

5 / 2007

KVĚTEN



**Růžový autobus • Co se dělo v MH centrech
Seriál: Moje žena má rakovinu prsu • Něco o životě v Peru
Summit 2007 - zaměřeno na pacienta**

Milé mammahelpky,

každoročně na úvod Valné hromady se s vámi podělím o několik svých myšlenek. V letošním roce to byly náhodou Velikonoční svátky, kdy jsem sedl ke stolu a začal uvažovat, o čem budu tentokrát mluvit a tak se myšlenky spojené s vámi prolínaly s úvahami o Zeleném čtvrtku, Velkém pátku, o ukřižování a vzkříšení... Čím déle jsem se oběma tématy zabýval, tím více paralel jsem nacházel. Láska, touha, zrada, utrpení, vzkříšení, vykoupení, víra, naděje, důvěra. Jen jsem zaměňoval osoby, čas a místo děje. Najednou se mi evangelijní zvěst o vzkříšení a na ni navazující víra v život věčný zdála zprávou, kterou denně poslouchám a vnímám. Něčím co není staré tisíce let a je ještě mnoha lidmi vůbec zpochybňováno, ale něčím co je mně blízké, známé, co mne obklopuje, naplňuje, co mohu rozdávat a dělat tím radost a potěšení jiným. Najednou jsem se přenesl do dnešních dnů, dnešních problémů. Do místa naší lásky, touhy, zrady a utrpení a k následnému vzkříšení, víře, naději a důvěře. Ono to nebylo jen tehdy a dnes, bylo to tak vždy. Ale ne každý musel, nebo alespoň mohl takovou zkušenost prožít. Kdo však neprožil, neuvěřil. V nejtěžších životních situacích se i nevěřící obracejí k Bohu. Ježíšovo zvolání na kříži „Bože můj, proč jsi mne opustil,“ slýchávám tak často v ordinaci ve formě „proč zrovna já?“...

A tak jak přichází radost z velikonočního rána, přichází radost z uzdravení a nového života. Uvědomujeme si, oč jsme přišli a co jsme získali. Je to rozdíl mezi nocí a ránem.

Ale jak poznáme, kdy je noc a kdy je už ráno?

Rabi Pinkchas položil svým žákům otázku, jak se pozná okamžik kdy končí noc a začíná ráno. „Je to chvíle, kdy se natolik rozední, že jsme už schopni na dálku rozeznat psa od ovce?“ ptal se jeden žák. „Nikoliv,“ odpověděl rabi. „Je to okamžik, kdy už rozeznáme datlovník od fíkovníku?“ otázal se druhý. „Také ne,“ odpověděl rabi. „A kdy tedy přichází ráno?“ ptali se žáci. „Je to tehdy, když pohlédneme do tváře jakéhokoliv člověka a rozeznáme v něm svého bratra a sestru,“ řekl rabi Pinkchas. „Dokud to nedokážeme je ještě noc.“

My poznáme ráno bezpečně, naučili jsme se to v mammahelpu, a naučíme to každého kdo k nám přijde. Každý z nás to umí.

A co říká na závěr Seneca?

Necítit své neštěstí není lidské.

Nebýt schopen je unést není možné.

A protože je pro nás život jako tanec, protancujme se společně do dalšího rána.

Váš Pecha

Slova předsedy našeho sdružení, MUDr. Václava Pechy, otevírají náš květnový bulletin, a zazněla také na naší dubnové Valné hromadě. Tam jsme se sešli proto, abychom jako každoročně zavřeli jednu kapitolu života Mamma HELPU, a společně otevřeli další. Hlasovali jsme pro schválení Výroční zprávy za rok 2006, kterou předložil dosavadní výkonný výbor spolu s výsledky hospodaření, podpořili jsme zprávu předloženou Dozorčí radou. Došlo na volby do statutárních orgánů sdružení: pětičlenný výbor se rozšířil na sedmičlenný (a vaše hlasy dostali Václav Pecha, Jana Drexlerová, Hana Jírovcová, Jana Doucková, Petra Šimová, Marie Korencová a Jana Zrnečková), dozorčí rada zůstala tříčlenná (ve složení Jaroslava Hrdličková, Olga Růžičková, Daniela Dornerová). Poslední závažné hlasování se týkalo návrhu nových Stanov sdružení (dle zákona je nyní nutné přidat k názvu zkratku o. s., tj. občanské sdružení; a dalších, dnešní realitou vynucených změn se našlo vcelku pozhnaně) – k jejich schválení však je vždycky třeba dvoutřetinové většiny všech zaregistrovaných členů, a proto byly dány k diskusi a ve 30-tidenní lhůtě máte možnost je svým hlasem také podpořit. Požádala jsem vás již dopisem a vaše zprávy houfně chodí – děkuju všem, co se již ozvaly! (To jsou ty komplikace růstu, dovoluji si podotknout – když je nás už skoro pět set, dá to holt kapku větší práci... Ale ta radost, že nás tolik drží pevně pohromadě, vynahradí sebevětší námahu, tak to mi na mou duši věřte!). Text nových stanov je na www.mammahelp.cz a vytištěný v každém z našich už šesti MH center. Udělejte si chvilku a prostudujte si je. A stavte se i pro Výroční zprávu, pokud ji už nemáte. Díky.

Od Valné hromady si dovolím odskočit do Brna. Strávila jsem tam poslední dubnový týden. Byl náročný, v sobotu, když jsem už v „mamáči“ zůstala sama, jenom jsem seděla a zírala tupě. A byla jsem ráda, že auto se konečně dočkalo servisu a já byla domů bezprачně odvezena. Ptáte se, co se tam dělo?

Nic míň, nic víc, než největší Onkologické dny, kde běží odborné přednášky současně ve třech sálech hotelu Voroněž a lékaři, co na ně proudí, kráčejí vždy kolem našeho stolku a tak je potřeba mammahelp hezky představit ... a druhý náš stolek je obklopen sestrami, které své přednášky sledují o kus dál na brněnském Výstavišti... je tady taky ta báječná příležitost zaujmout firemní zástupce některým z těch našich potřebných projektů... je třeba roznést všem přítomným současným partnerům tu naši čerstvě schválenou výroční zprávu, ještě teplý bulletin a úplně nově vytištěné letáky o našich centrech... je mojí příjemnou povinností přednést svou připravenou prezentaci a upozornit na skutečnost, že sice děláme spoustu věcí pro větší informovanost lidí, nicméně nenacházíme vždy patřičnou odezvu a podporu míst, kde by snad právě práce na šíření informací měla být samozřejmostí – myslím tím pojišťovny a ministerstvo zdravotnictví... prostě od pondělí do středy odpoledne v kalupu a na nohou a když ten letošní BOD konečně skončí, začíná porada našich koordinátorek, co se mezitím do Brna sjely (přišlo mi výhodné takhle je na závěr kongresu seznat) a pak se ve čtvr-

tek už v sedm vstává, neb spíme kde se dá v tom našem útulném centru, a hned v osm na dveře zaklepe návštěva – beseda s jihomoravským zdravotním radou dr. Drbalem je hodně pracovní a to není po ránu legrace... pak jen tak zlehýnka projedem s děvčaty nejbližší projekty a řeknem si, jak na to, a už se za dveřmi houfují budoucí posily, to právě dorazily nové terapeutky Jarka, Jana, Marie, Marička, Alena, Vladka, a už se vítají s naší milou psycholožkou Marií, která je provede jejich prvním dobrovolnickým výcvikem, což je i pro mě příležitost lépe se s nimi poznat, a tak si odsedím dalších pár hodin u stolu... večer jsem vděčná Zrnečku, že holky vyvede do Brna sama a já se tak můžu pokusit v klidu si srovnat pár myšlenek na pátek, abych ta naše nová „služebná“ děvčata ještě víc pro jejich službu nadchla a s jejich povinnostmi je při tom trochu seznámila... odpoledne už odfrčí domů a já mám jen poslední pracovní schůzku a tentokrát pro mne moc potřebnou konzultaci, a pak už jen přátelskou večeri s kamarádkou, která s trpělivostí jí vlastní a velkým pochopením na mou první volnou chvilku až do pátku počkala...

Milé přítelkyně, to se vůbec nechlubím – není čím, spíš naopak. Fakt jsem to přepískla! A nevím, jak bych to celé přežila, nebýt té suprové péče Brňáček, které myslely na všechno: na jídlo (domácí a skvělé!), pití (všeho druhu!), zákusky a buchty (deně čerstvě upečené, fantastické!), prostě pohostinnost a vřelé přivítání a sváču na cestu, to všechno nám nabídly a dopřály. Milá Jano, Helo, Paulino a Zdeno, děkuju za nás všechny hodně a moc, staraly jste se o nás opravdu jako o vlastní! (A starala by se jistě i chybějící Majka, ta ale v té době makala v Růžovém autobuse!)

