

# ARCUS

Měsíčník občanského sdružení  
ARCUS – ONKO CENTRUM

## 108

ČERVEN 2005



Foto Světlana Kuncová

### Z OBSAHU:

- ⊙ Evropa proti rakovině 12. Vyhýbejte se silnému slunečnímu záření ⊙
- ⊙ Ozdravné pobyty pro onkologické pacienty v roce 2005 ⊙
- ⊙ Berlínské setkání evropských patientských organizací ⊙
  - ⊙ Onkologický seminář v Poděbradech ⊙
  - ⊙ Pracoviště zaměřená na léčbu únavy ⊙

  
ARCUS  
onko centrum

Vydává: ARCUS – ONKO CENTRUM, náměstí Osvobození 451, 470 01 Česká Lípa;  
e-mail: info@arcus-oc.org; www.arcus-oc.org; telefon/fax: 487 522 259, 487 825 802.

# ZE ŽIVOTA ARCUSU

---

Od 15. do 17. dubna 2005 jsme v České Lípě uspořádali odborný **seminář „Onkologická prevence, léčba a následná péče“**. Úspěšný seminář se konal pod záštitou náměstka ministryně zdravotnictví MUDr. Dalibora Štambery a starostky Města Česká Lípa Hany Moudré.

**Setkání na výstavě Pragomedica** konané na Holešovickém výstavišti v Praze 19. - 22. dubna 2005. Dne 20. 4. 2005 navštívili zástupci českolipského a znojemského ARCUS - ONKO CENTRA výstavu Pragomedica. Setkání mělo také pracovní charakter. Kromě organizační přípravy znojemského semináře zde také proběhla jednání s jeho sponzory.

**Seminář z ekonomiky zdravotnictví - 20. dubna 2005**. V budově NHÚ AV ČR se konal seminář na téma "Prospívají či škodí patientské organizace našemu zdravotnictví?". Úvodní příspěvky přednesli Ing. Josef Mrázek, CSc., 1. viceprezident Svazu pacientů ČR, dále Mgr. Barbora Wenigová, ředitelka o.p.s. Sympathea a RNDr. Jiří Schlanger, předseda Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče ČR. Přítomni byli zástupci některých občanských sdružení, (Koalice pro zdraví, Liga proti otokům, Život 90, Jana Koželská z ARCUS-ONKO CENTRA), kteří i aktivně vystoupili v diskusi. **Seminář jasně potvrdil důležitost a význam patientských organizací**, které podporují naše zdravotnictví.

Dne 20. dubna 2005 se v sídle Evropy Donny ve Fakultní Thomayerově nemocnici v Praze uskutečnilo setkání onkologických pacientů v rámci **„Cvičení, SU-JOK, GH extrakt“** pod vedením paní Libuše Žamberské. Setkání proběhlo v přátelské pohodě, přítomní se zájmem sledovali výklad a následné ukázky.

První **rekondiční pobyt** pro onkologické pacienty v tomto roce se konal v **Melchtalu ve Švýcarských Alpách od 22. dubna do 8. května 2005**.

25. - 27. dubna 2005 se paní PhDr. Jana Filáčková účastnila berlínského **setkání zástupců patientských organizací pořádané Patient Advocacy Groups in Central and Eastern Europe**. Za sponzorování této mimořádně významné akce děkujeme farmaceutické firmě Jassen-Cilag a Johnson+Johnson.

**Udílení cen Olgy Havlové**. 9. května 2005 se v Praze ve velkém sále Kongresového centra TOP HOTELU konalo slavnostní udělení Ceny Olgy Havlové. Za ARCUS - ONKO CENTRUM se předávání zúčastnila Jana Koželská a Ilsa Pliczková. Zde se setkaly s ředitelkou Výboru dobré vůle paní Milenou Černou, Ing. Musílkovou a dalšími významnými hosty, kteří podporují činnost ARCUS - ONKO CENTRA.

**1. Konference o stavu lidských a občanských práv osob se zdravotním postižením v ČR**. 12. května 2005 se v sále Parkhotelu Praha s.r.o., za účasti doc. JUDr. Petra Pitharta, 1. místopředsedy Senátu PČR a JUDr. Otakara Motejla, veřejného ochránce práv konala 1. konference o stavu lidských a občanských práv osob se zdravotním postižením v České republice. Na konferenci vystoupila také ředitelka ARCUSU – ONKO CENTRA Jana Koželská s problémem financování onkologické léčby - právem na kvalitní onkologickou léčbu.

