

6/2009

ČERVEN



**Slovo do duše – „naladte“ své myšlenky optimisticky
Jak jsme prodávaly kytičky na Českém dni proti rakovině
Ohlasy rekondičních pobytů
Co se dělo v MH centrech • Recepty**

Rady zkušeného ďábla, aneb moje zpověď

Název jsem si sice vypůjčila z jedné knihy, ale následující postřehy a poznatky jsou moje vlastní.

Když jsem v Helpu začínala pracovat, měla jsem za sebou „jen“ dvě operace a nevěděla jsem, jestli tato skutečnost někoho, kdo k nám přišel v podstatě pro naději, nevystraší. Většinou všichni slýcháme o nemocných s rakovinou, že umřeli a tak když se pak v našich centrech lidé setkají s ženami, které přežily a žijí téměř normálním životem, je to pro ně velká naděje.

Každý se snažíme chytit této naděje a držet se jí. Časem, až pomine ten počáteční šok a my jsme schopni této naději uvěřit, nechceme slyšet, že by se nám nemoc mohla vrátit. Vždyť jsme sotva uvěřily, že jsme z toho venku. Tak co nás kdo straší s nějakou recidivou.

A co se na celou situaci podívat z jiného úhlu. Pro člověka, který se naopak ocitne v nemoci znovu, je velice povzbudivé, pokud vidí, že i jiným se to stalo a třeba i několikrát a přesto jsou stále mezi námi a někdy vypadají tak spokojeně a zdravě, že by nás ani nenapadlo, čím si prošli. Prosím, věřte mi, že to, do čeho se teď pouštím, nepíšu proto, abyste se na mne dívali jako na trpělkou či mučednici, svatou Johanku z Arku.

Tak tedy, onemocněla jsem před patnácti lety rakovinou prsu, následovala operace nezhooubného nádoru mozku a postupně jsem podstoupila kvůli onkologickým onemocněním hysterektomii s kastrací, operaci páteře, třikrát různé chemoterapie, čtyřikrát dávky ozařování... Rakovina si mě, jak vidíte, oblíbila a ne a ne mne opustit. Kdo mě zná, ten se jí nediví – těžko si mě neoblíbit! A tak už čtyři roky si moje kosti chroupá jako oplatky. Celkem jsme si na sebe zvykli, jen občas na ni musím trošku dupnout, to když se začne roztahovat moc drze. Ale jinak spolu žijeme bez nenávisti nebo zášti. I ona dobře ví, že v našem souboji nemůže být vítěze – pokud to přežene, bude to i její konec. A tak se spolu o to moje tělo za vydatné pomoci lékařů přetahujeme.

Z délky našeho handrkování vidíte, jak je lékařská věda úspěšná a mohu myslím posoudit, jak se vyvíjí a postupuje kupředu.

Jistě, nikdo nám nemůže zaručit, že právě my přežijeme, ale záleží to do jisté míry i na nás, jak se ke své nemoci a tělu postavíme. Je všeobecně známo, že optimističtí, veselí lidé snázejí léčbu lépe. Řeknete si možná, že ti tedy mají vyhráno, ale co třeba člověk opačně naladěný, ustaraný a negativní? Nemůžeme se přece obrátit o sto osmdesát stupňů!



To je pravda, ale cvičením můžeme hodně pokročit. Při přednáškách o asertivitě nás PHDr. Novák naučil jednoduché uklidňovací, relaxační cvičení. Ve chvílích, kdy se na vás valí strach, obavy narůstají, katastrofické scénáře se rýsují... se několikrát hodně zhluboka nadechněte, zpočátku pokud možno vleže, nebo se alespoň posadte, zavřete oči, uvolněte se a opakujte si nějakou větu, slovo, podle vašeho výběru, které buď vystihuje vaši situaci, nebo vás uklidní. Prozradím vám svoji „zaklínací formulku“, která mi moc pomáhala v těžkých chvílích před čtyřmi roky. Opakovala jsem si: „Mé obavy jsou zbytečné!“

Chvíli to trvalo, než jsem tomu uvěřila a než to začalo fungovat. Předcházelo tomu určitý čas, kdy tato věta dostávala pro mne postupně různý význam a měnilo se i moje chápání těch slov, která jsem si zvolila. Ale potom jsem si mohla tuhle větu několikrát zopakovat kdekoliv, třeba i v autě po cestě na stacionář a počáteční strach se zastavil a nemohl v mé mysli narůstat, až by mne ochromil.

Je také lépe zaměřit se na příjemné věci, které nám přinášejí radost a užívat si právě v těchto chvílích života, jak jen nám to naše situace dovolí. Nemusíme přece čekat jen nějaké obrovské radosti a zážitky...

Prozradím vám i svůj přístup k životu a čemu věřím. Jsou to věci, které jsem někde slyšela, četla. A tak je pošlu dál, protože myšlenky jsou prý jako blechy. Skáčou z člověka na člověka, ale ne každého kousnou.

Věřím, že:

Podobné věci se přitahují a tak, kdykoliv na něco myslíte, přitahujete k sobě zároveň podobné myšlenky. Všechno, co vysíláte, se vrací k svému zdroji – k vám.

Pokud chcete ve svém životě cokoli změnit, změňte své myšlenky.

O čem nejvíce přemýšlíte nebo na co se nejvíce zaměřujete, dojde ve vašem životě naplnění.

Emoce jsou cenné nástroje, které nám neustále říkají, jaké naše myšlenky jsou – není možné cítit se mizerně a zároveň mít dobré myšlenky. Když se cítíte mizerně, tehdy přitahujete víc špatných věcí. Když se cítíte dobře, mocně k sobě přitahujete víc dobra. Příjemné vzpomínky, příroda, nebo oblíbená muzika mohou tedy vaše pocity vylepšit.

Cit lásky je tou největší energií, kterou můžete vysílat. Čím větší lásku pocítujete, tím větší sílu využíváte! Také vděčnost je mocným prostředkem, který můžete ovlivnit svou energií a přivést si do života víc toho, po čem toužíte. Buďte vděční za to, co již máte a přitáhnete víc pozitivního.

(Placebo efekt je příkladem přitažlivosti v akci. Když pacient upřímně věří, že tabletky je lék, dosáhne zpravidla toho, čemu věří a léčení může být úspěšné.)



V léčbě se mi vždy podařilo po počátečním šoku uvěřit, že ještě neumřu. Svoje tělo jsem milovala, v duchu jsem mluvila ke svým buňkám – i k těm rakovinovým. Snažila jsem se i chemoterapii považovat za víc prospěšnou, než poškozující. Zvracení jsem si neprofičila, spíš když mi bylo zle, těšila jsem se, až se vyzvracím a bude líp.

Zaměření mysli na tělesné zdraví je něco, co můžeme uvnitř sebe dělat všichni, navzdory tomu, co se může dít venku.

Smích přitahuje radost, uvolňuje negativitu a vede k uzdravení.

Kdo mě znáte, víte, že se často směju i v situacích, které se někomu moc k smíchu nezdají...

Chorobu nebo nemoc v těle drží myšlenka, sledování nemoci a pozornost, kterou jí věnujeme. Pokud se necítíte právě nejlíp, nemluvte o tom zbytečně – pokud nechcete, aby se nemoc zhoršila.

Toto pravidlo někdy poruším, když si potřebuju promluvit o svých obavách, nebo pocitech. Nemoc by se neměla popírat, myslím si, že by se měla určitým způsobem přijmout, ale pozor – zbytečně jí nedávat moc prostoru v naší mysli. Mohla by pak získat potvrzku navrch. Měla by vědět, kdo je tu pánem – že ona je tu snášena, jako nepozvaný host.

Když nasloucháte lidem, jak mluví o nemocech, které je trápí, dodáváte jejich nemocem energii. Místo toho stočte hovor na pozitivní věci a snažte se dotyčnou osobu vnímat jako zdravou. Negativní informace vám neposlouží. Pokud vás to straší a bere vám to pokoj, neposlouchejte v čekárnách negativní stesky o tom, kdo, jak a kdy komu umřel – občas se najdou osoby, které z toho mají hobby. Zajděte si raději na kafe!

Tady je ovšem třeba dát pozor na to, jestli je to mluvení o nemoci pro druhého úlevou, nebo jestli tím jen živí svůj strach a nemoc tak nad ním získává svou moc.

