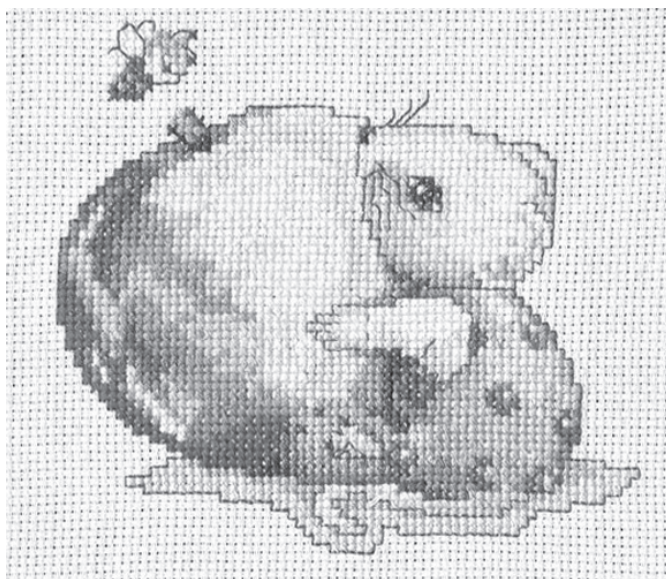


10 / 2007

ŘÍJEN



**Jak se z nás staly na týden anděle**

**Seriál: Moje žena má rakovinu prsu**

**Zapište si do diáře zajímavé předvánoční programy v centrech**

# Umíme žít naplno!

Možná je to tím, že jsme byly smrti tak blízko. Ale faktem zůstává, že si to pokaždé uvědomím na některé společné akci. Umíme žít naplno!

Ať už je to okamžik, kdy téměř sedmdesátiletá žena sedá na koně a zadržuje slzy štěstí, že se jí plní sen o kterém si myslela, že se již nenaplní. Sedí na koni. Ona ve svém věku! A z očí jí jiskří mládí, vzpomínky, štěstí. Žije naplno!

A hádejte co jsme dělaly v lázních? ..... Jestlipak bych to ještě dokázala? Vnoučata by se asi divila, kdyby viděla svoje babičky, jak to zkouší na koloběžce. Kdepak, ještě to jde, nezapomněly. Vítr zpívá ve vlasech jako dřív.

Návštěvu kasina jsme taky nemohly už odkládat. Kdy se nám ještě naskytne příležitost zahrát si v kasinu ruletu? Co na tom, že se někdo ušklíbnul. Takových bylo málo. Naopak, většinou nám fandili! Věřte, že naše nadšení a zápal pro hru byly srovnatelné s hráči, kteří sázely stovky euro. A ten pocit. Vyhrála jsem 30 euro !!!! Já čtyřicet. Já deset prohrála, ale ať. Rodino slyšíte ???

Tak i tohle jsme dělaly v lázních.

A co sjíždět vodu na raftech? Co na tom, že se nám někdo smál, jak jsme nahastrošené? My se smály taky a cítily jsme, jak žijeme! A voda co na nás stříkala, jako by byla živá. To, co jsme nestihly v životě v mládí, můžeme zkusit teď.

Dotknout se oblaků jsme zkusily, když jsme se škrábaly na Sonnblick, nebo třeba na Sněžku. Hrály jsme na Africké bubny, až nám z toho naskakovala husí kůže, tančily břišní tance, až nás pobolívaly kyčle. Veslovaly na Dračích lodích jako dračice a na rekondičních pobytech hrály na anděly. To všechno proto, že milujeme život a jsme šťastné, že jsme se naučily žít naplno.

A proč si nehrát s klobouky? Vždyť k šarantním dámám klobouk patří. A tolik se při tom můžeme bavit! Tak proč ne? Skoro na každé rekondici je příležitost si s klobouky zařadit. Nebo si zahrát na dámy. A to dokážeme taky. Můžeme být vším, čím chceme. Umíme být krásné! A náramně nám to sluší.

Nemyslete, že jsme nějaké pošetilé bláznivky. Jen věříme, že život má pro nás ještě spoustu zážitků, radosti, lásky a jdeme do toho. Prostě umíme žít naplno !!!

Jana Zrnečková

*Jana napsala ještě jeden článek – o rekondici, četla jsem si ho několikrát, jak se mi líbil (a nejenom proto, jak si holky v lázních užívaly a jak to roztočily v kasinu), a čím déle ho čtu, tím víc mám pocit, že Janin Týden s anděly také patří do rubriky Slovo do duše (nebo z duše?). Četla jsem a vzdychala, jak má Jana zase pravdu. U některých vět jsem se až zastyděla, připomněla mi, jak mám pořád málo času. Pro ten hloupý pocit, věčný spěch, si neudělám chvíli času...abych si popovídala. Nejenom s těmi, co mám ráda, ale i s někým, koho jsem dlouho neviděla a teď jsem ho náhodou potkala, (někam spěchám) nebo prostě jenom s někým, třeba i cizím člověkem, který si potřebuje chvíli-*

*ku povídat, podělit se o radost, starost, smutek a kdo ví, co ještě. Pak mě to mrzí. Taky se vám to stává? Možná bychom si všichni mohli dát předsevzetí, a nemusíme čekat až do nového roku, že budeme mít víc času, pochopení,....., pro.....(a místo těch teček si každý doplníme, kde máme rezervy.)*

*Příspěvků o rekondicích jste napsaly mnohem víc, mám z toho velkou radost, taky je ze všech znát, že jste se měly moc dobře a to je dobře! Ale na některé příspěvky si musíte počkat až do příštího čísla, protože do říjnového vydání se zkrátka nevejdou.*

*Jitka Klučinová*

## **Jak se z nás staly na týden andělé a proč píšu tužkou**

Jak je možné stát se andělem? Asi takhle: Od 22. Do 29. Září jsem dostala na starost vedení rekondičního pobytu ve Františkových Lázních. Kdo s námi už někdy na rekondici byl, ví, že se většinou večer scházíme ke společnému programu. Ale ve Františkových Lázních, kde je tolik možností kulturního vyžití, by bylo škoda sedět večer na hotelu. Takže si každý užíval podle své chuti. Některá skupinka vyrazila na koncert, další do divadla, nebo do kina. Někdo si užíval v bazénu plném bublinek a vířivek a někdo si lebedil v pelíšku. Prostě pohoda!

Ale abychom se jen tak nemíjely a trochu se o sebe zajímaly a snažily se navzájem poznat, přiblížit se jedna druhé, začaly jsme hrát hru na anděly. Napsala jsem všechna naše jména a každá si vylosovala jedno. A pak se pro toho, koho si vylosovala stala tajným andělem. To znamená, že po celý týden jsme měly za úkol dělat anděla svěřené osobě. Projevovat jí pozornost, dělat radost a být na ni milí. Nádherné bylo, že jsme si tak všímaly i úplných maličkostí, které kdo udělá. Rázem jsme podezřívaly každého, kdo se na nás jen usmál a vlastně jsme si tak všímaly i maličkostí, které by nám normálně asi unikly. A tak jsme se naučily všimnout si i takových drobností jako je úsměv, nalití džusu, schování pod deštník a spousta drobných pozorností. A opravdu se tak náš pobyt změnil ve společnost andělů a i v tom deštivém počasí dvou posledních dnů, se nám zdálo, že svět je poslušný a rozzářený.

A věřte nebo ne, tak když jsem vcházela do jídelny a pozdravila svoje anděly, přísahala bych, že jsem zaslechla něžné zatřepotání křídel a u některých jsem zahlédla i samotná křídla. No a o některých z děvčat jsem o tom, že jsou skuteční andělé skálopevně přesvědčená!!!!

