

6/2008

ČERVEN



**Ohlédnutí za Českým dnem proti rakovině • Co se dělo
v MH centrech • Jaké to bylo v Peci • Hororová pohádka
o kohoutkovi a slepičce • Pro děvčata v klobouku**

Chci se s vámi podělit o své pocity...

Milá děvčata, už je to půl roku, co prožívám novou životní situaci a chci vám sdělit, jak to, co mě postihlo, mě zároveň obohatilo. Chci se s vámi podělit o své pocity. S daleko větší intenzitou a pozorností vnímám svět kolem sebe, letošní jaro mě silně oslovilo, přírodu vnímám ve všech rozmanitých, nádherných podobách. Zlatý déšť snad zářil víc než kdy dříve, přinášel jas do mých trochu zamyšlených očí, do mé ustarané duše a rozjasňoval celou mou bytost. Zase jsem objevila ptačí zvuky, ráno mě vítají do nového dne. Více vnímám celou mou rodinu, jsem šťastná, jaké mám hodné dcery a prima vnoučata. Využívám každé chvíle, kterou trávíme společně, abychom si otvíraly svá srdce, svoje myšlenky, nápady a postřehy, abychom byli spolu všichni, tady a teď.

Chci se s vámi, které se nacházíte v situaci, která mě potkala před půl rokem, podělit i o své zkušenosti. Je mi 71 let a pozvání od AVONU na mamografické vyšetření jsem téměř nebrala za důležité. Do sedmdesátí jsem chodila na vyšetření a nikdy jsem neměla žádné problémy. Ani jsem nechtěla na tu poukázku tentokrát reagovat.... Ale (osud tomu asi chtěl), přece jsem šla. Vše se rozjelo svým tempem, mamografické vyšetření, ultrazvuk... a navíc kupodivu biopsie. První sdělení, které přišlo v průběhu následujícího měsíce, ukončilo nervózní čekání, nejistotu. Výsledek? Rakovina, operace, ozařování.

Sdělení o nemoci jsem přijala jako realitu neměnnou, jakoby se trochu týkala někoho jiného, ne mne. Snad i trochu s úlevou, že čekání, těžké přemítání o budoucnosti skončilo, nemusím nic domýšlet, vše je jasné. Teprve po definitivním potvrzení verdiktu jsem svým dcerám a postupně i vnoučatům sdělila tíživou skutečnost. Všichni, celá rodina mě tak podržela, podpořila, ujistila svou pomocí a láskou! Pomohli mi nastartovat předsevzetí, že optimismus, humor a úsilí pomůže k lepší situaci, zbavili mě bezesných nocí. Víra, láska, optimismus a chvíle štěstí mezi svými blízkými, to je jediná cesta, jak z této těžké situace vyjít zpátky do normálního života. Také přátelé mi dokázali kvalitu našich vzájemných vztahů a posílili mě.

Velmi se mi osvědčilo, že jsem neschovala hlavu do písku, neutápěla jsem se v sebelísti, přímo jsem o své nemoci mluvila, pojmenovala ji a najednou přestaly rozpaky mého okolí a nahradilo je ujištění o případné pomoci. Nejvíce mi pomáhala činnost, aktivita, především v péči o rodinu, moje milovaná vnoučata, aktivity v Sokole, na Universitě iřetího věku, kultura, hudba a divadlo, příroda a její podoby, které jsem znovu a znovu objevovala a stále objevuji.

A tak jdu životem a jarem a vším, co je jen trochu pozitivní dál a snažím se být potřebná a šťastná, optimistická. Ozařování jsem měla podstoupit v Hradci Králové, ale z důvodu výměny ozařovacích přístrojů jsem byla přemístěna do nemocnice Na Bulovce a tak

jsem se ocitla v mé milované Praze, kde mám plno přátel, setkávám se s krásami Prahy, mám zde prvním rokem na HAMU vnuka, sdílím jeho radosti a tak jsem vlastně šťastná.

Milá děvčata, přeji vám ať najdete sílu a odhodlání a víru, ať je vše dobré a stále lepší. Operace a ozařování se neobávejte, vše je únosné a je před vámi vidina lepší situace. Ať vám sluníčko svítí, radost, optimismus a humor, obrovská síla obyčejného dobrého všedního dne ať vám pomáhá.

Zase plánuju, co udělám až se vyléčím, je toho tolik, že nevím čím začít! Chci jezdit na koni, na motorce, pilotovat vrtulník, cestovat po světě a spoustu dalších věcí. Je úžasné vítat se se svým psem, je krásné vnímat slova kamarádů, cítit že jsou se mnou a mají mě rádi.

To vám ze srdce přeje!

Mgr. Libuše Nováková

Valná hromada sdružení Mamma HELP

Se konala tentokrát až v květnu, zaplnili jsme posluchárnu zapůjčenou jako vždy 3. Lékařskou fakultou a výbor našeho sdružení předložil členům ke schválení Výroční zprávu za rok 2007. Byla přijata, je vytištěna, vystavena na internetu (www.mamma-help.cz) a kdo máte zájem mít ji doma, můžete si ji vyzvednout při některé své návštěvě MAMMA HELP CENTER. Výbor předložil ke schválení také náš plán akcí a projektů na další rok – prioritou je samozřejmě zajištění bezproblémového chodu všech našich šesti MAMMA HELP CENTER. To znamená postarat se o dobré pracovní týmy (laické terapeutky a jejich vedoucí, koordinátorky center), a také sehnat potřebné peníze. Obojí závisí na pomoci všech mammahelpek, i lidí z našeho okolí, kteří nám pomáhají (radou, skutkem, penězi).

V tomto roce žádné nové centrum v naší síti nepřibude. Nemáme žádné finanční rezervy (vloni jsme hospodařili se ztrátou), a hodně nás zaměstnává kampaň Umíme žít naplno, která sestává z víc jak desítky náročných akcí a provází ji navíc veřejná sbírka formou DMS a benefičních představení.

Kampaň i sbírka je pro nás novou, zatím nevyzkoušenou formou, jak zajistit potřebné finanční zdroje. Výbor se proto obrací na celou členskou základnu Mamma HELPU s výzvou k aktivní podpoře této kampaně. Způsobů, jak můžete pomoci, je celá řada – každý může přispět nápadem, prací, svými kontakty apod. podle svých schopností, zkušeností a možností. Velmi uvítáme, když se obrátíte na koordinátorky MH center, nebo na Janu Drexlerovou, ředitelku sítě center, se svou nabídkou.

Předseda výkonného výboru sdružení Mamma HELP, doktor Václav Pecha, svou promluvu k účastníkům valné hromady uzavřel těmito slovy:

„Rok 2008 bude každopádně rokem další úporné práce, osobního i společného snažení a snad i dalších pokroků a dílčích úspěchů. Nikdy jsme žádný rok nekončili tím, že bychom nechtěli další rok ještě lepší...Máme k tomu vše potřebné a navíc naši dobrou vůli, za kterou vám i všem ostatním, kteří nám jakkoli pomáháte, ze srdce děkuji.“

K jeho poděkování se připojují všechny členky výboru.

