

7 – 8 / 2017

ČERVENEC – SRPEN



říct to dětem



Nová odborná poradna pro pacientky, maminky
– jak mluvit s dětmi o své nemoci



Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999, formou individuálního poradenství. Poskytují jej na profesionální úrovni terapeutky s vlastní zkušeností s nemocí. 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.

Chcete nás podpořit? Využijte nové možnosti DMS:



Nově můžete darovat 30 nebo 60 nebo 90 Kč.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS MAMMAHELP 30 nebo **DMS MAMMAHELP 60** nebo **DMS MAMMAHELP 90** na telefonní číslo **87 777**

Cena DMS je 30 nebo 60 nebo 90 Kč,
MAMMAHELP obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč.

Chcete nám přispívat pravidelně každý měsíc?

Odešlete trvalou dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS TRV MAMMAHELP 30 nebo **DMS TRV MAMMAHELP 60** nebo **DMS TRV MAMMAHELP 90** na telefonní číslo **87 777**

Každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč. MAMMAHELP obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč.

Trvalou podporu můžete kdykoli zrušit zasláním SMS ve tvaru STOP MAMMAHELP na telefonní číslo 87 777.

Více na www.darcovskasms.cz. Děkujeme.

MAMMA HELP!

Bulletin evidenční číslo: MK ČR E 13680, ISSN 2533-6975

vydává Mamma HELP, z. s. Koněvova 150, 130 00 Praha 3, tel. 272 732 691, 272 731 000

www.mammahelp.cz, e-mail: mammahelp@mammahelp.cz

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová, grafika: Helena Šejnová, Tisk: Tiskárna Fabián

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Ta naše rozhodnutí...



Je druhý den po závodě Mattoni Olomouc Half Marathon a mé pocity radosti stále přetrvávají. Radost mám velkou. Hlavně z toho, že mám radost sama ze sebe! To bych zkrátka ještě před pár lety neměla. Byl to můj první delší běh, a když jsem se postavila na start s dalšími šesti tisíci závodníky, nepředpokládala jsem, že doběhnu do cíle. Neměla jsem žádné očekávání, žádné předsevzetí a žádný "mus" a to bylo velmi osvobozující. Zkrátka jsem se postavila na start a vyběhla. Běžela jsem a běžela, až tu byla cílová rovinka! Uběhla jsem něco málo přes dvacet jedna kilometrů. Zdá se vám to moc jednoduché? Ale takhle to vážně bylo. Možná, že život JE jednoduchý, ale my už nejsme schopné to vidět.

Jsem moc ráda, že jsem se nenechala odradit, zvklat a zastrážit. Chtěla jsem to zkrátka zkusit, odstoupit jsem přeci mohla vždycky, ale vzdát to předem, to není moje parketa. Kdybych to nezkusila, ráno by se mi vstávalo hrozně.

Běh byla vždycky moje vášeň, běhávala jsem odmala. Už na základní škole jsem chodila do sportovní třídy, ale pak jsem běh cestou životem někde ztratila, zatoulal se nebo se mi schoval, nevím. Mám velkou radost, že si mě běh zase našel nebo já našla jeho? Nevím, to je jedno. Pro mě je důležité uvědomění, že člověk by si měl plnit sny, jít si za svým a nenechat se zvklat, ovlivnit a odradit. Zkusit to a jen čas ukáže, jestli to rozhodnutí bylo správné nebo ne, ale bude to jen vaše rozhodnutí a vy sami si za něj poneseíte odpovědnost a následky, ale také pocity radosti, smutku nebo štěstí. No a já si ze svého rozhodnutí, uběhnout svůj první půl marathón odnáším pocity radosti a krásného, nezapomenutelného zážitku, který mi už nikdo nikdy nevezme.

Přeji vám všem, abyste tyhle pocity zažívali, co nejčastěji. Vždyť jsme tu jen na skok!

Děkuji všem, kteří při mně stáli a podporovali mě, a taky děkuji sama sobě. Jsem o krůček zase dál!

Kája, Olomouc

Naše olomoucká koordinátorka, máma malé Zdeničky, překonala před pár lety svou nemoc a letos se vrátila k svému koníčku – běhání. Jen pár blízkých vědělo, že se odhodlala k zdolání půlmaratónu...a do cíle dobíhala se svou Zdeňulou za ruku!

Chcete se podívat? Video „Kája běží pro Mamma HELP“ je na <https://www.youtube.com/watch?v=cmnE9UsSr3U>

Velká gratulace, od nás všech, Kájo!

Dvě hodinky celebritou



Když mi Lenka, koordinátorka brněnského Mamma HELP centra, nabídla možnost zúčastnit se focení do říjnového čísla časopisu *Moje psychologie*, které bude zčásti věnované naší problematice, byla jsem pro. Čekala mě cesta do Prahy, do ateliéru blízko Karlova náměstí. Nechtěla jsem však kvůli probíhající léčbě chemoterapií cestovat sama, a tak jsem se domluvila s kamarádkou, aby mi dělala doprovod. Vyjely jsme z Brna hned po ránu, cesta rychlíkem trvala přibližně dvě a půl hodinky a byla velmi příjemná. Pohodlná sedadla, klimatizované kupé, vybavená toale-

ta a stevard nabízející kávu a další občerstvení. Pokrok jde našťást kupředu a ty tam jsou doby, kdy jsem za studií jezdila drnčajícím vlakem, ve vedru se lepila na koženkovou sedadla v mnohdy zaprášeném kupé, o toaletách ani nemluvě.

U Hlavního nádraží už na nás čekal objednaný taxík. A tradá do ateliéru. Hned ve dveřích nás přivítal celý realizační tým. A než jsem se stačila rozkoukat, už jsme se stylistkou Soňou vybíraly a vyzkoušely několik modelů i bot a vybraly tu nejlepší kombinaci.

Pak přišlo na řadu líčení. Byla jsem sama zvědavá, co vizážistka Stáňa vykouzlí na mém obličejí téměř bez řas a obočí. Výsledek byl skvělý, líčení působilo velice dobře a přirozeně. Teď zpátky do vybraného modelu a šlo se na focení. Úrok dopředu, doprava, doleva, ruce v bok, vedle sebe, rameno posunout, ještě dopředu... foťák cvakal a blesky lítaly jeden za druhým. Na chvíli jsem si připadala jako filmová hvězda, bylo to super. Focení mám ráda a bavilo mě to. Obzvlášť, když jsem byla vylepšená profesionálně. Pan fotograf mi pochválil můj léty natrénovaný úsměv. Každý rok si s rodinou děláme kalendář pro babičky a tak mi focení není úplně cizí. Ale oproti náročnému kočírování dětí při společném rodinném focení jsem si tohle užila úplně jinak.

Jak bylo nafoceno, ujala se mě redaktorka Monika a došlo na krátký rozhovor. O čem jsme se bavily? Tak to se dočtete až v říjnu, když si koupíte *Moji psychologii*.

Hotovo. Převlékla jsem se do svého oblečení, rozloučily jsme se a po dobrém obědě a krátké procházce po prosluněné Praze jsme vyrazily opět pohodlným rychlíkem směr Brno. Byl to opravdu nádherný, příjemný den. A vůbec se mi nechťelo myslet na to, že druhý den ráno musím zase dorazit na Žluťák na další dávku chemoterapie...

Helena Hutrychová, Brno

Desáté výročí Mamma HELP centra ve Zlíně

Kdybych to chťela napsat jednou větou – krásné a milé přivítání v empatickém prostředí centra splnilo všechny moje představy, vše bylo, jak má být.

Ale mně samotné to připomnělo začátky budování našich center, jak jsme si navzájem radily, často si volaly, nabývaly postupně zkušenosti. Snažily jsme se ze všech sil udělat pěkné prostředí a hlavně svými radami a zkušenostmi pomoci těm, co to potřebovali a potřebují.

Koordinátorka centra ve Zlíně, Katka Vondráčková, je nyní vlastně nejdéle sloužící ve své funkci, ze všech osmi center. Všichni doufáme, že jí její elán ještě dlouho vydrží.

Bylo to velmi pěkné setkání s děvčaty ze Zlína, Hradce, z Prahy i s ostatními gratulanty a návštěvníky. Díky, Katko!