Nakonec jsme si byly anděly všechny, protože setkání s každým člověkem je malý zázrak, který nás může obohatit. Když o to stojíme a dáme mu příležitost a prostor. I kdyby to byl jen úsměv, věta, příběh. Jako ten od naší Zdeničky z Brna.

Začnu asi takhle: V Mammahelpu v Brně máme stále neuvěřitelně krásně ořezané tužky. Když jsem konečně asi po dvou letech vyslovila svůj obdiv k tomuto úkazu, ukázala mi Zdenička malý nožík vykládaný perletí a spustila: „Víš, to je vzpomínka na mého dědečka. To on mě naučil takhle ořezávat tužky, ještě když jsem byla malá. On sám tenhle nožík dostal od svojí babičky, když byl malý. To ona jej taky naučila takhle ořezávat tužky. A já pokaždé, když ty tužky ořezávám, tak si vzpomenu na dědečka. A dělám to ráda.“

Opravdu je to i vidět. Je to malý rituál, který jsem zahlédla asi jen dvakrát. Někdo si možná řekne, to je toho, ořezané tužky, ale věřte mi nebo ne, pro mě jsou to okamžiky, kdy se mi zdá, že jsem zaslechla tiché zašumění andělských křídel.. Možná jsem teď přišla na to, proč píšu raději než propiskou tužkou.

Nesnažte se odhalit svoje anděly! Staňte se andělem i sobě!

Ale o hře na anděly chce napsat jeden z andělů – Alenka a slíbila jsem jí, že o andělech nebudu moc psát, což jsem nakonec nějak nezvládla. Promiň Alenko. Tak raději popíšu, co všechno jsme si užily.

Užily jsme si různé koncerty, divadelní představení, kino. Pravidelně jsme cvičily, plavaly a chodily na procedury. Chodily jsme na vycházky, ke kterým nás lákal nádherný park se spoustou pramenů, které jsme popíjely. Svezly jsme se vláčkem na Ameriku. Většina děvčat si prohlédla Cheb, nebo se s průvodkyní seznámila s Františkovými lázněmi. Využily jsme příležitosti navštívit hrad Loket, několik z nás navštívilo německé městečko Waldsassen, chodily jsme tančit a zažily skvělý večer v Selské restauraci. Hrála tam harmonikářka. Ke stolu pro osm lidí se nás namačkalo asi třináct a za chvíli harmonikářka hrála a zpívala jen pro nás. Vlastně s námi. Tak tak, že nás po dvaadvacáté hodině nevyvedly za rušení nočního klidu. No prostě zpívaly jsme, až se hospoda otrásala. A sklidily jsme za to pochvalu ostatních přítomných a harmonikářky především.

No a zvláštní místo musím věnovat dalšímu našemu zážitku. Ve středu večer jsme v sestavě asi 15 statečných a drobného hazardu chtivých vyrazily do místního kasina. Než jsme se tam vydaly, rozeslaly jsme pár veselých sms svým blízkým a po cestě do kasina se bavily jejich rovněž vtipnými reakcemi. Jako například:“ Proboha, vždyť víš že máme ještě na barák hypotéku!“ a podobně.

Když jsme vešly, nebyl asi nikdo, kdo by to přehlédl. Neřkám, že by jim snad údivem vypadly žetony z rukou, ale přinejmenším znejistěli. Asi si lámali hlavu, kde se tam bereme. Jako pravé dámy jsme na sobě nedaly znát lehké rozechvění a po chvíli pozorování a takzvané aklimatizace jsme se vrhly do hry. Já celkem rychle po prvním vyhrání, které opravdu z kapsy vyhání, prohrála svých deset euro, které jsem byla ochotná do této kratochvíle vložit. A tak jsem měla dost času sledovat hráče a především naše hráčky. Po počáteční upejpavosti získaly na sebedůvěře a nedaly se od ostřílených hráčů nijak omezovat. Za chvíli se už taky odvážně nahýbaly přes stoly, aby stihly dát žeton na to své zaručeně vyhrávající číslo. Postupně také jak získávaly na kuráži, jsem si všimla, že už nepostávají kolem stolů, ale už sedí okolo.

V kasinu měly tři stoly s ruletou a nepředstavitelně mě mrzí, že se tam nesmělo fotit. To by byla fotka!! Ovládly jsme všechny tři stoly, seděly okolo nich a sázely po pár eurech. Ale prožívaly jsme stejné napětí, možná i větší, jako ti co sem přišli hrát o stovky a tisíce. Ještě druhý den u snídaně jsme se téměř o ničem jiném nebavily. A představte si, že pár děvčat vyhrálo třicet i čtyřicet euro. Prostě poznaly, kdy toho nechat.

Jistě, chtělo to odvalu jít do kasina s deseti eury, ale ani na vteřinu jsme si nepřipadaly jako chudé příbuzné. My prostě umíme žít naplno!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

*Jana Zrnečková*

## LISTÁRNA

### Po prázdninách v Mammanetce

**M**usím se přiznat, že letošní horké léto jsem trávila povětšinou mimo Prahu a pražské MH centrum navštívila jen sporadicky. A to jsem pak obdivovala děvčata, která tu sloužila během stavebních úprav za igelitovými závěsy. V srpnu jsem odjela do lázní a když jsem se vrátila, bylo už centrum čerstvě vymalované a nově vybavené. Zas je tu o něco útulněji. A navíc jsou v Mammanetce nové počítače. Díky všem, co se o to zasloužili.

Takže neváhejte a přijďte to také vyzkoušet.

*Růžena*

### *Trocha poezie od Marcely z Plzně*

#### Rekondice – Crikvenice

Chceš si užít slunce více?  
Jeď do slunné Crikvenice!

Zprvu byly hromy, blesky,  
potom bylo zase hezky.  
Užij si tu sluníčko –  
dcerko, i ty – babičko.

Jsou tu teplé dny i noci,  
zapomeňme na nemoci!  
Tělo se tu nebrání  
cvičení ni plavání.

Opět přišly černé mraky,  
kapky deště přišly taky.

Na výletě na Rabu  
zašli jsme si na kávu.  
Na lodi jsme zpátky jeli  
a delfiny uviděli.

Pivo pijme, víno taky,  
ať zaženem černé mraky.  
Je tu dobrá nálada,  
parta si tu pomáhá.

Taškařice v Omorice  
líbila se nám nejvíce.  
Tančí Češka, tančí Čech,  
vrčí se jak pytel blech.

Těšíme se na Vladka  
a tím končí pohádka.

Zabalíme kufry, tašky,  
domů ale nejdem pěšky.  
Autobus nás dopraví  
z Crikvenice – ne však do Prahy.

Do Rijeki jen pojedeme,  
na letadlo nasedneme.  
Jen hodinku poletíme,  
do Prahy se přepravíme.

Každý to pak vezme klusem –  
domů vlakem, autobusem.  
A po nějaké hodině  
vrátíme se k rodince.

Zdravíme tě, Crikvenice,  
zdravé budem zase více.  
Za rok zase pojedem  
s doktorkou i masérem...

**O**dpočinek potřebuje každá z nás, i když si to někdy nechce uvědomit. Já jsem si to uvědomila, když jsem se ocitla na rekondičním pobytu v Crikvenici v Chorvatsku. Mé první cestě letadlem předcházely smíšené pocity. Seděla jsem u okénka a celou cestu se dívala ven – jedním slovem KRÁSA! Přistáli jsme hladce po hodině letu v Chorvatské Rijeci – PŘEŽILA JSEM! Celý pobyt jsem si náležitě vychutnala. Ve vodě bych vydržela snad celý den. Let zpět jsem přežila taky.

