

15 LET S VÁMI

3 / 2014

BŘEZEN



Kylov a Brno – slavíme deset let!

Tři roky MH centra Olomouc

Už je to dávno za mnou...

Valná hromada se koná 14. dubna 2014 – přijďte!

Podpořte nás zasláním dárcovské SMS

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

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



V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

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

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

AVON



PROTI
RAKVINĚ
PRSU

Bezplatnou telefonní linku

800 180 880,

kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin**, sponzoruje AVON Cosmetics z konta Avon proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP.

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky.
Na www.mammahelp.cz najdete i **lékařskou poradnu MUDr. Václava Pechy**.

MAMMA HELP!

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

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

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

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

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

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

„Plaveme prsa“ jinak a jindy!



Já vím, já vím, článků o projektu „Plaveme prsa“ tady už bylo několik, ALE ...

Ta má soukromá akcička je malinko specifická a dlouhodobá, já si ta prsa plavu teď v zimě, bez plavek a obecenstva, v přírodě...

Nápad začít se otužovat mi v hlavě zrál už dlouho, ale sprchování studenou vodou mne nijak neuspokojovalo.

A pak to přišlo! CINK! Den D, den jasného rozhodnutí, dozrání a splnění si snu. Den, do kterého mnoho lidí vstupuje s nějakým novoročním předsevzetím. 1. leDEN! Probudila jsem se do mrazivého rána s jasnou myšlenkou: „Dnes by to šlo“!

Na břehu přehrady Jesenice se nahromadili četní zvědavci, muž Lojza, dcera Petra, pes Mefisto a kočka Yoko. To povzbuzování lidským jedincům vydrželo jen první den, kdy se utvrdili v tom, že jsem blázen a zůstávají u kamen. Zvířátka mne doprovázejí věrně pokaždé. První osmělování proběhlo v plavkách, ty ovšem tak studily, že jsem je zavrhl.

Po měsíci a půl již uplavu několik temp a stala se z toho zdravá vášeň a závislost, těším se na dny na chatě a nepopsatelný mrazivý pocit v těle.

Celá léta bojuji se zimními depresivními náladami, únavou, chybí mi světlé dny a slunce. A teď je to tu, náhražka, slunce v duši, žádná rýmička a bolesti kloubů.

Tak, potencionální otužilci, kdybyste se chtěli zúčastnit zimní verze projektu Plaveme prsa, jste u nás na chatě vítáni! Přehrada je dost velká pro všechny, oheň v krbu se udržuje po celý den, dobrého vína i jídla je vždy dost!

Zdraví zdravý ledoborec z Prahy, Marta Hynková

Víte o tom, že

patnáctý rok existence našeho patientského sdružení oslavíme jako členky spolku Mamma HELP? Tedy správně „zapsaného spolku“, abych byla přesná. Zapsání budeme, stejně jako další subjekty, v registru veřejné správy, kam jsme od prvního ledna byli předáni Ministerstvem vnitra. Změny, které přinesl nový občanský zákoník, totiž vyžadují, abychom se rozhodli, jak s naším občanským sdružením naložíme.

Výbor organizace proto připravil návrh upravených stanov, který předloží na dubnové Valné hromadě ke schválení registrovaným členkám a členům Mamma HELPu. Vysvětlíme také, proč jsme se rozhodli právě pro právní formu „spolek“ (a ne třeba „ústav“, nebo obecně prospěšnou společnost), a také pro změnu, resp. zkrácení názvu na pouhé sousloví Mamma HELP.

Myslíme si, že v roce 1999, kdy jsme Mamma HELP-sdružení patientek s nádorovým onemocněním prsu zakládali, měl tento poměrně dlouhý název bezesporu své oprávnění, avšak v současné době již tak nutný není.

Po patnácti letech naší existence lze snad již tvrdit, že „značka“ Mamma HELP je veřejnosti poměrně známá, a to jistě i díky značné medializaci, ale především skrze naši společně odvedenou práci.

Budeme rádi, když nám ještě před Valnou hromadou, která se koná v pondělí 14. dubna 2014 od 16.00 v Polakově posluchárně FN Královské Vinohrady v Praze, napíšete nebo zavoláte váš názor. Účast na Valné hromadě je pak členskou povinností, v tomto případě obzvlášť důležitou. Pokud se z opravdu vážných důvodů nebudete moci osobně zúčastnit, je nezbytné, abyste delegovali svůj hlas na někoho jiného, kdo opravdu do Prahy přijede. Domluvte se prosím s koordinátorkami MH center, které mají také k dispozici návrh upravených stanov.

Je samozřejmě zapotřebí, stejně jako každým rokem, dát (či nedat) svůj hlas Výroční zprávě za rok 2013, předložené výborem, a také zprávě Dozorční rady.

Těšíme se na každou z vás, na již patnácté – když nepočítáme tu zakládající – Valné hromadě našeho Mamma HELPu.

*MUDr. Václav Pecha
předseda výkonného výboru*

*Mgr. Jana Drexlerová
místopředsedkyně výkonného výboru*

Už je to dávno za mnou, ale jako by to bylo včera...

