

ARCUS

Měsíčník občanského sdružení
ARCUS – ONKO CENTRUM

115

LEDEN 2006



Z OBSAHU:

- ⊙ Když alternativní se stává hlavním proudem – 1. část ⊙
 - ⊙ Varšavský kongres ⊙
 - ⊙ Ozdravné pobyty v roce 2006 ⊙
- ⊙ Řecko – Leptokarie a Saint Panteleimonas ⊙
 - ⊙ Píšete nám ⊙ Děkujeme sponzorům ⊙


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

1. prosince 2005 se v budově Policejního muzea v Praze konala vernisáž s panem Jiřím Vydrou. **Vernisáži předcházelo** malování s dětmi z onkologického oddělení FN v Motole.

1. prosince 2005 proběhlo v prostorách firmy Bristol-Myers Squibb **zasedání redakční rady časopisu Onkologická péče**, ve které je i paní Jana Koželská z ARCUS - ONKO CENTRA. Bylo to poslední jednání rady v roce 2005.

6. prosince 2005 se v naší pobočce ve Znojmě konala **vánoční besídka**.

8. prosince 2005 se konalo "**Cvičení, SU-JOK, GH extrakt**" paní Libuše Žamberské. Setkání a cvičení se uskutečnilo v sídle **EUROPA DONNA**.

9. prosince 2005 se v sídle **EUROPA DONNA** konalo **setkání pacientů**, kteří se zapojují do jednotlivých odborných sekcí podle typu nádorového onemocnění.

9. prosince 2005 se konala **besídka** ARCUS - ONKO CENTRA v prostorách pražské kanceláře ve Fakultní Thomayerově nemocnici. Součástí besídky byla muzikoterapie spojená se zpěvem a hrou na klávesy a kytaru. Mezi významné hosty patřily předsedkyně Koalice pro zdraví Jana Petrenko a Mgr. Denisa Ševčíková.

16. prosince 2005 se konala **vánoční besídka v České Lípě**.

29. prosince 2005 se v sídle **ED** konalo **setkání s PhDr. Svatavou Marií Kabošovou o duchovních příčinách nemoci - Most k srdci** - pozoruhodná dokumentární tvorba z Ruska.

Ve čtvrtek **12. ledna 2006** proběhlo v pražském sídle Europa Donna "**Cvičení, SU-JOK, GH extrakt**" paní Libuše Žamberské.

KALENDÁŘ

Ve středu **18. ledna 2006** se od 15.00 hod. v sídle **Europa Donna** ve Fakultní Thomayerově nemocnici v Praze - Krči uskuteční setkání sekce pacientů s karcinomem prostaty.

Ve čtvrtek **19. ledna 2006** se v sídle **Europa Donna** ve Fakultní Thomayerově nemocnici v Praze - Krči uskuteční přednáška a beseda s **MUDr. Václavem Lukášem**.

Ve čtvrtek **2. února 2006** u příležitosti Světového dne proti rakovině proběhne od 9.00 hod. **Den otevřených dveří ARCUS - ONKO CENTRA a EUROPA DONNA**, FTN - Krč, Vídeňská 800, 140 59 Praha 4 (budova A1, přízemí) s přednáškami odborníků. Aktuální informace sledujte na internetových stránkách A-OC www.arcus-oc.org nebo Vám je osobně předá paní Jana Koželská na mobilu 603 533 288.

Kurzy iyengarovy jógy. Zájemci o kurzy iyengarovy jógy s paní Leou Janouškovou se mohou přihlásit na telefoním čísle 274 821 376, 739 055 210 nebo e-mailem: lea.janouskova@seznam.cz. Cena za 90 min je 80,- Kč, v případě permanentky 75,- Kč za 90 min. Další informace jsou na www.iyengar-joga.wz.cz.

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). *Redakce:* Helena Cuhrová (hc).

Tisk: INSO Č.Lípa. *Uzávěrka:* 12. 01. 2006. Určeno pro interní potřebu ARCUS–ONKO CENTRA Česká Lípa.

