

15 LET S VÁMI

4 - 5 / 2014

DUBEN - KVĚTEN



Pozdrav z Poděbrad: porada skončila po africku

Nabídka zdravotních pojišťoven

Podpořte nás zasláním dárcovské SMS

ve tvaru **DMS MAMMAHELP** na číslo **87777**. Děkujeme Vám.

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.

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky. Na 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, e-mail: mammahelp@mammahelp.cz

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Tempora mutantur III

Psal se dvacátý třetí březen a bylo ráno pět hodin a dvacet minut. Poprvé jsem otevřel oči a zhluboka se nadýchl. Nevěděl jsem kde jsem, co mne čeká. Rychle jsem se adaptoval na náhlé změny a netušil jsem, že takto to bude celý život. Změna, změna, změna.

Zvykal jsem si a přizpůsoboval se situaci. Zpočátku šlo vše celkem jednoduše. Zanedlouho jsem občas zakopl, nevěděl jsem proč. Později jsem si uvědomil, že voda teče zeshora dolů. Stát v proudu, nebo jít proti bylo stále složitější. Když jsem se jednou zeptal, proč se říjnová revoluce slaví v listopadu, řekli mně – všechno je jinak. Přizpůsobování ale mělo své hranice. Stalin byl Džugašvili, Lenin Uljanov. Ale co my?

Změna je život. Jsou věci, které nelze obejít. Jsou věci, které nelze zatajit, jsou věci, které nelze vymazat. Jsou věci, které nelze pochopit. Jsou věci, které prostě pochopit nechcete.

Všimli jste si, že první jarní den v letošním roce není dvacátého prvního, ale již dvacátého března? Všimli jste si, že Krym není ukrajinský, ale ruský? Všimli jste si, že náš nový prezident chodí o holi? Všimli jste si teplotních rozdílů na různých částech Čech a Moravy? Všimli jste si, že vinař Valihrach vyhrál první místo na světě se svým vínem značky Chardonnay 2005? Všimli jste si letošního sucha? Všimli jste si, že prší?

Všímáte si?

Musíte. Změn je kolem nás denně tolik, že je nestihneme zaznamenat všechny. Utíkají nám mezi prsty a my je již nikdy více neuchopíme. Nepřipravení, nejsme schopni reagovat na změny a připravení je všechny nejsme schopni uchopit.

Změna je život!

Život je změna.

Je něco po šesté ráno, píše se dvacátého třetího března o mnoho let později. Dívám se přes skleněné okenní tabulky do zahrady. Včerejší sluneční svit prohrál boj s těžkými, šedými, kovovými mraky o dnešní nadvládu na obloze. Soustředím se na klapot dešťových kapek na okenním parapetu. Vzpomínám na své milované staré blues, které si dodnes rád na klavír zahrají- „půlnoc, do skel bubnují kapky, jako by to klapaly klapky, černé a bílé klapky“...

Monotónní rytmus dešťových kapek mne provází dnešním ránem a já si vybavuji zlomové okamžiky svého života. Křtiny, maturita, ruská okupace, promoce, svatba, první provedená operace, syn, dcera, Afrika, nemoc, osmdesátý devátý, smrt maminky, rakovina, mammahelp...

Tolik věcí ze včerejška na dnešek? Rychlý sen? Blud?

Ne, život, změna!

Život, který nám prokluzuje mezi prsty, který nelze uchopit a pevně sevřít. Život, který si s námi zahrává, klade nám překážky zkouší nás z naší připravenosti v každou vteřinu. Každodenní změna, pro kterou jdeme zprava doleva, stoupáme výš a padáme dolů.

Probouzíme se ze snu do reality a začínáme znovu a znovu. Nejsme připraveni na prohru. Jsme odhodláni vítězit nad sebou samými. Jsme připraveni se ke své výhře společně protančit.

Václav Pecha

Těmito slovy zahájil doktor Václav Pecha naši letošní Valnou hromadu, kde jsme se společně sešli k bilancování roku 2013 a také k rozhodnutí o změně dosavadního občanského sdružení na Mamma HELP, zapsaný spolek. Ke změně právní formy došlo vlivem

Nového občanského zákoníku, původní dlouhý název jsme změnili na jeho zkrácenou verzi. Shodli jsme se všichni, že samotné Mamma HELP je dnes již dostatečně srozumitelnou a známou značkou. Ostatně, budeme se letos, v roce našeho patnáctého výročí, usilovně snažit, aby se o nás vědělo ještě více. Chceme, aby nás našli všichni, kdo naši pomoc potřebují...



Valná hromada v dubnu schválila potřebné dokumenty.

JSME S VÁMI UŽ 15 LET

Jak jsem potkala „Mammahelpky“

Jak jsem potkala „Mammahelpky“? Tak to musím hledat začátek někde v roce 2008. V roce, který, věřím, nezměnil můj charakter, životní názor, ale přece jenom ve mně něco posunul jinam. Uvědomění si, že život není samozřejmost... ono to slunce by mohlo svítit i beze mne...

Ano, je to rok, kdy jsem stanula tváří v tvář nemoci, s níž se poprala nejedna z nás, s větší, či menší ztrátou. Rakovina prsu, kolik z nás to slyšelo. Na počátku zmatek, myšlenka střídá myšlenku a správná odpověď...kdo ji zná. Ani já nebyla výjimkou. Jediné, co si vybavuji, je rychlost, s jakou vše následovalo. Operace, chemoterapie, ozařování, biologická léčba.... dva roky života, je to hodně nebo málo? Nevím, záleží jakým měřítkem porovnáváme. Tam na začátku našla moje snacha první zmínku o Mamma HELPU v Plzni, ale to ještě nebyl pro mne ten správný čas. Chtěla jsem s nemocí bojovat sama, před sebou jediný cíl.... rekonstrukce prsu. Tak jsem byla vzorná pacientka svých lékařů. Měli moji plnou důvěru a dodnes na ně nedám dopustit...

Čtyři roky života s lékaří, započítám-li i dobu rekonstrukce prsu. Čtyři roky, kdy vás drží rodina, práce, máte-li to štěstí jako já, že můžete pracovat i během nemoci. A tam někde jsem si prvně pohrála s myšlenkou, že jednou vrátím, to co jsem od osudu dostala....

Prvně jsem oslovila Mamma HELP v roce 2012, ale bohužel nebo bohudík, jsem byla pracovně dost vytížená. Došlo mi, že v té chvíli bych ještě neměla na spolupráci čas, a polovičatost nemám ráda. Když se něčemu věnuji, tak naplno.

Zastávám názor, že většinou čas si poskládá věci tak, jak mají být. Nesmí se moc tlačit, ale na druhou stranu být připravená.

... a můj čas přišel, konec roku 2013 přinesl ukončení mé pracovní činnosti. Okamžitě jsem věděla, co udělám. Vyrazím do Plzně a zkusím, zda bych byla něčím užitečná. A to bylo mé první setkání s „mammahelpami“ a já se zadrápkovala.

Vím, vše je teprve na začátku. Je to oboustranné ofukávání...tak věřím, že projdu a budu prospěšná především klientkám, jež jsou na tom začátku, kdy myšlenka stíhá myšlenku...ale odpovědi nejdou....ale třeba jim podaná ruka mammahelpky přijde vhod.