Koncem října roku 2002 jsem se chystala na oslavu svých padesátých narozenin. Během příprav jsem si odskočila na mamograf. Nebylo to poprvé, tak jsem myslela, že všechno bude v pořádku, ale nebylo. Tentokrát se mi po kontrolním vyšetření zhroutil celý svět. Rakovina prsu. Místo oslav jsem ležela na operačním sále a místo předvánoční pohody následovalo ozařování. Všechno bylo jako ve snu. Proč zrovna já?

Se svým problémem jsem byla sama jedenáct let. Nechtěla jsem o rakovině prsu s nikým mluvit, protože nikdo v okolí z mých příbuzných a známých tuto nemoc neměl, tak jsem se mylně domnívala, že to nikoho nezajímá a vůbec nikdo mě nemůže pochopit. Tak to bylo celá léta. Styděla jsem se a stáhla se do sebe. Zlom nastal v červnu 2013. V té době jsem se dozvěděla, že existuje sdružení s tak zvláštním a výstižným názvem MAMMA HELP. I člověk jako já, který neovládá žádné cizí řeči, lehce pochopí, co toto slovní spojení znamená. Hned v červnu jsem přišla do olomouckého mamáče a byla jsem příjemně překvapena klidnými a příjemnými ženami, které mě tam přivítaly. Mají totiž úplně stejný problém jako já. Jsme na stejné lodi. V MAMMA HELP centru si můžeme v klidu povykládat, svěřit se a uleví se nám. Tady mi rozumí a pochopí mě. Začala jsem tu pracovat jako laická terapeutka. Velikou pomoc jsem dostala od naší koordinátorky Karly Otavové, která má velkou trpělivost a laskavost v povaze a kdykoliv poradí vše, co k práci terapeutky potřebuji. Ještě se toho musím moc naučit. V MAMMA HELPU se cítím dobře a už necítím v sobě takové napětí jako dříve. Kolektiv je moc milý. Škoda, že se moje spolužačka a výborná kamarádka nedožila toho, že by též navštívila naše centrum a povykládala si o svém problému. Před pěti lety zemřela na rakovinu prsu. Soňo! Nikdy na Tebe nezapomenu! Nejvíce na Tebe myslím, když nám rozkvetou parky. Víím, jak moc jsi je měla ráda.

Eva Tomancová – terapeutka, Olomouc

Třetí výročí založení Mamma HELP Centra v Olomouci

Ráda bych poděkovala všem, kteří si v tento den udělali čas a přišli mezi nás. Sešli jsme se ve velkém počtu a osobně mi udělaly radost proslovy a krásná slova, která byla vyřčena na téma smysluplnosti naší práce. Jako tradičně za námi zavítal náš odborný garant MUDr. Karel Cwiertka, Ph. D., doktorka Dana





Na oslavu třetích narozenin přišlo do olomouckého MHC třicet hostů

K třetímu výročí otevření olomouckého centra jsme si jako dárek otevřeli arteterapeutickou dílničku

Houserková, Ph. D. s jejím týmem z Mamma centra, doktorka Alexandra Pešatová, Ph. D., zástupci z neziskových organizací Slunečnice a Amélie a v neposlední řadě nesmím zapomenout na naše členky, se kterými se pravidelně na půdě Mamma HELPu stýkáme již třetím rokem.

Za olomoucký kolektiv bych ráda poděkovala všem za dárky, které jsme od Vás dostaly a těšíme se na další rok, který je před námi. Budeme se snažit, abyste o nás slyšeli, tak často jako se nám to dařilo v roce minulém.

Karla Otavová

Onkologická léčba z různých úhlů pohledu

Nádorová onemocnění jsou v ČR po kardiovaskulárních chorobách druhou nejčastější příčinou úmrtí a navíc u nás onkologičtí nemocní přežívají kratší dobu, než je průměr v zemích Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD). Je pro ně dobrou

zprávou, že experti na celém světě pracují na vývoji bezmála tisícovky nových léků, z nichž mohou onkologičtí pacienti profitovat.

Očima farmaceutického průmyslu

„V současné době vyvíjejí naše společnosti 981 inovativních léčiv. Nejvíce z nich je zaměřeno na léčbu karcinomu plic, lymfomů, zhoubných novotvarů prsu a prostaty,“ uvedl na tiskové konferenci konané 22. ledna v pražském Profesním domě výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) Mgr. Jan Dvořáček. Asociace sdružuje 30 farmaceutických společností s vlastním vývojem a výzkumem inovativních léčiv z vyspělých zemí Evropy, USA a Japonska.

Mgr. Dvořáček vysvětlil, že ve vývoji jsou nyní různé druhy léčiv, a to ve fázích od preklinického testování až po třetí fázi klinického hodnocení. Některé přípravky zasahují do metabolismu nádorových buněk, tedy blokují děje, které slouží k tvorbě látek potřebných pro jejich činnost. Jiné jsou zaměřeny na blokování zmutovaných receptorů nebo buněčných procesů, které zodpovídají za dělení buněk.

