

9 – 10 / 2017

ZÁŘÍ – ŘÍJEN



**MH centrum Plzeň  
slaví 10 let**

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](http://www.darcovskasms.cz). Děkuje.

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

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

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

# Mé díky pro Mamma HELP

Když mi po telefonu sdělili diagnózu – karcinom prsu, byl to šok. První dny a noci byly nesnesitelné.... Strach, zoufalství a nejistota mě ochromovaly. Podpora rodiny pro mě byla zásadní, ale opravdu první cenné informace jsem získala až v Mamma HELPu. Využila jsem nároku pacienta na názor druhého lékaře a v mém případě se toto ukázalo jako zásadní. Díky druhému lékaři mi zůstalo prso, i když jsem měla nádory dva. Proběhla operace a ozařování, následná hormonální léčba bude trvat několik let. Měla jsem štěstí, že moje karcinomy byly „hodné“, neagresivní a nemusela u mě tudíž proběhnout chemoterapie. Díky tomu jsem mohla dostat svému rozhodnutí o své nemoci nemluvit. (Není na mně totiž vidět.) Ne snad proto, že bych se za ni styděla, ale proto, že jsem potřebovala čas se s ní vyrovnat. A také jsem nestála o lítostivé pohledy a šuškaní. Od operace uběhly čtyři měsíce a já se cítím skvěle. Bez nadsázky – plná síly a víry. Děkuji za podporu.

*Klientka MHC České Budějovice (nechce být jmenována)*

Tohle upřímné vyznání mě z nějakého důvodu dostalo o poznání víc, než jiná – a že jsem jich za těch osmnáct let četla či slyšela na vlastní uši poměrně hodně. Přemýšlím proč... Uvědomila jsem si, že v těch pár řádcích je kromě jednoho lidského osudu, poznamenaného nemocí, kterou sama taky dobře znám, obsaženo stručně a zřetelně, v čem jsme užiteční, potřební a taky možná opravdu dobří.

Pisatelka ocenila, že jsme byli jako první po ruce, když hledala něco, čeho se jí nedostávalo v dostatečné míře – kvalitní informace. To mě moc těší. Jsem ráda, že naše terapeutky vědí, co říkají – a taky kdy, komu a jak – uvážlivě, citlivě, srozumitelně, že mají dost adekvátních znalostí i zkušeností.

Vážím si také toho, že naše budějovické centrum vyhledala, i když měla bezpečné zázemí ve své rodině. (Je mi líto, když se někdo obává, že si bude připadat hloupě, když někoho dalšího požádá o pomoc!) A jsem přesvědčena, že i rodina, byť sebeobětavější a semknutá, uvítá, když celá tíže starostí neleží jen na ní.

Ženu, která dopis napsala, obdivuji i za její zralé vyjádření svého postoje k nemoci (která ji zprvu zaskočila tak jako nás všechny): „Mohla jsem dostat svému rozhodnutí o ní nemluvit...proto, že jsem potřebovala čas se s ní vyrovnat.“ Ano, každá máme „svůj čas“, kdy si dovolíme opatrně vystoupit ze své vnitřní bezpečné ulity, když s námi něco zamává a oťrese. A pak ještě nějakou chvíli zkoušíme, co to s námi – i s okolím – udělá...

Proto bych ráda ujistila všechny ženy, které k nám zamíří, že plně ctíme jejich soukromí, stejně jako anonymitu, pokud je pro ně důležitá. Že naše poradna, i když se v ní střídají jednotlivé terapeutky (zcela záměrně, kvůli jejich bezpečí a duševní hygieně), poskytuje každé pacientce komfort v podobě zaručené intimity – v terapeutické místnosti je vždy jen jedna klientka s jednou terapeutkou. A také, že máme vždycky dostatek času na rozhovor s vámi, ať přijдете kdykoli.

Děkuji, milá neznámá, že jste mi napsala. A moc, moc přeju hodně štěstí, radosti ze života a zdraví.

S úctou Vaše Jana Drexlerová

## Můj život s...

### Festival o životě s odlišností v Plzni

Hlavním cílem festivalu Můj život s... je soustředit se na rozličná palčivá sociální témata. Poskytnout nejširší veřejnosti, především mladým lidem, náhled na tematiku, která se týká konkrétní minority. A zástupcům této minority zároveň umožnit získat potřebné kontakty a informace na odborné úrovni.

Každý z ročníků festivalu má své ústřední téma. V minulých ročnících šlo například o AIDS/HIV, STÁŘÍ, ZÁVISLOST, PAMĚŤ či RODINU. Téma je vždy voleno co nejaktuálnější, s ohledem na momentální dění ve společnosti. V letošním roce je zvoleno téma STRACH a my jsme se stali jedním z partnerů festivalu.

**Zveme vás proto na jeho zahájení,** které proběhne **17. října v 18.00 hodin** v prostorách **Moving Station**. K této příležitosti jsme připravili vernisáž již druhé výstavy fotografií studentů Střední a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael. K tématu promluví odborná garantka festivalu Mgr. Dana Šedivá. Následovat bude beseda s odborníky – s naší psycholožkou Mgr. Marií Zemanovou a s MUDr. Stanislavem Kudrlem, ale i s ženami, kterých se problematika onemocnění karcinom prsu a téma STRACH, osobně týká.

Mamma HELP se bude také podílet na **oficiálním ukončení** festivalu, které se letos skutečně poprvé. V úterý **14. listopadu** (čas bude ještě upřesněn) proběhne v prostorách Café Papírna módní přehlídka návrhárek Josefiny Bakošové, Oliny Francové a oděvní galerie Adelaida s pracovním názvem „**Nebojme se módy**“, která bude kulturní náplní oslavy 10. výročí vzniku festivalu.

Zveme mammahelpky i přátele na obě události – vstup zdarma je zajištěn.

## Od toho špatného k tomu super

V minulém čísle našeho bulletinu jsme si poprvé povídali s **MUDr. Lucií Zárubovou**. Pracuje na Chirurgické klinice a Klinice plastické chirurgie Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Jako chirurg a plastický chirurg operuje přibližně 1/3 karcinomů prsů a 2/3 jejích operací připadají na rekonstrukce a profylaktické výkony.



**První díl našeho rozhovoru se točil kolem chirurgického odstranění nádoru v prsu. Dnes přicházejí na řadu otázky, co dělat, až se pooperační jizva zahojí. Nechat to být? Nebo si znovu lehnout na operační stůl a dát si udělat náhradní prs?**

Často jsme zasypáváni rozdílnými nebo negativními argumenty. Mnohokrát jsem se setkala s názory a „radami“, že to „nestojí za to“ apod. Nečekám, že toto dilemma vyřeší paní doktorka za mě. Ale třeba nám povídání s ní pomůže v rozhodování...