LISTÁRNA

Milá Blážo,

Jen v rychlosti chci reagovat na tvé řádky, které jsi poslala jako odpověď a reakci na můj článek Stromy života, stromy naděje. Tvůj nápad je zcela mimořádný a já si jen potvrzuji, že nejsem sama, kterou tolik oslovuje příroda. A hlavně cítím, že její ochrana, ať je v jakékoli formě, je v našem bytostném zájmu a musíme hledat jakoukoli možnost jak jí pomoci. Věřím, že i ostatní naše kolegyně a přítelkyně mají k přírodě stejně blízko. Ta je ve chvílích, kdy je nám nejhůř, tou úžasnou a nejlacinnější, ale někdy i nejdokonalejší „medicínou“ na naše neduhy. Tvoje reakce, milá Blaženko, přišla ve chvíli, kdy mě opět, zcela nečekaně zasáhla nepříjemná zpráva o pravděpodobné recidivě mé choroby. Ve středu 4. června nastupuji do nemocnice do Plzně... Nicméně, budu si ty dlouhé, mučivé chvíle krátit tím, že nechám pracovat svoji hlavu a budu vymýšlet, jak náš nápad vylepšit a prakticky uvést do života..

Já už mám svůj „ministrom“ doma na zahradě. Je to pětiletá šumavská jedle, přivezla jsem si ji jako malý semenáček z jednoho místa na Šumavě, které má pro mne magické pouto. Mám ji ve velkém květináči v zahradě a chci si ji uchovávat v takovém stavu, abych ji mohla každoročně použít na vánoce jako vánoční stromek a nekupovat v budoucnosti uříznuté živé stromečky. Chci se, pokud mi to později mé zdraví dovolí, spojit s lidmi z redakce časopisu „Zahrádkář“, abych od nich získala správný návod jak takové stromky v květináči dlouhodobě pěstovat a případně i použít v době vánoc, aby to bez úhony přežily...

Tak to je zatím pro dnešek všechno a těším se, že přibudou i další experimentátorky a nadšenkyně. O své zkušenosti se ráda s každým podělím a uvítám naopak rady, které mi možná některá z našich děvčat pošle.

Zdraví Lída, Karlovy Vary

Jak neztratit víru v člověka

Byl zrovna Český den proti rakovině. Prodávali jsme žlutá kvítka měsíčku lékařského v centru Plzně. Setkávali jsme se s různými reakcemi kolemjdoucích. Vesměs reagovali

pozitivně vyjadřovali i slovně svoji podporu. Občas jsme se však setkali i s negativními názory. Na chvíli mne to rozhodilo, ale pak jsem mávla rukou a řekla si: „to nic, prodávej dál.“ A jak jsem tak oslovovala kolemjdoucí, jen letmo jsem si všimla takového nenápadného človíčka, který tam okouněl. V tu chvíli mě vůbec nenapadlo, že to je člověk, na kterého jen tak nezapomenu a budu o něm hodně přemýšlet. Byl to bezdomovec. Ostýchavě se ke mně přiblížil, čekala jsem, že po mně bude chtít nějaké peníze nebo jinou pomoc, ale zmýlila jsem se. Začal šátrat v kapse a lovil z ní nějaké mince. Pak natáhl ruku se slovy, že chce taky přispět, ale že má jen 17 korun, víc že nemá. Nechtěla a ani jsem nemohla to odmítnout. Přijala jsem peníze a podávala mu kytičku, a vybídla ho, aby si ji připnul na bundu, ať každý vidí, že i on přispěl. Nejprve odmítl s tím, že neměl celých 20 Kč, abych kytičku prodala někomu jinému. A tak jsem mu ji sama připnula a znovu mu poděkovala. Byla jsem dojatá. Popřála jsem mu hodně zdraví a štěstí, aby i jemu se k lepšímu změnil život. I on mi poděkoval se slzami v očích.

Tu chvíli si budu vždycky pamatovat. A opět jsem si uvědomila, že bezdomovcem se může v dnešní době stát kdokoli a že ne všichni bezdomovci jsou opilci, kteří čekají jen na almužnu. Přeji jemu i ostatním v této svízelné situaci, aby se jejich život změnil k lepšímu a nám ostatním, kteří tuto situaci naštěstí neznáme, abychom na tyto lidi nekoukali přes prsty a abychom k nim přistupovali s lidským porozuměním.

Marcela Špánková, Plzeň

Máslovické skotačení

Hezčí den pro výlet do Máslovic si nemohl tucet mammahelpek vybrat. Modré nebe s nadýchanými obláčky, slunce třpytící se na temné hladině Vltavy, rozpálené vysoké skály a kaňony, ještě od rána orosené louky a tišivé lesy propouštějící ozdravné zelené světlo, to vše nám nabídla Příroda při cestě z nádraží v Řeži přes Větrušice a dál do cíle cesty - Máslovic. Zde se to na návsi hemžilo českými Skoty, kteří návštěvníky vyučovali skotské tance i hod kládou, kterou skotští reci kdysi používali k sestřelování nepřátelských jezdců z koně. Kroje dudáků a svérázné tóny skotské hudby jsou k nezapomenutí...

Nezklamalo ani zdejší slavné Muzeum másla. Nad podrobným výkladem a vystavnými exponáty se mnohým samo zvedalo obočí. Parta byla převýborná, štěbetaly jsme celou cestu, nádherně se nám šlapalo. Krokoměr nás v cíli překvapil číslicí 12000. Domů jsme se vracely autobusem opravdu nadmíru spokojeně uskotačené.

Tak příště pojed'te také!!!

Hana Koutská

Ohlédnutí za Českým dnem proti rakovině

Žluté kytičky jsme letos prodávaly ve všech šesti MH centrech a řada z mammahelpek tak činila poprvé. Jejich zážitky patří k těm velmi emotivním. Za všechny si přečtěte, jak svůj debut popsaly Míša z Hradce a Hanka z Prahy. Obě ten den, aniž by se znaly, označily za krásný...

Krásný den v Hradci

Který mám na mysli? Tentokrát se, alespoň podle mého, velmi vydařil náš květinový den. „Náš“ mohu napsat proto, že jsem se poprvé zúčastnila aktivně, s Alenkou z MH centra v Hradci Králové. Před akcí mě přepadla velká tréma. Jak budou lidé reagovat? Ovlivní tolik diskutovaná reforma ve zdravotnictví chuť přispět do kasičky? Jak se vyrovnám s ostychem? Přátelé, všechny obavy byly zbytečné. Lákaly jsme úsměvem, který se nám vracel ze všech stran. Vzájemně jsme si děkovali. Sluníčko svítilo nejen na obloze, ale i v srdcích všech, které Český den proti rakovině oslovil. Každý si kytičku připnul na oblečení, kabelku, baťoh či kočárek.

A ještě pár postřehů. Nejméně příspěvků bylo od důchodců, raději jsme se navzájem nepřiváděli do rozpaků. Ženy byly častěji štedré, ale muži zase velkoryse přispívali vyšší částkou. Dva totálně otetovaní holohlaví svalovci v tílkách a kraťasech, kterým bych se raději večer vyhnula, přispěli 220 korunami za 1 kytičku, kterou nám obratem vrátili se slovy: „Prodejte ji ještě jednou“. Několik cyklistů nám řeklo, že objíždějí město a hledají nás (bylo už odpoledne). Taky někteří přišli dvakrát, protože prý kytičku ztratili...

Dojmů bylo mnoho, žádný negativní. Prožila jsem KRÁSNÝ DEN, naplněný člověčí sounáležitostí. Příští rok si to, doufám, zopakuji.