„Vývoj se zaměřuje například na cílené dodání léčivých látek pomocí nanočástic přímo do místa onemocnění, čímž se zvýší účinnost léčby. Dále se rozvíjejí protinádorová imunoterapie a imunoonkologické přístupy – jde o relativně novou možnost využití imunitního systému v boji s různými typy nádorů,“ řekl Mgr. Dvořáček. Upozornil, že právě protinádorová imunoterapie je podle časopisu Science průlomem roku 2013, a dodal, že na celém světě je nyní registrováno více než 14 000 onkologických studií, z toho v ČR jich nyní probíhá 260. Jsou zaměřeny například na léčbu karcinomu prsu, prostaty nebo plic.

Očima kliniků a výzkumníků

Primářka Oddělení klinických hodnocení Masarykova onkologického ústavu v Brně, MUDr. Regina Demlová, Ph. D., připomněla, že uvedení nového léku do běžné praxe je dlouhodobý proces a může trvat 10 až 15 let. „I když každý léčivý přípravek musí před registrací projít třífázovým klinickým hodnocením, existují i poté důvody, proč provádět studie – například kvůli novým indikacím, úpravám dávkování či novým kombinacím léčiv,“ uvedla.

Studie mají podle ní velký přínos i pro lékaře, protože se dostanou do kontaktu s nejnovějšími poznatky a trendy ve vývoji nových léčiv v onkologii, pracují v mezinárodních výzkumných týmech a výsledky publikují.

Masarykův onkologický ústav má v provádění klinických hodnocení dlouholetou tradici. Ročně zahajuje 20-25 klinických hodnocení, do nichž nově zařazuje až 350 paci-

entů. „Trendem ve vývoji jsou personalizovaná léčiva a genetický pre-screening,“ dodala MUDr. Demlová.

Předseda České onkologické společnosti ČLS JEP a ředitel Masarykova onkologického ústavu, prof. MUDr. Jiří Vorlíček, CSc., upozornil, že výskyt zhoubných nádorů u nás patří k nejvyšším na světě – ročně je onemocnění diagnostikováno u téměř 80 000 nových nemocných. Celkem v ČR žije přibližně 460 000 lidí se zhoubnými nádory nebo s onkologickým onemocněním v minulosti a zhruba 28 000 lidí ročně na ně umírá.

Přesto je prof. Vorlíček vcelku optimistický: „Přežití onkologických pacientů se v ČR prodlužuje a mortalita onkologicky nemocných je stabilizovaná, nebo se snižuje. Máme nastartované screeningové programy, nyní už dokonce s adresným zvaním, máme konsolidovanou a spolupracující síť třinácti komplexních onkologických center. Rozvíjejí se regionální sítě, umíme jednat se zdravotními pojišťovnami a rozvíjíme kvalitu onkologické péče podle mezinárodních standardů.“ Prof. Vorlíček dále dodal, že zatímco v roce 1970 přežívala jen tři procenta dětí s nádorem, dnes se daří již 85 procent onkologicky nemocných dětí vyléčit. „Domnívám se tedy, že jsme na správné cestě,“ uzavřel.

Očima lékaře – politika

Předseda Výboru pro zdravotnictví Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR a přednosta Kliniky komplexní onkologické péče Masarykova onkologického ústavu v Brně, prof. MUDr. Rostislav Vyzula, CSc., přiznal známý fakt, se kterým se musí vyrovnat (nejen) každý politik, totiž že onkologická péče je finančně nákladná. „V současné době patří mezi palčivé otázky onkologie dostupnost vysoce inovativních léků a protonová terapie. Výbor pro zdravotnictví bude komunikovat s odbornou společností i pojišťovnami, aby bylo možné nastavit jasná pravidla tak, aby obě metody byly dostupné, ale zároveň aby se jich nezneužívalo,“ zdůraznil profesor Vyzula.

Očima pacientů

Svou důležitou úlohu při léčbě onkologických pacientů sehrávají i různé patientské a neziskové organizace. Předsedkyně Nadačního fondu Pink Bubble Martina Šmuková uvedla, že v posledních letech je vidět stále výrazněji snaha o osvětu, prevenci a podporu včasného odhalení nemoci. „Také veřejnost je ochotnější o nádorových onemocněních otevřeně mluvit. Rakovina pozvolna přestává být tabu. Důležitou roli přitom hraje ochota a vůle lékařů i dalších odborníků komunikovat s pacienty, patientskými organizacemi, neziskovým sektorem i s médii,“ uvedla M. Šmuková a dodala, že nemocným mohou pomoci osvětové projekty, např. Pochod proti rakovině, Movember, Máškoule aj. Psychosociální pomoc jim poskytují občanská sdružení Amelie, Mamma HELP a další, pomoc při jednání s úřady Klára pomáhá, o. s., a další podporu v každodenním životě např. Nadační fond Pink Bubble či Nadační fond dětské onkologie Krtek. „Užitečné jsou i webové blogy pacientů, třeba Bumbarisparis.org, či svépomocné skupiny rodičů – ONKA, Rodiče a přátelé onkologicky léčených dětí

a jiné," vypočítala M. Šmuková. Pomoc sdružení a neziskových organizací, která je pro onkologicky nemocné pacienty „velice důležitá“, následně ocenil i prof. Vorlíček.