# KALENDÁŘ

---

V sobotu **11. června 2005** se v **Poděbradech** koná odborný **seminář "Onkologická prevence a následná péče"**

V úterý **14. června 2005** mezi 9.00 a 13.00 hodinou se koná "**Cvičení, SU-JOK, GH extrakt**" paní Libuše Žamberské. Setkání a cvičení se uskuteční v sídle Europa Donny ve Fakultní Thomayerově nemocnici v Praze – Krči (budova A1, přízemí).

V pondělí **20. července 2005** se v sídle Europa Donny (Fakultní Thomayerova nemocnice, Vídeňská 800, Praha 4 – Krč, budova A1 - přízemí - posluchárna) bude od 11.00 hod. konat **seminář Doc. MUDr. Jitky Abrahámové, DrSc.** Seminář bude zaměřený na zvládnutí **techniky samovyšetření prsu**. Zájemci o účast mohou volat na telefon 261 083 733 (pondělí až pátek 8.00 - 12.30 hod).

ARCUS – ONKO CENTRUM se podílel na natáčení pořadu **Klíč** věnovaném tématu "**Komunikace lékaře s onkologickým pacientem**". Pořad se vysílal 27. března 2005 na ČT2. Autorka pořadu paní Marta Dušková nám napsala: "Všechny, kteří jste se podíleli na natáčení Klíče srdečně zdravím a oznamuji, že **Klíč měl příznivý ohlas a televize jej znovu zařadila do vysílání ve čtvrtek 4. srpna a v neděli 7. srpna 2005**. Mějte se moc hezky."

## UPOZORNĚNÍ

Po dobu léčby paní Ilsy Pliczkové bude v **českolipském ARCUS-OC omezen výdej pomůcek pro ženy po ablaci prsu**. Doporučujeme si předem telefonicky domluvit termín návštěvy buď na čísle 487 522 259 nebo 487 825 802.

# PÍŠETE NÁM

---

„Chtěla bych vyjádřit poděkování všem, kteří se podíleli na tom, abychom mohli prožít zlomek života v tak krásném prostředí, pohodě a na výletech. Posílili jsme si nejen zdraví, ale určitě to celkově přispělo i k léčbě. Mimo to, že jsem se zde dozvěděla mnoho nového jak o nemoci, tak i cviky a způsoby prevence, zvýšila jsem si i fyzickou kondici. Za největší úspěch považuji to, že po dobu celého pobytu jsem ani jednou nemusela použít SYMBICORT, bez kterého se od doby chemoterapie doma neobejdu. Díky!"

**Mgr. Marie Pelcová**

Ozdravný pobyt v Melchtalu (20. května - 5. června 2005)

# PREVENCE

---

Evropský kodex proti rakovině – 12.

## Vyhýbejte se silnému slunečnímu záření

*Ze zahraničních materiálů přeložila a upravila Helena Cuhrová*

Je opravdu velmi důležité se chránit před škodlivými účinky přímého slunečního záření. Chraňme především malé děti a všechny, jejichž kůže snadno zrudne a spálí se.

Rakovina kůže hrozí hlavně (i když ne výhradně) lidem se světlou pletí. Dále lidem často pracujícím venku a lidem zabývajícím se horolezectvím a jinými sporty provozovanými v extrémních podmínkách.

Podle nejnovějších vědeckých poznatků musíme konstatovat, že nebezpečná je i návštěva solária, kde jsme vystaveni UV záření. Je známo, že ze slunečního spektra je nebezpečné hlavně záření typu UV. V Evropě se od roku 1960 do roku 1990 zdvojnásobil výskyt rakoviny kůže. Je to důsledek stálého zvyšování důrazu na dokonale opálenou kůži.

Veliké riziko melanomu kůže představují mateřská znaménka o průměru větším než 5 mm, u kterých se mění zabarvení a jejichž okraj je nepravidelný. Vyskytuje se asi u 2% evropské populace. Pokud máte mateřské znaménko, raději si je nechte zkontrolovat odborníkem, abyste předešli jeho případné přeměně na zhoubný nádor. Ne každé mateřské znaménko má sklon se přeměnit. Přesto je dobré mít jistotu.

