

12/2009

PROSINEC



**Zastav se, ať tě nesmete lavina • Jak na nemoc
I my můžeme pomoci hledat lék na rakovinu
Co pro vás chystáme na leden v MH centrech
Všem mammahelpkám přejeme co nejkrásnější Vánoce!**

Vánoce, nejkrásnější svátky v roce

Už o nich bylo tolik krásného řečeno i napsáno, že cokoliv mne napadá, je neskonale ubohé v porovnání s tím, co o Vánocích prožíváme. Každoročně si umiňuju, že letos zvolním. Přesto, že už dávno vánočně negruntuju, nepeču dvacet druhů cukroví, ale jen pár pro předvánoční provonění bytu, předchází těmto svátkům jakýsi spěch. Asi to souvisí i s přibývajícím věkem, nedokážu už do půlnoci péct a ráno vyskočit jako rybička. I u většiny mých známých je to čas shonu, spěchu, uklízeního běsnění a nakupovací horečky.

Zablýskne se někdy na lepší časy? Dozrajeme k tomu rozhodnutí?

A nebo jsme už přišly na to, že sebelíp naklizený byt a sebechtnější vánoční cukroví nám nezaručí pohodu, mír a klid v duši?

Možná si opravdu začínáme víc uvědomovat, že nejvíc nás na duši zahřeje vědomí, že nás ti, na kterých nám záleží, mají rádi, myslí na nás a těší se na nás. Líbí se mi, že i přes všechen spěch a chaos se lidé v předvánočním čase k sobě chovají líp, usmívají se na sebe, v obchodech si při odchodu přejí hezké svátky... jako by se svět na ten krátký okamžik trochu změnil k lepšímu.

Letos mi ale vánoční atmosféru nedokáže navodit ani vánoční výzdoba v ulicích a obchodech, ani koledy, které se ulicemi linou. No řekněte, nepřipomíná vám tohle počasí spíš Velikonoční, než Vánoční svátky?

Každý rok myslím na to, jestli se společně za rok pod stromečkem opět sejdem. A když potom další rok někdo chybí, stín smutku se dotkne i tohoto jinak krásného svátku. Jak asi musí být těm, kteří Vánoce prožívají z nějakého důvodu sami? Určitě to musí být moc smutné a těžké. Měli bychom si takových lidí ve svém okolí všimnout.

Šťastné a požehnané Vánoce!

Jana Zrnečková

Předvánoční rozjímání

Venku je možná nevlídné počasí, déšť, plískanice, chladno, ale uvnitř už nás rozehřívá nastávající předvánoční období. Pro někoho horečné shánění dárků, pro druhého pečení cukroví a vánoček, pro někoho předvánoční úklid (to už ale doufám moc neplatí) a nebo

všechno dohromady, no a pro někoho čas schůzek, přátelského posezení a popovídání s někým, koho jsme už dlouho neviděli.

Já mám tenhle čas moc ráda a užívám si ho. Je takový mile nostalgický (ne smutný). Vyrázím do města, nenakupuji, pouze nakukuji: do výloh, do oken i do kostela, lidem do tváří, občas zvednu hlavu a objevuji krásu střech, fasád, domovních znamení a vůbec krásu domů, kolem kterých jinak chodím bez povšimnutí. Zkrátka procházka předvánoční Prahou je pro mě balzám na duši a voňavý svařáček v útulné kavárně to ještě umocní.

Vychutnejte si tedy a využijte adventní čas se vším, co k tomu patří. Je to čas, který nám nabízí možnost někomu pomoci, udělat radost, rozveselit, dát naději. Dáte tím dárek nad dárky, moc nestojí a krásně zahřeje.

Jana Šrůtková

LISTÁRNA

Dobrý den všem, které ve sdružení Mamma HELP pomáháte ostatním

Dnes jsem dostala poštu žádost o dar pro Vaše sdružení. Chtěla bych se s vámi podělit o svou osobní zkušenost starou 22 let. Bylo mi tehdy také dvaadvacet a porodila jsem svou první dceru. Bylo to tři čtvrtě roku po havárii v Černobyli a miminko se narodilo postižené, s vrozenou těžkou srdeční vadou a těžkým poškozením mozku. Těch 14 dní, které jsme spolu prožili, byly asi nejtěžší v mém životě. Také díky tomu, že v té době neexistovala v nemocnicích právě taková podpora, jakou poskytujete Vy dnes. Podpora psychologická. Lékaři se vyhýbali otevřenému kontaktu se mnou, nikdo mi na rovinu neřekl, co se děje. Sama jsem si v ledabyle odložené zdravotní dokumentaci mé dcerky přečetla, že po úspěšné operaci srdeční vady je ještě jiný problém a to těžké mozkové poškození. Dcerka po dvou týdnech zemřela a následovalo další martyrium, kdy jsem před celou čekárnou u gynekologa musela vysvětlovat, proč jdu předčasně na prohlídku a bez miminka ...