Mladá pacientka Julie Pazderka, která nedávno úspěšně prodělala radiochemoterapii a brachyterapii rakoviny děložního čípku, se domnívá, že v ČR je stále poměrně málo dostupných informací o gynekologických onkologických chorobách. Proto se snaží pomáhat i ostatním prostřednictvím facebookových stránek Statečná naděje Brave Hope. „Zkušenost s rakovinou mi otevřela úplně jiný svět. Svět, ve kterém je nejdůležitější bojovat a nikdy se nevzdát,“ promluvila za všechny onkologicky nemocné J. Pazderka.

(Převzato z periodika Kongresový list)

Jarní rozjímání

Jistě jste někdy viděli, že tam, kde brzy zjara pokáceli břízy nebo ořezali větve, se z čerstvých řezů řine míza – životodárná tekutina, která proudí na jaře stromem. Když se strom probudí, začíná sát ze země vodu, kterou pročistí a obohatí mnoha živinami. Ty pak rozvádí do každé větévky a do každého pupene, který skrývá budoucí listy.

Podobně je to i u člověka, který má ale dva oběhové systémy. Krevní oběhový systém (srdce, plíce, cévy). Druhým je mízní systém, který je nedílnou součástí imunitního a také informačního systému člověka. Uchovává a transportuje z těla ven škodliviny, které vznikají při funkci organismu. Jeho součástí jsou mízní cévy, lymfatické uzliny, a orgány jako je kostní dřev, slezina, brzlík, krční mandle, jazykové a nosní mandle. Nově zjištěno, že i slepé střevo je velmi důležitou součástí našeho imunitního systému, (někdy je také nazýváno břišní mandlí.)

Největší vliv na tvorbu, kvalitu a proudění lymfy mají orgány jako žaludek, slezina a slinivka, jak svou sekrecí, tak tím, že přímo ovlivňují výživu a funkci svalů. Proto právě správná funkce těchto orgánů hraje významnou roli v celkové obranyschopnosti organismu.

Moc důležité je vědět i to, že zatímco krevní oběh má svoji vlastní pumpu (srdce), mízní oběhový systém závisí na vnějším tlaku. Uvědomila jsem si, jak je důležité cvičení, správné dýchání a masáže, které rozproudí lymfu. My samy nejlépe víme, jak je důležité po operaci, po ozáření, aby lymfa proudila volně, aby nedocházelo k otokům. Také v našich poradnách klientkám klademe na srdce, aby správně cvičily, všímaly si zhoršení lymfatických příznaků na operované straně hrudníku, i horní končetině.

S jarem, když přibývá světla a sluníčka se i nám lépe povede a uděláme si častěji vycházky do přírody a třeba si i zacvičíme. Mimochodem, na zahrádce už kvetou sněženky, brzy pokvetou petrkliče a sedmikrásky. Tak i my rády odhodíme kabáty, šály a s úsměvem do života.

*Zdraví Jana Přerov
(Informace jsem čerpala z internetu a z časopisů.)*



O důležitosti pohybu

Už více než deset let vedu v pražském Mamma HELP centru rehabilitační cvičení. Za tu dobu se zde vystřídala řada našich členek. Některé vytrvaly celou dobu, jiné z různých důvodů řady cvičenek opustily. Občas si vzpomenu na ty, které už k nám nechodí. Vzpomínáme na Aničku, která se odstěhovala z Prahy. Byl to takový smíšek. Doufám, že se má dobře. Totéž můžu říci o Janě, která teď bydlí na chalupě u Křivoklátu.



Jsem ráda, že některé naše klientky si moc dobře vylepšily svoji fyzickou zdatnost. Na počátku jsem ani sama nevěděla, že je to po naší nemoci tak důležité. Apeluji na všechny ženy, které jsou po léčbě – cvičte! Je možné cvičit si doma sama, to prospěje vašemu tělu. Chcete-li si vylepšit i svoji psychiku, snažte si najít nějaké cvičení ve skupině. Kolektiv dělá divy a vede vás k výkonům, které jste u sebe ani nečekaly.

Které z vás ještě nikdy nebyly na rekondičním pobytu, měly byste to někdy zkusit. Zažily byste partu veselých děvčat většinou od čtyřicítky až do dost vysokého věku. Každá si najde své tempo a svoji skupinku, které se přizpůsobí. To, že se většinou naše členky těší na další pobyty v přírodě, nereptají a chodí na ranní rozcvíčky i na další fyzické aktivity, mě naplňuje radostí a přesvědčením, že moje práce vede k něčemu dobrému.

Helena Dvořáková, fyzioterapeutka

Přátelské setkání v Kyjově

Kyjov je městem, kde se již 10 roků schází skupinka onkologicky nemocných, a řada z nich je současně členkami Mamma HELPu. Důvodem, proč se schází mimo síť oficiálních center našeho sdružení, je skutečnost, že do nejbližšího Mamma HELP centra to mají poměrně daleko (50 km a víc). U nás v Brně se zastavují většinou příležitostně, když mají kontrolní vyšetření u lékaře. Častější cesty do Brna jsou náročné časově, fyzicky i finančně.

