

7 - 8 / 2010

ČERVENEC - SRPEN



**Říjen v růžové • Ohlasy rekondičních pobytů
Poučme se – několik pojmů z protinádorové léčby
Od září začínají ve všech MH centrech
odpolední programy – neseďte doma!**

Po prázdninách možná trochu nečekané téma: O kritice

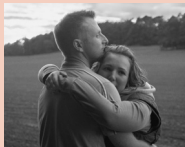
Už delší dobu si uvědomuji, jak je toto téma neskutečně těžké a kolik z toho může vzniknout nedorozumění, nepochopení a dokonce zničených vztahů. Možná proto máme z kritiky takové obavy a snažíme se jí vyhnout.

Většinou neumíme kritiku přijímat, ale ani správně kritizovat. Nebyli jsme k tomu vedeni a mnohdy ani vychováváni. Dokonce i debaty, výměny názorů byly považovány často za rebelii, neúctu k autoritám, provokaci. A tak není divu, že spousta lidí nedokáže ani vyslovit veřejně svůj názor, natož nějakou nespokojenost či dokonce kritiku. A tak se o to víc než veřejně nebo z očí do očí kritizuje za zády.

Snad to vše souvisí také se sebevědomím. Pokud si věříme, nepodceňujeme se, známe svou cenu, **dobře míněná** kritika nás nerozhodí, nezdrčí, ale může být pro nás nesmírně užitečná. Může mne upozornit na chyby, které dělám a neuvědomuji si je. Ať je to v práci, nebo osobním životě. Zvykne si velice rádi na stereotypy, ať už v jednání, nebo myšlení. Pokud dokážeme o kritice přemýšlet a vytěžit z ní to nejlepší pro nás, může být správná kritika přímo darem z nebes.

Pochopitelně vás zde nebudu přesvědčovat, že kritika je něco příjemného. Naopak, je to skoro zkouška ohněm. Vyvolává v nás poměrně dost negativních emocí, jako například vztek, pocit krivdy, myšlenky o nevděčnosti, uraženost a asi byste dosadili celou řadu dalších. Pokud tyto pocity nedokážeme správně zpracovat, může to nám i našemu opovážlivému kritikovi natropit dost nepříjemných chviliek.

Chvála je pochopitelně příjemnější a pořád okolo sebe slyšíme, jak je důležité chválit, povzbuzovat, ale vše má dvě strany. Tak i chvála může kupodivu škodit, z různých důvodů, ale já se zaměřím jen na jeden. A sice, když nás bude někdo neustále jen chválit a klepat



Jana a její snoubenec Wesley

na obálce

„Máme se rádi! Budeme se brát! Život je nádherný a nenechám si vzít už ani jeden den z těch šťastných, co se na ně těším, co na ně čekám, co čekají na nás. Že bylo chvíli až dočerna zataženo? Už nebude! Mám lásku - ohromnou, opravdovou, nádhernou, úžasnou, nejkrásnější! Nejsm a nikdy nebudu sama - vid'?“

po rameni, jak to děláme všechno dobře, může se nám stát, že se necháme ukolébat uspokojením a pocitem, že vše děláme správně, že už vše víme a umíme. (Když to obrátíme, lze to přirovnat i k tomu, že po šikmé ploše lze nepozorovaně a pomaloučku sjíždět dolů, aniž bychom si to uvědomovali....)

Zdá se mi, že je to velice trefné. Jednak v nás zakrní sebekritičnost a také ztratíme potřebu zlepšovat se, hledat nové cesty, řešení, měnit svoje názory. Vždyť je přece přirozené, že naše názory se mění podle toho, jak se měníme i my, jak stárneme, sbíráme zkušenosti. Jak pravil PhDr. Tomáš Novák na našich mnou už tolikrát zmiňovaných kurzech asertivity: Kdybychom nezměnili názor, nevyvíjeli se, chodili bychom doted' v dupačkách.

Jak tedy kritiku vyslovovat a jak ji přijímat? Obojí s láskou, opatrně a s rozvahou, po zralé úvaze. A pokud nejste schopni s láskou kritizovat, raději to nedělejte vůbec.

Jak kritizovat s láskou? To znamená, že nám na dotyčném záležití, upozorňujeme jej v dobré víře, z přesvědčení, že je to pro něj dobré a důležité, že mu to bude k užítku. Většina z nás takto míněnou kritiku rozezná od té, vyřčené se zlým úmyslem třeba vás naštvat, urazit a podobně. Určitě jste se s takovým kritikem asi setkali a možná ve vás od té doby zůstala pachut' a odpor a před každou kritikou se už spustí váš obranný mechanismus a odmítavě se naježíte. Ale jak říkám, správná kritická připomínka může být dar. A je také dobré si uvědomit, že to od kritika vyžadovalo hodně odvahy a odhodlání, protože si je vědom, že je to kyselé jablko. Ale asi mu na vás, nebo na věci hodně záležití, když sebral tu sílu, že?

Takže až se s kritikou setkáte, zvažte, jestli na tom není něco pravdy. Úplně nejlepší by bylo, kdyby se vám podařilo i na kritice od kritika bez lásky najít něco užitečného. Tím byste jeho záměr ublížit vám zcela otočili ve svůj prospěch. To už je ale výkon hodný profesionála...

A co s kritikou, na které není vůbec nic k užítku? Já se snažím nad tím alespoň zasmát a celou věc zlehčit, aby mne netrápila. Hlavně nenechte sebou cloumat emoce a neztrácejte čas tím, že budete hodiny zkoumat úmysl kritika, případně se patlat v tom, že to určitě myslel zle. A proboha jen se neválejte v chlívkú sebelítosti nad tím, jak jste nepochopená, nedoceněná a nespravedlivě posuzovaná.

Spousta lidí dělá v životě chybu, že drahocenný čas ztrácí hledáním důvodů, jak a proč něco nejde. Kdyby ten čas věnovali tomu, aby vymysleli, jak věc udělat, většinou by ji už měli i hotovou. Tak je to i s kritikou. Pokuste se v ní najít bez předpojatosti, zda na ní není aspoň zrnko pravdy, zda i názor další osoby nemůže být pravdivý. Vždyť neznamená, že když vy vidíte určitou věc jedním pohledem, neexistuje další úhel pohledu...

Jana Zrnečková

Říjen v růžové i v České republice

Už několik let je u nás poměrně dosti rozšířené povědomí o tom, že růžová barva je symbolem boje proti rakovině prsu. Zásluha patří zejména firmě AVON, která do Čech už před deseti lety přinesla ve světě známou růžovou mašličku a nabízí každoročně nejrůznější dárkové předměty, náramky a módní doplňky ozdobené tímto symbolem. Výtěžek z prodeje těchto drobností věnuje na charitativní projekty týkající se prevence rakoviny prsu, či na podporu patientských organizací, které pomáhají ženám s touto nemocí. Další známou akcí kosmetické firmy AVON v České republice je červnový pochod proti rakovině, kde je už tradičně vstupenkou růžové tričko. Takto vybrané peníze mimo jiné zabezpečí celoroční provoz AVON linky proti rakovině prsu, kterou provozujeme v pražském MAMMA HELP centru.

Ale i další zahraniční firmy už dlouhá léta podporují celosvětovou myšlenku pomoci v boji proti rakovině prsu. Růžovou mašličkou zpravidla označují některé své výrobky, které prodávají s tím, že část zisku věnují na výzkum léků proti nádorovému onemocnění prsu, na osvětu k prevenci, nebo na pomoc nemocným ženám, sdružených v patientských komunitách. Někdy se obejdou i bez mašličky, výrobek má zato výjimečný design, provedený zcela v růžové.

Všechny tyto růžové předměty se nabízejí veřejnosti speciálně v měsíci říjnu, kdy se také ve světě koná nejvíc veřejných aktivit s cílem upozornit na problém jménem rakovina prsu. Česká veřejnost je dosud o tento fenomén ochuzena, až na pár výjimek, jimiž jsou zatím poměrně nesmělé akce poboček globálních firem u nás.

Mammahelpky může těšit, že výtěžek z prodeje „růžové“ pinzety nám už před dvěma lety nabídla společnost Profimed, a že naše spolupráce s touto firmou trvá dál. V letošním roce si nás k naší radosti našli i další partneři a jsou mezi nimi dokonce ryze české subjekty – například NATUREVITAL.CZ, jehož projekt zveřejníme v dalším bulletinu. Postupně vám představíme i další firmy, jejichž výrobky se v říjnu obléknou do růžové, nebo budou ozdobeny růžovou mašličkou, a podpoří tak finančně naše MAMMA HELP CENTRA.

