

3 - 4 / 2017

BŘEZEN - DUBEN



Podpořte nás zasláním dárcovské SMS

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

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)

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky.



Bezplatnou telefonní linku, 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.

MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP, z. s.
Evidenční číslo: MK ČR E 13680, ISSN 2533-6975
Odborná garance: MUDr. Václav Pecha
Adresa: Koněvova 150, 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

Život vzhůru nohama a zpět

Je jaro, můj život nabral rychlost splašeného koně. V mozku mi rezonuje otázka: „Bude to rakovina nebo jen planý poplach jako minule?“ Nepatrné bulce v prsu jsem zpočátku nevěnovala velkou pozornost. „Vždyť je tak malinká,“ říkala jsem si a ani mě nenapadlo, že mi ta drobná nedokonalost obrátí život vzhůru nohama.

Jedu do Prahy. Ostrá jehla proniká mým tělem a čekání na výsledek je nekonečné. Za pár dní slyším vzdálený hlas: „Máte zhoubný nádor prsu.“ V první chvíli ta slova nechápu, to se týká mne? To přece není možné. Chce se mi křičet, proč právě já, chce se mi hrotit, schovat se pod peřinu, chce se mi utéct, něčím a někoho praštit. Nechce se mi nic.

Zachvátí mě panika, jak to řeknu rodině, dětem, nejsem připravená na jejich lítost. Doma do poslední chvíle tvrdím, že jezdím do Prahy na školení. Můj táta si myslí, že mám v Praze chlapa. Kéž by tomu tak bylo.

S rakovinou si snad dokážu poradit, ale s bolestí svých blízkých ne. Mít tu tak někoho, kdo by mě pevně držel za ruku.

Léto uběhlo v každodenním stereotypu. Po pěti dnech na ozařovně se mi zdá, že to nikdy neskončí. Ležím a vnímám ty neviditelné paprsky, cítím jejich teplo na svém těle, pronikají jemnou kůží. Sdělují své pocity sestřím, myslí si o mně, že jsem se „zbláznila“. Radiace prý nehřeje. „Ne, já už nechci,“ křičím, když mě nikdo neslyší.

Nastane podzim a já se pomalu zotavuji. Stojím na ulici před domem, který vypadá, že se každou chvíli zřítí, je obložený lešením, všude pobíhají dělníci. Kamarádka stojí vedle mě a říká: „Jdeme dovnitř, to zvládneš.“ Poznávám ženy v Mamma HELP centru v Olomouci. Chci taky pomáhat, chci o své nemoci mluvit, ale zatím nemám dost odvahy.

Zdá se mi sen. Stojím v místnosti a na zdi visí andělská křídla. Létají z nich pírká. Pokojem se rozlévá žlutá záře, je mi v ní hezky a teplo. Slyším hlas, přichází odněkud z dálky, ale zdá se mi nějak povědomý. Jsem to já, kdo volá do ticha noci, ne teď ještě ne. Probouzím se ze snu a uvědomuji si realitu, mám za sebou první rok s rakovinou prsu.

Je třetí zima mého života s rakovinou prsu. Můj život už není vzhůru nohama, dostal svůj smysl, ale ještě je toho spousta, co stojí přede mnou. Uspořádat další výstavu, když se ta první tolik povedla, konečně pravidelně psát, ne jen pod tlakem uzávěrky, víc se smát a zahnat chmury, které mne často přepadají. Mamma HELP už nejsou bezejmenné ženy, ale Kája, Hanka, Ivanka, Lenka, Libuška, Eva...Jsem vděčná za jejich přátelství.

V prosinci jsem díky drobným zdravotním potížím zůstala doma. Měla jsem možnost zklidnit svou mysl a přemýšlet o tom, co bych v životě chtěla já, zda se to shoduje či rozchází s tím, co ode mne chtějí druzí. Znovu jsem si přečetla svůj článek v Mojí psychologii. Uvědomila jsem si, jak je důležité nezapomínat na své sny, na dar života, který držím ve svých rukou.

Milé ženy, přeji nám v roce kohouta, aby byl pro nás vždy nablízku, kokrhal až do ochraptění a probouzel život a naději na nový den pokaždé, když nás přepadne smutek a pochybnosti. Stůjme nohama pevně na zemi, dotýkejme se jí bosými chodidly a rukama pevně objímáme své nejbližší. Vnímejme krásu každého okamžiku. Třeba dnes, sníh a mráz jiskřivě pokrývá krajinu, no není to nádhera?

P. S.: Nevadí, že nemáte doma kohouta, úplně postačí obyčejný budík zesílený na tu nejvyšší hlasitost.

Míša Paclíková

Národní onkologický program

Po shlédnutí rozhovoru s předsedkyní výboru České onkologické společnosti (<http://www.linkos.cz/narodni-onkologicky-program-1/jake-jsou-soucasne-cile-narodniho-onkologickeho-programu-ceske-republiky/>) bych ráda doporučila mammahelpkám a jejich blízkým, aby podpořili svým přihlášením se k cílům Národního onkologického programu aktuální snahy onkologů o jeho naplnění, jak o nich Doc. MUDr. Jana Prausová, Ph.D., MBA, hovoří. Všech se nás to totiž bytostně týká... nenechte prosím tento apel bez odezvy! Děkuji.

Jana Drexlerová, ředitelka, Mamma HELP

Rozloučení s naším odborným garantem

Letošní rok u nás v Přerově nezačal moc dobře. Na konci ledna v Přerově ukončil svou praxi jediný místní onkolog, MUDr. Lubomír Skopal, který byl řadu let také odborným garantem našeho přerovského centra. Máme teď spoustu dotazů, co bude s námi pacientkami... denně zvoní telefon a my můžeme jen odkazovat na Fakultní nemocnici v Olomouci... Jsme z toho hodně smutné a musíme jen věřit, že se časem situace uklidní.

Budeme doufat a čekat, tak jako na sluníčko, které nám taky všem chybí – už abychom si mohly užívat pěkných jarních dnů! Panu doktoru Skopalovi přejeme hodně zdraví a ať bude kdekoliv, ať se mu daří. A moc děkujeme!

mammahelpky z Přerova.

S velkým díkem a vděčností za velmi obětavou spolupráci jsem se s panem doktorem Lubomírem Skopalem za nás všechny rozloučila i já. Pomáhal nám nezištně od našich skromných začátků, a měly jsme v něm nejen odbornou, ale i silnou lidskou oporu. Hodně štěstí v zahraniční misi, pane doktore!

Dovolte mi přivítat jiného profesionála, který nás též dlouhé roky dobře zná a nezdráhá se proto naši poradnu svou odborností nově zaštitit. **MUDr. Daniel Bartík** je vedoucím lékařem radiologické diagnostické ordinace Nemocnice Hranice, sídlí však se svým týmem na stejné adrese jako naše MHC, jen o patro nad námi. (Dr. Skaláka 14, Přerov.) Má to k nám – a my k němu – opravdu jen pár schodů! Tohle blízké sousedství je



samozřejmě největším benefitem pro nově diagnostikované pacientky, ale chodí k nám i další ženy, které to při nějaké příležitosti prostě mají „po cestě“. A tak jsem si vcelku jistá, že i pan doktor Bartík k nám občas rád na chvíli seběhne, a bude tak mít všechno aktuální dění v Mamma HELPU „jako na dlani“. Děkujeme, a nezklameme Vás, pane doktore.

Jana Drexlerová

Důležitá informace: Zdravotní dokumentace pacientů Mudr. Skopala je převedena do Fakultní nemocnice Olomouc – Onkologická klinika

Pacienta by měl doporučit jeho praktický lékař či specialista a na základě toho by se měl objednat přes ambulanci Onkologické kliniky FNOL na **tel. 588 44 42 92** do specializovaných poraden. Toto doporučení pomůže vyhnout se některým zbytečným návštěvám a zabránit časovému prodlení. Do mamologické poradny je nutné se objednat na dny úterý a středa, pondělí je bez objednávky. Více na www.mammahelp.cz (přerovské centrum)

Proč mám tak ráda Mamma HELP?

Je už to opravdu skoro šestnáct let, co jsem se dozvěděla o existenci Mamma HELPU, nejdříve jen zprostředkovaně od své kamarádky z chemoterapií a pak i osobně, když mi bylo uprostřed léčby nejhůř. V té době jsme nemohla do Mamma HELPU chodit, ale spojení prostřednictvím bulletinu mně hodně pomáhalo.