Uběhlo mnoho let a dnes s radostí sleduji například v televizi, jak je maminkám s podobně postiženými dětmi a jejich rodinám poskytována tato psychologická podpora, protože sama vím, jak jsem na ni tenkrát marně čekala. Dnes mám již dvě zdravé dospělé dcery, na které jsem velmi pyšná. Sice pomalými krůčky ale čím dál jistějšími ubírá se naše zdravotnictví směrem k ohleduplnosti a otevřenosti vůči pacientovi. Mám z toho radost. Aby ty krůčky byly malinko jistější, posílám Vám také malý peněžitý dar.

Alena Mynářová, Dobroslavice

Milá Jano,

S velkým potěšením jsem si přečetla tvůj článek v perfektním časopisu SANQUIS. I ta fotografie naší plzeňské Marcelky jen podtrhuje cíl, o kterém se zmiňuješ v úvodu – dodat naději!

Myslím, že nás všechny těší, že za 10 let usilovné práce je MAMMAHELP brán jako korektní patientské sdružení s dobrým kreditem. Tak do dalších 10 let přeji Tobě i všem našim kamarádkám hodně sil a úspěchů. Jsem ráda, že jsem členkou MAMMAHELPU.

Pěkné Vánoce a v Novém roce 2010 vše dobré přeje všem

Lída Moschnerová, Karlovy Vary

Ahoj děvčata v Mammahelpu,

Posílám pár fotek z Ameriky a vzpomínám na Vás.

Neožývám se moc, protože dostávám záhul v té nové práci. Není moc těžká, ale já to sotva zvládám. Nové prostředí, administrativní věci, trefit na záchod a do kuchyňky a do šatny a k tiskárně a do zasedačky... stále někde bloudím !!!!!

Zaučuje mě holčina tak do třiceti let a co se učila pět let, se mně snaží ukázat za týden. Zatím docházím do firmy, poté budu mít home office (práce doma).

Docházkový systém, obědový systém, a další a další systémy ... controlling, strategie, motivační systém, řízení rizik stále mi někdo říká něco, čemu nerozumím, he, he. Telefonování a mailingy a prezentační dny a semináře ... a kolem toho šílená administrativa. To zatím chápu jen dost pomalu.

V pondělí jsem byla úplně groyg. Včera jsem žehlila a pak usnula u VKVéček.

Zase se ozvu

Jana

Jen malou poznámku. Jana je šikovná holka a samozřejmě přehání. Nemá to jistě snadné, ale určitě to zvládne a my jí fandíme.

Renata, MHC Hradec Králové

Jak na nemoc

Ivan Beneš, kterému před deseti lety diagnostikovali velmi zákeřný druh leukémie, kdy mu lékaři dávali jen opravdu minimální naději na přežití, je dnes podle krevních testů zdravý a žije plnohodnotným životem. Podle něj se jedná o malý zázrak.



Za jeho úspěchem stojí totiž kromě spolupráce s lékaři i jeho změna pohledu na život. Jak říká, především je nutné přijmout odpovědnost za svůj stav a začít hledat, jak nemoc souvisí se životními postoji, s chováním a jednáním, zkrátka s tím, jak žijete.

Medicína není všemocná. Existuje mnoho lidí, kterým lékaři nedávali nejmenší šanci na přežití, a přesto jsou pořád mezi námi. I lékaři připouštějí, že existují určité zákonitosti, které současná věda nedokáže pojmenovat, ale hrají úlohu při léčení pacientů.

„Ve své dlouholeté praxi mohu jmenovat bezpočet příběhů, které se vyvíjely jinak, než ukazují prognostické tabulky,“ míní MUDr. Švojkrová, lékařka hematologicko-onkologického oddělení FN v Plzni.

Lékařka je přesvědčena, že na těchto „nesrovnalostech“ mají z velké části podíl duševní či psychické principy, byť to zatím nelze exaktně doložit. Podobnou zkušenost má podle jejího názoru mnoho dalších lékařů.

Lékařský verdikt, že máte smrtelnou nemoc, představuje šok, na který každý reaguje jinak. Jeden člověk může zažít i zcela protichůdné reakce.

„Ve mně se rozběhl vyrovnaný souboj dvou částí. Jedna zpanikařila, druhá byla rozhodnutá nevzdat to a pokusit se o nemožné,“ říká Ivan Beneš, kterému lékaři před deseti lety jako pětáctýřicátníkovi diagnostikovali chronickou a téměř nevyléčitelnou formu leukémie – Waldenströmovu chorobu. V jeho případě zvítězilo odhodlání dál žít.

Spolupráce s lékaři je nutná

Přestože se Ivan Beneš rozhodl vzít boj s chorobou do svých rukou, zdůrazňuje, že spolupráce s lékaři je nutná.

