

6 / 2011

ČERVEN

Proč a jak léčit  
nádorovou bolest

Rozhovor  
s paní Evou Tichou,  
majitelkou firmy Amoena

Multimediální portál  
MojeMedicína

Náš říjen v růžové

Co se dělo  
v MH centrech

Podpořit dobrou věc už nemůže být snadnější. Stačí odeslat dárcovskou SMS ve tvaru **DMS MAMMAHELP** na číslo **87777**. Děkujeme Vám.  
Cena DMS je 30,- Kč, MAMMAHELP od Vás obdrží 27,- Kč.

Sdružení Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým  
**v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999**



## V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- chápatelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

Zajišťujeme také provoz bezplatné **AVON LINKY** proti rakovině prsu  
**800 180 880** (po-pá: 9.00-19.00)



**Bezplatnou telefonní linku 800 180 880,**  
kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin,** sponzoruje AVON Cosmetics z konta Avon proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP. Svou tvář lince propůjčila herečka Veronika Freimannová.

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky. Na **[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)** najdete i **lékařskou poradnu MUDr. Václava Pechy.**

## MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: U Vinohradské nemocnice 4/2256, 130 00 Praha 3

Tel. 272 732 691, 272 731 000, 272 738 696-8

[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), e-mail: [mammahelp@mammahelp.cz](mailto:mammahelp@mammahelp.cz)

Redakce: Mgr. Táňa Pikartová

grafika: Helena Fialová. Tisk: Tiskárna Fabián

## Květen – Máj, lásky čas

Říká se to o něm. A co se říká o lásce? Už v Bibli se o ní píše, že láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy, nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá.

Každý z nás v životě nějakou lásku poznal, prožil, oplakal. Říká se, že jí je čím dál míň, že se manželství často rozpadají, matky odkládají své děti, děti na stáří opouští rodiče a nechají je samotě. Nevěřím statistikám, znám ve svém okolí naopak spoustu krásných vztahů, milujících rodičů i dětí, kteří se o sebe navzájem starají a pomáhají si. A tam vidím lásku. Jinou než jakou jsem si myslela, že bývá, když jsem byla mládež. To jsem si lásku pletla se zamilovaností a myslela, že nejvíc souvisí s erotikou. Jak člověku přibývají léta, dochází mu, že i v lásce mezi mužem a ženou je důležité, aby vedle lásky vyrostlo také partnerství a přátelství. Pokud se to podaří, máte pevný základ, kterým jen tak lehce nic neotřese.

K lásce patří i odpuštění. Pokud neumíme odpouštět drobná zranění, která nám způsobují lidé kolem nás, je to dokonce podle přikázání těžký hřích, ale hlavně, pro nás je to velice negativní. Někdy se dokážeme celé hodiny, dny a týdny, někdo dokonce roky zaobírat nějakou křivdou na nás spáchanou a tak si necháme postupně otrávit celé srdce. Je tak snadné milovat ty, kteří se k nám chovají hezky, mile, chválí nás, pochlebují nám. Ale běda, když narazíme na kritika, na někoho, kdo nám řekne svůj názor, kdo nám nesedí, takovému člověku je těžké odpustit. To chce mít v sobě obrovský kus lásky. Co dělat, když ji nemáme a odpouštět nedokážeme? Ale všechno jde, když jak se říká, se chce. Stačí si to jen vědomě opakovat. Chci odpustit to a to. Chci mít ráda toho a toho člověka. A snažit se na lidech vidět to dobré a omlouvat jejich chyby a prohřešky alespoň z poloviny jako ty svoje. Nikdo by ze světa neměl odcházet neusmířen. A proto budme rádi, že ještě máme čas si vše urovnat, naučit se odpouštět a hlavně milovat!

PS: Kdysi mne oslovil příběh sester z kláštera, které mezi sebou začaly mít neshody. Když jedna sestra příběhla k druhé s tím, co slyšela, že o ní nepěkného právě řekla jiná sestra, dotyčná ji zarazila a řekla: Nevěřím, že by to o mně má sestra řekla, a i kdyby to řekla, tak já jí to odpouštím.

*Vás všechny milující a odpouštějící Jana*

## Jana Zrnečková, máma brněnského MH centra

**Po sedmi letech přenechala Jana svou šéfovskou židli  
nové koordinátorce, Stáně Absolínové.**

Mé poděkování našemu Zrnečku nemůže obsáhnout vše, co k Janě cítím, a za co jsem jí vděčná. Není možná obecně známo, že jen díky její umanutosti jsme se v roce 2004 rozhoupali k tomu, abychom zkušenosti pražského centra zkusili přenést do dalšího města. Byl to zlomový bod a skutečný začátek naší současné sítě poraden. Upřímně, příliš jsem

nevěřila, že se to může povést – aby „duch mammahelpu“, který jsme v Praze čtyři roky krůček po krůčku rozvíjeli a upevňovali, zůstal stejný i o dvě stě kilometrů dál. Bála jsem se, že to přinese spíš komplikace – ale Jana se odbyť nedala. Naštěstí! Její verva, s jakou se vrhla do práce, chuť naučit se všechno nové, ohromné nasazení, důslednost a odpovědnost a taky přirozená upřímnost a schopnost empatie umožnily naopak „ducha mammahelpu“ bezpečně přesadit na adresu Nerudova 7, Brno. Od té doby jsem si naprosto jistá, že výsledek našeho snažení stojí a padá s lidmi, kteří se k práci pro Mamma HELP upíšíou a zůstanou jí věrní, dokud to jde.

Jana se s velkou obětavostí starala nejen o klientky, ale taky o svůj pracovní tým. Vždycky jí záleželo na tom, aby všechno ošetřila co nejlíp, bez ohledu na svůj čas a do značné míry i soukromí. Ostatně, celá její rodina v mnoha případech Mamma HELPU nezištně pomáhá – neznám nikoho dalšího, který by tak vtáhl do děje manžela, obě děti, oba rodiče i sestru, navíc i přátele a kamarádky... nemohu to posuzovat, ale myslím, že je to do značné míry tím, že Jana je svým založením šťastný člověk. Že jí prostě lidi věří, a taky jí mají rádi. Pro mne je navíc Jana statečný a trpělivý bojovník a její moudrosti a vyrovnanosti, ke které došla díky vypořádávání se s návratem nemoci, si nesmírně vážím.

Jana se bude teď věnovat hlavně své nástupkyni Stáně, aby jí usnadnila začátky v novém prostředí. Dohodly jsme se, že odpovědnost za brněnské centrum převezme po sedmi letech někdo momentálně o něco víc odpočatý. Janiny nápady a kreativita budou ale stále k dispozici, o tom jsem přesvědčená a taky s tím počítám. Myslím, že i ostatní mamahelpky by své Zrnko těžce postrádaly, stejně jako já.

Stáně, naší nové posile, držím palce – ať se brzo rozkouká, ať ji dobře přijme osazenstvo centra i klientky, ať jí to s námi těší a najde v té práci svou novou seberealizaci. Ať se jí i Mamma HELPU v Brně daří.