Moje pravidelné návštěvy začaly, až když bylo po všem, já v invalidním důchodu, přesvědčující komisi, že už brzy budu v pořádku a půjdu zase do práce, ale na druhou stranu moje sebedůvěra pod bodem mrazu. Léčba mě hodně poznamenala, několik narkóz a ó chemoterapií udělaly s mozkem své. Vybrala jsem si v bulletinu, že pojedou s mammahelpkami na ozdravný pobyt do Karlovy Studánky. Už po cestě jsem se cítila dobře a pobyt mě dostal do daleko lepší kondice, uzavřela jsem tam přátelství na celý život a našla brzy po návratu v Mamma HELP centru práci terapeutky.

Ze začátku jsem si vůbec nevěřila, ale díky Janě a ostatním jsem se naučila tolik dovedností na počítači, jednat s lidmi a hlavně si věřit. Za tři roky jsem absolvovala roční dozdělení v oboru řízení neziskových organizací. Od roku 2005 jsem vedla pražské centrum, připravovala a vedla rekondiční pobyty, organizovala semináře – a hlavně jsem cítila, že jsem na svém místě, že dělám práci, která mě naplňuje a je prospěšná pro ženy, které to potřebují.

Ano, mohlo by to pokračovat pořád dál a dál, ale bohužel je tady čas, který hlásí, že už nemůžu všechno obsáhnout. Poslední roky jsem se začala současně věnovat persona-

listice, která je čím dál tím rozsáhlejší s růstem nových center v Mamma HELPU. Rozhodla jsem se, že vedení centra nechám už někomu mladšímu, nároky jsou čím dál tím větší a je dobré pro celou organizaci předat fungující centrum, než zjistit za nějaký čas, že už člověk nějak nestačí.

Určitě se budu s vámi všemi setkávat dál v pražském centru při odpoledních programech, při výletech a na rekondičních pobytech i dalších příležitostech, protože i já k životu Mamma HELP zatím potřebuji.

Nezlobte se prosím na to, že dochází ke změně, je to v zájmu dalšího rozvoje celé naší organizace. Když odpovím na úvodní otázku – Mamma HELP mi dal po nemoci sebedůvěru.

Vaše Hanka Jírovcová

Je to kus společného života, Hanko, a jsem Ti vděčná, za sebe i za Mamma HELP, za tvou vskutku nevídanou, ohromnou obětavost, pracovitost, za energii, kterou jsi té práci po tak dlouhou dobu věnovala, za to, že jsem se mohla spolehnout na Tvou solidaritu a zodpovědnost. A jsem ráda, že Tě neztrácíme a že i v nové roli budeš pro mě dál svědomitou oporou a pro mammahelpky tou stejnou vždycky otevřenou náručí... Díky, Hanko!

Jana D.

Od prvního února Hanku Jírovcovou vystřídala v čele pražského týmu PhDr. Zuzana Bláhová.



Vítáme Tě mezi sebe, Zuzano, a přejeeme, ať se Ti v pražském MH centru líbí!

Doufáme, že s námi vydržíš dlouho a těšíme se na Tvé postřehy – protože nové oči vždycky víc vidí – a taky na svěží nápady a novinky, kterými nás všechny obohatíš díky svým životním zkušenostem. Dobrý start, Zuzano!

POUČME SE

Práce s jizvou

Každá žena, která podstoupí operaci, by se měla soustředit na to, aby jizva po tomto zákroku neovlivnila nijak zásadně její vzhled, ale zejména další správnou pohyblivost a funkci jejího organismu.

Proto jsme věnovaly přednášku v českobudějovickém MH centru právě tomuto tématu a bylo zřejmé, že je to pro ženy téma velice zajímavé.

Jizva je jen špičkou ledovce, její přítomnost ovlivní mnohem vzdálenější struktury, než si možná připouštíme, ať je to dech, bolesti páteře a další vlivy.

Elasticitu samotné jizvy ovlivňuje typ hojení, skutečnost, že se se jizva stává hypertrofickou, hypotrofickou, keloidní, nebo zda hojení komplikovala sepse apod.

Je potřeba zmínit pár přístupů k jizvě, které by nám mohly pomoci zlepšit její vlastnosti. Jizva intenzivně pracuje jeden a půl roku, ale v podstatě je přítomná stále a ovlivňuje tkáň okolo sebe, proto je potřeba pracovat i se strukturami v okolí jizvy.

Naše práce s jizvou začíná po vyndání stehu. V tomto období je nutné co nejvíce hydratovat. Kyslík je totiž klíčem k tvoření kolagenu a ten je zásadní pro pružnost jizvy. Promašování jizvy a jejího okolí mastnými krémy je neméně důležité. Na trhu jsou k dostání nejen osvědčené krémy, ale i silikonové náplasti, které pomáhají správnému hojení. Některé z nás zůstávají věrné receptům našich babiček, kdy používání neslaného sádla krásně jizvu promastí.

Velice důležitá je manuální práce s jizvou formou tlakové masáže, uvolňování okolních struktur, které mají tendenci se na sebe lepit a ztrácet svou přirozenou posunlivost vůči sobě. Tento pohyb je možný díky fascii, takzvané povázce, která je přítomná na povrchu každého svalu, vnitřního orgánu apod. Fascie sestává z nepřerušného listu tkáně, který se šíří od hlavy až k nohám z vnějšího povrchu dovnitř těla. Je to dokonale kontinuální systém, který je připojen ke kostním strukturám, vytváří plně integrovaný podpůrný rámec.

Jizva vytváří napětí, které se řetěžením ve fasciích může propagovat až do velkých vzdáleností. Proto je třeba s napětím v okolních tkáních pracovat, aby se nešířilo dál a dál. Dobrá jsou různá dechová cvičení, měkké techniky, práce s fasciemi nebo i jemnější techniky jako kraniosakrální terapie, která dokáže zpracovávat a uvolňovat i emocionální zátěže spojené s napětím v jizvě.

Nejlépe je svěřit se do péče odborného fyzioterapeuta v blízkém okolí. Názorně předvede, jak s jizvou pracovat. Jen tak vás jizva bude v dalším životě co nejméně obtěžovat, získá vlastnosti co nejvíce podobné zdravé tkáni a nebude vás omezovat v běžném životě, ani při sportu.

Tamara Wortnerová, ČB

Připomínáme, že v pražském MH centru je možné objednat se na **konzultaci k fyzioterapeutce Hance Vránové**, která má v péči o jizvu dlouholeté zkušenosti. Zavolejte předem na **tel.: 777 831 799** **I se starší jizvou je možné pracovat a mnohé napravit!**



Výborný nápad



měly pracovnice pražského **Studia LUDWIG**, které se kromě jiných služeb pacientkám s rakovinou prsu věnuje též prodeji paruk, epitez a protetického prádla. Vyjednaly s vedoucím Radioterapeutické a onkologické kliniky FN Královské Vinohrady možnost instalovat v prostorách čekárny onkologické ambulance vitrínu se zdravotnickými pomůckami pro ženy s onkologickou diagnózou. Pacientky tak mají možnost v klidu si prohlédnout nabídku zdravotnických pomůcek částečně hrazených ZP a nejsou odkázány jen na obrázek v katalogu. Zvláště pro ženy, které jsou krátce po operaci, je tato názorná ukázka vítanou inspirací. U vitríny jsou k mání též informační letáčky a pozvánky do Studia Ludwig.

První ročník Tančírny,



kterou pro Mamma HELP uspořádala skvělá **kapela Zatrestband** z Třešti u Jihlavy, byl příjemným zážitkem pro všechny, kdo do pražského hotelu Belvedere přišli. Petr Píša, jeho velký dechový orchestr, zpěváci a zpěvačky dokázali během chvíle vytvořit neuvěřitelnou atmosféru, většinu publika brzy zvedli ze židlí a i těch pár netančících se až do konce večera skvostně bavilo! Swing je prostě swing!

Děkujeme všem hostům, kteří nás přišli podpořit, Petru Píšovi a jeho výborné muzikantské bandě, a také příjemné obsluze a vstřícnému managementu hotelu. Bylo to moc fajn, přátelé!

mammahelpky



Výstava fotografií Michael for Mamma HELP v Hradci Králové



V únoru hostovala naše putovní výstava fotografií „Žena a rakovina prsu“ v galerii Automat ve Studijní a vědecké knihovně v Hradci Králové. Stejně jako v Plzni, i tady byla přijata veřejností velmi příznivě!