....a někdy ...později...zase někdo jiný napíše: "Jak jsem potkal „Mammahelpky.“

Ilona Tytlová, Hrádek

Brno: setkání... sdílení... sblížení

Je osm hodin večer a právě mne od vlaku dovezl manžel domů z mého prvního semináře edukátorek preventivních přednášek, pořádaného v Mamma HELP Centru v Brně. Je to zvláštní, během těch dvou dní jsem zvládla docela intenzivní seminář, popsat osm stránek velikosti A4, načerpat plno informací, překonat 840 km (ve vlaku a autě) a vůbec nejsem unavená. Naopak, jsem nabitá energií, plná dojmů. Manžela už asi ze mě v autě musela brnět hlava, protože jsem mu chtěla vše vylíčit. Vše? To snad ani nejde...

Ráda bych se s Vámi podělila o své dojmy. Byla jsem na takové akci poprvé, takže jsem byla plná očekávání, jak to vše bude probíhat.

Seminář vedla ředitelka Mamma HELPu Jana Drexlerová. Dosud jsem neměla příležitost se s ní setkat osobně, v průběhu semináře jsem zjistila, že je to opravdu „máma helpu“, která pro něj obětavě žije již 15 let.

Vážím si toho, že nám přednášela onkologická kapacita, vedoucí lékařka oddělení radioterapie Brno MUDr. Helena Bartoňková. Poutavě nám vyprávěla o screeningových programech, jaké jsou programy v zahraničí, odpovídala na naše otázky, radila, jak řešit některé situace...

Naše nová koordinátora edukátorek Olina Růžičková nás seznámila s edukačními projekty v MH v roce 2014. Připravila pro nás tzv. „kuchařku pro edukátorky“, jak postupovat, co si vzít s sebou na jednotlivé přednášky, vysvětlila všem nový způsob objednávek, evidence přednášek a archivaci dokumentů.

Zhlédly jsme tři instruktážní videa a vzorovou prezentaci s podrobným komentářem zkušené edukátorky Heleny Dvořákové.

Bylo to pro mne hodně nových informací. Zajímavé byly různé statistické údaje. Překvapilo mne, že vloni udělaly edukátorky 95 přednášek. Došlo i na vzájemnou výměnu zkušeností, nejen v diskuzi, ale i o přestávkách.

Vřelý dík patří našim hostitelkám za příjemnou pohostinnou atmosféru. Po celou dobu semináře zajišťovaly pro všechny občerstvení – napekly domácí štrůdly, moravské koláče, bábovku... Hostila nás nejen Morava, ale z MHC Hradec Králové jsme měly výborné jogurty.

Když se blížil konec semináře, tak jsem si najednou uvědomila tu zvláštní atmosféru, kterou jsem dosud na žádném semináři nezažila. Do Brna se na dva dny dobrovolně sjede 22 „holek“ z celé republiky, které dala dohromady stejná diagnóza, stejné poslání... Žádný ostych zeptat se na cokoliv. Tykání bez rozdílu věku, funkce, titulů. Příjemná atmosféra...

Jsem vděčná za toto milé setkání a věřím, že se za rok opět setkáme

Jarmilka Matoušů, nově v roli edukátorky, Plzeň

LISTÁRNA

Milé čtenářky,

posílám Vám hezký pozdrav.

Ani se nechce věřit, že už půlrok uběhl od našeho osobního setkání na předvánočním babinci v Mamma Helpu v Praze. Děkuji s láskou Hance Jírovcové za pozvání. Také děkuji všem účastněným ženám za zájem a otázky při besedě o naší plavbě na plachetnici a o knížce Rok pod Jižním křížem. Mnohokrát jsme s manželem na úžasnou atmosféru vzpomínali.

Navazuji na můj článek v bulletinu z listopadu 2013. V Austrálii jsme se připojili k Sail Indonesia 2013 a společně s dalšími 87 plachetnicemi zamířili k Indonézkým ostrovům – Západnímu Timoru, Aloru, Flores. Život na těchto ostrovech je ve srovnání s Evropou velmi odlišný. Lidé žijí velmi jednoduše, v denním spojení s přírodou a starostí o živobytí. Ale i zde se život rychle mění a rozvíjí. Mladí mají v ruce mobil a prostřednictvím internetu lapají po veškerých informacích „západního“ světa. Také vláda se stará o podporu cestovního ruchu s nadějí nemalých příjmů. Cestovní ruch se dynamicky rozvíjí na Lomboku, který je nejbližší k Bali. Bali má úžasnou atmosféru. Lidé jsou nesmírně přátelší a příroda nádherná. Hory, údolí a kde to jde rýžová políčka a zase rýžová políčka.

Pokračovali jsme na jih Bornea. Vidět orangutany v džungli, jejich přirozeném prostředí, je nezapomenutelné. Odsud jsme pluli směrem na sever a naším cílem byl Singapur.



Cestou jsme měli další nezapomenutelný zážitek. Noční „přepadení“. Pronásledovala nás v noci velká rybářská loď. Když byla téměř u nás a báli jsme se že do nás narazí, náhle změnila směr a odplouvala do tmy. Neuměli jsme si její útok vysvětlit. Chtěli nás přepadnout, potopit nebo „přehodit zlého ducha“? Lidé v těchto oblastech vyznávají tzv. animismus, víru v duchy, dobré ale i zlé. Duchy usmiřují. Věří tomu, že zlý duch může způsobit jejich rybářské neúspěchy a je třeba ho přehodit (tím že se dotknou jiné lodi) na jinou loď. Kdo ví, jaký měli úmysl? Důležité je, že jsme nakonec mohli v naší cestě pokračovat.

Když jsme připlouvali k Singapuru, tak jsme si říkali, že je to místo, kde je snad nejvíce nákladních lodí na světě. Město samotné je velké, neobyčejně čisté. Však za vyplivnutí žvýkačky může být i vězení a za děláni nepořádku třeba i tělesný trest rákoskou na zadek.

Odsud už nebylo daleko do Malajsie. Dopluli jsme do Port Dicksonu, nedaleko Kuala Lumpur a ještě kousek na sever na ostrov Langkawi. Tam jsme loď uvázali lany nedaleko břehu na bezpečném místě. Potkali jsme se s některými posádkami lodí, se kterými jsme pluli společně Sail Indonesia. Dozvěděla jsem se, že plavbu některých přerušila nemoc, stejná jako „ta naše“.

Zítřka jdu na pravidelná vyšetření a kontrolu. Doufám, že dobře dopadne. Ale vždycky si vzpomenu, jak to všechno bylo ...Věřím, že dopadne dobře! A totéž přeju i Vám.

K tomu brzo teplé jarní slunce a radostné Velikonoční svátky.

Vaše Jana, námořnice

Jana Honsová cestuje spolu se svým manželem Otakarem na plachetnici kolem světa (a jen na skok se občas vrací domů do Prahy). Vydala už dvě knížky svých zápisů z cest – Odhod' lana (ze Švédska na Panamu) a Rok pod Jižním křížem (Ostrovny Pacifiku a treky na Novém Zélandu). Můžete si je vypůjčit v pražském MH centru, nebo je zkusit sehnat v knihkupectví. Rozhodně nebudete litovat!

A jeden e-mail navíc:

Dobrý večer,

dnes jsem navštívila vaše centrum. Hledala jsem centrum již dvakrát, ale nemohla jsem to najít a dnes se podařilo, tak jsem měla radost!

Je to pro mě balzám na duši, když se takto můžu někomu svěřit, popovídat si s někým, kdo si prošel stejným problémem. S někým, kdo mi rozumí a chápe mě. Opravdu se mi moc ulevilo. Dostala jsem také různé brožurky, tak si to v nemocnici všechno přečtu. Ve středu nastupuji do nemocnice a ve čtvrtek mě čeká operace a pak léčba, brrrr, mám husí kůži, jen si na to vzpomenu.