**Před operací jsem se soustředila hlavně na zažehnání nebezpečí, ale po čase přichází na řadu otázka, zda při „návratu do života“ podstoupit ještě rekonstrukci prsu. Kolik žen se podle vaší zkušenosti pro tento výkon rozhodne?**

Důležitá je informovanost! Ženy často ani neví, že mají na rekonstrukci nárok, že je hrazena ze zdravotního pojištění apod. Ale největší úskalí spatřuji v přístupu některých lékařů, kteří ve své nevědomosti ženám „radí“, že nemají chodit na rekonstrukci a „mohou být rády, že přežily, co ještě pokoušet osud“. Shodou okolností jsou to hlavně muži. Alespoň tak se s tím setkávám během konzultací.

Možná, že paní doktoři neberou v potaz, že i žena, která je podle jejich – spíš mužských než lékařských – měřítek už „za zenitem“, by ještě potřebovala nějaké ženské atributy. Ale myslím, že by člověk nic neměl vzdávat předčasně. Pro sebe, pro partnera – a nebo třeba proto, aby nemusel vystavovat šrámy, když se převléká v šatně bazénu...

Ano, považuji to za velmi důležité. Proto se snažíme, aby rekonstrukční fáze byla začleněna do celého procesu léčby karcinomu prsu jako její integrální součást.

**Z vlastní zkušenosti vím, že vy sama už při mastektomii myslíte dopředu. Nakolik je to běžný postup, aby chirurg, který odstraňuje nádor, zároveň nechal v rezervě kůži pro budoucí plastiku?**

Nyní je to již daleko častější a mnoho chirurgů myslí předem i na rekonstrukční fázi, informují pacientky, a pro ty je to velkým přínosem.

**A jak postupuje plastický chirurg v případě, když musí vybudovat „nový kopeček na rovině“? To se týká většiny pacientek, které neměly to štěstí, že by je operoval chirurg a plastik v jedné osobě. S jakým estetickým dojmem můžou počítat?**

Většina pacientek, které prošly fází bez prsu, jsou šťastné za jakýkoliv výsledek, jakýkoliv kopeček na rovině. Většinou jsou ony spokojené a já ne. (úsměv)

**Jak dlouho po operaci je možné plastiku prsu podstoupit? Na čem tato lhůta závisí?**



Ve světě se běžně provádí rekonstrukce okamžitě, tj. současně s odstraněním prsu. U nás je toto načasování dáno onkologem. V případě, že pacientka nebude postupovat žádnou další místní terapií – ozařování, nebo chemoterapií, kdy je tělo celkově oslabené a výsledek není příznivý – můžeme rekonstruovat po zahojení rány. Většina žen si ale od nemocnice chce alespoň chvíli odpočinout (úsměv). Obvykle rekonstruuje tak do roka.

**Setkala jsem se s názory, že další operace, tentokrát plastická, může ovlivnit zdravotní stav, případně dokonce podnítit návrat nemoci. Z čeho takové tvrzení podle vás vyplývá? Odpovídá to poznatkům medicíny a vaší osobní zkušenosti?**

Nyní budu hovořit o rekonstrukci implantáty, které já provádím. Není tomu tak. Při dobře připraveném terénu je rekonstrukce asi třicetiminutový výkon v celkové anestezii. Implantát se vkládá pod prsní sval. Takže místo, kde původně byla prsní žláza, je dobře přístupné dalšímu sledování. Pacientky jsou onkologem kontrolovány ve stejném režimu, stejnými přístroji, jako kdyby po rekonstrukci nebyly. Na případný návrat nemoci se přijde stejně jako v prsu, který nebyl rekonstruovaný. Ale kvalita života patientek, jejich vnímání sebe sama, se diametrálně liší.

**V čem jsou výhody a nevýhody dvou hlavních způsobů rekonstrukce prsu, tedy pomocí silikonového implantátu nebo tkáně z oblasti břicha? Četla jsem názory žen, které si pochvalovaly, jak se během jedné operace zbaví i tuku z břicha a budou vypadat úžasně...**

Já sama, protože nejsem mikrochirurg, dělám pouze rekonstrukce implantáty, tudíž je mi tento postup bližší. Ale samozřejmě existuje řada patientek, pro které je vhodnější rekonstrukce pomocí vlastní tkáně z břicha. Tento výkon je technicky velmi náročný, s daleko delší narkózou, a tím je dána i pooperační rekonvalescence. Výsledky bývají výborné. Nutná je konzultace s rekonstrukčním chirurgem, který řekne, který typ rekonstrukce je pro vás vhodnější.

**Jak dlouho trvá rekonstrukce implantáty a s jakou dobou hospitalizace a rekonvalescence je třeba počítat?**

Zárok trvá do jedné hodiny, nejčastěji 20–40 minut, hospitalizace do týdne. Po rekonstrukci implantátem musí pacientka nosit po dobu 6–8 týdnů speciální prádlo, které „udrží“ implantát v té pozici, kterou mu my během operace vyčleníme.

**Je možné a vhodné upravit implantátem při rekonstrukci odstraněného prsu i druhý prs, který je sice zdravý, ale vlivem gravitace nevypadá už pěkně, takže vzniká disproporce? Je to považováno za estetický, tj. placený zákrok?**

Nejedná se o úpravu implantátem, protože objem tam je, jenom ten tvar už není, jako býval. V případě velké velikostní disproporce mezi rekonstruovaným a vaším prsem je

možné zákrok hradit ze zdravotního pojištění. To ale podléhá schválení revizního lékaře vaší zdravotní pojišťovny a je nutné doložit, že je zde skutečně asymetrie, která vás limituje. V případě pouze tvarové asymetrie tuto úpravu pojišťovna neuhradí.

### **Může to být reálné během jedné operace?**

Ne, nejdříve musíme vidět tvar rekonstruovaného prsu, tj. jak se za 6–8 týdnů zahojí. Teprve potom můžeme modelovat druhostranný prs. Tento krok obvykle provádíme za 3–6 měsíců po rekonstrukci.

### **Pacientky se za vámi po operaci ještě vracejí, ať už na kontroly, nebo kvůli plastice. Setkáváte se s mnoha osudy lidí od chvíle, kdy byli v ohrožení života, až po období, kdy jsou obvykle na cestě k uzdravení. Jaký máte pocit z úspěšného vývoje, ke kterému významně přispíváte?**

To je asi to, proč tu práci dělám, a navíc mě baví. Že mohu „své“ žabičky provázet od toho špatného k tomu super. Bude to znít hrozně, ale nejvíc mě těší, když se setkám s pacientkou, která mi v ordinaci pláče, protože jí sdělují, že má nádor v prsu, ale já vím, že když se budeme „loučit“ po poslední operaci, bude se smát a bude mi vyprávět, kam se posunula a kolik si toho sama o sobě uvědomila. Už jsem si říkala, že si musím pořizovat nejen fotodokumentaci prsou, ale i obličejů, protože tam je opravdu také ohromný rozdíl.