*Jana Drexlerová*

**AKTUÁLNĚ**

## **Den kytiček v České republice**

**Ve středu 11. května se naše centra aktivně zapojila do celostátní kampaně Ligy proti rakovině Praha, už 15. ročníku Českého dne proti rakovině. A takhle jsme ho prožívaly:**

### **Každý svého zdraví strůjcem**

Se sympatickou pravidelností a bez ohledu na počasí, rozkveté každý rok v květnu v celé republice kvítek měsíčku lékařského. Žlutý kvítek, tentokrát s fialovou stužkou, oslovil a ozdobil 11. května opět všechny věkové kategorie. A mammahelpky byly tradičně v roli květinářek při tom.

My se Zdenou a Danou jsme „rozbily“ svůj stánek na už dříve prověřeném místě, a to přímo na Václavském náměstí. Docela se nám dařilo, květinčky šly na odbyt, čas příjemně utíkal a až do večerních hodin jsme si užívaly milých úsměvů, vlídných slov a poděkování od kupujících, i příjemného sluníčka, které ten den bylo jak na objednávku.

Unavená, ale s dobrým pocitem jsem se při návratu domů ráda sesunula na sedadlo v metru. Tašku mi zdobil nezbytný kvítek, který zaujal dvě holčičky, co seděly proti mně. Jedna říkala druhé: „Znáš tu kytičku? Roste u naší babičky na zahrádce a my ji říkáme kytička zdravuška, protože prý pomáhá nemocným. No a maminka si ji vždycky koupí, má ji na blůze a pak ji přidá doma k ostatním. Já, až budu velká, tak si ji taky budu kupovat a taky budu pomáhat.“

Nedojalo by vás to? Dnes možná ještě tyhle holčičky netuší, ale do budoucna mají dobrý vklad.

Tak se opět květinový den vydařil... ať žije příští!

*Jana Šr.*



## **Chci poděkovat všem, kteří nám pomáhají....**

Letos poprvé jsem prodávala žluté květy měsíčku lékařského. Ráno jsme se oblékly s mojí maminkou do žlutého trička a vyšly do centra hanácké metropole. Byla jsem docela překvapená reakcí lidí, dokonce za námi i běželi, aby si mohli koupit kytičku s fialovou stužkou a přidat ji k ostatním, které už mají doma z předešlých let.

Vzhledem k tomu, že maminka musela do práce na odpolední směnu, pokračovala jsem v prodeji s Janou, paní ředitelkou. Velice si cením jejích rad, jak nejlépe nabízet kytičky. Vzala jsem si je k srdci, už vím, že nejlépe se prodává z jednoho místa – proto jsme si našly krásné a přehledné místo před poštou na Horním náměstí, kde se pohybuje hodně lidí. Skutečně jsem zjistila, že opravdu takto prodáme více kytiček, než když chodíme z místa na místo. Zkušenost je zkušenost, lidé si nás našli sami. Za celý den jsem se nesetkala s žádným negativním názorem, což mě utvrdilo v tom, že lidé jsou u nás vstřícní a připraveni podat pomocnou ruku....

Dokonce i paní, které před měsícem zemřel manžel, cítila potřebu koupit kytičku na jeho počest, což byla velice citová záležitost, další paní chtěla přispět, ale její finanční situace jí to nedovolovala, aspoň si popovídala a popřála hezký den.

*Lenka, Olomouc*

## Kytičkový den ve Zlíně

Sedím ve vlaku a šinu si to k domovu. Jedu ze Zlína, kde se konal květinový den, jak jej mnoho lidí nazývalo a hlavně vnímalo. Oficiální název Českého dne proti rakovině si přejmenovali k obrazu svému na Květinový nebo Kytičkový. Dobře se pamatuje a hlavně patří k jaru, které je symbolem lásky a naděje. Ještě nikdy jsem nezažila atmosféru tohoto dne, který jsem vnímala vždy jen z druhé strany. Nyní se mi naskytla příležitost, pomoci prodejem a udělat dobrovolně něco, z čeho má člověk velmi dobrý pocit. Ráno jsme se sešly v Mammahelpu, rozdaly si kytičky a hurá do ulic. Bylo dost horko, řádně jsme se potily, ale také zářily ve žlutých tričkách. V poledne se posilnily, snědly Jaruščiny řízky, ještě chvíli poseděly, koláčky završily siestu a hurá zase do ulic. Tímto bych chtěla dodatečně poděkovat všem, které jsem oslovila a přispěli třeba i malou částkou. Vždyť nikdo z nás neví, kdy bude potřebovat pomoc. Za pět minut budu vystupovat, zavírají se mi oči. Jsem ukolébána jízdou? Ne, to je něco jiného.... Je to příjemná únava a hlavně hřejivý pocit. Kéž bych jej měla každý večer, když usínám doma ve své posteli. Byl by to výborný lék proti nespovosti na každý den. Těším se zase příště.

*Romana*

## Jak nevšedně strávit jeden den

Letos už popatnácté rozsvítily ulice žluté kvítky. V rukou dobrovolníků – studentů a zástupců spolků a neziskových sdružení. Zdarma a nezištně se každoročně aktivně účastní sbírky solidarity. Kvítek měsíčku zahradního má v sobě zvláštní moc.

Nepřehlédnutelný na pohled, září z něj paprsky životodárného slunce, voní z něj medová sladkost i hřejivost srdečných úsměvů. Léčí bolavé rány na těle i na duši. Zázitky jsou opravdu bohaté a někdy až neuvěřitelné.

Mladý muž koupí kytiček rovnou pět – pro všechny členy rodiny, řidič autobusu riskuje zdržení, musí přece nejdřív získat kvítek do své sbírky, umístěné nad předním sklem. Vždyť mašličky mají každý rok jinou barvu a nedejbož, aby ta letošní fialová ve sbírce chyběla. Opravář chodníku přestane svačit a zaloví pro peněz v kabině multikáry. A taky někteří navštíví přímo naše centrum. Při fotografování naší skupinky před výlohou centra přibrzdí mladý šofér a z auta nám okénkem naléhavě podává stokorunu za kytičku.



Zvláštním fenoménem jsou maminky s kočárky. Nenajde se ani jediný kočárek, který by nebyl kytičkou ozdoben. Věřím, že kvítek působí konejšivě na miminka. Mnozí lidé čekají nejen na kytičku, ale zároveň i na vlídné slovo. A tak vyslechneme i smutné příběhy a rozcházíme se naměkko a se slzami v očích. Nezřídka se loučíme i s vyslovením pozvánky do našeho centra.

Kvítky většinou za dvacet, ale i za pět set korun, to záleží na finančních možnostech darujících, někdy na životních zkušenostech s nemocemi, s léčbou, s podporou okolí. I tomu, kdo odmítne přispět, popřejeme zdraví.

Není to den bohatých zážitků? Nevšedně strávený den... Květinový den.