A vás, mammahelpky i další naše čtenářky, bych teď také ráda požádala o pomoc. Jde mi o Vaši osobní podporu ve smyslu vysvětlování pojmu Říjen – měsíc boje proti rakovině prsu ve vašem okolí. Úspěch této říjnové kampaně totiž závisí zejména na všeobecném povědomí o tom, oč se snaží lékaři i ženy samotné ve většině zemí světa už mnoho let – upozornit veřejnost na možnosti časného zjištění a úspěšné léčby nemoci, a sesbírat potřebné finance na komplexní řešení problému jménem rakovina prsu.

Aliance žen s rakovinou prsu, která zastřešuje některé české patientské organizace, chystá spolu se svými partnery v polovině října osvětové akce, jimiž českou veřejnost

v tomto duchu osloví. Bude to jeden z kamínků, které postupně v České republice růžovou barvu v měsíci říjnu pomohou zviditelnit.

Pro inspiraci – hlavně do dalších let – se budeme snažit přinášet na www.mamahelp.cz zajímavé odkazy na zahraniční „růžové“ akce. Možná to bude pro některé z vás natolik motivující, že k nám přijdete s nápadem, jak něco z toho přizpůsobit na české poměry. A prosím, mějte v říjnu oči otevřené, pokud někam vycestujete – růžová mašlička na dveřích obchodů je spolehlivým znamením! (Moje osobní zkušenosti z několika cest do USA snad konečně padnou také doma na úrodnou půdu, pokud se podaří českou veřejnost o smysluplnosti tohoto říjnového růžového snažení postupně přesvědčit!)

Jsem přesvědčena, že i média nám v tom pomohou a nebude to tak dlouho trvat, a měsíc říjen se v očích lidí ztotožní s růžovou mašličkou stejně jako v zemích, kde má už dlouholetou tradici.

Těším se moc na vaše nápady, které nám dozajista pomohou i v naplnění našeho hlavního poslání – bezplatné poradenské služby a podpoře pacientek v našich MH centrech.

S díky vaše Jana Drexlerová

LISTÁRNA

Důvěřuj, ale prověřuj

Chtěla bych vás seznámit se svou nepříjemnou zkušeností, kterou mám s doporučením lékárníka z naší lékárny.

Od srpna 2008 jsem prodělala dvě operace prsu, následnou chemoterapii a ukončila celou tuto anabázi v létě 2009 ozařováním. Již v průběhu léčení mi vydatně pomáhala enzymoterapie. Užívala jsem a užívám Wobenzym pro posílení imunity a jako prevenci vzniku lymfedemu. Před časem mi paní magistra v naší lékárně nabídla nově prodávaný výrobek APO – Curenzym jako rovnocenný produkt s Wobenzymem, s tím, že jedna tableta obsahuje více enzymů a je cenově výhodnější. Koupila jsem si tento nový produkt a upravila si dávkování tak, aby množství užívaných enzymů bylo stejné, jako jsem až dosud užívala s Wobenzymem. Jedno balení APO – Curenzymu mi vydrželo tři týdny. Za tu dobu se mi projevil obtěže, které jsem předtím neměla. Začala se mi zhoršovat bolest kloubů, které mne předtím jen obtěžovaly. Ke konci těchto tří týdnů byla bolest po probuzení opravdu silná a po rozhýbání ustoupila jen částečně. Navíc jsem dvakrát na ulici zažila náhlou nevolnost se závratěmi. Když jsem nasadila znovu Wobenzym, již po prvních dnech užívání se mi bolesti kloubů výrazně zlepšily a od té doby mne žádná podobná slabost nepotkala. APO – Curenzym mi vůbec neprospěl, naopak.

Proto si kladu otázku, jak je možné, že tento výrobek vzbuzuje zdání, že je obdobou jiného přípravku nebo dokonce ještě lepší a že ho v lékárně i takto doporučují? Ze své

osobní zkušenosti vím, že tomu tak není. Možná, že i pro některé z vás bude tato moje zkušenost zajímavá.

Přeji všem hodně zdraví, Hana z Kolínska

Jistě i vy máte své zkušenosti z lékáren, pokud jde o záměnu medikamentů, včetně těch předepsaných lékařem. Co si o tom myslíte? Napište nám!

Čas rybízu zralého

Vtento letní čas, kdy nastala doba dozrávání červeného rybízu, mi vyvstala na mysli příhoda, která se stala před rokem a letos jsem si na ni vzpomněla a přijala ji jako poděkování, nebo zadostiučinění našeho snažení.

Jak to tak bývá, stála jsem v létě na naší zahradě a se svou sousedkou jsme si přes plot povídaly. Věděla jsem, že má v rodině problémy, ale nechtěla jsem vyzvídat, sama se však po chvíli rozpovídala. Bylo na ní vidět, že se potřebuje někomu svěřit a já se tomu nebránila. Jsem z poradny zvyklá naslouchat. Ptala se na můj názor, čekala slovní pomoc. Řekla jsem jí, co bych udělala já, kde bych se obrátila pro pomoc, prostě jsem jí poradila. Rozešly jsme se potom každá po své práci a já na vše zapoměla. Sešly jsme se zase při trhání rybízu příští léto. Najednou mi při našem povídání přes plot řekla: Víš, že při těch mých loňských nesnázích jsi mi nejvíce pomohla ty?? Udiveně jsem se na ni podívala. Připomněla mi tu situaci a dodala, dovedla jsi mi říci nejen, co bys udělala, ale bylo na tobě vidět, že to myslíš upřímně a že jsi zvyklá lidem pomáhat. Moc ti děkuji. Najednou mi bylo dobře u srdce, vždyť v tom je smysl naší práce, pomoci tomu kdo něco potřebuje.

Někdy dobré slovo dovede víc, než si dovedeme představit. A toto ocenění je pro mne určitým povzbuzením a mám ze své práce příjemný pocit.

Zdraví Marta Přerov

Jak jsem se učila řeči ryb

Ve svém příspěvku bych se s vámi chtěla podělit o svůj příběh o tom, jak jsem dlouhou dobu tvrdošijně odmítala to, co se pro mne postupem času stalo velkou zábavou a koníčkem. Možná jste i vy prožili něco podobného.

Je tomu už téměř třicet let co můj muž začal rybařit. Tento jeho koníček ho doslova pohltil a já jsem si jen nevěřičně fukala prstem na čelo, co na té své zálibě vidí. Časem jsem ho i začala podezírat, jestli ve skutečnosti ta rybařina není jenom záminka, jak se dostat z domu. Copak může rozumný člověk celý den jen tak někde nečinně sedět a zírat do vody? To snad není ani možné. Marné bylo snažení mého muže o to, abych se tohoto jeho čím dál většího koníčka zúčastnila. Skálopevně jsem trvala na svém. Donekonečna mně líčil překrásné zážitky, které nikde jinde nezažiju než u vody. Jeho prosby se ale téměř vždy minuly účinkem. Během času ale naše děti rostly a zdědily „zálibu tichých bláznů“ po tatínkovi. A tak aby z mé strany byla aspoň občas vidět snaha trávit společné chvíle

s rodinou, obětovala jsem se a někdy jsem odpoledne u vody přetrpěla. Hlavou se mně však honily myšlenky na nevyžehlené prádlo, neutřený prach a všechno možné i nemožné co bych zatím stihla doma udělat. Byla jsem z promarněného času celá rozmrzelá a ani jsem nevnímala tu skutečnou krásu a klid kolem sebe. Pořád jsem někam spěchala a měla jsem pocit, že nic nestíhám. Neuměla jsem se zastavit a rozhlédnout se po okolí. Jak čas plynul, pomaličku jsem si začala zvykat trávit víc a víc času u vody. Nejdříve jenom tak s knížkou anebo proto, aby se naši dva psi miláčci v přírodě pořádně proběhli a unavili. Postupně jsem začala okukovat pruty a nástrahy a časem jsem už dokonce rozeznala třeba cejna od karase. Pak ale přišel den, kdy u mne na dveře zaklepala proradná nemoc a bez pozvání vstoupila dál. Bylo na čase, abych přehodnotila svůj uspěchaný život. Najednou jsem zjistila, že není zas tak důležité, jestli mám zrovna naleštěnou podlahu nebo zrcadlo- vě se lesknoucí okna. A že čas strávený v přírodě má jak se říká něco „do sebe“. Věřte nebo ne už rok mám rybářský lístek a sama svého muže uháním, kdy zas vyrazíme na ryby. A tak jsem na vlastní kůži poznala, že v každém věku (i v tom pozdějším) se můžete naučit řeči ryb a můžete jim zkusit naslouchat. Vůbec není pravda, že jsou ryby němé. To jenom ten kdo nechce, tak je neslyší, jako jsem je celá léta neslyšela ani já. Pamatuje si, že čas strávený v přírodě není vůbec promarněný. I odpočívát se musíme naučit. Hodně překrásných zážitků z dovolené ať už od rybníka, od moře nebo prostě z nějaké oázy klidu vám všem ze srdce přeje