Naši návštěvu v Kyjově jsme naplánovaly právě k příležitosti 10. výročí fungování „kyjovské pobočky“. Setkání bylo velice příjemné, nejdříve jsme si prohlédly centrum města a následně prostředí, kde se ženy pravidelně schází.

Zde jsme měly možnost si popovídat, zavzpomínat, vyměnit si zkušenosti a domluvit se na dalším setkání. Tímto setkáním bude **oslava 10. výročí otevření brněnského Mamma HELP centra, které plánujeme na středu 30. 4. 2014 v Brně.**

St. Absolínová



Změna k nepoznání

Před devíti lety jsme rozjížděly činnost Mamma HELP centra v Hradci Králové v opuštěném objektu Vertexu – bývalé továrny na skelná vlákna.

Když jsme před pěti lety opouštěly toto původní sídlo, byla celá stavba opravdu v havarijním stavu. Ve všech přístupových prostorách byly nánosy špíny, chuchvalce prachu, a občas jsme narazily i na mrtvého potkana. Velmi rády jsme se z těchto strašidelných



prostor stěhovaly a těšily se do nového a v duchu si říkaly, že tam už nikdy ani náhodou nev kročíme.

Podle návrhu architekta Davida Vávry nebyl tento průmyslový objekt jakožto cená technická památka zbourán, ale naopak přestavěn na městskou knihovnu. Že se přestavba opravdu povedla, jsme se přesvědčily na vlastní oči. V rámci čtvrtetních odpoledních programů jsme absolvovaly celou prohlídku knihovny a speciálně program hudebního oddělení.

V hodinovém pásmu jsme se seznámily se životem a uměleckou dráhou slavné operní pěvkyně a herečky Soni Červené.

Bylo to příjemně strávené odpoledne, které jsme zakončily při kávě, některé z nás při sklence vína v kavárně knihovny. Ani se nám nechtělo věřit, že je možná taková radikální proměna!!!

Jana Marková, MHC Hradec Králové

Prevence násilné kriminality

Do našeho brněnského centra jsme si pozvaly pana Luboslava Fialu, který pracuje jako strážník Městské policie Brno, aby nás seznámil s druhy násilí, jeho příčinami a také s možnostmi prevence násilných útoků a konfliktů, které mohou ústít v násilí.

Když se člověk nad celým problémem víc zamyslí, musí souhlasit s názorem, že některé oběti trestných činů (ať už násilných či majetkových) si za to, že se staly oběťmi, do určité míry mohou samy. Často si vůbec neuvědomujeme, co komu a kde řekneme a jak je možné tyto informace zneužít. Pan Fiala nám ukázal a popsal různé situace z běžného života, které jsou důkazem toho, že často nakládáme s informacemi o vlastní osobě neopatrně.

Pokud už se staneme obětí násilné nebo majetkové trestné činnosti, nebo o těchto případech víme, je dobré znát možnosti odborné pomoci v těchto situacích.

Důležitá je ale především prevence.

Pan Fiala nám odpovídal na všechny naše dotazy a věřte, nebylo jich málo. Za ochotu a trpělivost mu patří naše poděkování.

St. Absolínová



Život není zebra

Projekt Život není zebra vznikl z důležitého popudu dát lidem na vědomí činnost rozličných neziskových organizací, které fungují ve Zlíně a jeho okolí. Projekt je o to důležitější, že skrze svou domovskou základnu, Fakultu Multimediálních komunikací při UTB, má potenciál oslovit mnoho mladých lidí toužících po práci v neziskovém sektoru.

Naše centrum se svými letáčky a bannery na projektu prezentovalo již podruhé. Vernisáž se konala ve zlínské Alternativě a vystavovalo zde 18 neziskovek ze Zlína a okolí. Díky prezentaci jednotlivých organizací jsem se i já dozvěděla víc o činnosti a aktivitách některých z nich. Hodně mě například zaujala prezentace s velmi zajímavou ukázkou stanice ochrany fauny Hluk, která pomáhá ohroženým zvířatům, zejména dravcům a sovám. Povídání bylo moc zajímavé a já jsem proto hned mladé muže ze stanice oslovila s prosbou, zda by za námi přijeli na rekondici do Radějova, kterou budu mít na starost, a poučili nás o ohroženém ptactvu u nás. Máte se myslím na co těšit!



Odpoledne bylo příjemně zakončeno vystoupením mongolské skupiny a rautem, který pro nás připravily postižené děti ze sdružení Slunečnice.

A proč Život není zebra? Tento název má lidem říct, že život není černobílý a je potřeba se lépe dívat kolem sebe.

Katka Vondráčková

Jsme šikovné holky



Když jsem vymýšlela program pro poslední středeční odpoledne v měsíci únoru – „Jsme šikovné holky“, netušila jsem, s jakými skvosty se holky přijdou pochlubit. O tom, že jsme šikovné, jsem vůbec nezapochybovala. Své rukodělné výrobky přišly ukázat i dvě nové klienty.

Velice milým překvapením pro mě bylo, že se rozhodly svoje výrobky věnovat pro velikonoční benefiční prodej, na které se už nyní připravujeme. Moc jim za to děkuji. Věřím, že udělají radost i těm, kteří nás budou chtít podpořit a koupit si je.