### **A nakonec – co byste vzkázala ženám, které mají operaci prsu před sebou nebo už ji podstoupily?**

Strašně moc energie a to, jak celou tuto „novou situaci“ zvládnete, je ve vás a ve vaší hlavě. My jako lékaři vás léčíme, ale to, jak se vyléčíte a jaká po léčbě zůstanete, je na vás.

*Za odpovědi poděkovala: Taťána Králová*

*pinktober*  
2017



*Zapojte se letos i Vy!*  
**Říjen v růžové**

MAMMA  
HELP

## **Říjen v růžové**

Pomalu se začínáme loučit s hodně slunečným létem, to babí, zdá se, bude taky vydařené, ale my už máme v hlavě říjen – ten náš. Růžový, se stužkou nebo bez, ale připomínající všude ve světě, že rakovina prsu ohrožuje stále více žen i mužů všech věkových kategorií.

Před sedmi lety jsme se začaly snažit, aby aktivity, které v říjnu v zahraničí probíhají, zdomácněly i v České republice. Dnes už tento fenomén u nás není neznámý a my máme radost, že se k nám přidává stále víc partnerů, ochotných pomoci. S propagací myšlenky, ale i finančně či jinak.

Alespoň stručně vás chceme v tomto čísle pozvat na některé akce pro veřejnost, kde se spolu můžeme uvidět, a které by vás mohly zajímat.

Mnohem víc jich najdete na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), kde budou s blížícím se říjnem přibývat jak houby po dešti. Podívejte se i na programy v bulletinu.

Následující pozvánka je převzata z jiných stránek: <http://kmmp.cz/clanky/rijen-v-ru-zove>

## Královský maratón

se v Písku běží v říjnu.

Říjen je měsícem podpory boje proti rakovině prsu. Tato nemoc nepostihuje jen ženy, ale každoročně také několik mužů. Moc se o tom nemluví. A my mluvíme do všeho:-)

Letos si můžete nejen zaběhat na našem závodě, ale podpořit při tom i dobrou věc. To my holky a kluci z realizačního týmu prostě potřebujeme, pomáhat a mít z toho dobrý pocit. Spojili jsme se s Mamma HELPem a podpoříme jejich organizaci tím, že necháme vyrobit trička, pěkně růžová, a jejich prodejem pomůžeme zajistit chod jejich poradny v Českých Budějovicích. A protože jsme takový malý závod, tak nevybíráme milióny, my ale dokážeme vybrat spoustu peněz i z malých příspěvků. A tak se na vás všechny už moc těšíme, letos chystáme spoustu dalších změn, v trase, v místě startu, a tyto informace začneme brzy zveřejňovat. Teď jsme ještě trochu tajemní, ale ono nás to přejde:-)

Poběžíte taky? Budějovické mammahelpky už předem moc děkují za Vaši podporu!

## Pozvánka na Růžový říjen v Brně

První akce k říjnu proběhne ještě koncem září a to naším tradičním pochodem – **Vyšlápněte si s pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou.** Bude v Lužánkách **v sobotu 30. 9.** a program začíná v 10 hodin dopoledne. Je vhodný pro celé rodiny a naučíme vás zdarma severské chůzi – Nordic walking. Při této akci budeme spolupracovat s HEKOČ – Hejbní kostrou člověče – a vyzkoušíme si protahovací cviky a pozveme vás na cvičení i během roku.

Na letošní říjen v Brně připravujeme hned **dvě fotografické výstavy.** Jedna bude celý měsíc ve vstupním prostoru polikliniky Zahradníková – půjde o fotky s tematikou Žena a nádorové onemocnění prsu.

Druhá, jejímž tématem je problém Jak to říct dětem, bude umístěna ve Velkém Špalíčku od začátku října do 27. 10. Na řadě tamních obchodů si jistě všimnete nálepky **Pomáháme ženám s rakovinou prsu.** Znamená, že i vaše nákupy mohou finančně pomoci brněnskému Mamma HELP centru.

Měsíc říjen je všude ve světě symbolizován růžovou barvou. Proto **večer 12. 10.** slavnostně **nasvítíme fontánu před Janáčkovým divadlem na růžovo.** Přijďte se podívat na vystoupení Matěje Plíhala a mažoretek z CVČ Lužánky.



Říjen - měsíc akcí proti rakovině prsu

## Organizace Mamma HELP

ve spolupráci s městem Brnem, kanceláří Brno - Zdravé město

vás srdečně zvou na

# Nasvícení fontány na růžovo

**před Janáčkovým divadlem  
dne 12. 10. 2017 v 18.00 hodin**

### PROGRAM:

Benefiční vystoupení Matěje Plíhala – zpěv, kytara

Informace o říjnu – měsíci boje proti rakovině prsu

Mažoretky z CVČ Lužánky

Slavnostní rozsvícení fontány na růžovo



Akce se koná pod záštitou 1. náměstka primátora města Brna pana Mgr. Petra Hladíka.



Mamma HELP pomáhá ženám s rakovinou prsu v síti svých poraden,  
v Brně sídlí na adrese Nerudova 7.

Další informace na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz).



Během října se budou v Brně také konat osvětové přednášky o prevenci a možnostech léčení karcinomu prsu – pokud o ně máte zájem, ozvěte se na mobil **739 632 885**, upřesníme vám, kdy a kde to bude. Těšíme se na vás.

Lenka Pelánková, koordinátorka MHC Brno

*Stejně nebo podobné akce jako v Brně proběhnou od konce září do listopadu i v dalších městech, kde máme MAMMA HELP CENTRA (a občas i jinde).*

V řadě měst se nám už tradičně daří nasvítit v říjnu nějaký významný objekt na růžovo. Kromě už zmíněné fontány v Brně letos přibude také **krásný park ve Zlíně**. Věřte, není to vůbec lehké zařídit takovou věc, i když to tak na první pohled nemusí vypadat... ale koordinátorky našich MH center by mohly vyprávět! Nebýt jejich nasazení a houževnatosti – a samozřejmě i ochoty našich partnerů, které dokázaly přesvědčit – tento mezinárodní zvyk bychom do Česka nepřenesly.



## Jízda pro zdraví

se v Českých Budějovicích letos poprvé pojede na růžových kolech **5. 10. od 15.00**. Zapůjčí je společnost REKOLA. Děkujeme!

## Až se PINKTOBER zeptá,

co se v Plzni dělalo v létě, tak Ivana Chvojková, koordinátorka MH centra, může zcela zodpovědně říct, že se připravovala na benefiční prodeje šitím skřítků, myší, koníků a kávovonících osůbek. Občas si odskočila k jiné činnosti jako k háčkování dobroběžky-ně Lucky, psa Pluta nebo háčkování vloček do zvlášť hodné dárce k Vánocům.