Míša z Hradce

600 kvítků a my

Na 14. květen 2008, Český den proti rakovině, den určený pro prodej měsíčku lékařského letos podporující rakovinu děložního čípku nikdy nezapomenu. Dostala jsem možnost vybrat si stanoviště, a tak má fantazie zapracovala a rozhodlo prostranství před pražskou ZOO. Moje dvě vnučky (10 a 15 let) ihned doma vynašly závěsné košíčky na loket a že jdou se mnou prodávat. Naše týmová vedoucí Hanička Tachezy, zkušená prodejkyňe mammahelpka, souhlasila, a tak nás čekal před ZOO perfektní den. Jsem si

myslela. Slunné počasí bylo meteorology zaručeno. V noci na den D se mi zdálo o nekonečném proudícím davu návštěvníků ZOO, kteří se před pokladnou přetahují o naše květinčky!

V půl desáté jsme oblékly stejnokroj - žlutá trička s písmenky osvětlujícími význam a důvod proč jsme zde - naplnily si košíčky květinami měsíčku lékařského a utvořily ve čtyřech rojnici, již nám nemohl nikdo proklouznout, aniž bychom ho zdvořilými slovy nevyzvaly k zakoupení kvítku. Moje dvě vnučky se proplétaly davy a my dvě s Haničkou začaly jako pilné včeličky vkládat první penízky do závěsné kasičky. Sluníčko svítilo, ptáčci cvrlikali, davy usměvavých lidí proudily k pokladně ZOO a nám bylo milo, že můžeme dobré věci pomoci. Kasička zavěšená na krku byla čím dál tím těžší. Nejvíce se u nás samy zastavovaly ženy, hlavně ty mladé s kočárky. Útočily jsem však i na mládence v doprovodu slečen, na zralé muže, dědečky i na mladé tatínky. Osvěžila jsem si i ruštinu a angličtinu, trochu i němčinu a „skásla“ jsem i mnoho zahraničních návštěvníků, kteří si se zájmem přečetli důvod akce v mnoha cizích řečech na nabídnutém letáčku. Setkaly jsem se však i s nezájmem kolemjdoucích, jimž jsem stejně poděkovali za možnost oslovit je a popřáli jim krásný den. "Jděte si za Topolánkem, jděte si na Hrad" zněla i někdy jejich odpověď. A tak už vím, kam s kytičkami zamířím příští rok...

V poledne nás pohltila krize. Autobusy přestaly chrlit ze svých útroby návštěvníky ZOO a my začaly nechtěně lelkovat. Kytiček jsme měly ještě spoustu. Přemáhal mě depresivní pocit, že moje objednávka 600 kytiček v Mammahelpu byl tragický omyl, že nám mohlo stačit klidně 300 květin, které si na jedno stanoviště obvykle všechny mammahelpky braly. Vnučky měly žízeň a hlad a mě také docela pěkně kručelo v žaludku, nohy začaly otékat... Odpoledne před ZOO už bylo lepší. Od dvou mladých tatínků jsme dostaly během asi deseti minut za sebou velký sponzorský dar. Jeden nám věnoval za květinu 500 a druhý 250 korun. Vyzvali mi hnedle dech. Dlouho jsem o obou přemýšlela, zda mají či ne v rodině osobní trápení s touto nemocí.... Ano, rakovina tiká v každé rodině, bohužel!

Nabitě získanou pozitivní energií se nám hned zase lépe s radostí prodávalo. Tenhle den mi dal strašně moc. Hleděla jsem se zájmem na ty davy z pozice onkologické pacientky a i z pohledu mých zdravých vnuček, které nám vážně moc a moc při prodeji pomohly. Ve čtyři odpoledne jsme s neprodanými asi sty květinami odjely na Metro Holešovice, kde nám je už u jezdících schodů lidé sami odebírali z košíčků a děkovali, že i v odpoledních hodinách mají možnost si je někde zakoupit. Máme se na příští rok přimluvit i za odpolední nebo podvečerní prodej! Asi v půl páté odpoledne u nás přibrzdila kočárek mladá maminka a že květin potřebuje pět. A to nutně. V košíčku jsme ale měly už jen dvě poslední. Tak Hanička Tachezi sundala svoji kytičku z kšiltovky, já dvě kytičky určené pro mou maminku a dceru z kabelky. Měla jich opravdu pět. Radost byla na obou stranách.

Tak, a nyní jdeme s tržbou konečně do ČSOB! Ale ouha! Bylo 17:05, banka byla už zavřená. Ale stejně jsme do jejích útroby ještě proklouzly, vecpaly se do křesílek před pokladnou. Přece ty těžké měšce neponeseme domů! Fronta vypadala tak na dvě hodiny

po pracovní době, za přepážkami chrastily a cinkaly drobné všech prodejců květinek z okolí. Klasičtí klienti ČSOB šedivěli. Má parťáčka byla tak laskavá, že mě propustila s hodně už unavenou vnučkou domů s tím, že obě pokladničky předá za nás obě sama. Odevzdala výtěžek 13. 250 korun. Moc jí za tu obětavost děkuji, počítám, že domů dorazila tak v devět. V metru začala moje malá Pavlínka poříňukávat. Nohy jí sice strašlivě moc bolely, ale pravý důvod byl ten, že si nenese ani jedinou květinu domů pro maminku. Naštěstí jsme uviděli v metru ještě dva hezké mládence v nám povědomém žlutém tričku s květinami měsíčku lékařského. Hned jsme u nich jednu pro její maminku koupily. Den byl zachráněn! Všechno dobře dopadlo! Těšíme se domů! Hoši byli z Hradce Králové, měli dvě stě květinek, doma je prý nemohli prodat pro nezám, tak sedli na autobus a frrrr s nimi do Prahy. Bylo k šesté večer, sluníčkový den končil, nebe zaplňovaly trochu černější mraky, chystalo se k dešti. Dnes byl krásný den.

Hana Koutská

Tlumočíme vám poděkování agentury Arcadia Praha, která veřejnou sbírku pro Ligu proti rakovině zajišťuje:

Vážená spolupracovníci – přátelé Českého dne proti rakovině,

Děkujeme vám i vašim dobrovolníkům jménem naším i jménem Ligy proti rakovině Praha za vaši pomoc při střeďečním Českém dni proti rakovině. Přestože výsledky sbírky zatím ještě nemáme, podle zpráv z jednotlivých regionů jsme získali pocit, že převážně většinu z vás se den vydařil a reakce veřejnosti na celou akci byly převážně pozitivní a o kytičky a letáky byl veliký zájem, leckde dokonce poptávka převyšovala nabídku. Máme z toho velkou radost a ještě jednou vám moc děkujeme za dobře odvedenou práci.

Přejeme vám krásné dny, hodně osobních úspěchů a těšíme se na další dobrou spolupráci.

Za organizátory Českého dne proti rakovině Jana Kolářová, Arcadia Praha

A já dodávám, že naše celkové výsledky taky ještě nevíme, ale snažily jste se moc (rozhodně víc než někteří naši dobrovolníci ze škol!), a tak si všechny zasloužíte mé poděkování – vy, které jste vyrazily do ulic, i koordinátorky a další, které kytičky rozdělovaly, odvážely pokladny do bank (a to je někdy bohužel hodně nepříjemný a nevděčný úkol), zkrátka všechny, které jste tímto způsobem pomohly i Mamma HELPU vydělat potřebné peníze – letos to bude třicet procent z námi vysbírané částky! Díky, děvčata!

Jana Drexlerová

Hlásíme z Prahy

Začátkem května byl u nás v centru relativní klid, díky svátkům, které letos připadly na čtvrtky, se nedělo odpoledne skoro nic!