Odpočatá, s novým elánem, jsem se vrátila zpět do našeho centra, abych se tak jako vy všechny opět zapojila do naší smysluplné práce. Setkala jsem se s dalšími výbornými a statečnými ženami, které se po nemoci ve většině případů vrátily do zaměstnání a některé z nich pracují v různých organizacích a nadacích.

Díky všem za jejich práci a ochotu pomáhat druhým. Díky rovněž organizátorům všech léčebných pobytů, kterých se zúčastňuje stále více žen. Doufejme, že nám to ještě nějakou dobu vydrží.

*Zdraví Marcela z Plzně*

## **Růžová výšivka**

**Dostáváme se do finále s vyráběním vánočních přáníček!**

Vladka Musilová nám ve Zlíně zařídila výrobu šablon na naše výšivky. Jsou krásné a tak musíme poděkovat Vladce prostřednictvím našeho bulletinu. Kdo chcete ještě pomoci s vyšíváním, přijďte si k nám pro předlohy do přáníček. Jsou to malé motivy, zvládne je každá z vás.

### Hlásíme z Prahy

To to utíká, já se nestačím zastavit. Dnes jsem už zamlouvala prostory na vánoční besídku. Září uteklo jako voda. Asi je to také tím, že byly dva rekondiční pobyty. Stále nás z Prahy jezdí nejvíc a je to znát i u nás v centru. Zatím tu bylo trochu smutno. S cvičením začínáme až v říjnu. O to víc si cením artedílny se Štěpánkou, na kterou vás přišlo poměrně hodně. Ubrousková technika je pořád přitažlivá pro mnohé z nás a víme, že se dají udělat krásné dárky s malými náklady.

–  
O tom, jaké to bylo na Orbitě v Beskydech budou psát určitě nováčci a tak já jen krátce. Zase se dala dohromady prima parta. Počasí sice moc nepřálo, ale polehávání v posteli jsme skoro vůbec neužily. Program byl podřízený povětrnostním podmínkám, takže jsme byly na exkurzi ve výrobě svíček, prohlédly si sklárnu v Karolínce a Skanzen v Rožnově. Rády jsme se nechaly opečovávat naší fyzioterapeutkou Katkou Vaníkovou a na jejích rozcvíčkách skoro nikdo nechyběl.

–  
Dočkaly jsme se i sluníčka a výlet do Velkých Karlovic a na Soláň se vyvedl. Byla jsem s vámi ráda jako pokaždé a bylo fajn, že se mnou byla Katka Vondráčková ze Zlína. Její mládí a nadšení přineslo mezi nás všechny sluníčko, které se nám venku schovávalo.

*Těšíme se na vás u nás v pražském centru, Hanka Jírovcová*

### Co se dělo v Plzni

Co se dělo v září v Plzni? Skoro nic, ale jen co se Marcela vrátila z dovolené, začaly jsme obíhat kolečko po plzeňských úřadech – podat naši první žádost o dotaci, zažádat o zveřejnění informací o Mammahelpu v Plzni do Katalogu poskytovatelů sociálních služeb, vyjednat s Nadací 700 let města Plzně darování slušnějšího počítače (a světe div se – během týdne si ho také odvézt do našeho centra!). Mezitím jsme si ještě stačily odskočit na výborné školení do Prahy, abychom se dozvěděly, jak účinně získat dotace a jak působit na média.

–  
Celou dobu jsme ale také myšlenkami u nadcházející – pro nás první a superdůležité akce – RŮŽOVÝ AUTOBUS! Jak to zvládneme? Mám trému – nejsem zvyklá vystupovat před veřejností – a budu vůbec umět zodpovědět všechny případné dotazy? Naštěstí jste nás v tom nenechaly samotné a týden jízdy proběhl přesně tak, jak jsme si to představovaly – my Plzeňáčky jsme se během týdne vystřídalaly a celou dobu nás jistila ochotná a zkušená Alena z Hradce Králové. Tímto také děkujeme nejen hradeckému centru, že nám svoji terapeutku „zapůjčilo“, ale samozřejmě hlavně Aleně osobně – její ochota, trpělivost, počáteční uklidňování a povzbuzování přineslo své ovoce a u mě po nějakém trémě a ostychu před lidmi za chvíli už nezbyla ani stopa. Ostatně na to ani nebyl čas!

Když po počátečním rozjezdu přišla na řadu Plzeň, zájem tady byl tak velký, že prý jsme „trhly rekord“ v počtu odevzdaných dotazníků – a to ještě mnohé další ženy si informace v autobusu sice velmi rády vyposlechly, ale na vyplnění složitého a rozsáhlého dotazníku už neměly trpělivost nebo čas. Určitý čas jsem se také musela věnovat novinářům, rozhodně to však nebyl čas ztracený, protože jsem tím také dostala možnost, kromě jiného, alespoň stručně se zmínit i o existenci a činnosti našeho MHC v Plzni. A Plzní pro mne růžová jízda skončila a na zbytek týdne mne vystřídala Marcela. Jak jsme to pak spolu probraly, přes počáteční obavy jsme rády, že jsme se celé akce mohly zúčastnit a obě dvě z toho máme opravdu hezký pocit. A celé tohle povídání je hlavně o našich pocitech z Růžové jízdy – jinak se s průběhem celého týdne můžete podrobněji seznámit v našem dalším příspěvku. A my chceme ještě jednou poděkovat Aleně, která i když byla už od počátku nachlazená a ochraptělá – mluvila a mluvila – tak, jak bylo třeba. Odměněna byla alespoň hezkým snímkem v Plzeňském deníku, který si jistě schová na památku svého působení v této západočeské misi. A pár dalších fotek z prvního týdne II. etapy Růžové jízdy si snad brzy budete moci prohlédnout na webových stránkách.

Ale to už je z minula všechno, teď něco do budoucnosti! Všechny plzeňské členky, myslete na blížící se vánoce nejen při pilném vyšívání přáníček, ale i na svých podzimních procházkách – sbírejte a sušte různé přírodní materiály – plody nebo celé větvičky s plody šípku, jeřabin, mahonu, také ořechy, pecky, šišky apod. – v listopadu si společně ozdobíme adventní věnce.

*Z Plzně zdraví Marie*

## **Růžová jízda a plzeňská premiéra**

Když na jaře letošního roku Růžový autobus už brázdil české i moravské kraje, Mamma Help centrum v Plzni se teprve slavnostně otvíralo. Od té chvíle už ale uplynulo pěkných pár měsíců a my se po celou dobu zúčastňujeme všech společných akcí a projektů. Proto nás také příliš nepřekvapilo, když nás ředitelka sítě MHC vybědla, abychom zajistily službu při zahajovacím týdnu podzimní Růžové jízdy, která tentokrát byla odstartována právě v našem kraji. Cítily jsme se poctěny, ale současně jsme si byly vědomy velké odpovědnosti – s podporou zkušené edukátorky z dalšího MHC jsme ale podle mého názoru všechny své povinnosti splnily a naše patientské sdružení reprezentovaly úspěšně.