Jarka ze Zlína

Moje letní cesta za sestrou

V enku je 35 °C, vedro. Doma klid, pohoda, i když někdy kvůli vysokému tlaku lapám po dechu. Mám ale po ruce sprchu a ledové pití, nikam nemusím, jediné vyvenčit psa, ale tomu se v tom vedru také nikam na dlouhou procházku nechce. Večer však jeden telefonický hovor od mé sestry všechno obrátí na ruby. „Přijed, potřebuji tě, jsem na dně!“ Tak a je po idylce. Letenka nebyla k sehnání, tak jsem se rozhodla jet do Anglie, kde moje sestra bydlí, autobusem. Už jsem tam autobusem párkrát jela, ale v tom vedru? V autobuse je klimatizace, tak se to dá krásně vydržet.

A tak jsem vyrazila. První větší celní prohlídku jsme měli ve Francii, a pak jsme frčeli tunelem pod kanálem La Mance a za čtyřicet minut jsme byli v Doveru. Nabrali jsme směr Londýn. No a pak jsme do Londýna dorazili a rázem bylo po idylce. Na autobusovém nádraží Victoria nás odstavili bokem a pak začala policejní drogová razie. Nikdy jsem nic podobného nezažila a ani už zažít nechci, i když vím, že je to nutná věc a musí se provádět.

Prohledali nás důkladně. Tašky i kapsy a po kufrech, které vyložili na chodník jeden vedle druhého, běhali psi. I my jsme museli mezi psy projít. Vypadali tak dobrácky, že se mi chtělo je pohladit, ale raději jsem si to rozmyslela a asi i správně udělala. Jenom jsem děkovala Pánu Bohu, že jsem neposlechla svoji mámu a nevezla s sebou řízky.

Vedle se ozvala siréna a já jsem se rozhlížela, jestli se někomu neudělalo špatně. Myslela jsem si, že přijela sanitka. Místo sanitky však přijelo policejní auto a dvě děvča-

ta od nás z autobusu dostala pouta a najednou byla pryč. Skončila policejní akce a my se mohli rozejít za svými příbuznými, kteří na nás celou tu dobu čekali. Na mě čekala sestra, a tak jsme naložily kufr a vyrazily směr moře. Už cestou jsme rozebíraly její situaci a myslím, že svým pobytem jsem jí hodně pomohla. Jezdily jsme na výlety, chodily k moři a bylo nám fajn.

Cesta zpátky už naštěstí proběhla bez komplikací.

Zdenka Nyklesová, Plzeň

Léto, prázdniny, dovolená a pitný režim!

„Konečně je to tady, hurá!“ raduje se i ten nejmenší školák, radují se pracující i důchodci, kteří se těší na čas, který stráví se svými vnoučaty na zahradách, chatách, chalupách či na dovolené u moře!

Ruch a chaos prvních prázdninových dnů pominul. Město se probouzí do teplého, líného a ospalého rána. Kdo nejde do práce, může si slastně užívat ještě svého vyhřátého pelíšku a nemusí nikam chvátat.

Venku je horko. Hlavně nezapomenout láhev s pitím! Všude i z rozhlasu slyšíme, že pitný režim je pitný režim a obzvlášť v těchto parných dnech se musí dodržovat. To dnes už ví i každé malé dítě, bohužel řada našich starších spoluobčanů to ještě neví a nebo nechce vědět a tak si zbytečně přivolává někdy i závažné zdravotní komplikace. Houkání jedné sanitky za druhou patří v těchto dnech již ke koloritu města. Lidé se za ní otočí, ale hned pokračují ve své chůzi a ani je nenapadne, že v pětatřicetistupňových hících by se měli napít.

Doufám, že vás nikoho nic podobného nepotkalo, že jste si všichni užívali krásných letních dní v kruhu své rodiny, přátel nebo s námi mamahelpkami, a že se vám vlil do žil nový optimismus a energie. Budeme je na podzim a v zimě potřebovat.

A vy všechny, které jste byly v době prázdnin a dovolených v léčení a nemohly si užít letního počasí, které vám bylo spíš na obtíž, nebuďte smutné. Vždyť přijde další a další a další léto ... Věřte mi, i já to znám!

Marcela Špánková, Plzeň

OHLASY REKONDIČNÍCH POBYTŮ

Můj první rekondiční pobyt s mamahelpkami v Kašperských horách

Jsem dva roky po operaci a ráda bych se s vámi podělila o zážitky z mého prvního rekondičního pobytu s Mamma HELPEM.

Dva dny před odjezdem přšelo a byla zima, vypadalo to, že nám celý pobyt proprší. Ale jako zázrakem přestalo, mraky se schovaly a s oblohy se smálo sluníčko. Byl to týden plný slunce a pohody.

Hanka měla pro nás připravený bohatý program. Byly jsme rozděleny do dvou skupin, na ty zdatnější, co ujdou hodně kilometrů. A já byla s těmi pomalejšími. Ale i my jsme toho nachodily hodně. Používaly jsme hole na Nordic Walking a byl to dobrý pomocník. Před snídaní jsme měly rozcvičku s dechovým cvičením s Helenou. Naučila jsem se plno dobrých cviků, které si někdy zacvičím i doma.

Penzion Kačerov byl na samotě, byl nově zařízený a příroda okolo překrásná, jako v ráji. U chaty jsme měly bazén a tak se ty odváznější, kterým nevadila chladnější voda, koupaly.

Některá odpoledne, když jsme nebyly na vycházce, jsme hrály míčové hry a večer ty, které nepřiláká televizní program, hrály hry společenské.

Podnikly jsme dva výlety autobusem. Celodenní výlet na Chodsko, do Klatov, Domažlic a do Klenčí na Výhledy. A půldenní výlet na Černé jezero se zastávkou v Dobré Vodě. Zde se mi moc líbil kostel svatého Vintýře se skleněným oltářem od soudobé výtvarnice. Po cestě z Černého jezera jsme se zastavily i Železné Rudě a zkusily zmrzlinu v tamějších cukrárnách.

Poznala jsem tam bezvadnou kamarádku Marcelu, koordinátorku z plzeňského centra. Je to prima holka a má krásné vnučky, které pro ni s dcerou přijely.

Poslední večer byl táborák, při kterém jsme zhodnotily celý pobyt. Předaly jsme drobné dárky našemu vedení Hance a Heleně, jako dík, protože se nám všem pobyt líbil. Po opékání buřtů jsme dlouho do večera zpívaly. Došlo i na písničky pánů Ježka, Suchého a Šlitra a bylo nám moc fajn.

Kdo jste ještě s mamahelpkami nebyl na žádném rekondičním pobytu a rozhodnete se jet, přibalte do kufru dobrou náladu, smích, který pomáhá léčit a je kořením života.

Nejsem žádná spisovatelka a neumím tak dobře napsat, co cítím, ale rozhodně vím, že v kolektivu tak báječných děvчат mi bylo moc dobře. Všem přeji hodně zdraví, pohody a krásných zážitků!!!!