Očekávání je také mocnou přitažlivou silou. Očekávejte věci, po kterých toužíte a neočekávejte věci, které nechcete. Jestliže požádáte o to, po čem toužíte, je to pro vás zároveň příležitost ujasnit si, co opravdu chcete...

Věřit znamená jednat, mluvit a myslet tak jako byste měli již to, oč jste žádali.

Tento článek jsem psala pro všechny, kteří právě prožívají návrat do nemoci a pro ty, kteří se toho bojí. Doufám, že vás to povzbudí a přiměje neskládat zbraně -Víru, Štěstí, Radost.

Vám ostatním přeji optimismus a nebojte se, neboť: „Vaše obavy jsou zbytečné!“

Jana Zrnečková

Výhra

Na první jarní den byl avizován Ples neziskových organizací v Praze na Žižkově. Věděla jsem o něm a říkala jsem si, že bych se měla zúčastnit. Mému rozhodování pomohla telefonická prosba Hanky Jírovcové, že na módní přehlídce do bílých šatů a čelenky s lyžemi nemá Mamma Help modelku. A tak jsem v den třicátých narozenin mého syna Metoděje sedla ve Zlíně do žlutého autobusu a vydala se do Prahy. Na Florenc jsem dorazila až před devatenáctou hodinou, do hotelu těsně před začátkem plesu. Rychle nalíčit, vlézt do šatů, zjistit přehlídkovou choreografii a zařadit se... Už jsem „šla“ model bílých šatů asi po třetí, takže radost a pohoda, ale přeci jen se člověk pořád něčemu učí a je trochu svázán trémou a nervozitou...

Všechno se povedlo jak mělo, večer pokračoval dalším programem, já si dala dobré pivečko a už se objevily dívky s prodejem lístků do tomboly. Nemůžu přeci odmítnout, a tak otvírám peněženku, pečlivě vybírám a kupuji pět losů. V Plzni na prvním Německo-českém plese jsem koncem ledna vyhrála skleněnou mísu... Z balkonu sleduji tančící spokojené páry. Ta, která má partnera, má tanečnicka, s námi dalšími je to horší. Ale proč se trápit – jsem s mammahelpkami na plese v Praze na Žižkově, v krásné staré budově hotelu Ariston, můj syn má dnes kulaté narozeniny, no prostě už to je přeci důvod k radosti. Co víc si přát? Ale ano, musíme si něco přát! Vyhrát v tombole – to je přeci něco fantasticky vzrušujícího. Třeba zrovna vylosuji některé z mých čísel? To napětí a čekání až do konce má přeci něco do sebe!

Tombola úspěšně probíhala, ceny mizely ze stolů a blížil se konec. Na stole se tyčil dárkový koš kosmetiky AVON. Až později jsem se doslechla, že koš byl přinesen z MH centra na Vinohradech a mnohé mammahelpky si během dne tiše povzdechly, kéž by ho vyhrála některá naše kolegyně... Přiznám se, že jsem tak trochu usínala, protože na mě naráz dolehla únava. Pak nastala ta chvíle, kdy losovali poslední číslo tomboly, jejíž výherce si měl odnést hlavní cenu – koš od AVONU. Marcela do mě drcá a říká: Jitko, prober se, vyhráváš hlavní cenu! Pro jistotu ještě volá z balkonu, jestli číslo 51 opravdu vyhrává. Odpověď zní ANO! Vstávám, třesou se mi kolena, jdu po schodech dolů do sálu, v ruce držím lístek s číslem padesát jedna. Na posledním schodu padám, protože jsem na něj v tom rozrušení zapoměla. Nějak jsem se do sálu přibelhala a během chvíle je velký koš v mé náruči. Jsem šťastná! To, co si mé pražské kolegyně přály, se opravdu splnilo. Mammahelpka až ze Zlína si do Prahy přijela pro výhru!

Nemohla jsem tomu uvěřit, až na druhý den, když jsem kosmetiku ukládala do kufru a chystala se na cestu domů mi konečně došlo, že to nebyl sen, ale že to byl krásný večer s Mamma Helpem v Praze na Žižkově.

Ještě teď překvapená Jitka Nevídalová, MHC Zlín

Malá vzpomínka na rekondici

Přelom dubna a května jsme začaly velmi příjemným rekondičním pobytem v lázních Kostelec u Zlína. Počasí vyšlo krásně slunečné, teplota v bazénu byla kolem 30 °C, o naše žaludky bylo také skvěle postaráno, každodenní procedury příjemné, všude kolem spousta zeleně a rozkvetlých stromů..... a že nás nikdo nepolíbil pod rozkvetlou třešní nám vůbec nevadilo! Při návštěvě Zlína jsme menší bouřku přečkalý v obuvnickém muzeu a já se také mohla pochlubit mým centrem. I když jsou prostory zlínského MH centra menší, i tak jsme se tam vešly a daly si alespoň malé občerstvení. Byl to moc pěkný týden a vždy když jedu po hlavní cestě, se jedním očkem mrknu tam do kopečku na „náš“ hotýlek a na všechny z Vás zavzpomínám. A věřte, že tudy jezdím hodně často!

Katka Vondráčková, koordinátora MHC Zlín

Výlet na Kozí mini farmu dětskýma očima

Mamma HELP má několik sponzorů a mimo jiné k nim patří i paní Božena Benešová. Doma má kozí farmu a byla tak hodná, že nás na den 8. května pozvala k sobě. Členky, které jely, měly sraz v 7:45 na hlavním nádraží Praha. My, jelikož to máme blíž na Smíchov, tak jsme s babičkou nastoupili tam. I s námi tam bylo 19 lidí a z toho 6 dětí. Vlakem jsme jeli 2 hodiny na hlavní nádraží Plzeň, kde jsme přestoupili na osobní vlak do stanice Valcha. Tam jsme vystoupili a šli pěšky přes Lhotu do Nové Vsi, kde jsme už měli přichystané kozí sýry a obložené mísy, na kterých si všichni pochutnali. Děti si vytáhly míč a tak si hrály na honičku, fotbal i ragby. Nakonec se všichni únavou svalili na pařezy a opékali se buřtíky. Jedno (to největší) dítě si ustlalo na dece pod švestkou. Probudil ho až řev křičící babičky, že se jí ztratilo v nouče. Před cestou jsme se pořádně najedli halušek a zelňačky. Některé členky zkusily i syrovátku vypít, viděla jsem paní Evičku, ale většina si ji dávala na pleť jako omlazující prostředek. Cestu nazpátek k vlaku jsme se vezli autem a na nádraží pak zbyl čas a děti si zas hrály. Když přijel toužebně očekávaný vlak, tak se všichni zaradovali. Na cestě nás potkal menší zádrhel, a tak jsme sčítali zvířátka paní Boženy. Dospěli jsme k velmi zajímavým číslům. Bylo tam 7 dospělých koz, 11 kůzlat, 1 ovečka s jehňátkem, kachna s mládětky, 1 kočka Micka a pejsek Ben.

Výlet se mi moc líbil a ráda bych poděkovala plzeňským děvčatům za pozvání a paní Boženě za pohostinnost s výbornými koláčky.

Verča, 13 let

Noc kostelů

Poslední pátek v květnu se v Brně konala Noc kostelů. První noc kostelů byla v roce 2005 ve Vídni a pak se rozšířila do celého Rakouska a letos se uskutečnila i v Brně, Třebíči, Letonicích, Velkých Pavlovicích, Mikulově a v Plzni. Návštěvníci měli možnost nahlédnout do věží, sakristií, kaplí, nechat se po chrámových prostorech provést slovem, povznést hudbou.

Několik brněnských děvčat bylo na komentované prohlídce Jakubského kostela, ale už odpoledne, když nebylo ještě tolik zájemců. Večer byl kostel nacpán k prasknutí.

Kostely navečer zvaly zvoněním zvonů na prohlídky a nebe nás lákalo k úkrytu před přívalem deště s kroupami. Stála jsem v Kapucínských zahradách a chtěla jít domů. Ale bouřka se přehnal a nebe bylo vymetené.

V Katedrále sv. Petra a Pavla jsme dostali i poutnický pas, do kterého se dávala razítka navštívených kostelů a modliteben. V pravoslavném chrámu sv. Václava byla reprodukovaná pravoslavná hudba, volná prohlídka interiéru i vystavených ikon. Kostel sv. Tomáše nás přivítal koncertem varhan a výstavou liturgických oděvů. U Jakubského kostela se klikatila dlouhá fronta na prohlídku unikátního schodiště a nádhernou vyhlídku na Brno. Všechno se ale navštívit nestihá, i když noc je opravdu dlouhá.