Je to těžká zkouška, ale říkám si, když to zvládnly jiné ženy tak musím i já. Jsou na tom lidé daleko hůř (bez zraku, bez nohy, na vozíčku atd.) tak si myslím, že se dá žít hezky i bez prsa. Mám 4,5 letého syna, tak už jen pro něj musím bojovat. A taky bychom chtěli ještě jedno dítě (tu holčičku, když kluka máme:-)).

Ale teď je důležitá ta operace a léčba, čas vše ukáže.

Centrum určitě ještě navštívím, jen co se trochu zotavím.

Jsem opravdu moc ráda, že se můžu zastavit, že jste a že takto ženám pomáháte a radíte !!!

Pokorná, Olomouc

PO NARKÓZE V NEMOCNICI,
PLOUŽÍM SE A MÁM SPLÍN.
POTOM KOUKNU NA POLICI,
ČASOPIS TAM UVIDÍM.

CIZÍM NÁZVEM SE TU KASÁ
V DUCHU SAMA ŘÍKÁM SI,
MAMMA TO JSOU PŘECE PRSA,
HELP JE VŠE O POMOCI.

SPOJÍM-LI TATO DVĚ SLOVA,
DÁVÁ MI TO SMYSL JIŽ.
HURÁ, UŽ TO BERE I MÁ HLAVA,
PŘI ČTENÍ SE NOŘÍM NÍŽ.

PŘIROZENĚ BEZ NADSÁZKY,
PÍŠE HANKA, JANA, ALENA,
CHCE TO JENOM TROCHU LÁSKY,
DO ŽIVOTA VRÁCENA.

A TAK PŘIJÍT BEZ OSTYCHU,
MEZI TYTO LIDIČKY,
NECHAT VZADU ZLOST I PÝCHU,
NEODEPSAT KONÍČKY.

JÁ JSEM TAKTO UČINILA,
PŘIŠLA JSEM SE PŘESVĚDČIT,
JAKÁ JE V TOM LIDSKÁ SÍLA,
PŘECE CHCEME VŠICHNI ŽÍT!!!

Romana Hrušková ze Zlína

NÁZOR ODBORNÍKA

Falešně pozitivní nálezy v mamodiagnostice – jak se k nim postavit?

Screeningový program nádorů prsu probíhá v České republice od roku 2002. Toto preventivní vyšetření podle výsledků screeningových programů ve světě snižuje úmrtnost na karcinom prsu u žen od 50 let do 69 až 74 let o 20 % až 30 % ve srovnání s kontrolami. Umožňuje odhalení karcinomu prsu v subklinické a dosud nehmátné fázi. Z těchto výsledků byly učiněné závěry, že včasná detekce malých nádorů ve screeningu celkově snižuje úmrtnost na rakovinu prsu.

Ve světě však některé studie neuznávají pozitivní vliv screeningu na snížení úmrtnosti na karcinom prsu. Naopak se jejich autoři domnívají, že screening ženám spíše škodí, nežli pomáhá. Mnozí odpůrci screeningu argumentují, že pokud byly ženy zvány po dobu 10 let každoročně na mamografii, jen 1 ženě z 1000 byl zachráněn život díky screeningu. Celková mortalita byla podle nich 10%. Znamená to, že pozvání na screening by mohlo zvýšit přežití z 90,2 na 90,3 %. U dalších 5 žen byl diagnostikován karcinom prsu, který by se u nich nikdy klinicky neprojevil, pokud by nepodstoupily screeningové vyšetření. Další 2 ženy v důsledku screeningu podstoupily mastektomii a 3 tumorektomii, a více než 100 žen zažilo psychickou úzkost z falešně pozitivního nálezu. I přes optimistické odhady přežití není podle kritiků screeningu jasné, zda screening nenapáchá více škody nežli užítu – citováno z článku: G tzsche P.C.: On the benefits and harms of screening for breast cancer. International Journal of Epidemiology, 2004. Obdobné názory jsou popisované v článku <http://abcnews.go.com/Health/psych-effects-linger-false-positive-mammograms/story>. Zde se uvádí, že až 60 % z abnormálních nálezů jsou falešně

pozitivní výsledky. Většina takovýchto nálezů vede ke zbytečné biopsii a někdy dokonce k další terapii. Uvedená studie zjistila vyšší výskyt deprese anebo poruch sexuality u falešně diagnostikovaných žen ještě i tři roky po vyšetření.

Na pravidelné kontroly na mamograf a ultrazvuk chodí nejen ženy v rámci screeningového programu, ale i ženy sledované na onkologii. I u nich se občas objeví nález, který je potřeba dovyšetřit. Samozřejmě tato situace je pro každou ženu nepříjemná, má strach z výsledku, ale nelze nejasný nález pominout a myslet si, že o nic nejde. Je jasné, že prožité čekání není pro ženu zrovna příjemné. Každý podezřelý nález musíme vyřešit: buď se jedná o nezávažný nález, nebo v menším procentu o nález závažný, který se bude následně léčit. Tak to v medicíně chodí, že na výsledek vyšetření a odběrů je potřeba si počkat. Rozhodně ženy zbytečně nevyšetřujeme, nebioptujeme a ani neléčíme.

Falešně pozitivní nález je tedy takový, kdy nejprve máme podezření na závažné onemocnění, které se pak v průběhu dalších vyšetření nepotvrdí, neboť se jedná o nález nezávažný. Již téměř 20 let se zabývám mamodiagnostikou. Vyšetřím denně mnoho žen a za celou svoji profesní mamodiagnostickou praxi jsem vyšetřila jistě několik tisíc žen. Velká většina žen po preventivním mamografickém vyšetření odchází zcela zdravá bez jakýchkoliv pochybností. Některé ženy při nejasném nálezu na mamografii jsou na našem pracovišti ještě ve stejný den vyšetřeny ultrazvukem. U většiny z nich se neprokáže závažný nález – buď jsou zdravé, nebo mají benigní nález, který není potřeba řešit. Jelikož tento vyšetřovací proces trvá krátkou dobu, maximálně 2 hodiny, tak ženy po skončení vyšetření s negativním nebo benigním nálezem rozhodně žádnou újmu neprožívají. U některých žen s nejasným nálezem z mamografie či ultrazvuku však potřebujeme nález ověřit biopticky.

Je pravda, že čekání na výsledek tohoto vyšetření není zrovna příjemné, ale tak to chodí v každém lékařském oboru, nejen v mamodiagnostice. U některých z těchto žen je výsledek bioptického vyšetření bohužel maligní a ony pak musí podstoupit léčbu. U dalších je výsledek biopsie našťastí benigní, ale i ony musí na výsledek biopsie čekat. Ale benigní, tedy nezávažný výsledek a cesta k němu podle mých dlouholetých zkušeností ženu netraumatizuje tak, jak je uvedeno ve studii, ale naopak ji velmi potěší, že se nic závažného neděje a vše nepříjemné je rychle zapomenuto. Pro tento můj názor svědčí i to, že ženy se pak znovu na vyšetření vracejí a rozhodně nejsou psychicky na dně. A že by ženy podstupovaly zbytečnou léčbu, to se opravdu nestává. Pravda, že u některých benigních nálezů z některých odůvodněných indikací můžeme doporučit i operaci, ale na to jsou jasně daná kritéria, buď velikost benigního ložiska nad 2 centimetry, nebo histologický nález, který by se do budoucna mohl přeměnit v nález závažný, v tomto případě se jedná o tzv. prekancerózu. Takže tato léčba není zbytečná.