Karcinom šupinatých buněk kůže ukazuje na nadměrné vystavování se slunečnímu svitu. Onemocní jím nejčastěji lidé pracující venku.

Příjemci transplantovaných orgánů jsou rovněž ohroženi kožním tumorem v souvislosti s nekontrolovaným růstem lidského pappilomaviru. Měli by se vyhýbat nadměrnému slunění.

Rakovina bazální buňky je běžný typ rakoviny kůže, ale je méně vážná než místní onemocnění. Tato forma karcinomu se však může vlivem slunění měnit na melanom.

1. Chraňte před sluncem děti.
2. Nevyhledávejte extrémní sluneční záření.
3. Kontrolujte délku pobytu na slunci.
4. Nebuďte na slunci mezi 11. a 15. hodinou, kdy je UV záření nejsilnější.
5. Předcházejte spálení kůže.
6. Při pobytu venku vyhledávejte stín.
7. Používejte opravdu kvalitní opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem.
8. Chraňte se oděvem z látek chránících proti UV (tzv. sunscreen).
9. Nenechávejte děti na soláriu.



#### Bibliografie:

European Code Against Cancer and scientific justification (third edition). Europe Against Cancer 2003.  
British Journal of Cancer 2001;85:1311-1316

# OZDRAVNÉ POBYTY

V roce **2005** se budou konat tyto **ozdravné pobyty pro onkologické pacienty**:

1.	<b>17. 6. – 26. 6.</b>	<b>Francie</b> , St. Tropez, Port Grimaud	5.990,- Kč + 1.540,- Kč
2.	29. 8. – 7. 9.	<i>Francie, St. Tropez, Port Grimaud</i>	<i>(obsazeno)</i>
3.	1. 9. – 15. 9.	<i>Chorvatsko, Crikvenica</i>	<i>(obsazeno)</i>
4.	<b>4. 9. – 18. 9.</b>	<b>Řecko</b> , Leptokárie, „Asterios“	11.600,- Kč + 3.200,- Kč
5.	5. 9. – 14. 9.	<i>Francie, St. Tropez, Port Grimaud</i>	<i>(obsazeno)</i>
6.	<b>23.9. – 3. 10.</b>	<b>Česká republika</b> , Jeseníky, „Barborka“	2.700,- Kč
7.	<b>21. 10. – 6. 11.</b>	<b>Švýcarsko</b> , Melchtal, „Widderhuis“	4.200,- Kč
8.	<b>3. 11. – 13. 11.</b>	<b>Česká republika</b> , Karlovy Vary	4.500,- Kč + 150,- Kč (LP)
9.	<b>4. 11. – 20. 11.</b>	<b>Švýcarsko</b> , Melchtal, „Widderhuis“	4.200,- Kč

Na obsazené pobyty je možné se registrovat pouze jako náhradník(ice).

**ARCUS – ONKO CENTRUM**, nám. Osvobození 451, 470 01 Česká Lípa

## Předběžná přihláška na ozdravný pobyt

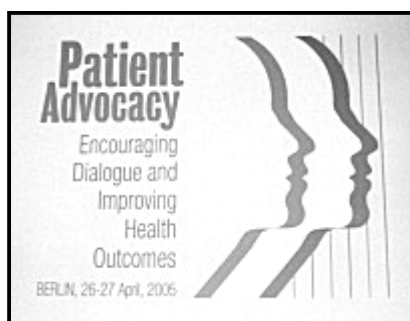
Místo pobytu:	Termín pobytu:	
Místo pobytu:	Termín pobytu:	
Místo pobytu:	Termín pobytu:	
Místo pobytu:	Termín pobytu:	
Jméno:	Příjmení:	Titul:
Datum narození:	Rodné číslo:	
Adresa:		PSČ:
Telefon:	E-mail:	
Zúčastnil(a) jste se již některých našich ozdravných pobytů v roce 2004? Pokud ano, uveďte místo a termín posledního pobytu.		
Datum:	Podpis:	