Město bylo plné zvědavců, potkávali se přátelé i známí. Byla zima, ale určitě to byl příjemně strávený večer s objevováním krásy křesťanských i architektonických pokladů.

Majka z Brna

Nezůstávej sama!

Pamatujete se ještě na náš kalendář pro rok 2007, v němž jsme se snažili dosvědčit, že má velký smysl mít v době, kdy se potýkáme s nemocí, vedle sebe dobrého přítele? Vznikl tak, že jsme našli dvanáct dvojic – vždy pacientku a jí blízkého člověka – ochotných zveřejnit nejen svou tvář, ale i svou otevřenou výpověď o jejich vztahu. Černobílé portréty měly úspěch a jejich zvětšeniny v podobě výstavy putovaly k veřejnosti v městech, kde máme svá MH centra, víc jak rok také visely na stěnách čekárny onkologie na Zeleném pruhu v Praze. Dodnes jsou vystaveny na našich webových stránkách www.mamahelp.cz, kde si je můžete prohlídnout.

Proč se k tomuto tématu vracím? Náš úmysl, upozornit na užitečnost takové podpory, tehdy podnítil už probíhající celosvětový projekt firmy ROCHE s názvem Brest Friend. Také my jsme v roce 2006 do ateliéru známého fotografa Rankina v Londýně vyslali českou pacientku, která si překvapivě jako svého „přítele v době nemoci“ vybrala svého onkologa. Šlo o herečku Martu Vančurovou a doktora Václava Pechu. Vznikla ojedinelá kniha, a dnes už světově známé dvojice pod hlavičkou projektu Brest Friend obletěly v podobě výstavy celý svět. Od začátku června je tato výstava k vidění v obchodním centru Nový

Smíchov, a jejím posláním je, stejně jako jinde ve světě, podnítit zájem veřejnosti o potřeby nás, žen s rakovinou prsu.

Já si navíc myslím, že toto téma – nezůstat v době nemoci sama, mít vedle sebe spolehlivého přítele – je stále aktuálnější a také se o něm více hovoří. Pozornost mu věnují nejen média, což jistě pomůže tuto naši potřebu zviditelnit, ale hlavně se jej více všímají i lékaři, což je pro nás velmi povzbudivé. Přesto, že z nedávného dotazníkového průzkumu, kterého se i řada z vás zúčastnila – a zúčastnili se jej také onkologové – vyplynula zatím padesátiprocentní neochota lékařů k tomu, aby pacientka standardně přicházela na vyšetření a kontroly do ordinací v doprovodu svého blízkého (ať je jím kdokoli), myslím, že musíme vyzdvihnout právě tu druhou polovinu zkušených a empatických onkologů, kteří s podporou blízkého člověka u své pacientky umí zacházet, váží si jí a umí jí také využít v náš prospěch.

Na vernisáži výstavy na Smíchově v tomto duchu hovořila kromě doktora Pechy také doktorka Jana Prauzová, a důraz na tuto podporu kladla i paní senátorka Palečková, která tuto akci veřejně zaštitila. Všichni odborníci se shodli na tom, že pacientka má v blízkém člověku nejen pevný bod pro ukotvení své naděje, ale také bezpečnou vrbu. A my všechny víme, jak velkou roli hraje pro stav naší psychiky možnost otevřeně se někomu svěřit, hovořit o svých obavách. Jde samozřejmě o možnost otevřené komunikace vůbec – s mým lékařem, s mým okolím, ale když se dostanu do bludného kruhu vnitřní izolace, což se v ohrožení života běžně stává, potřebuji někoho, kdo mi z něj pomůže ven.

Naší motivací pro kalendář bylo před dvěma lety také naše zjištění z poraden Mammahelpu. Mnohé z nás si totiž neumíme o podporu a pomoc svých blízkých říci. Když překonáme počáteční paniku a vzchopíme se, začneme se leckdy chovat, jako bychom už dál na všechno stačily samy. Většinou nejde o falešné hrdinství, ale spíš o snahu nezatížit naše blízké ještě větším strachem, utrpením, bolestí. Musíme je přece ochránit a dát jim najevo, že si s nemocí a vším, co s ní souvisí, už poradíme. Máme přece dobrého lékaře, postará se o nás. Nebojte se, vás doma už se to netýká...

Časem, když nám není zrovna dobře na duši, teprve zjistíme, že jsme si na sebe vyrobily dost nešťastnou past. Když se náš strach dere na povrch (a takové okamžiky nescetněkrát přijdou), nikdo kromě nás mu neporozumí. Jestliže někdo z našich blízkých není nablízku a neprochází celou dlouhou nemocí s námi, nemůže mu porozumět. Vždyť ani nemůže pochopit, proč se náhle, bez zjevné příčiny, něčeho tak úzkostně bojíme... Někdy se dokonce takovým nepochopením zablokuje i vzájemná komunikace – a to je pak ještě hůř. Myslím, že většina z nás takové situace poznala.

Jsem sama po nemoci víc jak deset let. Když dnes přijdu na kontrolu a sedím v čekárně na onkologii, vidím tam podstatně víc dvojic, než jich tam sedávalo v době mého léčení.

To je skvělá zpráva. Znamená to, že některé z nás objevily, v čem je pro ně prospěšné, když je někdo doprovodí a bude s nimi ty napjaté chvíle čekání sdílet. Nepřipadají si kvůli tomu trapně a nešťastně, že toho druhého zatahují do svého trápení. Neberou to jako svou slabost či dokonce vinu (a musím se přiznat, že já sama před deseti lety jsem to nedokázala, pořád mě to pudilo být za tu silnou a soběstačnou, doprovod do nemocnice jsem brala jako zahanbující – jak jsem byla bláhová!)

Škoda jen, že do ordinací pak z té dvojice většinou vejde jen samotná pacientka... Je to přání lékaře? Je to naše potřeba intimity, nebo naše obava, že by to lékaře popudilo? Je to jen zaběhaný stereotyp? Netroufám si soudit. Jde mi jen o to, abychom o tom začaly přemýšlet, proč to tak je. Každá přece víme, jak moc se člověku v ordinaci v hlavě zatmí a jak málo si z lékařových slov pamatuje, sotva vyjde ven. A naopak, na co všechno jsme se zapomněly doktora zeptat...

Dotazníkový průzkum, o kterém jsem se už zmínila, vyjevil také fakt, že asi polovina z nás se nezajímá o základní informace o své nemoci – ne jen o podrobnosti, ale o základní údaje. Je jistě věcí každého, nakolik chce být informován, ale napadlo vás někdy, co vlastně o svém onemocnění víte? Jakého typu je váš nádor, v jakém stadiu byl zjištěn, ptaly jste se někdy na to, zda je vaše léčba „ušita na míru“ vašemu nádoru?

Myslím, milé mammahelpky, že v tomto případě ne lékaři, ale my máme hodně co dohánět! Dokážeme to?

Jana Drexlerová

Z našich rekondičních pobytů

Jaké to bylo v Kostelci u Zlína

Hned musím říct, že moc hezké. Domů se sice těšíme vždycky, ale tady bychom jistě ještě týden vydržely, i když dvě největší lákadla kraje byla již zběžně poznána. Mám na mysli ZOO Lešnou a Zlín.

Ubytování bylo skvělé. Zrenovovaný hotel zářící čistotou, velké pěkné pokoje s televizí a koupelnou, krásný výhled z okna na bazén s ohřívanou vodou, malý bazén pro děti a brouzdaliště, na hřiště minigolfu i na svažité golfové hřiště. Z okna jsme sledovaly lesnaté stráně zářící různými odstíny svěží jarní zeleně, vzrostlé smíšené lesy, mlázi i loňské paseky. Vzdálený byl ruch silnice a ani v hotelu nic nerušilo naše klidné odpočívání v noci i během dne.

Rovněž má spolubydlící byla výborná, ve všem jsme si vyhověly a na druhou stranu jsme se nijak neomezovaly a tak to má být. Měly jsme i vzájemné pochopení pro své bolístky a nepříjemnosti, vyplývající z našeho stavu, ale nijak nám to nekazilo náladu. Podobná situace byla jistě i mezi ostatními dvojicemi.