Důležitou součástí diagnostického procesu je dostatečná informovanost pacientek o jejich stavu a přesné vysvětlení důvodů, proč doporučujeme další vyšetření. Nemáme zkušenosti, že by se ženy z benigního nálezu následně hroutily, zvláště při jejich dobré informovanosti. Preventivní vyšetření má své místo ve vyšetřovacím procesu včasného

záchyty rakoviny prsu. Proti screeningu se budou vždy ozývat hlasy, které ho budou znevažovat. Je na každé ženě, jak se k těmto informacím postaví. Ale je potřeba použít zdravý rozum a uvědomit si, že screening nádorů prsu a i pravidelné sledování onkologických pacientek bychom měli považovat za jedinou cestu k včasné diagnostice tohoto závažného onemocnění, a že v rámci vyšetřovacího procesu lze objevit i nezávažné ložisko. Přeji všem vyšetřovaným a sledovaným ženám, aby v rámci dalších vyšetření dospěly jen k negativním či benigním nálezům.

MUDr. Alena Bílková, Ph.D., Mamma Centrum Zelený pruh, Roškotova 1717/2, Praha 4

Dodávám jen, že paní primářce Bílkové jsem vděčná nejen za tento článek, ale i za obsáhlou přednášku pro ženy zaměstnané v MH centrech. Věnovala nám zcela nezištně svůj čas, přijela za námi na celostátní poradu do Poděbrad a velmi ochotně zodpověděla všechny naše dotazy. Děkujeme!

Poděkování ...pěkně ze „široka“ 😊

... tak Vám chci poděkovat „děvčata“... bude to možná delší, neučesané, ale zasloužíte si to!

Vrátila jsem se ze své první, celorepublikové porady nás „děvčat - dam“ z Mammahelpu. Víím je to možná troufalé, že se započítávám a přitom jsem členkou tak krátce... ale, bylo by mi ctí.

A tak plna dojmů, usedám ke svému „nofásku“ a pokusím se klást myšlenky (vidíte, chtělo se mi napsat na papír...jenže pokrok nezastavíš 😊), tak kladu do chytré mašinky.

Poděbrady, místo, kde jsem Vás poprvé potkala, nás přivítaly krásným, slunečným počasím... jak symbolické pro tolik „sluníček“! A já začala ukládat zážitky jednotlivých dní, jako korálky na svoji pomyslnou životní šňůrku... jednou za čas je dobré se šňůrku probrat a nevádí, že je na ní i ten černý, či šedivý, tak ty pastelové lépe vyniknou

První den ve školní učebně... upřímně... zděšena! Třída plna děvčat vyvolá první otázku, zda jsem opravdu na správném místě. Od středoškolských let převažovali mezi mými spolupracovníky muži... sborka a rozborka, rozhodně častěji rozebírané téma, než jaký kroužek vybrat pro potomka ...a nyní ...dáma, kam oko dohlédne ...

Jenže to už je tady naše „velitelka“ Jana D. a porada nabírá spád, koordinátorky jednotlivých center podávají zprávy o své činnosti a plány na období budoucí....

První přednášejícím hostem MUDr. Bílková PhD, vyšetřovací metody z mammodiagnostiky, druhý den zajímavá přednáška Doc. MUDr. Nejedlého z plastické chirurgie o rekonstrukci prsů. Přiznám barvu.....zajímavá přednáška (sama jsem po rekonstrukci),

ale ano, hůře snáším „steaky“ na operačních sálech, tak provrtávám zraky podlahu.... ještě nemám vsříbáno a prožívám další den ...nejdříve Jana D. – zpráva o činnosti MH, plán na rok, ve kterém se slaví 15.výročí založení MH v Praze a já si již poněkolkáté během těchto dní kladu otázku, kde se bere síla v lidech, jež ač sami prošli nelehkým obdobím, dokáží tak velké věci... odpověď neznám...snad jsou to mimozemšťané...

A je tady další chvíle, kdy se srdce tlačí v hrdlo... předčítání našeho domácího úkolu: Mé první setkání s Mammahelpem... laskavé, silné, humorné... co dáma, to jiný příběh... nemohu vyjmenovat všechna děvčata, ale slova naší ekonomky Ireny K.„jak nastoupila, vystoupila, vrátila se a hledala...“... ve mě zanechala určitě hlubokou stopu. Stopu s otázkou, kam se chodí pro sílu, jež vyváží noblesu s hravostí... Ale také je tady příběh Marty z Prahy, kolik musí člověk unést a ještě dává... či „sluníčko“ Hanka V. z Olomouce... a další a další ... jedním slovem, mám z čeho čerpat

... a není čas se dojímat. Před námi přednáška PhDr. Bosákové o Typologii osobnosti, dle žvlů... parketa, jež mne celou pohltila ... opět je o čem přemítat. A ještě malý, hromadný úkol pro soutěživé: sestavit prototyp ze zadaného materiálu, jež umožní volný pád syrového vajíčka ze dvou metrů, přičemž nedojde k jeho poškození... a je tady osm týmů... jsem nováčkem mezi děvčaty, jež se již znají nějaký čas a leccos spolu prožily... a to již zcela propadám hře, klečím na kolenou a hledáme společné řešení... že jsme nevyhrály, nevdání... třeba přišť ...

... a stále to není všechno. Rychle přelétá a přesun na pro nás utajené místo s programem, jako překvapení. Na stole slavnostní večere... a po večeri ven na vzduch... překvapení odhaleno. Židle do kruhu ... bubny... letmé obeznámení lektora o tom, co je bubnování a již čtyřicet děvčat pod jeho vedením bubnuje. Pro mne nepopsatelný zážitek... ta pozitivní energie se poděbradskou přírodou určitě nese ještě dnes... Nelze asi nikomu popsat zážitek, kdy ženy, jimž osud nadělil nejednu životní zkoušku, rozezní bubny a vyšlou svoji energii do světa... to mne však utvrzuje v mé životní zkušenosti... co vyšleš do světa, se ti vrátí ...když se na naše mammahelpky dívám, věřím, že čím více rozdadí, tím více se jim vrací... a jsem přesvědčena, že u nejedné z nich bych pokaždé našla dva kapesníky. Proč zrovna dva kapesníky?

Tak to musím otevřít knihu „Příběhy pro potěchu duše“... jeden vypráví o malém chlapci, který si do mateřské školky nosí denně dva kapesníky. Učitelka se ho ptala proč. Chlapec jí opověděl: „Jeden mám na utírání nosu. Druhý mám na to, abych s ním utíral oči těm, kteří pláčou.“

A co ty? Nosíš dva kapesníky?

Děvčata z Mammahelpu určitě!!!!

...a tak Vám děkuji... laťku jste pro nás „nové“ nasadily vysoko, ale věřím, že tady nejde o soutěživost...naopak pobídku, že to jde ...a jde to slušně... a napadá mi, jaká to byla jistě motivace pro Lídu do Českých Budějovic. Je na začátku cesty, kterou jste již v ostatních centrech ušly... ale ona na té cestě určitě nebude sama!!!

Ilona T., Plzeň

Perníčky v Brně

V minulém příspěvku, který se týkal našich středečních odpoledních programů, jsem psala o tom, jak jsme šikovné holky. Nechci se opakovat. Tentokrát nás paní Broňka Třepešová učila zdobit velikonoční perníčky a výsledek? Posuďte samy, že jsme šikovné holky.