*Renata, Hradec Králové*

**ROZHOVOR**

## **Amoena, kvalitní prádlo, které známe**

**Rozhovor s majitelkou firmy, paní Evou Tichou.**

**Paní Tichá, vaše firma Amoena má velmi záslužný cíl, umožnit ženám po operaci prsu opět plnohodnotný život, navrátit jim pocit ženskosti, pozitivní přístup k vlastnímu tělu, obnovit jejich sebevědomí, jistotu a sebedůvěru. Jak se vám daří vaše představy plnit? Co všechno můžete těmto ženám nabídnout?**

Základ našeho sortimentu tvoří prsní epitézy. Široké spektrum nabídky přechází od základních jednosložkových epitéz přes komfortní vícesložkové až k samolepivým epitézám s materiálem Comfort+. Materiál Comfort+ dodává výrobkům mimořádné tepelné vlastnosti a významně omezuje lokální přehřívání hrudníku pod epitézou. Pestrá je rovněž nabídka epitéz pro korekci tvarů a velikostí prsu po částečných operacích. V této oblasti patříme ke světové špičce.

Mimo epitéz nabízíme také zdravotní prádlo, plavky, domácí oblečení, pokrývky hlavy a další příslušenství.

**Váš program zahrnuje také prevenci vzniku lymfatického otoku.**

V sortimentu nechybí ani kompresní podprsenky vhodné pro pooperační období (po ablaci i po rekonstrukci prsu).

Pravidelně vydáváme brožurky Cvičení pro ženy po operaci prsu. Podle nich mohou začít ženy cvičit pod dohledem fyzioterapeuta už na nemocničním lůžku. Brožurka





obsahuje nejen cviky, které působí preventivně proti vzniku lymfatického otoku, ale je také zdrojem poučení, psychickou podporou a průvodcem ženy v dalším životě.

### **Název vaší firmy je poněkud neobvyklý a lidé jej asi často komolí. Jak vlastně vznikl? Je to nějaká zkratka?**

To máte tedy pravdu. Se zkomoleninami, zvláště na daňových dokladech, si opravdu užijeme! Název pochází z latiny a znamená „příjemná“. Firmu takto pojmenoval její majitel a duchovní otec novodobých prsních epitéz Cornelius Rechenberg v roce 1975, kdy ji založil.

Cornelius Rechenberg přišel v té době s převratnou myšlenkou použít k výrobě prsních náhrad silikonový kaučuk v polyuretanové fólii. Do té doby totiž existovaly prsní epitézy pouze textilní a olejové.

Po celou dobu se snažil, aby všechny výrobky uvedené na trh byly pro ženu při nošení co nejpříjemnější. Cornelius byl chemik, vynálezce a vizionář, stále krok před konkurencí. Přestože vybudoval velkou úspěšnou firmu, zůstal nesmírně lidský. Nám všem, kteří jsme měli čest jej znát osobně, velmi chybí. Zemřel ve věku nedožitých padesáti let.



### **Kdy vaše firma začala vyrábět a prodávat zdravotní prádlo?**

Firma Amoena se zpočátku zabývala pouze vývojem a výrobou epitéz. První kolekci vlastního prádla uvedla na trh koncem 80. let. Bourala mýty o neslučitelnosti dvou vlastností zdravotního prádla – funkčnosti a atraktivity. Plavky značky Amoena se začaly šít až o několik let později.

### **Jaký máte pocit, když se ohlédnete zpět? Počítám-li správně, jste na našem trhu už více než 20 let. Začátky asi nebyly jednoduché.**

Ano, máte pravdu. Začátky nebyly vůbec jednoduché. Založit firmu se zahraniční spoluúčástí a získat povolení pro obchodování se zahraničím bylo velmi komplikované. Dnes na tuto dobu už vzpomínáme s úsměvem...

Tenkrát vůbec neexistovalo povědomí o hodnotě léků či zdravotnických prostředků! Léky na předpis měly zdánlivě hodnotu jedné koruny, což byl poplatek za recept placený



v lékárně. Lidé měli pocit, že ve zdravotnictví je všechno zadarmo. Dnes mají pocit, že by všechno mělo být zadarmo.

Dalo by se říci, že založení firmy bylo s manželem naše první dítě. Teprve později se nám narodily dcery. Odmalička byly zvyklé všude cestovat se mnou. Na procházky chodily do banky, na poštu či po úřadech. Často jsem mívala výčitky svědomí. Nedávno jsem se jich ptala, jak vnímají své dětství. Zda mi nevyčítají, že se nuceně staly součástí rodinné firmy. Obě svorně odpověděly, že si nemám dělat starosti, dalo se to prý přežít. Často mne měly pro sebe jen ráno a večere jim musel dělat táta. Snažila jsem se jim to vynahradit alespoň o prázdninách. Tento styl života vedl naše děti k větší samostatnosti. Přes všechny starosti a problémy mne ale práce stále baví, přináší mi uspokojení a radost.

### ***Jistě hodně cestujete. Kam se chystáte v nejbližší době?***

Cestuji ráda. Dnes však mám tolik jiných povinností, že za zákazníky jezdím už jen výjimečně. Mám ale velkou oporu v mých kolegyních. Jsou skvělé a jsem přesvědčena, že to zvládají lépe, než já. Chystám se jako každoročně na světové setkání představitelů jednotlivých poboček Amoena. Je to vždy velká inspirace pro naši další činnost.

### ***Všimla jsem si, že dbáte na módní trendy. Není to při tomto sortimentu prádla a plavek složité?***

Je to zásluha hlavně našich německých a francouzských kolegů. My ostatní pouze rozhodujeme o zařazení jednotlivých modelů do sortimentu. Díky osvětě a novým diagnostickým možnostem se dnes ve srovnání s minulostí operuje daleko šetrnějším způsobem. A proto prádlo určené ženám po operaci prsu může být mnohem subtilnější a módnější, než bylo dříve. Poptávka po takových modelech neustále roste.

### ***Už léta pomáháte sdružení Mamma HELP, za což vám patří velký dík. Co vás k tomu vede?***

Přirozená slušnost a také důvěra, že prostředky nebudou nesmyslně promrhány. Činnost Mamma HELPU je velmi záslužná a všechna děvčata, která se na ní aktivně podílejí, mají můj obdiv. Sleduji je už léta, mnohé z nich osobně znám. Neustále mne překvapují jejich nápady, nadšení i pracovní nasazení. Ráda bych využila příležitosti a všem členkám Mamma HELPU touto cestou popřála pevné zdraví, hodně zajímavých projektů a úspěchů v další činnosti.



## **Paní Tichá, máte za sebou od založení firmy dvacet víceméně úspěšných let. Čeho byste chtěla ještě dosáhnout?**

Přála bych si, aby jméno Amoena u našich zákazníků asociovalo nejen představu kvalitních prsních epitéz, ale také slušnosti a solidnosti.