Díky by nebyly úplné, kdybych vynechala Hančin tým z Prahy (Zdenu, Helenu, Martu), zlínskou Katku a Vladku, hradeckou Renatu, které to perfektně zvládaly u info stolků! A Zuzce vděčíme za fotky, přijela kvůli nim z Havířova, plzeňská Broňa si za námi odskočila, ze svého jiného pracovního školení, brněnská sestřička Blanka jen pro nás stvořila jímavý plakát... Cítíte tu solidaritu, soudržnost, vzájemnou důvěru, podporu a víru, že tohle má opravdu smysl? Já ano.

Jsem šťastná, že dokážem společně rozpoznat ráno...

Jana Drexlerová

LISTÁRNA

Úžasný výlet s Hankou

Začalo to sice brzkým vstáváním a chladným ránem, ale stálo to zato. Z domova nás odjíždělo sedm lidíček, tak si dovedete představit, jak to u nás vypadalo. Jenom těch svačin a oblečení...

Na autobus jsme došli včas. Čekala tam na nás ještě přítelkyně, která je nadšená, že může chodit s námi. Autobus z Velkých Přílep naší zásluhou již odjížděl dost zaplněn.

Na Hlavní nádraží v Praze jsme dojeli včas. U levých pokladen stály již tři účastnice výletu. Postupně přicházely další a další mamahelpky A jeli dokonce tři muži! Nakonec se nás sešlo na nádraží 34, což byl docela určitě náš výletový rekord.

Zaplnilí jsme skoro celé kupé. Pár cestujících, co již v kupé sedělo, jsem radši předem upozornila, že v naší společnosti neuslyší vlastní slovo, ať si předsednou raději někam jinam. Nepřesedli, asi toho pak litovali. Hluku jsme nadělali (jako vždycky) dost a dost.

Krásnou jarní krajinou podél řeky jsme dojeli do Kamenného Přívozu, kde vystoupila spousta lidí a my (a bylo nás ještě o dvě víc, neb 2 děvčata cestou přistoupila). Helča nás vedla krásným krajem řeky Sázavy, kde se vše zelenalo jarní zelení a kvetlo plno kytiček, zpívali ptáčci a po řece jezdily lodičky. Krásnější den jsme si nemohli vybrat. Procházeli jsme lesem, občas šlapali do kopce až jsme se konečně dostali ke krásné hospůdce s nádherným rozhledem po krajině, dobrým jídlem a pivem. Některá děvčata seděla uvnitř hospůdky a my ostatní seděli venku. Děti si hrály na pískovišti, houpały se na houpačce a hrály si s kočičkou. Po dobrém obědě jsme šli občas lesem a chvíli podél řeky opět nádherným údolím, až jsme došli do Pikovic. Děti si ještě prohlédly ještěrku, kterou cestou našly.

Do Pikovic jsme dorazili utmáceni, ale čekala nás tam cukrárna, kde se někteří odměnili dle svých chutí. Pak už jen malý kopeček a byli jsme na nástupišti. Ve vlaku si všichni sedli a mohli v pohodě odpočívat. Cesta trvala trochu déle, protože vlak zůstal občas stát. Do Prahy jsme dojeli kolem 18.00 hodiny. Byl to jeden z nejkrásnějších výletů!

Anina Jiroutková

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Hlásíme z Prahy

Vypadá to, že nás v Praze baví sportovat. Všechna cvičení jsou plně obsazená, cvičíme s elánem a nadšením.

To samé je i s vycházkami. Na tu poslední, Posázavskou stezkou, se nás vydalo šestařicet, to je úžasné! Na to, že se uskutečnila 14. dubna, bylo neuvěřitelně teplé počasí a všichni jsme byli rádi, že cesta vedla převážně lesem, ve stínu. Jsem zvědavá, jaká bude účast na vycházce na Okoř...

—
Babinec na začátku března se také vydařil, nejvíc se mluvílo o rekondičním pobytu ve Štěpánově. Ty z vás, které tam byly, pěly ódy na všechny procedury, ale i na krásné počasí.

Mrzelo mě, že na setkání v cestovatelském okénku vás přišlo o něco méně jak minule. Přednáška Ivy Gočové byla velmi dobře připravená a moc zajímavá. Věřím, že na podzim, při dalším pokračování naší Cestománie vás přijde víc. Iva připravuje povídání o Malajsií a Brazílii... To si snad ujít nenecháte!

Jako každoročně se Mamma HELP zúčastnil Pragomediky. Měly jsme službu poslední den výstavy, na stánku Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu. Děkuji Heleně Dvořákové, Olinec Růžičkové a Aničce Zelené, které reprezentovaly naše sdružení. A poděkovat chci také Ivě Gočové, která nás celý den zastupovala na Veletrhu neziskových organizací v Tyršově domě.

Ve dnech 24. a 25. dubna jsme se jako každoročně zúčastnily Brněnských onkologických dnů. Letos už jsme měly dva stánky, jeden v hotelu Voroněž, kde mají přednášky lékaři, další v kongresovém centru na výstavišti, kde se vzdělávaly zdravotní sestry. Na stáncích jsme poskytovaly informace o činnosti našeho sdružení, o síti našich center, předváděly jsme jak učíme na silikonovém modelu prsů samovyšetřování. Jana Drexlerová měla o našich vzdělávacích i dalších akcích přednášku, na téma Pacientské organizace a informovanost veřejnosti. Je bezvadné, že se o nás mezi lékaři a sestrami už nejen ví, ale že je naše aktivity doopravdy zajímavé.

Děkuji za vydatnou pomoc Zdence Husákové, Martě Hynkové, Heleně Dvořákové, Vladce Musilové, Janě Zrnečkové, Katce Vondráčkové, Renatě Koutné a za výborné domácí pohostění a skvělý azyl brněnskému MH centru, zejména Heleně Příbylové a Paulině Ivanyiové.

Hanka Jírovcová, MHC Praha

Velmi stručná zpráva o cestě Posázavskou stezkou,

protože: dá se ještě napsat něco objeveného o našich sobotních výletech s Hankou? Všichni se dobře bavíme, těšíme se sounáležitostí a vzájemným pochopením, i počasí nám bývá často nakloněno. Tentokrát se nás sešlo opravdu hodně, 35 kousků. Zaregistrovala jsem známé i neznámé tváře. Jedna členka se našeho výletu zúčastnila poprvé, zato Aninka přivedla celý příbuzenský klan (s každým výletem je jich víc), další zase vylákali své kamarádky. Asi zapracovala výborná předpověď počasí. Vlák z Prahy se konečně dokodrcal do Kamenného Přívozu a my vyrazili do jarní přírody. Asi po hodině jsme skončili v hospůdce U Vojty a dobře poobědvali. Čekala nás mnohem delší trasa podél Sázavy do Petrova k vlaku. Cesta byla místy kamenitá, stoupala, klesala, ohrožovali nás cyklisté a bylo horko. To ovšem nemohlo pokazit romantické údolí Sázavy, nadšeně jsme zvedali tváře k „orlím hnízdům“, chatám odvážně vystavěným na skalních převisích. Děti – důležitá a veselá součást naší výpravy – vytrvale a hlasitě pozdravovaly všechny vodáky na řece. Vynalézaví rodi-

če rafinovaně odváděli pozornost svých ratolestí od stízností, že je bolí nohy a že chtějí vzít na záda. Dorazili jsme do Petrova, odpočinuli si v cukrárně a zamířili na železniční zastávku. Tady jsme měli smůlu. Vlak se opozdil, pak se hrozně coural a všude postával, do Prahy jsme dojeli se zpožděním. V tom horku! Každý pospíchal ke své koupelně. Ale ještě v metru se ke mně obrátila „prvačka“ Dáša: jak to, že tady jsou všichni tak hrozně příjemní? Byla jsem překvapena. To je přece normální! Ale pochvala to je pěkná, proto ji posílám dál.

Shledávám, že má zpráva nebyla až tak stručná. Děkuji proto za pozornost, stručněji tedy až příště.

Alena

Jak letí čas v Brně

No není divu, že se nám zdá, že to letí čím dál rychleji. Vždyť v dubnu jsme měly hned tři velké akce.

Ale popořádku. První se jmenovala Zdraví pro Moravu. Sešly jsme se v Líšeňském údolí, počasí nám přálo, akce se moc povedla. Do výcviku nordické chůze se zapojili i kolemjdoucí turisté. Instruktoři z centra sportovních aktivit a ze sportovního klubu VUT v Brně nás úplně nadchli pro tento druh turistické chůze.