Vážení a milí,

vstoupili jsme do nového roku 2006. Co nového nám tento rok přinese a jak se v něm budeme mít? Bude muset ARCUS – ONKO CENTRUM omezit po tolika letech činnost svých aktivit nebo se bude rozvíjet jako podobné organizace v zahraničí? Zlepší se v ČR prevence, včasná diagnostika, léčba a následná péče o onkologické pacienty? Bude to všem dostupné?

Podle zkušeností, které mám z posledních měsíců, mám veliké obavy. Pomůže nám rozhodnutí ministra zdravotnictví a do jaké míry? To vše ukáže čas. Bohužel právě čas je velmi důležitý pro onkologické pacienty. Na nás však je, abychom o to více zvýšili naše úsilí v boji proti rakovině.

Chci poděkovat Vám všem, kteří jste dosud pomáhali ARCUS – ONKO CENTRU. Děkuji Vám všem, kteří jste již v letošním roce pomohli finančně, materiálně či dobrovolnou prací. Také chci poděkovat všem dobrovolníkům v našich kontaktních centrech, kteří přislíbili pomoc v tomto roce. Díky si zaslouží všichni odborníci, kteří nás podporují.

V našem centru nás potěšily stovky přání k vánocům a do nového roku, za které Vám moc děkujeme, neboť nás podpořily v další činnosti.

Hodně zdraví v tomto roce a sílu v boji proti rakovině přeje

Jana Kožeská, předsedkyně představenstva.

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.

Od 1. 1. 2006 je minimální roční členský příspěvek 250,- 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.

Výzva.

Hledáme dobrovolníka z Prahy pro EUROPA DONNA, který by nám pomáhal při problémech s výpočetní a kancelářskou technikou. Nabídky volejte paní J. Koželské na mobil: **603 533 288.**

TERAPIE

Když alternativní se stává hlavním proudem

1. část

Využití komplementární a alternativní medicíny se v Evropě přibližuje úrovni hlášené v USA. Mohou se evropští lékaři dozvědět něco od svých amerických kolegů o tom, jak reagovat?

Více než třetina evropských onkologických pacientů používá některou formu komplementární nebo alternativní medicíny (CAM - complementary and alternative medicine), přesto méně než jeden z pěti těchto pacientů konzultoval s doktorem tento druh používané léčby. Velká většina tak činí na základě doporučení od přátel a rodinných příslušníků. Tyto informace patří mezi klíčová zjištění první evropské studie o použití komplementární a alternativní medicíny výslovně onkologickými pacienty, která byla zveřejněna v únoru 2005 v časopisu *Annals of Oncology* (16:655 -663).

Tohoto průzkumu se zúčastnilo 14 zemí, celkem 956 pacientů. Ve většině zemí používání CAM činilo 30-40%. Největší počty byly hlášeny ve Švýcarsku 48,6 % a v České Republice 58,8 %, shodně s předchozí zprávou o vysoké úrovni používání CAM v sousedním Německu, které se této studii nezúčastnilo. Největší míra používání CAM byla hlášena v Itálii, 73,1 %, ale jak poukazují autoři, tento výsledek může být zkreslen, vzhledem k tomu, že data pocházela z jednotky paliativní péče. Na opačném konci stupnice je Řecko, pouze 14,8% pacientů hlásilo používání CAM. Autoři spekulují o tom, že kombinace takových faktorů jako nedostupnost, kulturní normy a zatajování ze strachu "být odhalen" svými lékaři, mohou z části vysvětlit, proč jsou tato čísla tak nízká.

Přesto, že použití CAM v Evropě je ve srovnání s USA nižší, kde jsou stále hlášeny míry hodně přes 40%, srovnání s předchozími studiemi poukazuje na nárůst počtu evropských pacientů, kteří se obracují k CAM - a vskutku, CAM je v současné době druhým nejrychleji rostoucím průmyslovým odvětvím.