*Za rozhovor poděkovala Táňa Pikartová*

# **Proč a jak léčit nádorovou bolest**

**Připravila MUDr. Pavlína Nosková,  
Centrum léčby bolesti KARIM VFN Praha**

## **Co je to bolest?**

Bolest je subjektivně vnímaný nepříjemný smyslový a emoční prožitek, způsobený skutečným nebo možným poškozením živé tkáně organismu. Bolest bývá bohužel často prvním příznakem, který přivádí pacienta k lékaři, a po cílených vyšetřeních se diagnostikuje nádorové onemocnění.

## **Proč léčit bolest u onkologického pacienta?**

Bolest má zásadní vliv na **psychiku** člověka. Působí na momentální stav a náladu, mění radost ze života a naději. Účinně tlumená bolest zvyšuje motivaci pacienta k životu a spolupráci při léčbě. Neléčená bolest vede ke snížené hybnosti až nepohyblivosti, nechutenství, depresi a sociální izolaci. Důležité je, aby byla od počátku dostatečně a správně řešena a umožňovala nemocnému život, který bude svou kvalitou přijatelný.

## **Jaké jsou příčiny bolesti v onkologii?**

Nejčastěji bolest souvisí přímo s nádorem. Nádor může utlačovat orgány, napínat jejich obaly, způsobovat překážky v dutých orgánech a prorůstat do nervových struktur. Bolestivé stavy dále souvisí i se samotnou operační léčbou. Po ozáření v oblasti hlavy se vyskytuje nepříjemný zánět sliznice dutiny ústní a v oblasti břicha mohou vznikat křeče. Chemoterapie způsobuje „ničení“ žil a svým toxickým působením na nervová vlákna nepříjemné pocity koncových částí rukou a nohou (tzv. polyneuropatie). Celkové oslabení nemocného může vést k dalším bolestivým stavům, jako jsou: pásový par, proleženiny, infekční komplikace.

## **Jaké jsou možnosti léčby bolesti?**

Základ tvoří léky tišící bolest (**analgetika**) a podávají se podle síly jejich účinku, kterou schematicky znázorňuje třístupňový **Analgetický žebříček WHO**. Jediným vodítkem je zde intenzita bolesti a tak není neobvyklé, že většina pacientů se silnou bolestí užívá silné léky proti bolesti – **opioidy (dříve opiáty)**. V minulosti byla léčba těmito analge-

tiky spjata pouze s léčbou silné bolesti u onkologických pacientů, kteří jsou v poslední fázi svého života, a jediný lék, který se takto užíval bylo morfium. V současné době je na trhu celá řada těchto analgetik a jejich užívání je běžné celosvětově nejen u nádorových pacientů, ale i u nemocných, kteří trpí chronickou bolestí nenádorového původu. Pokud tlumení bolesti není úspěšné, je možno přistoupit i k **invazivním metodám**. Podpora psychiky antidepresivy je běžnou součástí léčby.

## Proč se nebát opioidů?

Na začátku léčby silnými opioidy je nutno ve většině případů zvládnout období 7 až 10 dnů, kdy dochází k tzv. toleranci (přivyknutí si) léku. Může se vyskytnout pocit na zvracení, zvracení, ospalost, únava. Je nutno s tímto počítat a vybavit nemocného léky proti nevolnosti. Velmi vhodné je mít telefonický kontakt na pracoviště, kde se pacient léčí, a v případě potíží stav zkonzultovat po telefonu. Pokud je léčba dobře snášena představuje nejbezpečnější léčbu bolesti pro dlouhodobé podávání z hlediska možného postižení orgánů. Předpokladem je samozřejmě dodržování doporučeného dávkování lékařem včetně pravidelného užívání pro zamezení vzniku nežádoucích abstinenčních příznaků (psychický neklid, třesavka, horečka, pocení, pocit na zvracení, bušení srdce apod.).

## Nestanu se narkomanem?

Často se u nemocných vyskytují obavy ze závislosti na léku a bojí se, že stanou „narkomany“. Je třeba zdůraznit, že onkologický pacient je závislý na analgetickém účinku opioidu a jedná se zde o **závislost fyzickou**. Je to normální fyziologická odpověď organismu na dlouhodobou (již po 3-4 týdnech užívání) léčbu opioidy. Tuto léčbu je možné vždy podle potřeb **postupně** přerušit i ukončit.

**U narkomanů** se ale jedná o **psychickou závislost**. To je porucha charakterizovaná opakovanou nutkavou snahou obstarat si drogu s cílem dosažení psychického stavu, který droga vyvolává.

## Dá se také bolest hodnotit?

Každý člověk má různý práh bolesti a z toho plyne pravidlo, že bolest je **subjektivní** (každý má jiné vnímání bolestivých podnětů). Pomůckou v praxi k jejímu hodnocení bývají různé **škály** a měřítka (číselné, smajlíkové) a sám pacient si může zapisovat intenzitu bolesti během dne a její léčbu do **deníku bolesti**.

## Komu se můžu svěřit s bolestí?

Tlumení bolesti u onkologického pacienta se řadí mezi základní principy v léčebném postupu. Bolest by měl pacient řešit při každé kontrole v rámci léčby bolesti s lékařem, který řídí terapii bolesti, nejčastěji s **onkologem** nebo specialistou na léčbu bolesti (algeziolog) **v ambulancích a centrech léčby bolesti**. Seznam těchto pracovišť celé republiky je dostupný na internetových stránkách [www.pain.cz](http://www.pain.cz). Výběr patří mezi základní práva pacienta a je možné objednat i bez odborného doporučení.

## Co zajímá lékaře, který se zabývá léčbou bolesti?

Lékař zabývající se léčbou bolesti zjišťuje od pacienta následující důležitá data: **dobu** trvání, místo a šíření bolestivých pocitů, **změnu intenzity** během dne, příčiny vedoucí ke zhoršení bolesti, **charakter** bolesti (píchnavá, tupá, pálivá, řezavá, pálivá), vliv na denní aktivity a zejména kvalitu **spánku**. Pokud je již zavedena léčba bolesti opioidy v dlouhodobě působících formách, je při každém kontaktu vždy nutný dotaz na **průlomovou bolest**.

## Co je to průlomová bolest?

Jde o přechodné vzplanutí bolesti silné intenzity u pacienta, který má dobře kontrolovanou základní dlouhodobou bolest pravidelnou analgetickou léčbou. Nástup bolesti je většinou krutý, rychlý a v průměru trvá asi 30 minut. Příčinu lze někdy předvídat, jindy vzniká zcela bez vyvolávajících faktorů. Dotaz na tento typ bolesti by měl být běžnou součástí každého kontaktu s ošetřujícím lékařem a nemocný by měl být vybaven analgetiky s rychlým nástupem účinku k řešení těchto situací. Opomíjený výskyt tohoto typu bolesti vede většinou k nespokojenosti s léčbou a zbytečnému navyšování dávky silného opioidu s dlouhodobým účinkem.