St. Absolínová



Srdečně Vás zveme

na setkání k příležitosti
10. výročí otevření brněnského
Mamma HELP centra

ve středu 30.dubna 2014

Program:

Den otevřených dveří od 12.00 hodin

Slavnostní babinec od 15.00 hodin

Těšíme se na Vás

Mamma HELP centrum Brno

Nerudova 7, 4. patro



Mamma HELP o.s.
sdružení patientek s rakovinou prsu
www.mammahelp.cz

Pražská charta

Na internetových stránkách hospice Dobrého pastýře v Čerčanech jsem našla výzvu k podpoře petice, kterou jsem bez váhání podepsala. Může totiž pomoci k zajištění důstojného odcházení každého z nás, až se náš čas naplní. Profesionální a laskavou péči, poskytovanou zmíněným hospicem, navíc velmi dobře znám. A vím také, jak obtížné je získat na ni nezbytné finanční prostředky.

U příležitosti Evropského kongresu paliativní péče vznikl na půdě EAPC dokument nazvaný Pražská charta.

Pražská charta vyzývá vlády, aby pomohly zmírnit utrpení lidí na konci života a uznaly dostupnost paliativní péče jako lidské právo.

1. Vlády by měly rozvíjet takovou zdravotní politiku, která odpovídá na potřeby pacientů s život limitujícími nemocemi.

2. Vlády by měly zajistit přístup k základním lékům, včetně opiodiních analgetik, pro všechny, kteří je potřebují.

3. Vlády by měly umožnit zdravotnickým pracovníkům potřebné vzdělání v paliativní péči a v léčbě bolesti jak v pregraduálním, tak navazujícím studiu.

4. Vlády by měly zajistit integraci paliativní péče do zdravotnického systému země na všech úrovních.

Znění celé charty si můžete přečíst zde:

http://www.paliativnimedicina.cz/sites/www.paliativnimedicina.cz/files/users/simicek/the_prague_charter_2013_cz.pdf

Pro podpis charty klikněte sem:

https://secure.avaaz.org/en/petition/The_Prague_Charter_Relieving_suffering

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

6. 3. 15.00 Artedílna se Štěpánkou – velikonoční

13. 3. 16.00 Babinec – tentokrát o rekondicích

20. 3. 15.00 Malování s Adou (vstupné 50 Kč.) Malování akvarelem s psychologickou

27. 3. Máme zavřeno (celostátní porada všech MHC).

3. 4. 15.00 Artedílna se Štěpánkou – malování na hedvábí. Přijďte si namalovat šátek nebo šálu.

10. 4. 16.30 přednáška o léčbě ozařováním při onemocnění karcinomem prsu
– MUDr. Karolína Hovorková, ONCO centrum Medicon, Zelený pruh, Praha 4

14. 4. Valná hromada 16.00 – Polakova posluchárna ve FNKV (kdo nezná cestu,
přijďte kolem 15.30 do Mamma HELPU a půjdeme hromadně).

17. 4. není program

24. 4. 15.00 Malování s Adou – Malování akvarelem s psycholožkou
16.00 Cestovatelské okénko s Martou Hynkovou – Mexiko

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

Čtvrtek 17.30 Step s Renatou Brožovou

Čtvrtek 18.30 Břišní tance s Renatou Brožovou

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

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

Úterý 10:00 – 14:00 Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat
o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu, cena je 250,-
Kč. **Je třeba se objednat dopředu** přímo u Alenky na mobilu **606 225 280**, nebo
e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz
Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

Fyzioterapeutická poradna s Hankou Vránovou

9.00 – 13.00 Každý třetí čtvrtek (vždy po 1 hod.) Individuální poradna pro pacient-
ky, které mají problémy nejen s jízvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologic-
ké vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč.
Je třeba se objednat dopředu v MHC Praha na lince 272 732 691.

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý 11.30 – 16.30 s obsluhou pro začátečníky – objednejte se telefonicky.

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

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

Výlet s Hankou

12. dubna Trasa z Miskovic do Lomu u Červených Peček (12 km).

Sraz na stanici autobusů Háje u stanoviště autobusu 381 (v 7.50), odjezd autobusu v 8.00. Na opozdilce nečekáme, další autobus jede až za několik hodin. Pojedeme až do Miskovic a pak půjdeme nenáročnou trasou bez velkých převýšení. Čeká nás rozhledna ve Vysoké a několik krásných kostelíků z 13. století. Konec našeho putování je přírodní památka Lom u Červených Peček. Jedná se o paleontologickou lokalitu evropského významu – ve stěně lomu jsou devadesát miliónů let staré zkameněliny uštic. Zpět pojedeme z Červených Peček lokálkou do Kolína a do Prahy rychlíkem.

Program MHC Brno

středa, začátky od 15.00 hod.