Jana Čaganová

O centrum ve Zlíně se celých deset let stará Katka Vondráčková a její věrné terapeutky. Děkuje všem, kdo přišli a připili na další úspěšné roky. Velký dík patří Fashion Dotek za šek s finanční částkou 20.400,- Kč a MUDr. Pechovi za krásný obraz, který zlínskému centru bude moc slušet. MUDr. Gařkovi, našemu odbornému garantovi, děkujeme za dlouholetou podporu.



Návštěva zástupců českých patientských organizací v Bruselu



Začátkem června jsme měly možnost navštívit místo, kde se rozhoduje o evropské budoucnosti. Spolu s dalšími 14 patientskými organizacemi jsme si prohlédly Evropský parlament a zúčastnily se konference pojednávající o úloze patientských organizací v rámci institucí Evropské Unie. Své myšlenky, vize a dobré příklady z praxe prezentovali zástupci parlamentu a evropských zastřešujících patientských organizací. Díky diskusi u kulatého stolu jsme měly příležitost seznámit se s fungováním bulharské nadace „One in 8“, i s její zakladatelkou Nanou Gladwish, a vyměnit si tak cenné zkušenosti v oblasti podpory žen s rakovinou prsu.

Zážitkem byl i banket v Českém domě v Bruselu, kde jsme měly příležitost setkat se s ministrem zdravotnictví Miloslavem Ludvíkem a jeho náměstkyní Lenkou Teska Arnoštovou.

Návštěva Bruselu však nebyla pouze pracovní. Ubytovaní bylo v Lovani, malebném univerzitním městěčku asi 20 km od Bruselu. Navštívily jsme také Bruggy, jedno z nejhezčích měst Belgie, které je protkané kanály a historickými kamennými domy. Staré centrum Bruselu je krásné, především jeho náměstí Grande Place. Ale co nás nejvíce překvapilo, bylo Atomium. Jeho devět obrovských stříbrných koulí zářilo a budilo dojem, že jsou z jiné galaxie. Cestování nám každý den komplikovaly dopravní zácpy, které jsou však podle místních v okolí Bruselu na denním pořádku.

Děkujeme europoslankyni Kateřině Konečné a jejímu týmu za záštitu pobytu a za to, že se o nás po celou dobu báječně starali. Také chceme poděkovat Akademii patientských organizací, především paní Zuzaně Komárkové, která se na zdaru této cesty rovněž podílela. Přispěla i k tomu, že jsme společně vytvořili dobrou partu a také se dozvěděli více o práci jiných organizací.

Jana Smetanová a Simona Kolářová



Smířit se – zabojet – a být zdravá

MUDr. Lucie Zárubová je lékařka, která v jedné osobě spojuje dvě specializace. Onkochirurgii prsu a plastické operace. To je dnes stále spíše výjimečná kombinace, která pro nás ale představuje obrovskou výhodu. Lékařka už během operace prsu myslí na to, čemu říká „návrat do života“. Na chvíli, kdy po překonání akutní fáze nemoci nejspíš začneme myslet i na to, zda není načase nahradit jizvu na hrudi „novým modelem“ prsu.

Sama jsem si před operací říkala, že je pro mě podstatné jediné přežití. Ale teď, kdy už žiji bez prsu téměř rok, začínám o plastice do budoucna uvažovat. Navíc si paní doktorka nechala během operace na mé hrudi schválně „rezervu“, aby při modelování náhrady nechyběla kůže. „Je to obvyklé?“ zeptala jsem se jí během poslední kontroly. Odpověď zněla: „Vůbec ne.“

Mám tedy štěstí. Stejně jako ostatní pacientky, které na své pouti v nemocničním soukolí potkají právě paní doktorku Zárubovou. Jak víme, není vždy tak docela samozřejmé, aby někdo v bílém plášti byl nejen skvělý odborník, ale současně nabídl nesmírně vstřícný přístup.

Paní doktorka je právě taková. Laskavá a ochotná odpovídat na otázky. Nebere je jako obtěžování nebo laické zasahování do lékařské kompetence. Chápe, že každý uvažující člověk má právo složit si z odborných informací co nepřesnější představu o své nemoci a perspektivách.

Využila jsem tedy poslední kontroly u paní doktorky Zárubové, abych se jí zpětně poptala na věci, na které před a po operaci nebylo dost času.

Když jsem vás před rokem vyhledala před operací prsu, měla jsem před sebou ještě poslední dvě z osmi chemoterapií a přála jsem si, aby byl nádor co nejrychleji pryč. Velmi mě v tomto čase povzbudil váš profesionální a současně lidský přístup. Jak velký význam má v celkovém harmonogramu léčby právě operační řešení?

Karcinom prsu je taková skládačka puzzle. Nejdřív dostaneme střípky informací, které postupně díky mamodiagnostice a histologické verifikaci začnou dávat nějaký obrazec. Ale samozřejmě s mnohým přichází i vy. Důležitý je váš věk, přidružená onemocnění, celková tělesná konstituce, velikost prsů a podobně. Podle toho, co se nám na obrázku začne rýsovat, pak jednáme. Léčba je vždy šitá na míru. Co se týče chirurgické léčby, je také jedním s těchto dílků...

Řekla jste tehdy pro mě nezapomenutelnou větu: „Je třeba zabít krále...“

Samozřejmě, pokud bychom chirurgicky nádor nevyjmuli a vy byste ukončila chemoterapii, nádor – byť jedna jeho buňka – by se za chvíli otřepala a zase by postavila armádu

du, daleko agresivnější vojsko, se kterým by tělo bojovalo již o hodně hůř. Proto jsem použila průměr krále.

Nedíváte se zcela náhodou v televizi na Ordinaci v růžové zahradě?

Ne, Ordinaci nesleduji. (úsměv)

No jo, ale jsou i divačky, které mají samy před léčbou rakoviny prsu, nebo to čeká někoho z blízkých. Nemám pak vůbec dobrý pocit z toho, jak seriálovou hrdinku nevěrohodně léčí. Zvlášť když si představím, že se s Bělou Valšíkovou identifikuje žena, která na obrazovce vidí, jak všichni řeší jako základní problém, jestli pacientce zůstane při operaci zachovaný prs... Jaká je podle vás skutečná priorita? Co byste poradila ženám, na kterých lékaři nechávají rozhodnutí, nakolik má být operace radikální?

Samozřejmě priorita je jako u každého jiného onkologického onemocnění zůstat naživu, pokud možno zdravá. O radikaliťe pak má rozhodovat – a to je nejdůležitější – PO KONZULTACI s chirurgem – ve finále sama pacientka. Koneckonců je to její tělo. Ale samozřejmě nelze nabídnout pacientce prs zachovný výkon, pokud to pro ni nebude bezpečné. A z mého hlediska, ani tehdy, pokud konečný kosmetický efekt bude žalostný a lépe by pacientka těžila z radikálnějšího výkonu s následnou rekonstrukcí prsu.

Takže ano, existuje spousta pacientek, které toto těžké rozhodnutí musí učinit samy. Ale je také pravdou, že je jich spousta, které jsou jednoznačně vhodné buď pouze pro prs zachovný výkon, pokud mají malinký, „hodný“, hormonálně citlivý nádor, nebo se naopak MUSÍ udělat větší výkon – odstranění celého prsu.

Na co se před operací zaměřit, abychom byly v co nejlepším fyzickém a psychickém stavu?

Žena se musí se situací smířit a zabojovat. A bude zdravá! Jedna má kamarádka a kolegyně vždy říká, že ženy po mé konzultaci odcházejí a jsou „rády“, že mají tento nádor. Jde o to, že v dnešní době jsme schopni nádory prsu vyléčit! Je to velmi dobře patrné na obrovském vzestupu incidence, tedy počtu nádorů prsů na 100 000 žen, a prevalence, což je počet žijících s karcinomem prsu. Navíc už dlouho stagnuje mortalita, tedy úmrtí na karcinom prsu. Můj optimismus stran léčby není „mazání medu kolem pusy“, ale fakt. (úsměv)

Co se při operaci prsu děje s uzlinami v podpaží? A jak dlouho obvykle celý výkon trvá?