„Myslím, že bez klasické medicíny se nelze obejít, má podle mého názoru nezastupitelnou roli v záchraně mého života,“ říká Beneš. Podle něj se díky klasické medicíně podařilo na potřebnou dobu zastavit rozvoj nemoci, potlačit příznaky. Tím získal čas, aby mohl krok po kroku „přeprogramovat“ nastavení své osobnosti, které bylo v rozporu s jakýmsi univerzálně platným řádem a které jej jako vadný software vedlo k nemoci.

„Představuji si to tak, že vadný software způsoboval sebedestrukci hardwaru, tedy mého těla,“ říká dnes stovební inženýr. *„Ke své diagnóze přistupuji tak, že je do všech důsledků opravdu neodstranitelná. Docílil jsem ale toho, že funguji zcela normálně jako zdravý člověk, nepotřebuji léčbu a nemoc ‚spí‘. Na rozdíl od zdravých lidí si ale musím stále hlídat svůj software, aby byl co nejméně v rozporu s uvedeným univerzálně platným řádem a nespustil novou sebedestrukci těla prostřednictvím mé diagnózy.“*

Jak přeprogramovat vadný software

Jak je však možné onen chybný software, který způsobil zhoubnou nemoc, „opravit“ tak, aby se začal uzdravovat? Ivan Beneš má za to, že nejdůležitější informace k vidění souvislostí mezi svým životem a chorobou načerpal ze studia filozofického vzdělávacího systému Principy života.



„Díky studiu a používání poznatků z něj v každodenním životě se mi alespoň do určité míry podařilo přebrat zodpovědnost za to, že jsem onemocněl, a oprostít se od běžné představy, že se mi nemoc „stala“, že je to osud, proti kterému nic nezmůžu,“ říká.

Studiu prý vděčí za to, že získal informace, na jejichž základě začíná chápat, jak si sám nemoc způsobil. O své zkušenosti se Ivan Beneš rozhodl s ostatními, kdo mají zájem se na své nemoci podívat jinak, podělit prostřednictvím knihy s názvem Jak jinak na leukemii. Ta může inspirovat mnohé hledající lidi, zdravé i nemocné.

Více o knize najdete na www.leukemiejinak.cz

Tento rozhovor jsme pro vás přetiskli z internetových stránek deníku Právo. Ivana Beneše jsem poznala osobně, svou knihu přinesl před časem do pražského MH centra. Přivedla jej k nám paní Volejníková, která nám nabídla přednášku na téma Principy života (viz program MH center na konci bulletinu). Jde o způsob, jak se na svůj život podívat z jiného úhlu, což může někomu pootevřít dveře k aktivnějšímu boji se svou chorobou, či vyrovnání se s ní. Přijďte si tento filosofický názor poslechnout.

Jana Drexlerová

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Hlásíme z Prahy

Také vám letošní rok tak utekl? Nebo to bude tím, že už stárnu? Kdysi jsem se smála své babičce, jak si stěžuje, že roky utíkají jako voda, nemohla jsem to vůbec pochopit a už si stěžuji také. To, že za tři dny začíná prosinec, není znát ani v přírodě, teploty venku kolem 15 stupňů Celsia, to nám blížící se vánoce nepřipomíná. Všechno je letos nějak jinak.

Podle shonu v našem centru ale konec roku poznávám. Přípravy všech vánočních prodejů, besídky a preventivních přednášek tomu nasvědčují. Máme ještě do konce roku s naší přednáškou navštívit několik středních škol.

Nové hodiny Tai-chi se rozběhly tak, že mně připadá, že už jsou zaběhnuté několik let. Dokonce jsme museli rozšířit cvičení na dvě hodiny. Mám velkou radost, že vás tolik z pražského centra cvičí – nejen tai-chi, ale i jógu a rehabilitační cvičení. Je to pro všechny cvičitelky dobrá vizitka, že jsou jejich hodiny hodně navštěvované.

Přednáška o krevních hodnotách byla velmi zajímavá, paní doktorka Hubičková si dala velkou práci, aby nám problematiku krevních vyšetření vysvětlila. I když šlo o hodně odbornou problematiku, myslím si, že nám všem alespoň něco v hlavě zůstalo.

Přednáška výživové poradkyně Dorky Toulcové byla zatím jen úvodem do problematiky zdravé výživy, v únoru budeme pokračovat a doufám, že se rozeběhne i náš kurz hubnutí.

Většinou se na konci roku bilancuje, co se povedlo, co bylo špatně a co se všechno nestačilo. Já vás toho všeho ušetřím – udělali jsme všechno, na co nám síly stačily. A děkuji vám všem, které a kteří jste nám v letošním roce pomohli. Vaši pomoc budeme jistě potřebovat i příště, protože chceme, aby se vám všem u nás líbilo a našli jste u nás to, co potřebujete.

Krásný, šťastný rok vám přeje

Hanka Jírovcová, koordinátorka pražského centra

Předvánoční čas v Brně

Až budete číst tyto řádky, budeme mít již za sebou výstavu fotografií Umíme žít naplno, vánoční prodej našich výrobků ve Špalíčku i v O2 a vánoční besídku.