St. Absolínová



Keramické odpoledne v HK

Veselá, ušatá, krásně barevná, žertovná, pohodová a plná nápadů. A zajímavá, protože nebyla točená na hrnčičském kruhu, ale pěkně tvarovaná a uhnětená pouze rukama. „Plátová keramika z levého břehu tvořená z vody země větru a ohně pro chvíle vnitřního klidu a rovnováhy.“ Tak to má paní Míša na psáno ve svých stránkách – a víc není co dodat. Takže, co výrobek, to originál. Jako dárek – dokonalá, káva i čaj z ní určité budou lahodné a koláče na talířích budou ještě sladší.

Taková tedy byla keramika, kterou nám přišla do mamáče ochotně představit a popovídat o její výrobě, vypálení, glazurách a malování, výtvarnice Míša Marková (snacha naší Jany Markové z hradeckého MH centra. Ještě jednou děkujeme.

Stejně, jako byla pestrá a zajímavá keramika, bylo pestré a zajímavé i naše odpoledne. Při povídání, kávě a výborných loupácích (upekla Stáňa ze Rtyně), bylo moc příjemné a tak se moc těšíme na další.

P. S.: opět něco nového, opět je o čem přemýšlet, že bych to alespoň zkusila? *zdraví v Hradci hostující Jana Šr.*



Den otevřených dveří Nemocnice ve Valašském Meziříčí



Naše centrum se první středu v dubnu zúčastnilo bohatého programu čítajícího řadu různých bezplatných vyšetření při Dnu otevřených dveří Nemocnice ve Valašském Meziříčí.

Dveře nemocnice se během dne doslova netrhly, dorazily více než dvě stovky lidí. Návštěvníci si už vstupu mohli vyzkoušet nácvik poskytnutí první pomoci nebo zjistit, jakou mají krevní skupinu. Na účastníky akce čekala také řada bezplatných preventivních vyšetření, díky kterým zjistili, jak jsou na tom s kondičkou a se zdravím. Mnozí byli svými výsledky překvapeni. Největší zájem byl o vyšetření pigmentových znamének, EKG a sonografické vyšetření štítné žlázy. I kolem našeho stolečku bylo plno. Ženy si se zájmem vyzkoušely nácvik samovyšetření na fantomovém modelu prsou a vyslechly naše informace o prevenci nádorového onemocnění prsu – a nás to opět ujistilo, že naše práce má smysl.

Katka Vondráčková, Zlín

A se stejným elánem přednášely v té samé době i naše edukátorky Lenka a Hanka z Olomouce o **prevenci v rodinném centru Heřmáněk v Holicích**. Ani přítomný tatínek se nezdráhal naučit se vyšetření prsu pohmatem. Škoda, že foto nešlo použít – ale koukněte se na www.mammahelp.cz!

Světový den zdraví v hradeckém Futuru

Při příležitosti Světového dne zdraví pořádala Lékařská fakulta – IFMSA ve spolupráci s Aliancí žen s rakovinou prsu i jinými neziskovkami čtrnáctidenní výstavu v obchodním



centru Futurum v Hradci Králové. Na výstavku poskytlo královéhradecké centrum Mamma HELP baner, plakáty a tiskoviny a 28. 3. Se také prezentovalo vlastním stánkem s informacemi pro veřejnost o prevenci a činnosti Mamma HELPU.

Zdobení velikonočních vajíček

Každý rok se chystáme na benefiční prodeje našich výrobků hlavně před Vánoci a samozřejmě i před Velikonočními svátky. A tak jsme se pustily do výroby velikonočních vajíček tradičními i netradičními metodami ve všech našich centrech... Aspoň malou ukázkou: ty vlevo vznikly v Hradci Králové a ty veselé přiletěly na velikonoční pohlednici ze Zlína...



Společný výlet do Lomnice nad Popelkou

Mammahelpky se spolu s členkami hradecké Ligy proti rakovině vydaly do hezkého městečka v Podkrkonoší. Cestování čistým vlakem bylo velmi příjemné, pelášili jsme si prosluněnou krajinou s Krkonošemi na obzoru. Lomnice je malá, kousek jsme jí prošli od vlaku k náměstí. Po návštěvě infocentra a nezbytném orazítkováním cestovních knížek jsme se posunuli do městského muzea. Tam nás čekal předem objednaný průvodce, což byl skvělý tah – velice znalý a příjemný člověk nás provázel všemi čtyřmi patry muzea.

Expozice splnily bezesbytku mé představy o regionálním muzeu. Obsahovalo mineralogické sbírky, betlémy, historický lidový nábytek, úžasnou sbírku loveckých trofejí jednoho lovce a „poklady“ místních řemeslných firem. Další část byla věnována významným lomnickým rodákům s nejen evropským dosahem jejich života a díla. Několik místností bylo zařízeno mobiliářem z domácností místní honorace. Takový vídeňský kávový servis a funkční stojací hodiny s vodotryskem, to byla „třešnička na dortu“. Další prostory byly

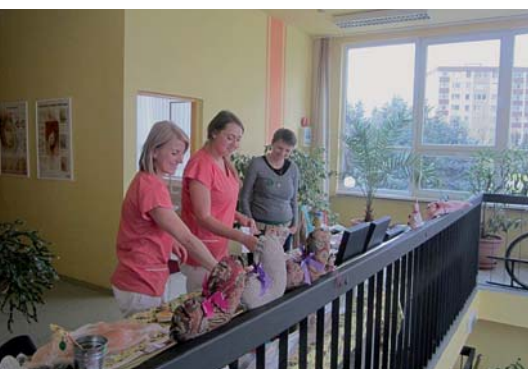


věnovány i místním sportovním a turistickým spolkům. To už jsme sledovali výklad více jak dvě hodiny...

Naše společnost se rozdělila na dvě party až po návštěvě cukrárny. Ti, co chtěli z Lomnice vidět víc, se vydali ještě na rozhlednu. My, co jsme potřebovali být dříve v Hradci, jsme do vláčku nastoupili po patnácté hodině. Spokojenost s krásným výletem, bohatými zážitky a plány na další poznávání krás našeho kraje ukončily pro dnešek naše cestování.

Vladimíra Dohnalová

Náš benefiční prodej v Mamma centru



Od pondělí 7. dubna do středy si klientky mamodiagnostického MAMMA CENTRA na Lazcích mohly vybrat některý z výrobků olomouckých mammahelpek. Tři dny jsme úspěšně nabízely vše, co v našich odpoledních artedílnách vzniká. Naše terapeutky Lenka, Hanka a Eva mluvily o tom, co v MH centru pacientkám můžeme nabídnout, když se k nám přijdou poradit či „jen“ vypovídat. A také učily zájemkyně, jak se správně provádí samovyšetření prsu. Milé pro nás bylo i setkání s personálem mamodiagnostického

zařízení, kolegyně doktorky Houserkové, která nás do svých prostor pozvala, podporují naši činnost při každé vhodné příležitosti. Děkujeme.

Karla Otavová

Co je v Praze nového?

V Pražském centru je teď na jaře pořádně živo. Návštěvnost stále stoupá a zájem o odpolední aktivity je také značný. Někdy mám pocit, že se naše cvičenky ani neve-

jdou do tělocvičny. Co se mi poslední dobou líbí? Ta velká soudržnost, jak jsou na sebe všechny „holky“, jak si mezi sebou říkáme, hodné, jak jsou ohleduplné, jak se vzájemně povzbuzují a jak mají o sebe navzájem starost. Mám z toho velkou radost. V době, kdy vás v tramvaji málokdo z mladších pustí sednout, kdy se lidé v domech nezdraví, kdy v obchodech nepustí staré nebo těhotné před sebe, si toho vážím o to víc. Jsem ráda, když přijdu k nám do oázy klidu a míru.