Snad maličkou vadou na kráse bylo to, že lázně, kde jedenkrát denně probíhaly procedury, byly vzdáleny asi deset minut chůze – tam s kopce a zpět do kopce, ale byla to malá dopolední procházka. Budova lázní je sice stará, ale personál byl milý a vstřícný, stejně jako obsluha v hotelu.

A velké ocenění patří těm, kdo tuto lokalitu vybraly, Janě a Katce. Obě měly navíc pochopení pro naše neduhy, a tak se postaraly o dopravu z a na nádraží do Otrokovic, do ZOO Lešná i do divadla do Zlína a s dalšími cestami vypomohli i Katčin manžel Karel a naše kolegyně Daniela.

Novinkou pobytu a překvapením bylo divadelního představení Rozpaky zubaře Svatopluka Nováka na zlínské Malé scéně, kde jsme se s chutí zasmály, zvláště, když do představení byla zničehonic zapojena také naše kolegyně Blanka, která, myslím si, i zkušeného herce pěkně ohromila svými vtipnými replikami, sedíc spokojeně v zubařském křesle.

ZOO Lešná na mne udělala hluboký dojem. Jednak chová zvířata, která se jinde nenajdou, a hlavně na nás zapůsobila svým klidem, širokými výběhy pro zvířata i voliérami pro ptáky, překrásnými starými vzrostlými stromy, všeobecnou upraveností a čistotou a pohádkovým zámek Lešná, který je dnes součástí jejího areálu, a v jehož suterénu jsme se seznámily s ohromnými plazy.

Dalším vrcholem našeho pobytu byl výlet do Zlína. Nezapomenutelný je pro nás, neznalé Zlínska, Bařův mrakodrap s pojízdou kanceláří šéfa podniku ve výtahu o rozměrech 6 x 6 m s úplným kancelářským i hygienickým vybavením. Na střeše mrakodrapu v šestnáctém poschodí, kde se nacházejí dvě zahrádky se skalničkami, jsme užily vyhlídky a některé z nás zlákala cukrárna se svými pochoutkami. Zčásti krytá střecha mrakodrapu poskytuje rozhled na všechny strany. Nejzajímavější je Bařova čtvrt pro zaměstnance, v níž se červené domky z neomítnutých cihel utápějí v sytém zeleni zahrádek a celá prvorepubliková výstavba svědčí o Bařově vztahu k funkcionalistické industriální architektuře.

Naše večery v hotelu byly zpestřeny přednáškami Jany Drexlerové o léčebných metodách při lymfedému, z nichž nevhodnost některých neznaly ani sestřičky v lázních, pěkná byla přednáška o léčivém konopí a mnohé jiné.

Nezapomenutelný byl i večer ozářený srpkem měsíce, kdy jsme se sešly u táboráku, opékaly vuřty, vyprávěly a zpívaly a dávaly si vzájemně indiánská jména.

Poslední večer jsme se loučily, od Jany dostávaly drobné dárky, byla uspořádána tombola se vzájemnými dárečky a hlavně jsme všechny děkovaly Janě jen maličkým čtyřverším.

Děkujem Ti, Jano, znovu
za Tvé styky s Petrem svatým
za vybranou lokalitu,
za bazén se slunkem zlatým.

Na tento pobyt budeme jistě všechny rády a dlouho vzpomínat a přát všem přítelkyním, aby ho i ony mohly poznat.

Olga Procházková

Benecko, Penzion Panorama

23. – 30. 5. 2009

Tyden pohodových dní, veselých večerů a nejkrásnějších rán

Ranní rozcvičku v zelené trávě
zvládáme s Helenou přímo hravě.
Hned **1. den** popadnem turistické hůlky,
zatáhnem břicho, stáhneme půlky.
Na rozhlednu Žalý
zdá se nám výlet malý
a tak odpoledne lesem po pěšince
přidáme kilometry, zmrzku či pivo „Na Rovince“.

2. den: Do rukou hůlky a batoh na záda,
čeká nás cíl: Labská přehrada.
Ty lepší turistky dojdou až k cíli,
slabší si posedí na kládě chvíli.

3. den: Dnes jdem provětrat své plíce –
pěkně lesem, směr na Vítkovice.
Odpoledne (místo kávy)
cvičením se zapotíme –
od Hely už dávno víme –
to abychom byly zdravý.
Od Hanky, když nereptáme
sladké dobrůtky dostáváme.

4. den: V noci bouřka a přšelo na všecko,
tak ráno v přeháňce projdeme Benecko,
Když zase sluníčko pozlatí kopečky,
jdem pěkně po žluté – směr Horní Mísečky.

5. den: Po ranní rozcvičce a dobré snídani
bus s námi do Špindlu vesele uhání.

Předpověď počasí rychle se plní,
v údolí Bílého Labe čerti se žení.
Jedině plzeňská Marcela
nechtě se v Labi koupala.
Nutno brát ale v potaz,
že je zde koupání zákaz!

6. den: Od rána prší, leje a padá sníh,
do Jilemnice můžem jet možná i na saních.
Tak každá (podle vlastního zvážení)
dělá to, co nejlépe umí.
Ty co jsou otrlé a nebojí se deště
poslední procházku dají si ještě.

Douška: A jak se tu vařilo?

Jídlo bylo až moc prima,
v příloze vždy zelenina.
Bohatá snídaně, bezmasý oběd,
večeří zasytil by se i medvěd.
Pro mlsné pusinky
byly i mňaminky.

**My jsme z Česka Mammahelpky,
po ruce vždy máme hůlky,
po cestách i pěšinách půjdem vždycky rády,
hezky pěkně kupředu a k nemoci zády!**

Marta Zvonařová

Jak vidíte, na rekondičních pobytech si to každý skvěle užívá a dlouho na ten týden vzpomíná. Hlavně to společenství ocení všechny, které jsou krátce po ukončení léčby, a najednou mají pocit, že zůstaly na všechno samy, že je všichni opustili. A to je ta pravá chvíle, kdy jim mohou ty zkušenější pomoci vrátit se zpátky do normálního života. Víím, jak nepadno se každá z vás rozhoduje, zda ten kufr poprvé sbalí a vydá se do neznáma, s cizími lidmi k tomu... I to rozhodnutí je jedním z krůčků kupředu, k nemoci zády – jak zní ten refrén nahoře!

Letos pojedeme ještě do Malých Svatoňovic (23. – 30. 8.), do Lednice (5. – 12. 9.), do Štěpánova (4. – 10. 10.), a do Františkových Lázní (11. – 17. 10.). Pacientka, která jede

na pobyt poprvé, dostane vždy přednost před tou, která se hlásí už opakovaně. Zavolejte do MH center a přihlaste se, i jako náhradníci, pokud je některý z pobytů již naplněn. Konečné rozhodnutí se dozvíte včas.

Oprava a omluva:

Do minulého bulletinu se vinou mé nepozornosti a spěchu vloudila nepřijemná chyba, kterou musíme napravit. Při přepisu článku MUDr. Milany Šachlové, který se týkal prevence rakoviny tlustého střeva, byla diagnostická metoda **KOLONOSKOPIE** mylně pojmenována jako kolposkopie, což je samozřejmě něco zcela jiného - týká se vyšetření pochvy a děložního čípku pomocí speciálního optického přístroje - kolposkopu, ne vyšetření střeva.

Omlouvám se čtenářkám a hlavně autorce článku, dr. Šachlové.

Jana Drexlerová

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Hlásíme z Prahy

Květen začal pro pražská a plzeňská děvčata krásným výletem na kozí farmu k Božence, naší velké příznavkyni z Nové Vsi u Plzně. Tentokrát nás z Valchy nádraží šlo pěšky hodně. Byl krásný den a všichni jsme si užívali jarního lesa, který lemuje silnici k Božence. Pohostinnost naší kamarádky neznala mezí, kozí sýry na několik způsobů, zelňačka i halušky s kozím sýrem, plno sladkostí, to všechno jsme zvládli. Tentokrát bylo s námi hodně dětí. Na zahradě u Benešů to vypadalo jako na dětském dni. Kluci hráli s většími holkami fotbal a malí si hráli na prince a princezny. Byl to tak krásný květnový den, že na něj budeme všichni moc a moc vzpomínat. Děkuji plzeňáčkám, že Božence s přípravou našeho setkání pomohly. Cesta vlakem do Prahy se trochu díky poruše prodloužila, všechna děcka si trochu zařídila ve vlaku, ale my dospělí jsme si rádi připomněli dobu školních výletů...