Ale na závěr roku vám, všem ženám, které čtete náš bulletin, chci vzkázat:

Rok za rokem si víc vážím žen. Těch obyčejných, nenápadných, obětavých a tichých „hrdinek“. Vánoce jsou taky vedle všeho toho „duchovna a krásna“, co si budeme povídat, pěkná dřina, co říkáte? Co všechno zvládáme, jsem si s chutí přečetla v e-mailu, který mi poslala kamarádka.

Tak čtěte a buďte na sebe hrdé a těm svým milovaným to dejte přečíst taky, ať si konečně proboha uvědomí, jaký mají poklad v chalupě! Na konci by se hodilo dodat AMEN!

Než Pán Bůh vytvořil ženu, pracoval už šestý den přesčas. Anděl se zjevil a řekl: Proč se tou jednou bytostí zabýváš tak dlouho? A Pán Bůh odpověděl: Viděl jsi její specifický popis? Musí být kompletně omyvatelná, ale ne plastická, musí mít 200 pohyblivých částí, musí mít lano, které udrží najednou dvě děti a které zmizí, když ty se pak postavíš na vlastní nohy. Musí mít polibek, co vyléčí cokoliv od odřeného kolena po zlomené srdce. Anděl byl ohromený tímto požadavkem. Pán Bůh zareagoval: Víš, to není problém. Problém jsou tři páry očí, co matky musí mít. Jedním párem očí musí vidět skrz zavřené dveře, když se ptá dětí, co dělají. Další pár vzadu na hlavě, aby předvídala co se děje. No a třetí pár vpředu na hlavě je na to, aby když hledí na plačící dítě mohla pohledem vyjádřit, že mu rozumí a miluje ho i bez vyslovení byť jen jediného slova.

Anděl se pokoušel zastavit Pána Boha: Je to příliš práce, počkej aspoň do zítřka, pak to dokončíš! Ale to nemůžu!, zaprotestoval Pán Bůh. Jsem tak blízko k dokončení tohoto

stvoření. Je tak blízké mému srdci. Anděl přistoupil blíž a dotkl se ženy: Ale ty jsi ji udělal tak měkkou, Pane.

Je měkká, souhlasil Pán Bůh, ale také jsem ji vytvořil tvrdou a neochvějnou. Ty nemáš poněti, v čem musí vytrvat.

Anděl si potom něčeho všiml, natáhl se a dotkl se tváře ženy. Aj, vypadá to, že tenhle model ti promoká. Říkal jsem ti, že jsi do ní zkoušel vložit příliš mnoho. To není promokání! Namítl Pán Bůh, to je slza. Na co je slza? Zeptal se Anděl. Pán Bůh odpověděl: Slza je její způsob pro vyjadřování radosti, smutku, její bolesti, jejího rozčarování, její samoty, jejího žalu i hrdosti. Anděl byl ohromený. Ty jsi génius, Pane. Myslel jsi na všechno. Ženy mají sílu, co okouzlí muže. Nosí děti, snáší utrpení. Plní povinnosti, ale přitom drží pohromadě štěstí, lásku a radost. Usmívají se, když chtějí křičet. Zpívají, když chtějí plakat. Pláčou, když jsou šťastné a smějí se, když jsou nervózní. Perou se za všechno, čemu věří. Postaví se proti nepravosti. Neberou Ne jako odpověď, když věří v lepší řešení. Nepotřebují nové boty, aby je mohly mít jejich děti. Jdou k lékaři s ustaranou přítelkyní. Milují nepodmínečně. Pláčou, když jejich děti excelují a radují se, když jsou jejich přátelé oceněni. Jejich srdce se lámou, když zemře přítel. Trápí se při ztrátě člena rodiny, ale stále jsou silné.

I když si myslí, že už jim žádná síla nezůstala. Vědí, že pohazení a polibek vyléčí zlomené srdce. Ženy jsou různých velikostí, barvy a tvarů. Budou řídit, létat, chodit, běhat. Srdce ženy je to, co způsobuje, že se svět otáčí.

Ženy dělí od mužů mnohem víc než jen porod – nosí radost a naději. Nabízí soucit a ideály. Ženy mají vždycky co říct a co darovat.

Já to vím už dávno a teď to o sobě víte i Vy!

Za celý náš kolektiv vám všem z Brna přejeme spoustu zdraví, pytel štěstí a radosti, moře lásky, kopec uznání a život, který budete žít NAPLNO!!!

Jana Zrnečková, poklad v chalupě a koordinátorka MH centra Brno

Zastav se, ať tě nesmete lavina

Zastav se a rozhlédni kolem sebe, dej si kafe a trochu vypusť. To byla věta, která mne napadla, když jsem už nevěděla, kam mám dřív skočit, kde jsem a kde už jsem měla být, co jsem neudělala a měla už udělat. Najednou mi den připadal strašně krátký a já si připadala nemožná, že nic nestačím. Můj Bermudský trojúhelník se změnil ve čtyřúhelník a já nestíhala a nestíhala a nestíhám! Abych objasnila můj čtyřúhelník, neznamená to, že mám více mužů, ale to, že mám ve svém rodném městě 4 záchytné body, mezi nimiž neustále pendluji. Každý bod se nachází na jiném konci mého rodného města, Plzně.