Pokud si chcete koupit hole na nordickou chůzi a nebo se naučit je správně používat, doporučuji vám zavolat si na tel č. 541 142 270, nebo se podívat na www.nordic-walkingcentrum.cz (a zaručeně se vyhnete například tomu, že koupíte špatné hole...) Více se časem dozvíte na našich webových stránkách, kde budou informace a fotografie.

Další neméně významnou záležitostí byla bezesporu naše účast na edukační jízdě Růžového autobusu. Musím poděkovat Majce Kučerové a Janě Kyjovské, za jejich obětavost a nasazení, s jakým se zhostily tohoto úkolu. A jak by jim taky práce nešla od ruky, když už mají praxi z přednášek, se kterými navštěvujeme ženy a dívky v našem kraji. Snažíme se předat co nejvíce informací, myslím si, že někdy mohou naše informace někomu jinému zachránit i život. Všechny ženy přesvědčujeme, aby využívaly svého práva na preventivní prohlídky.

A poslední, ale ne co do významu, byly Brněnské onkologické dny, na kterých jsme jako tradičně prezentovaly mezi odborníky náš Mamma HELP a naši práci. Článek o tom, jak jsme to provedly, nechám na povolanější osobě. Za nás z Brna jen dodám, že letos jsme poskytly zázemí všem účastnicím kongresu z našich center a novým laickým terapeutkám, které v závěru týdne u nás absolvovaly svůj první trénink s Mgr. Marií Zemanovou.

Tak ráda bych se pochlubila, jak jsme se o děvčata postaraly, ale vrozená skromnost, ach jo, mi to nedovolí...

Tak, tož to víte, že to od nás není všechno, ale co vám mám pořád vykládat. Jednou se konečně seberte a přijďte se k nám podívat samy!

Mějte se a pojďte s námi do Kroměříže či do Boskovic. Víte, jak ten čas letí... Za rok si budete naříkat, že jste si nic neužily. A to my v Brně ne, my si užíváme! Vždyť už mě znáte: Život začíná po čtyřiceti, po padesáti, po šedesáti....

—
A abych nezapomněla: v Brně jsme v rámci cestovatelského okénka besedovaly s Renatou Žilkovou o její cestě do Peru v roce 2006. Byla to moc zajímavé a paní Žilková byla tak laskavá a slíbila podělit se o své zážitky i s vámi, čtenářkami bulletinu. Viz o kousek dále...

Jana Zrnečková

Co se dělo v dubnu v Plzni

Měsíc od otevření našeho centra utekl jako nic a zdánlivě se toho moc neudálo... Ale navštívilo nás pět klientek, podařilo se nám získat další zájemce o práci laické terapeutky, měly jsme první povedenou odpolední sešlost při malování kraslic (i s fotkou je o tom článek v plzeňských novinách), domluvily jsme se na účasti v letošním pokračování Dokážeš to taky (vylezeme na Belveder spolu s přáteli z Železné Rudy), všechny se věnujeme roznášení letáčků s naší adresou na polikliniky a do nemocnic, na konci měsíce jedeme všechny do Brna na první vzdělávací seminář pro terapeutky... A moc se těšíme na květnový výlet na kozí farmu naší kamarádky Boženy Benešové v Nové Vsi, kde se navíc sejdeme s pražskými mammahelpkami, které přiveze Hanka Jírovcová – dáme si společně nejen výborný zdravý sýr, ale i nezdravé opečené buřtíky a trochu dobrého pivečka, nebo snad vínečka? A pochlubíme se naším novým MAMMA HELP CENTREM, na které jsme opravdu docela pyšné... přijedete taky?

Marička Tyrová

Z Hradce

přišel tentokrát „jen“ příspěvek Aleny Chmelové k Růžovému autobusu, zato vydatný – počtete si na jiném místě!

Poděkování si ale zaslouží nejen všechny hradecké mammahelpky, které se v dubnu podílely na edukaci v autobusu a na přednáškách pro studentky i dospělé ženy v již zdárně uzavřeném vzdělávacím projektu (resumé přineseme příště!), ale hlavně koordinátorka Renata Koutná, které se podařilo vytvořit celkem tři projekty, které by nám mohly přinést tolik potřebné peníze na provoz MH centra. Držme palce, ať se magistrát i krajský úřad rozhodnou v náš prospěch!

Velký ohlas a články v novinách přinesla také již ukončená výstava fotografií

Nezůstávej sama, instalovaná v budově Krajského úřadu – podobnou chystáme brzy i v Brně a v Plzni.

Malý střípek ze Zlína

Ve Zlíně dne 24. 4. proběhla krajská konference PODPORA ZDRAVÍ VE ZLÍNSKÉM KRAJI. Kromě přednášek o zdravém životním stylu se diskutovalo o problematice zdravotnické prevence a naplňování cílů programu Zdraví 21 v našem kraji. Zjišťoval se zájem, motivace a možnosti zúčastněných subjektů a podílení se na zlepšování situace.

Konferenci se zúčastnili zástupci obcí, škol a neziskové organizace. Naše nové MAMMA HELP CENTRUM se představilo kaleidoskopem materiálů na velkém panelu, rozdali jsme hodně letáků s nabídkou našich služeb a adresou. Velmi nás potěšilo, že nás ve svém vystoupení jmenoval jako potřebnou a schopnou pacientskou organizaci krajský zdravotní rada MUDr. Jiří Tesař. Na příští takové konferenci za rok už budeme moci sami přednést, co se nám ve Zlíně za 12 měsíců existence centra podařilo...

Katka Vondráčková

Telegraficky z Přerova

Zúčastnily jsme se dvoudenního maratónu v Růžovém autobusu. Plakáty na Růžovou jízdu, které jsme si samy vyrobily, jsme roznesly po školách, gynekologiích a praktických lékárnách. Bylo jich asi 35 ks. Marta zajišťovala Přerov, Jana Hranice a Dáša Lipník nad Bečvou. Růžová jízda měla ohlas – klientky chodí k nám do Mamma HELPU a chtějí ukázat na modelu samovyšetřování prsu.

Poslaly jsme hotové výšivky do Prahy. Popřály jsme Růžence Přikrylové k narozeninám. Pátého dubna jsme šly „Kolem vody“ – bylo nás sice jen šest, ale krásně jsme si to užily... Na konci dubna máme s Janou namířeno na exekuční úřad v Přerově, možná seženeme kopírku a pořádnou židli k psacímu stolu...

Marta Metelková

Potkaly jste také Růžový autobus?

Pokud ano, jistě jste nakoukly, a tak víte, co se vevnitř dělo: dvě zapálené osoby ženského pohlaví od rána do večera nezavřely pusy, a snažily se všem zvědavým

a zvidávám vysvětlit, jak je to s preventivními prohlídkami pokud jde o prsa – kdy, kam a jak a hlavně proč chodit, co to stojí, či jak se nechat prohlídnout bezplatně, a taky jak se naučit svá prsa znát a proč se pravidelně samovyšetřovat... A hned se to jaly předvádět na naučném „fantomovém“ modelu, přidaly k tomu letáček s návodem jak na to, a ještě plno dobrých rad daly na cestu. Dvojice žen to takto vydržela dělat celý týden, denně v jiném městě, pěkně od rána do večera – a pak je vystřídala další dvojka.

Všechno ženy z patientských organizací, a z deseti týdnů celkem šest obsadily mammahelpky!

Statistiky návštěvnosti autobusu budou ohromující, to je jisté už teď – vždyť jen na trase Olomouc, Přerov, Vsetín, Valašské Meziříčí, Prostějov vešlo do Růžového autobusu 700 žen. Za pět dní!!! Je to zřejmě rekord, ale o ten samozřejmě nešlo. Klobouk dolů před všemi děvčaty, která ten osvětový maratón vydržela a usilovně mluvila a mluvila...

Abych nezapomněla: největší zásluhu na takové „dobré“ informační tsunami má AVON Cosmetics, který se boji proti rakovině prsu věnuje v ČR už deset let, a který ten jubilejní ročník korunoval tak úžasným nápadem, jakým je jízda Růžového autobusu po vlastech českých. Už po prvním týdnu bylo myslím docela jasné, že právě takto prováděná osvěta se snad ani účinkem minout nemůže, a tak se snad na podzim dočkáme i pokračování(?) Myšlenku o potřebnosti prevence pomáhala velmi masivně šířit i všechna média, a tentokrát opravdu seriózně a naléhavě. Poznaly jsme to v těch týdnech spolehlivě i na AVON lince – denní počty hovorů a žádostí o poukázky na vyšetření skoro dvojnásobně stouply (průměr až 80 telefonátů denně).