Jana Krůtová

Návrat do šťastného dětství

Ano, takový pocit mě na letošní rekondici v Loučce provázel. Vyrostla jsem ve venkovské škole, kde byl můj tatínek panem řídícím učitelem, jak se tehdy říkalo. A pension v Loučce je právě velmi pěkně přestavěn z bývalé venkovské školy. Druhý příjemný zážitek připomínající dětství byla návštěva zemědělského muzea ve vesničce Cholína. Tolik předmětů, nástrojů a přístrojů, s kterými jsem jako dívenka přišla do styku, mě velmi potěšil. Ani jsme nestačili postřehnout, že naše pěší túra není běžná, málokdy jdeme 11 km, trekkingové hole přišly k užítku. Očekávala jsem úrodnou, rovinatou Hanou, kterou znám z druhé strany Olomouce, než jsme my pobývali. Místa, kterými jsme procházeli a projížděli, však předčila všechna moje očekávání. Kopečky, lesíky, uzoučké silničky s půvabnými serpentínami, louky a pole, barevné, upravené návsi, svou barvou, vůní a prostým půvabem se usídlily v mém srdci. V kraji je hodně božích muk, soch svatých, které jsou

roztroušené na mnoha místech a jakoby střeží a ochraňuje krajinu. I jeskyně Javoříčko nás příjemně přivítala, také dominanta kraje hrad Bouzov, který svou barevností a mohutností vévodí celému blízkému okolí, nás uchvátil. I půvabný zámek Náměšř na Hané a jeho překrásná sbírka porcelánu nás příjemně oslovily. Aktivit na našem pobytu v Loučce bylo velmi, velmi mnoho - zaujaté keramičky, které třeba i prvně pracovaly na hrncířském kruhu, tanečnice tančící břišní tance, cvičící jógu (pod laskavým vedením ředitelky pensionu), v krásných ránech venku na dvorku cvičící rozcvičku, to vše bylo fajn. Co ale pro mě bylo největším zážitkem, který nám naše Jana Drexlerová nadělila jako překvapení, byla plavba na RAFTECH. Byl to zážitek nečekaný a úžasný a všichni i v našem pokročilém věku jsme jej zvládli. Díky moc! I jízda na koni a na vozíku byla prima. A velmi, velmi pozitivní náplň naší rekondice zajišťovala zdravotní sestra Alenka. Pomohla nám pochopit a srovnat si ve svých myslích, co je lymfedém, jak cvičit a mírnit jeho působení, jak předcházet jeho vzniku. Věnovala laskavou péči každé z nás a její ruce a laskavý přístup zasluhují obdiv a chválu. Celý pobyt byl výborně zorganizován, naše Jana je vynikající člověk, který pro nás připravil a zajišťoval celý báječný týden. I celý personál pensionu, manželská dvojice řídící provoz, se nám perfektně věnovala a zpříjemňovali náš pobyt. Celý kolektiv účastníků rekondice byl báječný. Pohoda a radost z každého dne, z každé aktivity nás utvrdila a posílila v přesvědčení, že žijeme naplno. Díky Vám všem děvčata za nádherný týden a zejména Tobě milá Jano. Tvoje osobnost, Tvoje přítomnost nás obohatila. Tak zase na brzké shledání, budeme dlouho čerpat z pobytu v Loučce a budeme rády vzpomínat. Pro mě ještě jeden krásný pocit, který chci vyjádřit. Je to moje Janička Melichárková, se kterou trávit týden je balzám na duši. Díky, Jani, za Tvé mládí, společnost, za pocit sounáležitosti. Týdenní pobyt v Loučce byl vynikající, díky všem za vše a přeji jen a jen vše dobré!

Vaše Líba Nováková

CO SE DĚJE V MAMMA HELP CENTRECH?

Hlásíme z Prahy

Červenec se blíží ke konci a v pražském centru máme konečně po celém rušném roce trochu okurkovou sezónu. Je to asi zapříčiněno velkými vedry, které nás letos v Praze, ale i jinde po celé republice sužovaly.

—
To v červnu zde bylo velmi rušno i přes dva rekondiční pobyty, které se konaly v Kašperských Horách a v Loučce u Litovle. Artedílna s výrobou šperků i babinec na závěr měsíce byly hodně navštívené.

—
Často si stěžujete, že jsou rekondice v červnu brzo za sebou, ale snažíme se vybírat takové termíny, kdy je předpoklad hezkého počasí a v letních měsících o pobyty nemáte zájem, protože trávíte většinou dovolenou s rodinou, a taky ve všech rekreačních objek-

tech jsou v létě ceny téměř dvojnásobné... V příštím roce, pokud se najdou peníze, se budeme snažit pokrýt i září, jak to bývalo v minulých letech zvykem.

Na babinci jsme zavzpomínali na Luhačovice i Kašperské Hory, prohlédli si plno fotek a ochutnali úžasné moučníky a saláty z kuchyní mammahelpek, které tentokrát hojně napekly.

Musím se zmínit i o našem červnovém výletě do Mníšku pod Brdy. Počasí bylo hezké, sešlo se nás třináct a byli jsme nadšeni prohlídkou zámku v Mníšku, který je pro veřejnost otevřen jen dva roky. Stojí za to si tam dojet, je to z Prahy jen pár stanic autobusem. Krásnou procházkou jsme došli až na poutní místo Skalka a po malém občerstvení se vydali do Řevnic. Cesta vede lesem a většinou z kopce a sobota 26. června byla překrásným svěžím dnem.

Začátkem července jsme se sešly všechny koordinátorky z center na poradě v Brně. Plánovaly a připravovaly jsme projekty na podzim a příští rok. Je to pro nás vždy příjemné setkání, když porovnáváme, jak to ve všech centrech chodí. Bohužel jsou naše setkání hodně pracovní a na nějakou kulturu v Brně nikdy nedojde. Většinou probíráme pracovní věci až do nočních hodin a je pořád o čem.

Přeji všem, co ještě mají dovolenou před sebou, krásné léto a plno příjemných zážitků

Hanka Jírovcová

Prázdniny v Brně

Tropická vedra jsme snad všichni ve zdraví přežili a doufám, že jsme si léto všichni užili, tak jak jsme chtěli. Věřím, že v nás zůstaly vzpomínky na pěkně prožité chvíle, které nám pomohou v období, kdy nám třeba nebude nejlíp a místo na vedra budeme zase pro změnu nadávat na podzimní plískanice.

I když o prázdninách naše centrum navštěvuje méně lidí, kteří by potřebovali naši pomoc, máme stále co dělat.

Před třemi roky vyrobené klobouky, které jsme předvedli na tolika přehlídkách, už jak se říká, dostaly na frak a některé přehlídkové šaty k nim nám ukradli. Proto jsme se opět domluvili s Alešem a Bárou Šeligovými, kteří mají svoji módní značku Alešbáry, že se na společném workshopu do klobouků znovu pustíme.

Kdo to nezažil, těžko si představí tu spoustu materiálů, knih, časopisů, tvarů, ozdob, forem a dalších pomůcek, které k nám Aleš s Bárou dopravili.

Nejprve jsme poslouchali rady jak se do práce ponořit, jak uvažovat, jak popustit svoji fantazii. Za chvíli to u nás hučelo jako v úle. Pustili jsme se do práce s chutí a vervou.

A Aleš s Bárrou jen přebíhali od jedné k druhé, když nám radili, jak nápad zrealizovat. A když se našemu „mistru Alešovi“ něco nezdálo, došlo i na párání. Jindy, když už jehla v ruce klouzala od potu tak, že to dál nešlo, převzal štafetu a pustil se do přišívání. Bára zase i v tom horku žehlila a napařovala plstě, aby dala výrobku požadovaný tvar.

A my přišívaly, stříhaly, navlékaly, páraly, vystřihovaly, jen z nás lilo....no hlavně za to mohlo to počasí.

A kdo že to k nám do Brna přijel pomáhat s výrobou? Tradičně už Vlad'ka ze Zlína a přidala se k ní i Jarka. Až z Hradce přijela Alena, z Prahy Lída no a za Brno se jehlou a nůžkami oháněla Majka a moje maličkost.

A o to, aby všechny pilné včelky v tom horku nepadnuly hladem a žízni, se starala Hela s Irenou opravdu vzorně. Ale místo medu naše včelky vytvořily **skvělých dvánáct naprosto úžasných, někdy ulitých, jedinečných, bezvadných klobouků a pokrývek hlavy!!!** Workshop trval dva dny a i když nám ještě zbylo dost práce na takových těch dodělávkách u deseti klobouků, to hlavní je už z osmdesáti procent hotovo.

Byla to úžasná práce, kterou jsme si ohromně užily, moc nás to bavilo a teď máme jeden velký sen, aby se nám podařilo sehnat sponzory, kteří by nám přispěli na fotografie v kloboucích, ze kterých bychom vydaly diář na příští rok. Nevíte prosím o někom, kdo by se na tom chtěl společnými silami podílet? Pomůžete? Bylo by škoda, nevyužít tak povedená dílka nějakým způsobem dál.