Operace na prsu vždy obnáší i zásah na uzlinách v podpaží. Buď bereme pouze 1–3 uzliny tzv. sentinelové, nebo odstraňujeme více uzlin. Délka operace záleží hlavně na tom, zda provádíme prs zachovný výkon, nebo mastektomii, odstranění celé žlázy. Dalo by se říct, že operujeme tak od 30 do 90 minut.

Když po operaci zůstává část kůže z původního prsu, proč je vlastně nutné odstranit bradavku?

Bradavka je součást žlázy, kůže nikoliv, to je jiný orgán. Když si představíte žlázu jako vodovodní trubky, které v tomto případě vedou během kojení mléko, tak bradavka je kohoutek. Ve světě se už v případech nádorů prsu běžně provádí tzv. nipple areola sparing mastektomie, tedy operace zachovávající bradavku. U nás to však zatím není podle pravidel.

Velmi mi pomohlo, že jste při operaci vložila přímo do rány medikaci tišící bolest. Je to běžný postup? A za jak dlouho působení tišícího prostředku odezní?

Bohužel to běžné není. Ve FNKV je naprosto úžasný a neuvěřitelně schopný tým anesteziologů. Když jsem nastoupila, chtěli pomoci mým pacientkám, a proto pod sonografickou kontrolou po ukončení operace aplikovali analgetika jako tzv. PECS blok. Vzhledem k tomu, že se v této oblasti pohybujeme během operace, začali jsme tento blok používat peroperačně, t. j. aplikuje ho sám chirurg. Operaci to prodlouží o jedinou minutu a analgetický efekt trvá 24–48 hodin. Několik pacientek si už poté nevzalo žádný lék proti bolesti!

Jaké jsou nejběžnější pooperační komplikace? Mým problémem např. byla větší ztráta krve v důsledku chemoterapie, takže mi v noci klesl tlak a porouchala jsem se k zemi. A taky mě ještě několik měsíců zdobil velký hematoma. Ale vše se dalo zvládnout. S jakými eventualitami je ještě možné po operaci počítat?

Hematoma, tedy krvácení do podkoží, je asi nejčastější komplikací, hlavně u pacientek po chemoterapii. Další komplikace mě moc nenapadají. Snad zánět, ale ten není nijak častý.

Moje spolupacientka na pokoji šla po operaci domů za 24 hodin, já za 48 hodin. A když už je člověk doma, obvykle mu to nedá, nebo to vyžaduje situace, a začne co nejrychleji fungovat v běžném režimu podle potřeb rodiny. Kolik opatrnosti je vlastně v prvních dnech po operaci třeba?

Zase je strašně důležité, aby vám chirurg vše vysvětlil. Proto já tomu říkám wellness. Nejste nemocná, jenom neděláte věci, které byste v rámci wellness pobytu také nedělala – nezehlíte, nevysáváte, nevěšíte prádlo... Naopak, jdete se projít, nohy máte zdravé. (úsměv)

Jaký wellness program radíte pacientkám, aby po operaci co nejlépe pečovaly o ránu?

Bezprostředně po operaci – 14 dní – pouze sprchovat. I přes ránu. Vodu pijeme, takže nám určitě neublíží. (úsměv) Poté jsou výborné tlakové masáže, nejlépe s mod-

rou Indulonou či škvařeným nesoleným sádlem. Myslím si, že když se máte zahojit hezky, tak se „na sádle“ zahojíte hezky, a pokud ošklivě, ani drahé přípravky nepomohou. (Pokračování příště.)

Za odpovědi poděkovala: Taťána Králová



MUDr. Lucie Zárubová

- Začínala pod vedením MUDr. Vrabcové na chirurgické klinice Thomayerovy nemocnice v Praze. Měla možnost tu operovat především prsa, ale i žlučníky apod.
- Při mateřské se jí naskytla možnost pracovat na Klinice plastické chirurgie Nemocnice na Bulovce. Nastoupila jako chirurg, ale brzy pronikla i do tajů plastiky.
- Její velkou inspirací je a bude MUDr. Karel Urban, který se jí stal i učitelem a kamarádem.
- Nyní pracuje na Chirurgické klinice a Klinice plastické chirurgie Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Konečně se jí podařilo skloubit její dvě srdcové záležitosti: chirurgii a plastiku. Jejich spojníkem jsou právě prsy.
- Nyní operuje přibližně 1/3 karcinomů prsů. 2/3 operací připadají na rekonstrukce a profylaktické výkony, tedy risk redukující operace u pacientek s genetickou mutací, která zvyšuje riziko nádoru prsu – mediálně nejznámější představitelkou této skupiny je Angelina Jolie.

Otázky a odpovědi z naší sociální poradny

Léčím se s karcinomem prsu, momentálně mám za sebou operaci a chemoterapii, čeká mne ještě ozařování. Pracovala jsem manuálně v třísměnném provozu a obávám se, že se po léčbě do práce nebudu moci vrátit. Mohu si požádat o invalidní důchod?

Dobrý den, nárok na důchod má občan tehdy, pokud jeho pracovní schopnost poklesne minimálně o 35% (to posuzuje dle lékařských zpráv posudkový lékař Okresní správy sociálního zabezpečení) a dále, pokud získá potřebnou dobu sociálního pojištění, která činní u osob nad 28 let věku 5 let pojištění během posledních 10 let a u osob starších 38 let 10 let pojištění během posledních 20 let.

Doporučuji Vám tedy žádost o invalidní důchod podat na příslušné Okresní správě sociálního zabezpečení. K žádosti se následně bude vyjadřovat Váš praktický lékař, proto je vhodné mu včas dodat veškeré zprávy od odborných lékařů.

Dobrý den, je možné si přivydělat při pobírání ID III. stupně? Pokud ano, je takový přivýdělek nějak omezen – počtem odpracovaných hodin, výdělkem?

Dobrý den, invalidní důchod 3. stupně znamená, že Vaše pracovní schopnost poklesla nejméně o 70%. Tomu by mělo odpovídat Vaše pracovní nasazení. Při přiznání ID se však vychází z Vaší předchozí profese. Pokud tedy najdete vhodnou práci v jiném oboru – tak, aby vyhovovala Vaším zdravotním omezením, mohla byste pracovat i na vyšší úvazek. Naopak v případě volby náročnějšího zaměstnání by toto mohlo mít negativní vliv na další posouzení nároku na ID.

Výše přívýdělku omezená není.

I Vy se můžete zeptat! Na vaše dotazy odpoví Renata Heinrichová. Psát jí můžete na e-mail: socialni.poradna@mammahelp.cz

A kde všude jsme před prázdninami byly?



Třeba na 18. ročníku akce NGO Market v pražském Karlíně.

Představilo se tam přes 220 neziskových organizací, které se věnují nejrozličnějším oblastem od sociálních a zdravotních služeb přes podporu demokracie a lidských práv, vzdělávání, výchovu či ochranu životního prostředí až po kulturu a volný čas.

Jedním z vystavovatelů byl i Mamma HELP. Edukovaly jsme, prodávaly naše výrobky z artefakten a navštívily jsme zajímavý workshop na téma „Umíte se prodat?“

A jak na fotografii vidíte, co se v mládí naučíš...může se vždycky hodit!

Naše zkušené edukátorky rozmnožily také řady odborníků v rámci osvětové akce Den zdraví Prahy 13.

Návštěvníci si mohli nechat změřit tělesný tuk, krevní tlak, cukr v krvi a dozvědět se, jak funguje jejich metabolismus. K ochutnání zde byly různé BIO potraviny.

Mammahelpky vysvětlovaly principy samovyšetření a v rámci benefičního prodeje měly na stánku spoustu krásných zvířátek a milých drobností, které potěšily návštěvníky. Tentokrát nám počasí přálo, takže pohoda.....





Neujely nám ani kočárky v Děčíně

Už na jaře pořádal Rákosníček, z. s. Děčín již **6. ročník ZÁVODŮ KOČÁRKŮ** a mammahelpky byly při tom. Cílem akce je motivovat maminky na mateřské k pravidelnému pohybu. Závody probíhaly na krátkém úseku a byly určeny nejen pro maminky a tatínky, ale také pro babičky a dědečky, zkrátka opravdu pro celou rodinu. Ti, kteří již kočárku odrostli, závodili na odrážedlech. Edukovaly jsme ve skvělé sportovní atmosféře, škoda jen, že počasí závodníkům příliš nepřálo! I přesto padaly rekordy, za které by se nemusely stydět ani profesionálkové :)

United Islands

– letos v Karlíně a na Rohanském ostrově.