Díky všem, co pomohli a pomáhají – a teď už si přečtěte čtyři autentické příspěvky z busu:

„Naše“ Růžová jízda

Ráda bych se s vámi podělila o své zkušenosti z projektu Růžová jízda. Naše posádka se skládala ze čtyř lidí zapálených pro jediný úkol – oslovit co nejvíce žen a šířit osvětu o prevenci rakoviny prsu na trase Hradec Králové – Pardubice – Kolín. Velmi dobře si vedly dívky z organizace Mládež Českého červeného kříže Lucie Krmenčíková a Martina Kupcová, které lákaly kolemjdoucí k návštěvě autobusu a pomáhaly s vyplňováním dotazníku.

Prostor před autobusem ovládly Avon ladies s prodejem produktů s růžovou stužkou. Aby vše klapalo a akce byla úspěšná, na to dohlížel manažer Ondřej Klíč z P.G. Management s.r.o., vždy ochotný a vstřícný, ať šlo o cokoliv. První den v Hradci Králové jsme s kolegyní Jaruškou byly od samého rána v jednom kole. Jarní sluníčko lákalo lidi do ulic. Stanoviště Růžového autobusu v centru města u Tesca bylo samo o sobě předzvěstí velkého zájmu kolemjdoucích. Autobus navštívila také

MUDr. Hana Klozová-Urminská, Ph.D., vedoucí lékařka z mamologie FN Hradec Králové se sestříčkou.

Podávaly jsme informace, odpovídaly na otázky, rozdávaly letáčky a poukazy Ženy ženám, velký zájem byl o model prsů. Někteří lidé očekávali vyšetření přímo v autobusu...

Několik žen přiznalo, že jsou také pacientky. Ty jsme zvaly k návštěvě našeho MAMMA HELP centra. Jedna z nich prohlásila, že nám vidí do oken centra, ale zatím prý neměla potřebu nás navštívit... Problematika zajímala i muže. Mladý muž přišel s partnerkou a prohlásil, že když je zdravá žena tak to klape v celé rodině, vyplnil dotazník a vyzkoušel si samovyšetřování. Chlapec z Jedličkova ústavu v Liberci měl dotaz, zda je možné aby mohla jít na vyšetření žena, která je na vozíčku. Přišla děvčata ze základní školy, některá už mají zkušenost s nemocí z rodiny nebo svého okolí, mají obavy. Potěšilo mě, že si samovyšetřování přišla vyzkoušet i moje dcera se sestřenicí, a já tak mohla nenásilnou formou splatit svůj dluh vůči její informovanosti. To, že žena odpoví, že si provádí samovyšetřování prsů, ještě neznamená, že si ho provádí správně, což se také v mnoha případech potvrdilo.

Vzhledem k tomu, že partnerem projektu byla i média, ČR 1 a Vltava-Labe-Press, byly jsme fotografovány a žádány o rozhovor. V Hradci jsme podle manažera byli úspěšné, bylo odevzdáno 166 vyplněných dotazníků. Když uvážíme, že někoho odradila složitost otázek v dotazníku, a jiné časová tíseň, prohlídku autobusu si nechal ujít málokdo. Takže mě oslovilo zhruba 80 lidí.

V pondělí večer nás řidič Růžového autobusu p. Kovář ml. spolehlivě dovezl do Pardubic, kde byl zajištěn nocleh v hotelu Hůrka. Občerstvení, sprcha a pohodlné ubytování nám pomohlo nabrat sílu do dalšího dne.

V Pardubicích jsme v úterý ráno zaparkovali na Pernštýnském náměstí, což bylo trochu stranou pohybu obyvatel. (Pozn.: místo obvykle vyhrazené pro podobné akce je v současné době v rekonstrukci.) Také se ráno citelně ochladilo, ale během dne se počasí zlepšilo. Posádka autobusu byla oslovena redaktorkou Bačkorovou z ČR 1. Mimo jiné jsme jí popsaly postup při samovyšetřování prsou. Prozradily jsme, že jsme z Mamma HELPU, kolegyně Jaruška se v odpovědi zaměřila na život naší organizace včetně svého příběhu (vyžádaly jsme si zaslání přepisu našeho příspěvku).

Den už nebyl tak hektický, chvílemi jsme mohly na obrazovce sledovat záznamy z akcí AVONU i naší Aliance. Občas jsem mrkla do dotazníků, abych zjistila, kde jsou mezery ve vědomostech žen. Překvapilo mě, že málokdo zná rozdíl mezi diagnostickou a screeningovou mamografií, od toho se odvíjela i malá znalost věkové hranice nároku na preventivní vyšetření 45-69 let. Velký zájem byl opět o poukazy Ženy ženám. Zájemci dostali letáček s kontaktem na Mamma HELP nebo bezplatnou AVON linku proti rakovině prsu, případně odkaz na internetové stránky. V Pardubicích jsme shromáždily více jak 100 vyplněných dotazníků, i když to zpočátku nevypadalo, že tento denní limit splníme. Zjistila jsem, že moje hlasová kapacita je omezená, ale unavená jsem nebyla.

S kolegyní Jaruškou jsme strávily dva hezké pracovní dny. Další den odjela sloužit do centra, zatímco já jsem s posádkou Růžového autobusu mířila do zhruba 42 km vzdáleného Kolína. Město nám umožnilo zaparkovat přímo v centru na Karlově náměstí. Opravená průčelí domů a v pozadí věže majestátního chrámu sv.Bartoloměje na mě udělaly dobrý dojem. Tady už čekala moje kolegyně Iva z MH centra z Prahy. Co se týká informovanosti žen, je Kolín „pole neorané“, nevím kolik žen prošlo kolem a odmítlo se poučit. Nenavštívil nás žádný lékař z místního mammocentra. Přitom o preventivních prohlídkách tu vědí ženy opravdu málo. Zkušenosti se zdravotnickým zařízením, co jsem slyšela, by mohly být lepší. Za dobrou gynekoložkou musí dojíždět. Naštěstí to mají do Prahy blízko. Věřím, že jsme dobře poradily všem ženám, které do Růžového autobusu přišly, a ty si to nenechají pro sebe. Pacientky, které zatím nenašly pomocnou ruku, jsme vybavily potřebnými informacemi, jak postupovat. Opět jsme splnily denní limit vyplněných dotazníků...

Na závěr musím poděkovat za to, že jsem mohla prožít tři dny v Růžovém autobusu, spolupracovat s dobrým týmem lidí, kteří mají nezištnou snahu pomáhat. Na památku mi zůstane hodně hezkých vzpomínek, pár fotek a tričko. Ale z těch zkušeností budu čerpat ještě dlouho. Akce Růžová jízda je důstojným připomenutím 10.výročí aktivit AVON Cosmetics v boji proti rakovině prsu v české republice a 5. ročníku projektu Ženy ženám. Přeji všem pevně zdraví.

Alena Chmelová, MHC Hradec Králové

Růžová jízda v Přerově

Ty dva slunné dny byly náročné, ale pro nás velmi užitečné. Vůbec jsme si nemyslely, že o Růžový autobus bude takový zájem, hlavně u mladé generace.

Je až s podivem, kolik maminek nám kladlo otázky přímo na tělo. Zajímala je prevence, ale i léčba a život po ní. Nejen ženy, ale i muži měli zájem o informace a vyzkoušeli si na našem modelu samovyšetřování prsu. Na radu přišla také babička, měla starost o svoji nemocnou vnučku. Říkala: „Má dvě vysoké školy, ale chce se nechat léčit jenom léčitелеm, který ji od jakékoliv jiné léčby zrazuje.“ Babička z toho byla nešťastná. Radily jsme jí s paní doktorkou Houserkovou, aby vnučku přesvědčila, aby neodmítala rady a léčbu onkologa. Byl to takový smutný případ, ale snad bude mít šťastný konec.

Potěšila nás jedna mladá žena, která si také na našem modelu vyzkoušela techniku samovyšetření. Měla spoustu otázek, které jsme se snažily zodpovědět a nakonec jsme ji požádaly o vyplnění dotazníku, pokud má čas. Odpověděla: „Samozřejmě, když vy nám můžete věnovat tolik času, tak já si těch deset minut také udělám.“ Bylo to velmi milé a povzbuzující. Posílilo nás to v přesvědčení, že naše práce má smysl.

Posádka autobusu byla milá a kamarádká, pan řidič také, děvčata z Mládeže Českého červeného kříže nám pomáhala jak mohla. Jen máme připomínku k dotazníkům,

pro laiky jsou dost odborné a taky hodně obsáhlé – kdyby byly stručnější a srozumitelnější, vyplnila by je každá návštěvnice autobusu (takhle to některé vzdaly.)

Marta Metelková, MHC Hradec Králové

Moje růžová jízda jižní Moravou

Od ledna jsem rozšířila pracovní tým v brněnském MMH centru, zaučuju se a navíc s Janou Kyjovskou ze Slavkova začínáme s přednáškami k prevenci v našem edukačním projektu.