Musím ještě poděkovat Vlad'ce a jejímu manželovi, za obstarání latěk, ze kterých můj drahý táta udělal skládací mříže, které se nám náramně hodí na výstavy a prodeje. Děkujem!

Také chci poděkovat všem, kteří nám jakýmkoliv způsobem ochotně pomáhají. Víím, že to v dnešní době, kdy si každý hledí urvat pro sebe co nejvíc a zadarmo pro někoho něco udělat si spousta lidí nedokáže vůbec představit, stojí za obdiv a úctu.

Jana Zrnečková

Letní dny ve zlínském MHC

Konečně jsou prázdniny pro děti, ale v MH centru se slouží. Po dlouhém studeném jaru vypuklo tropické léto. I v těchto horkých dnech nás navštívily naše klientky. Většina dotazů, na které naše terapeutky odpovídají se týká kromě prevence zejména pooperačního stavu a lymfatických otoků.

V půli července u nás zdárně proběhla kontrola z Krajského úřadu, která byla zaměřena na čerpání loňské dotace, kterou nám kraj poskytl na činnost v našem centru. A hned jsme si domluvily i některé společné akce na podzimní měsíce, k nimž nám krajský úřad propůjčí prostory v „jedenadvacítce“.

Horké letní dny mě zastihly v brněnském MHC, kde se sešly koordinátorky ze všech našich center. Probraly jsme náš pracovní plán na druhou polovinu roku a hlavně nový projekt Holky, už mi zase chutná!

Jako ve všech centrech, i u nás se terapeutky střídají na dovolených, ale zavřeno kvůli tomu nemáme...

Ze Zlína přejeeme všem pěkný konec léta.

Katka Vondráčková

Červen v našem přerovském centru

byl na události opravdu bohatý. V Olomouci na „Dnech mezi námi“, jsme měly výstavu, kterou jsme pořádaly společně s MHC centrem Zlín. Požádaly jsme o pomoc i brněnské centrum, které nám poslalo výrobky k prodeji. Akce pro veřejnost se konala na olomouckém výstavišti Flora ve Smetanových sadech. Celý areál pavilonu A byl propůjčen neziskovkám, které mohly své výrobky nejen vystavovat, ale i prodávat. Provozovatelé výstaviště připravili bohatý program. Velká vedra, která v červnu panovala, však všechny lidi snad zahrnala k vodě, protože účast diváků i kupujících byla velmi slabá. Škoda jak pro vystavující, tak i pro ostatní, protože výstava byla opravdu pěkná. Trošku nás to zklamalo, že úsilí a snaha neziskovek nebyla veřejností doceněna. Snad příště.

V teplých červnových dnech jsme se pozdravily se spřáteleným sdružením Alen z Prahy, které bylo na rekondici v lázních Teplice nad Bečvou. Toto setkání mi bylo opravdu zvlášť milé, bylo to pěkné odpoledne, jsem za to ráda. Také jsme navštívily naše mammahelpky, které byly na rekondici v Loučce u Litovle. Na tuto návštěvu jsme se zvlášť těšily. Setkaly jsme se svými přítelkyněmi, zazpívaly, zatančily, co si více přát.

Do pěkné vesničky Rouské nás pozvala paní Vojtková, předsedkyně OS klubu seniorů Rouské-Všechovice, kde jsme měly preventivní přednášku pro ženy s videoprodukci.

Docela jsme se nacestovaly – ale ještě máme před sebou dovolenou, a ta se většinou také bez cestování neobejde. Tak ahoj po prázdninách!

Jana Čaganová

Jak se nám daří v Hradci

Ach ta vedra!!!! My, co bydlíme v panelákových bytech, si říkáme, že další den už nepřejijeme.

Večer otírám všechna okna a dveře dokořán a až do rána větrám. Ráno všechno neprodyšně uzavřu, stáhnou žaluzie a pohybuji se po bytě v jakémsi polosvětle – polotmě. Studená sprcha a meloun z ledničky – to je tak optimální možné nastartování dne. V těchto parných dnech se těším už kvůli chládku do našeho Mammahelp centra. V domě posta-

veném na začátku minulého století z klasických cihel se dýchá docela jinak. Tady si dokonce navlékám svetr a ponožky. A úkryt před sluncem a vedrem zde hledají i naše klientky. Pochvalují si, že se u nás mohou zchladit a osvěžit, a i nálada je hned lepší. To jsou znaky letošního léta.

Venku je všechno tak nějak zpomalené. Ale my jsme přesto vyzdobily letně výlohu. Jarka ji celou sama umyla a naleštila. A také umyla okna a poklidila na naší galerii. Jana zase vyšíla obraz – tentokrát dvě nádherné koňské hlavy. A my ostatní obdivujeme, jak je možné těmi drobnými křížky vytvořit bohaté koňské hřívy. Tmavohnědá, středněhnědá, hnědá, čokoládověhnědá, kaštanověhnědá, béžová, bílá, slonová.....Kolik těch odstínů má koňská hříva! Tak před takovým dílem smekáme.

Naše druhá vyšíváčka Alenka teď začala chodit do zaměstnání, takže času na vyšívání se jí už nedostává. A tak jsme aspoň vymýšlely kloboukové kreace a Alenka je odjela do Brna pomáhat vytvářet. Jak se to povedlo, to se teprve dozvíme, ale určitě byla hodně prospěšná, protože je velice šikovná. Jana měla jet také pomáhat, ale čert nikdy nespí a zubům člověk neporučí. Když začnou zlobit, bolet a tvář oteče, to jdou pak všechny dobré úmysly a plány stranou a člověk je rád, že tu bolest nějak přežije. Jen ať už rychle přejde.

Navázaly jsme kontakt s prodejnou dámské módy v našem sousedství. Paní vedoucí by měla zájem prodávat dámské zdravotní prádlo. Naše ženy by měly nákupy usnadněné. Jelikož je paní vedoucí zároveň radní magistrátu ve zdravotní komisi, má i z tohoto důvodu pochopení pro potřeby žen a zájem o spolupráci.

Každoročně jsme se zúčastňovali Dne zdraví v Hradci Králové. Konal se vždy v listopadu v kongresovém centru. Letos se organizátoři rozhodli pro inovaci, jmenuje se FitlineFEST a koná se už v září a ve sportovním areálu Slávie. Byli jsme opět pozváni k účasti s přednáškami o prevenci. V neděli 7. srpna jsme pozváni k účasti na akci pro veřejnost v Šimkových sadech „Summit Nordic Walking“. Připravujeme se na Slavnosti Královny Elišky, pomáhat budeme při Královéhradeckých ošetřovatelských dnech aj. a to všechno jsou akce, které nás čekají v září. Kromě těch tradičních, kdy zase začneme cvičit a scházet se pravidelně ve čtvrtek odpoledne.

A v srpnu je termín pro podání žádosti o dotace magistrátu pro příští rok. Věříme, že nás náš magistrát opět, jako každoročně, finančně podpoří. Vždyť práce našeho centra si cení nemocní i zdraví, mladí i dříve narození, laici i odborníci.

Renata Koutná

Plzeňské centrum v létě

Začátkem prázdnin naše mamahelpky vyráběly v artedilně výrobky pro benefiční prodej. Provedly jsme také generální úklid našeho krásného centra, vyházely nepotřebné věci, které se nahromadily.

Návštěvnost centra byla o prázdninách, jako každým rokem minimální, i dotazů přes telefon značně ubylo. Přesto jsme daly potřebné rady několika novým klientkám, které nás i přes všudypřítomné parno vyhledaly a kterým naše informace byly ku prospěchu. I několik stálých klientek nás navštívilo.

Roznášely jsme letáky, bulletiny a další informační materiály po zdravotnických zařízeních i dalších institucích. Užívaly jsme si i mnoha kulturních akcí v našem městě, které kandiduje na Město evropské kultury v roce 2015. Přípravě přednášek o prevenci a samovyšetřování jsme věnovaly také pozornost, naše edukátorky jsou dobře proškoleny a v září můžeme s přednáškami vyrazit do škol a dalších institucí.

I my jsme si postupně nabíjely naše vybité baterie sluneční energií, kterou budeme využít v následujících podzimních sychravých dnech.