A sluníčko svítilo i na Festivalu setkávání a hudby, skoro až moc. Ale rodinky se přišly pobavit. Maminky jsme vzdělaly v samovyšetření, dostaly brožury a hodně jsme si s nimi povídaly i o tom, jak funguje Mamma HELP. Děti se mezitím věnovaly různým hrám, které pro ně připravila Zuzka Turčeková – Kohoutková z děčínského Dětského centra Rákosníček, která nám přijela na pomoc. Přivezla pro ně zábavné hračky – vybarvovaly velké omalovánky, chodily po barevných terčích a zkoušely nožičkami různé povrchy, houpaly se na houpačce, lovil ryby v kýblu s vodou, skládaly puzzle a navlékaly si myšky, které dostávaly za odměnu. Maminky uvazovaly uzlíky, tatínkové statečně sekundovali dětem v hraní a panovala opravdu dobrá nálada. Z čeho jsme měly opravdu radost, že se i z tatínků stali zdatní, vyškolení Breastmani,



nebáli se sáhnout na fantomová prsa a měli řadu zajímavých dotazů.

Stihly jsme i Knižní veletrh

Letos navštívilo Knižní veletrh 44.000 lidí, hosté veletrhu byli z 33 zemí světa a stánků vystavovatelů bylo 205. Proběhl nespočet autorských čtení, autogramiád, přednášek a workshopů. Pro dospělé a děti, kteří přivítali malé přestávky v bohatém programu a nabídce, byly připravené hry a hlavolamy.

Zájem o knihy a doprovodné programy byl obrovský, přesto si naši věrní příznivci našli cestu ke stánku Mamma HELP a opět nás jako každý rok přišli pozdravit, prohodit pár milých slov a podpořili nás nákupem drobností z naší artdílny. Snažily jsme se nabídku rozšířit o nové, krásné kousky a vyplatilo se to. Děkujeme a těšíme se na příští rok.



Jana Kročáková

Dva měsíce prázdnin

Dokážete si ještě vybavit pocit, který jste zažívali na konci školního roku? Tu nádhernou volnost a radost z nadcházejících volných dnů? Těch plánů, co všechno uskutečníte během dvou měsíců a v zásadě nic nemusíte! Jen tyhle slova řukám do počítače a tělo mám zahlučené příjemným pocitem. Dva měsíce prázdnin. Zkuste si to říct pomalu a nahlas. Zní to tak nádherně. Jak jen to těm dětem přeji. Víím, pro nás rodiče je to dlouhá doba, ale když si vzpomenu na sebe, tak si musím přiznat, že jsem nikdy neměla pocit, že by to mé rodiče nějak obtěžovalo. Měla jsem štěstí. A to „štěstí“ se snažím udržet a předávat dál.

Samozřejmě, že prázdniny si zasloužíme i my dospělí, i když u nás dospělých to má jiný název. Dovolená. Nejsou to dva měsíce, ale je to čas odpočinku, pohody, no zkrátka a jednoduše nepracovat. Holky, brzy nás to také čeká!

Během května i června nebyla v olomouckém Mamma HELPu nouze o pilné včeličky. Myslím, že naše bzuzení bylo opravdu silné a lidé nás mohli vidět a slyšet na spoustě různých a odlišných míst. Z těch zásadních bych ráda vzpomněla **květnový běh pro Mamma HELP** v Lutíně, kdy se na startu během jednoho odpoledne postavilo 89 závodníků od těch nejmladších až po ty nejstarší. Velké poděkování patří Rodinnému centru Klásek





a hlavně paní Mgr. Radce Chmelařové, která celou akci již podruhé pro Mamma HELP zorganizovala. Z dalších akcí bych ráda zmínila **gastronomické víkendy Garden food festivalu v Olomouci a Ostravě**, kde mamamhelpky již potřetí prezentovaly projekt „Holky už mi zase chutná!“. Pořadatelům patří velké díky za pozvání. Na včelí bzučení určitě

nezapomenou zaměstnanci Fakultní nemocnice v Olomouci, kde jsme pořádaly dvoudenní osvětovou uzlíkovou akci **„Bur za prsa“**. Během dvou dnů si svůj uzlík uvázalo přes dvě stě padesát zaměstnanců. Kulturní zážitek z Bohuňovic si zase odneslo přes sedmdesát návštěvníků, kteří nás svoji účastí podpořili **na charitativním promítání filmu s názvem Mama**. Věřím, že španělský film, který je úzce propojen s posláním Mamma HELPu, nenechal v sále nikoho chladným. Za zorganizování celé akce patří velké díky manželům Zetkovým z Bohuňovic!

A takhle bych v tom našem olomouckém a přerovském bzučení mohla pokračovat dál a dál... Přednášky a osvětové edukace pro veřejnost, hudební festivaly, květinový den, AVON pochod v Přerově, Mattoni půl maraton – je toho opravdu hodně, kde jsme během téměř dvou měsíců byly a ještě než budou prázdniny, budeme.

Za tohle velké a silné včelí bzučení děkuji hlavně všem terapeutkám olomouckého a přerovského Mamma HELPu. Všem dobrovolníkům a sympatizantům, bez nich by to zkrátka nešlo!



Dášo, Marto, Hanko, Lenko, Ivo, Libo a Evo všem vám přeji krásné „prázdniny“ plné odpočinku, klidu a pohody. Spousty krásných dovolenkových zážitků a krásného počasí. Zasloužíte si to! Myslím, že jste mammahelpáckým medem nasýtily opravdu velké množství lidí.

Děkuji vám holky! Lépe už to nesvedu.

Kája

Poděkování

To, že zdravotní problémy nechodí po horách, ale po lidech, to všichni víme. Asi nestačil ten, který jsem překonala v roce 2012, a přišel další. Čtyři roky jsem měla problémy s kolenem. Veliké bolesti, neschopnost stání, chůze atd. Došlo to tak daleko, že jsem v lednu 2012 podstoupila operaci, při které jsem dostala umělý kolenní kloub. Byla jsem pět měsíců „odtržená“ od olomouckého Mamma HELPu a začínalo mně být smutno.

Měsíc únor jsem prožila v lázních Slatinice a velikou radost mi udělala děvčata Kája, Liba, Ivanka, Lenka a Mirka, které mě přijely do lázní navštívit a povzbudit mě, což jsem velmi potřebovala a ocenila! Po dalších dvou měsících, kdy jsem chodila o berlích, jsem konečně dokázala dojít do Mamma HELPu za děvčaty a zeptat se, zda nemohu s něčím pomoci. Pomaloučku se vracím zpět a jsem moc ráda mezi vámi, děvčata!

Všem přeji zdraví a s pozdravem: „Mějte se moc hezky!“ posílám toto své malé vyznání.

Terapeutka Eva z Olomouce

Jak jsme si užili běh pro Mamma HELP v Lutíně

Letos jsem se zúčastnila s větší částí své rodiny běhu v Lutíně. Atmosféra a prostředí bylo velmi příjemné, moderátorka byla osobou na správném místě. Za naši rodinu běžela vnučka Deniska, která skončila na 3. místě, vnuk Kubík na 5. a dcera Pavlína na 3. místě. Všem se to moc líbilo a už se těší na další rok a určitě jich z naší rodiny poběží ještě víc. Organizátorům děkujeme za příjemné sportovní odpoledne a neopakovatelné zážitky.



Z Přerova Marta

Těší nás větší zájem o prevenci

Letos už podruhé, tentokrát v Brně, školila naše edukátorky MUDr. Trunkátová z Masarykova onkologického ústavu. Certifikát, platný pro tento a příští rok, má nyní víc



jak 60 mammahelpek. Zdá se, že všechny budou mít práce nad hlavu! Spíš už mají...