## Linka proti bolesti Motol

### Co Vás čeká, když se dovoláte – krok za krokem

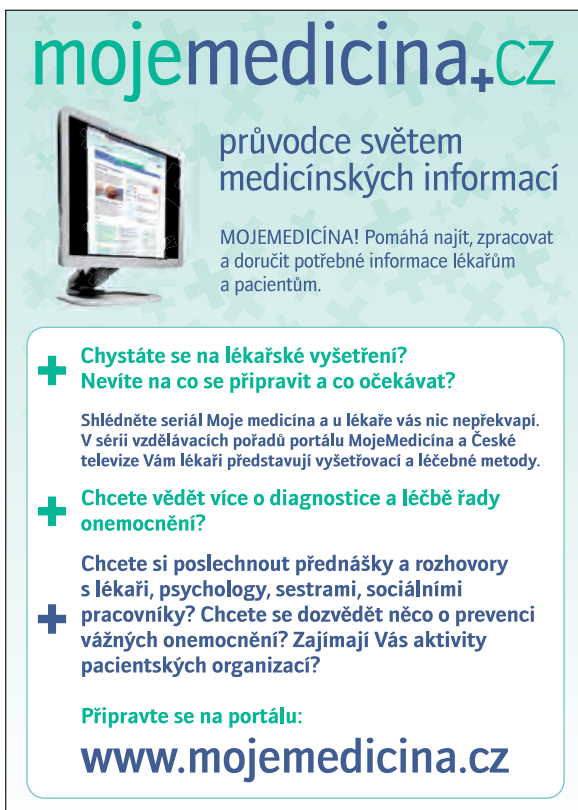
- **Linka proti bolesti (224 435 587)** je primárně určena pacientům s **chronickou bolestí**, tedy takovou, která trvá **déle než 3 měsíce**.
- **Od pondělí do pátku mezi 14.00-19.00 hod.** se vám na Lince ozve některý z odborníků **Centra pro léčbu bolesti** Fakultní nemocnice Motol v Praze. Mimo vymezené hodiny uslyšíte ze záznamníku hlas Jiřího Suchého, patrona Linky, který vás upozorní, kdy bude na Lince přítomen odborník.
- Odborník na Lince proti bolesti s vámi povede **osobní rozhovor**, který je **anonymní**. Přeptá se na vaše zdravotní obtíže, na vyšetření, která jste prodělal/a, zda jste již v péči nějakého lékaře a jakým způsobem je vaše bolest léčena.
- Nelze však očekávat, že vás telefonát okamžitě zbaví bolesti. Takové zázraky neumí žádná telefonní linka na světě!
- Na základě informací, odborník na Lince vyhodnotí, zda je vaše dosavadní léčba vyhovující, či nikoli. Je-li třeba, **doporučí vám návštěvu nejbližšího specializovaného pracoviště** na léčbu bolesti a dá vám kontakt na toto pracoviště.
- Mnoho z vás volá na Linku ve chvíli, kdy vám není právě nejlépe – fyzicky ani psychicky. To vše odborník na Lince ví, a proto se vám bude věnovat s **maximální ohleduplností**.



nemoc jsou dostupné informace především o zhoubných nádorech, dále jsou popsány stavy vyžadující transplantaci některého ze životně důležitých orgánů, od ledviny až po srdce. Návštěvníci portálu se mohou seznámit i s revmatoidní artritidou, a v neposlední řadě najdou informace též o hepatitidě. Zveřejněná data jsou kvalitním výběrem ověřených textů a audiovizuálních pořadů, jejichž autory nebo aktéry jsou přední odborníci na léčbu těchto chorob. Informace jsou doplněny o praktické rady, které pomohou pacientům k uzdravení. Popsána jsou doporučení obecného charakteru, která jsou platná a užitečná bez ohledu na typ choroby, a také konkrétní informace o určitých typech onemocnění. Kromě ryze odborných medicínských informací jsou v této sekci publikovány i rady psychologa, sociálního pracovníka, právníka a dalších nelékařských odborníků.

### **Chystáte se na odběr krve, kolonoskopii nebo na vyšetření počítačovým tomografem? Vaše příprava začíná na portálu [MojeMedicina.cz](http://MojeMedicina.cz)**

Série vzdělávacích pořadů po názvem MojeMedicina s podtitulem Průvodce světem medicínských informací je společným projektem portálu MojeMedicina a České televize.



**mojemedicina.cz**

průvodce světem medicínských informací

MOJEMEDICINA! Pomáhá najít, zpracovat a doručit potřebné informace lékařům a pacientům.

- + Chystáte se na lékařské vyšetření? Nevíte na co se připravit a co očekávat?**  
Shlédněte seriál Moje medicína a u lékaře vás nic nepřekvapí. V sérii vzdělávacích pořadů portálu MojeMedicina a České televize Vám lékaři představují vyšetřovací a léčebné metody.
- + Chcete vědět více o diagnostice a léčbě řady onemocnění?**  
Chcete si poslechnout přednášky a rozhovory s lékaři, psychology, sestrami, sociálními pracovníky? Chcete se dozvědět něco o prevenci vážných onemocnění? Zajímají Vás aktivity patientských organizací?

Připravte se na portálu:  
**[www.mojemedicina.cz](http://www.mojemedicina.cz)**

Zkrácené devítiminutové verze pořadu Moje medicína vysílá ČT2 každý čtvrtek od 15:40 v rámci Akademie zdraví. Společně s odvysíláním nového dílu pořadu Moje medicína v České televizi se objeví jeho rozšířená verze na portálu MojeMedicina.cz.. Pořady jsou natáčeny na špičkových českých a moravských pracovištích s předními odborníky na danou tematiku a všemi díly provází MUDr. Jiří Pešina, známý také jako moderátor úspěšného pořadu ČT Domácí lékař, režisérem cyklu je Martin Hanzlíček. Lékaři vysvětlují jednotlivé vyšetřovací metody, jak se na ně připravit a co jejich výsledky říkají. Televizní pořad Moje medicína není jen o vyšetřovacích metodách, ale dozvíte se také o léčebných metodách, výživě, psychologii, robotické chirurgii a další informace, které jsou užitečné pacientům i jejich blízkým.

## Kompletní servis pro lékaře

Lékaři a odborníci ve zdravotnictví najdou na portálu odborné informace v multimediálním formátu. Portál pokrývá vybrané terapeutické oblasti. Jeho hlavní sekce se jmenují Moje vzdělávání, Moje praxe, Moje nemoc, Můj čas a Moje knihovna. Co mohou lékaři na portálu najít? Je to široké spektrum informací především vzdělávacího charakteru, pravidelný lékařský informační servis, prezentace či přednášky, i zcela praktické návody a tipy pro další vzdělávání; v přípravě jsou rovněž e-learningové kurzy. Užitečnou pomůckou pro odborné návštěvníky je rozsáhlý lékařský kalendář, který slouží nejen k plánování kongresů a konferencí, ale také k zaznamenání odborných akcí. Portál MojeMedicína na vybraných kongresech pořizuje záznamy zajímavých přednášek, případně diskusí mimo přednáškové sály, a nahrávky umísťuje do postkongresové části Lékařského vzdělávacího kalendáře. Exkluzivně pro portál MojeMedicína jsou na specializovaných pracovištích natáčeny audiovizuální pořady, návštěvníci se mohou podívat také na videozáznamy z lékařských kongresů a přečíst si novinky z odborné literatury publikované na prestižních lékařských serverech a v odborných databázích (např. Medline). Portál MojeMedicína nevytváří jen vlastní, unikátní obsah, ale je i rozcestníkem k odborným aktuálním a úplným informacím na jiných lékařských serverech u nás i v zahraničí.