Jednou večer volá naše Zrnko s tím, zda pojedou s Avonem Růžovou jízdu. Po menším váhání souhlasím, vřdyť jsem s lidmi pracovala i před svojí nemocí.

Ráno se jdeme s Janou hlásit do Růžového autobusu jako posádka číslo sedm. Za chvíli přicházejí první zájemkyně, vyplňují naše dotazníky a my začínáme povídat o prevenci, samovyšetření, naší organizaci a také o poukázkách Avonu v hodnotě 200.- Kč. Nestačím sledovat čas, na jídlo a pití ani pomyšlení. Vzpamatovávám se až v jednu hodinu, kdy je minutka na společné foto a znovu začíná kolotoč dotazníků a rozhovorů...

V úterý přejíždíme do Slavkova. Na místě, které máme určené, se opravuje fontána. Ondra Klíč běží na Městský úřad, pak na Policii, měníme místo na parkování a začínáme s naší akcí. Přicházejí novináři z oblastního deníku a zůstávají celý den s námi. Chodí ženy, ale i muži, za to dostávají od nás pochvalu. Ondra s kočárkem jedné maminky, která také poslouchá naši přednášku, krouží okolo autobusu, potomek se ozývá už hodně hlasitě. Přeskupujeme posluchače v autobuse a tak maminka může za závěsem mrňouska nakojit. Slavkov je nejmenší město, které autobus navštíví, ale vyplněných dotazníků máme i tady hodně.

Ve středu ráno čekám na smluveném místě, kde mně bude autobus nabírat a uvědomuji si, že jsem zapoměla pocukrovat štrůdl, který jsem večer pro všechny upekla. Volám Janě ať nachystá cukřenku, ale štrůdl se mezitím snědl i bez cukru. Ve Slavkově čeká Jana, cukřenka – a její bábovka. Můžeme vyrazit do Kyjova, kde máme prima místo před radnicí, lavičky v blízkém okolí, kde se dá s dotazníky posadit. Mezi prvními přichází tamní mammahelpka Věrka Grufíková s Majkou Janouškovou, dostávám kytici nádherných bílých šeríků. Ještě není deset, ale autobus je plný. V jednu přicházejí lékařky z mamárního centra kyjovské nemocnice a odpovídají na odborné dotazy. Krabice chlebiček od Věrky vyráží dech Ondrovi i Jitce s Danou, děvčatům z Mládeže Červeného kříže, která nám pomáhají. Já ale vím, že děvčata z Klubu C v Kyjově jsou úžasná. A stále je plno. Po páté hodině odjíždíme a shodujeme se na tom, že pár vět a fotka autobusu v místních novinách den předtím udělaly své.

Je čtvrtek a jsme v Břeclavi. Stanoviště máme před Kulturním domem, vypadá to nadějně. Kolem ale jezdí auto a hlásá, že je v kulturáku velký výprodej zboží. Těšíme se na davy, ale jaksi nejsou. Výprodej táhne víc. Mobilizujeme síly a začíná se dařit přesvědčit ženy, ať si také poslechnou něco o prevenci. Ondra zařizuje rozhlas, noviny,

jídlo a další nutné věci. Je to zkrátka výborný produkční. Děvčata pomáhají s dotazníky, hlídají kočárky i čtyřnohé miláčky... Nebylo to nejhorší, ale po Kyjově je to mírné zklamání.

V pátek brzy ráno odjíždíme směrem na Znojmo. Hodnotíme včerejší den a najednou slyšíme z rádia, jak byl včera v Břeclavi Růžový autobus Avon s prevencí proti rakovině prsu. Celé to vyslechneme v tichosti, aby nám nic neuniklo a pak tleskáme a křičíme hurá. Parkovací místo na náměstí ve Znojmě se nám nezamlouvá. Ondra vyráží řešit situaci. Na druhém konci náměstí nás pozoruje místní policie. Jak to asi dopadne? Ondra se vrací, přejíždíme asi o 50m dál. Nakonec parkujeme u plochy s trávníkem a fontánou. Už na nás čekají zájemkyně. My, co jsme nosily paruky, poznáváme pacientky a zase začíná kolotoč. Dotazníky, prevence, samovyšetření, patientské organizace, poukázky. Ondra oznamuje, že se dostaví studentky jedné střední školy. Do autobusu se nevejdou, tak přenášíme stolek i s modelem na trávník k fontáně a začínáme. Často vysvětluji, že nejsem ze zdravotnictví, ale žena, která tuto nemoc také prodělala...

Zvoní poledne na kostelní věži a já musím být pět minut sama. Vzpomínám na Drahušku, která má teď pohřeb a já tam nejsem. To, že odejde jedna členka našeho brněnského mammahelpu, jsme si vůbec nepřipouštěli. Přes okno autobusu vidím Janu, jak má další skupinu studentek, zarazím slzy, které se mi derou do očí a vítám další ženy na přednášku. Odpoledne utíká rychle, stačím jít na zmrzlinu a vysvětlit slečně u pultíku samovyšetření. Je pět hodin a odjíždíme.

Ach Znojmo, Znojmo vidím Tě dvojmo. Tak to byl týden! Děvčata usínají únavou a my mluvíme o tom, jak jsme unavené, ale taky spokojené. A přesvědčené, že tato akce měla smysl a ženy dají více na prevenci a nebudou se bát.

Děkuji Janě, že se mnou vydržela, Ondrovi, Jitce a Daně, že měli pochopení pro dvě poněkud starší děvčata, a taky Františkovi za bezpečnou jízdu jižní Moravou. Vezou mě domů a při loučení si přejeme hodně zdraví. V noci sedím u počítače, archivuji fotky, odpovídám na došlou poštu a v duchu si říkám: jsem unavená, bylo to náročné, ale bezvadné. Asi bych jela zas, stálo to za to!

Majka z Brna

AVON „Růžová jízda“

Děvčata, chtěla bych se v Vámi podělit o vlastní zkušenosti, postřehy a pocity, které jsem získala při své první „Růžové jízdě“. Mé putování začalo ve Valašském Meziříčí. Ze Zlína jsem vyjízďela za chladného počasí. Po příjezdu, krátce po osmé hodině, mě kromě usměvavé Haničky Jírovcové přivítal i déšť, který nás provázel po celý den. Na účasti žen to ale nebylo poznat. Právě naopak, byla účast ze všech tří dnů největší! Zde za námi přišlo 137 žen. Druhý den ve Vsetíně, se na nás od rána usmívalo sluníčko. Bylo zubaté, ale i zahřálo. Hned byla lepší nálada a chuť do práce. Třetí den v Kroměříži byl na jedničku.

Cílem „Růžové jízdy“ je (my mammahelpky víme), šířit informace o rakovině

prsu a možnostech její prevence, předvést a názorně ukázat samovyšetření. Tak přispět k osvětě žen, které za námi přišly. Byly to ženy všech věkových kategoriích. Studentky, „babičky“, maminky. Některé se svými ratolestmi. Překvapilo mě, že si přiváděly i své partnery. Byl to pro mě příjemný zážitek, sledovat páry při vyplňování dotazníku, který byl součástí tohoto projektu. Hodně žen, hlavně ve věku 40 – 60 let se mě svěřilo, že nebyly na žádném vyšetření (mammograf, sonograf). Ne z nevědomosti, ale mají obavy a hlavně strach. Nemají potřebu získat o této nemoci informace. Hodně jsem slyšela: „já si na prsa nesaším, mám obavu. Nekontroluji se a jsem klidnější.“ Těžko se vysvětluje, že jsou sami proti sobě. Některé pídí po pravdě, ale mají z pravdy strach. Ve Valašském Meziříčí jsem se setkala s ženou (věk 56 let), která doprovázela svou matku na chemoterapii, ale sama podržte se! ještě nebyla na žádném vyšetření. Její negativní přístup: „ani tam nepůjdu – nechci nic vědět“!

Mladší generace o tuto problematiku má zájem. Chce vědět vše, co můžou pro sebe a své zdraví udělat, aby předešla nepříjemným situacím. Největší pozornost a zájem byl o umělá prsa, na kterých si vyzkoušely samovyšetření.

Z „Růžové jízdy“ mám krásný a uspokojivý pocit, že jsem taky svou maličkostí přispěla k osvětě a podání informací pro tak závažnou věc. Myslím, že ty ženy, které nás navštívily tyto pocity mají taky – většina z nich.

Vladka ze Zlína

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 s 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 manželky.

Část III.

Odcházejí muži od svých manželek? Většinou ne, ale není to jediný způsob, jak ženu opustit.