Děkujeme paní Buchtové za umožnění výstavy, slečně Karolíně za hudební doprovod při vernisáži a vám všem za návštěvu a dojemné i povzbudivé komentáře k výstavě do přiloženého sešitu.

Jana Smetanová, Hradec

Obrázky mammahelppek opět v Letovicích



Koncem února jsme v knihovně v Letovicích zahájili výstavu akvarelů, které vytvořily mammahelpky v arteterapeutické dílně s Adou. Současně proběhla také naše přednáška pro veřejnost o prevenci. Děkujeme zaměstnancům knihovny za dlouholetou spolupráci a občanům Letovic za zájem o naši činnost.

Lenka Pelánková

Gratulujeme k šestým narozenám v Olomouci!

PARAPLET a čajovna KRATOCHVÍLE pro Mamma HELP



Ve středu 22. 2. oslavil olomoucký Mamma HELP šest let! Ano, je to jako včera, kdy mi ostatní kolegyně koordinátorky přály, aby se nám v Olomouci vedlo dobře, aby nás klientky bez obav vyhledávaly a nebály se přijít mezi nás. Myslím, že to vše se nám podařilo naplnit. Ne, nedmu se pýchou, ale radostí! Mám z každé ženy, která k nám přijde, radost. Ano, vím, že ona prožívá strach, smutek a obavy, ale já jsem za ni moc ráda, že se nebála k nám přijít a za těch

šest let vím, že kus svého strachu a obav u nás zanechá. Bude odcházet lehčí a veselejší! Mamma HELP mě za těch šest let naučil, že bychom na starosti neměli zůstat sami. Umět si říct o pomoc a nestydět se za to, že něco nevím nebo neumím! Krůček po krůčku jsem si tyhle vlastnosti také sama postupně osvojila.

A protože narozeniny nezůstávají bez dáreků, tak i Mamma HELP jeden krásný dárek dostal!

Kapela PARAPLET nám nabídla koncert, pár písní pro radost. A protože nám dělá největší radost dělat radost ostatním, rozhodly jsme se o tak krásný dárek podělit s ostatními. Pozvaly jsme mammahelpky, kamarády, sympatizanty a všechny dobré lidi, aby se k nám přidali a přišli do čajovny KRATOCHVÍLE užít si krásné hudby i atmosféry.

Myslím, že nikdo nelitoval. Skupina PARAPLET zpívá písně hlavně o smyslu života, o radosti z maličkostí, a o vnímání světa kolem sebe. Bylo zřejmé, že všichni odcházeli spokojeni, a i když třeba jen na chvíli si opět uvědomili, že žijeme v době blahobytu, že nám v podstatě nic nechybí a máme se moc dobře.



Všem, kteří pozvání přijali, samozřejmě moc děkuji. Velké poděkování patří skupině PARAPLET a čajovně KRATOCHVÍLE. A speciální poděkování mám pro Zuzanu Vojtovou, studentku psychologie 4. ročníku Filozofické fakulty UP v OL, která nám ten dárek přichystala. Za všechny mammahelpky Vám, Zuzano, děkuji a přeji úspěšné ukončení studia!

Karla Otavová

A jak jsme si užily narožky v MH centru?



Nabídlý jsme lidem z Olomouce Den otevřených dveří. Všichni, kdo měli zájem vidět na vlastní oči, jak a kde pomáháme ženám s rakovinou prsu, se přišli podívat. Osobně nás navštívili také náměstek primátora sociálních věcí RNDr. Ladislav Šnévařs, náměstek hejtmána Olomouckého kraje Mg. Dalibor Horák, Dagmar Prachniarová, Ph.D., z OSV, koordinátorka Amélie Tereza Kvapil Pokorná. A samozřejmě i náš odborný garant MUDr. Karel Cwierka, Ph.D., který tradičně donesl

dort, na němž jsme si všichni moc pochutnali. Dalším dortem nás překvapila i naše klientka, členka a kamarádka Míša Paclíková, s kterou jsme si na jejím sladkém překvapení smlsli též! Míšo, děkujeme.

No a nesmím zapomenout na spoustu našich klientek, členek, kamarádů, sympatizantů, kteří v den našich mammahelpáckých šestých narozenin chřeli být s námi.

Všem vám moc děkuji, byl to skvěle strávený předškolní den! Vždyť příští rok bude olomoucký Mamma HELP školou povinný! To nám teprve začnou starosti...

A protože to byl den plný příjemných zážitků, tak jsme si na závěr s Lenkou uvázaly uzel, abychom ani my nezapomněly na prevenci

K. Otavová

Zlínskému MH budou pomáhat studenti

Fashion Event Dotek patří k jednomu z nejmladších projektů předmětu PRON, na jehož realizaci se studenti FMK UTB ve Zlíně podílejí. Byl založen v akademickém roce 2012/ 2013. Jedná se o charitativní akci spojenou s galavečerem, jehož hlavní náplní je módní přehlídka spojená s dražbou předváděných modelů, které vyšly z dílny návrhářů (studentů) ateliéru Design oděvu FMK UTB ve Zlíně. Výtěžek z této charitativní akce představuje finanční podporu pro náš Mamma HELP ve Zlíně. Ústřední téma, pod kterým akce probíhá, se každoročně mění podle návrhu studentů. Samotné tematické zaměření provází celý projekt i následný galavečer s dražbou, jehož hosty jsou významné osobnosti Zlínského kraje, ať již se jedná o zástupce ZK či akademické obce, ale jsou zde také představitelé z řad podnikatelů a v neposlední řadě i sami studenti. A co nás čeká?

První je přehlídka tří českých a tří zahraničních návrhářů. Další bude přehlídka studentů ateliéru designu oděvu UTB ve Zlíně. Tahle kolekce se bude moci vydražit na online dražbě, výtěžek pak půjde na Mamma HELP. Chcete být součástí tohoto večera? Přijďte nás i studenty podpořit 25. března do bývalé Káznice v Brně.



Podnikatelský klub Empiria 21 podpořil MH centrum v Českých Budějovicích



Již podruhé jsme v Českých Budějovicích dostaly pozvání do Podnikatelského klubu Empiria 21, tentokrát jako partner networkingového setkání v nádherném prostředí Poetic Cocktail baru Žlutá ponorka. Poprvé jsme se vzájemně poznávaly vloni v prosinci na „Profibabinci“, který pořádal Empiria 21 pouze pro ženy. Na únorovém setkání jsme dostaly prostor seznámit účastníky večera blíže s naší činností. Vysvětlit

jim, proč a jak byl Mamma HELP založen, poukázat na prevenci rakoviny prsu, umožnit nácvik samovyšetření prsu na místě. Seznámit je s našimi aktivitami a projekty.

Podnikatelský klub Empiria 21 je orientovaný především na podnikatele. Jeho činnost je založena na budování kvalitních osobních a profesních kontaktů formou networkingových setkání. Zde se blíže poznávají aktivní lidé, představují si navzájem své aktivity, navazují vztahy a vzájemně se po obchodní stránce podporují a spolupracují.

Jihočeskou pobočku úspěšně vede Lenka Kulhánková. Připravila úžasný večer, kterého se zúčastnily samé milé, empatické tváře z Českých Budějovic a okolí. Velice si vážíme jejího pozvání na tuto akci a také konkrétní podporu naší organizace. Uhradila za nás nejen náklady, spojené s účastí na akci (více jak 3.000,- Kč), ale převzaly jsme z jejich rukou i **šek ve výši 1.000,- Kč**, k čemuž přidali účastníci večera ještě dalších 300,- Kč.

Děkujeme všem za milé přijetí, pomoc našemu centru a nové kontakty. Vztahy, které jsme s účastníky akce navázaly, budou určitě dobře fungovat.

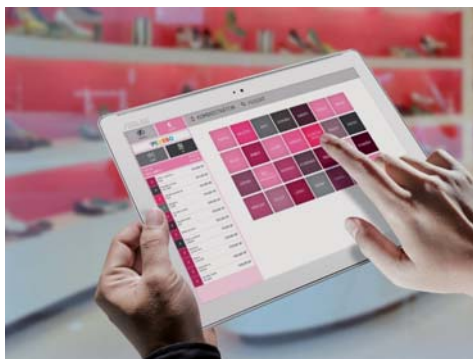
Lída, České Budějovice

LADY EET BOX pomáhá ženám s rakovinou prsu

Společnost Awis Holding s námi začátkem března spojila své síly v boji proti rakovině prsu. Uvedla totiž na trh nový pokladní systém pro ženy podnikatelky v růžové barvě. Z každého prodaného Lady boxu poputuje na naše konto 400 Kč.