# SEMINÁŘE

## Berlínská konference

### **Povzbudivý dialog a zlepšování zdravotních výsledků**

PhDr. Jana Filáčková



**Patient Advocacy Groups in Central and Eastern Europe** uspořádalo v Berlíně ve dnech **25. – 27. dubna 2005** již druhé mezinárodní setkání zástupců patientských organizací pacientů s diagnózou rakoviny ve střední a východní Evropě. První setkání se konalo ve dnech 26. - 28. listopadu 2004 ve Varšavě. Naš ARCUS–ONKO CENTRUM a Europa Donna v ČR jsou členy Patient Advocacy Groups již od roku 2002. Naší účast na konferenci organizovala a finančně zajišťovala firma Janssen - Cilag a Johnson & Johnson company spolu s Patient Advocacy.

Berlínské konference s příznačným názvem **“Povzbudivý dialog a zlepšování zdravotních výsledků”** se zúčastnilo 101 posluchačů z dvaceti nestátních organizací. Za ČR byly přizvány: **Mgr. Denisa Ševčíková** a **Jana M. Petrenko** z Koalice pro zdraví o.p.s., **Mgr. Lucie Ripová** z o.s. Kolumbus, **PhDr. Jana Filáčková** z o.s. ARCUS-OC a zástupkyně firmy Janssen-Cilag **MUDr. Jana Šimonová**. Většina pozvaných patientských organizací svoji činnost rozvíjí v oblasti zdravotně sociální péče o těžce a dlouhodobě nemocné pacienty. Byli zde zástupci i obhájci práv duševně nemocných, pacientů s roztroušenou sklerózou, Alzheimerovým onemocněním, AIDS, epilepsií, reumatoidní artritidou, a v neposlední řadě i onkologických pacientů.

Konference byla zaměřena především na **problematiku přístupu pacientů ke zdravotní péči a problematiku dlouhodobé péče o pacienty**. Následná intenzivní dvoudenní jednání byla orientována hlavně na následující okruhy:

**vytvoření platformy pro výměnu informací a na sdílení nejlepších zkušeností (best practice) mezi patientskými skupinami ve střední a východní Evropě a mezi zkušenými partnerskými organizacemi v západní Evropě;**

**poskytování poradenství organizacím pacientů s rakovinným onemocněním, CMP, duševně nemocným, pacientům trpícím epilepsií, reumatoidní artritidou, AIDS onemocněním;**

**vytváření a popularizace širšího povědomí o právech pacientů v zemích EU;**

**úvahy o nových, netradičních cestách při utváření participativního systému zdravotní péče**, včetně hledání vhodných forem otevřené komunikace s pacienty při respektování současných etických nároků.

V průběhu mnoha zajímavých přednášek, interaktivního programu i věcných diskusí kolem kulatého stolu měli představitelé jednotlivých členských zemí EU, včetně nás, zástupců z ČR, dostatečný prostor k tomu, abychom se vzájemně informovali o činnosti jednotlivých patientských organizací v jejich zemích a ve výsledné podobě došlo i na výměnu názorů týkajících se klíčových problémů současné Evropy. Bylo velmi milé si uvědomit, že pacienti a jejich ochránci jsou nyní farmaceutickými firmami vnímáni jako důležití partneři při tvorbě nových zdravotních postupů i vzdělávacích aktivit ve prospěch zdravotně znevýhodněných občanů.

Nejvíce pozornosti však bylo věnováno potřebnému **růstu evropské patientské advokacie**, důvěryhodnému a průhlednému **partnerství s farmaceutickými firmami**, včetně

posílení pozic tzv. dynamických pacientů. Jedná se o pacienty s aktivním přístupem k léčebné péči, s partnerským vztahem vůči lékařům a zdravotním sestřím, výrobcům léčiv, tvůrcům legislativy i zdravotní politiky.

V několika vystoupeních jsem zaznamenala velice inspirující **myšlenky k tvorbě nových a úspěšných patientských taktik**, s jejichž pomocí se mohou nestátní patientské organizace lépe prosazovat, aby jejich zájmy byly dostatečně zohledněny při formulaci národní i evropské zdravotní politiky. Tyto „dobré příklady“ ukazují, jak lze postupně získávat i pozice zasvěcených diskutérů u tzv. „politických stolů“ tj. při jednáních v městských či regionálních zastupitelských radách, v parlamentu nebo v senátu.