## MojeMedicína myslí i na volný čas

Nejen prací živ je člověk, důležitý je i odpočinek. Z tohoto důvodu jsou na portálu MojeMedicína zařazeny tipy pro volný čas a relaxaci. V sekci Můj čas najdou návštěvníci kromě užitečných praktických informací i zábavu a inspiraci pro volné hodiny, dny a týdny a také praktické rady pro domácnost, finanční informace a aktuální zpravodajství. Cílem portálu MojeMedicína je poskytovat všechny potřebné informace pacientům a lékařům z vybraných terapeutických oblastí, otevírat dveře do světa moderní medicíny a ukazovat i cestu k informacím potřebným pro každodenní život.

## Z VAŠICH DOPISŮ

### Na kozí farmě – už po páté !

**N**aše BB (Boženka Benešová) má v oblíbě zvířata. Je to její celoživotní náplň, velká obětavost a samozřejmě mimořádný vztah ke zvířátkům. A pokud i manžel je oporou a součástí takového projektu jako je kozí farma, pak už nezbývá, než smeknout náš oblíbený klobouk a popřát ať se daří a dlouho to vydrží.

To, jak jsme se na farmě u Benešů v Nové Vsi na obzvlášť vydařeném výletu poměly, co jsme viděly a ochutnaly, lze popsat jen v superlativech:





- cesta vlakem bez zpoždění, nikomu jsme neujely, jen drobné zpestření v podobě pečlivě zastrčené vlakové průkazky za sedadlo (to se povedlo malé Adélce, ale díky pochopení paní průvodčí to dobře dopadlo a babička Dana nemusela kupovat nový lístek).
- počasí do slova a do písmene dubnové/čarodějnické, slunce, déšť, bouřka a opět slunce.
- přivítání a péče přímo rodinná, žádná svačinka do pytlíčku, ale bohaté a výborné nejen kozí pohoštění, jinak řečeno lukulské hody a jistil to mimořádně chutný kalvádos.
- přítomné dětičky i my jsme si užily a poznaly kus zvířecího světa, krásně rozkvetlé přírody a ještě jsme si odvezly zdraví v podobě sýrů domů.
- od Boženky jsme se dozvěděly opět něco zajímavého a užitečného a jako poděkování od nás dostala další keřík/květinu mammahelpku vytrvalku do své zahradní sbírky.

Velká pochvala rovněž plzeňským děvčatům, která to vše pomohla zorganizovat, připravit a následně uklidit a ochotně pro nás zajišťovala i hromadnou automobilovou dopravu mezi nádražím Plzeň-Valcha a našimi hostiteli.

Účastnice zájezdu Jana Šr.

*P.S.: Dovětek k fotkám od p. Mgr. Ivana Šářece:*

*V příloze zasílám, jak jsem slíbil, výběr z fotek, které jsem pořídil na turné za kozí farmou v Nové Vsi u Plzně. Byl jsem s vámi poprvé a líbilo se mi to. Jsem rád, že mohu přispět k oživení vašeho časopisu, který, dle mě, má velký význam pro všechny ženy, které se dostaly do těchto zdravotních potíží. S pozdravem, ať je vždy v životě lépe, Carpe Diem.*

## HORKÁ LINKA

Zapište si do diáře sobotu **17. 9. 2011** – zveme vás na **každoroční setkání onkologických pacientek a jejich rodin na statku u Kerndlů v Žernovniku**, které se úspěšně koná už po čtvrté.

Kromě přátelské atmosféry vás čeká spousta zajímavých informací od vynikajících odborníků, kterých se samozřejmě můžete i na cokoli zeptat, a navrch pohoštění a písničky Ladi Kerndla. Bus je organizátory vypraven z Brna, ale při velkém zájmu zajistíme dopravu i z Prahy, stejně jako nocleh mimobrněnských v Brně.

Cena pro účastníky (včetně rodinných příslušníků) je organizátory stanovena na 500 Kč, **členkám Mamma HELPU uhradíme 200 Kč**. (Doplatek za nocleh a případnou společnou dopravu z Prahy se bude odvíjet od počtu zájemců). Zavolejte si pro další informace do MH center co nejdříve!

Protože o prázdninách nejsou v MH centrech odpolední programy, jako novinku nabí-  
zíme **dvoudenní zájezd do Templářských sklepů v Čejkovicích** (se zajištěním nocle-  
hu a autobusové dopravy z Prahy a Brna). V případě dostatečného zájmu se bude konat  
**20. a 21. srpna**.

Také s námi můžete v červenci navštívit firmu **Botanicus**, a to v **pátek 15. 7.** Výlet se koná  
v pracovní den, abychom se mohli seznámit i s výrobou těchto známých přírodních produktů.

Cena obou výletů se bude odvíjet od počtu zájemců. V každém případě počítáme  
s dotací pro vás, mimo jiné z výtěžku veřejné sbírky (naší, i Květinového dne). **Dejte nám  
vědět co nejdříve!**

## Náš říjen v růžové

Zatím se úspěšně rozvíjí. Kromě Templářských sklepů, o jejichž podpoře mammahel-  
pek formou společného projektu Na zdraví s růžovým už víte z minulého bulletinu, jsme  
uspěli také u firmy Botanicus – kromě růžového mýdla nabídnou s příspěvkem pro nás  
v říjnu i další produkty. I proto vás k nim zveme na výlet! Momentálně jednáme také  
s firmou Astratex, která se zabývá internetovým prodejem prádla a naše snaha zviditelnit  
15. říjen jako den boje proti rakovině prsu ji také zajímá. Věříme, že se brzy připojí i další!

A ještě jedna důležitá oprava: Minule jsme vás vyzvali, abyste na růžových vínech  
z Templářských sklepů hledali vinětu s naším logem a textem, že jedna koruna z ceny  
láhve půjde v náš prospěch. Teď už vím, že touto vinětou nemůže být označená celá pro-  
dukce – přesto už od 1. května platí, že růžové víno od Templářů, které se prodá do konce  
září letošního roku, vydělává i pro naše MAMMA HELP CENTRA! I když vinětu na lahvi  
nenajdete, nevádí – připijte si spolu s námi a Templáři z Čejkovic na zdraví!

Už dodám jen to, že při svých cestách po MH centrech se koukám na billboardy  
u silnice víc než dřív – a srdce s růžovou skleničkou se na mě přívětivě směje nejen  
na Moravě, ale taky třeba cestou do Plzně...díky, přátelé! A mammahelpky zvu co nejsr-  
dečněji do Čejkovic – viz výše.