AWIS Holding se věnuje tvorbě a prodeji pokladních systémů už více než 20 let. Jako jedna z prvních firem uvedla na trh mobilní aplikaci pokladního systému zdarma. Nyní představuje nový produkt určený pro ženy podnikatelky – LADY EET BOX.

„S naším novým Lady boxem jsme se zaměřili na ženy podnikatelky proto, že jsou naší inspirací. Zvládají svou práci, výchovu dětí, starají se o rodinu. Jen na sebe občas zapomínají. Z tohoto důvodu jsme se spojili s organizací Mamma HELP, abychom jim nějak vrátili jejich péči. Z každého prodaného Lady boxu věnujeme 400 Kč na konto Mamma HELPu, který se zaměřuje nejen na prevenci, ale i péči o ženy, které bojují s touto nemocí,“ říká jednatel společnosti Awis Petr Havelka.



Lady EET Box je kompletní EET řešení. Součástí je tablet, pokladní systém, stojánek a bezdrátová tiskárna, tedy vše, co je k podnikání potřeba. Tento produkt je určený do obchodů, salonů, nehtových studií apod., ale využijí ho i malé kavárny, restaurace a bistra.

„Nápad s Lady Boxem se nám moc líbí. Mezi našimi klientkami jsou i podnikatelky, které ocení nejen růžovou barvu, ale také růžovou telefonní linku, kde získají informace a rady ohledně EET. Mamma HELP má mnoho aktivit, dlouhodobě se snažíme informovat veřejnost o prevenci, učíme ženy správnou techniku samovyšetření prsu, nemocným poskytujeme komplexní psychologickou pomoc a provázíme je celou léčbou. Kromě toho se staráme o telefonní Linku AVON proti rakovině prsu. Každý finanční dar tedy bezzbytku využijeme,“ dodává Jana Drexlerová, ředitelka sítě Mamma HELP center.

Více najdete na <http://www.kasa-pokladna.cz/lady-eet-box/>

Plzeňský GLOBUS z druhé strany



Se zájmem jsme využily pozvání na komentovanou prohlídku OC Globus Chotíkov. Titulek napovídá, že se nejednalo o obyčejnou prohlídku, ale o zhlédnutí provozního zákulisí. Navštívily jsme prostory, kde se zpracovává maso, od jeho přijetí až po finální výrobky. Když se na závěr prohlídky otevřela lednice plná hotových výrobků, no to byla vůně!



Další naše kroky vedly do pekárny, kde jsme si pochutnávaly na čerstvě upečeném chlebičku. Ve výrobě zákusků jsme byly překvapeny, že se o tuto dobrou nádhru (nebo nádhernou dobrotu?) stará pouze šest žen. Děvčata se mají co ohánět. Na závěr bylo posezení při kávě s kouskem té sladké dobroty.

Pestré příběhy, které OC Globus denně provázejí, nám povprávěla manažerka obchodního centra paní Zacharová. Prohlídka a též vyprávění, u kterého jsme se nasmály, se nám moc líbila, a proto jsme se loučily nerady. Stálo to za to!

Z Plzně Helena Fišerová

Sociální poradna

Nedávno jsme otevřeli naši e-mailovou poradnu, kde na vaše dotazy odpovídá sociální pracovníce Markéta Heinrichová. I Vy můžete napsat na její e-mail: socialni.poradna@mammahelp.cz

Dotaz:

Dobrý den, v nemocnici jsem se od spolupacientky dozvěděla o možnosti získání průkazu ZTP a parkovací průkazky. Můžete mi prosím poradit, co k vyřízení potřebuji a na který úřad se mám obrátit?

Děkuji Alena

Odpověď

Dobrý den, paní Aleno,

o průkaz osoby se zdravotním postižením (ZTP) budete žádat na kontaktním pracovišti Úřadu práce dle Vašeho bydliště. K podání žádosti potřebujete pouze Váš občanský průkaz a vyplněný formulář žádosti. Ten je k dispozici v elektronické podobě na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí <http://portal.mpsv.cz/forms>, nebo jej dostanete na pobočkách úřadu práce. Žádost bude poté pracovníky úřadu práce odeslána na příslušnou Okresní správu sociálního zabezpečení, která požádá Vašeho obvodního lékaře o vyjádření k Vašemu zdravotnímu stavu a na jeho základě vystaví posudek a určí stupeň průkazu (TP, ZTP nebo ZTP/P). Dle posudku potom o přiznání průkazu rozhoduje Úřad práce. Vyřízení žádosti by nemělo trvat déle než 60 dnů, ne vždy je však Úřad práce schopen tuto lhůtu dodržet.

Pokud vám bude průkaz ZTP přiznán, doložíte fotografii a průkaz Vám bude vydán. Poté si také na Úřadu práce můžete podat žádost o Příspěvek na mobilitu (400,- Kč měsíčně – na cestování).

S průkazem potom musíte zajít na sociální odbor Městského úřadu dle Vašeho bydliště, a zde Vám na počkání vystaví Parkovací průkaz, který Vás bude opravňovat k vjezdu do nemocnice, k parkování na vyhrazených místech a také platí místo dálniční známky. I na tento průkaz budete potřebovat jednu fotografii.

Mámin seznam

Právě jsem dočetla knihu St John Greena: Mámin seznam. Kniha je velmi emočně laděná, skutečný životní příběh. Zaujala mě jedna stránka, z níž bych ráda citovala:

Jedna z neziskových organizací nám věnovala obrázkovou knihu s názvem Mámina bulka, která nám opravdu velmi pomohla. Rodina na obrázcích vypadala skoro jako ta naše, dokonce měli psa a chodili na pláž, takže se kluci s příběhem snadno ztotožnili. Když Kate začala přicházet o vlasy, prohlédli jsme si obrázek maminky v knížce, která také přišla o svoji blondátou kšticí.

Uvědomila jsem si, jak u nás chybí podobné publikace a jak záslužný je nový projekt Říct to dětem, který se touto problematikou bude zabývat. Držím palce, ať co nejdříve vyjde i podobná publikace, o které se hovoří ve zmíněné knize.



Lenka Pelánková

Evropský kongres onkologie

ECCO 2017

Tento rok se konal Evropský kongres onkologie ECCO 2017 – The European Cancer Congress v Amsterdamu. Od 27. 1. do 29. 1. se ho aktivně zúčastnila naše kolegyně Jelena Buriánová, která o práci patientské organizace Mamma HELP v ČR na kongresu hovořila. Činnost Mamma HELPu byla zdokumentována na speciálním posteru, který nás reprezentoval v sekci Breast Cancer (Rakovina prsu) a Patient Advocacy (Patientské organizace), kde se o něj živě zajímala odborná veřejnost a Jelena tak měla řadu příležitostí naše projekty detailně představit.

Reportáž z kongresu ECCO z Amsterdamu

Kongres probíhal v RAI centru, což je největší konferenční centrum v Evropě. Zahrnuje 22 konferenčních místností a 11 hal, rozkládá se na ploše 87 000 m². Největší hala má 12 900 sedadel. Patří k němu i hudební divadlo a koncertní hala, na parkovišti je k dispozici 3 000 míst.

Prostory RAI centra jsou nejen velké, ale i prakticky uspořádané. Všechny sekce měly dostatek prostoru, takže po přednáškách, seminářích a konferencích mohli účastníci pokračovat v diskuzích. My, zástupci pacientů, jsme měli pro naše stánky vyčleněný prostor v centrální hale. Své čestné místo tam mělo vyčleněno také ECPC, jehož členové po dobu celého kongresu usilovně pracovali: zpracovávali nové informace, připravovali aktuální publikace atd. Hned za stánky bylo místo určené k vystavování plakátů, kde byl vystaven i ten náš.

Program konference nás příjemně překvapil, protože jasně ukázal nárůst vlivu patientských organizací. I při zběžném pohledu jsem zaznamenala, že celé řady odborných bloků se účastní i psychologové a zástupci patientských organizací.