Květinový den mi dopředu udělal několik vrásek a připravil mě o několik klidných nocí. Po loňské nedobré zkušenosti se školami jsem myslela, že prodej zvládneme sami. Dvojice našich pražských členek dostaly opravdu hodně kyticek, bála jsem se, že to třeba někdo nezvládne. Ale skoro nikdo nic nevracel. Naopak, některá děvčata říkala, že by se dalo prodat i víc. Měla jsem z toho velkou radost, ale přesto, ve finále až tak velká není: dvojic bylo bohužel méně než jindy a budu vracet téměř 2000 kyticek... Moc tedy doufám, že se příští rok zapojí víc našich členek, vždyť prodávat se může i odpoledne a večer, protože to

už kytičku na ulici vůbec neseženete. Tentokrát se dozvíme výši vydělaných peněz trochu později, protože ČSOB změnila systém počítání peněz z kasiček. Doufejme, že už vám konečnou částku budeme moci sdělit v příštím čísle bulletinu.

V artedílně se Štěpánkou děvčata dodělávala trička s obrázky a zase byla nádherná, Také jsem jedno dostala, černé s kočkou, které svítí zeleně oči. Bude se mi pěkně nosit na kopcích v Krkonoších, kam odjíždím poslední týden v květnu s děvčaty na rekondici.

Prezentaci firmy Biomedika vás navštívilo opravdu málo, mrzelo nás to. Paní Říhová předvedla mnoho bylinkových preparátů, s dobrými léčivými účinky. Až přijдете k nám do centra, můžete si prohlédnout katalogy a něco si objednat. Ceny jsou pro nás opravdu příznivé!

Cestovatelské okénko Martina Bittmana o Mongolsku nás všechny, které jsme se tohoto odpoledne zúčastnili, opravdu zaujalo. Martin měl povídání moc pěkně připravené a byl i velký prostor na otázky o jeho šestitýdenním pobytu v této pro nás exotické zemi.

Knižní veletrh byl jako každý rok docela úspěšný. I když vás letos pomohlo s prodejem víc než jindy, stejně hlavní tíha ležela na nás, co v MH centru pracujeme – a to je docela škoda. Nejde o nic těžkého, lidé si od nás vyšitě knižní záložky kupují docela rádi, už nás znají a těší se na nás, je to příjemná práce a ještě máte volný vstup na veletrh. Tak nás prosím nenechte ve štychu napřesrok.

Je vidět, že už vás hodně odjelo mimo Prahu, protože i tělocvična už tak nepraská ve švech a přednášky jsou od poloviny května taky méně navštěvované. Jaro vás hezkým počasím vylákalo do přírody. Přeji vám proto krásné léto a těším se na setkání v září. Přijďte určitě ještě na závěrečný babinec! V červenci navíc pořádáme jednodenní výlet na Malou Skálu a myslím, že vás pojede dost, co zrovna nebudete na dovolené.

Hanka Jírovcová

Květen v Brně

Květen byl i v našem centru ovlivněn prodejem kytiček pro sbírku Českého dne proti rakovině. Hned první květinovou středu jsme se na babinci řekly, kdo s kým půjde ve dvojici, kde budeme prodávat a vůbec, domluvily jsme si celou strategii. Letos jsme už nezvládly prodávat celý den od rána až do večera, tak jako loni. A já s Helou jsme ze zdravotních důvodů zůstaly v centru a jako provianťáčky jsme našim znaveným květinářkám uvařily bramborový guláš a upekly buchtu. Yva přinesla masážní polštářek na bolavá záda a tak jsme posilnily náš unavený tým.

Většina z děvčat vyrazila i po obědě na druhé kolo. I studenti v Bučovicích to měli letos těžké, kvůli uzavírce města a tak i oni prodali méně než loni. Jen studenti za Slavkova zvládli prodat téměř stejné množství kytiček jako loni. Ale i s těmito všemi problémy jsme nakonec dokázaly prodat víc než 6 000 kytiček a přispěly jsme tak do sbírky skoro 152 000 korunami. Díky všem, kdo s prodejem pomáhali a také těm, kteří si kytičku koupili. Velký dík patří Věrce Grufíkové, která nám přijela pomáhat s prodejem až z Kyjova, dál Ivě Vaníčkové a její dceři, které se také připojily. Zvlášť chci poděkovat Yvě Valentové, která k prodeji kytiček přesvědčila i svoji dceru a jejího přítele. To může být inspirací pro vás, které byste rády pomohly, ale z nějakého důvodu samy na ulici stát nemůžete. Příští rok zkuste místo sebe sehnat nějakou šikovnou náhradu.

Ale květen v Brně nebyl jen o kytíčkách. Přednáška o diagnostice Oberon nás o účinnosti této metody nijak nepřesvědčila, naopak přiměla mne k větší ostražitosti, koho si do centra na přednášku pozvat. Prodejci s jejich zázračnými produkty a metodami se množí jako houby po dešti. Jsem ráda, že v minulém bulletinu MUDr. Šlampa vyslovil svůj názor na spoustu různých zázračných potravinových doplňků, za které bohužel dost často onkologičtí pacienti utratí spoustu peněz.

Poslední středu jsme se rozdělily na dvě části. Zvědavé využily možnost k prohlídce brněnských kostelů, zbytek zůstal v MH centru a zabavil se příjemným povídáním... O čem? O tom si povíme zas příště!

Jana Zrnečková, Brno

Máj v Přerově

Letos se v květnu střídaly extrémní vedra a chladna. Tak vypadala někdy i naše nálada. Ještě že jsme byly odpočaté po rekonvalescenci v lázních Kostelec u Zlína. Bylo tam nádherně. Lázně leží uprostřed lesů, venkovní vyhřívaný bazén, výborné ubytování i strava. Mimo lázeňské procedury jsme ještě stačily navštívit Batův mrakodrap, shlédnout jeho pojízdnou kancelář ve výtahu a muzeum botiček. Také návštěva ZOO Lešná stála za pěknou procházku i podívánou.

To bychom nebyly ani my mammahelpky, abychom odmítly tanec se sestrami čarodějnicemi při jejich sletu na hotelu v lázních. Volaly a vábily nás: „Sestry, dlouho jsme hledaly, ale přece jsme Vás našly...“ A my jsme rády běžely do kola a tancovaly jako o život, ani nás nebolela naše artrotická kolena. Pěkný večer střídal další, ať to bylo předávání indiánských jmen u ohně, který Jana vyzvala, aby vzplál a sloužil, nebo obdarování náhrdelníky z pěti korálků, ke kterým každá z nás přidala vlastní legendu. Krásnou atmosféru dotvořila Katka Vondráčková, která se o nás spolu s Janou starala a vozila s sebou i malou Viktorku, která

je kouzelná a kterou si chtěl každý pochovat, aby omládl. Nepodařilo se, ale přispělo to k dobré náladě. Nevím jak kdo, ale Přerovačky byly spokojené, děkujeme.

Abych nebyla nespravedlivá, musím napsat, že i u nás v centru se občas něčím potěšíme. Vždyť nejen prací je živ člověk, že!!?? Pěkné odpoledne nám připravil třeba pan Zavadiš z agentury Zdraví, který nám pověděl o léčivých účincích Aloe.

A na co se těšíme? No přece na turnaj v minigolfu, který bude 4. června ve sportovním centru u Mlýna v Přerově. Na tuto akci nás pozvali z centra SPCCH, se kterými spolupracujeme. Zveme je na naše akce a oni zase na oplátku na jejich. Tentokrát nebudeme spolupracovat, ale bojovat o vítězství, no uvidíme, co se v nás skrývá, příště sdělíme, jak to dopadlo.

Zdraví Jana Přerov

Královéhradecké změny a proměny

V dubnovém čísle bulletinu jsme psaly, jak se chystáme na opuštění starého MH centra.. V bývalé továrně na skelná vlákna Vertex sloužilo dosavadní centrum návštěvníkům (ženám, ale i mužům) od května 2005, tedy přesně 4 roky. Z nevládných továrních hal a dílen stvořily mammahelpky příjemné a překvapivě útulné prostředí. Až s postupnou přestavbou budovy se stalo centrum těžko dostupné a sehnat nové prostory bylo nezbytné.