Máme za sebou jarní pracovní poradou nás všech, co v Mamma HELPU pracujeme. Přestože nás bylo v Poděbradech již hodně přes čtyřicet, vše bylo tak harmonické a klidné, že se mi nechtělo ani věřit. Dva ze tří večerů jsme trávili společně a bylo nám fajn. Jana nám udělala krásné překvapení – společně bubnování se šamanem Petrem – některé ho znáte z akcí Dokážeš to taky, nebo z našich rekondičáků. Všechny, až na malé výjimky, jsme se dokázaly dokonale uvolnit a odvázat.

Naše sobotní výlety pořád dělám ráda, cítím, že pro většinu lidí je to velký relax a jsme rády, že se můžeme sejít a v klidu po cestě popovídat o všem, co nás zajímá a třeba i trápí. Bylo by fajn, aby nám to vydrželo už napořád.

Hanka Jírovcová

Cyklomaraton Pálava

Cyklomaraton Pálava startoval v sobotu 12. dubna 2014 v Pavlově. Pavlov je malebné místo na jihu Moravy v těsné blízkosti vodní nádrže Nové Mlýny a Pálavy. Na letošní 3. ročník cyklomaratonu se přihlásilo více než 550 závodníků a závodilo se ve všech kategoriích, od dětských až po dospělé. Hlavní závod byl dlouhý 56 km, kratší trať měřila 30 km a součástí programu byla i 20 km dlouhá volná AVON jízda proti rakovině prsu. Právě





Avon nás požádal, abychom se této akce zúčastnily. My jsme tentokrát nezávodily, snad přiště, informovaly jsme zájemce o prevenci rakoviny prsu, o naší organizaci a také jsme nabízely naše výrobky. Díky krásnému počasí se akce vydařila.

St. Absolínová

Co bychom měly vědět:

Jako příspěvek k prevenci a léčbě nádorových onemocnění prsu nabízejí české zdravotní pojišťovny v roce 2014 úhradu některých nadstandardních služeb – z informací zveřejněných na webových stránkách pojišťoven ke dni 20. 3. 2014 zpracovala Zuzana Kolláthová.

111 Všeobecná zdravotní pojišťovna

Příspěvek na preventivní programy hrazené z fondu prevence pro osoby nad 18 let – členy Klubu pevného zdraví až **500 Kč za rok na některou z vybraných absolvovaných rehabilitačních aktivit**: masáže, zábaly, koupele, **lymfodrenáže**, baňkování, whirlpool, hydrojet, perličková koupel, Kneippův chodník, cvičení na balonech, cvičení proti bolesti zad, kalanetika, pilates, chůze na pohyblivém pásu, flowin, **plavání**

201 Vojenská zdravotní pojišťovna

V rámci jednoho z programů preventivní péče – Zdravotní programy pro dospělé – lze získat **příspěvek na mamografické vyšetření**. Příspěvek do výše **800,- Kč** lze poskytnout jedenkrát za dva roky ženám ve věku **od 40 do dovršení 45 let** včetně dne data narození. Podmínkou je odevzdání výsledku mamografie ošetřujícímu lékaři.

Pro vybraný okruh pojištěnců je určen Program péče o pojištěnce pracující v riziku a jiné specifické skupiny. Tento program je určen pro vojenská zařízení, vývojová, výzkumná a další pracoviště, kterým hygienická služba přiznala kategorii rizikového pracoviště. Jedná se o pracoviště se škodlivinami typu hluk, vybrané infekce, chemické karcinogeny, ionizující záření, alergeny a toluen. Je možné projít **vyšetřením na karcinogeny** – cytogenetické vyšetření na chromozómové aberace (eventuálně na **onkogenní markery**) a imunologické vyšetření v rozsahu stanoveném odborným lékařem

jedenkrát ročně. Podmínkou úhrady opatření zahrnutých do tohoto programu je povinnost zaměstnance pracujícího na rizikovém pracovišti být pojištěn u VoZP ČR a být uveden zaměstnavatelem na vystaveném seznamu osob podléhajících pracovně lékařské péči.

V rámci Zdravotních programů pro všechny pojištěnce VoZP lze získat:

Příspěvek na plavání – K podpoře prevence upevňování zdravotního stavu ohroženého konzervativním životním stylem a k posilování celkové obranyschopnosti organismu lze poskytnout příspěvek na plavání uskutečněné v jakémkoliv plaveckém zařízení na území ČR. Příspěvek lze poskytnout na základě prokázaných nákladů do výše 250,- Kč za rok.

Příspěvek na léčebný tělocvik a tělesnou regeneraci – Pojištěncům lze poskytnout na léčebný tělocvik a tělesnou regeneraci příspěvek do výše 250,- Kč za rok.

205 Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

ČPZP v roce 2014 poskytne v rámci preventivních programů pro ženy od 19 let příspěvek až do výše 1 000 Kč na prevenci rakoviny prsu, a to:

pro ženy ve věku od 30 do 39 let včetně na ultrasonografické vyšetření

pro ženy ve věku od 40 do 44 let včetně na mamografické vyšetření nebo ultrasonografické vyšetření

mamografické nebo ultrasonografické vyšetření u žen nad 45 let, v případě, kdy není hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění (pozn.: z veřejného zdravotního pojištění je hrazeno vyšetření 1 x za 2 roky)

Vyšetření musí být provedeno na některém z pracovišť, která jsou k tomuto účelu akreditována. Seznam aktuálních vybraných zdravotnických zařízení je k dispozici na internetových stránkách Asociace mamodiagnostiků ČR www.mamo.cz. Žádostem o proplacení dokladů za vyšetření na neakreditovaných pracovištích nebude vyhověno.

Kromě toho je pojišťovna partnerem **akce Ruce na prsa** v těchto městech a termínech:

Termín	Město	Obchodní centrum
21. 01. – 02. 02. 2014	Brno	Galerie Vaňkova
04. 03. – 16. 03. 2014	Praha	Obchodní centrum Chodov
18. 03. – 30. 03. 2014	České Budějovice	IGY ČB
01. 04. – 13. 04. 2014	Praha	Galerie Harfa
29. 04. – 11. 05. 2014	Jihlava	City Park Jihlava
13. 05. – 25. 05. 2014	Teplice	Olympia Teplice
27. 05. – 08. 06. 2014	Praha	DBK Budějovická
08. 07. – 20. 07. 2014	Brno	Olympia Brno

207 Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví (OZP)

Program Pro dospělé

Stop rakovině prsu – preventivní vyšetření prsů pomocí mamografie či sonografie. Program je určen **pro ženy ve věku od 40 do 45 let**. Vyšetření je pro klientku OZP bezplatné, úhradu platí pojišťovna přímo zdravotnickému zařízení, které musí být zvoleno ze Seznamu poskytovatelů zdravotních služeb, který je na stránkách pojišťovny.

Příspěvky pro onkologicky nemocné klienty

Program zaměřený na podporu onkologicky nemocných pojištěnců OZP, kteří ve vztahu k základnímu onemocnění absolvovali náročnou zdravotní péči, hrazenou z veřejného zdravotního pojištění a jejich návrat do aktivního života lze přiblížit i touto formou. Pojišťovna nabízí **kredit ve výši až 3000 Kč**, který lze čerpat prostřednictvím speciální Žádosti o čerpání. Kredit je možné čerpat na paruky, epitézy či na lymfodrenáže.