12. 3. Zdobení perníčků s paní Trepešovou

19. 3. Jak karcinom prsu ovlivňuje ženskost a sexualitu – přednáška
Mgr. Evy Řačákové

26. 3. Babinec

2. 4. Trendy na jaro – léto s ukázkou líčení nám představí paní Jana Laburdová

9. 4. Změny Občanského zákoníku platné od 1. 1. 2014 v praxi – přednáška Mgr. Ivy Kuchyňkové

16. 4. Cestovatelské okénko – Norsko s Květou

23. 4. Malování s Adou

30. 4. Den otevřených dveří a slavnostní babinec – 10. narozeniny MH centra Brno

Neděle 27. 4. 2014 – Kloboukové vítání jara v Denisových sadech pod Petrovem (začátek ve 14.00 hodin)

7. 5. Návštěva výstavy Marie Zrúcké „Hedvábné obrazy“ ve Vojenské nemocnici v Brně

14. 5. Odpolední program odpadá – účast na veřejné sbírce Ligy proti rakovině Praha („Květinový den“)

21. 5. Babinec

28. 5. Malování s Adou

Program MHC Hradec Králové

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve 14 hodin.

- 6. 3. Babinec. Téma: oslavy MDŽ** v našich vzpomínkách a dnes
- 11. 3. (úterý) Výlet do Lomnice nad Popelkou** (prohlídka města, muzea). Společná akce LPR a MH. Sraz v 9.10 h. v nádražní hale.
- 20. 3. Barevná keramika.** Keramička Míša nás seznámí s drobnými praktickými výrobky a některé si budeme moci i koupit (misky, hrníčky, mýdlenky, máslenky).
- 27. 3. Máme zavřeno – celostátní porada MH center v Poděbradech**
- 3. 4. Malování keramických vajíček.** Vajíčka z keramické hmoty, která jsme si vyrobili, si dnes vymalujeme.
- 10. 4. Babinec na jarní téma**
- 17. 4. Zelené potraviny pro vitalitu a zdraví i proti jarní únavě**
- 24. 4. Rekonstrukce Šimkových sadů.** Prohlídka s průvodcem.

Pravidelné cvičení

Každé pondělí od 14.00 cvičíme jógu.

Program MHC Olomouc

začátky od 15.00 hod.

- 5. 3. Babinec s tématem – povídání o jarní únavě,** přijďte ochutnat Hančinu jarní „vitamínovou bombu“
- 12. 3. Přednáška „Návrat domů“.** Paní Mgr. Blanka Orságová ze studia TARA nám poví o tom, **jak najít cestu k sobě samým** a jak se rozpomenout na to, kým skutečně jsme.
- 19. 3. Artedílna s Izabelou.** Zdobení velikonočních vajíček tradičně i netradičně. Přijďte nám pomoci, vyrábíme na benefiční prodeje.
- 2. 4. Babinec – zvyklosti Velikonoc aneb svátky jara.** Povídání o tom, jak trávíme Velikonoce.
- 16. 4. Artedílna s Izabelou – Lepení mozaiky**

Program MHC Plzeň

začátky od 15.00 hod.

5. 3. Artedílna – Věřčiny šikovné ruce

11. 3. úterý od 14.00 hodin Artedílna se Štěpánkou z Prahy (šperky – sypaný smalt) – přijďte se naučit něco nového a krásného!

19. 3. středa Setkání u kávy a čaje spojené s velikonoční artedílnou

11. 4. pátek Velikonoční trhy – Šikovné ruce (prodej výrobků na stánku **od 9.00 do 17.00 hodin**) – hledáme dobrovolnice na prodej (střídání bude po dvou hodinách). Hlaste se na tel. 377 917 395. Výrobky s velikonoční tematikou, určené k prodeji, jsou vítány!

26. 4. sobota Procházka jarní přírodou – Bolevecké rybníky.

Sraz na konečné tramvaje č. 1 Bolevec v **10.00** hodin

Dobrou náladu, děti, vnoučata, partnery s sebou!

Pravidelné akce

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

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

Program MHC Zlín

12. 3. 14.00 Velikonoční vajíčka netradičně – artedílna.

16. 4. Jarní tvoření na benefiční prodeje

Srdečně Vás zveme v sobotu 19. 4. na Velikonoční jarmark do Luhačovic a Vizovic. Přijďte se podívat na naše pěkné jarní výrobky.

14. 5. se koná sbírka Český den proti rakovině (Květinový den). Prosíme dobrovolníky, kteří by nám pomohli s prodejem známých žlutých kytic, aby nás kontaktovali – tel: 577 011 641, e-mail: zlin@mammahelp.cz. Děkujeme!

Děkujeme všem členkám, které již uhradily letošní členský příspěvek. Pokud jste přiloženou složenku ještě nepoužily, učinite tak prosím při nejbližší příležitosti. Částku 200 Kč můžete také zaplatit hotově v MH centrech.

Vážené a milé mammahelpky,

včera večer jsem přišla pozdě domů a našla krásné přáníčko. Chtěla bych vám za něj moc poděkovat, bylo to velmi milé.