Ale první sobotu jsme se na pozvání paní Boženky Benešové vydaly opět po roce na kozí farmu do Lhoty u Plzně. Přijetí bylo opravdu úžasné, Boženka nám připravila takovou hostinu, že nám oči přecházely a my se olizovaly až za ušima. Tolik dobrot a kozích výrobků, nemělo to prostě chybu. Abychom si všichni zazpívali, pozvala svého známého s harmonikou a nálada byla skvělá. Jabloně krásně kvetly, my se těšily s kůzlaty, jehnětem a čerstvě vylíhnutými kachňaty. Letos jsme návštěvu farmy spojily i s menší vycházkou a jaro nás odměnilo nádherným dnem. Notovaly jsme si spolu s plzeňskými děvčaty, jak nám to krásně vyšlo.

Pletení košíků v artedílně se Štěpánkou mělo obrovský úspěch. Sešlo se vás mnohem více než jindy, bylo to zřejmě atraktivní téma. Košíky se pletou z papírových trubiček, které se nejprve musí vytvořit ze starých telefonních seznamů. Košíky takto vyrobené jsou opravdu krásné. Jeden, vyzdobený navíc ještě i ubruskovou technikou, mi doma stojí na stole a já se těším pohledem na něj každý den.

Rekondice v Peci pod Sněžkou, u našich velmi dobrých známých Pruklů na Kladenské boudě byla moc fajn, škoda jen, že svatý Petr s námi tentokrát moc nekararádil. Deštivé počasí a zima, to byla jediná vada na kráse tohoto pobytu. Hodně jsme si to ale vynahrádily při cvičení a plavání v bazénu, který jsme měly celý den k dispozici. Podrobněji o tom píše Hanka Poláková ve svém článku. Já jsem ráda, že se tentokrát společných programů zúčastňovalo snad nejvíce děvčat, co si z rekondic pamatují.

Dříve než skončila rekondice, začal v Praze na Pankráci Víkendový festival bez hranic s názvem „Žiju stejně jako ty!“ Akci pořádal Nadační fond podpory zaměstnávání tělesně postižených a byla to opravdu veleakce. My jsme tu měly svůj stánek s prodejem různé výšivky a s informacemi o našem sdružení, ale největším úspěchem byla naše módní přehlídka v programu. Naše děvčata svým nasazením a přirozeným projevem předčila i mladé profesionální modelky!

Škoda jen, že festival neměl tak velkou návštěvnost, jak se očekávalo, ale šlo o první ročník. Snad se můžeme těšit na příště.

Letošní Dokážeš to taky!, které pořádala Aliance pod názvem „S tebou se dračích lodí nebojím“ se konalo ve Žlutých lázních. Sešlo se na něm kolem stovky děvčat z patnácti organizací Aliance. Mimopražské přespávaly v hostu Boathouse, který byl asi čtyři kilome-

try vzdálený od Žlutých lázních. Trénink v sobotu probíhal na třech lodích pod vedením zkušených kormidelníků.

Počasí nám přálo, byl nejteplejší květnový den, dokonce padl teplotní rekord. Bylo fajn, že ti, co nás povzbuzovali, měli krásný stín v plážových altánkách. Chvilkami to vypadalo jako na pláži u moře. Jsem ráda, že se nás za Mamma HELP zúčastnilo celkem osmnáct a děkuji Jarce Hrdličkové, které mi pomohla při vydávání stravenek pro účastníky. Dva dny utekly jako voda a všichni se těšíme na další, už osmý ročník této akce. Jo a málem bych zapoměla na závody. Kdo zvítězil? Myslím, že všichni, není to tak důležité, na lodích jsme byly promíchané z různých organizací a o to právě šlo – táhnout za jeden provaz. (vlastně být na jedné lodi).

Hanka Jírovcová

Telegraficky z Hradce

Hradecká koordinátorka Renata regeneruje své síly v lázních, než odjela, stihla se svými děvčaty zařídit toto:

Na výzvu šéfa Růžového autobusu Ondry Klíče obsadil Hradec svými zkušenými edukátorkami Jarkou a Alenou neplánovaně města Česká Třebová, Dvůr králové, Hradec Králové (za někoho z jiné organizace, který se nejdřív přihlásil a pak to vzdal).

S přednáškami byla děvčata také ve střední škole v Novém městě nad Metují (šlo o slabší žáky, většinou Romy, a tak to vyžadovalo uzpůsobení přednášky).

Je objednan prodej Růžové výšivky na Slavnostech královny Elišky, což je vyhlášený hradecký jarmark 6. září, kde máme stolek jako vždy zdarma.

Na pozvání našeho odborného garanta prof.MUDr. Jiřího Petery se Renata zúčastnila odborného semináře pro lékaře ve Fakultní nemocnici HK, kde byly hlavně přednášky o indikaci podpůrné léčby při chemoterapii, a to růstovými faktory G-CSG. Nasazením této léčby (ale jen v prvním cyklu chemoterapie) lze ovlivnit stav neutropenie, která je neblahým následkem podávání cytostatik (každá z nás s tím má bohužel zřejmě své zkušenosti). Ptejte se svých onkologů, zda vědí o této možnosti (i když má řadu omezení a úplně vzniku neutropenie nezabrání).

Hradecké MH centrum čeká v brzké době stěhování do nových prostor, a tak jsou na pořadu dne nejrůznější nutná jednání s úřady. Moc by nás potěšilo, kdyby mammahelpky z Hradce a okolí byly nápomocny, až přijde čas (jejich mužské protějšky nevyjímaje, i chlapské síly bude určitě zapotřebí!)

Smutná perlička na závěr: do hradecké poradny přišla paní, která je rok po ablaci, a doposud jí žádný z lékařů neřekl, že existují epitézy! Našla někde v čekárně náš bulletin a tam se o tom dočetla a přišla se k nám na to zeptat....

Přerov se činí i v sousedních Hranicích

Naše poradna je, jak asi víte, přímo v budově mamografického centra, která patří Nemocnici Hranice. Snad proto máme blíž ke spolupráci. V poslední době klientky, které byly na vyšetření na mamografu, se rovnou přijdou k nám poučit o samovyšetřování prsů. Funguje to tak díky moc dobré spolupráci s lékaři i zdravotnickým personálem, s nimiž se již důvěrně známe. Ženy, kterým jsme v naší poradně vše o prevenci vysvětlily, odcházejí spokojeny, a nás těší jejich pochvala a poděkování. Co dodat třeba k slovům paní Macháčkové, která se loučila s konstatováním: „Děkuji vám, takhle podrobně a srozumitelně mi to ještě nikdo nevysvětlil“? Budeme mít radost i z toho, že to třeba řekne dál...

S nadšením jsme připravovaly výstavu Umíme žít naplno pro Galerii v Hranickém zámku. Stejně jako vloni nám Městský úřad Hranice ve všem pomohl, radou, skutkem i finančně. Jednání na kulturním odboru, jak s paní Janou Černou, nebo s paní magistrou Vrtalovou je jako pohlázení po duši. Jakmile zaklepu na dveře (a že toho klepání bylo), vždy se optají s úsměvem, "co potřebujete?". Potřebovala jsem toho hodně a vždy poradily a pomohly. Myslím si, že ta vstřícnost je tam dána asi i těmi zámeckými prostorami, protože pěkného a ochotného jednání se mi dostalo i od paní Vitonské a pracovníků na informatice. Vznosnost a krása prostředí se pojí s lidským jednáním zdejších zaměstnanců. Díky za to.