# VYŠLÁPNĚTE SI PRO ZDRAVÍ

*s mammahelpkami  
a růžovou stužkou*



## 7. ročník Pochodu pro Mamma HELP

Jestliže jste sama prodělala rakovinu prsu a vydáte se  
s námi na pochod, požádejte svého lékaře o potvrzení  
a dostanete od nás KROKOMĚŘ jako DÁREK!

Na potvrzení není potřeba uvádět vaše jméno, stačí pouze  
razítko a podpis lékaře.

**Svou účastí  
na pochodu vyjádříte  
svou solidaritu  
s ženami, které bojují  
s rakovinou prsu!**

**v sobotu  
30. září 2017**

**v Brně, Hradci Králové  
a v Olomouci**

**a v sobotu  
7. října 2017**

**v Praze a ve Zlíně**





# Podpořte s námi Mamma HELP!

## Bellinda

se zapojila do projektu

### Říjen v růžové

Během celého října přispějete z každého nákupu 10 Kč organizaci, která pomáhá ženám s rakovinou prsu.




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

Další informace na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz) a [www.udelejuzel.cz](http://www.udelejuzel.cz)



V letošním říjnu nám pomáhá řada nových partnerů, jedním z nich je i Bellinda.

## Naši kampaň

### Udělej uzel uvidíte i na billboardech

Svaz provozovatelů venkovní reklamy (SPVR) připravil společně s platformou Byznys pro společnost projekt Reklama pomáhá, který v září poskytne 400 billboardových ploch, na kterých se představí projekty či kampaně sedmnácti neziskovek. **Jednou z nich bude i Mamma HELP a naše kampaň Udělej uzel!** Plochy i výrobu plakátů poskytli provozovatelé venkovní reklamy zdarma. Moc děkujeme!

A takhle to bude vypadat! (Udělá nám radost, když napíšete či zavoláte, že jste si toho našeho plakátu někde všimly!)

# Udělej uzel!

Každý rok v ČR onemocní  
7000 žen rakovinou prsu.

*Nezapomínejte na prevenci.*



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

# Víte, že už rok na našich stránkách [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz) najdete také on-line lékařskou poradnu?

**A víte, že na vaše dotazy odpovídají zkušení lékaři s odbornostmi z oblastí, které jsou pro ženy s karcinomem prsu zásadní?**

A že tak činí během pár dnů, velmi zodpovědně a pečlivě, a stále ještě **zcela bezplatně**?

Velmi si vážím jejich vstřícnosti a obětavosti, s níž nám i vám věnují svůj čas. Není ho málo – od srpna 2016 do konce srpna 2017, tedy za 13 měsíců, zodpověděli společně celkem **372 vašich otázek** (většina jich byla zveřejněna [na poradna.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), minimum odpovědí chtěli tazatelé zaslat jen na jejich adresu.)

Děkujeme, přátelé!

Požádala jsem ing. Ivu Uhrovou, která poradnu jako administrátor spravuje, aby do každého bulletinu vybrala některý z dotazů, jenž by mohl zajímat i ostatní. (Mimochodem, Iva kromě rozdělování dotazů lékařům zodpovídá pisatelům jejich otázky, které nejsou přímo medicínského charakteru – zatím jich bylo 37).

## Tady je první vybraná otázka a odpověď prim. MUDr. Renaty Koževnikovové:

*Dobrý den, onkolog mi napsal TAMOXIFEN, užívám ho asi tak měsíc, mám návaly horka, které jsem měla i po chemo, ale teď jsou čím dál častější a silnější. Chci se zeptat, jestli se nedají něčím zmírnit, přes den mi to tak nevadí, ale v noci se tak 6x probudím úplně mokrá a vzápětí je mi strašná zima. Děkuji. B.*

Dobrý den. Návaly jsou typickým vedlejším projevem hormonální léčby (tamoxifenu), nejvíce bývají na začátku podávání. Můžete zkusit užívat lék 2x denně 10 mg (po 1/2 tbl.), případně zkusit na 2-3 měsíce fytoestrogeny. Potíže se obvykle po pár týdnech zmírňují.

O dalším postupu je potřebné se poradit s onkologem. Při trvajících návalech Vám může předepsat léky ovlivňující návaly nebo zvážit změnu léčby (ale všechny užívané hormonální léky mají potenciál způsobovat návaly a pocení).



S pozdravem MUDr. Renata Koževnikovová

# Říct to dětem



Pro všechny nové pacientky, které vychovávají děti, i jejich rodiny, bude již v druhé půlce září k dispozici naše **nová brožura** s názvem **Říct to dětem**. Její autorkou je Mgr. Marie Zemanová, za pomoc při vydání vděčíme finanční podpoře Ligy proti rakovině Praha a Nadaci DRFG v Brně.

**Klinická psycholožka Marie Zemanová nabízí těmto rodinám svou odbornou pomoc v pražském Mamma HELP centru v těchto termínech:**

**8. 9.** 10.00 – 13.00, **21. 9.** 18.00 – 20.00, **20. 10.** 10.00 -13.00,  
**2. 11.** 17.30 – 19.30, **23.11.** 17.30 – 19.30, **7. 12.** 17.30 – 19.30.

**Tato poradna je pro klientky bezplatná!** Je však třeba objednat se předem na tel.: **272 732 691**, nebo e-mail: [terapeutky@mammahelp.cz](mailto:terapeutky@mammahelp.cz).

Brožury budou k dispozici v Mamma HELP centrech, případně ke stažení na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz).

## Jedno vydařené edukační odpoledne

Je pátek, téměř poledne. Venku vedro k zalknutí. Už teď je na teploměru téměř 35 stupňů. A já společně s Katkou Vondráčkovou uháníme směrem na Uherský Brod, kde nás čeká edukace pro zaměstnance České zbrojovky a jejich rodiny. Je to další z řady akcí v rámci „Dnů pro zdraví“, které pořádá pojišťovna ČPZP – Fénix.



A jako vždy máme štěstí na překrásné tropické počasí. To se vám lepí nejen jazyk a vy tiše závidíte těm naháčům, kteří zrovna teď tráví svůj volný den někde na dece u vody. Účast publika na této akci, díky počasí, nevidíme nijak růžově.