Potkalo nás obrovské štěstí, že se právě v té době uvolnila bývalá prodejna v majetku města v téměř ideálním místě Hradce, štěstí bylo, že jsme se o ní dověděly a štěstí jsme měly také na správné, vstřícné a ochotné lidi, kteří o přidělení rozhodovali a kteří nás podpořili. Zkrátka to, co jsme si vyhlédli, to je teď definitivně naše.

A tak začalo (a narychlo) náročné období balení, vyklízení, likvidování, třídění. Těch krabic od banánů, co nám posháněla Miša! Jana zapojila své vnuky, aby vše, co se dalo, přetahali složitou trasou ke vstupu do budovy. Stěhováci pak už skoro jen nakládali. A bylo toho na dvě nákladní auta. A to jsme nestěhovali vysloužilou masívní sedací soupravu. Tu si od nás vzali hoši z městské policie do svého odpočinkového koutu a my jsme byly rády, že nemusíme řešit její likvidaci. Já jsem se ve Vertexu starala o nakládání věcí do aut a Jana s Jarkou o vykládání na nové adrese. Bylo to všechno hodně hektické. Ve čtvrtek jsme dostaly smlouvu, v pondělí jsme ještě nevěděly, kdo nám vymaluje. Správa nemovitostí města slíbila doručit malíře, jenže ten, když uviděl ty prostory, se málem sesypal a odhadl svou práci na celý týden. Ještě že jsme měly v záloze jiného, (a skvělého!). Téměř za jeden den bylo vymalováno, následující den zhruba poumýváno, aby bylo kam skládat a ve čtvrtek už bylo všechno přestěhováno. Musím vážně až na zem smeknout před našimi děvčaty Alčou, Janou a Jarkou. Jezdily do MH skoro každý den, a jelikož

jsme až do včerejška byly bez elektriky, tak všechno se umývalo studenou vodou. Ani tu kávu pro povzbuzení jsme si nemohly uvařit a když jsme chtěly vyluxovat, táhly jsme prodlužovačku z vedlejší prodejny po chodníku. Děvčata si skutečně zaslouží velikánskou pochvalu za svoji obětavost!

Do toho přišel květinový den a já jsem měla strach, že ty krabice s kytičkami mezi všemi ostatními v tom chaosu nemůžeme ani najít. Ale dobře to dopadlo a kytičky se prodaly všechny (o tom na jiném místě Alenka). Ačkoliv nemáme ještě všechno na svém místě, chybí i spousta vybavení, pracujeme stále v částečném provizóriu a z výlohy zatím křičí reklama „počítače všem, studentům výhodné ceny“ (samozřejmě už se tvoří nová a naše), to nejhorší už máme za sebou. A těšíme se a líbí se nám tu. Však uvidíte, až nás navštívíte. Místo je to ideální, prostory nádherné a tak nám držte palce, ať to dotáhne do podoby, jakou si představujeme. Tedy v mezích našich nevelkých finančních možností. Těšíme se na vás, až vás u nás přivítáme a těšíme se i na naši vlastní práci tady v novém.

Renata Koutná, Hradec Králové

Květinový pozdrav ze Zlína

I u nás se 13. května celé naše centrum aktivně zapojilo do Květinového dne. Vyrazily jsme brzo ráno, počasí bylo slunečné, lidé vstřícní a většina z nich nám ráda přispěla do kasičky. Ulicemi Zlína jsme brouzdaly až do večerních hodin, abychom co nejvíce kytiček prodaly. Pro děvčata to byla první premiéra prodeje přímo v našem městě a zvládlly to na výbornou.

A nepřešel by měsíc, aby nám Jitka neukázala nějakou svou prezentaci z jejího cestování. Tentokrát jsme se dostaly díky jejím čtyřdennímu výletu do světa tulipánů – Holandska. Dozvěděly jsme se spousty zajímavého, viděly krásnou videoprojekci, nakoukly do map a prospektů a tulipány stály celou dobu ve váze na stole!!!

Kdeže to bude příště? Snad mě Jitka nebude mít za zlé, když vám prozradím, že odlétá za pár dnů na týden do Maroka. Myslím, že cestovatelské okénko o téhle exotické zemi bude hodně zajímavé.

Proto Vás srdečně všechny zveme do našeho MH centra na cestovatelská okénka, artedílny, nebo jen tak na kus řeči....

Katka Vondráčková, Zlín

Kvítka a kozí sýr v Plzni

Jako členky plzeňské pobočky sdružení Mammahelp jsme se v letošním roce zúčastnily prodeje květinok již potřetí a jako obvykle jsme na nejfrekventovanějších místech centra Plzně potkávaly desítky většinou mladých lidí ve žlutých tričkách, nabízejících kolemjdoucím již tradiční žluté květinok. Nás mammahelpek bylo letos bohužel pro prodej daleko méně než v letech minulých, ale zdravé jádro se samozřejmě snažilo ze všech sil. Mnozí lidé sice letos sbírku odmítali, přesto se však našlo hodně těch, kteří zakoupením květinok na boj proti rakovině i tentokrát přispěli. Všem jim děkujeme!

Potěšilo nás, že i letos – už potřetí – přijelo tolik kamarádek z Prahy a okolí na naše tradiční setkání u Boženky na kozí farmě. Bylo to opravdu moc hezké odpoledne, manželé Benešovi jsou neuvěřitelně pohostinní a všichni se u nich už cítíme jako doma. Na zdravé a chuťově výtečné kozí sýry už nikdo z nás nedá dopustit, pro městské děti je tak úžasným zážitkem vidět najednou a zblízka tolik kůzlátek, jehňátek, kuřátek, kachňátek, že se jim snad o tom muselo i zdát... Díky, Boženko!

Marcela Špánková

Jak jsme pomáhaly při Českém dnu proti rakovině

Spokojenost v Přerově

Ve středu 13. května už v sedm hodin ráno, jsme se rozběhly prodávat žluté květinok do ulic Přerova. Je to letos třináctá celonárodní květinová sbírka a ještě k tomu třináctého! Říkaly jsme si, třeba nám třináctka přinese štěstí. Vyrazily jsme dvě dvojice v tričkách Ligy proti rakovině, s košíčky plnými žlutých květinok, na krku pokladničky a dobrou náladou. Ten den jsme se několikrát potkaly s dalšími usměvavými prodávajícími, většinou studenty gymnázia a zdravotní školy.

S heslem „Kup kvítek jak sluníčko – pomoz aspoň maličko“, a úsměvem jsme nabízely kytičky a zároveň vysvětlovaly, na co lidé letos přispívají a na co bude peněžitá sbírka použita. Setkaly jsme se s pozitivním i negativním ohlasem. Můžeme však konstatovat, že lidé – i když je krize – přece jen mají sociální citění a ví, že tyto peníze nebudou zneužity a přijdou tam, kam mají. Letos na výzkum a léčbu rakoviny tlustého střeva.

Protože je Přerov přece jen menší město a nabízejících dvojic s kytičkami tam bylo více, prodávaly jsme nakonec až do sedmnácti hodin, abychom těch našich 600 kytiček prodaly, ale podařilo se. Nejvíce si kupovaly maminky s kočárky a dětmi, ženy středních let a řidiči autobusů. Nejmenší zájem je bohužel právě u mužů, prostě nepřipouští, že by

se jim něco takového mohlo přihodit. Nevadí, přesto jsme je alespoň poučily o obecných zásadách prevence a také o tom, že mají možnost u svého obvodního lékaře požádat o preventivní vyšetření. Unavené, ale spokojené jsme pokladničky zanesly ke zpracování do pobočky ČSOB. Kolik v nich asi bude?

Moje premiéra

V minulých letech jsem podporovala sbírku zakoupením několika květinek, až v letošním roce jsem se stala jednou z mnoha prodávajících. Většinu lidí v souvislosti se slovem rakovina napadne automaticky slovo smrt. To proběhlo hlavou i mně, ale vyléčené pacientky mi ukázaly, že to tak být nemusí. Záleží pochopitelně na včasné diagnostice, odborné léčbě, ale nemalou úlohu sehraje samotný postoj člověka, jeho schopnost reagovat na danou situaci s rozvahou, jeho odhodlání poprat se s osudem. Když mi v roce 2006 vyřčená diagnosa podlomila kolena, ztracenou rovnováhu jsem našla mezi členkami organizace Mamma Help. Letošní účast na Květinovém dni je tak zároveň poděkováním za pomoc, které se mi dostalo.