Využily jsme vernisáže a ještě před ní jsme na radnici pozvaly studenty soukromé střední odborné školy v Hranicích na přednášku k prevenci. Myslím, že byli spokojeni, Anička Zelená z Prahy, která přednášela, nezapře svou učitelskou praxi.

Samotná výstava byla otevřena vernisáží v 17 hod. Krásnou atmosféru navodily svým hudebním vystoupením studentky ZUŠ Hranice pod vedením paní učitelky Plaché. Vystřídalo se několik řečníků, naše ředitelka Jana Drexlerová, ředitel hranické nemocnice MUDr. Eduard Sohlich, jehož přítomnost nás zvlášť velmi potěšila. Člen rady města pan Jaroslav Sedláček svou řeč doplnil i recitací svých oblíbených básníků a neváhal přiznat, že i on má svou osobní zkušenost s onkologickou nemocí... Pan starosta přijel z důležitého jednání sice až v závěru vernisáže, ale stejně jako vloni nás nezlamal – je výborný (a dvorný) společník!

Moc nás potěšilo, že tentokrát přišlo hodně žen, a tak našich asi 400 fotografií mamahelpek v klobouku našlo hned své spřízněné duše v publiku. Škoda, že nám tentokrát dali košem pozvání lékaři a místní manažeři, ale jistě si cestu na výstavu najdou během celého června.

Při malém pohoštění, které připravilo pro hosty město Hranice a u koláčků, které pro nás napekla sponzorsky pekárna pana Mrkvy z Teplic, jsme si povídali až do večera. Myslím, že jak hosté tak i pořadatelé odcházeli spokojeni. Děkujeme všem, kteří nás přišli podpořit, jak svou přítomností, tak i finančně, vážíme si toho a umíme to ocenit. A díky si také zaslouží děvčata ze Zlína pod vedením Katky Vondráčkové, která přijela i přes své pokročilé těhotenství, Zuzka Kociánová i další pomocnice.

Výstava je k vidění do 28. června, pospěšte si!

Jana Čaganová, MHC Přerov

Májové dny v plzeňském diáři

Co jsme dělaly u nás v tomto krásném jarním měsíci?

3. května jsme si užily krásného slunečného odpoledne na kozí farmě manželů Benešových společně s pražskými kamarádkami. Společně jsme si i zazpívaly při harmonice, ochutnaly kozí sýr a opět utužily naše přátelství. Již se těšíme na další návštěvu. Pojeďte s námi taky, nebudete litovat.

14. května – Český den proti rakovině. Před rokem byl pro nás prodej květinek za Mamma HELP premiérou. Letos jsme věnovaly přípravě mnohem více pozornosti i času, s prodejem nám pomohlo několik dvojic, organizace akce byla samozřejmě na nás (díky si zaslouží především Magda a Tonička). Mohlo to být pro nás jednodušší, kdyby si každá členka přišla alespoň pro pár kytiček...Vůbec se nezlobíme na ty kamarádky, které zavolaly a omluvily se, mrzí nás spíš to, že některé členky na naši výzvu v bulletinu vůbec nezareagovaly. O to víc jsme se musely při prodeji otáčet my. Počasí nám přálo, hlavní stanoviště jsme si vybraly v překrásném parku v centru města (tam, kde na podzim stál „Růžový autobus“). Prodalý jsme všechny objednané i rezervní květinčky a ještě během pozdního odpoledne jsme vše stačily zpracovat a zkontrolovat. Dvě minuty před koncem pracovní doby banky jsme po složení 30 těžkých obalů s penězi odcházely domů spokojené. Prodalý jsme 3.150 květinek a odevzdaly 65.190 korun – to není špatné, že?.

23. května – seminář pro onkologické pacienty v Plzni, pořádaný občanským sdružením OSUDY a Nadací pro transplantaci kostní dřeně v nedávno otevřeném lázeňském hotelu U Pramenu. Sjeli se sem pacienti a jejich rodinní příslušníci z celé ČR, aby zde získali mnoho potřebných informací nejen z oboru onkologie, ale i např. z oblasti sociálního zabezpečení. Všichni přednášející byli perfektně připraveni na předem zaslané dotazy a i všechny otázky, které padly přímo na místě, zodpověděli k naprosté spokojenosti všech. Seminář proběhl ve velmi příjemném prostředí a atmosféře díky MUDr. Vladimíru Kozovi, ing. Janu Nachtigalovi i všem dalším přednášejícím. Premiéra se prostě moc

povedla a doufám, že budu mít možnost zúčastnit se i dalšího pokračování. Přijďte příště také, stojí to za to!

29. května jsme měly náš obvyklý babinec. Účast byla hojná a opět jsme se věnovaly focení mammahelpek v klobouku. Fotily jako obvykle naše už osvědčené fotografky Tonička a Marie. Myslíme si, že se fotky povedly. Uvidíte je na výstavě.

Marcela, MHC Plzeň

První benefiční večer pro Mamma HELP byl ve Zlíně

Květen byl v našem MH Centru hodně hektický. Jakmile jsme úspěšně ukončily výstavu Umíme žít naplno!, tak se to u nás zažlutilo kvítky na Květinový den a abychom toho neměly málo, začaly jsme s přípravou na benefiční koncert. Termín byl stanoven na 14. května a oslovili jsme valašskou skupinu Fleret, která nám ochotně vyšla vstříc. Měsíc dopředu jsem zajistila reklamy, předprodej vstupenek, tisk pozvánek, dojednávala smlouvy kapelou, s Univerzitou T.Bati, v jejichž aule se celá akce konala, po večerech vylepovala plakáty ve vesničkách blízko Zlína (v centru města nám je vylepil Dopravní podnik a to zcela zdarma!) S Jitkou jsme s osobní pozvánkou obešly zastupitele, radní, lékaře, naše sponzory, pana hejtmána Libora Lukáše, jenž přislíbil svou účast a nakonec i záštitu nad celou akcí, také paní primátorku Irenu Ondrovou, která ale byla bohužel v těch dnech pracovně mimo republiku a rozeslaly jsme také spousty pozvánek poštou a mailem...

Přiznám se, že nejedna noc byla pro mě bezesná a často právě v noci jsem rozmýšlela a vzpomínala, co by se dalo vylepšit a na co nesmím zapomenout.

V den D. bylo již vše zajištěno, byl krásný slunečný podvečer a nic nebránilo tomu, aby první z pěti plánovaných Benefiční večerů pro Mamma HELP mohl začít. Kluci ze skupiny Feret zkoušeli zvuk a nástroje, moderátorka Helena Simerská s naší ředitelkou Janou doladřovaly úvodní řeč a já trnula strachy, zda vůbec naše centrum přijde někdo podpořit...

Jak se naštěstí brzy ukázalo, mé obavy byly zcela zbytečné, aula byla zaplněná a mě velmi potěšila účast většiny osobně pozvaných zastupitelů, radních i lékařů.

Nicméně obzvlášť si cením účasti lidí, kteří nás přišli podpořit jen tak, a koupili si lístek v běžném předprodeji. Je to pro mě významným signálem, že o nás lidé ve Zlíně nejen vědí, ale také dobře o nás smýšlejí.

Jana seznámila publikum s tím co vlastně v MH centrech děláme a jak pan hejtmán Lukáš tak i doktor Gatěk vyjádřili obdiv a podporu našemu centru.

Fleretáci hráli jak je jejich zvykem výborně, koncert trval skoro dvě hodiny a jsem přesvědčena, že se všichni dobře bavili.