Ale co když ... A jelikož jsme na místě s časovým předstihem, stihly jsme ještě výtečný



oběd v restauraci u stadionu. Během té chvíle se parkoviště zaplnilo auty. Přijela záchranka, vojenské auto, spousta firemních vozů, ze kterých nespočet lidíček začalo vynášet různé bedny a neidentifikovatelné předměty. Za nimi už se pomalu začínali trousit lidi z řad zaměstnanců a sportovců – soutěžících (jak mně prozradil pán, který mně ochotně pomáhal s taškou), i veřejnosti. Ještě před zahájením bylo na stadionu tolik lidí, že jsme se nestačili divit. S radostí jsme odpovídaly na dotazy, předváděly samovyšetření prsu a rozdávaly brožurky. Vždyť tak nečekaný zájem určitě moc potěší. Je pro nás důležité, že takové akce mají opravdu smysl.

Přeju všem edukátorkám, aby se stejně dobrým pocitem odcházely ze všech podobných akcí. Tady se opravdu žilo naplno.

Jaruška ze Zlína

## Podnikatelský klub Empiria 21 JČ pomáhá našemu centru

Již podruhé se v letošním roce stalo naše centrum v Českých Budějovicích partnerem, tentokrát 4. networkingového večera Podnikatelského klubu Empiria 21 JČ. V krásném prostředí Citro bar – restaurant se opět podařilo organizátorce večera Lence Kulhánkové skloubit podnikání se zábavou. U každého stolu se potkali lidé, kteří seznámili ostatní se svou činností a možnostmi další spolupráce s ostatními účastníky večera.



Vzhledem k tomu, že Lenka otevřela prostor pro prezentaci i naší organizaci, rozšířila působení podnikatelského klubu i do neziskové sféry. Každý z účastníků má ostatním co nabídnout nejen z oblasti podnikání, ale i z osobních kontaktů a zkušeností. Nehrozí tedy, že by se pouze pracovalo. Někteří přejdou k cestování, další k osobnímu rozvoji, malování, různému tvoření a dokonce i k lyžování a cyklistice. Prostě je radost se vzájemně setkávat!!!

Děkujeme a vážíme si poskytnutí finančního daru a podpory kampaně Říjen v růžové, kdy říjen je celosvětově měsícem boje proti rakovině prsu.

Lida Kubátová, Č.Budějovice

# Gurmánský festival v Plzni



Vynikající jídlo i pití, vystoupení několika oblíbených skupin a známé osobnosti. To byl letošní ročník Gurmánského festivalu, který proběhl na louce u sv. Jiří v Plzni – Doubravce v sobotu 2. 9. 2017

S tradičními i netradičními pokrmy soutěžilo na Gurmánském festivalu deset restaurací. V porotě zasedli starosta MO Plzeň 4 Michal Chalupný, místostarostové

Zdeněk Mádr a David Zrostlík a také moderátorka a scénáristka Halina Pawlovská a kuchařská televizní hvězda Markéta Krajčovičová. Odborná porota jako nejlepší pokrm soutěžního dne vybrala divočáka na šípkové omáčce s perníkovým knedlíkem, který připravil Klub Kapsa, sídlící v Plzni na Klatovské třídě. Jak Halina Pawlovská, tak Markéta Krajčovičová předvedly na pódiu své kuchařské umění a jejich výtvary ochutnali i samotní návštěvníci. Ti také rozhodli o tom, která z deseti soutěžících restaurací dostane hlavní cenu Gurmánského dne, tedy Cenu návštěvníků. A zvítězila restaurace U Sousedů, kterou najdete v Plzni – Újezdě.

Mimo soutěžní restaurace mohli i návštěvníci na louce u kostela Sv. Jiří ochutnat různé další pochutiny – sýry, vína, různé druhy piv a sladké pečivo a mnoho dalšího. Návštěvníkům také velmi chutnaly sladké i slané muffiny od plzeňských mammahelpek, které se jako loni festivalu zúčastnily. Děkujeme všem, kdo jste navštívili náš stánek.

*Ivana Ch. Plzeň*

## Prožijte zbytek roku zdravě!

Chtěli byste zkvalitnit svůj životní styl, ale chybí Vám ten správný impuls? Zapojte se do unikátního celoročního projektu **Prožij rok zdravě** z dílny **společnosti STOB** (STOP OBezitě) **a spolku Hravě žij zdravě** a uvidíte, že zdravé stravování může být překvapivě zábavné! Projekt nabízí zcela zdarma široké veřejnosti možnost **se interaktivní a hravou formou vzdělávat v oblasti zdravého životního stylu** a aktivně na základě získaných znalostí měnit své životní návyky. Každý měsíc projektu přináší jedno **klíčové téma z oblasti výživy a pohybu**, mnoho **zajímavých článků** a příspěvků od odborníků, praktických rad a doporučení, **originálních receptů**, a navíc možnost

**si zasoutěžit o hodnotné ceny.** Projekt tu pro Vás bude až do konce roku 2017. Zapojit se může skutečně každý. Tak na co ještě čekat! Přihlaste se jednoduše na internetových stránkách [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz), kde naleznete i více informací.



## Zpráva z valné hromady ECPC 2017



Valná hromada European Cancer Patient Coalition (ECPC), již jsme členem, se konala ve dnech 16. – 18. června 2017 v Bruselu. Je to každoroční událost, na které se hodnotí činnost ECPC za uplynulý rok, členové jsou seznámeni s finanční zprávou i s plánem akcí na další období. V ECPC pracují v současné době tři pracovní skupiny: vzácných rakovin, rakoviny žlučníku a **skupina, která se zabývá situací neformálních pečovatелů onkologických pacientů** – práce této poslední se účastníme.

Valnou hromadu tradičně zahájil předseda ECPC, Francesco De Lorenzo, onkologický pacient (rakovina tlustého střeva), lékař a profesor biochemie na Univerzitě Federico II Naples (Itálie). Je spoluzakladatelem ECPC a od začátku působil v její radě. Seznámil nás s výsledky práce ECPC za rok 2016.

Mezi tradiční úkoly ECPC patří spolupráce s Evropskou komisí a Evropským parlamentem, kde ECPC prosazuje naše zájmy do evropské legislativy. Důležitým úkolem byla práce na Evropské směrnici **Zlepšování kvality komplexní strategie boje proti rakovině**. Proč je směrnice z hlediska Evropské komise, ECPC a ESMO tolik potřebná? „Co je psáno, to je dáno“, nás učí už lidová moudrost. A věda a výzkum jdou stále dopředu, v oblasti onkologické péče se objevila a objevuje řada nových poznatků, které je třeba začlenit do standardní léčby a následné péče, aby všichni pacienti byli léčeni v souladu s nimi, což výrazně zlepší účinnost léčby a sníží mortalitu. Na tomto úkolu pracuje ECPC společně s Evropskou komisí a Evropskou společností pro klinickou onkologii (ESMO). Jejich spolupráce je dlouhodobá, v současném období se zaměřuje zejména na **zlepšení kvality života onkologických a vyléčených onkologických pacientů**, jejich zapojení do normálního života.