Hned první akce, kterou jsem navštívila hned po příletu do Amsterdamu, byla toho důkazem. Byla to společná akce OECI (the Organization of European Cancer Institutes – Organizace evropských onkologických ústavů) a ECPC (European Cancer Patient Coalition – Evropská koalice pacientů s rakovinou), jejímž jsme členem od roku 2015. Tyto dvě organizace prezentovaly společnou vizi pod názvem „**Společné řešení problémů: postup pro patientské organizace a onkologická centra**“. Tato akce odstartovala uvedený projekt, který by měl být milníkem pro advokáty pacientů v onkologii. Tomu také odpovídalo slavnostní zahájení konference. V úvodních projevech se vystřídalí ředitelé obou organizací, prof. Peter Naredi (OECI) a prof. Francesco De Lorenzo (ECPC). Zmínili se o nutnosti spolupráce mezi patientskými organizacemi a onkologickými centry, zdůraznili její potřebu na všech úrovních, počínaje místní a konče evropskou. Do spolupráce je třeba zahrnout všechny zúčastněné instituce a složky, včetně sester

a patientských organizací. Účelem projektu je vybudování lepších a přínosnějších vztahů mezi patientskými organizacemi a onkologickými centry, poskytnutí návodu pacientům, patientským organizacím a onkologickým centrům, jak lépe a efektivněji spolupracovat.

Další řečníci, zejména ředitelka ECPC Dr. Lydia Makaroff a vedoucí odborník pro evropské státy Francesco Florindi, nás seznámili s projektem podrobněji. Výstupem projektu budou směrnice, metodiky a doporučení, jak mají všichni zúčastnění spolupracovat. Vzniknou směrnice pro nemocnice, požadavky se promítnou do vzdělávacích programů lékařů i sester. Zárukou úspěchu je zavedení změn na všech úrovních: od nejnižších ke státním a nakonec evropské. Stejně změny čekají patientské organizace, i pro ně budou vypracovány metodiky a doporučení. P. Florindi zdůraznil, že projekt bude fungovat v různorodém, multikulturním prostředí. Proto tyto dokumenty nemohou obsahovat pevný, neměnný systém, ale musí se inspirovat nejlepší praxí, která již existuje. Myslím si, že v tomto směru můžeme i my něco nabídnout.

Dále byly vyčleněny oblasti, kde je spolupráce nejvíce potřebná a nejpřínosnější: **vypracování srozumitelných informovaných souhlasů pacientů, sledování stavu pacientů po akutní léčbě, rehabilitace, zlepšení nemocničního prostředí a účast v klinických testech.** Tato témata nebyla vybrána náhodně. Všichni jsme se někdy setkali s nesrozumitelnými texty informovaných souhlasů, které v podstatě pacienty neinformují v dostatečné míře. O potřebě rehabilitace, jak fyzické, tak i psychické a podrobném sledování stavu pacientů po akutní léčbě není ani třeba mluvit, v některých státech je to naprosto nedostatečné. Dalšími oblastmi spolupráce je zlepšení nemocničního prostředí, kde se v současné době berou v potaz hlavně potřeby léčby. Ovšem horší to je s volným časem, i možnostmi komunikace s vnějším světem.

Otevřeně se mluvilo též o překážkách. Častým problémem je, že onkologická centra nevědí, jak zapojit pacienty, do jaké míry a jakým způsobem. Všichni přítomní byli při této příležitosti vyzváni ke spoluúčasti, aby pomohli shromáždit kladné poznatky ze své praxe. Dále existuje určitá předpojatost vůči pacientům a patientským organizacím ze strany zdravotníků, nedostatečná informovanost a znalosti pacientů a někdy i jejich „advokátů“.

Do tohoto projektu se zapojilo již 28 evropských států, účastní se jej 40 onkologických center.

Byly zmíněny i ohlasy na zavádění projektu, např. z Německa: taková spolupráce na všech úrovních, tj. lékařů, sester a pacientů posiluje loajalitu pacientů a zlepšuje komunikaci.

Pan David Cheesman z Anglie se s námi podělil o kladné poznatky OECI ze spoluúčasti pacientů na designu onkologických center, návrhy pacientů pomáhají měnit prostředí v nemocnici, což je pro atmosféru spolupráce a loajality velice důležité.

Poté se s námi podělila Kathi Apostalis, viceprezidentka ECPC, o své poznatky z nemocnice, kde pracovali příslušníci její patientské organizace jako dobrovolníci a samotná Kate rovněž. Tuto praxi nemocnice vítaly kvůli nedostatku sester. Pozitivním přínosem byla větší informovanost pacientů o jejich onemocnění, zvětšila se podpora pacientů a jejich loajalita vůči nemocnici. Členové patientské organizace samozřejmě

nezasahovali do léčby, neměli žádné oficiální postavení nebo funkci. Tato praxe byla velice důležitá, zejména pro starší pacienty.

Další významnou akcí ECPC byla konference s názvem „**Cena inovací v onkologii**“. Zde nás p. Francesco Florindi seznámil s Bílou knihou ECPC věnovanou tomuto tématu. Počty onkologických pacientů v Evropě jsou úctyhodné: **každoročně je diagnostikováno onkologické onemocnění u více než 3 mln. Evropanů** a země jich více než 1 mln. Tato Bílá kniha má pomoci politikům k lepšímu pochopení, jak zlepšit přístup k inovacím v onkologické péči a léčbě. Mezi klíčové priority opatření doporučených členskými institucím a státům EU patří:

- Běžná účast pacientů ve všech procesech a projektech, kdy se rozhoduje o inovační onkologické léčbě.
- Centralizované efektivní hodnocení inovací, platné pro všechny státy EU s přihlédnutím k závěrům pacientů. Zavádění na evropské úrovni, obzvláště co se týče těch nejdůležitějších postupů, technik a léčiv.
- Členské státy jsou povinny investovat do zařízení na radioterapii a školení pracovníků, aby pomohly zmenšit rozdíly v přístupu k radiační onkologii. (Víme o propastných rozdílech mezi členskými státy EU v radioterapii, o absenci a nevyhovujícím stavu základního zařízení, nedostatku kvalifikovaných pracovníků např. v Rumunsku, Řecku a Turecku).
- Inovační elektronické nástroje eHealth a mHealth je třeba aktivně zavádět na evropské úrovni a používat souběžně s inovačními metodami péče. Tyto nástroje je třeba transparentně hodnotit a řídit na úrovni EU.
- Standardní léčebné postupy musejí být pečlivě monitorovány a zahrnuty do státních onkologických plánů.

V neděli 29. ledna měli celou řadu přednášek zástupci patientských organizací, diskutovalo se o tématech, které se nás týkají a zajímají. Prvním přednášejícím byl p. Francois Houyez z Amsterdamu, který je ředitelem oddělení informace o léčivech a přístupu k nim. P. Houyez je od 90. let „advokátem“ pacientů. Jeho tématem byly vedlejší účinky léků. MUDr. Houyez nabádal pacienty, aby veškeré vedlejší účinky sdělovali lékaři a hledali odpovědi na otázky, zda je účinek způsoben lékem, dá-li se zmírnit nebo odstranit? Jak dlouho bude trvat? Tyto otázky je třeba pokládat, protože některé účinky mohou být vyvolány vzájemným působením užívaných léků. Může se stát, že efekt nebyl zjištěn ani v období klinického testování, jelikož se může objevit po delší době, anebo u menšího počtu pacientů.

Dále porovnával počty hlášených vedlejších účinků lékaři a pacienty, které se významně lišily. **Počty uváděné lékaři byly podhodnocené**. Důvody jsou evidentní: pacient ne vždy nahlásí, lékař každou stížnost nezaznamená. Tak dochází k podceňování některých symptomů. Kromě běžných symptomů jako je únava, podrážděnost, zvedání se žaludku, průjmu se Dr. Houyez zmínil o nečekaných psychologických účincích jako závislost na sexu a gamblerství. Užívání některých léků může způsobovat i deprese. Nakonec zdůraznil, že v naší době informačních technologií žije v EU 510 mln. občanů. Pokud část z nich nahlásí

2 - 3 vedlejší účinky vyvolané léky, odstartuje to celou řadu dodatečných studií a opatření.

Dále se ujal slova MUDr. Ian Banks z Velké Británie, který měl zajímavou přednášku na téma „**Velcí kluci nepláčou**“ anebo „Muži, rakovina a statistika“. MUDr. Banks



má celou řadu ocenění za svoji lékařskou praxi i za práci ve veřejném zdravotnictví, je autorem úctyhodného počtu publikací a obětavým spolupracovníkem patientských organizací. Své vystoupení zahájil vtipným popisem odlišného vnímání reality různými pohlavími a poté nás seznámil se zajímavou statistikou. Ženy mnohem častěji využívají služeb zdravotnictví, častěji navštěvují lékaře.