Mezi hlavními přednášejícími se uplatnil i bývalý **náměstek ministra zdravotnictví ČR pan MUDr. Milan Cabrnoc**, který je v současné době v Bruselu jedním z 24 europoslanců za ČR. Poukázal na nezbytnou sílu věcné argumentace při získávání potřebných informačních zdrojů, zkvalitňování diagnostických metod i následné zdravotní péče, která však zákonitě s sebou přináší zvýšení finančních výdajů. Přehledně a zároveň vtipně přiblížil projednávanou filosofii evropské zdravotní péče a poukázal na **důležitost úvah o nezbytné finanční stabilitě českého zdravotnictví**. Zajímavé byly i **úvahy o budoucích přednostech uvažovaných patientských karet a příkladné angažovanosti mnoha dobrovolníků** ve vybraných zdravotnických zařízeních.

**Mgr. Denisa Ševčíková z Koalice pro zdraví** ve svém vystoupení shrnula **situaci českých patientských organizací** po březnu 2004 a zároveň vyčíslila počet akcí, kterými Koalice, jako neutrální a nezávislá platforma, přispěla k otevřenějším kompetentním diskusím kolem nové legislativy a lobingu mezi politickou sférou a patientskými organizacemi.

Proběhla také panelová diskuse v pěti skupinách nad tématy typu:

Jsou očekávání pacientů opravdu realistická a jak je lze usměrňovat?

Jakou podobu má partnerství uvnitř i vně patientských skupin obhajujících svá práva?

Jak dosáhnout průhlednosti, porozumění a důvěry ve vztazích mezi patientskými skupinami, politickou a rozhodovací sférou a farmaceutickým průmyslem?

Během těchto panelových diskusí byly hledány (a často i nalézány) hlavní faktory, které ovlivňují úspěšnost aktivit patientských organizací v konkrétních podmínkách. Šlo např. o vhodné organizační formy a struktury sdružování pacientů; vymezení problémů, které je zapotřebí řešit; měřítko pro úspěšnost fungování patientských organizací; apod.

Rámec pro projednávání těchto všech nesnadných témat tvořil Berlín. Tato kosmopolitní metropole na řece Správě vyzařuje právě nyní, na jaře spoustu energie a my, dříve narození účastníci konference jsme si při večerním autobusovém výletě Berlínem uvědomili, jak úžasnou proměnou město prošlo, nejen zbořením 42 km dlouhé zdi - ale hlavně uvolněním atmosféry. Při následující večerní procházce městem jsme měli možnost se navzájem i lidsky trochu více poznat a spolu se slovenskou skupinou jsme si notovali, jak moc jsou podobná jednání pro nestátní neziskové organizace důležitá.

**Berlín zářil jasně zelenou barvou. Zelení v parcích, na pouličním osvětlení - i koně na Braniborské bráně jsou zelení, stejně i mnohá jízdní kola a nátěry kovových oblouků na mostech. Doufejme, že právě ta barva naděje se trvale uchytí v našich myšlenkách, vzpomínkách, ale hlavně v přesvědčení, že společně toho zvládneme v budoucnu mnohem víc...!**

Celkově milou atmosféru a profesní přístup při organizování diskusí k jednotlivým tématům v průběhu konference i u kulatých stolů zajišťovali zástupci farmaceutické firmy Jassen-Cilag a Johnson+Johnson a proto se sluší jim za tuto akci vřele poděkovat, mj. i za sponzorování naší účasti na tomto zajímavém setkání patientských organizací.

Program odborného semináře  
**Onkologická prevence a následná péče**  
**Poděbrady 11. 6. 2005**