První bod je moje bydliště a manžel, druhý bod je Mamma HELP centrum, mé pracoviště a někdy i útočiště, další bod je můj nemocný 79letý otec a čtvrtým záchytným bodem jsou moje dvě malé vnučky, dcera a zeť. Jen syna mám blízko bydliště. Cesta MHD

z jednoho jakéhokoli bodu do bodu druhého trvá minimálně 40 minut a více. K tomu, aby ten můj den nebyl ještě kratší, využívám jeden z největších vynálezů minulého století, a to automobil. Jsem na něm doslova závislá! A jezdit autem mě baví, a to i po městě. Baví mě, když stojím na křižovatce na červenou, pozorovat spěchající lidi. Je to směšné až groteskní. V tu chvíli si představuji samu sebe, jak spěchám a někdo se tak jako teď já, na mě dívá. Co si asi tak myslí?

Tak teď, milé dámy, usedám právě do křesílka s voňavou kávičkou v ruce, po příjemné voňavé koupeli, a je mi úplně jedno, že jsem chtěla ještě umýt okna!

Zastavte se také jednou i vy a uvidíte, že se zase tak moc nic nestane.

Já už to vím, už jsem si to zkusila! Doufám, že se budeme vy i já zastavovat častěji ... Zastavte se i v předvánočním shonu, stejně všechno nestihnete!

Přeji krásné vánoce z Plzně!

Marcela a spol.

Víte, zač je v Pardubicích perník?

My, co v MH centrech pracujeme, ano. Od 19. do 22. listopadu jsme v Pardubicích pobývaly, protože se na konci roku vždy někde scházíme, abychom si vyměnily zkušenosti, informace a dobré nápady. Radili jsme se samozřejmě i o všem, co se nepovedlo, a snažily se shrnout všechno, co se v roce 2009 ve všech našich centrech událo, a aby toho nebylo málo, dozvěděly jsme se, jaké jsou před námi akce v roce budoucím.

Kromě těchto ryze pracovních a organizačních věcí se musí vždycky najít čas i na vzdělávání a tzv. supervizi, kterou si už tradičně bere na starost klinická psychologka Mgr. Marie Zemanové. S informacemi odborného charakteru tentokrát za námi přijela MUDr. Renata Koževniková, a týkaly se neutropénie a jak se léčí. Brzy bude na toto téma k dispozici nová brožurka pro pacienty, kterou vám vřele doporučujeme. S Marií Zemanovou jsme kromě supervizního sezení ještě probraly vzdělávání na témata: Komunikace s rodinou pacienta, Komunikace s více klientkami najednou, a Komunikace s klientem v pokročilém stádiu onemocnění.

No a poslední den za námi jako obvykle přijel psycholog Dr. Viktor Bosák s jeho povedenými tématy a hrami, díky kterým se stáváme stále lepším a lepším mammahelpským týmem...

Program, jak vidíte, byl opravdu nabitý, ale tak je tomu vždycky. Jen nám to moc nevěří ti, co nám z domova večer kolem desáté telefonují, a my je odbýváme s tím, že ještě pracujeme...Nepřeháním! Ale i tak je to i skvělá zábava a hlavně jsme rády, že se vidíme a líp a líp poznáváme. Pro naši společnou práci je to nezbytné. Vždyť sídlíme stovky kilo-

metrů od sebe, a je nás skoro čtyřicítka – a přesto chceme, aby to ve všech MH centrech klapalo stejně dobře.

Ostatně, jeden z úkolů, který jsme od Jany Drexlerové dostaly předem, zněl: vyslovte přání, jaký by měl v Mamma HELPU být rok 2010 – ale pozor, písni! Nejdřív jsme si lámaly hlavy, jak na to, ale nakonec jsme se válely smíchy a vystoupení center byla prostě nepřekonatelná. Nejvíc mi utkvěla píseň „Pražského výběru“ a samozřejmě, našich „Přerovských synkop“.

Jak vidno i my se umíme bavit, někdy si říkám, že kdyby mě viděly při této zábavě moje děti a nedejbože vnuci, tak by nevěřili vlastním očím a uším. Ale už i na mne se začíná vztahovat rčení, kdo si hraje, nezlobí. A když je u toho ještě hodně smíchu, tak nevím co víc si přát.