Zdá se, že téměř každý zná nějakou historku o bezcharakterním manželovi pacientky trpící rakovinou prsu. Jeden chirurg mi pověděl o nezodpovědném člověku, který odešel od své ženy a dvou malých dětí a nechal ji, aby si poradila s chemoterapií (a starala se o děti) úplně sama. Další manžel odvezl svou nemocnou ženu k její matce, jako kdyby reklamoval vadné zboží, a prohlásil: „*Tohle já nemůžu řešit.*“

Když poslouchám podobné příběhy, zamýšlím se nad tím, jestli mužům nechybí nějaký gen pro soucit. Ta myšlenka není zas tak za vlasy přitažená, jak se na první pohled zdá. Ženy mají v oblasti empatie biologickou výhodu. Při porodu, kojení a milování produkují velké množství chemických látek, které u nich podněcují pečovatelské chování. A neví se zatím, zda tyto látky vyvolávají něco podobného i u mužů. To ale neznamená, že by se to muž nemohl naučit, bude ale asi potřebovat praxi.

Příběhy ničemných manželů pacientek s rakovinou prsu jsou samy o sobě hrozné. Horší je ale to, že je mnoho lidí přesvědčeno o existenci jakési pravdivé vědecké studie dokazující, že páry, kde žena onemocněla rakovinou prsu, se rozcházejí mnohem častěji, než páry v běžné populaci. To by se ale musely pacientky rozcházet se svými partnery v neuvěřitelně mnoha případech, protože rozvodem končí u nás (v USA) každé druhé manželství. Aby se dal vliv rakoviny prsu na rozvodovost změřit, musel by být ohromný. Ale jsou samozřejmě známy také případy opačné, jak rakovina prsu manželství „zachránila.“

„V jednu chvíli to vypadalo, že nás rakovina úplně rozdělí,“ vypráví manželka jednoho známého amerického trenéra. „Nemoc nás ale naopak dokázala po letech, kdy jsme žili už každý svůj život, znovu sblížit. Náš vztah je teď pevnější, než kdykoliv v minulosti. Někdy, když vám hrozí, že někoho blízkého ztratíte, uvědomíte si, jak moc ho milujete a začnete se na situaci dívat jinýma očima.“

Také odborníci nezažili nic, co by svědčilo o houfném exodu manželů. V jedné kanadské studii jsou porovnávány manželské vztahy žen nemocných rakovinou prsu se stejně velkou „zdravou“ skupinou, a výsledky obou byly téměř vyrovnané. V obou skupinách se ze sta párů rozešly přibližně tři, a také počet žen popisujících své manželství jako „velmi neuspokojivý stav“, byl také přibližně stejný. V průměru to byla jedna z deseti žen. Tato studie je velmi dobře známa mezi odborníky na duševní zdraví, ale už méně mezi laickou veřejností.

Jakákoliv studie ale vždy reprezentuje pouze výřez života. Realita rakoviny je taková, že jde o složité onemocnění, které bude mít téměř jistě zásadní důsledky pro vaše manželství, ať už v dobrém, tak i ve zlém. **Rakovina v jakémkoliv vztahu zveličí jeho vady.** A i ty nejlepší vztahy mají své mouchy. A asi vám taky nikdo nemusí říkat, že žádné manželství není dokonalé..

Prvním krizovým bodem je moment diagnózy. Jak už jsem se dříve přiznal, nevykročil jsem tou správnou nohou. Dobrá, začal jsem stoprocentně špatně. Místo abych spěchal domů a byl své ženě nablízku, když mi to zavolala, zamumlal jsem pár vyhubavých slov a zůstal raději v práci.

Myslel jsem si, že jsem se tehdy choval jako nevychovaný fracek, ale později jsem se dověděl, že moje první reakce byla normální. Instinktivně tomu nechcete věřit. Nechcete stanout tváří v tvář realitě, že život vašeho partnera je ohrožen. Muži se někdy odcizí, aby se vyhnuli jakékoliv předpokládané ztrátě v budoucnosti. A to může být začátek konce manželství – že muž nikdy nepřekoná první vlnu paniky.

Žena se v takové situaci může cítit úplně stejně. Její pečovatelský přístup k životu je sice větší, ale nejsou známy ženy, které by se kvůli tomu těšily, až jejich muž onemocní rakovinou a ony se budou moci o něho starat. Je proti lidské nátuře, chtít nést takové břemeno.

Problematický začátek se dá ale vylepšit jen tehdy, když si přestanete namlouvat, že to není pravda. Zcela jistě se vám to ale nepodaří, pokud sobeckost převáží nad vaší obětavostí. Jsou manželé, kteří o tom nechťejí slyšet. Chtějí sexuální partnerku, a tohle není to, co si domluvili, když se ženili.

Kamarád mi vyprávěl o jednom čerstvě ženatém vášnivém jachtaři, který, když se dověděl diagnózu své ženy, se nejdříve zeptal, zda by nemohla svou léčbu odložit až na konec jachtařské sezóny. Hodila toho hlupáka přes palubu. A když tuto příhodu ženám vyprávím, každá řekne díkybohu, že zjistila co je zač ještě dříve, než měli děti.

Jinými slovy, je možné, že ti manželé, kteří se zachovali špatně v situaci, kdy jejich žena onemocněla, by nestáli za nic, ani kdyby byla zdravá. A je jedna věc, na niž se můžete spolehnout: není pravděpodobné, že vaše předchozí partnerské problémy po objevení onemocnění zmizí. Rakovina může být skutečně zkouškou vašeho vztahu, ten se může zhroutit, ale paradoxně i zlepšit. Leckterý problém se dá pod novým úhlem pohledu řešit snadněji. Musí být ale oboustranná snaha chtít řešení najít.

Muži ale nejsou jediní, kdo po diagnostikování rakoviny prsu odcházejí. Možná to, co řeknou, udělají nebo naopak neudělají, přiměje jejich ženu, aby opustila je. Jsou známy případy z praxe, kdy žena opustí manžela, který jí nebyl podle jejího mínění v době léčby dostatečnou oporou. Mějme na paměti: nechceme-li být my muži s nimi, může se stát, že ony pak nebudou chtít být s námi.

(seriál připravuje Ida, částečně zkráceno a upraveno)

Konečným měřítkem muže není jak se chová ve chvílích uspokojení a pohodlí, ale jak se zachová v době náročných úkolů a protivenství.

Martin Luther King

Summit 2007

– zaměřeno na pacienta

Koalice pro zdraví byla iniciátorem účasti několika patientských organizací na třetí mezinárodní konferenci Summit 2007, pro nás pacienty lákavě nazvané: „Zdravotní péče řízená spotřebitelem: zaměřeno na pacienta“.

Třídenní konference za účasti mnoha zástupců Ministerstva zdravotnictví, našich i zahraničních zdravotních pojišťoven, poskytovatelů i uživatelů zdravotních služeb, se uskutečnila v pražském hotelu Pyramida ve dnech 18. 4. – 20. 4. 2007.

Moderátorem konference byl známý americký zdravotní konzultant James A. Rice, který nabitý třídní program uvedl moudrými slovy své babičky „Naučte se poslouchat a poslouvejte, abyste se něčemu naučili“. A tak jsme naslouchali, a bylo toho mnoho; s vybranými poznatky by bylo dobré se seznámit.

První den byl orientován na vývoj zdravotních reforem ve střední Evropě a na poslední změny a reformní zdravotnické plány na Slovensku, Polsku, Maďarsku i v České republice. Cesty reforem v těchto zemích jsou odlišné a jejich prosazování není z politického hlediska vždy jednoduché.

V průběhu druhého dne byl velmi detailně představen typ modelu zdravotní péče řízené spotřebitelem a jeho zavedení ilustrováno na příkladech amerických, britských i jihoafrických studií. Referující poukazovali na nezbytnost přímého zapojení pacientů – spotřebitelů do regulovaného zdravotnického prostředí.

Praktické zkušenosti využitelné při prosazování vlivu a tlaku pacientů na dostatečný prostor pro jejich kvalifikované rozhodování v Evropské unii byl detailně popsán v přehledech a praktických formách spolupráce mezi poskytovateli a příjemci zdravotních služeb v Kalifornii a v britské zdravotní službě NHS.

Závěrečné vystoupení našeho lékaře a trochu i demografa Stanislava Vachka poukázalo na stále častěji analyzovanou problematiku stárnutí populace a nutnost rozvoje a rychlých strukturálních změn v nemocnicích na lokálních úrovních.

Dopad blížících se dvou katastrofických vln „tsunami“, tj. stárnutí evropského obyvatelstva a nedostatečná připravenost na tento vývoj, nutí celý svět k zodpovědnému přístupu k budoucímu vývoji zajištění zdravotní péče o seniory a k novému způsobu myšlení – jak dál ?!. Na základě spolupráce s lidmi pracujícími s novými informačními technologiemi, s vedením zdravotních pojišťoven, a hlavně partnerského vztahu

s aktivními, předvídatými pacienty, se v mnoha zemích světa zavádí nová reforma zdravotnictví s důrazem na včasnou zdravotní prevenci a osobní zodpovědnost občanů za své zdraví.