Jen tak pro zajímavost: nejmladším účastníkem byl syn Mudr. Paličky - dvouletý Vladimírek a nejstarší účastnice byla má 76 - letá babička. Měla jsem to štěstí, že jsem hned po skončení koncertu potkala a oba se tvářili moc spokojeně. A nejen oni. Myslím, že to byl velmi příjemný večer.

Velmi bych chtěla poděkovat všem, kdo nám finančně i jinak pomohli - VZP, firmám Janssen Cilag, Avon, Hospodářské komoře, Krajskému úřadu, Rádiu Čas. Firmě Svoboda - Březík za výborné koláčky, Janě Čaganové a firmě jejího syna za dobré víno, MUDr. Gařkovi i panu hejtmánovi za jejich zájem o nás. Velké díky patří všem koordinátorkám z jiných center za krásná slova podpory, která jsem potřebovala, a která mi holky průběžně posílaly mailem či esemeskami. Také mému muži, který toleroval mé noční návraty z práce a prázdnou ledničku. No a samozřejmě Janě Drexlerové za trpělivost, kterou se mnou měla. Minulý týden jsem byla na poradě v Praze a nedá mi abych příspěvek nezakončila větou, kterou řekla Jana Zrnečková: "Až budeme dělat desátý ročník benefičních koncertů, tak to už budeme profíci."

Katka Vondráčková, Zlín

Milá Katko, jsi to ty, kdo si zasloužíš nejen velké poděkování, ale také můj obdiv. Nejen proto, že jsi všechno skvěle ustála a výborně zorganizovala, ale také za odvalu, kterou jsi potřebovala - šlo opravdu o první tak velikou akci v naší historii, neměla jsi žádný vzor, a nepomáhala ti žádní reklamní či jiná agentura, jen dobří přátelé, které kolem sebe máš. Pracovala jsi na tom navíc s plným nasazením i přes své pokročilé těhotenství - a vše jsi zvládla i přes své pochyby, byl to úspěch a já jsem moc ráda, že na to teď můžeš být pyšná. A svým kolegyním jsi nasadila opravdu vysokou laťku pro jejich podzimní Benefiční večery. Děkuju ti za tu skvěle odvedenou práci!

Jana Drexlerová

Jaké to bylo v Peci, kde nebylo jako v peci

Na rekondici do Krkonoš jsem se moc těšila, ostatně jako se těším vždycky vždycky. Dlouho už jsem nikde nebyla a po náročném jaru jsem si jela odpočinout a nabrat novou sílu. Odjížděla jsem totiž s vědomím, že po návratu budu doma sušit seno. A správně jsem předpokládala, že se sejdou i s děvčaty, které vídám právě jen na rekondici. Předpověď počasí byla slibná a tak jsem sbalila kufr plný triček a kraťasů a jelo se.

Cesta byla příjemná a nálada úžasná, sluníčko svítilo a srdíčko plesalo.

Chata Kladenka je vysoko nad Pecí - nádherný výhled na všechny protilehlé stráně poseté chalupami. A po dobu pobytu byla téměř jenom naše. Malá skupina Němců nám naprosto nevadila.

Prostředí chaty bylo už na první pohled velmi útulné, příjemné, stejně tak jako byla příjemná a vsťřícná péče manželů Pruklových, s nimiž jsme se poznali už na jejich předchozím působišti v Malé Skále.

Hned po ubytování jsme vystavily své tváře sluníčku na terase chaty a v plné kráse jsme uviděly - poprvé a naposledy za celý týden - Sněžku.

Po prvním rozkoukání v okolí jsem měla pocit, jako bychom se vrátily o zlomek času zpět. V Krkonoších bylo jaro teprve na počátku své vlády. Kvetly petrklíče, a byly jich plné louky, sasanky, a listy na stromech byly teprve v rozpuku.

Předpověď počasí se nenaplnila, celý týden pršelo a pršelo. Ale ani nám, ani těm petrklíčům to opravdu nevadilo. Podnikaly jsme výšlapy i v dešti a nálada a nadšení bylo úžasné. Nakonec jsme některé z nás na dně kufrů vystrachaly i pláštěnky a ostatním je Hanka přivezla při prvním nákupu z Pece. A bylo po starostech, nad deštěm jsme zvítězily na celé čáře.

Každé ráno jsme rozhýbaly tělo jemnou masáží lymfy a v odpoledních hodinách pak v úžasném bazénu pod vedením Helenky. Hry v bazénu neměly chybu! Voda i perfektně uvolnila a ošetřila naše namožené svaly po výstupech na „nejvyšší vrcholky Krkonoš“. Chi, chi, chi.

Po večerech jsme posedávaly u baru a probraly úplně všechno. Tak tohle dovedou jen ženský. Ale trochu jsme při tom pracovaly i rukama - Hanka s sebou dovezla i malou artdělnu.

Koncem týdne se přijela podívat i Jana a přivezla s sebou velmi vzácnou a milou návštěvu - paní Kristu, Češku žijící dlouhá léta v Americe, která ... klobouk dolů před její kondicí a vitalitou vzhledem k jejímu věku. Vyšla si s námi na náš poslední vrcholový výstup a spolu s námi jej hravě zvládla.

Hlavní fotografka zájezdu Iva udělala o posledním odpoledni fotografie mamahelpek ve slušivých a jedinečných kloboucích (jeden nám věnovala i Věra Pruklová) a byl tu rozlučkový večer. Týden utekl jako voda, a té bylo tentokrát skutečně víc než dost,

a jelo se domů. Opět s velmi dobrou náladou, obohacené o nové zážitky i kamarádky, které byly na rekondici úplně poprvé. Pevně věřím, že také pro ně nebyla poslední. Že se mezi námi zhluboka nadechly, zvedly hlavu a vykročily pravou nohou. Držím jim všechny palečky a přeji hodně síly a štěstí.

Na cestě do reality všedních dnů nás – jak jinak – doprovázelo sluníčko! Ať vám všem svítí a hřeje každý všední i sváteční den. Těším se na vás na všechny - zase někdy a zase někde. Nejraději na rekondici!

Hana Poláková

ZKUŠENOSTI PACIENTEK

Klipy jsou z titanu

Stává se občas, že se ptáte na vhodnost vyšetření MR (magnetickou rezonancí) v případě, kdy máte po operaci v prsní tkáni ponechány kovové svorky (klipy). Jedna z pacientek prim. MUDr. Pechy popisuje svou zkušenost, která může pomoci i vám:

„Už přes půl roku se zcela neúspěšně léčím na nespecifické bolesti v kyčli, žádné medikamenty a injekce nezabírají, a tak jsem se upnula na vyšetření magnetickou rezonancí, která by snad měla zjistit více než sono nebo CT. V sokolovské nemocnici si ale s tím, že mám v těle nějaké kovové klipy, vůbec nevěděli rady,

v Plzni mi sice ošetřující lékařka po telefonu řekla, že si myslí, že by to nemuselo vadit, ale ruku do ohně za event.následky dát nemohla. Přednosta radiologické kliniky z Plzně mi vzkázal, že pokud je to kov, tak ať na magnetickou rezonanci nejdu...

Zavolala jsem na recepci onkochirurgie DTC Praha, odkud mi na požádání poštou zaslali potvrzení výrobce tohoto zdravotnického materiálu, firmy Johnsson a Johnsson, že „klipy“ jsou vyrobeny z titanu, který nemůže být zmagnetizován a proto se pacienti s tímto materiálem v těle mohou bez rizika magnetické rezonanci podrobit.