Marcela Špánková

POUČME SE

Několik pojmů z protinádorové léčby

Léčení maligních chorob se liší od léčby jiných onemocnění tím, že pro pacienta znamená podstatně větší zátěž. Onkologická léčba je zaměřena proti vlastním buňkám nemocného, které se transformovaly v buňky nádorové, a proto dochází při ničení nádorových buněk i k ničení či poškození některých fyziologických buněk a tkání, a tedy i závažnějším nežádoucím účinkům.

Indikace protinádorové léčby:

neoadjuvantní (předoperační) – podává se s cílem zmenšit primární nádor a zničit mikrometastázy

adjuvantní – je podávána s kurativním cílem, (vedoucí k vyléčení)

paliativní – jejím cílem je zmírnění obtíží vyvolaných přímo nádorem nebo protinádorovou léčbou,

konkomitantní – chemoterapie ve spojení s radioterapií za účelem zvýšení léčebného účinku

Chemoterapie

Chemoterapie spočívá v podávání léků s cytotoxickým účinkem, které jsou buď syntetického původu, nebo deriváty látek získaných z rostlin či plísní. Cílem této skupiny léků je poškodit DNA nebo jinak potlačit buněčné bujení. Cílem chemoterapie je snaha o maximální terapeutický účinek při ještě únosné toxicitě.

Cytostatika můžeme aplikovat perorálně, podávání je jednoduché a pohodlné, ale je omezeno na cytostatika, která nedráždí sliznici trávicího ústrojí a nejsou v trávicím ústrojí utlumována nebo rozkládána. Při parenterálním (do krevního oběhu) podání dosáhneme rychle vysoké koncentrace léku, rychlého průniku do tkání, a umožňuje přesné dávkování. Cytostatika lze podávat také lokálně, a to přímo do orgánů, do samotných tumorů, či zevně (formou mastí).

Účinek chemoterapie je ovlivněn charakteristikou nádoru (velikost, umístění, rychlost růstu, přítomnost rezistentních buněk), kombinací cytostatik, předpokládanými vedlejšími účinky (nevolnost, zvracení, toxicita jiných orgánů), stavem hormonálních receptorů, schématem podávání léčiv, fyzickým a psychickým stavem pacienta a také přáním pacienta, jeho rodiny a blízkých.

Toxicita cytostatik:

hematologická – anemie, trombocytopenie, leukopenie

gastrointestinální – nevolnost, zvracení, průjem, mukozitida dutiny ústní, xerostomie (suchost v ústech),

hepatotoxicita – toxicita jater

kardiotoxicita – poruchy srdečního rytmu, srdeční selhávání, ischemie

kožní toxicita – změny pigmentace, akné, alopecie (padání vlasů), poškození nehtů, alergická reakce

plicní toxicita – plicní fibróza, plicní edém

nefrotoxicita – toxicita ledvin

neurotoxicita – neuropatie, parestezie až poruchy chůze, paraplegie

gonadální toxicita – poškození pohlavních orgánů, pokles libida, menopauza, sekundární malignity.

Radioterapie

Radioterapie je léčebná metoda založená na účinku ionizujícího záření. Ozařovat je možné zevně z dálky – teleradioterapie – pomocí lineárního urychlovače, nebo vnitřně z krátké vzdálenosti – brachyradioterapie

Radioterapie je indikována kurativně, s cílem vyléčit nádor, kdy se aplikuje maximální dávka s přijatelnou mírou závažných komplikací. Další indikací je předoperační nebo pooperační radioterapie, jejímž úkolem je zmenšení nádoru a dosažení jeho operability či redukce rozsahu chirurgického výkonu. Cílem paliativní radioterapie je odstranění symptomů způsobených neléčitelným nádorem, minimalizace vedlejších účinků a zkrácení hospitalizace pacienta.

Vedlejší účinky této léčby jsou buď časně, nebo pozdní. Časně se objevují v průběhu radioterapie až do 3 měsíců po ukončení léčby. Patří mezi ně postradiační syndrom, poškození krevetvorby, kůže a přídatných orgánů (nehty, vlasy), mazových a potních žláz, sliznic. K pozdním vedlejším účinkům, jež mají trvalý charakter, patří atrofické změny na sliznicích, deformity měkkých částí, plicní fibrózy atd.

Hormonální protinádorová léčba

Přítomnost hormonů je důležitá pro růst tzv. "hormon-senzitivních" nebo "hormon-dependentních" nádorů. Cílem této léčby je potlačení účinku konkrétního hormonu, který může mít vliv na rozvoj nádorového onemocnění. Nejvýraznější je tato závislost na hormonech u nádoru prsu a prostaty. Hormonální léčba je většinou využívána jako léčba doplňková. K hormonální terapii patří nejen vnější farmakologický zásah, ale rovněž chirurgicky provedená kastrace

Hormonální léčiva rozdělujeme do těchto skupin: antiestrogeny, estrogeny, progesterony, androgeny, kortikosteroidy a agonisty GnRH.

Imunoterapie

Imunoterapie se stává v posledních letech důležitou součástí komplexní protinádorové léčby. Má různé formy, jejichž společnou charakteristikou je zásah do biologických pochodů, které se podílejí na vzniku nádorových onemocnění. Cílem je obnovit porušenou funkci protinádorové imunity a zapojit ji do léčby zhoubného onemocnění. Proti záření a chemoterapii má tu přednost, že je schopna většinou ničit nádorové buňky na jejich generačním cyklu. Mezi nežádoucí účinky imunoterapie patří horečka, malátnost, bolesti svalů, hlavy, kloubů, anorexie, nevolnost.

Biologická léčba

Biologické léky se do klinické praxe rozšířily v posledních pěti letech. Jsou výsledkem hledání možností, jak zasáhnout přímo do imunitních reakcí a ovlivnit patologické chování imunitních buněk.

Účinky biologické léčby:

zastavuje, napravuje nebo omezuje procesy umožňující nádorový růst, dělá rakovinné buňky lépe rozpoznatelnými, takže je pak tělo může snáze samo zničit, zlepšuje schopnost některých buněk imunitního systému (T-lymfocytů) ničit nežádoucí buňky, mění růstové schopnosti nádorových buněk, čímž podporuje návrat k chování typickému pro buňky zdravé, blokuje či napravuje procesy, které ze zdravé buňky dělají buňku nádorovou, zabraňuje nádorovým buňkám v šíření do jiných orgánů.

Biologická léčba se používá v přesně definovaných situacích, protože má svá rizika. Nelze ji tedy použít paušálně u všech pacientů s nádorovým onemocněním. Používá se u nádorů, o kterých je známo, že na konkrétní biologickou léčbu reagují, nebo v případě vyčerpání jiných možností, či při výskytu nežádoucích účinků předchází léčby, které opravňují biologickou léčbu použít.

Ačkoli i biologickou léčbu provází řada nežádoucích účinků, je četnost výskytu i závažnost těchto nežádoucích účinků významně nižší než u chemoterapie. Nejčastěji se objevují chřipkové příznaky jako bolesti hlavy, svalů, horečka, třesavka, nebo alergické reakce, tj. otok, vyrážka, zarudnutí, a dále změny tlaku, únavnost, zvracení, nechutenství.

Biologická léčba je indikována u nádorů prsu (Herceptin, Avastin, Lapatinib), tlustého střeva (Avastin, Erbitux, Vectibix), hlavy a krku (Erbitux), plic (Tarceva, Irresa, Avastin), pankreatu (Tarceva) a ledvin (Sutent, Nexavar, Torisel).

Závěr

Zkušenost s "rakovinou" je něco, co nelze zapomenout. I po ukončení léčby zůstává pocit úzkosti. Člověk kolísá mezi nadějí a strachem při pravidelných kontrolách. Na tak závažnou nemoc se nedá nikdy zapomenout, a také nelze zapomenout na to, že by se mohla vrátit. Každý si musí najít svou vlastní cestu, jak se vyrovná s nejistotou, která provází jeho zdravotní stav.

Nemoc člověka možná okrádá o blaženou nevědomost, ale výměnou dává zkušenost, že každý den je jedinečný, neopakovatelný, drahocenný dar, jehož je třeba užívat moudře a hojně. Toto poznání je trvalé.

Zdroj: Sestra - Léčba a onkologie, Jindřiška Snopková, Krajská nemocnice T. Bati, a. s., Zlín

Ženy, které užívají bisfosfonáty, prokazatelně méně často onemocní rakovinou prsu,

než ty, které se na osteoporózu neléčí. Vyplývá to z poslední analýzy amerických vědců. Analýza zdravotních údajů několika tisíc zdravých Američanek po menopauze ukázala, že u těch, které v tomto věku užívají bisfosfonáty, se vyskytuje karcinom prsu o 32 procent méně často než u ostatních.