Jana Drexlerová

**Mamma HELP spolupracuje s projektem Nejsi na to sama**



**nejsi na to sama**

průvodce  
v životě a boji  
s rakovinou prsu

[www.rakovinaprsu.cz](http://www.rakovinaprsu.cz)

## Hlásíme z Prahy

Dnes začnu s velkým chlubením. Máme za sebou několik akcí. V nejčerstvější paměti mám Knižní veletrh Svět knihy. Musím všem, kteří nám s ním pomáhali velmi poděkovat. Měli jsme krásné místo vedle Literárních novin a jiných úžasných vystavovatelů. Stánek krásně připravila Jarmila s Marcelkou. Prodávalo se v něm bezvadně. Děkuji za pomoc i mimopražským, plzeňské Broně a zlínské Vladce, které nám přijely pomoci s prodejem. Každý kdo přišel k našemu stánku byl perfektně obsloužen a dobře informován o činnosti našeho sdružení. Ženám, které se samy vyrovnávají s naší diagnózou, nebo mají nemocného někoho blízkého jsme rozdávali naše Deníčky mammahelp. V neděli, když jsem prodávala i já, mě překvapilo, kolik mladých žen se k nám hlásilo. Tržba za čtyři dny byla moc pěkná – bez pár korun 20 000,- Kč.

V pátek 13. května byl u nás na Žižkově Fajn den pro děti a dospělé. Je to velká akce platformy Še3sil, která sdružuje asi patnáct neziskovek v Praze 3. Naše MHC Praha je spoluzakladatelem tohoto seskupení. Na Parukářce jsme měly vlastní stánek. Dětem jsme nabízely perníčky s nápisem FAJN DEN. Upekla nám je naše dlouholetá členka Ála Černá z Liberce. Líbily se všem. Samozřejmě jsme nebyli na Parukářce zbytečné. Mnoho mladých žen jsme upozorňovali na možnost vyšetření ultrazvukem. Rozhodně tam nebyla nuda.

Ve středu květinový den vyšel na jedničku. Škoda jen, že se letos přihlásilo tak málo děvčat na prodej. Ty, které prodávaly, musely ke každé kasičce udat 700 až 800 květin. Dovedete si jistě představit, že to není žádná legrace. Děkuji všem děvčatům, která s námi prodávala a vyzývám vás ostatní, přijďte příští rok prodat každá alespoň 50 kytíček. Moc nám to pomůže.

Chodí k nám nové pacientky, na lince dáváme každodenně kolem dvaceti až třiceti odpovědí. Mammanetka je ve velké oblibě a v pondělí i úterý je velmi využívána. Začínají se rozbíhat i odborné poradny Alenky Jelínkové a Hanky Vránové. Nebojte se a přijďte také.

*Zdraví vás všechny Hanka Jírovcová*

## Hlásíme z Přerova

Koncem dubna jsme v centru v Přerově měly malou supervizi pod vedením psycholožky Pauline Ivanyi z Brna. Přijely také naše kolegyně ze Zlína a Olomouce. Pauline dokázala okamžitě svým kouzlem osobnosti a neopakovatelným způsobem vytvořit pěknou atmosféru, která je základem pro každé učení. Konkrétními příklady nás navedla, jak komunikovat s klientkami. Je velice milá, přátelská s pozitivním nadhledem, vždy přístupná v pomoci a radě i mimo školení.

Na supervizích se učíme jak vnímat vlastní práci a vztahy, nacházet nová řešení problematických situací, uvolnit tvořivé myšlení a podobně. Myslím si, že každé takové sezení nám

pomáhá i jako prevence profesního vyhoření. Byl to užitečně strávený čas jak pro nás déle sloužící, tak i pro naše nová sympatická děvčata, která přišla posílit náš mammahelpský kolektiv.

Další důležitou událostí byla květinová středa. V Přerově jsme ještě s pomocí dvou studentek gymnázia prodaly 450 kytiček. Někteří lidé, když nás uviděli, přicházeli s úsměvem pro žlutou kytičku. Všem, kteří přispěli děkujeme a na ty, co to nestihli, se budeme těšit příště.

*Z Přerova zdraví Jana Čaganová*

## POZDRAV Z BRNA

### Milé mammahelpky,

tentokrát do rubriky Co se dělo v Brně nebudu psát o tom, co jsme dělaly, ale využiji daný prostor k tomu, abych se rozloučila jako koordinátorka brněnského centra. Prožila jsem zde víc jak sedm let svého života. Možná i proto, že číslo sedm je číslo šťastné, mohu říct, že to bylo sedm šťastných let pěkné práce, během které mi do života vstoupilo mnoho lidí, na které nezapomenu. A snad mi z této doby zůstane i několik přátel. Co lepšího si můžeme od života přát?

Jistěže během tak dlouhé doby nastaly i těžší a někdy až těžké chvíle. Ale lidská paměť je našťástí tak milosrdná, že když jí to dovolíme, zapomeneme na to zlé a uchováme si vzpomínky jen na ty pěkné věci. A že jsem jich za těch sedm let zažila! Kdybych je měla všechny vyjmenovat, nestačil by mi na to prostor. Ať nás v životě potká cokoliv nepěkného, je důležité se k tomu nevracet a radovat se z toho, co pěkného nám zbývá a rozvíjet to.

Nějakou krátkou dobu, nezbytně nutnou pro zaškolení nové koordinátorky mne ještě v centru budete vídat, ale potom vás budu už sledovat jen z povzdálí, a pokud mne někdy pozvete na některou mammahelpskou akci, přijdu se na vás ráda podívat. Jinak se nic nemění, stále najdete v centru ještě ostatní terapeutky a navíc novou, skvělou koordinátorku, s novými nápady a pohledem na věc, ochotnou vzít tuto práci na sebe.

Všem vám do dalšího života přeji co nejvíce zdraví, radosti, abyste opravdu žily naplno a s chutí. Vždyť holky, už nám zase chutná!

*S láskou se s vámi loučí vaše Jana Zrnečková*

**O prázdninách se v MH centrech nekonají odpolední programy. Připravujeme je pro vás od poloviny září a budou zveřejněny v prázdninovém dvoučísle.**

## Program MHC Praha čtvrtek, začátky dle programu

- 2.6.** 16.00 **Přednáška výživové poradkyně** Evy Chocenské – tentokrát trochu o alternativě ve stravování
- 11.6.** 11.30 sraz na **AVON pochod** na rohu Železné ulice a Staroměstského náměstí
- 16.6.** 15.00 **Artedílina se Štěpánkou**, šablony, razítka, savování triček – tričko s sebou
- 23.6.** 16.00 **Babinec s posezením na zahradě – rozloučení před prázdninami**. Uděláme si něco dobrého k pití. **Těším se na velkou návštěvnost**

**Ve dnech od 4.7. do 8.7. je centrum zavřeno.**

**V době prázdnin nejsou žádné odpolední programy**

### Tělocvična

**Pondělí** 15.00 a 16.30 **Rehabilitační cvičení s Helou Dvořákovou**

**Středa** 15.30 a 16.30 **Tai chi s Ivou Lhotskou**

**Čtvrtek** 14.00 a 15.30 **Jóga s Irenou**

**Čtvrtek** 17.30 **Břišní tance s Renatou**

**Čtvrtek** 19.00 **Hodina stepu s Renatou Brožovou**

Cena: 20,- Kč za hodinu pro mammahelpky, 40,- Kč pro ostatní

### Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

**Úterý** 10:00- 14:00 Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit, jak pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu, cena je 250,- Kč, **je třeba se objednat dopředu** v MHC Praha na telefonní lince **272 732 691**.