Jak muži a ženy využívají zdravotnictví ? Počet návštěv žen je do 55 let téměř dvojnásobný. Tato čísla se srovnávají kolem 75 let, když muže trápí prostata. Tomu rovněž odpovídá srovnání průměrné délky života obou pohlaví. Ženy žijí v průměru o 4 až 8 let déle. „Mohlo by se zdát, že ženy zabíjejí muže, ale tak tomu není. Muži bez partnerek umírají dříve než ženatí. Avšak neprovdané ženy žijí déle než provdané“, dodal MUDr. Banks.

Poté se zaměřil na statistiku onkologických pacientů obou pohlaví. Rozdíl mezi úmrtností žen a mužů se mění od 17 do 1 %, přičemž nejnižší (1 %) je ve Švédsku. U nás činí kolem 12 %. V této statistice jednoznačně vede Slovinsko se 17 %.

Zajímavé je, že ženy hlásí 3krát častěji nepříznivé účinky léků než muži (v Holandsku mají zavedeny pro tato hlášení od pacientů speciální žluté karty). MUDr. Banks ukončil svoji přednášku závěrem, že i v tomto roce zemřou tisíce mužů na svoji tvrdohlavost.

Dále následoval odpolední blok, který vedla paní Jana Pelouchová. Je zakladatelkou a dlouholetou předsedkyní spolku Diagnóza leukemie (na léčbě chronické myelózy již 15. rokem.) Tato sympatická, elegantní žena je spoluzakladatelkou globální internetové sítě CML Advocates Network (2007) www.cmladvocates.net, v minulém roce stála u vzniku globální sítě pro patientské organizace zaměřené na nemocné s chronickou lymfocytární leukemií.

Odpoledním tématem byla „**Kontroverze v onkologické péči – mýty a realita**“. První část „Informovaní pacienti – přínos nebo hrozba“ uvedla Jana Pelouchová netradičně. Promítla nám tři videa, kde v roli lékařů a pacientů vystupovali členové poradní rady ECPC, kteří projevili nejen dokonalé pochopení problému, ale i nevšední herecké nadání.

V první scéně pacientka naléhavě žádá lékaře o svoji lékařskou zprávu a neprozřetelně se podřekne, že by chtěla slyšet názor dalšího odborníka. Lékař jí to rozmlouvá, zdůrazňuje, že on je její lékař a odborník a emotivně končí slovy: „Nenávidím cizí názor!“ V komentáři zaznělo, že pacient by měl obdržet lékařskou zprávu automaticky, anebo alespoň na vyžádání.

V další scéně pacientka navštěvuje lékaře s informací o experimentálních metodách léčby jejího onemocnění, o nichž se chce s ním poradit jako o možné alternativě. Lékař se odmítá na informaci dokonce podívat, pohoršuje se, že pacientka probírala informaci o svém zdravotním stavu s dalšími lidmi. Zdůrazňuje jí, že on je lékař a odborník, který ví o její nemoci vše, co je zapotřebí. V diskusi vystoupila lékařka, která provádí klinická testování experimentálních léčiv a postupů. Sdělila nám, že má velice kladnou zkušenost s patientskými organizacemi, které se účastní klinických testů. Výsledky s nimi poté posuzují na společných schůzkách. Účast pacientů považuje za velký přínos a zastává názor, že je třeba pacienty informovat podrobně. Dále vystoupila onkoložka, která kritizovala, jak špatně komunikovali s pacienty lékaři a jejich necitlivý přístup. Zdůraznila, že pacienti potřebují přesné informace o svém zdravotním stavu, měli by chápat celkový plán léčby.

Ve třetí scéně přichází k lékařce pacient, který je naprosto zničen informací o jeho onemocnění, s nímž se seznámil v článku v novinách. Lékařka jej žádá, aby jí článek ukázal, a chce informaci posoudit společně s ním. Ujišťuje ho, že společně s ním a s lékařským týmem vše rozeberou a posoudí, odkazuje ho i na patientské organizace. Pacient odchází uklidněn.

Poté následoval příspěvek o rakovině mladistvých, který se nazýval „**Bez přechodu od mládí k dospělosti**“. Vystoupila s ním bývalá pacientka z Rakouska, psycholožka, členka patientské organizace. Hovořila o průběhu onkologického onemocnění u mladistvých, o jeho celoživotních následcích a psychologických aspektech. Informace byla podána ve formě dojemného dopisu školačky, která se svěřuje své lékařce.

Další příspěvek byl na téma „**Podpora v nemoci – přátelé a nejbližší**“. „Kdo vám poskytl největší podporu?“ – zazněl dotaz hned na začátku. „Byli to lékaři, sestry nebo nejbližší? Kdo Vám pomohl nejvíce?“ Se svými zkušenostmi se s námi podělila Jana Pelouchová, která hodnotila příbuzné včetně manžela jako lidi, kteří se vlastně sami hrouť a které musí pacient nakonec ještě sám podporovat. Zdůraznila, že není rovněž dobré informovat rodiče a všichni její známí, kteří to udělali, pak svého činu velmi litovali. Opravdovou podporu jí poskytli pouze členové patientské organizace, kteří jí sdělili spoustu potřebných informací. S nimi se necítila jako vyloučená a odlišná. „Co nejméně informací nejbližšímu okolí“, uzavřela svůj příspěvek Jana. Vřele jsem s ní souhlasila a podělila jsem se s účastníky o naše zkušenosti: „Naše centra navštěvují pacientky, nebo volají na bezplatnou linku, protože chtějí slyšet radu a útěchu od lidí, kteří jim rozumějí a mají stejnou zkušenost. Podpora bývalých pacientů je nenahraditelná. Právě bývalý pacient bude vždy tou nejlepší oporou.“

Další blok byl věnován výzkumu zaměřenému na pacienty, kde se zdůrazňovalo, že pacienti musí být informováni o své účasti a testování nesmí nepříznivě ovlivnit jejich zdravotní stav.

Kongres ve mně zanechal příznivý dojem, že se ledy přeci jenom hnuly a vzdálenost mezi lékaři, sestrami a pacienty se zkracuje, každopádně je překlenuta mostem nebo zatím můstkem. Je vynikající, že člověk vidí, co se děje v jiných patientských organizacích, získává nové zkušenosti a poznatky a zjišťuje, že **máme opravdu co nabídnout**

i na mezinárodní úrovni. Naše individuální poradenství je na vysoké úrovni, zkušenost spolupráce s lékaři, akce a publikace jsou zajímavé a přínosné pro ostatní účastníky.

Tento dojem mi potvrdil i zájem, který byl o náš plakát. Díky Janě Kročákové a jejímu synovi Markovi Veselinovičovi, grafikovi a úspěšnému absolventovi Školy Michael (Střední a Vyšší odborná škola reklamní a umělecké tvorby), se kterou spolupracujeme, jsme měli nejkrásnější plakát, nejhodnotnější i z uměleckého hlediska. Zajisté i tato stránka přispěla k většímu zájmu o naši organizaci a příspěvek. O naše zkušenosti a aktivity jsem se podělila se všemi zájemci.

Jelena Buriánová

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Jarní svátky za dveřmi...

V Přerově jsme se pustily mimo jiné i do výroby velikonočních hnízdeček.

Náklady na výrobu jsou zcela minimální. Prostě jsme "vypustily do světa," že vítáme každý vyřazený deštník. A že se jich sešlo! Látku z deštníků rozstříháme na obdélníčky o velikosti 2,5x1,5 cm. Stříháme od oka, takže 1 mm sem, 1 mm tam, nic se neděje. Tyto obdélníčky zapichujeme do polystyrénového korpusu. Vznikají tak věnečky, které lze použít jak na velikonoce, tak i vánoce.

Když přilepíme na prostředek korpusu kolečko z tvrdého papíru, máme hned hnízdečka. V těch se hezky vyjímají kromě vajíček i zvířátka, kytičky, pěkně vypadá i naklíčená řeřicha, či osení.

Látka z deštníků je nejlepší proto, že se netřepí. V letech minulých však před námi nebyla jista nejedna vyřazená halenka...