„Hypotéza, že bisfosfonáty mohou redukovat výskyt nádoru prsu, je velmi slibná. Ve Spojených státech se ročně předepíše 30 miliónů receptů na tyto léky proti osteoporóze. Mohlo by jich být ještě víc a přitom by ženy zabránily nejen řídnutí kostí, ale i rakovině,“ vysvětluje vedoucí studie Dr. Rowan Chlebowski z ústavu Los Angeles Biomedical Research Institute.

Výsledky studie byly zveřejněny tento týden na sympóziu o rakovině prsu v americkém San Antoniu. Jsou založeny na klinických studiích organizace Woman Health Initiative (WHI) o souvislosti mezi užíváním bisfosfonátů a rakovinou prsu u pacientek, kterým byly tyto léky podávány jednou za šest měsíců nitrožilně

Z celkového počtu 2 816 žen užívajících bisfosfonáty, které vstoupily do programu WHI, se karcinom rozvinul jen u 64 z nich. Což je statisticky jen 32 procent ve srovnání se ženami, které tyto léky neužívají.

„Bisfosfonáty redukují angiogenezi (tok krve a živin do nádoru) a stimulují imunitní buňky, které udržují zhoubné bujení pod kontrolou,“ vysvětluje Chlebowski a dodává: „K pochopení celého mechanismu je ale třeba další podrobný výzkum.“

Zdroj: Žena tncz

Schválena první monoklonální protilátka k léčbě osteoporózy

Evropská léková agentura (EMA) a americký Úřad pro potraviny a léčiva (FDA) zaregistrovaly v těchto dnech přípravky denosumab (Prolia).

Jde o vůbec první plně humánní monoklonální protilátku, díky níž dochází k diferenciaci nových a aktivaci zralých osteoklastů – díky tomu se zvyšuje kostní resorpce. Denosumab působí stejně jako tělu vlastní peptid osteoprotegerin (OPG), má ale delší poločas účinku, významněji inhibuje kostní resorpci a zvyšuje hustotu kostní hmoty i odolnost kostí. Kromě toho, že při jeho podávání nebyly popsány nepříjemné nežádoucí účinky spojené s bisfosfonáty, má denosumab ještě jednu klíčovou výhodu – aplikuje se v subkutánní injekci pouze jednou za půl roku.

Incidence spojená s demografickým vývojem

Osteoporóza se v posledních desetiletích stává velmi rychle významným problémem, jehož závažnost souvisí s rychlým nárůstem populace seniorů. Podle statistik má asi 30% postmenopauzálních žen v zemích EU osteoporózu a více než 40 % z nich postihne v budoucnosti fraktura, která bude s jejich osteoporózou souviset. Léčba osteoporotických zlomenin je velmi nákladná.

Úbytek kostní hmoty může být způsoben i jinými nemocemi, než je osteoporóza. U mužů vede k podobným problémům karcinom prostaty. Tato choroba je v Evropě nejčastější formou zhoubných novotvarů u mužů, tvoří 24 procent všech diagnóz. U pacientů s karcinomem prostaty, kteří podstupují androgendeprivační terapii (ADT), dochází ke zrychlenému úbytku kostní tkáně se zvýšeným rizikem vzniku zlomenin. Až u jednoho z pěti nemocných může vést “chemická kastrace” do pěti let ke kostním komplikacím.

Proč pacienti dosud jen málo spolupracují

V léčbě těchto závažných onemocnění, jejichž společným příznakem je rovnoměrné řídnutí kostní hmoty a zásadním způsobem zvýšené riziko fraktur, se lékaři snaží pomocí účinných léků navýšit objem kostní matrix a její mechanickou odolnost. Narážejí přitom ale na nemalé problémy – jejich pacienti příliš nechťejí spolupracovat, protože současná léčba je zatížena řadou nežádoucích účinků. Například některé nejčastěji předepsované **bisfosfonáty** mohou při nedodržení striktních pravidel užívání (nalačno, vydatně zapít, nejméně půl hodiny zůstat ve vzpřímené poloze) podráždit sliznici trávicího traktu. Doc. MUDr. Štěpán Kutílek, CSc., specialista na metabolická onemocnění skeletu z Pardubické krajské nemocnice, uvádí data z některých statistik, která říkají, že více než polovina pacientek (53 %) nemá po jednom roce léčby chuť v ní nadále pokračovat. Nemocní mívají velké problémy s disciplínou -užívání léčiv v kratších intervalech pacienty obtěžuje, v delších intervalech na ně někdy zapomínají a nedorazí ani na kontroly.

Komfortně a bezpečně – co říkají klinické studie?

Příznivé účinky **denosumabu** potvrzují výsledky velkých klinických studií. Výsledky studie FREEDOM (Fracture Reduction Evaluation of Denosumab in Osteoporosis every 6 Months), zhodnocené u 7808 žen s postmenopauzální osteoporózou, ukázaly, že nemocné dostávající podkožní injekci denosumabu 2krát ročně zaznamenaly za 36 měsíců snížení relativního rizika vzniku nové fraktury obratle o 68 % v porovnání s pacientkami, které dostávaly placebo, a také snížení relativního rizika fraktury kyčelního kloubu o 40 % a snížení relativního rizika nevertebrálních zlomenin o 20 %.

Studie HALT (Hormone Ablation Therapy) porovnávala změnu stavu denzity kostního minerálu (BMD – Bone Mineral Density) v bederní páteři oproti počátečním hodnotám u 1468 mužů s nemetastazující rakovinou prostaty, podstupujících hormonální terapii. Jejich výsledky ukázaly, že pacienti léčení denosumabem zaznamenali za 36 měsíců snížení relativního rizika vzniku nové fraktury obratle v porovnání s placebem o 62 %, s významným snížením pozorovaným už po 12 měsících.

Bezpečnost denosumabu byla hodnocena v placebem kontrolovaných klinických hodnoceních fáze II a III u 10 534 postmenopauzálních žen s osteoporózou (až po dobu 5 let) a pacientů s **rakovinou prsu** nebo prostaty, léčených hormonální ablací. Z nežádoucích účinků se nejčastěji vyskytly infekce močového traktu a horních cest dýchacích, ischias, katarakta, zácpa, vyrážky či bolesti končetin.

MUDr. Š. Kutílek předpokládá, že prokazatelně dobrá účinnost denosumabu, podstatně méně nežádoucích účinků a velmi komfortní režim aplikace mohou významně obohatit spektrum přípravků určených k léčbě osteoporózy.

Zdroj: Zdravotnické noviny - 4, Lékařské listy - příloha

Avastin v léčbě metastatického karcinomu prsu

Nové léčebné možnosti významně změnil průběh řady nádorových onemocnění. Cílem naší terapie je především prodloužení života nemocných, nikoli však za cenu výrazného zhoršení jeho kvality, které by bylo způsobeno léčbou. Například protinádorová chemoterapie je často doprovázena řadou závažných nežádoucích účinků, a pokud kombinace více léků vede ke zvýšení účinnosti, je to zpravidla doprovázeno dalším zvýšením toxicity. Nové naděje jsou proto vkládány do cílené (biologické) léčby. Jedním z cílených léků je bevacizumab (Avastin).

Bevacizumab prokázal účinnost u řady nádorových onemocnění. Ta byla u různých podskupin nemocných s metastazujícím karcinomem prsu primárně prokázána ve studii fáze III E2100, v které byl bevacizumab podáván společně s paklitaxelem. Bevacizumab je velice dobře tolerován, k jeho nejčastějším nežádoucím účinkům patří hypertenze (vysoký tlak), která je však zpravidla dobře kontrolovatelná standardními postupy a není důvodem ukončení léčby.

*Zdroj: Zdravotnické noviny
MUDr. Jiří Bartoš, MBA; MUDr. Tomáš Vlášek Léčba a onkologie*

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- 16. 9. 15:30 ARTEdílna se Štěpánkou.**
1) zdobení triček savováním pomocí šablon (přineste si jednobarevné bavlněné tričko)
2) Příprava na papírové pletení košíků
- 23. 9. 17:00 Přednáška MUDr. Karolíny Hovorkové o radioterapii při léčbě karcinomu prsu**
- 30. 9. 16:00 Babinec – tentokrát trochu jinak. Přineste vlastnoručně vyrobenou pomazánku** – porota bude vybírat tu nejchutnější. Nezapomeňte na zásady správné výživy (pozor na cholesterol a sacharidy)
- 7. 10. 15:30 ARTEdílna se Štěpánkou – tentokrát vyrábíme hezké věci na benefiční prodej.** Pro každou z vás se najde nějaký snadno zvládnutelný úkol – přijďte nám pomoci!
- 14. 10. 17:00 Co ještě nevíte o lymfedému – přednáška** Aleny Jelínkové

Tělocvična – Začínáme cvičit od 13. září!