209 Zaměstnanecká pojišťovna Škoda

Prevence karcinomu prsu – pro ženy ve věku od 40 do 45 let, tj. pro ženy nespádající věkem do programu celostátního mamografického screeningu hrazeného z prostředků veřejného zdravotního pojištění; program je realizován na akreditovaných pracovištích, jejichž seznam naleznete na www.mamo.cz; v případě platby v hotovosti bude vyplacen příspěvek na základě předložení originálního dokladu o platbě – do 800 Kč.

Prevence karcinomu prsu – pro ženy do 45 let ultrasonografické vyšetření prsů pro ženy nespĺňující podmínky pro úhradu vyšetření z prostředků veřejného zdravotního pojištění; ženy absolvují vyšetření na vlastní žádost s doporučením ošetřujícího lékaře; vyšetření mohou ženy využít na smluvních pracovištích určených pro provádění tohoto vyšetření. – do 250 Kč.

Balíček pro seniory od 60 let, ženy i muže – příspěvek na sportovní a pohybové aktivity a prevenci úrazů – do 500 Kč.

Program Zlepšené služby – paruka pro ženy po aktivní onkologické léčbě, při které došlo ke ztrátě vlasů (věk bez omezení) – do 2 500 Kč.

211 Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR

Program preventivních onkologických vyšetření:

Prevence karcinomu prsu – **1x za 2 roky pro pojištěnce ve věku od 40 do 45 let na mamografické vyšetření** ve vybraných akreditovaných pracovištích.

213 Revírní bratrská pokladna

Pojištěnci nad 19 let balíček 1000 Kč / rok – v jeho rámci např. podbalíček

Podpora zdraví 2 a v něm např. nákup permanentky na plavání nebo nákup vitamínů v lékárnách.

Bonusový program Zdraví 90 – při splnění podmínek začlenění do bonusového programu je možná podpora do 500 Kč pro nákup v lékárnách nebo nákup permanentky na plavání.

Program Zdraví ve svých rukou – mamografické vyšetření prsů ženám od 40 do 44 let nebo ultrasonografické vyšetření prsů ženám do 44 let – do 500 Kč.

HORKÁ LINKA

Prostřednictvím Koalice pro zdraví budeme mít možnost jednat s vedením VZP o konkrétních problémech pacientů. Máte-li nějakou osobní negativní zkušenost, nevyřešený problém, nezodpovězený dotaz, nebo námět do diskuse, prosím, napište nám! Své e-maily posílejte na adresu asistentka@mamma-help.cz a označte je v předmětu zkratkou VZP. Neostýchejte se a neotálejte.

Naše spolupráce s PIM pokračuje i letos



První sobotu v dubnu se v Praze běžel první letošní půlmaraton, na který jsme běžcům nabízeli registrace. Závod pak „za nás“ běžely tři štafety – lidé z firem Alcon Pharmaceuticals s.r.o. (2 štafety) a GE Aviation Czech s.r.o. Partnerem organizátora běžecké ligy, firmy PIM, která závody v ČR pořádá, jsme se stali už v loňském roce. Podobně jako jiné neziskovky máme příležitost výhodně koupené registrace „přeprodat“ za vyšší ceny, a tak získat peníze na

naši činnost. Na květnový maraton je už zcela vyprodáno, Mamma HELP podpořilo 40 jednotlivců a také tři štafety. Volné registrace ještě můžeme prodat účastníkům červnového půlmaratonu v Olomouci. Naše nabídka zní: chcete-li spojit příjemné s užitečným, objednejte si registraci u nás – k té od nás dostanete i skleněného slona, tašku, a placku s nápisem „Běžím pro Mamma HELP“. Podmínky a kontakty najdete na www.mammahelp.cz. Nechcete zavolat dětem nebo svým přátelům, kteří mají natrénováno?



Jarní nabídka našeho Mamma SHOPu je již připravena na stránkách www.mamishop.cz. Nově jsme také zprovoznili platební bránu a nabízíme vám tak lepší komfort placení za nákupy, i pro vaše finanční dary, které nám velmi pomáhají.

A nezapomeňte, že nás můžete podpořit také formou dárcovské esemesky: text ve tvaru **DMS MAMMAHELP** pošlete na číslo **87777**. Děkujeme.

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

POZOR: ve dnech 2. a 9. 5. je MHC Praha zavřeno!

14. 5. Květinový den! – přihlaste se a pomozte nám se sbírkou!

15. 5. 15.00 Malování s Adou – objednejte se telefonicky na tel. 272 732 691

22. 5. 15.00 Artedilna se Štěpánkou – barvení – savování triček. Každý si doneste tričko z čisté bavlny, vyprané bez aviváže.

29. 5. 16.00 Odborná přednáška MUDr. Součkové, předsedkyně podiatrické společnosti. **Téma: podiatrie – souborná péče o nohy, ortopedie, pedikura i cévy.** Přijďte všichni, něco nového se dozvíte.

5. 6. 16.30 Přednáška o radioterapii při karcinomu prsu a základní informace o Protonovém centru. Mudr. Karolína Hovorková, onkoložka, Onko centrum Zelený pruh. Odpovědi na otázky týkající se této problematiky.

12. 6. 15.00 Arteterapie se Štěpánkou – bižuterie Fimo, nové techniky.

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

Čtvrtek 17.30 Step s Renatou Brožovou

Čtvrtek 18.30 Břišní tance 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 pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu, cena je 250,- Kč. **Je třeba se objednat dopředu** přímo u Aleny na mobilu **606 225 280**, nebo **e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz**

Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

Fyzioterapeutická poradna s Hankou Vránovou

9.00 – 13.00 Každý třetí čtvrtek (vždy po 1 hod.) Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jízvou 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 začátečnický – objednejte se telefonicky.

Středa, čtvrtek, pátek 10.00 – 15.00 pro pokročilé bez obsluhy.

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

Výlet s Hankou

8. 5. 2014 tradiční výlet ze Srbska do Svatého Jána a zpět přes Bubovické vodopády do Srbska. Sraz na Smíchovském nádraží v **8.35-8.40**. Vlak odjíždí v 8.58.h. Nezapomeňte na hole a pohodlnou obuv.

Program MHC Brno

středa, začátky od 15.00 hod.

- 7. 5. Návštěva výstavy Marie Zrúcké „Hedvábné obrazy“** ve Vojenské nemocnici v Brně
- 14. 5.** Odpolední program odpadá – účast na veřejné sbírce Ligy proti rakovině Praha – **Květinový den**
- 21. 5. Babinec**
- 28. 5. Malování s Adou**
- 4. 6. Ukázka šperků a výběr doplňků v harmonických barvách s paní Janou Laburdovou**
- 11. 6. Babinec** – jak se nám povedl Květinový den, odměny nejlepším

18. 6. Malování s Adou

25. 6. Posezení s poezií – básník Petr Moučka (kytara) a Věra Hrdinová

Program MHC Hradec Králové

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve 14 hodin.

14. 5. Květinový den – Zapojte se s námi do prodeje kvítků měsíčku zahradního? Přihlaste se v našem centru.