Od ledna do konce června stihly udělat **104 klasické přednášky**, slyšelo je celkem 1775 posluchačů (studenti 857, ostatní 918). Zvou si nás stále více firmy, a už tradičně školy, mateřská centra, knihovny, jiné neziskovky... Nově jsme letos dělali přednášky „na klíč“ třeba pro BENU Akademii.

K tomu jsme ale našimi lektorkami obsadili ještě **69 edukací** na veřejnosti – šlo o akce zdravotních pojišťoven i jiných organizátorů, například měst a městských částí. Třeba v rámci roadshow Pojišťovny VZP Fénix, která probíhá od května do září, jsme se zúčastnili už na 19 místech, která navštívilo na 1100 návštěvníků.

Na některých akcích typu road show stojí edukátorka u stolečku někdy čtyři až pět hodin, v poslední době jsou ale stále častější požadavky na celodenní školení ve stáncích, kde se děje víc typů zdravotnické „osvěty“ najednou. Že je to fyzicky i psychicky náročné, je nasnadě, a já si nesmírně vážím elánu, s jakým mammahelpečky tuto práci odvádějí. A také ochoty cestovat na tyto akce i do hodně vzdálených míst...

Díky, holky, jste báječné!

Jana Drexlerová

Měsíc Fénixe,

to je celorepubliková tématická roadshow PVZP, zaměřená na prevenci onkologických onemocnění. Je určena pro veřejnost, partnerské firmy a jejich zaměstnance. Preventivní zdravotní prohlídky jsou v České republice stále velmi podceňovány. Pravidelně na ně chodí pouze asi pětina lidí. Může za to především nesprávné uvažování. Pokud nás nic netrápí, nemá smysl chodit k lékaři – to se opravdu při edukacích od lidí stále ještě dovídáme.

V Ostravě – Hrabové v podniku Brembo Czech s.r.o., kam jsme také dorazily, ale měli o prevenci zájem. Dokonce i muži si vyslechli naše informace a zkusili si vyšetření na fantomu prsou.

Jana a Dáša, Přerov

Mammahelpečky v MP Krásno ve Valašském Meziříčí: Myslíme si, že i přes velmi nepříznivé počasí byla naše edukace pro veřejnost úspěšná. Zaujaly jsme místo pod stanem vedle zdravotníků a pracovníků pojišťovny. Lidé přicházeli s deštníky, promokli, ale zájem o prevenci byl. I mužům jsme zdůrazňovaly, že i jejich ruce mohou být prevence. Vedle informací jsme také rozdávaly osvětové letáčky.

Měsíc Fénixe v mohelnickém Siemensu

Leje, stěrače Kájina auta pracují na plné obrátky. Představa, že jedeme na akci, která se koná venku, nám optimismu nepřidává.

Jsmeme na místě, stále prší a náš stan ještě není postaven. Čekáme v autě a ve mně hlodá přesvědčení, že dnes mě z auta nikdo nedostane.

Náš stan však už stojí a tak nezbývá než přetáhnout kapuci přes hlavu, do jedné ruky banner, do druhé kufřík s prsním modelem, tašku s letáky, bulletiny, pár našich výrobků...

Pracovníci Siemensu začínají chodit po hloučcích přesně od deváté hodiny, kdy akce začala. Ti první ještě s deštníky, ale brzy se vyčáslilo a ukázalo se i sluníčko.

Z práce nás vylekalo houkání sanitky, která projela kolem. Jednalo se však o „vyhlídkovou“ jízdu zaměstnanců Siemensu, kteří měli možnost seznámit se na dnešní akci s vyba-

vením sanitky rychlé pomoci a také se s ní svézt. Nešlo samozřejmě jen o projížďku, ale i o velice precizní poučení, jak postupovat při záchraně lidského života.

Přes počáteční rozpaky s počasím se akce velice pěkně rozjela, bylo poučeno mnoho žen a dokonce i několik mužů a my jsme byly rády, že si na nás zaměstnanci Siemensu udělali čas a jak někteří přiznali, museli najít i odvahu k našemu stánku přijít.



Dáša Koláčková

Česko zrůžovělo sérií AVON pochodů

Ten pražský, největší, zamířil stejně jako vloni ze Staroměstského náměstí na ostrov Štvanice, kde už čekaly desítky stánků s občerstvením a nejrůznějšími zábavami – mezi nimi i ten alianční s osvětou. I naše Anička Hrudková a Jana Šimorová si tam odsloužily pár



hodin edukace. Podle tiskové zprávy dorazilo na tuto největší charitativní akci v ČR skoro 23 tisíc lidí, ještě víc žen, mužů i dětí, celkem přes 30 000, si koupilo růžová a šedá trička. Jak vidíte na společném šeku, na charitu se vybralo téměř 7,900 000 korun. Z toho 1, 150 000 přijde na provoz AVON linky proti rakovině prsu, kterou už 14 let provozujeme v pražském MH centru. Děkujeme!

Na tuto **bezplatnou linku číslo 800 180 880** už volají zájemkyně o poukázky na vyšetření v hodnotě 200 korun, které posíláme těm, co si vyšetření musí uhradit jako samoplátkyně. **Akce Ženy ženám**, která potrvá **od 15.8 do 30.11.**, je také hrazena z této charitativní akce.

AVON pochod se letos poprvé konal také v Českých Budějovicích.

Do jeho cíle ke Sportovní hale dorazilo více než 200 účastníků v čele s členkami Jihočeské divadlo / Balet, Činohra, Malé divadlo, Opera – Věrou Hlaváčkovou, Teresou Brannou a Terezou Vítů. Čekal je zde bohatý doprovodný program, který si užili jak dospělí účastníci pochodu, tak i jejich děti. Velký zájem byl o možnost nácviu samovyšetření prsu na fantomovém modelu prsů a o informace o naší činnosti a léčbě onemocnění rakovinou prsu. Pro účastníky pochodu jsme navíc instalovali ve vestibulu Sportovní haly výstavu fotografií Škola Michael for Mamma HELP –



Žena a rakovina prsu. Byla pro všechny propojením myšlenky pochodu s realitou, která onemocnění rakovinou prsu provází. Výstavu vidělo cca 100 lidí, také u ní probíhala edukace, na kterou jsme zvaly hlavně maminky s dcerami. Dopodrobna jsme probraly téma rakoviny prsu i s herečkami z výše uvedených divadel. Odezva byla skvělá.

Za zapůjčení stolanů na výstavu moc děkujeme Ing. Martinu Bustovi, řediteli SUPŠ sv. Anežky české.

Lída Kubátová, ČB

Avon pochod v Přerově

Sedím na autobusovém nádraží v Přerově a čekám na svůj spoj do Jezernice, osady Famílie. V uších mi ještě dohrává poslední melodie z podia Avon pochodu, který se už popáté konal v Parku Michalov.

Přerovský Mamma HELP byl opět u toho, v čele se svou koordinátorkou Kájou, která přijela i s dcerkou Zdeničkou. Pochodu se mohly zúčastnit celé rodiny, pro které byl přichystán bohatý kulturní program i občerstvení. Poprvé zde prodávala cukrovou vatou Galerie Přerov a výtěžek, jak hlásal letáček, bude věnován Mamma HELPu. Jak milé!

Kvůli velkému vedru, které tento den panovalo, musela být původní trasa dvou kilometrů lehce zkrácena. U našeho stánku bylo nicméně rušno a my moc děkujeme Daně, Nadě, Hance, Marii, Janě, Mirce, Jiřině a všem dalším, které našly tu chvíli a zastavily se, prohodily pár milých slov, svěřily se, jak slouží zdraví nebo nás podpořily koupí výrobků z artedílen. Mile jste nás potěšily a jak jsme si slíbily- za rok na shledanou!

Dáša Koláčková, Přerov

P. S. Tak mne napadá, že vlastně jak dojedu na Famílie, čeká mne ještě jeden, už solo pochod do Jezernice, který má trasu přibližně stejnou jako Avon pochod v Michalově. Ten můj však kvůli vedru nikdo nezkrátí ...

A ještě Klatovy

V sobotu 3. června se také plzeňské mammahelpky zúčastnily již šestého ročníku Avon pochodu v Klatovech. Počasí nám velmi přálo, příjemnou pohodu krásného dne





ještě umocnilo hudební vystoupení pana Mariana Vojtka. Děkujeme městu Klatovy za pozvání a také všem, kdo navštívili náš stánek.