Spokojená Jana, Přerov

Onkologický pavilón v Doudlevcích

Touho
tvoje jméno je život
s nebem modrým
jako první pohled novorozeňat
s lesem dýchajícím horkem
a chladnou řečí řek

Touho
když čas se krátí
a každá vteřina je vítězstvím
měníš svůj směr
Když každý den místo procházky
si lehám pod kobaltovou bombu
odepisuji pár minut
a pouštím si film na stropě ozařovny

Touho
tvoje jméno je život
s vůní kávy
s člověčinou v autobusu
a melancholií večerů kdy duše bolí
paprsky ničí to špatné a někdy i naději
Taška je těžká a schody nekonečné

Chvěje se dušička
Chvěje se strachem

Touho
tvoje jméno je život
Cesta je dlouhá
Slibuje tolik kroků
na kolik si troufnu

A já jsem t r o u f a l á

Sbírku básní s názvem **Lampy na mostě** darovala našemu MH centru její autorka, Jaroslava Málková. Je naší klientkou a tak jsme s jejím souhlasem nabídly jednu její báseň i vám. A já se přiznávám, že nosím její verše často při sobě a moc ráda si je čtu. Jsou úžasné, a nejsou jen o nemoci.

Marcela Špánková, Plzeň

Rakovinu mohou spustit i mutace genů

Člověk mutaci buď zdědí, nebo získá během života. Tomu napomáhají nejrůznější chemické karcinogeny v jídle, cigaretovém dýmu a v ovzduší, dále ionizující záření nebo některé virové a bakteriální infekce. Mutace mohou vzniknout i náhodně: každá dělící se buňka musí bezchybně zkopírovat kompletní genetickou informaci, kterou u člověka tvoří tři miliardy „písmen“. Je přirozené, že při tom vznikají omyly. Vznik nádoru je složitý proces vyžadující splnění hned několika podmínek. Člověk s vrozenou mutací proto nemá stoprocentní jistotu, že u něho nemoc propukne. Je však více ohrožen.

Pochopení příčin

Porozumění dějům na úrovni genů a jimi kódovaných proteinů je pro úspěšnou léčbu rakoviny klíčové. A díky rozvoji genomiky a příbuzných oborů jsme svědky obrovského pokroku.

Ve světě běží několik programů, jejichž cílem je identifikovat geny a jejich mutace odpovědné za rozvoj rakoviny. V tuzemském Ústavu molekulární genetiky probíhá projekt Oncogene, v jehož rámci vědci analyzují geny z nádorů a porovnávají je s geny zdravé tkáně téhož pacienta.

Opravy a náhradní díly

Se znalostí charakteru poškození genu může být léčba mnohem cílenější než běžná chemoterapie.

Budoucnost tedy patří lékům šitým na míru konkrétnímu pacientovi s ohledem na jeho genetický profil a přesnou příčinu jeho zdravotních potíží. Takto cílená léčba bude nejen efektivnější a bude s ní spojeno méně vedlejších účinků, ale přinese i významnou ekonomickou úsporu. „Tuto cestu považuji za perspektivní, i když se původně soudilo, že bude pro klinickou praxi proslapána rychleji,“ říká Jiří Vorlíček, předseda České onkologické společnosti a ředitel Masarykova onkologického ústavu v Brně.

Zatímco několik léků využívajících znalosti genetického pozadí pacientům pomáhá už dnes a další, ještě sofistikovanější, přijdou v blízké budoucnosti, jiná léčebná metoda je zatím ve stadiu pokusů na zvířatech a klinických testů. Genová terapie by jednou měla odstraňovat prvotní příčinu zhoubného bujení: mutaci na příslušném genu. „Budeme nejnem vědět, jakým lékem zasáhnout, ale dokonce u některých nádorových onemocnění, která mají jasnou dědičnost, skutečně měnit přímo geny,“ je přesvědčen Vorlíček.

POZOR, VÝZVA

Chcete pomoci studentům 2. Lékařské fakulty v Praze?

V rámci lékařské biologie zpracovávají projekt na téma „Jak zvládat nádorové onemocnění na základě dědičné nádorové dispozice“. Bude zaměřen na to, jak zvládnout výskyt nádorového onemocnění na genetickém podkladě u sebe nebo v rodině, jak pomáhají zkušenosti pacientů s podobným postižením, jaká je dostupnost prediktivního testování osob v riziku... Zaměřují se na naši diagnózu a proto vás chceme požádat o vyplnění dotazníku, který je do některých bulletinů přiložen. Má to jen malý háček - **potřebujeme vyplněné dotazníky vrátit do konce prosince, poštou na adresu MH centrum Praha, U Vinohradské nemocnice 2256/4, 130 00 Praha 3.**

Děkujeme vám za ochotu vyslovit se k tomuto zajímavému tématu!

HORKÁ LINKA

Nezapomeňte se podívat!

Štěpánka Štěpánková, která několik let vede naši arteterapeutickou dílnu v Praze, navíc i ochotně dojíždí do brněnského MH centra a nedávno navštívila za stejným účelem i plzeňská děvčata, zve všechny k návštěvě jejich vlastních webových stránek. Jsou

úžasné, určitě se vám budou líbit, a hlavně uvidíte, co všechno Štěpánka umí vlastnoručně vyrobit! (A o co možná přicházíte, protože s její pomocí se můžete klidně dopracovat ke stejné dokonalosti – jen se přestat bát!)