Kulaté narozeniny (obzvlášť ty s vyššími čísly) jsou vždy nějak příležitostí k zamyšlení. Zítřka tomu bude přesně 14 let, co mi lékaři sdělili tu hroznou diagnózu. A je to taky díky vám a organizaci Mamma HELP, že mohu dnes slavit své 60. narozeniny. Tehdy jsem si nedovedla představit, že se něčeho takového dožiju, ale když jsem přicházela do mamáče a viděla tam ty, které už to měly celé za sebou a kterým už zas rostly vlasy, byly plné elánu, tak mě to nějak povzbudilo v boji. Je pravdou, že dnes už do mamáče moc nezačítám, natolik jsem se vzpamatovala z té hrozné nemoci, že pracuji naplno a tudíž toho času nazbyt moc nemám. Ale to nemění nic na skutečnosti, že si myslím, že děláte spoustu potřebné a důležité práce. Víím, o čem to je.

Takže ještě jednou děkuji, že jste si na mě vzpomněly a přeju vám do vaší činnosti spoustu energie, úspěchů a hlavně všem moc moc zdraví!

Daniela

Mamma HELP – sdružení patientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s.

Vás srdečně zve na

VELIKONOČNÍ

BENEFIČNÍ PRODEJ

ve VELKÉM ŠPALÍČKU

ve dnech

10. - 11. 4. 2014



Zakoupením našich výrobků podpoříte provoz Mamma HELP centra Brno.

V Mamma HELP centrech pomáháme onkologickým pacientkám a jejich rodinám, šíříme osvětu a prevenci.





KLOBOUKOVÝ KLUB a MAMMA HELP VÁS SRDEČNĚ ZVOU NA **KLOBOUKOVÉ VÍTÁNÍ JARA**

tentokrát v pohádkovém stylu

V NEDĚLI 27. DUBNA 2014

BRNO - DENISOVY SADY (POD PETROVEM)

ZAČÁTEK VE 14 HODIN

Přijďte i Vy a nezapomeňte si vzít Váš pohádkový klobouk.

PROGRAM:

Koncert skupiny Louis Armstrong revival

Představení sdružení Mamma HELP

Přehlídka Kloboukového klubu Dantes

Vystoupení folklorního souboru Javorníček

Soutěžní otázky o ceny pro malé i velké

Přehlídka a výstava nejen pohádkových kostýmů z barrandovských ateliérů

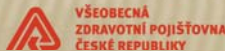
Vyhodnocení výtvarné soutěže žáků ZUŠ J. Kvapila a ZŠ Křídlovická

Přehlídka floristických klobouků ze Střední zahradnické školy Rajhrad

UKONČENÍ AKCE V 17 HODIN

Získáte zde informace o prevenci onkologických onemocnění a můžete podpořit sdružení Mamma HELP zakoupením drobných výrobků z arte dílen.

AKCE SE NEKONÁ V DEŠTI.



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



Taťana D. a Helena V. **(65)** – 1.4., Alena K. – 3.4., Eva P. Ing. **(80)**, Ivana Š. a Libuše W. – 4.4., Jana Č., Alena H. a Maria M. JUDr. – 5.4., Monika S. a Eva V. – 6.4., Božena L. – 7.4., Květa S. **(75)** – 8.4., Jaroslava F. a Ludmila R. – 9.4., Alena L. **(75)** – 10.4., Jaroslava P. – 11.4., Jaroslava A. **(75)** a Milada S. – 12.4., Květoslava R. a Miloslava Š. **(70)** – 13.4., Jana B., Tamara H. a Irena K. **(60)** – 14.4., Alena G., Květoslava H. a Pauline I. – 15.4., Olga R. – 16.4., Věra D. a Anna S. – 17.4., Jaroslava H. – 21.4., Anna L., Růžena P. a Eva V. – 22.4., Zdeňka B. – 23.4., Milena T. – 24.4., Ludmila N. a Antonie Š. – 25.4., Věra H. – 26.4., Hana H. a Věra K. – 27.4., Jana D. – 28.4., Alena H. a Martina M. – 29.4., Marie B. **(65)** a Klára B. **(50)** – 30.4.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Hana Jírovcová

U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3

Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: paha@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek 9.00 – 17.00, pátek 9.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: Stanislava Absolínová

Nerudova 7, 602 00 Brno

Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové

Koordinátorka: Renata Koutná

Gočárova 760, 500 02 Hradec Králové

Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Olomouc

Koordinátorka: Karla Otavová

Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhelná, 779 00 Olomouc

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

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Marcela Špánková

Žlutická 1694/2, objekt bývalé MŠ, 323 00 Plzeň

Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz

Otevřeno: úterý, středa, čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Přerov

Koordinátorka: Jana Čaganová

Dr. Skáláka 14, 750 02 Přerov

Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz

Otevřeno: středa, čtvrtek 9.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková

Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 4.etáž, 760 01 Zlín

Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

Ředitelka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR: Mgr. Jana Drexlerová

Tel.: 603 747 502, mail: mammahelp@mammahelp.cz

Naše projekty dlouhodobě podporují:

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

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

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



amoena

AMGEN



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKES



THERMO INDUSTRY, a.s.

SIGMA-ALDRICH®



Za dary, příspěvky i materiální pomoc upřímně děkujeme!

Bankovní spojení: Praha 27-4605410297/0100, Brno 35-0135040237/0100,

Hradec Králové 35-5607980247/0100, Olomouc 43-8323560287/0100,

Plzeň, Přerov 27-4605410297/0100, Zlín 35-8867890217/0100