K tomu mohou posloužit nové pojišťovací produkty jako jsou spořicí penzijní účty, daňové zákony zahrnující patřičné odpisy, větší a jasnější transparentnost výdajů zdravotnických zařízení, resp. měřitelnost jejich kvality, bezpečnosti, vybavenosti a dostupnosti dokonalou a včasnou diagnostikou.

Budoucnost zdravotní péče výrazně ovlivňované spotřebitelem, včetně návrhu reformy financování založené na individualizaci části veřejných zdrojů (prostřednictvím osobních zdravotních účtů), představili posluchačskému fóru dva z tvůrců navrhované reformy ve zdravotnictví. Prvním z nich je náměstek ministra zdravotnictví MUDr. Pavel Hroboň a druhým odborný garant konference MUDr. Tomáš Macháček. Oba jsou zakladateli občanského sdružení Reforma zdravotnictví – forum.cz, které připravilo a už koncem roku 2005 zveřejnilo první komplexní návrh reformy českého zdravotnictví, která v blízké době bude veřejně diskutována u mnoha kulatých stolů i v našich veřejných médiích.

Každé vystoupení bylo natolik široce rozebírané i diskutované, že by si zasloužilo samostatnou pozornost i prostor k zamyšlení.

Co však z konference vyplynulo a lze shrnout na závěr z pohledu nás pacientů?

1) Je dobré být u zrodu těchto zásadních změn a diskuzí, i když koncepce reformních kroků je již předem dána. V této souvislosti je třeba poděkovat Koalici pro zdraví, která díky svým kontaktům zajistila bezplatný přístup na konferenci i možnost získání prezentačních shrnutí ode všech referujících. Materiály budou k dispozici u účastnic konference, Mgr. Drexlerové, Ing. Bartošové a PhDr. Filáčkové.

2) Je zapotřebí změnit pohled na dosavadní role poskytovatelů, příjemců i plátců zdravotní péče! Pacient jako příjemce služby se musí více dostat do středu dění, aby sám naučil lépe hodnotit kvalitu služeb, mohl získat informace, kde a jakým způsobem se vyvíjí nová léčba, a aby si pak mohl kvalifikovaně vybrat pro sebe tu nejlepší.

PhDr. Jana Filáčková

ODJINUD...

Něco o životě v Peru

„Nikde na světě jsem neviděla tolik bídy a nikde na světě mi nebylo tak dobře jako tady.“ Tato slova pronesla herečka Eva Holubová v jednom z rozhovorů po své letošní návštěvě v Peru. A já mohu říci, že krásně bylo i nám.

V průběhu půl roku jsem zažila dvě krásná setkání, která ve mně něco pozitivního zanechala. Jedním byl třítydenní pobyt v Peru. Tím druhým bylo setkání s ženami ze sdružení Mamma HELP! A tak o tom prvním setkání budu psát pro ty druhé.

To, co turisty láká na Peru, je tajemství indiánských vesniček položených vysoko v pohoří And. Tajemství bohů hor Apu, šamanské obřady, žvýkání posvátné koky, pasoucí se lamy, peruánská hudba a tajemství Inků. Jak se žije lidem vysoko v horách? Jaké mají problémy? To se dovídáme pouze od lidí, kteří žili společně s domorodci v horských vesničkách. A je to povídání krásné, úsměvné, dojmavé až k pláči a často ve vás vyvolává pocit bezmoci, smutku a beznaděje. A tak se o povídání naší průvodkyně, učitelky v Peru, Olgy Vilímkové podělím i s Vámi.

Rodina je v Peru nadevše, je tu neuvěřitelná soudržnost, prolíná se od prarodičů přes sourozence až po bratrance a dále. Povinnosti v rodině jsou přesně stanoveny na muže a ženy. I děti mají své povinnosti od nejútlejšího věku. Od kdy že to je? Od čtyř let jsou posílány na pastvu lam, protože už umí zaplašit pumu. „A jak to dělají?“ zněl náš dotaz. Vysvlečou si triko nad hlavu a utíkají proti pumě! Od této chvíle jsme malé děti začali nazývat „plašiči pum“.

Děvčata přicházejí do jiného stavu také v mladém věku. Není výjimkou třináctý rok, ale Olga zažila i překvapení, když se po roce vrátila do vesničky a její začka z páté třídy měla miminko. Nefunguje tady žádná sexuální výchova, žádná ochrana nezletilých. Otcí dětí jsou často strýčkové nebo přímo otcové takto postižených dívek. O víkendech tu totiž probíhají fiesty – oslavy, při nichž se popíjí lehce alkoholický nápoj z kvašené kukuřice, čičo, po kterém ztrácí muži veškeré zábrany i soudnost. Muž a žena tu žijí spolu jak my říkáme „na hromádce“. Svatba přináší problémy. V horských vesnicích se mluví jazykem kečua a svatba v kostele nebo na úřadě ve městě se odehrává ve španělštině, té vesničané nerozumí, proto je to pro ně zbytečné. Pokud se muž rozhodne od rodiny odejít, říká se, že „odešel do údolí“. Většinou si najde ve městě novou ženu a založí novou rodinu. Roli muže v jeho původní rodině přebírá nejstarší syn. Ale!!! Tomu může být například jen osm let. Musí zorat půdu, zasít a posléze i sklídit. A tady nastupuje další nádherná vlastnost těchto lidí, vzájemná soudržnost. Vesničané si společně pomáhají při všech pracích na poli. Pokud má někdo z vesnice domluvenou práci ve městě v období společných prací na pozemcích, musí část svého výdělku odevzdat do společné kasy. Půda je tu v horách velice vyčerpaná, těžko obdělávatelná, k orání se používají nástroje jaké známe ze středověku. Reprodukční schopnost lam (jsou pro obyvatele nepostradatelné), je velice špatná. Je téměř zázrak, přežije-li jejich mládě.

Je tu chladno, těžká práce od rána do večera, jeden den jako druhý, pro nás nepředstavitelná dřina, stereotyp a nuda, pro ně tradiční způsob života. Jsou milí, příjemní a vstřícní. Přes všechna utrpení mají v očích radost ze setkání s vámi a dali by vám poslední co mají. Přijímají život odevzdaně, tak jak přichází, s tím co jim dává i bere. Tak to chce Matka Země, kterou uctívají. Tak to chtějí jejich bohové, ke kterým se modlí.....

Ale o tom zase příště.

Renata Žilková

Nezapomeňte:

V sobotu 16. června jde z náměstí Republiky v Praze do Žlutých lázní letošní AVON pochod proti rakovině!
Přijďte se k nám – sraz v 11.30 u vchodu do Obecního domu.

Program MHC Praha

- ✓ **17. 5. 16.00** **Prezentace firmy Timo** – ukázky protetického prádla a plavek s možností zakoupení nebo objednání
- ✓ **24. 5. 15.00** **Artedílna s Idou** – savování triček na akci Dokážeš to taky
17.00 **Prezentace výrobků z aloe vera**
- ✓ **26. 5. Dokážeš to taky** – **výstup na horu Říp** – na vrcholu setkání s klubem Alen, bohatý program, přijďte všichni se svými známými, rodinami, vnoučaty a kamarády
- ✓ **14. 6. 16.00** **Přednáška pro vaše zdravé kamarádky a dcery: Využijte svého práva na preventivní prohlídky!**
- ✓ **16. 6. AVON pochod** – sraz na náměstí republiky v 11.30 u vchodu do Obecního domu pro vás, kdo chcete jít společně s Mamma helpem, start pochodu ve 12.00
- ✓ **21. 6. 16.00** **poslední předprázdninový babinec** při pěkném počasí posedíme v nově zrekonstruované zahradě u nás ve vnitrobloku

Tělocvična

Rehabilitační cvičení s Helenou, **pondělí 15.00 a 16.30.**

Jóga s Irenou, **čtvrtek 14.00 a 15.30** (Pozor: necvičí se od 24.5.- 7.6. 2007)

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý, středa: 10.00 – 18.00 (s obsluhou, pro začátečníky v práci s PC a internetem)

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

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

Naše Mammanetka má provoz s obsluhou až do léta, proto vás zveme, využijte této příležitosti.