Místo konání : Kulturní sál Kolonády, Poděbrady

Moderuje: PhDr. Kocinová S., Střední a Vyšší zdravotnická škola Havlíčkův Brod

- 14:00 **„Programy pomoci onkologickým pacientům“**  
Koželská J., ARCUS-ONKO CENTRUM Česká Lípa, předsedkyně představenstva
- 14:10 **„Prevence vybraných nádorových onemocnění“**  
MUDr.Drbal J., zdravotní rada Jihomoravského kraje, Brno
- 14:35 **„Únava a anémie u nádorových onemocnění“**  
MUDr.Brichta M., FN Kálovské Vinohrady, Praha
- 14:50 **„Nezbytné složky výživy po onkologické léčbě a vhodné doplňky stravy“**  
RNDr.Oliveriusová L., CSc.- poradce televizního pořadu Prima vařečka
- 15:20 **„Role nadačních fondů při zlepšení kvality péče o onkologicky nemocné - modelový příklad České myelomové skupiny, nadačního fondu“**  
Doc. MUDr. Roman Hájek, CSc., Interní hematoonkologická klinika FN Brno
- 15:40 **„Psychoonkologie“**  
PhDr. Kořán M., Csc., Nemocnice na Homolce Praha

# PORADENSTVÍ

## Pracoviště zaměřená na léčbu únavy

Město:	Pracoviště:	Telefon:	Čas:	Jméno:
Brno	Oddělení klinické a radiační onkologie FN U sv. Anny	543 183 077		
Hradec Králové	Klinika onkologie a radioterapie FN Hradec Králové	495 832 851 495 834 573	Po 8.00 - 14.00 h. Čt 8.00 - 14.00 h.	Doc. MUDr. Petera
Chomutov	Onkologické oddělení Nemocnice Chomutov	474 447 890 474 447 893	St 14.00 -15.00 h.	
Olomouc	Hematoonkologická klinika FN Olomouc	588 444 360		Prim. MUDr. Papajík
Ostrava	Radioterapeutická klinika FN sP Ostrava	597 372 264		
Plzeň	Oddělení radioterapie a onkologie FN Plzeň	377 153 111	St 14.00 -15.00 h.	
Praha 2	Onkologická klinika Všeobecné fakultní nemocnice	224 966 760		
Praha 5	Radioterapeuticko-onkologické odd. FN Motol	224 434 760		
Praha 8	Ústav radiační onkologie FN Na Bulovce	283 830 990 linka 260	St 14.00 -15.00 h.	
Ústí nad Labem	Radioterapeutické oddělení, Masarykova nemocnice	475 683 291	Čt a Pá	
Znojmo	Odd. Radiační a klinické onkologie Nemocnice Znojmo	515 215 639	Po – Pá 7.00 -15.00 h.	

**Nepodléhejte své únavě!**

Trpíte-li únavou (vyčerpaností), navštivte svého lékaře, hovořte o svých potížích a poradte se o možnostech léčby.

Únava nemusí být Vaším každodenním společníkem!

Onkologická linka

**„Život bez únavy“**

**224 152 133**

pondělí až pátek od 9:00 do 12.30 hodin.

# PRAMENY RADOSTI

## Přírodní krásy Melchtalu

Oldřich Roztočil

Zajímavé pozorování přírody v Melchtalu od 21. května do 3. června 2005. Z rostlin zde nejvíc rostla: Kýchavice Lobendava, Upolín evropský, Dřípatka horská, Hořec jarní, Hořec Clusiův, Česnek medvědí, Prvosenka jarní, Prvosenka pomoučená, Šafrán jarní, Šafrán bělokvětý, Šafrán Heuffelův, Plavuň pučivá, Viola lesní, Dutohlávka sobí, Žindava evropská, Jarmanka větší, Koulenka prodloužená, Jelení jazyk, Tučnice obecná, Měsíčnice vytrvalá, Udatna lesní, Žluťocha orlíčkolistá, Lilie zlatohlavá, Prstnatec májový, Pětiprstka žežulník, Okrotice bílá, Okrotice měcholistá, Prstnatec Fuchsův a největší orchidej Střevličník pantoflíček. Většina rostlin je v ČR chráněná.

Kamzíky jsme viděli každý den přímo naproti penzionu a 31. května jsme dokonce viděli kamzíky s mládětem. Z dravců byl nejhojnější Luňák červený, viděli jsme i čerstvě vyhrabané nory svišťů, kteří na nás pištěli. Jsou zde dvě formy mloka skvrnitého, užovka hladká. Dalo by se říct hojný výběr.