ECPC se věnuje situaci onkologických pacientů po léčbě již 10 let. V Evropě je nyní kolem 9 mln. těchto lidí, proto jsou tyto úkoly vysoce aktuální i z ekonomického hlediska. Vyžadují kombinaci několika klíčových prvků, kterými jsou: **rehabilitace, psychologické**

**ká podpora a propagace zdravého způsobu života.** Zvláštní pozornost je věnována zapojení bývalých pacientů do pracovního procesu, nabídce pracovních míst pro ně. Důležitá role zde patří osvětě též v sociální oblasti, neboť vyléčení onkologičtí pacienti si v mnoha případech nesou po své nemoci určité stigma. Jejich sociální rehabilitace je rovněž důležitým prvkem evropské politiky.

„Je třeba zmapovat všechny oblasti onkologické péče a vše, co s ní souvisí (prevence, epidemiologie, diagnostika, jednotlivé modalitý protinádorové léčby, rehabilitace), nejen diagnostiku a léčbu“, zdůrazňoval Dr. Lorenzo. „Onkologická centra musí vytvořit konsensuální síť, která toto vše bude zahrnovat.“ Pak pochválil Masarykův onkologický ústav v Brně, který osobně navštívil. „Masarykův ústav vybudoval tuto síť za tři roky! Tři roky!!!“ - nadšeně opakoval předseda ECPC.

Ve směrnici je věnována velká pozornost paliativní péči a všem jejím aspektům včetně tlumení bolesti a psychologické podpory.

**Kvalitní programy screeningu**, které je zárukou včasného odhalování nádorových onemocnění a možnosti jejich úspěšné léčby, jsou dalším tématem evropské směrnice a jedním z cílů ECPC. Je zapotřebí více investovat do prevence onkologických onemocnění, propagace zdravého způsobu života, do osvěty. Zatím převažuje snaha investovat spíše do léčby.

Dalším dlouhodobým tématem ECPC jsou **rozdílné možnosti v onkologické léčbě** a v investicích do onkologické péče v jednotlivých státech v rámci Evropy. Pomocí čísel a grafů MUDr. Lorenzo ukazoval fatální nedostatečnost onkologické péče např. v Rumunsku, Bulharsku, Polsku i Portugalsku, hovořil o nedostatečnosti i absenci nezbytné onkologické léčby, nedostatečném vybavení jak pro diagnostikování, tak i pro radioterapii, o absenci nebo nedostatku nezbytných léčiv pro chemoterapii např. v Řecku, Rumunsku a Bulharsku. Toto téma úzce souvisí s nedostatečnými investicemi do léčiv a potřebného vybavení, o kterém následně hovořil Francesco Florindi, ředitel ECPC.

Dr. Analisa Trama z koordinačního výzkumného týmu Onkologického ústavu v Miláně hovořila o panevropských projektech, směrnících a **spolupráci v oblasti vzácných druhů rakovin**. To je oblast, kde je překonání hranic obzvláště potřebné a efektivní, sdílení zkušeností různých států zajistí potřebnou statistiku a rychlejší pokrok.

*Program Valné hromady a výčet aktivit ECPC byl opravdu obsáhlý, a já jsem vděčná naší zástupkyni Jeleně Buriánové, že jej svědomitě tlumočí nám všem. Další zajímavé postřehy přineseme v příštím čísle bulletinu.*

**Srdečně Vás zveme  
na den otevřených dveří  
Mamma HELP centra Plzeň,  
u příležitosti 10. výročí  
jeho provozu  
v úterý 26. 9. 2017  
od 10 do 17 hodin**

v prostorách Mamma HELP centra Plzeň,  
Sedláčkova 14/210, 301 00 Plzeň.

**V MAMMA HELP CENTRECH najdete:**

- empatické terapeutky s osobní zkušeností s nemocí
- dostatek prostoru pro individuální rozhovor
  - pomoc při řešení osobních problémů
  - užitečné informace a praktické rady
  - potřebné kontakty na odborníky



**Mamma HELP, z.s.**

sdužení pacientek s nádorovým onemocněním prsu

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



## Program MHC Praha

**14. 9. čtvrtek 15.00 Rakovina prsu... jak v životě dál?** Náš život je výsledkem našich postojů a myšlení, rozhodnutí a návyků, které ne vždy našemu tělu prospívají a často jsou příčinou těžkých nebo chronických onemocnění. Je možné své postoje, návyky a myšlení změnit? Přijďte se inspirovat do MH centra Praha. Metoda J.I.H. (Jasně informace hned) – je to způsob emočního vciťování a odhalování skrytých příčin problémů. Ing. Jana Urbanová, terapeutka metody J.I.H., etikoterapeutka a lektorka CPT-M, dříve pacientka onkologického centra, Hanka Mokrá, Ph.D, BCST, spoluautorka metody J.I.H, lektorka a terapeutka, autorka CPT-M.

**21. 9. čtvrtek 16.00 „Zdravotní kosmetika v péči o problematickou pokožku“.** Péče o velmi suchou a suchou kůži, pokožku trpící mykózami, diabetickou nohu a péče o nadměrně se potící nohy. Bude představena řada Allpresan, která vznikla ve spolupráci s kožními lékaři, diabetology a podiatry. MUDr. Marie Součková, prezidentka ČPS.

27. 9. středa 16.00 poprázdninový Babinec

5. 10. čtvrtek 15.00 Terapeutické malování s Adou

**7. 10. sobota 13.00 Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a různou stužkou.** Už 7. ročník Pochodu s hůlkami na podporu žen s rakovinou prsu, vhodný pro celé rodiny. Čeká na vás doprovodný program a odměny pro nejpočetnější rodinné týmy. Naučíme vás správný styl Nordic Walking, hůlky můžeme zapůjčit, nemáte-li vlastní. Pacientka, která půjde na pochod poprvé, dostane jako dárek KROKOMĚŘ. Začátek programu je v parku Parukářka, Praha 3, ve 13 hodin. Pro podrobnější informace volejte pražské MH centrum: 272 732 691.

**12. 10. čtvrtek 16.00 Přednáška: Prevence a léčba** postradiačních dermatitid a exulcerovaných tumorů, s využitím produktů Mölnlycke Health Care. Miriam Pospíšilová, Moelnycke Health Care

**19. 10. čtvrtek 16.00 Artedílna se Štěpánkou. Fimo II** – pokračování. Kdo už má výrobek, vezměte s sebou, kdo ne, nevadí.

26.10. Babinec

2. 11. čtvrtek 15.00 Terapeutické malování s Adou

30. 11. čtvrtek 15.00 Terapeutické malování s Adou

**Tělocvična** začínáme po prázdninách

**Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou od 11. 9.**

**Úterý 15.00 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou od 12. 9.**

**Středa 16.30 Břišní tance s Renatou Brožovou, 19.00 step od 13. 9.**

**Čtvrtek 15.45 Jóga s Irenou od 5. 10.**

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](mailto: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.