Ivana, Plzeň

Ohlédnutí za Českým dnem proti rakovině

Bylo to sice už v květnu, ale sbírka Ligy proti rakovině je každoroční velkou událostí a podílí se na ní kromě spousty mammahelpek také čím dál víc našich přátel – studentů, lidí z firem, rodinných příslušníků – a všichni si zaslouží poděkování! **Celkem jsme společně vysbírali částku 859.880 Kč, a pro Mamma HELP tak vydělali 257.964 korun.**

Ivana z Plzně: Studené ráno, všichni doufáme, že se počasí umoudří a nebude třeba deštníků. Pomoc při letošním prodeji žlutých kvítků přislíbili studenti a studentky ZUČ Plzeň, fakulty zdravotních studií, zaměstnanci plzeňské pobočky ČPP a několik žen z řad našich členek. V 8.00 hod se do centra dostavilo 44 dobrovolníků a začal mumraj s rozdáváním triček, kytiček, vypisováním plných mocí. Díky plzeňským terapeutkám Jitce, Daně a Hele jsme nápor dobře zvládly. Do plzeňských ulic vyrazily společně se studenty naše děvčata Marcela Š., Milada M., Hela F. a Dana M. A zadařilo se!



Dáša, Marta a Jana z Přerova: Nic jsme nebraly na lehkou váhu, ani přípravy...



Trénovaly jsme již od prvního května, kdy nám zahrada s rozkvetlými pampeliškami připomněla blížící se květinový den. Vnučka Adélka pobíhala po zahradě a nosila střídavě pampelišky a sedmikrásky na věneček pro sebe a pro psí slečnu Cony. Sluníčko hřálo a my si přály, aby tomu tak bylo i desátého května, kdy vyrážíme s kvítky měsíčku lékařského do ulic města Přerova.

Dočkaly jsme se! Kromě sluníčka, které bylo tento den skutečně štědré, nás „zahřívaly“ i pozitivní reakce příznivců Českého dne proti rakovině. Naše řady v Přerově přijela posílit i Jana Čaganová. Byly jsme jí velice vděčné, ve třech se to lépe táhlo! Děkujeme všem, kdo přispěli do kasičky!



Jana z Hradce: Děkujeme všem, kteří se podíleli na prodeji žlutých kytiček v Hradci Králové. Já jsem strávila den v příjemné atmosféře závodu Kiekert – CS v Přelouči. Firemní trička zaměstnanců mají téměř shodnou barvu, jako byla letošní stužka. Žlutý kvítek se na nich krásně vyjímal a všem moc slušel. Patřily k tomu i úsměvy a dobrá nálada. Děkuji všem z Kiekertu, kteří zakoupením kytičky a zorganizováním prodeje přispěli i na naši činnost.

A v Hradci? Naše centrum bylo výdejním místem jednak pro naše dobrovolníky, jednak i pro dobrovolníky Ligy proti rakovině. Děkuji studentkám VOŠ zdravotní, studentkám OA a medikům LF UK. V neposlední řadě si zaslouží poděkování i naše členky, které vyrazily do ulic, a za mladými v prodeji vůbec nezůstaly pozadu.

Lída z Budějic: A kdo s námi prodával kytičky v Budějovicích? Studenti Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích – Ústav ošetrovatelství, porodní asistence a neodkladné péče Zdravotně sociální fakulty, dále pomáhaly studentky SZŠ v Písku, studentky SŠ Polytechnické z Veselí nad Lužnicí a zaměstnanci VZP. Díky všem!

A kam ty peníze půjdou? Třeba na rekondiční pobyty pro pacientky. Už jste na některém byly? Jestli nevíte, co vás tam čeká, čtěte dál...



Několik postřehů z rekondičního pobytu v Teplicích nad Bečvou

V prvním letošním čísle bulletinu mne zaujala nabídka rekondičních pobytů. Ač jsem mnohaletou členkou sdružení MAMMA HELP, dosud jsem se aktivně na činnosti nepodílela. Přestože informace o akcích a práci organizace mám k dispozici, neuměla jsem si představit náplň rekondičního pobytu. Proto několik málo mých postřehů.

Pobytu v penzionu Diana v Teplicích nad Bečvou se zúčastnily ženy ve věkovém rozpětí 58 – 82 let. Sršely životním optimismem, radostí ze života, spokojeností a užívaly si pobyt plnými doušky. Přátelství uzavřená na minulých pobytech se zjevně ještě víc utužila.

Během týdne jsme měly možnost chodit plavat do léčebny Moravan, objednat si masáže a kromě každodenní ranní rozcvičky a podvečerního rehabilitačního cvičení s Helou



Dvořákovou se konaly nenáročné vycházky do malebného okolí řeky Bečvy. V lázeňském městečku jsme denně popíjely minerální vodu s vysokým obsahem oxidu uhličitého, především z Jurikova pramene, který vyvěral přímo pod penzionem. Prohlédly jsme si Hranickou propast – nejhlubší zatopenou propast světa, nejteplejší Zbrašovské argonitové jeskyně s celoroční stálou teplotou 14 °C a historické centrum města Hranice.

Díky organizační zdatnosti Hany Jírovcové jsme absolvovaly i výlety do blízkého okolí. Navštívily jsme významné mariánské poutní místo Svatý Hostýn, historické památky města Lipník nad Bečvou a jeden z nejrozsáhlejších hradů ve střední Evropě- Helfštýn. Největší dojem však na všech účastnících zanechala návštěva zvonářské dílny Marie Dytrychové v Brodku u Přerova a poslech místní zvonkohry.

Zkrátka nepřišlo nazmar ani kulturní vyžití. Příjemné večery zpestřila hudební vystoupení s kytarou, klávesami, harmonikou, zpěvem a také tancem. Nechybělo ani opékání buřtů.

Tak takový byl můj první rekondiční pobyt. Pohodový týden plný zážitků, načerpání nových sil, optimismu a uzavření nových přátelství.

Dana Krupičková

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Poděkování lektora

Na konci května jsem měl tu možnost mít krátkou přednášku o pánevním dnu a inkontinenci pro organizaci Mamma HELP. Bylo to úžasné setkání, na které opět nezapomenu. Onkologicky vyléčené pacientky jsou pro mne vždy povzbuzením do další přednáškové činnosti pro laickou veřejnost. Neb právě takováto práce dává smysl. Děkuji moc Mamma HELPu v Praze za skvěle připravenou akci. Těším se již nyní na další...

Daniel Müller, IQ pohyb Akademie



Workshopy Zdravá záda a Jak rozproudit lymfu

Kromě skvělé přednášky s ukázkami vhodných cviků při inkontinenci od Daniela Müllera jsme v pražském centru měly také možnost zúčastnit se dvou výborných workshopů, které vedla Bc. Hanka Masopustová, fitness instruktorka, fyzioterapeutka a koučka zdravého životního stylu.



Dozvěděly jsme se, jak předcházet bolestem v kříži, ztuhlým trapézům, zablokovaným žebrům a dalším symptomům spojeným s bolestivostí zad. Dostaly jsme tipy na výživu, která zlepší funkci páteře.

Seznámily jsme se s působením lymfatického systému na detoxikaci organismu a zjistily, která cvičení jsou zásadní pro zlepšení proudění lymfy.

Na závěr obou workshopů jsme si vyzkoušely specializované preventivně rehabilitační cvičení European Spin Gym a dynamický strečink European Power Stretch.

Zuzana, Praha

Poděkování mammahelpkám v Olomouci

Milé olomoucké mammahelpky, chtěla bych vám touto cestou moc poděkovat za vaše šikovné ruce, které na našich středních šitíčkách jsou v jednom kole. Jsem moc ráda, že nám pomáháte s výrobou našich zvířátek, které dále putují k benefičnímu prodeji. Velice děkuji Evě Valuchové, Janě Pohlídalové, Janě Hrabalové, Janě Přikrylové, Milušce Mudrákové a spoustě dalších. Jste úžasné a každá z vás je človíček k nezaplacení. Na každé odpoledne s vámi se moc těším a vždy když skončíme, už se nemůžu dočkat dalšího společného odpoledne. Vzhledem k velkému zájmu o odpolední šitíčko předpokládám, že rády si uděláte čas i o prázdninách. Sejdeme se dle domluvy, co říkáte?