15. 5. Vyhodnocení Květinového dne a vyhlášení nejúspěšnějších

16. 5. Regionální kolo Dokážeš to taky – zúčastní se Mamma HELP Hradec Králové, Liga proti rakovině Hradec Králové a KON Pardubice

22. 5. Procházka po královéhradeckých nábřežích (s NW hůlkami)

29. 5. Country tance – ukázky, a také se je naučíme tančit (a na sebe něco country)

30.5. Festival sociálních služeb Poznejme se navzájem – prezentace MH na stánku **od 9.00 do 16.00** před Univerzitou HK, Hradecká 1227. Pořádá Statutární město HK, Univerzita HK a vzděl. agentura Stars.

4.6. Výlet do Nového Bydžova s prohlídkou města (s LPR). Sraz v **8.50** na hl. nádraží, odjezd v 9.08

5.6. Arte se Štěpánkou. Výroba bižuterie – sypaný smalt

12.6. Kurz tvůrčího psaní. A nemusíme se stát spisovatelkami. Můžeme se jen naučit, jak psát deníček, krásné dopisy i příspěvky do našeho bulletinu.

19.6. Máte rádi růže? Exkurze do Rozária je dojednána právě na dnešek. Sraz ve 13.45 před branou Rozária v Kuklenách (trolejbus č. 3)

26.6. Kdo rád vaří a dozvídá se novinky kolem gastronomie? Výměna receptů, ochutnávky a vaření s Tupperware

Pravidelné cvičení:

Každé pondělí od 14.00 cvičíme jógu.

Program MHC Olomouc

začátky od 15.00 hod.

7. 5. Artedílna s Izabelou – Textilní kytičky Kanzashi, krása pocházející z Japonska

14. 5. Květinový den

21. 5. Přednáška paní Pučálkové z firmy AMOENA. Jak správně vybrat epitézu.

- 4. 6. Babinec – „Holky už mi zase chutná“** – přijďte se inspirovat a ochutnat panna cotta od Hanky. Máte svůj recept? Přijďte se s námi o něj podělit.
- 18. 6. Artedílna s Izabelou** – jak chytře a prakticky využít ruličky od toaletního papíru.
- 25. 6. Vycházka** – Vyrazíme za sluníčkem do přírody a vycházku zakončíme v restauraci Archa na Svatém Kopečku. Sraz v **15 hodin** u Hlavního nádraží, autobusová zastávka č. 11. Účast potvrdit předem z důvodu rezervace míst v restauraci Archa.

Program MHC Plzeň

začátky od 15.00 hod.

- 14. 5. středa Český den proti rakovině** – sraz před kavárnou Kačaba v 9 hodin. **Vítání jsou všichni, kdo nabízí pomocnou ruku !!!**
- 28. 5. středa Cestovatelské okénko:** jarní posezení u kávy či čaje a sdílení zážitků z dalekých cest
- 7. 6. sobota 3.ročník AVON pochodu Klatovy: 10.00 hod.** – prezentace, **13.00 hod.** – Start pochodu. Doprovodný program se uskuteční na náměstí a na nádvoří za Černou věží
- 25. 6. středa Na kávu do letní přírody** – krátká vycházka. Sraz na konečné tramvaje č. 1 Bolevec v **15.00** hodin

Pravidelné akce

Cvičení jógy s Martou – vždy ve čtvrtek od 15 hodin.

Veškeré informace k plánovaným akcím dostanete v MHC Plzeň na tel. 377 917 395

Program MHC Zlín

- 14. 5. se koná sbírka Český den proti rakovině** (Květinový den). Prosíme dobrovolníky, kteří by nám pomohli s prodejem známých žlutých kytiček, aby nás kontaktovali – tel: 577 011 641, e-mail: zlin@mammahelp.cz. Děkujeme!
- 18. 6.** Pravidelně každý rok – i letos **přijde popovídat o bylinkách Romana Hrušková.**

A slovo šéfredaktorky na konec:

Asi jste si povšimly, že toto číslo je vlastně dvojčíslem: duben i květen jsem musela shrnout do jednoho bulletinu bohužel hned ze dvou důvodů: prvním je časová tíseň a druhým nedostatek peněz. Letos poprvé nemáme žádného sponzora bulletinu a tak všechna vydání hradíme jen a jen z našich vlastních zdrojů. Ti, kdo argumentují, že je dnes luxus vydávat tištěné periodikum, když je k přečtení zároveň i na internetu, mají možná pravdu, ale – jsem ze staré školy, a stejně jako řada z vás jsem ráda, když si každé nové číslo prolístuju hezky postaru! Tak, co s tím? Ráda bych tuto tiskovinu, která nás všechny už patnáct let spojuje (a kterou taky necháváme ležet v čekárnách na onkologiích, a proto nás nové pacientky lépe najdou, což je bezesporu velké plus) v té papírové podobě vydávala i nadále. A moc si přeju, abychom počet čísel, která ročně vyjdou, museli omezit jen minimálně! I to je důvod, proč nyní velmi naléhavě žádám všechny členky, které dosud nestihly zaplatit své členské příspěvky, aby nám tu nevysokou částku poslaly. Je vás bohužel víc jak polovina, přesně 52 procent registrovaných členek a členů, kteří Mamma HELPu dlužíte 200 korun už za minulý rok! Dělá to skoro 72 tisíc – červené číslo by mohlo být vytištěno i rozesláno v plné parádě a včas, kdybyste svou členskou povinnost splnily.

Chci jen dodat, že autoři článků samozřejmě žádné honoráře nedostávají, grafička už roky dostává odměnu méně jak symbolickou, a redakční práci dělám sama ve svém volnu a samozřejmě zdarma.

Tož, uvidíme, vidíte?

S díky za splněné přání vaše Jana Drexlerová

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



Iva H., Denisa H, Ludmila K., Květuše V. a Anna V. – 1.5., Elena H. – 3.5., Vlasta H. – 4.5., Bohuslava K.(60) a Květoslava S. – 5.5., Zuzana D., Ivana G. a Jana P. – 6.5., Iveta S. – 7.5., Nataša M. PhDr. – 8.5., Karolina H. MUDr. – 10.5., Alena N.(50) a Eva Š. – 12.5., Eva G., Věra M. a Marcela P. – 13.5., Jiřina F. a Marie K. Ing. – 14.5., Jana H., Eva M. a Alena Š. – 15.5., Anna J.(65) a Ludmila S. – 17.5., Marie K., Jaroslava K., Eva M. Ing.(85) a Marta S. – 18.5., Ludmila B. a Iva S. (60) – 19.5., Marie E. (90) – 20.5., Milena F., Květa Ř. a Ludmila Ř. – 21.5., Ilona M.- 22.5., Ivana A. a Miloslava Č. – 23.5., Věra G., Jana N. a Lenka V. Mgr. – 24.5., Irena K.(75), Olga P., Miluška Š. a Ellen U. – 25.5., Jaroslava B., Jana D.(75), Anna F., Věra H., Marta J. a Eva S. – 26.5., Eva J., Ivana S.(55) a Jana Š. – 27.5., Vlasta Š. – 28.5., Zdeňka K. a Markéta U. – 29.5., Růžena J., Broňa K. Ing., Nadě N. a Ivana Ž. – 30.5., Zdenka Š. – 31.5.

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-čtvrtek 9.00 – 17.00, pátek 9.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: Stanislava Absolínová

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

Gočárova 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: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

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: úterý, středa, 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 9.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková

Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 4.etáž, 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

Naše projekty dlouhodobě podporují:

kraje Královéhradecký, Olomoucký, Zlínský, Jihomoravský,
Plzeňský, hlavní město Praha,

statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov, Olomouc,
městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1, Plzeň 3



amoena

AMGEN



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKEŠ



THERMO INDUSTRY, a.s.

SIGMA-ALDRICH®



Za 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