Teď budu mít konečně odvahu vyšetření postoupit. (Ještě bych nejraději pro jistotu slyšela ujištění přímo od někoho, kdo s těmito klipy už magnetickou rezonanci absolvoval, ale o nikom nevím, tak budu věřit vyjádření firmy).“

Ludmila M., Karlovy Vary

Hororová pohádka o kohoutkovi a slepičce

aneb jak přežít z invalidního důchodu do starobního

Po operaci před pěti lety mi po ukončení léčby a téměř roční pracovní neschopnosti byl přiznán plný invalidní důchod. Zhruba za další rok jsem byla pozvána k přezkoumání mého zdravotního stavu a ten byl rámci kontrolní lékařské prohlídky posudkovým lékařem OSSZ shledán jako setrvalý a plný invalidní důchod mi byl ponechán i nadále.

Když jsem vloni v létě dosáhla věku, kdy mi vznikl nárok na starobní důchod, zavolala jsem na důchodové odd. OSSZ a ptala se, zda si mám požádat o starobní důchod namísto invalidního. Pracovnice OSSZ mi řekla, abych o nic nežádala, neboť když pobírám plný invalidní důchod a mám už nárok na starobní, bude mi invalidní ponechán už napořád, protože se vždy ponechává to, co je pro důchodce výhodnější a můj starobní důchod by byl určitě nižší než invalidní. Když jsem pak koncem roku byla vyzvána, abych se všemi svými lékařskými zprávami se dostavila k LPK OSSZ k posouzení mého zdravotního stavu a nároku na invalidní důchod, myslela jsem si, že mne možná zvou omylem – vždyť jen před pár měsíci mi pracovnice důchodového oddělení řekla, že už mi bude invalidní důchod ponechán natrvalo.

A tak začalo kolečko telefonování, návštěv a protichůdných informací a neprůstředné byrokracie:

- volám na odd. důchodů, kde mi v létě řekli to, co výše uvádím – nyní říkají, že to není jejich záležitost, ale věc posudkových lékařů

- od posudkových lékařů se dozvídám, že pracovnice důchodů mi podaly zcela mylnou informaci – vůbec totiž nezáleží na tom, že jsem již ve věku nároku na starobní důchod – přiznání nebo ponechání invalidního důchodu závisí pouze a výhradně na zdravotním stavu a kontroly přezkoumání zdravotního stavu a nároku na invalidní důchod se běžně provádějí až do věku 65 let

- navštěvuji svou obvodní lékařku a probíráme moji situaci – od mé operace našťastí nedošlo k recidivě, cítím se relativně dobře, vím, že invalidní důchody jsou v poslední době nemocným odebírány jak na běžícím pásu - nelze tedy očekávat, že právě v mém případě by mi byl plný invalidní důchod ponechán. Proč bych tedy měla shánět po všech doktorech své lékařské zprávy pro komisi? – domluví se, že si rovnou požádám o starobní důchod

- přicházím tedy se svou pozvánkou ještě před termínem kontroly k posudkové lékařce, vysvětluji jí svou situaci a říkám, že namísto kontroly u LPK bych chtěla rovnou požádat o starobní důchod. Paní doktorka mé rozhodnutí schvaluje, mám si dojít vedle do kanceláře požádat o starobní důchod a kopii žádosti předat své obvodní lékařce, která jim ji zašle namísto všech lékařských zpráv pro jednání u komise a celá záležitost bude tímto vyřízena

- jdu tedy do druhého oddělení požádat o sepsání žádosti o starobní důchod, tam jsem však opět vyvedena z omylu (paní doktorka prý vůbec jejich předpisům nerozumí) - nemohou ode mne přijmout žádost o starobní důchod, protože pobírám invalidní. Ten je vyšší než starobní, takže ČSSZ v Praze by takovou žádost zamítla - pak by mne zase museli pozvat na kontrolu zdravotního stavu a teprve kdyby mi invalidní důchod komise odebrala, mohu žádat o starobní... Prostě - pes jitričku sežral... Žádám ještě o předběžný propočtení výše starobního důchodu, pracovníci se do toho moc nechce, ale nakonec se dovídám, že můj starobní důchod bude asi o 80 korun nižší než invalidní

- na všechno už ale rezignuji a absolvuji kolečko u všech svých lékařů, abych vyloudila potřebné lékařské zprávy. Musím se vnutit mimo termín svých pravidelných kontrol na onkologii, prsní poradnu, internu a endokrinologii. Samozřejmě tyto lékaře svým způsobem zbytečně obtěžuji, také mne to stojí spoustu času stráveného po čekárnách a navíc ještě (protože už je po novém roce) i peníze za nově zavedené regulačních poplatky

- ve stanoveném termínu se tedy dostavuji k jednání LPK OSSZ, kde už na mne čeká připravené Rozhodnutí o odebrání plného invalidního důchodu a přiznání částečného invalidního důchodu. Ozývám se, že nemám zájem o přiznání ČID, protože si žádám o starobní. To lékaře nezajímá, já jim vycházím zdravá napolovic a hotovo, dokonce dostávám potvrzení pro úřad práce, jaká mám pracovní omezení.

- přecházím tedy opět do oddělení důchodů a konečně smím podat svoji žádost o starobní důchod. Samozřejmě musím opět předložit originály všech dokladů - maturitní vysvědčení, rodné listy dětí (co kdyby se mi v průběhu minulých pěti let ještě něco narodilo!) - ještě že aspoň mzdové listy mého předdůchodového zaměstnavatele ode mne nechtějí znovu. Takže stačí doložit jen to, co jsem si přivydělala při důchodu. A pozor - od svého současného zaměstnavatele musím předložit potvrzení, že jsem zaměstnaná na dobu určitou (nejdéle 1 rok) - to je rozdíl oproti zaměstnání při invalidním důchodu, které je v podstatě bez omezení

- žádost o starobní důchod jsem podala v březnu, už v dubnu jsem dostala Rozhodnutí o odebrání plného invalidního důchodu ke konci dubna a hned od následujícího měsíce Rozhodnutí o přiznání důchodu starobního. Jsem ráda, že to tak pěkně navazuje, ale za pár dnů dostávám Oznamení o výplatě starobního důchodu, že první dostanu až někdy v průběhu června. No nevdám, to přežiju - ostatně nakonec perlička - oproti předběžnému propočtu je můj starobní důchod o 210 korun vyšší než byl plný invalidní - takže konec dobrý, všechno dobré.

A na závěr - podobná situace může potkat ještě mnohou z vás - obrňte se trpělivostí, na všechno se ptejte - nejlépe dvakrát a pokud možno písemně. Prostě - **nenechte se odbýt!**

Marie J., Plzeň

Firma Cannabis Pharma nám již několik let dodává se slevou řadu svých velmi účinných přípravků, jejichž základem je olej z konopí. Chceme vás upozornit na výbornou ošetřující zubní pastu Cannadent se sníženou pěnivostí (kromě konopného oleje obsahuje sodu, přírodní extrakty z grepového semínka, dubové kůry, hřebíčku, rozmarýnu, šalvěje a máty), která je výborná zejména v době léčby chemoterapií, ale i posléze. Jemně, ale velmi účinně čistí plak z povrchu zubů, osvěžuje dech a ošetřuje jazyk a sliznici dutiny ústní. Účinné výtažky z bylin omezují citlivost zubních krčků, krvácivost dásní a působí preventivně proti zubnímu kazu, vzniku zánětů v ústech a vzniku parodontózy. Hojivé účinky pasty oceníte také při tvorbě aftů, a při otlačích od rovnátek či zubních protéz, i při bolestech od prořezávání zubů. Pokud si nechcete pastu koupit sami v lékárně, objednejte si ji u nás v MH centrech.