Začíná se v pondělí ráno v Klatovech a za krásného počasí stojíme přímo na náměstí, hned na pokraji rušné tržnice. První ženy váhají, zvědavě obcházejí autobus, nakonec ale podléhají stále opakovaným výzvám děvčat z Červeného kříže a vstupují dovnitř autobusu, aby se dozvěděly vše potřebné. V Klatovech mají ženy obzvlášť štěstí – v autobuse se po několik hodin střídavě zdržují lékaři z klatovského akreditovaného screeningového centra, ochotní odborně zodpovědět i zcela specifické a konkrétní dotazy. A jak se nám pan doktor v průběhu dne svěřil, akci Avonu velmi

vítá a oceňuje – její prospěšnost mu nedávno potvrdil i případ mladé ženy, která na preventivní vyšetření přišla jen proto, že jí kdosi nabídl poukázku Avonu. Při tomto vyšetření byl zjištěn nádor a dnes už je mladá žena po operaci – její vyhlídky na úplné uzdravení jsou velmi dobré právě proto, že nemoc byla podchycena v úplném začátku. Lékařovo vyprávění nás povzbudilo a potvrdilo nám, že Růžová jízda má své opodstatnění a naše snaha o poskytnutí informací co největšímu počtu žen není bezúčelná. Kdyby zase jenom jedné z těch 70 žen, které v Klatovech autobus navštívily, přispěla preventivní prohlídka ke včasnému zjištění nemoci, tak to, co děláme, stojí za to!

Druhý den ráno brzo vstáváme a přejíždíme do Kdyně. Celou cestu a celý den přší a přší. Ani to ale obyvatelům asi pětitisícového městečka nezabrání, aby autobus navštívili v hojném počtu – a nakonec jich bylo jen o něco méně než v mnohem větších Klatovech! Navíc mnoho z těchto venkovských obyvatel nám děkuje, že jsme přijeli i k nim – mají totiž pocit, že všechno podstatné se odehrává jen ve velkých městech a na venkov se často zapomíná. Jejich otevřenost a vděčnost je hřejivá.

Večer se odjíždí do Plzně a je nutné dobře se vyspat na den „D“ – v krajském městě totiž očekáváme velký zájem. A také to stojí za to! Autobus stojí na frekventovaném místě v parku poblíž náměstí (kdyby nebylo právě v rekonstrukci, určitě bychom stáli právě tam) a do autobusu proudí mladé i starší ženy, maminky s dětmi a občas dokonce i nějaký muž. Odevzdáváme více než 180 vyplněných dotazníků a to jsme se ještě přes poledne věnovaly ohlášené návštěvě náměstkyně plzeňského primátora v doprovodu několika novinářů, kteří od nás chtějí získat co nejvíce informací – o smyslu Růžové jízdy Avonu, o našich osobních zkušenostech s nemocí, o objednacích lhůtách na preventivní vyšetření, o práci patientských sdružení atd. Večer už ani nemluvíme, jenom sípáme.

Další ráno v Rokycanech autobus svými zářivými barvami ozdobil opět náměstí a i ve čtvrtém dnu prvního týdne podzimní Růžové jízdy je zájem žen o informace (a hlavně o poukázky s příspěvkem Avonu na preventivní vyšetření) značný – den končíme odevzdáním více než 100 dotazníků a přesouváme se do našeho posledního působiště – do Příbrami.

Stanoviště na příbramském sídlišti je poněkud méně frekventovaným místem než tomu bylo v předchozích městech (náměstí v centru je totiž uzavřeno pro velkou motoristickou akci), přesto však odbavíme mnoho zájemkyň a do Prahy – odkud se všichni rozjedeme do svých domovů – odjíždíme s pocitem dobře vykonané práce.

Svůj příspěvek samozřejmě píšu z pohledu mammahelpek – nás, které jsme v autobuse byly proto, abychom s ženami hovořily, naučily je na modelu provádět si pravidelně samovyšetření prsů a zdůraznily jim, jak důležité a nenahraditelné je pro ženu v každém věku preventivní vyšetření – a také abychom jim předaly poukázku Avonu s příspěvkem 200 korun, pokud nemají nárok na úhradu tohoto vyšetření od své pojišťovny.

Nesmím a nechci ale zapomenout na ty, kteří zajišťovali všechno ostatní – a tím mám na mysli perfektního organizátora Ondru, pod jehož taktovkou vždycky všechno

přesně a do puntíku klaplo, ochotného a svědomitého řidiče, který se postaral o denně vycištěný a nablýskaný autobus, obě milá děvčata – členky Mládeže červeného kříže, které kolemjdoucí neúnavně informovaly, zvaly je dovnitř autobusu a trpělivě jim pomáhaly s vyplňováním složitých dotazníků. A také Avon ladies, které v každém městě a bez nároku na provizi nabízely produkty s růžovou stužkou, jejichž výtěžek jde právě na konto Avonu proti rakovině prsu.

Ale za nás všechny, kteří jsme se Růžové jízdy mohli zúčastnit – a nadlouho v nás zůstane báječný pocit dobře vykonané práce – musíme poděkovat hlavně společnosti Avon a Alianci českých organizací a žen s rakovinou prsu, protože bez jejich nápadu a velkorysosti bychom vůbec neměli příležitost v takovém měřítku oslovit širokou veřejnost a působit na ženy, aby před hrozbou nejčastějšího typu rakoviny u žen nezavíraly oči a nestrkaly hlavu do písku. A že procento žen v oblasti prevence rakoviny prsu zcela neinformovaných je stále velmi vysoké, o tom jsme se přesvědčily v každém z míst, která náš autobus navštívil. Takže podle nás – Růžové jízdy by mohly stále ještě pokračovat. A jestli budou – s námi můžete zase počítat!

*Marie za MHC Plzeň*

## **Pozdrav ze Zlína**

Září bylo u nás v centru nezvykle klidné. Děvčata se rozjela ještě za sluníčkem, já odjela na rekondici, Vladka se stala opět babičkou a když jsme se koncem září všechny spolu potkaly, bylo o čem povídat.

V posledním měsíci nás navštívilo jen pár nových žen (a to mi vážně dělá těžkou hlavu), a tak jsem vytiskla mapky s přesným popisem a adresou našeho centra, zvýraznila program, připsala ještě osobní pozvání, vložila do bulletinů, roznesla po všech onkologických a mamologických ordinacích, obešla lékaře s prosíkem aby pacientky za námi posílali. Vždyť u nás je tak příjemně a moje děvčata jsou čím dál šikovnější!!! Posuďte samy:

Nedávno nás navštívil muž, kterému onemocněla maminka. Jaruška, která měla ten den službu, muže vlídně vyslechla a s přehledem předala potřebné informace. A jak si spolu povídali, Jaruška přidala radu navíc – aby pán koupil své osamocené mamince pejška!! Je třeba podotknout, že Jaruška je velkou milovnicí pejsků a zcela jistě věděla, co říká. V té chvíli se rozpoutala debata o pejscích a kočičkách (muž byl na oplátku zase milovníkem koček), o jejich potřebách, výživě, nemocech, venčení atd. Povídali se různé historky, veselé i smutné, o čtyřnohých miláčcích. Já se účastnila rozho-  
voru pouze jako posluchač za dveřmi (vím, není to slušné, ale normálně to opravdu nedělám!!!) a jsem si jista, že paní už nějaké to chlupaté zvířátko od svého syna jistě dostala. Odcházel od nás s odhodláním, že to musí nějak vyřešit. Jeho návštěva v nás zanechala moc příjemný pocit a často na ni vzpomínáme!

Tak jsem Vás ve zkratce seznámila s děním ve Zlíně. A když budete mít cestu kolem, určitě se stavte! Třeba jen tak – na kus řeči!

Vám Všem přeji, abyste si ve zdraví vychutnaly a užily podzim.