Tak stříháme, stříháme, zapichujeme do korpusu a zdobíme dle momentální nálady a nápadů. Marta popustila uzdu fantazii při zdobení srdíček a já ještě dobaluji poslední papírové kouličky.

Svátky jara, můžete přijít...

Z Přerova Dáša a Marta



Jen zapět...



Jednu z posledních artedílů jsme v Plzeňském centru věnovaly výrobě tzv. Eko hraček. Ze zbytků různých pletacích přízí jsme společně vyráběly ptáčky. Sýkorky, pěnkavy, vrabci i jiní cizokrajní opeřenci se nám všem vydařili – jen zapět.



Bc. Ivana Chvojková

Z artedílny v pražském MH centru

Na lednovou artedílnu jsme se všechny těšily, co zase zajímavého budeme vyrábět. Sešlo se nás hodně a na stolech už na nás čekaly různé zbytky látek, krajky, stužky, lepidlo a také různé skleničky a lahve od vína či kečupu. Pod vedením Hanky Kovaříkové vznikaly pod našimi rukama nevšední a moc hezké zavařovací sklenice s látkovým víčkem, ozdobené proužky látky a krajky v různých barvách, ale taky svíčky, či hezké lahve na víno. Každá měla ruce ulepené od lepidla, ale dobrý pocit, že se naučila něco



nového a že vyrobí pěkný dárek pro radost nejen sobě, ale své dceři nebo kamarádce.

Já už mám v plánu,

že si doma s vnučaty vyrobíme z obyčejných zavařovacích sklenic originální a neobyčejné stojánky na tužky. Pěkný den všem přeje

Bohuna Krejčová, Praha

Irská lahůdka v plzeňském Mammáči



Únorové úterní odpoledne se v plzeňském Mammáči rozvonělo osmahnutou cibulkou a slaninou. Pod vedením Mgr. Marcely Vodrážkové jsme si společně uvařily tradiční jídlo z Irské kuchyně – „Colcannon“ Jedná se o irský tradiční pokrm, který se připravuje buď s kapustou, nebo zelím a má již v dnešní době více variant (např. zde je navíc mrkev). Vznikla o něm dokonce národní píseň, která má dvě části (jedna o kapustě, druhá o zelí). Podle starých irských tradic se na Halloween podával Colcannon s drobnými mincemi, které v něm byly ukryté. Kdo minci objevil, věřil, že mu přinese v příštím roce majetek. Colcannon se servíruje s vařenou šunkou nebo irskou slaninou a bohatě polité máslem. Jako samostatný pokrm s minimem másla je to zdravý a téměř dietní pokrm. Po ochutnávce proběhlo ještě cestovatelské okénko, kde jsme se všechny dozvěděly mnoho zajímavostí o smaragdovém ostrovu – Irsku. Velmi poutavé povídání bylo proloženo mnoha fotkami se záběry ohromujících památek, krajiny a také oslav svátku sv. Patrika. Na závěr zajímavého odpoledne pro nás slečna Marcela upekla Apple crumble, lehký dezert upečený v troubě a to z povařených jablek smíchaných s cukrem a směsí z ovesných vloček, ozdobený domácí šlehačkou. Všem přítomným se naše společné vaření, povídání a hodování moc líbilo a těšíme se na další.

Ivana Ch. Plzeň



Zdravě také v Brně

Letos se náš projekt Holky už mi zase chutná zaměřil na zdravou výživu. A tak jsme do brněnského Mamma HELP Centra pozvaly dívky ze Studentské asociace nutričních poradců. Ve své lednové přednášce nám objasnily zákonitosti stravování onkologicky nemocných pacientů a teorie byla hned na místě doplněna i praktickými ukázkami. A věřte, ochutnaly jsme samé dobroty! Rovnou jsme se domluvily i na dalším setkání nad recepty jídel vhodných při užívání léků na ředění krve, které mělo též velký úspěch.

Ostatním MH centrům můžeme jen doporučit – přednášející i recepty!

Lenka Pelánková, Brno

Kaki pudink

Na 5 porcí
5 kusů kaki
2 lžice medu
1/2 lžičky mletého kardamonu
hrst vlašských ořechů nasekaných nadrobno
2,5 lžičky chia semínek
1/2 lžičky na ozdobu



Postup: Kaki oloupat, nakrájet na kostky a dát do mixéru společně s medem, kardamonem. Rozmixovanou směs v míse smíchat s ořechy a chia semínky, vlít do formiček (obsah cca 150 ml). Dát na 5 - 10 minut do lednice ztuhnout, poté vyklopit na talíř a posypat chia semínky.

Pomazánka z vajec a avokáda

4 vejce natvrdo, nakrájená
2 malá avokáda, zbavená pecky a oloupaná
1 lžice řeckého jogurtu
1 lžice citronové šťávy
2 lžice nasekané jarní cibulky
1/2 lžičky dijonské hořčice
Sůl, pepř, pečivo



Postup: V misce smíchejte vejce i bílky, nasekané avokádo, jogurt, citronovou šťávu, cibulku a hořčici. Promačkejte vidličkou, osolte a opepřete. Jezte s pečivem či na krekrech.

Program MHC Praha

- 22. 3. středa 15.30** **Prezentace Studia Ludwig – prodejna paruk a firmy Amoena s epitezami a prádlem.** Setkání hlavně pro nové pacientky a ty, co právě procházejí léčbou.
- 23. 3. čtvrtek 15.00** **Malování s Adou** – psychoterapeutické malování
- 5. 4. středa 16.00** **Cestovatelské okénko s překvapením – Vietnam, Kambodža.**
- 6. 4. čtvrtek 15.00** **Artedilna se Štěpánkou – Batika hedvábí. Šálu či šátek je možno zakoupit na místě za 100Kč.**
- 18. 4. úterý 15.30 – 17.00** **Workshop „Zdravá záda“ s fyzioterapeutkou Katkou Masopustovou.** Jak předcházet bolestem v kříži, ztuhlým trapézům, zablokovaným žebřům a dalším symptomům spojeným s bolestivostí zad. Výživové tipy pro zlepšení funkce páteře.
Praktická ukázka specializovaného preventivně rehabilitačního cvičení European Spin Gym. Prosíme, hlase se na workshop v MHC centru Praha.
- 27. 4. čtvrtek 15.00** **Workshop s Hankou** – výroba ozdobných dárkových krabiček, aneb jak z obyčejné krabičky udělat ozdobnou. Prosíme, krabičky si přineste s sebou
- 16. 5. úterý 15.30 – 17.00** **Workshop „Jak rozproudit lymfu“ s fyzioterapeutkou Katkou Masopustovou.** Jak zlepšit stav své lymfy a zároveň rozproudit lymfatický systém? Která cvičení jsou zásadní pro zlepšení proudění lymfy a proč je to vůbec důležité?
Praktická ukázka dynamického strečinku European Power Stretch
Prosíme, hlase se na workshop v MHC centru Praha.
- 24. 5. 16.00** **Cestovatelské okénko s ochutnávkou čajů – Malajsie, Thajsko**

Tělocvična

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

Úterý 15.00 **Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou**

Středa 16.30 **Břišní tance s Renatou Brožovou**

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

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 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 Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. 777 831 799

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 v MHC Praha na lince 272 732 691.

Vycházka po Praze s Jelenou

Sobota 11. 3. 2017 Ze Staroměstského náměstí přes Týnský dvůr neboli Ungelt ke sv. Jakubovi Většímu. Sraz v 10 hodin v hale stanice metra Staroměstská (vyjet po pojezdných schodech do haly).

Sobota 22. 4. 2017 Z Havelského Města do Starého Města pražského. Sraz v 10 hodin na rohu ulice Na Příkopě a Na Můstku (východ z metra Můstek).

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

Upozornění: MHC BRNO bude **od března dočasně otevřeno pouze v pondělí, úterý a ve středu.** Ve čtvrtek je z technických důvodů zavřeno. Děkujeme za pochopení.

15. 3. Cestovatelské okénko s Věrou Hirschovou

22. 3. Přednáška prof. R. Kizek: **Moderní protinádorová terapie založená na nanotechnologiích**

29. 3. Velikonoční dílna

5. 4. Malování s Adou

12. 4. Holky, už mi zase chutná! Velikonoční recepty.

19. 4. Jarní vycházka na Špilberk

26. 4. Babinec

Program MHC Hradec Králové

Není-li uvedeno jinak, programy začínají vždy ve čtvrtek v 15.00 hod.