Ivana Žerníčková



Návštěva plzeňské svíčkárny a mýdlárny RODAS



V červnu jsme společně navštívily svíčkárnu RODAS, která byla založena před 23 lety na ploše 4500 m² a po několika letech začala vyrábět i kosmetické přípravky, koupelovou sůl a parafinové zábaly. Název RODAS vznikl ze jmen zakladatelů svíčkárny Roman, Daniela a svíčky. Tradiční česká firma hrdě nese známky „Český výrobek“ a „Turistický suvenýr“. Neustále rozšiřuje své pole působnosti. Svíčky se vyrábějí z parafínu v evropské kvalitě RAL, což znamená, že neobsahují materiál, který škodí lidskému zdraví. Kosmetické výrobky jsou notifikovány Ministerstvem zdravotnictví. Voskové pastelky vyrábí ze včelího vosku a potravinářských barev. Po milém přivítání jsme shlédly podrobnou videoreportáž o výrobě svíček a kosmetiky. Pak jsme se daly do výroby a zdobení svíček. Každá z nás jsme si ozdobila svíčku podle své fantazie a také jsme si vytvořily sáček s různobarevnými koupelovými solemi. Koupelové soli s přírodními esenciálními oleji je možné prosypávat až ze 7 druhů a barev. V podnikové prodejně jsme obdivovaly krásu širokého sortimentu svíček a dárkových balení koupelových solí. Všem se společné tvoření ve svíčkárně líbilo a určitě tyto prostory chceme opět navštívit v předvánočním čase.

Ivana Chvojková, Plzeň

Malování textilními barvami



Odnést, přinést... prostě tašek není nikdy dost. Vědomy si daného, jsme se v Plzni činily. Stačilo trochu textilních barev, štětec, houbičky, mimo jiné bramborová razítka, popustit fantazii uzdu... a je možno odnést, přinést...

z Plzně Ilona T.

A ještě výlet do ZOO

Koncem května, kdy nás všechno táhlo do přírody, jsme se vydali do plzeňské ZOO. Sešlo se nás patnáct a ujala se nás paní Kateřina Misíková, která se nám věnovala skoro celé odpoledne.

Naše plzeňská ZOO je druhá nejstarší v České republice, byla založena již v roce 1926. Původně se rozkládala na břehu Radbuzy v městské části Doudlevec, kde však musela být kvůli zákeřné nákaze v roce 1961 uzavřena. Od roku 1963 se nový areál nachází v lochotínském parku, kde se zoologická zahrada v roce 1981 sloučila se sousední botanickou. V počtu chovaných zvířat je v ČR dokonce na prvním místě a je také jednou z předních zoologických zahrad na světě. Chová okolo 1200 druhů zvířat a pěstuje na 9000 rostlinných druhů.

Během dvou hodin jsme prošly hlavní trasu areálu a obdivovaly nádherná zvířata. Asi nejvíc nám učaroval pohled na nově narozené nosorožčí mládě, kterému děti vybraly jméno Růženka. Mohly jsme si ji dokonce i pohladit! Navštívily jsme taky unikátní expozici „Svět v podzemí“, která byla otevřena veřejnosti v roce 2012. Vznikla rekonstrukcí německého objektu z doby 2. světové války a představuje různé typy podzemních prostor a jejich živé obyvatele, jako je například 5 m dlouhá krajta královská, netopýři, potkani a další. Tato expozice byla později rozšířena o muzeální expozici slavné cestovatelské dvojice Jiří Hanzelka a Miroslav Zikmund s názvem „Past na rovníku“, což bylo velice zajímavé.

Nakonec jsme se zastavily na malé občerstvení a shodly se na tom, že to bylo velmi příjemně strávené odpoledne se spoustou krásných zážitků. Už teď se těšíme na náš další společný výlet. A vám, kdo přijedete do Plzně, můžeme naši ZOO jen doporučit!

Dana Moláčková, MHC Plzeň



Prázdninový pozdrav z Podkrkonoší, aneb jak se chodí na borůvky...

... to se počká na hezké počasí, zavolá se kamarádkám, vezmou se kyblíčky a jede se,... ale nikoliv do lesa, nýbrž na farmu, kde pěstují muchovník, lidově označovaný jako indiánská borůvka.



... poté se mezi řádky muchovníku rozloží deka, pár dobrot, něco lahodného k pití a začne se hodovat (je nutné se nejdříve posilnit a doplnit tekutiny) ...no a jde se na to..."borůvky" jako malé lískové oříšky rychle přibývají a za chvíli jsou kyblíčky plné.... sice

chutnají trochu jinak, ale jsou stejně dobré a stejně zdravé a nehrozí vám fialový jazyk ani úsměv ...

... následuje odpolední zasloužená káva a ještě návštěva výstavy pana malíře Vika v úpickém muzeu... končí příjemně prožitý den... léto je tady...

...podobně hezké dny přejí

Ali Zezu, Jára a Jana šr.

Pivo jako lék!?

Možnost navštívit v rámci odpoledního programu Budějovický pivovar Budvar přivítaly mammahelpky a dokonce i jejich rodinní příslušníci s obrovským nadšením! Budějovický Budvar je dlouhodobě jedním z nejúspěšnějších potravinářských podniků v České republice, se 700letou tradicí výroby budějovického piva s unikátní 90denní dlouhou dobou zrání, ve které spočívá právě jeho jedinečnost. Prohlídka Budějovického pivovaru Budvar se uskutečnila za skvělého doprovodu pana Krátkého, dlouholetého zaměstnance Budvaru, díky kterému jsme všichni měli možnost nahlédnout do skutečné pivovarské kuchyně a vidět na vlastní oči, jak se rodí lahodná chuť světoznámého a originálního prémiového ležáku Budweiser Budvar.

Nejdříve jsme si vyslechli základní informace o fungování pivovaru, technologii výroby piva včetně údaje o použitých surovinách (vodě z artézských studní, žateckého chme-



le, moravského sladu a pivovarnických kvasnic) až po jeho expedici, abychom si uměli celý proces představit a následně jej zhlédnout v samotném v provozu. Příjemným zpestřením celé prohlídky byla také degustace onoho zlatavého moku, který, jak všichni víme, v malém množství příznivě a jak mnozí jistě potvrdí i léčivě působí na náš organismus. Asi největším zážitkem byla virtuální prohlídka artézké studně, která nás „zavedla“ do hloubky 300m pod zem.

Málokterého pivního konzumenta by napadlo, co stojí za výrobou piva a jak je to složitý a náročný proces, než se dostane pivo k nám domů „na stůl“. Chtěla bych za nás všechny, kteří se prohlídky zúčastnili, našemu BB moc poděkovat za to, že nám umožnil tento unikátní zážitek! A pokud by se někomu snad zdálo, že množství vitamínů, které jsou v pivu obsaženy, není až tak léčivé, nás zaručeně ten den vyléčilo. Protože jsme se mohli společně potkat, něco zajímavého se dozvědět a společně se zasmát. A společně prožité hezké chvíle pomáhají v léčbě jistě každému!!!

Šárka Novotná, ČB

Grilovačka v Brně

Brněnské mammahelpky se jako každý rok na konci června setkaly u přehrady, na grilování u Yvy Valentové. Bylo krásně a jídlo skvělé. Přišly mezi nás i cvičitelky z HEKOČE (Hejbní kostrou člověče) a domlouvaly jsme se na cvičení od září. Tak všechny zveme na do MH centra hned po prázdninách – musíme si ujasnit, který den v týdnu se vám všem bude nejlépe hodit. S odpoledními programy začneme hned první středu, 6. září, to bude Malování s Adou. Tak ahoj po prázdninách.

Lenka Pelánková



Holky, už mi zase chutná! Tentokrát s nutridrinkem!

První červnové odpoledne jsme strávily se sympatickou nutriční terapeutkou Mgr. Rohličkovou z FN Hradec Králové. Nejprve jsme si poslechy prezentaci o výživě onkologických pacientů při léčbě i po ní. Padlo hodně otázek i odpovědí. Seznámily jsme se



i s tím, kdy se nutriční terapeutka začne o hospitalizovaného pacienta starat a jak taková péče probíhá.