*Katka*

## **Rekondice v Rožnově pod Radhoštěm** **...z Rožnova pozdravy posíláme, pod deštník se schováváme**

*„Kolem sebe máme mlhu a na teploměru skoro nulu.“*

Dovolila jsem Vám napsat kousek pozdravu, který jsem posílala na pohlednicích. A věřte, že to byla pravda. Časté přeháňky a stále klesající s teplota vzduchu nás provázely až do čtvrtka. Předpověď počasí, kterou jsem v televizi denně s nadějí sledovala, mimořádně nezklamala!!! Ale nám to na náladě neubralo. Každé ráno jsme si se svěží a usměvavou cvičitelkou Katkou protáhly příjemně tělo, posnídaly a vybaveny teplým oblečením, deštníky a pláštěnkami vyrážely každý den poznávat okolí Rožnova a Valašska.

Hanka měla na každý den nějaký program. Velmi příjemné relaxační a individuální cvičení s Katkou, večerní prezentace Canabis a Trulife. Ale hlavně jsme poznávaly okolí. Skanzen Dřevěné městečko, Valašskou dědinu, velmi se nám líbila exkurze ve výrobně svíček a ještě víc v její prodejně (jé, tam to vonělo a jak se utrácelo!).

Vyšláply jsme si na chatu Mír – musely jsme ji trochu hledat a měly jsme problém se zorientovat (no jo, mapa a žena), ale nakonec se nám přece jen ukázala.

Také jsme si nemohly nechat ujít Pustevny, všechny jsme došly k Radegastovi (jste všechny moc, moc šikovné) – u něj nezbytné foto a některá děvčata ho požádala o lepší počasí. Žádost byla opravdu vyslyšena a počasí se konečně od té chvíle zlepšilo!! Holky, to byl fakt dobrý nápad, jen jsme tam asi měly jet už o pár dnů dřív. Některé z nás šly ještě dál na Radhošť a ta nejzdatnější děvčata si to vyšlápala až zpět do Orbity, kde jsme byly ubytované.

Zajímavá byla i návštěva ve sklárnách v Karolínce a muzeum ve Velkých Karlovicích. Při každém našem výletu jsme si daly někde v hospodě nějakou dobrůtku a bylo nám fajn.

Předposlední den našeho pobytu jsme si naplánovaly celodenní výlet na Soláň. Počasí v sobotu ráno vypadalo hodně špatně. Některé z nás se rozhodly zůstat na Soláni a zbytek děvčat vyrazilo s přesvědčením, že počasí se musí umoudřit, ze Soláně do Milonova. To už jsme ale měly v čele muže (byl to můj manžel), který nám trasu naplánoval, ukázal na mapě, ujistil, že jde o nenáročnou hřebenovku (všechny ubezpečil, že se jedná o 8 km!!) a my vyrazily. Po chvíli ustal déšť a my byly odměněny hřejivými paprsky. Stoupání nebylo časté, cesta vedla lesem a pastvinami většinou po rovině, s pěknými výhledy. Některé z nás občas zaběhly do lesa – co kdyby tam byla

nějaká houba – a cesta nám pěkně ubíhala. Zdárně jsme došli do cíle, kde právě pro nás přijížděl autobus. Manžel nám oznámil, že ze slibovaných 8 km to bylo trošku více – 11km, ale to nám nevadilo. Nohy trochu bolely, svítilo sluníčko, my měly pěknou červenou barvu a úsměv na rtech.

Večer jsme strávily opět při skleničce vína, zazpívaly si, pobavily.. a ve slunečné nedělní ráno se rozloučily.

Katka Vondráčková Zlín

SERIÁL

# Moje žena má rakovinu prsu

Marc Silver

*Kniha Moje žena má rakovinu prsu je věrna svému názvu: napsal ji muž, novinář, jehož ženě lékaři zjistili zhoubný nádor. Je to jedna z mála knih, která hovoří přímo k manželovi v době, kdy se staví po bok své ženy v boji obávanou nemocí a kdy se na tuto nepříjemnou cestu vydávají spolu.*

Kniha je napsaná z perspektivy manžela a snaží se mu poskytnout informace, které potřebuje, aby pochopil, co jeho žena prožívá, a aby jí pomohl v době, kdy se musí v tomto náročném období rodinného života rozhodovat. Autor využil své zkušenosti reportéra a pořídil rozhovory jak s chirurgy a onkology, tak s ženami, které nemoc a léčbu samy prožily, a s jejich manžely.

## Část V.

### Detaily intimního života aneb všechno, co jste si kdy přáli vědět o sexu a rakovině prsu

„Dělali jsme to orálně“, řekl jeden muž o sexu v měsících, kdy byla jeho žena vyčerpaná chemoterapií a vůbec se na milování necítila. „Prostě jsme o tom jenom mluvili.“

Hlavně že o tom alespoň mluvili.

V hovorech o rakovině prsu existují dvě velká tabu. Jedním je smrt a tím druhým je sex. Dvě věci, které ale ke každému životu neodmyslitelně patří.

Lékaři mají co dělat, aby operací, chemoterapií a radioterapií zachránili ženě život. Mají třeba pocit, že nemají čas zabývat se tématem pacientčina milostného života. Nebo je jim to trapné se ptát. Na konferenci o rakovině prsu ve Filadelfii se sociální

pracovnice zeptala sálu plného žen (a několika oddaných manželů), zda se někdy jejich doktoři během léčby o sexu zmínili. Spočítal jsem, že zvedli ruku tři lidé.

Pacientky sami také asi nemají potřebu zařazovat otázky o sexu mezi ty nejdůležitější věci, na které se chtějí zeptat. Bojí se a potýkají s vedlejšími účinky léčby, které prostě musí přetrpět. A pokud ještě přišly o prs a jsou zrovna bez vlasů, můžete se vsadit, že se necítí ani nijak zvlášť přitažlivé.

Ale jsou tu manželé. Ano tady jsme. Pořád máme svou práci od devíti do nevíme kolika. Až na to, že si možná bereme volno, abychom mohli s manželkou k doktorovi. A taky pravděpodobně přebíráme část odpovědnosti za děti a domácnost. Takže jsme dost vytížení. A také máme strach. Ale pořád máme sexuální touhy. Jeden můj kolega (52 let) shrnuje své pocity ohledně sexu od doby před šesti lety, kdy jeho ženě (51 let) zjistili rakovinu prsu, následovně: „Pořád jsem přesně ten chlap, jako jsem byl dosud. Hormony se nemění. Minulý týden jsem měl chuť na sex nejméně desetkrát a tento týden to není jiné. Testosteron mi našeptává: Měl by ses s někým vyspat. Ale safra, jsem ženatej, tak by to měla být nejspíš moje manželka. Aha nemá zájem. Tak holt ten chtíč budu muset, abych tak řekl, zaparkovat.“ A proto se mnoho manželů patientek s rakovinou prsu bojí s manželkou třeba jen flirtovat. Nechtějí, aby si jejich žena chudák myslela, že ji k sexu tlačí, a tak se stáhnou do sebe. A žena si pak myslí, že o ni její muž už nestojí. V takové situaci prostě nemůžete vyhrát.

My s manželkou jsme patřili mezi ty šťastnější páry. Když nám její onkolog vypověděl všechny ty strašné věci, které může chemoterapie s tělem udělat – jmenovitě především to, že moji ženu změní v plešatý, zraccující a bledý stín jejího bývalého já – dodal ještě ztlumeným, mírným hlasem! Ale i v tomto období můžete pokračovat v sexu.“

Chtělo se mi zeptat, zda si z nás nedělá legraci. Nedělal. Ze zpětného pohledu jsme mu byli – já i moje žena – nesmírně vděční za myšlenku, kterou nám nasadil do hlavy, že totiž rakovina nemusí znamenat abstinenci milostného aktu.