## **Vycházky Prahou s Jelenou**

**23. 9. sobota. Jak to všechno tenkrát, 30. července 1418, začalo** na Novém Městě pražském, aneb **po stopách husitů od sv. Štěpána a sv. Longina k Novoměstské radnici.** **Sraz v 10 hodin** v hale stanice metra I.P.Pavlova (vyjet po pojezdových schodech do haly).

**14. 10. sobota. Od Karla Velikého přes Ameriku kolem bývalé Jedové chýše a první záchytky k Panně Marii na trávníček** – horní Nové Město pražské **Sraz v 10 hodin** v hale stanice metra I.P.Pavlova (vyjet po pojezdových schodech do haly).

**11. 11. sobota. Odpolední vycházka** (z důvodu bezplatného vstupu do Zlaté uličky od 16.00 hodin): **Pražský hrad a jeho proměny.** Kdo bydlel ve Zlaté uličce. **Sraz v 15 hodin** u Lvího dvora naproti zastávce „Pražský hrad“ tramvaje č. 22 a 23.

## **Výlet s Hankou**

**14. 10. Posázavskou stezkou z Kamenného Přívozu do Pikovic.** Trasa je dlouhá 10 – 12 km. V polovině cesty bude odpočinek v restauraci na oběd. **Sraz v 10.10** na Budějovické, stanice autobusu 332.

Prosím o nahlášení účasti na telefonu 272 732 691. Doporučuji hůlky na chůzi, trasa je středně náročná. Těším se na vás po prázdninách, jak si vyšlápneme.

## MHC Brno

**středa, začátky od 15 hodin**

**6. 9. Malování s Adou**

**13. 9. Babinec po prázdninách**

**17. 9. Kloboukové loučení s létem**, už tradičně **v Denisových sadech. Tentokrát ve stylu vintage.**

**20. 9. Cestovatelské okénko** – všechny, které jste v létě cestovaly, přineste fotky a podělte se o zážitky

**27. 9. Foliování** – fotek, obrázků dětí, dokladů a podobně.

**30. 9. Tradiční Pochod „Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou“.** Naučíme vás správně používat hůlky na Nordic Walking. (Kdo nemá vlastní, zapůjčíme). Těšíme se na vás v parku Lužánky, program je vhodný pro rodiny s dětmi. Začátek **v 10.00 hodin. Pacientka, která jde s námi poprvé, získá KROKOMĚR.**

**4. 10. Malování s Adou**

**11.10. Přednáška a beseda s onkologem**

**18.10. Moje psychologie – o nás, pro nás**

**25.10. Holky, už mi zase chutná** – s nutričním poradcem

## Program MHC Hradec Králové

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

**7. 9. Výlet s LPR do Kroměříže** – sraz u VČE v **6.45** hod.

**14. 9. Jízda po Labi parníkem** – sraz v **14.45** hod. u mola na Smetanově nábřeží

**21. 9. Babinec na grilu**

**30. 9. sobota Už 7. ročník pochodu „Vyšlápněte si pro zdraví s mamma-helpkami a růžovou stužkou!“** Opět v Šimkových sadech u Rotundy, začátek programu ve **13.00** hodin. Naučíme vás správný styl Nordic Walking, hůlky zapůjčíme, pokud nemáte vlastní. **Pacientka, která jde s námi poprvé, získá KROKOMĚŘ.**

**5. 10. Přednáška „Pohled na život z jiné strany“**

**12.10. Artedílna – domácí výroba mýdla**

**19.10. Babinec** – povídání u kávy

**26.10. Přednáška – „Zdravá záda“**, od **16.00** hodin.

## **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**

**12. 9. Artedílna s Petrou – Pletení z papírových ruliček**

**26. 9. (Úterý, 10.00-17.00) Den otevřených dveří k příležitosti 10. Výročí MH centra v Plzni.** Přijďte a poznejte, kde a jak pomáháme ženám s rakovinou prsu.

**17.10. Zahájení festivalu – „Můj život s ....“. Letošní téma: STRACH** Beseda s veřejností pod vedením Mgr. Dany Šedivé, hosté: MUDr. Stanislav Kudrle, Mgr. Marie Zemanová. Moving Station, Koperníkova 56, začátek 18.00 hod. Vstupné ZDARMA. Vernisáž výstavy fotografií studentů Střední a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael.

**24.10. Artedílna s Petrou – Transfer fotografie na dřevěnou podložku**

**Každý čtvrtek** od 15 hodin – **Cvičíme jógu s Dašou** od **14. 9.**

Bližší informace na tel. číslech **377 917 395, 739 632 886**, a na **[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)**

# Program MHC České Budějovice

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

**5. 9. 17.30 Sejdeme se v R51.** První setkání po létě. Povídání s Mirkou Nezvalovou.

**12. 9. Babinec. Povídání u kávy a čaje zejména o zdraví.**

**19. 9. Cvičíme čchi-kung.** Andrea Frei nás seznámí s cvičením, které vychází z tradiční čínské medicíny.

**26. 9. Artedílna. Vyrábíme pro radost.**

**1. 10. od 9.00 Písek. Královský maraton města Písku – běžíme v růžové!** Zveme mammahelpky, lékaře, sestřičky, vaše blízké a přátele.

**3. 10. 17.30 Sejdeme se v Besedě.** Pravidelné setkání s Mirkou Nezvalovou se tentokrát z R51 přesouvá do sálu v Besedě. Nenechte si ujít jedinečné „Seniors Defilé“.

**5. 10. od 15.00hod. „Jízda pro zdraví“** – jedeme v růžové na růžových kolech Rekola. Start u Mamma HELP centra, Lanova třída, České Budějovice

**11. 10. středa 16.00 Uvažujete o rekonstrukci prsu? Setkání s MUDr. Hedvikou Janouškovou,** lékařkou plastické chirurgie, Nemocnice Č. Budějovice, a.s.