## BYLINÁŘ

### Jitrocelový sirup

1,5 l vody  
150 g jitrocel kopinatý (list)  
100 g řebříček obecný (list i květ)  
50 g třezalka (nať)



Postup: Nasbírané bylinky opereme a rozkrájíme na dvoucentimetrové kousky. Do mixéru nalijeme vodu a přidáváme byliny. Rozmixované byliny dáme do hrnce a necháme 4 hodiny luhovat. Vše přecedíme přes plenu nebo velký kapesník. Co zbude v kapesníku, vymačkáme. Přidáme 1,2 dkg cukru a vaříme tzv. „na nitku“ (pokud vytáhneme vařečku z hrnce, směs se táhne a dělá nitku). Ztlumíme oheň a dáváme pozor, aby nám sirup nevyběhl. Sítkem sbíráme vyvařenou pěnu do skleničky, i ta se dá použít do čaje.

Když nám sirup zhoustl na nitku, je hotový. Ještě horký nalijeme do skleniček a uzavřeme. Já, když zchladne pod 45 °C, přidávám ještě ½ kg včelího medu.

Jitrocelový sirup používáme při nachlazení, rýmě, dýchacích potížích, angíně. Dlouhodobé používání je i na revmatické potíže. Při onemocnění se užívá 4 až 5 čajových lžiček za den.

Oldřich Roztočil

**ARCUS – MĚSÍČNÍK OBČANSKÉHO SDRUŽENÍ ARCUS – ONKO CENTRUM**

Vydavatel: ARCUS – ONKO CENTRUM, náměstí Osvobození 451, 470 01 Česká Lípa.

Telefon i fax: 487 825 802, 487 522 259. E-mail: info@arcus-oc.org. Webové stránky: www.arcus-oc.org.

Redakční rada: Jana Koželská (jk), Ilsa Pliczková (ip), PhDr. Miroslav Cuhra (mc). Redakce: Helena Cuhrová (hc).

Tisk: INSO Č.Lípa. Uzávěrka: 10. 6. 2005. Určeno pro interní potřebu ARCUS–ONKO CENTRA Česká Lípa.

# ARCUS - ONKO CENTRA

## ARCUS - ONKO CENTRUM Česká Lípa

*Předsedkyně představenstva:* Jana Koželská. *Tel.:* 487 522 259 – Ilsa Pliczková, 487 825 802 – Gabriela Brázdová, Monika Vajsejtlová. *Adresa:* nám. Osvobození 451, 470 01 Česká Lípa.

*Hodiny pro veřejnost:* pondělí až pátek, 8.00 – 16.30 hod. *E-mail:* info@arcus-oc.org.

*Webové stránky:* www.arcus-oc.org. *Bankovní spojení:* GE Money Bank, účet číslo: 264503-824/0600.

## ARCUS – ONKO CENTRUM Praha

*Adresa:* Vodičkova 41, 110 01 Praha 1 (vchod přes vrátnici Ligna; linka 2133). *Telefon:* 224 152 133.

*E-mail:* praha@arcus-oc.org. *Hodiny pro veřejnost:* pondělí až pátek, 9.00 - 12.30 hod.

## ARCUS – ONKO CENTRUM Znojmo

*Kontaktní jméno:* Marie Čechová, Jarmila Ducká. *Adresa:* Nemocnice Znojmo p.o., nám. J. Janského 11, Znojmo. *Telefon:* 515 215 515. Jarmila Ducká - 728 916 783 (9.00 – 12.00 hod., 14.00 – 19.00 hod.), Marie Čechová - 604 967 949 (16.00 – 18.00 hod.)

*E-mail:* arcus@nemzn.cz. *Hodiny pro veřejnost:* úterý, 14.00 – 16.00 hod.

# ARCUS - PORADNY

## Psycho-sociální poradna Havlíčkův Brod

*Kontaktní jméno:* PhDr. Svatava Kocinová. *Adresa:* Humpolecká 1091, 580 01 Havlíčkův Brod.

*E-mail:* zdravskol@hba.czn.cz. *Hodiny pro veřejnost:* pondělí až pátek, 17.00 – 20.00 hod. (telefonická domluva konzultace).

## Psycho-sociální poradna Praha

Poradna pro ženy po ablaci prsu a rodinné příslušníky. *Kontaktní jméno:* Mgr. Marie Koudelková (o.s. Jantar). *Adresa:* Vodičkova 41, 110 00 Praha 1. *Telefon:* 224 152 133, 266 315 279.