Ale stejně tak, jako má léčba prsu mnoho variací, i tento akt může mít mnoho podob. Pro mnoho párů je období bezprostředně po sdělení diagnózy dobou, kdy na sex nemá patrně ani jeden z partnerů pomyšlení. S manželkou jste nepochybně oba v šoku. Běháte po doktorech, sháníte informace a snažíte se myslet na to, co je třeba ještě udělat. Není třeba říkat, že žádná z těchto činností nepodněcuje vzplanutí romantického citu. Sex přesto není ztracen navždy. Jakmile se žena doví vše potřebné, část úvodního stresu pomine a může se stát, že se milostná nálada už i v této etapě znovu vrátí. Znovu to zajiskří, třeba v jiné, „éterické“ formě. Zkuste to jako kdysi na začátku vašeho vztahu. Už jen vzpomínka na ty letmé dotyky a malé projevy pozornosti navodí příjemnou atmosféru. Nebo to zkuste ve formě černého humoru, jako u jedné mé přítelkyně, která vzpomíná na „sex na rozloučenou s prsem“ před mastektomií.

*(seriál připravuje Ida, částečně zkráceno a upraveno)*

# Projekt „Využijte svého práva na preventivní prohlídky – karcinom prsu“

Bylo to na loňské předvánoční supervizi, kdy nám Jana Drexlerová oznámila radostnou zprávu, že jsme byly úspěšné s našim preventivním projektem „Využijte svého práva na preventivní prohlídky, Zdravotní prevence – karcinom prsu“ v projektu Koruna pro zdraví DM Drogerie Markt. Proč název Koruna pro zdraví? V období zhruba od konce února do konce června 2006 probíhala v drogerii DM Markt s.r.o. kampaň Žijme zdravěji. Její princip byl jednoduchý – z každého prodaného výrobku označeného logem Koruny pro zdraví odváděla DM drogerie jednu korunu. Celkem se podařilo shromáždit více než 1,3 mil. Kč. Tuto částku pak drogerie DM Markt s.r.o. společně s Koalicí pro zdraví rozdělila mezi šest projektů, které svým zaměřením odpovídaly myšlence celé DM iniciativy Žijme zdravěji. A náš preventivní projekt byl právě jedním z nich.

Cílem našeho projektu bylo oslovit zhruba 1 400 žen a formou přednášky je motivovat k preventivním mammárním prohlídkám v diagnostických centrech buď v rámci screeningového programu, případně i jako samoplátce. Náplní přednášky byla zhruba čtvrt hodinová multimediální prezentace, ve které jsme posluchačky seznámily s naším sdružením a informovaly je o karcinomu prsu, jeho výskytu, formách vyšetření a samovyšetření prsou. Podrobně jsme je též informovaly o mammografickém screeningu. Samovyšetření bylo možné si vyzkoušet na fantomovém modelu. Poté následovala beseda, při které jsme s posluchačkami probraly témata, která je více zajímala, případně naši přednášku doplnily podrobnostmi. Posluchačky se často dotazovaly na osobní příběhy, zajímala je nejen léčba, ale i naše osobní pocity. Na závěr besedy jsme posluchačkám nechaly vyplnit jednoduché dotazníky, které jsme průběžně vyhodnocovaly.

Do projektu jsme se postupně zapojily v našich pěti centrech – Praze, Brně, Hradci Králové a Přerově. Děvčata v Hradci měla již zkušenosti s projektem „Využijte svého práva na preventivní prohlídky. Motivace zdravých žen k mammárnímu screeningu“ úspěšným při výběrovém řízení fondu T-Mobile a Nadace Via, který byl do tohoto projektu včleněn jako subprojekt. Ostatní se ale rychle připojily, a tak se projekt stal velmi rychle celostátním.

Těsně před loňskými Vánoce jsme měly první tři přednášky na jedné zdravotnické škole v Praze. Ve Zlíně jsme zahájily přednáškami na Krajském úřadě Zlínského kraje u příležitosti slavnostního otevření zlínského centra a vernisáže výstavy Nezůstávej sama. V Brně byla první přednáška v Centru pro matku a dítě Větrník. Přerovské centrum se zapojilo přednáškami v krásném prostředí hranického zámku

opět při příležitosti vernisáže výstavy Nezůstávej sama. Hradecká děvčata vyjela na jednu z přednášek až do Luhačovic pro účastnice kurzu STOB.

Po nesmělém začátku se přednášky rozjely v úžasném tempu a dotazníky přibývaly každý měsíc po stovkách. Pokud Vás zajímají naše „nej“, tak nejvzdálenější přednášky byly v Ostravě, Luhačovicích a Srní, zajímavá místa přednášek již zmíněné Centrum pro matku a dítě Větrník, Místní úřad Holubice a Věznice Řepy. Ve Svazu slabozrakých a Svazu neslyšících v Praze Ida přednášku skvěle přizpůsobila publiku. Nejmladším posluchačkám našich přednášek – studentkám nižších ročníků středních škol – bylo 15 let, nejstarším – v Městském klubu důchodců v Letovicích, Pečovatelství Slavkov a Svazu nevidomých v Praze – přes 80 let. První přednáška pro tento projekt se konala 21. 12. 2006 v SZŠ Ruská v Praze, poslední 20. 6. 2007 ve Svazu neslyšících v Praze. Přednášek bylo celkem 73, z toho 48 pro školy, 21 v podnicích a 4 pro veřejnost. Ve školách se často přednášek zúčastnili i chlapi. Nejvíce přednášek se konalo v březnu a dubnu 2007, kdy bylo zároveň proškoleny i nejvíce osob. Největší skupiny posluchačů – obvykle celé třídy – nás čekaly na školách, nejmenší proškolená skupina – 9 žen – byla v Pečovatelství Slavkov. Nejvíce přednášek pro jednu organizaci bylo pro SZŠ Ječná v Praze – celkem 12. Celkem jsme proškolily 1907 posluchačů, z toho 1278 studujících, 512 pracovníků institucí a 117 ostatních žen. Projektu se zúčastnilo celkem 13 přednášejících z různých center. Nejvíce přednášek zvládla s přehledem Ida Bartořová z pražského centra a dvojice – Majka Konrádová a Jana Kyjovská z brněnského centra.

Zajímavé bylo i vyhodnocování dotazníků. Mohly jsme se tak ujistit, že získávání nových informací formou přednášek posluchačkám všech věkových skupin vyhovuje, že ženy doposud nebyly dostatečně informovány jak o screeningovém programu tak o samovyšetření, že naprosté většině posluchaček přinesla přednáška nové poznatky a že s její formou byly spokojené.

Díky podpoře Koalice pro zdraví, DM drogerie Markt a T-Mobile se nám podařilo proškolit téměř dva tisíce posluchačů různého věku. Jsme moc rády, že naše přednášky přinesly spoustě žen nové informace a motivovaly je k péči o vlastní zdraví.

V současné době probíhá obdobný projekt Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu „Udělej to pro sebe“, ve kterém je zapojeno celkem 18 patientských organizací. Opět se jedná o cca hodinovou edukační přednášku pacientek doplněnou diskuzí a ukázkou samovyšetření na fantomovém modelu. Přednášky se zatím konaly v Praze, Brně a Hradci Králové, uvažujeme ale zapojit se i v ostatních centrech. Pokud nemáte problém s vystupováním na veřejnosti, projekt Vás oslovil a měly byste zájem se v něm zapojit, moc rádi Vás přijmeme mezi sebe.