Začátky jsou v 10:00, 11:00, 12:00 a 13:00 hod.

### Fyzioterapeutická poradna s Hankou Vránovou

**Každý třetí čtvrtek** 10.00 – 13.00 Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jizvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč. **Je třeba se objednat dopředu v MHC Praha na lince 272 732 691.**

### 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.

Cena: 20,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 40,- Kč pro ostatní

## Personální poradna

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

## Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

- 1. 6. Vycházka.** Vyrazíme za sluníčkem do přírody a vycházku zakončíme v cukrárně.
- 8. 6. Holky už mi zase chutná – Jahodové recepty s ochutnávkou.**
- 15. 6. Cestovatelské okénko – Peru** tentokrát navštívíme s Martou Hynkovou
- 22. 6. Artedílna** – jak pomocí šablon a třpytek **ozdobit tričko.**
- 29. 6. Genetika a nádorové onemocnění. Beseda s prim. MUDr. Lenkou Foretovou** z MOU. Víte, jak je to s dědičností nádorového onemocnění a pro koho je vhodné genetické vyšetření?

## MHC Hradec Králové

**Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve 14 hodin.**

- 2. 6. Artedílna** – budeme se učit od Míši **paspartovat obrázky.** Materiál zajistíme, přineste si svůj obrázek, který chcete zarámovat.
- 4. 6. sobota** Zúčastníme se festivalu **Žiju stejně jako ty aneb Poznejme se navzájem** v Šimkových sadech v HK.
- 9. 6. Krkonošské odpoledne** – pochutnáme si na kyselu a jiných krkonošských dobrotách a možná přijde i Krakonoš
- 16.6. Zdravotní poradna** – téma je **lymfedém.** Přednáška a beseda s odborníkem z FN HK
- 23.6. Prevence – přednáška pro veřejnost**
- 30.6. Těšíme se na dovolenou.** Budeme si povídat kde, s kým a jak jsme připravené strávit léto.

**Každé úterý od 12.15 hod. cvičíme jógu.**

## Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 1. 6. středa Handicap? No a co!** – 2. ročník – Den prezentace služeb pro zdravotně postižené **10 – 17 hodin** U Branky (přijďte pomoci s prezentací a prodejem)
- 4. 6. sobota 10.00 Dětský den s Mamma HELPEM !** – informace na tel. 677 917 395
- 23. 6. Předprázdninový babinec** – zaměřený na projekt **Holky už mi zase chutná!** Přineste ochutnat různé **dobroty z jahod!**

## Pravidelné odpolední programy

**Cvičení jógy s Martou** – **vždy v pondělí** od 15.00 hodin.

## Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 16. 6. Artedílna s Dášou** – korálková technika

## Program MHC Zlín

začátky od 15.00 hod.

- 8. 6. Už nám zase chutná** – ochutnávka lehkých ovocných dortíků
- 22. 6. Letní výšlap** s opékáním špekáčků – procházka k vysílači **Tlustá hora**

---

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



Eva M. (**60**) a Marcela M. (**55**) – 1.7., Marta J. PhDr. – 2.7., Jarmila S. (**65**) a Alena V. (**60**) – 3.7., Marta H. – 4.7., Jitka Č. (**60**) a Zdeňka Š. (**65**) – 5.7., Daniela Č. RNDr., Zdeňka M. (**70**) a Jitka N. – 6.7., Lenka F. MUDr., Jana P. a Zdeňka R. Ing. (**60**) – 7.7., Helena V. – 9.7., Radmila B. – 10.7., Olga D., Jaroslava H. a Ludmila P. Ing. – 11.7., Jitka L. a Sonja V. (**65**) – 12.7., Božena M. a Dagmar N. – 13.7., Irena O., Alena B., Olga N., Zdeňka S. a Blanka T. (**45**) – 14.7., Soňa M. – 15.7., Eva S., Jaroslava S. a Jana V. – 19.7., Lenka C. (**60**), Jiřina Č. Ing., Ludmila K. (**75**) a Alena V. – 20.7., Dana Č. (**55**) a Marie J. – 22.7., Olga B., Jaroslava K. (**65**), Natalya M. a Anděla P. – 23.7., Jaroslava P. a Renata Š. – 24.7., Anna K. – 25.7., Anna B., Hana Š. a Margot T. – 26.7., Marie J. – 27.7., Jana P. – 29.7., Květuše K. Ing. CSc., Dana K. Mgr. a Hana N. (**60**) – 30.7.

## **MAMMA HELP CENTRUM Praha**

Koordinátorka: Hana Jírovcová  
U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3  
Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí-pátek: 9.00-15.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Brno**

Koordinátorka: Jana Zrnečková  
Nerudova 7, 602 00 Brno  
Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové**

Koordinátorka: Renata Koutná  
Gočárová 760, 500 02 Hradec Králové  
Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Olomouc**

Koordinátorka: Karla Otavová  
Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhelná, 779 00 Olomouc  
Tel.: 585 220 288, mail: olomouc@mammahelp.cz  
Otevřeno: v úterý, ve středu a ve čtvrtek od 10.00 do 15.00 hodin

## **MAMMA HELP CENTRUM Plzeň**

Koordinátorka: Marcela Špánková  
Žlutická 1694/2, objekt bývalé MŠ, 323 00 Plzeň  
Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Přerov**

Koordinátorka: Jana Čaganová  
Dr. Skaláka 14, 750 02 Přerov  
Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz  
Otevřeno: středa, čtvrtek 9.00-16.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Zlín**

Koordinátorka: Katka Vondráčková  
Lorencova 3791, objekt Business Line, 1. patro, 760 01 Zlín  
Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

**Ředitelka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR:** Mgr. Jana Drexlerová  
Tel.: 603 747 502, mail: mammahelp@mammahelp.cz

Tento bulletin vychází s podporou firmy Roche



### **Naše projekty dlouhodobě podporují:**

Vládní výbor pro zdravotně postižené občany,  
kraje Královéhradecký, Olomoucký, Zlínský, Jihomoravský, Plzeňský,  
hlavní město Praha, statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov,  
Hranice, městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1

### **Sponzoři:**



**Za sponzorské dary, příspěvky i materiální pomoc upřímně děkujeme!**

Bankovní spojení: Praha 27-4605410297/0100, Brno 35-0135040237/0100,  
Hradec Králové 35-5607980247/0100, Olomouc 43-8323560287/0100,  
Plzeň, Přerov 27-4605410297/0100, Zlín 35-8867890217/0100