Pak došlo i na výživné mlsání. Paní Rohličková nám připravila vzorky nutridrinků a také osvěžující nápoj s nutridrinkem a chutnou tvarohovou svačinku. Ochutnaly jsme i puding, který se podává pacientům, kteří mají obtíže s polykáním tekutin, a který stejně jako tekuté nutridrinky dodá tělu potřebné živiny, především bílkoviny a minerály. Děkujeme paní Rohličkové za

informace a příjemné odpoledne a doufáme, že se znovu v našem centru setkáme.

Jana Smetanová

A ještě pár receptů pro mlsouny z Budějovic

Tiramisu z mascarpone bez vajec

Ingredience:

150 g cukru moučky, 400 g cukrářských piškotů, 2 polévkové lžíce kakaa v prášku, 250 ml silné turecké kávy, 50 ml mandlového likéru (amaretto), možno i rum nebo bez alkoholu, 500 g mascarpone, 250 ml smetany ke šlehání

Postup:

Do šálku vlažné kávy vlijeme likér. V kávě jeden po druhém rychle namáčíme cukrářské piškoty a rovnáme je těsně vedle sebe do zapékací misky. Smetanu vyšleháme s cukrem do tuha a smícháme s mascarpone. Na vrstvu piškotů v míse nanese vrstvu připraveného krému, znovu dáme piškoty a vrchní vrstvu bude tvořit krém. Povrch hustě poprášíme kakaem. Dezert necháme nejlépe přes noc v chladničce, potom můžeme podávat.



Zdravý předkrm

Půl celeru nakrájete na slabé plátky, vložit na pečící papír na plechu, potřít olivovým olejem s rozetřeným česnekem a posypat nivou. Dát do trouby zapéct asi 10 - 15 minut, aby celer změkkl.

Vajíčková pomazánka z tofu

Ingredience:

2 balíčky uzeného tofu (nejlépe z Lidlu, je měkčí a dá se lehce rozmačkat), 2 střední cibule,



kurkuma, lahůdkové droždí sypané (lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy), černá sůl, pepř, řepkový olej

Postup:

Cibuli nakrájíme najemno, necháme zesklivatět na řepkovém oleji, přidáme vidličkou rozmačkané tofu, kurkumu, pepř a cca 3 lžičky lahůdkového droždí (možno i vynechat), osolte černou solí.

Černá sůl je v tomto receptu nejdůležitější – jedná se o zvláštní druh nerafinované vulkanické soli s výraznou chutí po vajíčkách. Černá sůl (která je asi ve skutečnosti růžová – ale nezaměňujte ji za himalájskou, to je úplně jiná sůl) napomáhá při plynatosti a pálení žáhy, zlepšuje zrak, pomáhá při trávení a čištění střev a ke snížení vysokého krevního tlaku. Podáváme na bagetce, nebo ještě lépe, místo smažených vajíček. Všichni kdo ochutnali, si tato „smažená vajíčka“ velice oblíbili!!!



Cizrnová pomazánka (Humus)

Ingredience:

1 balíček cizrny, římský mletý kmín, Tahini (sezamová pasta), sůl, česnek, voda

Postup:

Cizrnu večer před vařením namočíme do vody, ráno vodu vyměníme a necháme ještě ve vodě cca 4hodiny, pak cca 20minut vaříme.

Cizrnu, kmín, 2 lžice Tahini, sůl, česnek a vodu dle potřeby dáme do mixéru a vše ušleháme. Ochutíme dle potřeb. Vodu přidáváme místo oleje, který pomazánku dělá hůře stravitelnou. Podáváme na bagetce, s chipsy apod.

Varianty:

1. Přidáme sušená rajčata.
2. Přidáme barbecue omáčku

Pomazánka ze slunečnicových semínek

Ingredience:

1 balíček slunečnicových semínek (namočit nejlépe 1 den předem), 1 svazek lahůdkové cibule, 6-7 sušených rajčat, uzená mletá paprika, 3 stroužky česneku, barbecue omáčka, sůl, pepř

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme a podáváme k pečivu.



Další číslo bulletinu vyjde na konci srpna. Najdete v něm mimo jiné nabídku odpoledních programů v našich MH centrech. Těšíme se na vás!

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



Jana K. **(75)** a Drahomíra K. – 1.8., Anna H. a Věra S. – 2.8., Eva K. – 3.8., Marie K. **(80)**, Jitka K. a Monika Š.**(50)** – 4.8., Marie K. **(70)** a Karla O. – 5.8., Alena P., Zuzana T. a Helena T. – 6.8., Marcela B., Blanka H., Marcela K., Evžena P., Veronika P.**(50)** a Irena R. – 7.8., Jelena B. a Helena P. – 8.8., Marie H., Eva P. a Milena Ř. **(75)** – 9.8., Marta K. Mgr., Miroslava M. **(50)**, Hana P. a Jitka S. – 10.8., Helena K.**(75)** a Jitka M. – 11.8.,

Vladimíra B. Ing., Václava H., Lýdie S. a Yvona V.**(60)** – 13.8., Denisa G. a Růžena U. – 14.8., Eva Č. a Dagmar M. – 15.8., Helena K., Radana K. a Olga K. – 16.8., Alžběta Z. – 18.8., Iva J., Antonie K.**(60)**, Michaela P.**(50)** a Věra P. – 19.8., Bronislava F., Romana H., Eva K., Eliška S. a Lydie U. – 20.8., Hana H. a Jana Š. – 21.8., Margita H.**(80)**, Marcela N. Ing. a Jana S.**(80)** – 22.8., Miroslava S. MUDr.**(60)** – 23.8., Iva R. – 24.8., Marie Š. – 25.8., Jana H. a Eva K. – 26.8., Helena H.**(60)**, Jaroslava K. a Hana Š. – 27.8., Jolana K.**(50)** – 28.8., Štěpánka P. Bc. a Eva V. – 29.8., Nina R. – 30.8.

a v září

Jana C. a Marie P.**(75)** – 1.9., Marie H.**(65)** a Eva S.**(70)** – 2.9., Václava H.**(70)**, Alena S. a Anna V. – 3.9., Milena S. a Hana V. – 4.9., Eva F. – 5.9., Ludmila B., Helena M., Lenka Ř. a Alena W.**(60)** – 6.9., Marta V. – 7.9., Milada B. MUDr. a Milada R. – 8.9., Hana M. – 9.9., Elena M. Ing. a Hana T. – 10.9., Olga M. – 11.9., Dana J., Renata M. a Jana M.**(45)** – 12.9., Milan B. MUDr. a Jana Š. – 13.9., Dagmar N. – 14.9., Miluška J., Serafína L. a Jana P. – 15.9., Alena H., Jana H.**(45)**, Helena K., Alena P. **(70)** a Věra R. **(65)** – 16.9., Radana K. – 17.9., Lýdia V. – 18.9., Magdalena Č. a Miroslava J. – 19.9., Helena V. **(65)** – 21.9., Jitka Č., Dana G. a Jaroslava S. – 22.9., Růžena M.**(75)**, Lenka P. PaedDr. a Marie V. – 23.9., Marie M.**(65)** – 24.9., Věra K., Marie N.**(85)**, Marcela N., Hana P. a Libuše V. – 25.9., Eva F. a Jitka K. – 26.9., Eva K. – 27.9., Hana D.**(70)**, Marie M., Olga R.**(55)** a Drahomíra T.**(75)** – 28.9., Vlasta K.**(70)** – 29.9., Marie B., Hana K., Františka K. a Milena V. Mgr.**(70)** – 30.9.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: PhDr. 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: ing. 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: ing. Ludmila Kubátová

Lannova tř. 63/41, vstup ze zadní strany domu, z ulice Štítného, 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: ing. 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 Uhebná, 779 00 Olomouc

Tel.: 585 220 288, mail: olomouc@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Bc. 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 8.00-14.00

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, Praha 18, Brno-Královo Pole,
Plzeň 1, Plzeň 2 a Plzeň 3



THERMO INDUSTRY, a.s.



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