*Alena*

*Díky, Aleno. To byly naprosto vyčerpávající informace. Myslím, že si čtenáři mohou udělat představu o tom, kolik práce jste na přednáškách odvedly a hlavně, že*

*ta práce má smysl a přináší výsledky. Je překvapivé, že v dnešní době je ještě tolik žen, které o problému rakoviny prsu vlastně nic nevědí a o nějaké prevenci.... Ale spousta z nás si myslí, tohle není můj problém, to mě se stát nemůže. Až když onemocníme samy nebo někdo z našich blízkých a musíme se postavit nepříjemné realitě, pochopíme, že až takhle daleko to nemuselo dojít.*

*MUDr. Jiří Pešina z firmy ROCHE napsal pro náš bulletin článek na téma – Co by měla vědět žena, které lékaři zjistili zhoubný nádor prsu – v něm najdete další zajímavé informace.*

## **Co by měla vědět žena, které lékaři zjistili zhoubný nádor prsu?**

*MUDr. Jiří Pešina*

*Za posledních 30 let vzrostl v České republice výskyt rakoviny prsu u žen o dramatických 120 procent, a to je nejvíc ze všech zhoubných nádorů. Ročně touto chorobou onemocní přibližně 6000 žen, z nichž 2 000 nemoci podlehne. Žena, u které lékaři zjistí zhoubný nádor prsu, by se měla stát pacientkou aktivní a svému lékaři partnerkou v medicínském rozhodování. Aktivní přístup hraje důležitou roli v boji s vážnou diagnózou. Ani nejzkušenější lékař nedokáže totiž s absolutní jistotou předpovědět, jak se bude to či ono nádorové onemocnění u konkrétní pacientky vyvíjet a jaká bude reakce jejího organismu na léčbu.*

**Důležité je najít informace, správné pracoviště a důvěryhodného lékaře**

Každá nově diagnostikovaná pacientka by se měla o své onemocnění zajímat, vyhledat informace, nejlepší onkologické pracoviště a lékaře, kterému důvěřuje. V tom jí mohou pomoci internetové stránky (např. [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz)) nebo rada jiné zkušené pacientky se stejnou chorobou. Příkladem jsou poradenské aktivity sítě sdružení Mamma Help ([www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)). „Z hodnocení kvality onkologické péče jasně vyplývá, že ten, kdo léčí zhoubné nádory častěji, je také léčí lépe. Nejmodernější a nejúčinnější léčba je dostupná pouze v síti 18 center komplexní diagnostiko-léčebné onkologické péče, akreditovaných Českou onkologickou společností na principu čtyř kompetencí: kvalifikace, vybavení, sebevzdělávání a komunikace“, řekl doc. MUDr. Jindřich Fínek, Ph.D., primář onkologického a radioterapeutického oddělení Fakultní nemocnice v Plzni.

## Vše začíná dokonalou diagnostikou nádoru

Na základě vyšetření pomocí zobrazovacích metod (mamografie, ultrazvuk, magnetická rezonance) je možné pouze vyslovit podezření na zhoubný nádor prsu. „K definitivnímu stanovení diagnózy je nutné odebrat vzorek z podezřelého ložiska a provést histologické vyšetření, při kterém je možné prokázat přítomnost nádorových buněk v odebrané tkáni. Pod mikroskopem lze také zjistit, o jaký druh zhoubného nádoru se jedná. Navíc lze určit stupeň rychlosti růstu nádoru (grade). Pacientky s nádorem, který má vyšší grade, mají horší prognózu“, vysvětlil docent Fínek.

Dalším důležitým znakem pro odhad vývoje nemoci a volbu léčebné strategie je určení tzv. steroidních receptorů u nádorových buněk (označují se ER a PR). Jsou to místa v nádorových buňkách, kde se váží ženské pohlavní hormony, které jsou přítomny v krvi. Hormony potom působí na nádorovou buňku jako růstový faktor. Této znalosti se využívá léčbě zhoubného nádoru prsu. Pacientkám s pozitivními steroidními receptory se podávají léky, které blokují tvorbu hormonů nebo znesnadňují jejich vazbu na receptory. V důsledku ztráty růstových faktorů potom nádorová buňka odumře.

U všech pacientek je nutné vyšetřit přítomnost receptoru HER2/neu v nádorových buňkách. „Nádorová buňka, která má HER2 receptorů na povrchu více, se množí rychleji a chová se agresivněji. Pacientkám s pozitivním nálezem HER2 je možné podávat protilátku trastuzumab“, popsal docent Fínek.

Velmi důležité je určení rozsahu onemocnění (staging) a klinického stadia. Tato klasifikace umožňuje odhadnout další chování nádoru a určit prognózu onemocnění. Má rovněž velký vliv na rozhodnutí o dalším léčebném postupu. Čím vyšší je stadium, tím je vyšší pravděpodobnost metastazování. Ke zjištění rozsahu onemocnění nebo přítomnosti vzdálených metastáz se využívá rentgen, ultrazvuk a scintigrafie.

## Léčebné možnosti se většinou kombinují

Většina žen se zhoubným nádorem prsu se podrobí nějakému typu **operace**. Účelem operace je odstranit zhoubný nádor z prsní žlázy. Pokud to okolnosti dovolí, dává se přednost menšímu rozsahu operace, při které zůstane prs zachován. Jindy je nutno provést odnětí celého prsu (ablace). Současně se vždy provádí vynětí a vyšetření uzlin z podpaží.

**Radioterapie** je léčba pomocí paprsků s vysokým obsahem energie. Jejím cílem je usmrtit nádorové buňky, které případně nebyly odstraněny při operaci. Ozařuje se prs nebo hrudní stěna a/nebo uzliny v podpaží a nad klíční kostí. Pacientka setrvává pod zářičem několik minut, aby bylo možné do určité oblasti postižené tkáně vpravit dostatečnou dávku záření. Léčba zářením je rozložena na dobu přibližně 6 týdnů.

Léčba je ambulantní a trvá obvykle od pondělí do pátku s víkendovými přestávkami. Přestávky mezi zářením slouží k regeneraci zdravé tkáně, která se v ozařovaném poli nachází. Nejčastějšími vedlejšími účinky léčby zářením je zarudnutí kůže v ozařované oblasti a méně často pocit slabosti. Po skončení záření změny postupně odeznívají, kůže může zhnědnout, ozařovaný prs se může s odstupem času stát menším a tužším. Léčba zářením se nepoužívá během těhotenství ženy, protože by mohla být škodlivá pro plod. Ozařování se provádí vždy, pokud není odstraněn celý prs, v ostatních případech v závislosti na rozsahu onemocnění. Méně často se užívá tzv. brachyterapie, kdy se zářič ve formě drátků zavádí přímo do prsu.

**Chemoterapie** je léčba látkami (cytostatiky), které zasahují do procesu množení nádorových buněk a tím je ničí. Účinná látka se přenáší krví a působí tedy v celém organismu. Obvykle se podává ve formě injekcí nebo infuzí do žíly, ale i ve formě tablet. Když se chemická látka dostane do krevního oběhu, zasáhne všechny buňky těla, které se v těle pravidelně obnovují (krvinky, buňky sliznic, vlasy). Z toho plynou i nežádoucí účinky léčby, které jsou závislé na typu chemoterapie. K nejčastějším patří pocit nevolnosti až zvracení, nechutenství, ztráta vlasů, defekty na sliznici ústní dutiny, změny v menstruačním cyklu až úplné vynechání menstruace, slabost, pokles počtu bílých krvinek, a tím pokles obranyschopnosti. Většina potíží po skončení chemoterapie vymizí.