Ráno jsem si oblékla žluté tričko, do tašky dala informační letáčky a kytičky, na krk pověsila kasičku a šla s kolegyní do toho. Počáteční ostych mi pomohla překonat informovanost lidí, sami se zastavovali a kupovali symbolické kytičky. Mnozí se s námi dávali do řeči, ve zkratce nás seznamovali s osudem svých známých nebo rodinných příslušníků. Většinou jsem se setkala s pochopením a ochotou přispět, ale byly i případy, kdy lidé raději přešli ulici, aby se nám vyhnuli. Časem jsem už dokázala odhadnout, kde budu mít úspěch a prodám další kytičku a kde narazím na neochotu a nedůvěru. Den se vydařil, bylo krásné počasí, lidé s připíchnutým žlutým kvítkem se na sebe usmívali. Bavilo mě pozorovat, kam si lidé zakoupené kytičky připínají. Mladé maminky měly ozdobené kočárky, jejich caparti čepičky nebo plyšáky. Ženy chodily s kytičkou na hrudi nebo si ji připíchly na kabelku. U starších mužů jsem s prodejem neuspěla, nemají peníze, ani ti před Úřadem vlády v dobře padnoucích oblecích, ani taxikáři neměli, ani prodavači na Havelském trhu, naopak mě překvapili kluci se sluchátky v uších a batůžkem přes rameno, když pohotově hledali v kapsách džín mince.

Několik lidiček mi zůstane v hlavě navždy. Mladá slečna, která místo nových náušnic nebo kabelky si kupuje 25 květinek, další slečna zastavuje s autem na křižovatce a podává okénkem stovku, bere si kytičku a s mávnutím odjíždí, prodavač Nového prostoru v metru s kytičkou v klopě. Na Karlově náměstí jsem potkala pána, který mě takzvaně dostal. Ošuntěle oblečený starý muž s táhnoucí vozík s koštětem a lopatou na úklid chodníku, evidentně bezdomovec, špinavá kšiltovka a na ní jako odznak hrdosti žlutá kytička.

Daniela Tobrmanová, MHC Praha

Pravidelně se zúčastňuji prodeje měsíčku lékařského pro Ligu proti rakovině. Letos již po desáté. Počasí této dobročinné sbírce zatím vždy přálo. Nepamatuji si, že bych někdy zmokla. K pomoci při sbírce mne přivedl život. Sama jsem se léčila na jednu z mnoha

zákeřných nemocí, které slovo rakovina zahrnuje. Víím, jak jsou finanční prostředky potřebné nejen na výzkum, ale i pro prevenci a pro pomoc pacientům v léčbě. Úspěšnou sbírkou je možno pacientům zlepšit kvalitu života.

LPR má ve společnosti velmi dobré jméno, proto je svými malými příspěvky s květinovou sbírkou solidární spousta sympatizantů. Uvážím-li, že před lety byla Liga jednou z prvních organizací pořádající veřejně prospěšnou sbírku a že dnes je tolik dalších sbírek, je žlutý kvítek symbolem oslovujícím už pravidelné dárce. Někteří se stali jejich sběrateli. Hrdě nám oznamují, že mají všechny stužky, které se při každém ročníku sbírky obměňují. Barevná stužka baví a lidem se to líbí. Tu a tam se někdo svěří, proč přispívá, prohodí pár milých slov. Nikdo nechce onemocnět a proto myslí na druhé. Kdo se s nemocí setkal zblízka, ví své.

Letošní sbírka proběhla podobně jako ty předchozí. Nebylo znát, že je ekonomická krize. S lidmi jsme si vyměnili nesčetně úsměvů a 450 kytiček jsme s kamarádkou rozdaly během dvou hodin, což se mi zatím nikdy nepodařilo. Příště si vezmeme více, abychom uspokojili další zájemce. Vždyť 30 % výtěžku z našich kasiček dostaneme od LPR i pro naše sdružení. Můžeme pro naše klientky uspořádat například jeden rekondiční pobyt navíc či zakoupit cvičebně rehabilitační pomůcky pro zlepšení pohybového aparátu do naší tělocvičny. Vybrané peníze pomohou také zafinancovat další proškolení našich laických psychoterapeutek psychologem, aby úroveň poskytovaných služeb byla co nejlepší.

Děkujeme všem, kdo sbírku připravili a hlavně dárčům za penízky. Jsou určitě všude dobře využity a pomáhají.

Olga Růžičková, Praha

Kytičky v průvanu

Tak jsem na 500 kytiček letos zbyla sama. Kamarádka náhle onemocněla a náhradu nebyl čas sehnat. Na autobus do Prahy jsem vystartovala už v pět. Lidičky, to byla nádhera! Netušila jsem, jak takhle brzy ráno dovedou ptáci štěbetat a koncertovat! Stála jsem pod našimi lipami na návsi jak přibitá, neschopná slova ani pohybu. Strnula jsem úžasem, a to je pocit, který v žádném supermarketu ani teatru nekoupíš. Probudil mě až vířskot brzd autobusu směr Praha. Věděla jsem, že ti ptáčci byli jen začátek báječného dne. V Kobylisích na metru už stepovala v žlutém tričku jakási naše kolegyně, tak jsem popojela na stanici Holešovice. Tam bylo mrtvo. Tudiž následovala Vltavská. Opět poloprázdné refýže. Nešlo mi do hlavy, kdeže to ti Pražáci vězí a jak to, že tak dlouho spí! Jo, to náš venkov je už na cestách od božího rána! Ale protože trpělivost přináší růže, rozložila jsem na Vltavské stanoviště, nasoukala se do žlutého trička, přes levé rameno přehodila jednu pokladničku, přes pravé druhou a do rukou nabrala žlutou nádheru – měsíček lékařský. Kytičky za chvíli létaly z mé náruče cestujícím samy do klop, protože jsem si vybrala tu nejprůvanovitější stanici všech stanic metra. Málem mi z větrného tornáda upadla hlava. Byl to ale koncert! Mince a kytičky, ruce mi hrály jak na varhany raketovou rychlostí.

Setkala jsem se s pěti sty páry empatických očí, navázala vteřinové přátelství s pěti sty vlídnými usměvavými neznámými. Pětsetkrát se píchla o špendlíček, avšak nálada byla převýborná, přesto, že proti loňsku jsem už letos nezaznamenala tolik darů přesahujících dvacet korun za kytičku. Holt světová krize oklestila i sponzorství a v peněženkách, i když na kvalitní dobré akce, už moc peněz obyčejným lidem nezbyvá.

V půl deváté jsem měla prázdný batoh! Bylo a je mi fajn. Nechápu, že jsem průvan neodmarodila. Jsem na něj háklivá. Zřejmě pozitivní mysl posílila mou imunitu a ta nedovolila, aby mi zalehlo v uších. Byl i potlesk. Doma, od mých blízkých, kteří mě tak odměnili za včasný návrat domů bez ztráty jediné kytičky. Slyšíte? Tleskám přes tahle písmenka ještě dnes všem Mammahelpkách v žlutém tričku, všem prodejkním měsíčku lékařského a děkuji, že mohu být v Mammahelpu součástí tak výborného kolektivu. Zkuste prodávat kytičky příští rok i vy!

Získáte víc, než rozdáte. Posílíte svou imunitu. Oblaží vás báječný pocit a souznění s kolemjdoucími. Je to dar s velkým D. Dar vzájemný.

Přeji všem hodně zdraví.

Hana Koutská

S květinovým kloboukem a květinami do ulic Hradce

Na letošní květinový den jsem se těšila a zvláště jsem se na něj vystrojila. Ke žlutému tričku jsem přidala svůj vlastní inspirativní módní doplněk – letní klobouček zdobený kolem dokola žlutými kvítky. A musím říci, že budil velkou pozornost a já jsem za něj sklízela trvale pochvalu. Působil jako maják a při mé výšce jsem s ním byla nepřehlédnutelná. Ohlasy na nabídku kytiček byly vesměs kladné a milé. Někteří lidé nám říkali, že už nás vyhlíželi a že jsou rádi, že nás potkali. Mnozí nás ujišťovali, že ačkoliv se brání přispívat do sbírek na ulici, na tuto akci rádi přispívají každoročně. Někteří si zakládají sbírku kytiček ze všech ročníků. A jsou mezi nimi dokonce muži. A protože jsme naše pochůzky po městě s kytičkami protáhly do podvečerních hodin, hodně lidí to uvítalo. Po mrtvém čase mezi 15. a 16. hodinou zase vzrostl zájem lidí a i naše sebevědomí a elán a my jsme během chvíle rozprodaly všechno, co jsme měly. Každý, kdo přispěl, přispěl rád, štědrějších dárců ale ubylo.