*E-mail:* marie.koudelkova@centrum.cz. *Hodiny pro veřejnost:* pondělí, 13.30 – 17.30 hod.

## Psycho-sociální poradna Zlín

*Kontaktní jméno:* PhDr. Radka Němečková. *Adresa ke korespondenci:* Lorencova 3346, Zlín.

*Telefon:* 606 887 892. *E-mail:* nemeckovi@teknika.cz.

*Hodiny pro veřejnost:* pondělí až pátek, 9.00 – 11.00 hod. (telefonická domluva konzultace).

## Centrum technické pomoci Česká Lípa

Výdej pomůcek pro ženy po ablaci prsu. *Kontaktní jméno:* Ilsa Pliczková.

*Adresa:* ARCUS - ONKO CENTRUM, nám. Osvobození 451, 470 01 Česká Lípa.

*Telefon (fax):* 487 522 259. *Hodiny pro veřejnost:* pondělí až pátek, 9.00 - 15.00 hod.

## Onkologická linka: „Život bez únavy“

Poradenská linka je určena pacientům s nádorovým onemocněním trpícím únavou a anémií a jejich rodinným příslušníkům. *Telefon:* 224 152 133. pondělí až pátek, 9.00 – 12.30 hod.

*Webové stránky:* www.anemie.cz. *Sponzor:* JANSSEN-CILAG, spol. s r. o.

# EUROPA DONNA

## Evropská koalice v boji proti karcinomu prsu

*Adresa:* EUROPA DONNA, Fakultní Thomayerova nemocnice, Vídeňská 800, 140 59 Praha 4 – Krč (budova A1, přízemí). *Telefon a fax:* 261 083 733.

*Hodiny pro veřejnost:* pondělí až pátek, 9.00 – 11.00 hod. *Webové stránky:* www.europadonna.info

# LYMFODERMA

*Adresa:* **Lymfologické a dermatologické centrum – LYMFODERMA**

Senovážné nám. 22, 110 01 Praha 1, *Telefon:* 224 142 212. *Objednávky :* 221 623 396.

# DĚKUJEME SPONZORŮM

---

## Přehled sponzorských darů a dotací v roce 2005

### **Dary a dotace nad 1.000.000,- Kč**

Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR - Ústředí Praha

### **Dary a dotace do 1.000.000,- Kč**

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky

Ministerstvo zdravotnictví České republiky

### **Dary a dotace do 100.000,- Kč**

Janssen – Cilag a Johnson & Johnson company

Městská část Praha 1

### **Dary a dotace do 50.000,- Kč**

Město Česká Lípa

### **Dary a dotace do 10.000,- Kč**

Mgr. Ladislav Blecha, Gabriela Brázdová, Mgr. Milena Černíková, Jitka Fricová, MUDr. Michaela Häckelová, MUDr. Věra Hauerová, Oldřich Hendrych, MUDr. Roman Hrdina, PhDr. Svatava Kocinová, PhDr. Martin Kořán, Jana Koželská, Jaroslava Kubištová, Jan Málek, Miloslava Pisarská, Oldřich Roztočil, Zdeňka Rusinová.

### **Materiální pomoc**

Ježek – Software Česká Lípa, VEST – IZOL a.s. Nové Zákupy, CRYSTALEX a.s. Nový Bor.

# JAK NÁM MŮŽETE POMOCI?

---

**Finanční dary a materiální pomoc.** Na poskytnuté dary a příspěvky vystavíme pro daňové účely potvrzení či darovací smlouvy (zák. ČNR č. 586/92 Sb. o daních z příjmu, § 20 pro právnické a § 15 pro fyzické osoby, § 628 občanského zákoníku).

**Členské příspěvky.** Minimální členský příspěvek na rok je 200,- Kč. Úhradu členského příspěvku doporučujeme provést bankovním příkazem výhradně na náš níže uvedený účet, kdy variabilním symbolem je rodné číslo člena. Bankovní spojení ARCUS – ONKO CENTRA:

**GE Money Bank. Číslo účtu 264503-824 / 0600.**

Dalším způsobem úhrady je platba **složenkou typu C**, které jsou k dispozici na každé poště. Členský příspěvek lze uhradit i v hotovosti v našem sídle v České Lípě.

Adresát