Adresa je: www.stranky-sedmikrasky.cz. Štěpánko, gratulujeme!

Hledejte lék na rakovinu

Přestože je dnes vývoj léčiv záležitostí špičkově vybavených biochemických a genetikých laboratoří a náklady se šplhají k miliardám dolarů, ruku k dílu může přiložit každý z nás. Vědci potřebují prozkoumat prostorové uspořádání obrovského množství molekul, aby zjistili, které by mohly fungovat jako léky. K tomu používají superpočítače, ovšem těch není tolik, aby uspokojily potřeby všech výzkumných projektů. Řešení nabízejí takzvané distribuované výpočty. Kdokoli si může do svého počítače stáhnout jednoduchý program využívající volnou kapacitu procesoru ke zpracování dílčích úkolů. Takto se hledají mimo jiné léky proti AIDS i různým formám rakoviny. Do sítě World Community Grid, která projekt koordinuje, už je po celém světě zapojeno 1,4 milionu počítačů. Využít lze i aplikaci pro Facebook, a pokud vám to nestačí, vyzkoušejte logickou on-line hru FoldIt, v níž hráč sestavuje prostorové konstrukce a přitom mimoděk pomáhá hledat stabilní uspořádání proteinů.

Škoda...

Není to tak dlouho, kdy jsme vám radostně oznamovali, že ve Zlíně je otevřena nová prodejna zdravotního prádla a epitéz. Přes řadu překážek, s neuvěřitelným nasazením ji vybudovala Dobra Darnadyová, která kromě spousty energie do tohoto krámků vložila i nemálo peněz. I my jsme se snažili přispět, jednáním s pobočkou VZP. Bohužel, dnes je už všechno jinak – jediný obchod tohoto druhu ve Zlíně je po pár měsících uzavřen, pacientky si opět musí objednávat protetické pomůcky i prádlo nedůstojně na chodbách nemocnice... Důvod nelze rozebírat, nejsou zcela košer...

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

čtvrtek, začátky od 15.00 nebo 17.00 hod.

17. 12. 15.00 Arterapie se Štěpánkou – chcete si vyrobit na poslední chvíli nějaký vánoční dáreček? Určitě zavolejte Štěpánce a domluvte se s ní dopředu!

- 7. 1. 15.00 Arteterapie se Štěpánkou** – přijďte nám pomoci vyrábět předměty na benefiční prodej (ubrousková technika)
- 14. 1. 17.00 Dědické právo – JUDr. Marie Mandlerová , přednáška s dotazy. Máte potíže s pozůstalostí, nebo chcete napsat závěť?**
- 21. 1. 17.00 Jak jinak na svůj život.** Přednáška Jany Volejníkové
- 28. 1. 16.00 1. babinec v roce 2010** – povíme si o tom, co plánujeme na celý rok

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Středa 16.30 Tai chi s Ivou Lhotskou

Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou.

Čtvrtek 19.00 Hodina stepu s Renatou Brožovou. Přijďte i vy, co chcete teprve začít!

Sobota 16. 1. 9.30 Cvičení s Hankou Vránovou – dvě hodiny rehabilitačního a relaxačního cvičení s přestávkou na občerstvení (konec kolem 11.45)
Ověřte prosím telefonem, zda se cvičení koná.

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Zatím nefunguje, počítače už máme, ale čekáme na naše velké stěhování a přemístění do jiných prostor. Zavolejte si, zda už bude nová Mammanetka fungovat.

Výlety

9. 1. sobota Procházka z Nelahozevsí přes Veltrusy do Kralup nad Vltavou. Sraz na Masarykově nádraží v 9.20. Odjezd vlaku v 9.41, směrem na Ústí nad Labem, stanice Nelahozeves. Procházka vede Veltruským parkem. Trasa je dlouhá cca 7 km.

Personální poradna pro mammapky

Ve středu od 18.00 hodin, 2x měsíčně (každý lichý týden). Konzultace s personalistkou ing. Míšou Škodovou (bezplatně). Praktická pomoc při hledání zaměstnání, zvládnutí změny oboru, pozice, pracovního nasazení a stylu. Orientace na portálech pracovní nabídky a poptávky, sestavení životopisu, příprava na vstupní pohovory.

Nabídka je vhodná i pro mimopražské mamahelpky, zavolejte předem a domluvte se i na případném noclehu!

POZOR: MHC Praha má od 21.12. do 3.1. 2010 zavřeno!

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

16. 12. Vánoční besídka začíná ve 13.00. A Ježíšek na nikoho nečeká!

Přineste si svoje fotografie z dětství, a jestli chcete i rodinné.

6. 1. Babinec – dozvíte se na něm co pro vás plánujeme v roce 2010. A povíme si o očištných kúrách a účincích ovoce na naše tělo.