Milá děvčata v klobouku,

je červen, a vám, co máte na zdi stejně jako já náš mammahelpský kalendář Umíme žít naplno! stačí zvednout občas hlavu a podívat se do tváře Marcely Špánkové z Plzně. Ne že by ostatní fotky nebyly stejně povedené, ale úsměv Marcely uzdravuje zaručeně – měl by být na předpis! Však si taky právě tehle obrázek nejčastěji vybírají novinářky ke svým článkům, když píšou o našich akcích a o všem, co v Mamma HELPU děláme! I my ho přidáváme k našim pozvánkám a je i na plakátu pro výstavu (a teď právě i na našich webkách, podívejte se)...

Mám ten obrázek moc ráda, protože je přesně tím, oč nám společně jde – ztělesněním klidu, přirozenosti, optimismu, naděje, přívětivosti, radosti ze života (i když už člověk ví, čím je vykoupena...) Vymyslely jsme si klobouk jako symbol – a Marcela má na hlavě pidiklobouček, s křížkovou růžovou výšivkou, jen tak gumičkou na straně přichycený... Když si ho na tu hlavu při focení aranžovala, přišlo mi to dost legrační a říkala jsem si – to jsme možná krapítek přehnaly... Nevím jak vy, ale já ten kloboučiček na fotce skoro nevnímám – a přesto vím, že tam je (a kdyby nebyl, chyběl by tam), vidím ale hlavně Marceliny oči, a ty jsou šťastné, ne pro fotografa, ale pro nás všechny a pro Marcelu samotnou – aspoň teď, v tomto okamžiku, který se podařilo zachytit.

Marcela si prošla leccíms, a neměla a nemá zrovna vždycky jen na růžích ustláno, možná taky někdy zatíná zuby (promiň mi, Marcelo, že jsem tak osobní) – a snad právě proto došla té moudrosti a umění být šťastná VŽDY KDYŽ TO JEN TROCHU JDE!

Měla bys nás to naučit, Marci – ale obávám se, že to nabíflovat nejde, a že by ses na to téma ani rozpovídávat nechtěla, i když máš historek po ruce vždycky habaděj. Budeme si zřejmě muset tu svou cestu najít každá sama a po svém...

A není proč ztrácet čas, řekla bych. Chemoterapie nechemoterapie, jizva nejizva

- sluníčko svítí, zahrady kvetou jak o život a dokonce jsou už červené třešně a jahody je všude plno, chce to vyrazit na vzduch, někam ven. Nemusím si hned plánovat dvou-denní výlet - stačí sednout si ve stínu na lavičku, zout boty a bosá si v trávě promnout ty dřevěné brnící prsty, vždyť je to úleva a tak příjemný pocit...I hlavně bude možná líp aspoň na chvíli bez paruky. A až zpocená kůže provětrá a oschne, schovám ji před sluncem a vyjevenými pohledy třeba pod slamák, co mi ve skříni zbytečně zahálí...Teď právě je mi fajn a cítím se docela dobře a jsem to zas já - i úsměv se mi najednou jen tak pro nic za nic podařilo vyloudit!

Bude zas líp, děvčata, a těch zatím prchavých chvilěk štěstí bude pomalu přibývat, věřte mi. Myslete na to - a nevycházejte bez klobouku!

Přívětivé léto vám přeje vaše

Jana Drexlerová

Poděkování

Nakladatelství Harlequin je již léta našim věrným a spolehlivým partnerem. Před vánoci nás obvykle obdaruje svými knížkami, ale co víc, opakovaně také zveřejňuje zdarma naše inzeráty. Letos nám nabídlo celou stránku ve všech svých květnových a červnových titulcích! A tak se ženy při čtení své oblíbené oddechové četby dozvědí i o naší kampani Umíme žít naplno! Ve všech knížkách se usmívá naše sympatická Marcela a já věřím, že nám mnohé ze čtenářek pošlou svou dárcovskou SMS.

Děkujeme za přízeň, Terezko a Jacku!

POZOR: Odpolední programy v MH centrech se o prázdninách nekonají, v letním dvojčísle našeho bulletinu, které vyjde v srpnu, se dozvíte vše o programech připravovaných na září. Vzhledem k tomu, že toto číslo vychází až koncem června (a červnový program byl uveřejněn již v květnovém bulletinu), rubriku Zapište si do diáře tu dnes nenajdete.

Přesto vám chceme připomenout alespoň pozvánku na předprázdninové babince, které se konají v těchto MH centrech:

**V Praze 26. června od 16.00 (Soutěž o nejoriginálnější ovocný pokrm!),
v Brně 25. 6. (Koktejly na rozloučenou před prázdninami),
v Hradci 26. 6. (Konec školního roku, nad vysvědčením a fotkami ze školy),
v Plzni 26. 6. (Jahody v letní kuchyni – recepty, ochutnávka)**

Pro individuální návštěvy klientek jsou samozřejmě všechna MAMMA HELP centra otevřena i v červenci a v srpnu, v obvyklých hodinách. Také AVON linka proti rakovině prsu 800 180 880 je vám k dispozici bez omezení.

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



Marcela M. – 1.7., PhDr. Marta J. – 2.7., Alena V. – 3.7.,
Vladimíra P. – 3.7., Marta H. – 4.7., Zdeňka Š. – 5.7., Jana P.,
Ing. Zdeňka R. a MUDr. Lenka Foretová – 7.7., Miloslava N. a
Radmila B. – 10.7., Jaroslava H. a Ing. Ludmila P. – 11.7., Hana
P. – 12.7., Božena M. a Dagmar N. – 13.7., Olga N. – 14.7.,
Ludmila M. – 17.7., Eva S. a Jana V. – 19.7., Alena V., Ing. Jiřina
Č., Lenka C. a Ludmila K. – 20.7., Dana Č. – 22.7., Anděla P.,
Natalya M. a Olga B. – 23.7., Jaroslava P., Renata Š. a Věra
Č. – 24.7., Anna B. a Hana Š. – 26.7., Dagmar. Ch. – 27.7.,

Ing. Květuše K., CSc. – 30.7.,

Drahomíra K. – 1.8., Anna H. – 2.8., Eva K. – 3.8., Jitka K. – 4.8., Jaroslava Č. a Marie
K. – 5.8., Alena P. a Helena M. – 6.8., Blanka H., Marcela K. a Veronika P. – 7.8.,
Helena P. – 8.8., Marie H. a Milena Ř. – 9.8., PhDr. Alexandra M. a Miroslava M. –
10.8., Miluše K., Václava H. a Ing. Vladimíra B. – 13.8., Ludmila S. a Růžena U. – 14.8.,
Dagmar M. a Eva Č. – 15.8., Jarmila K. – 16.8., Alžběta Z. – 18.8., Iva J. a Věra P. –
19.8., Bronislava F. a Eliška S. – 20.8., Jana Š. – 21.8., Jana S. a Margita H. – 22.8.,
MUDr. Miroslava Skovajšová – 23.8., Iva R. – 24.8., Eva K. – 26.8., Hana Š. a Jaroslava
K. – 27.8., Jolana K. – 28.8., Eva V. a Bc. Štěpánka Pokorná – 29.8.