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Středa 15.30 a 16.30 Tai chi s Ivou Lhotskou – (obě hodiny cvičení budou za předpokladu, že se vás vždy sejde alespoň 5)

Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou.

Čtvrtek 19.00 Hodina stepu s Renatou Brožovou

Cena : 15,- Kč za hodinu pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý 11.30 – 16.30 s obsluhou pro začátečníky

Středa, čtvrtek, pátek 10.00 – 15.00 pro pokročilé bez obsluhy – v provozu dva počítače

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

Personální poradna pro mammahelpky

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 personální nabídky a poptávky, sestavení životopisu, příprava na vstupní pohovory.

Sobotní výlety

11. 9. Výlet na Křivoklát

Sraz na hlavním nádraží u pokladen v 8:40 hod, odjezd v 9:04 do Berouna, kde budeme přestupovat. Pojedeme do Křivoklátu, podnikneme prohlídku hradu a uděláme si vycházku po okolí. Počítejte s pozdějším návratem.

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

- 1. 9. Cestovatelské okénko – Švýcarsko.** Náhrada za neuskutečňenou přednášku
- 8. 9. Kulinářské okénko.** Představíme náš nový projekt **Holky, už mi zase chutná!**

15. 9. Přednáška o moderních trendech biologické léčby karcinomu prsu

17. 9. Seminář pro pacientky v Žernovniku. Zájemci, přihlaste se u nás v centru. Na závěr raut, zpívat bude Laďa Kerndl.

19. 9. 14:00 Kloboukové loučení s létem. Již tradiční setkání v Denisových sadech se zajímavým kloboukovým programem.

22. 9. Babinec výměna dojmů a zážitků z dovolených

29. 9. Den otevřených dveří. V rámci Brněnských dnů pro zdraví návštěvníkům nabídneme nejen řadu informačních materiálů týkajících se onkologického onemocnění a jeho léčby, ale také jim rády zodpovíme veškeré otázky z oblasti prevence

6. 10. Artedílňy

13. 10. Cestovatelské okénko – Indie.

20-22.10. Medical fair – BVV – prezentace Mamma Helpu, prodej našich výrobků.

29.10. Kosmetika z konopí – Cannabis – novinky z kosmetiky, kterou již znáte. Budeme mít možnost přímo na místě zakoupit některé produkty se speciální slevou jen pro Mamma Help.

MHC Hradec Králové

čtvrtek, začátky od 14:00 hod. (pokud není uvedeno jinak)

4. 9. Slavnosti královny Elišky. Každoroční velkolepé oslavy po stopách historie. Součástí jsou i trhy lidových řemeslných výrobků. Věříme, že uspějeme s nabídkou naší „růžové výšivky“, konkurence bude velká. A spoléháme na dobrá srdce návštěvníků.

19. 9. Fitline Fest aneb festival sportu a zdraví
Původní Den zdraví dostal nový kabát a termín. Ale i letos jsme byli vyzváni k účasti, neboť informace o prevenci jsou stále potřeba.

16. a 17.9. XVI. Královéhradecké ošetrovatelské dny
Budeme pomáhat při zajišťování akce Asociace zdravotních sester a pozorně si poslechneme nejen přednášku naší „mámy helpu“ Jany.

23. 9. Prohlídky výstavy Neuskutečněné projekty Josefa Gočára se rády zúčastníme, ty uskutečněné projekty vzbuzují trvale obdiv laiků i odborníků a jsou nejen chloubou našeho Hradce. Sraz ve 14 hodin před vchodem do Muzea VČ

30. 9. Dovolená – jaká byla? Přijďte si povprávět o té letošní, podělit se o své zážitky. Přineste sebou fotografie.

7. 10. Den pro Mammahelp jako součást celostátní akce Týden sociálních služeb. Dopoledne máme otevřené dveře pro veřejnost a odpoledne oslavíme pětileté výročí trvání našeho centra v Hradci Králové. Zveme všechny mammahelpky. Program bude pestrý a zábavný.

14. 10. Kroky pro zdraví – chůze s hůlkami nebo Nordic Walking? Můžete se tuto chůzi naučit pod odborným vedením. Prospívá tělu i duši. Akce se bude konat v příjemném prostředí Šimkových sadů. Místo a čas srazu oznámíme zájemcům, kteří se ohlásí předem v našem centru.

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

9. 9. Poprázdňinový babinec – informace o činnosti do konce roku

23. 9. Cestovatelské okénko – přijďte se podělit o zážitky z dovolených, nezapomenejte fotografie!!!

6. 10. 10-17 hod. – Den otevřených dveří – v rámci Měsíce boje proti rakovině a Týdne sociálních služeb – pro všechny, kteří chtějí o činnosti MHC něco vědět.

Pravidelné odpolední programy

Každé pondělí od 15:30 – cvičení jógy s paní Martou – hodinka pohybu pro všechny, které si chtějí protáhnout svá těla.

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.

9. 9. Cestovatelské okénko – Řecko a jeho příroda

23. 9. Koráلكové odpoledne.

7. 10. Den otevřených dveří – výstava našich výrobků v Info centru pro tělesně postižené v Přerově.

21.10. MEDICAL FAIR – pomoc při prodeji MHC Brno na BVV.

Program MHC Zlín začátky od 15.00 hod.

- 8. 9. Babinec** – vezměte sebou fotky z dovolené
- 22. 9. Recepty na jídla, která vám nejvíc chutnají.** Přijďte se podělit o vaše osvědčené kulinářské triky a figle a nebo jen obyčejné tradiční recepty.

Holky, už mi zase chutná!

Jak jste si mohly všimnout v programu našich MH center, začínáme se pomalu ale jistě prokousávat k dlouho avizovanému novému projektu Holky, už mi zase chutná! Název myslím není třeba moc vysvětlovat, hlavně těm, co jsme si užily nechutenství při chemoterapii, ale nese i jiný náboj: už jsme zase při chuti – i do života, už se zase cítíme dobře. Jako všechny naše dosavadní projekty pro ženy, které se právě léčí, má za úkol motivovat k aktivitě, dodávat naději a sílu k uzdravě. Vždyť to přece, holky, za to stojí!

A tak si to jídlo (a vaření, které řadu z nás baví nebo teprve s mamahelpkami bavit začne) vypůjčíme jako pomocníka, příjemnou terapii k překonání momentálních útrap, nebo prostě jen k nalezení nového koníčka. A také přirozeného prostředku pro přátelské setkávání, při němž se zároveň můžeme dozvědět plno užitečného. V příštím bulletinu si už konečně přečtete podrobnosti.

Ted' jen přeju velký apetit do nastávajícího babího léta – a neseďte doma!

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



Marie H. a Eva S. – 2.9., Václava H., Alena K., Alena S. a Alena V. – 3.9., Milena S. a Hana V. (**55**) – 3.9., Ludmila B. a Lenka B. – 6.9., Marta V. – 7.9., Milada B. MUDr. – 8.9., Elena M. Ing. a Hana T. (**85**) – 10.9., Jana M. a Olga P. Mgr. – 12.9., Milan B. MUDr. (**50**), Jana Š. a Mária T. – 13.9., Miluška J. – 15.9., Alena H., Helena K. a Alena P. – 16.9., Miluše H. (**65**) – 18.9., Hana B. (**65**) a Miroslava J. (**65**) – 19.9., Kristina M. (**40**) a Helena V. – 21.9., Dana G. a Jaroslava S. (**60**) – 22.9.,

Růžena M., Lenka P. PaedDr., Václava Š. a Marie V. (**75**) – 23.9., Věra K., Marie N., Marcela N., Hana P. a Libuše V. – 25.9., Eva F. (**80**) a Jiřka K. – 26.9., Jana D. a Eva K. – 27.9., Hana D., Olga R. a Drahomíra T. – 28.9., Vlasta K. – 29.9., Alena Č. (**60**), Hana K., Františka K. a Milena V. Mgr. – 30.9.