Termín CAM zahrnuje mnoho druhů léčby. Nejpopulárnějšími formami CAM, hlášenými v průzkumu, jsou bylinné léky a prostředky, spolu s homeopatií, vitamíny a minerály, léčivými čaji. Spirituální terapie a relaxační techniky jsou také široce používány. Obzvláště důležitým zjištěním je to, že většina pacientů používajících CAM procházeli biologicky založenou léčbou (podle klasifikace US národního centra pro komplementární a alternativní medicínu) a že se používání bylinných léků ztrojnásobilo po stanovení nádorové diagnózy.

Druhy používaných bylin se značně liší od země k zemi: jmelí ve Švýcarsku, pasta z olivových listů v Řecku, kopřivové listy/čaj v Turecku, aloe vera v Srbsku a Španělsku, Ovosan v České Republice. Také byly hlášeny zelený čaj, výtažek z essiacu, Čínské byliny, šalvějové tablety, Echinacea, tresčí olej, čerstvé šťávy a zelenina, vitamin E, glukosamin, heřmánek, máta peprná, selen, kvasničný extrakt, multivitaminy, Ajurvéda byliny, vitamin C, sójové nápoje, sušený tymián, ženšen, sirup z moruše, žraločí chrupavka, rybí tuk, ginkgo biloba (jinan dvoulaločný), minerály (zinek, kalcium, hořčík), papájový čaj, šťáva z červené řepy, šťáva z mrkve, směs aloe, medu, rhaki a vína a angeliky.

Průzkum poznamenává, že zlepšení fyzické (tělesné) a psychosociální pohody a větší naděje jsou hlavními příčinami, proč se pacienti obracují k CAM. Zároveň podle průzkumu jsou to "nespokojenost s některými aspekty konvenční zdravotní péče, špatná komunikace mezi lékařem a pacientem, dostupnost, vnímaná účinnost a beznaděj mohou také být klíčovými

motivačními faktory." Proto není překvapující to, že spíše než přijmou informace a rady od lékařů a zdravotních sester, pacienti poslechnou doporučení svých přátel, rodiny a medií a obrátí se ke komplementární nebo alternativní medicíně.

Někteří z pacientů utrácí hodně peněz za komplementární a alternativní medicínu - 123 euro v průměru, nejvyšší hlášená částka činila 4.140 euro měsíčně. Ale více než polovina všech pacientů nic neutratí, protože používají byliny, které mohou obdržet zdarma.

Podobně jako mnozí onkologičtí pacienti, Nazira Visram, z organizace Cancer Voices ve Velké Británii, je ochotna vyzkoušet cokoli, aby přispěla ke zlepšení kvality svého života. Ale dává pozor na to, aby to dělala po konzultaci se svými lékaři. Rakovinou prsu onemocněla před třemi roky. Byla léčena konvenčním způsobem: částečná ablace, 6 týdnů ozařování a pak lék tamoxifen. Její reakce na tento lék byla tak hrozná, že ho přestala brát po 6 měsících.

Nazira trpěla silnou bolestí a okamžitě se jí ulevilo, když začala používat reflexologii. Popisuje tento způsob jako "absolutně ohromující", pomohl jí kontrolovat bolest a zklidnil ji natolik, že získala čas na uvažování a dostala se z panického stavu. Vyzkoušela jógu, která ji naučila správnému dýchání a která se stala součástí jejího běžného života.

Její konvenční léčba přináší možný vedlejší účinek - větší riziko onemocnění osteoporózou. Užívá předepsané kalcium v tabletkách, aby toto riziko snížila. Pije sójové mléko a večer bere magnesium a zinek, "věci, které mi pomohou dostat mé tělo do rovnováhy". O tom, že používá CAM, řekla jak svému praktickému lékaři, tak onkologovi, protože cítí, že je důležité mít lékaře na své straně. Trpí také astmatem a uznává, že bude potřebovat jejich pomoc v případě potíží.