Program MHC Brno

Vždy ve středu, začátek odpoledních programů je od 14.00 hodin

- ✓ **16. 5. 14.00 Květinový den** – budeme prodávat pro Ligu proti rakovině žluté kytičky Prosím, kdo nám chcete pomoci, přijďte
- ✓ **23. 5. 14.00 Cestovatelské okénko s Pauline – Austrálie**
16.00 Bříšní tance 8
- ✓ **30. 5. 14.00 Gurmánský kurz** – bylinky v naší kuchyni, těstoviny, saláty, maso
16.00 Bříšní tance 9, 10
- ✓ **13. 6. 14.00 Ubrousková technika se Štěpánkou** – formy, 3D obrázky
- ✓ **20. 6. 14.00 Beseda s MUDr. Šlampaou z MOU**
součástí rozloučení před prázdninami bude gurmánský kurz na téma jahody, koktejly
- ✓ **27. 6. 14.00 Babinec** – poslední před prázdninami, přijďte, domluvíme se, kdy se budeme v létě scházet

Výšlapy a výlety

9. 6. Vyrazíme do Boskovic, kvůli hodině odjezdu si ještě zavolejte!

Program MHC Hradec Králové

Začátek všech programů je v 15.00 hodin

- ✓ **17. 5. 15.00 Přírodovědná procházka starým Hradcem**
- ✓ **24. 5. 15.00 Batikování**
- ✓ **31. 5. 15.00 Jak jsme to taky dokázaly a vyšláply Až na vrcholky hor babinec** – vyprávění o zážitcích z letošní akce Dokážeš to taky
- ✓ **14. 6. 15.00 Očistné kúry, aloe vera**
- ✓ **21. 6. 15.00 Patchwork**

Program MHC Plzeň

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **16. 5. Květinový den** – pojdte s námi do ulic Plzně!

- ✓ **14. 6. 16.00 Artedílňa** – tisk z volné ruky
- ✓ **16. 6. Pojedete spolu s námi do Prahy na AVON pochod proti rakovině prsu?**
- ✓ **18. 6. 14.00** Poprvé si u nás vyzkoušíme **rehabilitační cvičení**

Program MHC Přerov

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **17. 5. 15.00** Dechové cvičení s ochutnávkou čajů
- ✓ **31. 5. 15.00** Babinec
- ✓ **14. 6. 15.00** Výměna jarních receptů a ochutávka
- ✓ **28. 6. 15.00** Předprázdninové rozloučení u Bečvy

Program MHC Zlín

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **31. 5. 10.00-17.00** Den otevřených dveří
- ✓ **14. 6.** Očistné kůry z bylinek

POZOR:

Ve dnech **7. a 8. června** je ve všech MH centrech zavřeno
– máme celostátní poradů všech sloužících!

Dokážeš to taky

Až na vrcholky hor, kopců, kopečků...

Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu pořádá už několik let akci Dokážeš to taky! Je výzvou pro nás všechny, které jsme se naučily, či se teprve učíme žít s onkologickým onemocněním. A nechceme, aby nás tento handicap omezoval. Vloni jsme jely po Vltavě na raftech, letos se setkáme s ženami z jiných organizací na kopcích a horách po celé republice, a některé z nás vyjdou na Sněžku. Přihlásilo se

celkem 26 spolků, včetně všech našich MAMMA HELP CENTER. Hlavním partnerem projektu je firma ROCHE, která všechny přihlášené organizace finančně podpoří.

Přijďte i se svými kamarády, kamarádkami a známými, aby se spolu s námi podepsali do našich vrcholových listin. Organizace, která nasbírá nejvíce podpisů, obdrží finanční prémii. Na všech kopcích bude společně připravený program a v 17.00 rozešlou vedoucí výstupů na všechny strany naše poselství. Akce se koná **v sobotu 26. května**.

Pražské MH centrum se setká na hoře **Říp** s děvčaty z **Alenu** a **Benkonu** kolem 14. hodiny. Sraz je sraz na Hl. nádraží u pokladen v 8.20-8.30, odjezd vlaku na Kralupy v 8.55. Jedeme vlakem přes Vraňany do Ctiněvsí a odtud pěšky na Říp. Zpáteční cesta bude přes Roudnici nad Labem a odtud vlakem do Prahy. Je možné dojet pod Říp i autem a vyjít nahoru po pohodlné cestě.

Na tuto akci jsme připravili i originální trička, cena je 70,- Kč. Ozvěte se předem, pokud je chcete!

Brněnské MH centrum se sejde s děvčaty z **Kyjovského C klubu** a dalšími účastnicemi setkání na statku u Kerndlů na kopci jménem **Žernovník u Černé Hory**

Hradecká děvčata jedou spolu s **Ligou proti rakovině** na výlet autobusem, odpodlene stráví na hoře **Šerlich** v Orlických horách. Cestou stihneme i unikátní kostelík v Slavoňově a vyhlášené alpinium v Sedloňově.

Plzeň má namířeno až na Šumavu, a to na kopec **Belveder**. Půjde tam spolu se **Svazem invalidů z Železné Rudy** a bude to jistě moc příjemný výlet.

Taky **Přerov** má šanci poznat se s **zástupci sousedních spolků z Prostějova, Olomouce a Šumperku** a to na hoře **Šerák**. MHC Přerov odjíždí vlakem z Přerova v 8.20, přes Olomouc, setkání s ostatními v Ramzové na nádraží v 10.55 hodin.

Zlín se pod vedením Katky Vondráčkové na **Radhošti** setká s **přítečkami z organizací z Havířova, Frýdku-Místku, Třince a Vsetína**

Přidejte se k některé z našich výprav, příležitost prožít si tak silný zážitek plný emocí se naskytne opravdu jen jednou za rok! K naší mammahelpské výzvě Nezůstávej sama si pro tentokrát připojte i alianční Dokážeš to taky!

Pro informace o odjezdech a další instrukce si zavolejte koordinátorkám do MAMMA HELP center.
Vítáme i účast rodinných příslušníků a přátel!

Růžová výšivka

Růžová výšivka se opět velmi úspěšně rozjíždí a to především díky vám, které jste vyšily a dodaly spoustu krásných knižních záložek. Podařilo se nám prodat je (a k tomu i několik obrázků) na Knižním veletrhu v Praze.

Uhodnete za kolik? Zatímco vloni to bylo něco přes osm tisíc, letos se suma vyšplhala na 11.600 Kč! Měly jsme mnohem víc vyšitých krásných záložek, a taky se někteří návštěvníci na nás už zdaleka usmívali jako na staré známé, a rádi si opět koupili, i když už měli nějakou výšivku doma z loňska! A najde se jistě taky plno dalších ochotných vyšivaček, které se o našem projektu na veletrhu nově dozvěděly. Jak je vidět, má smysl vytvářet tradice a vracet se na místo, kde jsme již jednou uspěli. Za stánek zdarma musíme jako vloni poděkovat paní ředitelce veletrhu, PhDr. Daně Kalinové, která má pro nás obrovské pochopení. Díky si taky zaslouží mammahelpky, které na stánku prodávaly, Anička, Marcela, Jindra, Lída, Hanka, Iva...

Přidáme-li tento „knižní“ výdělek k jarnímu prodeji hradeckých děvčat na Velikonočních trzích, kde byla tržba za den 2.500 korun, jsme skoro na patnácti tisících! A to už vymyslíme nejlepší podobu benefičního prodeje v druhé polovině roku ve všech městech, kde naše MH centra fungují... A těšíme se na vaše nové výšivky, mohou to být třeba jehelníčky nebo pytlíčky na voňavé bylinky - přijďte se poradit s našimi růžovými poradkyněmi.

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



Blanka L., Jana Kuk.(60), Jana Kun. a Zdeňka V. – 1.6., Irena L.(65), Jaroslava S., Miluše V., Venuše A., a Zina S. – 2.6., Adéla Š.(70), Anna V., Drahomíra P. a Marie K. – 3.6., Věra H. – 4.6., Eva J., Helena B. a Ivana V. – 5.6., Helena F. – 6.6., Alena T. a Vítěslava U. – 7.6., Mgr. Hana P. a Marcela K. – 8.6., Stanislava T.(70) – 9.6., Věra S. – 10.6., Alena V. – 11.6., Illona Z., Marta Z. a Miroslava O. – 12.6., Ivona F., Jana H.(60) a Jarmila R. – 13.6., Jana D. – 14.6., Jana P. – 15.6., Věra Š. – 16.6., Blanka S. – 17.6., Ivana K. – 19., Hana N., Petra Š. a MUDr. Renata Koževnikovová – 20.6., Hana M., Uršula B.(65) a Zdeňka V. – 22.6., Jaroslava N. – 23.6., Helena M., Jiřina H. a Zuzana K. – 24.6., Renáta Š. – 25.6., Jana Š. – 27.6., Inga S.(70) a Ludmila Sch. – 28.6., PhDr. Jana F. a Miroslava N. – 29., Ladislava L.(65) – 30.6.