12. 1. Jak zacházíme se svým životem? Beseda se zajímavým hostem!

Od 17. 12. 2009 do 3. 1. 2010 bude v MH centru zavřeno. Najdete nás zde opět od pondělí 4. 1. 2010

MHC Hradec Králové

pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve 14 hodin

7. 1. Přivítáme nový rok 2010

14.1. SECESE. Prohlídka výstavy secesního umění v prostorách Muzea VČ
s komentovaným doprovodem (společně s LPR, sraz ve 13.45 h před Muzeem VČ)

21.1. Proč JÓGA? Stručně o józe – historie, původ, jóga dnes, jak nám pomáhá

28.1. Automatická kresba s lektorkou Ateliéru Alcyone

Pravidelné cvičení

Od ledna 2010 začneme po dvouměsíční přestávce opět cvičení jógy. Vždy **v úterý od 12.15 hod.** v našem centru na Gočárově třídě.

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

17. 12. Procházka vánoční Plzní – sraz v 16.00 hod. před radnicí.

21. 1. Přednáška – Principy života – nové způsoby jak vnímat život a sám sebe (Přednáší pí Plzáková) p ř i j d' t e, je to velmi zajímavé!

Pravidelné akce

POZOR změna!

Abychom vyšly vstříc zaměstnaným mammahelpkám, mění se den i čas **cvičení jógy s Martou Jiřincovou** – od 2. listopadu budeme cvičit **vždy v pondělí od 16.30 hodin**.

Počítače – Každé úterý od 13 do 15 hodin – příležitost pro mammahelpky, které se chtějí naučit základům práce na počítači.

Je nutné se předem objednat na **tel. 377 917 395 – zavolejte!**

Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

14 1. Povánoční babinec, s bylinkovými čaji a (možná) i zbytky vánočního cukroví

28. 1. Preventivní přednáška v SPCCH v Přerově

Program MHC Zlín

začátky od 15.00 hod.

13.1. Cestovatelské okénko: 7 dní na Sicílii s Jitkou Nevídalovou

27.1. MH centrum ve Zlíně má 3 roky, zveme vás na oslavu!

Od 18. 12. (v Praze od 21. 12.) do 3. 1. je v MH centrech zavřeno!
Těšíme se na vás opět v novém roce od 4. ledna !

Mammahelpkám

Naše milá spřátelená
Centra v celé vlasti,
Spolu s námi bojujete
Proti lidské strasti.

Dobrou práci odvádíte
A váš cíl je jasný,
Pro klientky připravíte
Život více krásný.

V novém roce přejeme Vám,
Samé světlé obzory,
Spokojené klientky
A hlavně štědré sponzory.

Daniela Tobrmanová

Gratulace: těm z nás, které oslaví své narozeniny v lednu

Zdenka O. - 2.1., Marie K. (**55**), Jana Š. (**35**) a Iva U. Ing. (**55**), Dagmar V. - 3.1., Zdeňka H. a Helena V. - 4.1., Zuzana E. - 5.1., Zuzana Š. - 6.1., Milena K. (**70**) - 7.1., Jana K. - 8.1., Eva Ř. Ing. - 10.1., Jarmila J. - 11.1., Zdeňka M. - 12.1., Růžena Č. - 13.1., Jiřina K., Věra O. (**70**), Jana Š. a Ivona V. - 15.1., Markéta N. - 16.1., Kamila M. - 17.1., Evženie Š. - 18.1., Jana K. a Helena O. (**65**) - 21.1., Helena F., Zuzana K. (**50**) a Kateřina M. - 22.1., Dagmar I. a Milada W. - 23.1., Eva Ch. (**80**) - 24.1., Ilona Ch. (**65**) - 25.1., Alena K. - 26.1., Alena R (**60**) - 28.1., Danuše P. - 31.1.

a v únoru

Danuše L. (**65**) - 2.2., Marie M. a Daniela T. - 3.2., Zdeňka K. (**55**) - 4.2., Danuška H., Dáša L., Věra M. a Kateřina V. (**35**) - 5.2., Lenka D. a Jaroslava Ch. (**80**) - 6.2., Lenka B. - 7.2., Helena D. - 9.2., Melita K. (**75**) - 10.2., Jitka Ch. a Alena P. (**70**) - 11.2., Ivana K. a Ivanka P. - 12.2., Zdena H. (**75**), Marie G. (**75**) a Helena H. - 15.2., Alena Ch., Miloslava M., Silvie P., Klauďie P. a Jana S. (**65**) - 16.2., Jana M. - 17.2., Jana D. - 18.2., Vlasta J. Ing. - 20.2., Ludmila B (**55**), Marie S. a Marie V. - 22.2., Emílie H. - 23.2., Ivana M. a Jana M. - 24.2., Ludmila P. a Ladislava Š. (**55**) - 26.2., Alena A. a Soňa P. RNDr. - 27.2., Jaroslava J., Jana P. a Blažena P. - 28.2., Anežka K. - 29.2.