Naše duo Jarča a Alča doplnila dvojice studentek VO zdravotní školy, se kterými spolupracujeme při přednáškách o prevenci. Děvčata se také činila a prodala pro nás všechny kytičky. Ještě nám vydatně pomohla s prodejem Libuška, která zprostředkovala prodej v Týništi nad Orlicí.

Právě dnes jsme dostaly zprávu od Ligy, že jsme vybraly přes 20 000,- Kč. Jsme rády, že část z prodeje přispěje i na činnost našeho centra.

Alča, MHC Hradec Králové

Pokud vás trápí **lymfatický otok** a chcete se dozvědět víc o jeho léčbě, domácí péči o postiženou končetinu a také se například naučit nějaké účinné cviky, máme pro vás hned **dvě brožurky plné dobrých rad a informací**.

Lymfedém – praktické rady pacientům je název té první, **Bandážování a kompresivní léčba – rady pacientům** se jmenuje druhá. Tady se čtenář navíc dozví návod, jak správně postupovat při výběru elastického obinadla či kompresivní punčochy, aby byla kompresivní bandáž funkční! Vy, které se s otokem potýkáte, víte nejlíp, jak na tom záleží a jak málo se o tom dosud všeobecně ví!

Obě brožurky jsou dílem stejné autorky, **MUDr. Aleny Machovcové, MBA**, mají sympatický kapesní formát a hlavně jsou velmi srozumitelně napsány, opravdu pro laiky.

Nejsou bohužel už k dostání v běžných knihkupectvích, vyšly v příliš malém nákladu. Získáte je ale v každém z našich šesti MAMMA HELP centrech, samozřejmě, pokud si pospíšíte! Zaplatíte pouhých 35,- nebo 30,- korun!

Dárek pro mammahelpky

Máme radost, že jsme vám udělaly radost časopisem Sanquis – řada z vás volala a ptala se, čímže jsme si takovou pozornost zasloužily? Inu, máme přece desáté narozeniny! A nezůstane u jednoho čísla – firma MUCOS Pharma CZ se rozhodla věnovat všem členkám sdružení Mamma HELP půlroční předplatné (a navíc uhradí i zvýšené poštovné), takže se můžete těšit, že dalších pět bulletinů dostanete společně s tímto krásným přívazkem! Tak hezké počtení a příjemné léto a velké díky štědrým přátelům!

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- 11. 6. 17 hod Přednáška** Aleny Jelínkové **o správném ošetření a léčbě lymfedému**
- 18. 6. 16 hod Prezentace firmy Tímo** – přijďte si vybrat plavky na léto, můžete si zde koupit rovnou i nové modely podprsenek.
- 25. 6. 16 hod předprázdninový babinec** – přijďte posedět na zahradu (doufám, že nebude jako tradičně pršet)

Sobotní programy

18. 7. Výlet na Malou Skálu – zavzpomínáme si na naše rekondice. **Sraz na hlavním nádraží v 9.00.** Odjezd na Malou Skálu v 9.25. Uděláme si procházku do skalního města a na Frýštejn. Pravděpodobný návrat do Prahy po půl deváté. Nahlaste svoji účast v pražském centru.

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou.

Čtvrtek 19.00 hodina stepu s Renatou Brožovou

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý: 11.30 – 16.30 s obsluhou, pro začátečníky

Středa, čtvrtek, pátek: 10.00 – 14.00 pro pokročilé (v provozu jsou zase dva počítače)
Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

Personální poradna pro mammahelpky

Ve středu od 17.00 do 19.00 hod., 2x měsíčně. Konzultace s personalistkou ing. Michaelou 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.

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

17. 6. Výlet na Panskou Lichu. Odjezd z MH centra v 15:00

24. 6. Lidové zvyky s paní Drlíkovou – Letnice, Jízda králů, Královničky.
Dozvíme se zajímavé informace o lidovém zvykosloví.

MHC Hradec Králové

Čtvrteční programy z důvodů stěhování do našich nově získaných prostor zatím odpadají.

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

25. 6. Předprázdninový babinec. Přijďte všechny, čeká vás příjemné překvapení!

Pravidelné akce

Cvičení jógy s paní Jiřincovou – již opět cvičíme **každý čtvrtek od 15 00 hodin**

Počítač je tu pro nás! Příležitost pro mammahelpky, které se chtějí naučit základem práce na počítači. Zájem o výuku je nutno předem projednat na telefonu 377 917 395.

Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

11. 6. Přednáška o prevenci v INFO centru pro tělesně postižené v Přerově.

Program MHC Zlín

začátky od 15.00 hod.

24. 6. Artedílina v MHC, pokračujeme v šití kloboučků.

POZOR:

Ve všech MH centrech se o prázdninách nekonají odpolední docházkové a edukační akce. V letním dvojčísle bulletinu se dozvíte program na září.

Všechna MH centra také mají z technických důvodů zavřeno celý týden od 6. do 12. července.

Ořechové řezy od Boženky z kozí farmy

První těsto:

270 g tuku, 150 g cukru moučky, 2-3 žloutky, 450 g polohrubé mouky + trochu prášku do pečiva. (Finta: když to nejde dobře spojit, přidáme trochu zakysané smetany). Těsto dát na plech, na to marmeládu, nejlépe meruňkovou. (Je možné nechat kousek těsta a z něj udělat navrch mřížky).

Druhé těsto:

ušlehat 6 bílků, zašlehat 300 g moučkového cukru, a 300 g ořechů, natřít na první těsto, upéct.

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

Eva M. a Marcela M. - 1.7., Marta J. PhDr. - 2.7., Vladimíra P. a Alena V. - 3.7., Marta H. - 4.7., Zdeňka Š. - 5.7., Zdenka M. a Jitka N. - 6.7., Lenka F. MUDr., Jana P. a Zdeňka R. Ing. - 7.7., Radmila B. - 10.7., Olga D., Jaroslava H. a Ludmila P. Ing. (60) - 11.7., Jitka L. (60) - 12.7., Božena M. a Dagmar N. - 13.7., Alena B., Olga N., Zdeňka S. a Blanka T. - 14.7., Anna B. a Ludmila M. - 17.7., Eva S. (65), Jaroslava S. (55) a Jana V. - 19.7., Lenka C., Jiřina Č. Ing. (75), Ludmila K. a Alena Veselá (50) - 20.7., Dana Č. a Marie J. (60) - 22.7., Olga B., Jaroslava K., Natalya M. a Anděla P (60) - 23.7., Jaroslava P. (55) a Renata Š. - 24.7., Anna K. - 25.7., Anna B. a Hana Š. 26.7., Marie J. (60) - 27.7., Květuše K. CSc. a Dana K. - 30.7.

a v srpnu

Jana K. a Drahomíra K. (50) - 1.8., Anna H. - 2.8., Eva K. - 3.8., Jitka K. - 4.8., Jaroslava Č. a Marie K. - 5.8., Helena M. a Alena P. - 6.8., Marcela B., Blanka H. (55), Marcela K. (65) a Veronika P. - 7.8., Jelena B. a Helena P. - 8.8., Marie H. a Milena Ř. - 9.8., Miroslava M. - 10.8., Vladimíra B. Ing., Václava H., Miluše K. (60) a Yvona V. - 13.8., Růžena U. - 14.8., Eva Č. (75) a Dagmar M. (65) - 15.8., Radana K. a Jarmila K. - 16.8., Alžběta Z. - 18.8., Iva J., Antonie K. a Věra P. - 19.8., Bronislava F. (60) a Eliška S. - 20.8., Jana Š. - 21.8., Margita H. a Jana S. - 22.8., Miroslava S. MUDr. - 23.8., Iva R. (45) - 24.8., Eva K. (55) - 26.8., Jaroslava K. a Hana Š. - 27.8., Jolana K. - 28.8., Hana N., Štěpánka P. Bc. a Eva V. - 29.8.