16. 3. Samoléčba bolesti – přednáška farmaceutky z FN HK

21. 3. úterý Arteterapie s Lucií – relaxace s tužkou v ruce

30. 3. Jarní tvoření se Štěpánkou

6. 4. Velká vizita – návštěva Východočeského muzea, sraz ve 14.45 před Muzeem

18. 4. úterý Arteterapie s Lucií

27. 4. Amoena – prezentace zdravotního prádla, AMOENA, s. r. o.

28. 4. pátek Výstava cibulovin v Lysé nad Labem

Pravidelné cvičení:

Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu

Každou středu od 15 hodin cvičení na rehabilitačních míčích

Program MHC Plzeň

**Pokud není uvedeno jinak,
programy začínají ve čtvrtek v 15 hodin.**

14. 3. Artedílna – Zdobení velikonočních perníčků

28. 3. Artedílna s Petrou – „Nepravý patchwork – mramorovaná vajíčka.“ Zdobení polystyrenových vajíček

4. 4. „Holky, už mi zase chutná“ – zdravé vaření s Bc. Ladou Menčík-Smolovou, dietní terapeutkou FN Plzeň. Vaření spojené s přednáškou o zdravé výživě na téma: „Od horšího k lepšímu cestou výživy.“

11. 4. Artedílna – Jarní dekorace – výroba jarních věnců

25. 4. Artedílna s Petrou – Scrapbook technika – výroba ptačí budky

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Bližší informace na tel. číslech [377 917 395](tel:377917395), [739 632 886](tel:739632886), a na www.mamahelp.cz

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 15.00 hodin, není-li uvedeno jinak

14. 3. Novinky v rámci přístupu k postradiačním kožním reakcím.
Odborná přednáška o možnostech snížení účinků ozařování na kůži.

21. 3. Artedílna. Velikonoční vyrábění.

28. 3. 14.00 Akademie zdraví. Přednáška pro veřejnost [ve vědecké knihovně v Českých Budějovicích](#) o prevenci rakoviny prsu.

4. 4. 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.

11. 4. Artedílna. Velikonoce za dveřmi.

18. 4. Prohlídka Budějovického pivovaru Budvar. Aneb i pivo léčí. Sejdeme se [u vstupu do areálu závodu BB](#).

25. 4. Hrátý s pamětí. Procvičíme svou paměť zábavnou formou.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

15. 3. První **workshop se studentkami psychologie** 4. ročníku z Filozofické fakulty UP v Olomouci na téma **„Interakční psychologické techniky“**

5. 4. Velikonoční artedílna s lektorkou Ludmilou – vajíčka z papíru, bavlnková vajíčka

19. 4. Druhý **workshop se studentkami psychologie** 4. ročníku z Filozofické fakulty UP v Olomouci na téma „**Jak zvládat stres**“

Každé úterý cvičení s Mgr. Lenkou Fasnerovou v Centru Pohybu.

Pouze pro předem přihlášené! Máte-li zájem, přihlaste se na tel. čísle 721 266 385 u Ivany Žerníčkové.

Program MHC Zlín

22. 3. **Chcete se naučit malovat kraslice voskovou technikou?**

Valašské vzory vás naučí Jaruška Adamcová.

5. 4. **Výroba velikonočních košíčků.**

19. 4. **Jarní bylinky a jiné poklady naší přírody** s Romanou.

Začínáme vždy ve 14 hodin a moc se na vás těšíme.

Pozvánka na Valnou hromadu

Jménem výkonného výboru spolku Mamma HELP, z. s. zveme členy a členky na Valnou hromadu, která se koná

v pondělí 24. dubna od 16.00

**v budově 3.Lékařské fakulty UK, Praha 10, Ruská 87
(Burianova posluchárna).**

Na programu je schválení zprávy výkonného výboru o činnosti organizace a zprávy o hospodaření společnosti za rok 2016.

Účast je nutná, pokud však tuto členskou povinnost nemůžete z vážných důvodů splnit, prosíme o delegování vašeho hlasu a vyplnění plné moci.

Pro informace volejte koordinátorky MH center.
Děkujeme.

Milé členky spolku Mamma HELP, vyplňte, prosíme, příloženou složenkou a pošlete svůj letošní **členský příspěvek**, který dle stanov činí 200 korun.

Příspěť můžete i částkou vyšší a také pokud nejste členkami Mamma Helpu, podpoříte tak na dobrou věc. Vaše příspěvky nám umožňují vydávat časopis v tistěné podobě dál a pomáhají zprostředkovávat užitečné informace nejen pacientkám.

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



Tařana D. a Helena V. – 1.4., Alena K. – 3.4., Romana B.(45), Hana H.(50), Jaroslava Ch., Eva P. Ing., Ivana ř. a Libuře W. – 4.4., Jana ř., Alena H. a Maria M. JUDr. – 5.4., Hana K., Monika S.(50) a Eva V. – 6.4., Bořena L.(70) – 7.4., Květa S. – 8.4., Jaroslava F. – 9.4., Alena L. – 10.4., Vlasta O.(90) a Jaroslava P. – 11.4., Jaroslava A. a Milada S. – 12.4., Květoslava R.(60) a Miloslava ř. – 13.4., Jana B.(75), Aneta E., Tamara H., Irena K. a Ivana M. – 14.4., Alena G., Květoslava H. a Pauline I.(50) – 15.4., Danuře M. a Olga R. – 16.4., Věra D. a Anna S.(75) – 17.4., Regina V. – 18.4., Jaroslava H.(75) – 21.4., Anna L., Růřena P. a Eva V.(70) – 22.4., Zdeňka B.(60) – 23.4., Ludmila N. – 25.4., Věra H. – 26.4., Hana H., Věra K.(70) a Zdena M.(70) – 27.4., Jana D., Miroslav K. Mgr.(60) a Petra S. – 28.4., Jarmila K., Martina M. a Ilona P. – 29.4., Marie B. a Klára B. – 30.4.

a v květnu

Iva H., Denisa H, Ludmila K, Květuře V. a Anna V. – 1.5., Elena H. – 3.5., Vlasta H. – 4.5., Bohuslava K., Květoslava S. a Jindřiřka T. – 5.5., Ivana G. a Jana P. – 6.5., Iveta S. – 7.5., Nataša M. PhDr. a Jiřina N. – 8.5., Karolina H. MUDr. – 10.5., Alena N. – 12.5., Eva G., Věra M.(90), Marcela P. a Jana S. – 13.5., Jiřina F.(70), Marie K. Ing. a Olga N. – 14.5., Jana H. a Alena ř.(80) – 15.5., Ivana A. – 16.5., Anna J. a Ludmila S. – 17.5., Marie K., Jaroslava K. a Marta S. – 18.5., Ludmila B. a Iva S. – 19.5., Marie E. – 20.5., Květa ř. a Ludmila ř. – 21.5., Eva K. a Ilona M. – 22.5., Ivana A.(70) a Miloslava ř. – 23.5., Anna F., Věra G., Jana N. a Lenka V. Mgr. – 24.5., Irena K., Olga P., Miluška ř. a Ellen U. – 25.5., Jaroslava B., Jana D., Anna F.(75), Marcela H.(65), Věra H. a Marta J. – 26.5., Eva J., Ivana S. a Jana ř.(65) – 27.5., Vlasta ř. – 28.5., Zdeňka K.(70) a Markéta U. – 29.5., Růřena J.(55), Broňa K. Ing., Naďa N., Zdeňka P. a Ivana ř. – 30.5., Zdenka ř.(80) – 31.5.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Zuzana Bláhová
Koněvova 150, 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: Lenka Pelánková
Nerudova 7, 602 00 Brno
Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM České Budějovice

Koordinátorka: Ludmila Kubátová
Lannova tř. 63/41, vstup ze zadní strany domu, z ulice Štítěného, 370 01 České Budějovice
tel: 385 515 031, 602 456 712, mail:budejovice@mammahelp.cz
Otevřeno: Pondělí-čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové

Koordinátorka: Jana Smetanová
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: Ivana Chvojková
Sedláčkova 210/14, Vnitřní Město, 301 00 Plzeň
Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí – čtvrtek 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Přerov

Koordinátorka: Karla Otavová
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, 5. 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, Jihočeský, hlavní město Praha,

statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov, Olomouc,
České Budějovice

městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1, Plzeň 2,
Plzeň 3 a Plzeň 4



amoena



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, České Budějovice 107-7578820277/0100