**17.10. 10.00 Den prevence.** V Písku a v Plzni se potkáme na celodenních edukativních akcích a přednáškách.

**24.10. Voda a naše zdraví.** Přednáška o vlastnostech vody a možnosti její úpravy pro každodenní použití.

**31.10. Babinec. Povídání u kávy a čaje.**

**7. 11. 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen.** Povídání s Mirkou Nezvalovou.

**14.11. Artedílna. Vyrábíme pro radost.**

**Cvičení s Tamarou ve čtvrtek od 16.15.hod.** Vzhledem k velkému zájmu je nutno se na cvičení předem telefonicky objednat.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>UKÁZKOVÁ LEKCE KURZU<br/>PRO ZAČÁTEČNÍKY</b><br><br>Čchi-kung je cvičení, které vychází z tradiční čínské medicíny. Jeho cílem je rozproudřit životní energii čchi v celém těle. Rozvíjí sílu, zvyšuje pružnost, posiluje svaly, zlepšuje rovnováhu, zklidňuje mysl, uvolňuje nahromaděný stres i emoce.<br><br>Kurz pro začátečníky začne po dohodě dle zájmu. Obsahoval by 10 lekcí po 90 min., případně 12 lekcí po 60 min. a konal by se na stejném místě, jako ukázková lekce, tedy v Mamma HELP centru v Českých Budějovicích na Lannově tř.<br><br>www.andrea-frei.cz | <b>KDY</b><br>19.9.2017<br>15.00 - 16.30 hod.<br><br><b>KDE</b><br>Mamma HELP centrum ČB,<br>Lannova tř. 63/41<br><br><b>CENA</b><br>ukázkové lekce<br>zdarma<br><br><b>REZERVACE</b><br>+420 605 582 571,<br>andrea.frei@email.cz |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Program MHC Olomouc

**středy, začátky od 15.00 hodin**

**6. 9. Šitíčko s Ivanou**, výrobky na benefiční prodej

**13. 9. Artedílna s Ludmilou**, recyklace čajových sáčků

**20. 9. Šitíčko s Ivanou**, výrobky na benefiční prodej

**30. 9. sobota Tradiční pochod „Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou“**. Smetanovy sady, Altánek u Fontány, zahájení akce v 10.00 hod., start pochodu ve 12.00 hod. **Pacientka, která jde s námi poprvé, získá KROKOMĚR.**

**11.10. Artedílna s Ludmilou**, výroba ptáčků z vlny

**14.10. sobota Plaveme prsa**, Plavecký bazén Přerov. 13.30 – 15.30. hod. Na tuto oblíbenou akci zveme mammahelpky, jejich rodiny, přátele a známé, kteří nám drží palce!

### Pravidelné cvičení:

**Každé úterý od 16.00 – Cvičení pod vedením zkušené lektorky Mgr. Lenky Fasnerové v Centru pohybu.** Přihlášky u Lenky Špannerové, e-mail: [terapeutkyolomouc@mammahelp.cz](mailto:terapeutkyolomouc@mammahelp.cz)

## Program MHC Zlín

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

**2. – 3. 9. GARDEN FOOD FESTIVAL** a naše vynikající kyselice! Opět **v Luhačovicích.**

**13. 9. Babinec** – zážitky z dovolených. Přijďte mezi nás.

**27. 9. A je tu opět po roce houbařské odpoledne s Romanou. Těšíme se na všechny od 14 hodin.**

**7. 10. Náš tradiční pochod „Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou“**. Zveme celé rodiny. Program i pro děti! **Od 14 hodin**, Galaxie Zlín. **Pacientka, která jde s námi poprvé, získá KROKOMĚR.**

**11.10. Přijďte na besedu s pedikérkou.** Ráda poradí, jak pečovat o nožky unavené po letní sezóně.

**Milé mammahelpky,** jste alespoň rok po nemoci, nemusíte se hned vrátit do práce, ale **chtěly byste se stát členkami našich týmů? Bavilo by vás stát se edukátorkou a udělat něco pro osvětu? Nebo byste chtěly pomáhat dalším nemocným ženám?** Rády vás naučíme, jak na to. Pokud si myslíte, že je čas na změnu ve vašem životě a berete tuto nabídku jako osobní výzvu, zavolejte prosím koordinátorkám našich Mamma HELP center (adresy a telefony jsou hned na vedlejší stránce). Dozvíte se naše podmínky a také finanční možnosti. Pak si vše v klidu rozmyslíte. Na finální rozhodnutí je dost času. Mně osobně tato zkušenost v mnohém pomohla a dodala mi hodně sil. Myslím, že za zkoušku to stojí!

Vaše Jana Drexlerová

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



Nina Ch. a Zdeňka Š.(85). – 1.10., Eva S. a Eva Z. – 2.10., Bohuslava D.(80) a Eva M. – 3.10., Květoslava N. – 4.10., Nora L. a Gabriela F.– 5.10., Ludmila M.(70) a Libuše S. – 6.10., Lucie H., Jana K. a Lenka Š.(65) – 7.10., Vladimíra N. a Táňa S. – 8.10., Eva H.(70) a Dagmar K. – 9.10., Stanislava K.(75) – 10.10., Marie K.(70) – 11.10., Halka B. MUDr., Marcela D., Irena D.(70) a Soňa N. – 13.10., Anna K. a Zdena N. – 15.10., Pavla V.(65) – 16.10., Lucie Ch., Marie J., Alena J., Marta J.

Mgr.(60) a Hana V. – 17.10., Hana H. JUDr. a Vojtěška S.(75) – 18.10., Jiřina D., Libuše N. a Jitka P. Ing. – 19.10., Marta B., Mária H.(50), Vlasta S., Jaroslava Š.(60) a Božena Z.Mgr. – 20.10., Milada V. – 23.10., Perla B.(65) a Eva N. – 25.10., Miroslava M. a Milena Š. – 26.10., Miroslava H., Ivana K., Vladimíra M. a Anna O. MUDr. – 27.10., Ludmila K. – 29.10., Danuše K. – 30.10., Marcela A.(70), Jindřiška D., Jarmila F. a Marcela M. – 31.10.

### a v listopadu

Svatava B. a Otilie O. – 1.11., Jana D. Mgr. – 2.11., Jana B. a Jana K.(70) – 3.11., Hana K. a Jana Š. – 4.11., Stanislava D. a Anna K.(60) – 5. 11., Věra K.(75) a Věra Š.(50) – 6.11., Lud'ka M. a Marie T. – 7.11., Helena F. a Helena G. – 10.11., Věra K. – 11.11., Anna K. a Eva Ž. – 12.11., Ivana Ch. – 13.11., Jaroslava F. – 14.11., Milena K.(75) – 15.11., Marcela Š.+ a Lenka V.(45) – 16.11., Ladislava M.(60) a Irena N. Dr. – 17.11., Michaela S. Ing. – 18.11., Věra J. Ing. a Eva T.(65) – 20.11., Hana S. – 21.11., Hana Č. – 22.11., Olga F., Eva K., Jana M. a Hana U. – 23.11., Irena N. – 24.11., Marie Ch., Miluše Ch.(60) a Eliška M. – 25.11., Kateřina V. MUDr. – 26.11., Věra F., Vlasta Ř. a Libuše Š. – 27.11., Hana J.(65), Miroslava K., Jitka K., Vladimíra N. a Simona Z. – 29.11., Milada M. – 30.11.

### **MAMMA HELP CENTRUM Praha**

Koordinátorka: PhDr. Zuzana Bláhová

**Koněvova 150, 130 00 Praha 3**

**Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: [paha@mammahelp.cz](mailto:paha@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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