Ženský hormon estrogen může urychlit růst nádorových buněk u žen, u kterých nádorové buňky obsahují tzv. hormonální receptory (tj. místa na povrchu buněk, kam se váží ženské hormony). Toho se využívá v **hormonální léčbě** nádoru prsu. Hormonální léčba u pacientek, u kterých nebyly v nádoru přítomny steroidní receptory, je neúčinná.

V rámci **biologické (cílené) léčby** zhoubného nádoru se využívá protilátka trastuzumab. Je to protilátka, která se váže na receptor známý jako HER2/neu, čímž omezuje množení nádorových buněk. Dalším z cílených léků je bevacizumab, který působí na nádorové cévy. Svým působením umožní lepší průnik ostatních léků do nádorů a posléze brání vzniku nových cév a tedy i růstu nádoru. Řada léků, které jsou nadějí pro další zlepšení léčebných výsledků, se nachází v různých fázích klinického výzkumu. „Moderní biologickou léčbou mohou léčit pouze lékaři v onkologických centrech. Ostatní lékaři z jiných pracovišť nemohou lék sami podávat, ovšem jejich nezastupitelná role spočívá v tom, že pacientku detailně vyšetří a pošlou do správného centra. Tímto přístupem mohou zásadně ovlivnit osud pacientky“, shrnul docent Fínek.

K léčbě kostních metastáz se v rámci podpůrné léčby využívají léky označované jako bisfosfonáty. Neléčí přímo nádor, ale zasahují do metabolismu kostních buněk, a tím zabraňují odbourávání zdravé kosti nádorovými buňkami. Výrazně zmírňují bolest a snižují výskyt zlomenin, které hrozí při postižení kosti nádorem.

### Program MHC Praha

- ✓ **18. 10. 17.00** Přednáška MUDr. Petlachové ke klinické studii TEACH, ohledně nové biologické léčby (informace byly již v minulém bulletinu)
- ✓ **sobota 20. 10. 9.30** Rehabilitační a relaxační cvičení s Hankou Vávrovou včetně pohodového pití čaje
- ✓ **25. 10. 16.00** Svět klobouků – přehlídka podzimních extravagantních klobouků, historie klobouků, klobouky nebývalých tvarů, co se právě nosí, Zveme Vás spolu s paní Chabičovskou, majitelkou firmy DANTES z Brna
- ✓ **1. 11. 15 – 18.00** Artedílna s Idou – malování na okna slupovacími barvami, mikulášské a vánoční motivy
- ✓ **8. 11. 16.30** Cestovatelské okénko s Ivou Gočovou, tentokrát Vás pozveme do Malajsie
- ✓ **15. 11. 16.00** Babinec
- ✓ **29.11. 15 – 18.00** Artedílna se Štěpánkou – vánoční ozdoby a ozdobné krabičky na dárky

### Tělocvična

**Pondělí 15.00 a 16.30** Rehabilitační cvičení s Helenou

**Úterý 14.00** Cvičení s gumou (podle MUDr. Smíška)

**Čtvrtek 14.00 a 15.30** Jóga s Irenou

### Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

**Pondělí, úterý, středa: 10.00 – 18.00** (s obsluhou, pro začátečníky)

**Čtvrtek, pátek: 10.00 – 18.00** (bez obsluhy, pro pokročilé)

Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

### Vycházka

**16. 11.** Vycházka do Průhonického parku

Sraz u stanice autobusu metra C Opatov v 9.30 – odjezd autobusem v 9.45

## **Program MHC Brno**

začátky od 14.00 hodin

- ✓ **17. 10.** Artedílna s Štěpánkou
- ✓ **24. 10.** Cestovatelské okénko se Zuzkou – Čína
- ✓ **31. 10.** Gurmánský kurz – ovocné a zeleninové šťávy
- ✓ **7. 11.** Cestovatelské okénko se Zuzkou – Čína
- ✓ **14. 11.** Výroba vánočních ozdob ze slámy
- ✓ **21. 11.** Gurmánský kurz – Robi maso
- ✓ **28. 11.** Výroba vánočních ozdob ze slámy

## **Program MHC Hradec Králové**

Začátek všech programů je v 15.00 hodin

- ✓ **18. 10.** Prevence – přednáška pro veřejnost – projekt Udělej to pro sebe
- ✓ **25. 10.** Balance 2007 – co se tam dozvíte a naučíte pro své zdraví a léčbu (vyprávění Aleny Turečkové, která se zúčastnila letošního ročníku)
- ✓ **1. 11.** Výtvarný čtvrtek – i na nákup je možné chodit s krásně dekorovanými taškami, proto přijďte a vyrobte si z obyčejné jutové tašky umělecké dílo
- ✓ **8. 11.** Přednáška pro veřejnost o prevenci rakoviny prsu
- ✓ **15. 11.** Zdravotní prádlo pro ženy – beseda se zástupci firmy Amiens

## **Program MHC Plzeň**

začínáme vždy ve 14.00

- ✓ **7. 11.** Návštěva SPCCH v Koperníkově ulici, sraz v MHC Plzeň
- ✓ **14. 11.** Babinec – společné posezení a popovídání, sbírka pro ženy ve výkonu trestu – přineste nepotřebné látky a vlny, příp. drobné dárečky
- ✓ **28. 11.** Artedílna – výroba adventních věnců, přineste si korpusy, chvojí nebo jinou zeleň, svíčky, drobnosti na zdobení
- ✓ **5. 12.** Malá babská Mikulášská

## Program MHC Přerov

začínáme vždy v 15 00 hodin

- ✓ **6. 9. 15. 10.** Zahájení benefičního prodeje naší Růžové výšivky v infocentru pro tělesně postižené, akce potrvá až do **20. 10.**, přijďte určitě bude co k vidění i ke koupi
- ✓ **15. 11. Artedílna** – výroba podzimních ozdob do květináčů, na okna i balkony, budou to okrasné dýně, kaštiny, ořechy, podzimní listí, šípky, lesní větvičky
- ✓ **1. 11.** Podzimní návštěva přerovského parku Michalov
- ✓ **29. 11.** Příprava na Mikulášské dárky nejen pro naše blízké, ale i na výzdobu našeho centra

## Program MHC Zlín

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **1. 11.** Týden zdraví – přednáška pro veřejnost
- ✓ **15. 11.** Cestovatelské okénko – Afrika

### Upozornění

ve všech MHC bude ve dnech **22. – 23. listopadu zavřeno**

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



*Otilie O. – 1.11., Mgr. Jana Drexlerová – 2.11., Jana B. – 3.11., Jana Š. a Jaroslava Š. – 4.11., Stanislava D. – 5.11., Jiřina Š. a Věra K.(65) – 6.11., Ludka M. – 7.11., Blanka Š. – 8.11., Věra K. – 11.11., Jaroslava F. – 14.11., Ing. Zdeňka H.(60) – 15.11., Marcela Š. – 16.11., Dr. Irena N. – 17.11., Hana K. a Ing. Michaela Sch. – 18.11., Marie M. – 19.11., Ing. Věra J. – 20.11., Hana S. – 21.11., Miloslava Č. – 22.11., Eva K. a Jana M. – 23.11., Irena N. a Otilie R. – 24.11., Marie Ch. – 25.11., Karla V. MUDr. Kateřina V.- 26.11., Libuše Š. – 27.11., Hana J.(55), Miroslava K. a Jitka K. – 29.11.*