Nazira pracuje jako dobrovolník pro Cancer Voices - dělá lektorku a cvičitelku. Cancer Voices je zastřešující skupinou patientských a profesionálních organizací, která by chtěla zlepšit komunikaci mezi spotřebiteli a odborníky. Nazira je v kontaktu s jinými onkologickými pacienty a je si vědomá toho, že jsou lidé, kteří chtějí vyzkoušet to, co zaúčinkovalo u jiných, bez toho, aby to projednali se svým lékařem. "Rakovina je individuální a léčba každého jednotlivce je naplánována pro něho s ohledem na všechny osobní faktory. Co účinkuje u jednoho, nemusí nutně být účinné u jiného. Co mně znepokojuje, tak to je především nedostatek znalostí." Podle ní, někteří pacienti mají strach hovořit s lékaři o používání CAM z důvodu, že by to mohlo mít vliv na jejich léčbu v budoucnu a poukazuje na potřebu lepší komunikace mezi pacientem a lékařem. Nazira hledá postup, který změní postoj k této věci tak, aby pacienti mohli svobodně sdělovat svým lékařům jakékoliv změny, které zavádějí do svého životního stylu.

Bradley Pearl, praktický lékař z Velké Británie, pracuje pro multikulturní populaci a má uvolněný postoj k určitým druhům CAM. Občas doporučuje homeopatii, protože se jedná o mizivě malé množství účinných látek, přesto přiznává, že "člověk nikdy neví, co v tom skutečně je".

Jeho první reakcí, na dotaz onkologického pacienta ohledně bylinného prostředku, by bylo zjistit přesně, o jakou léčbu se jedná. Pouze to, že něco je z bylin, ještě neznamená, že je to neškodné, říká, že jsou důkazy o tom, že se některé byliny vzájemně ovlivňují s řadou předepisovaných léků. Doktor Pearl říká, že alternativní léčba je zaminovaným polem, a je důležité, aby lidé, kteří ji používají, o tom informovali své lékaře.

Lidé jsou někdy šťastnější, když užívají něco, čemu se říká "bylinný" narozdíl od předepsaných léků, i přesto, že přesně známe jejich složení. Bylinné léky mohou obsahovat cokoli - a nejvíce účinné léky, jak víme, jsou rostlinného původu.

Překlad: Bc Tatiana Sobolevskaja.

Pokračování v příštím čísle bulletinu.

Varšavský kongres

Alexandra Hladká

2. Kongres patientských organizací střední a východní Evropy,

Varšava 26. - 27. 10. 2005

Cíle Kongresu patientských organizací:

1. Podělit se o nejlepší zkušenosti ze své práce a pozitivně ovlivňovat zdravotnictví ve svých státech i v celé Evropě.
2. Hledat řešení, jak překonat problémy spojené s onemocněním rakovinou.
3. Vyměnit si informace, zkušenosti a nejlepší poznatky mezi skupinami ve střední a východní Evropě se skupinami, které pracují v Evropě již delší dobu.
4. Upevnit svazky se zdravotníky, politiky a ostatními činiteli - dosáhnout přístupu k nejkvalitnější prevenci a léčbě rakoviny.
5. Poskytnout účinné rady a příklady patientským organizacím ve střední a východní Evropě.

Kongresu a jeho programu byla věnována v Polsku značná pozornost - nejen proto, že se ho zúčastnila řada odborníků a kapacit v tomto oboru, ale také proto, že byl organizován pod záštitou bývalé první dámy Polské republiky, paní Jolanty Kwasniewské. Ta vystoupila se svým projevem hned první den konference a uvítala všechny účastníky ve Varšavě. Dále hovořila o problémech, které jsou v Polsku s diagnostikovaním a následnou léčbou rakoviny a vyzdvihla organizace onkologických pacientů, kterých je v této zemi 48 a jejichž zástupci byli přítomni také. Z evropských organizací ostatních zemí se konference zúčastnili zástupci 22 zemí.

Dále se přednášející zabývali výskytem nádorových onemocnění podle určitých diagnóz. Pozornost byla věnována například nádoru plic, který je u mužů jedním z nejčastějších onemocnění. U žen je nejčastější nádor prsu, ovšem bez rozdílu pohlaví je nejčastější nádor tlustého střeva. Proto bylo hodně času věnováno prevenci, která je v některých zemích na velmi nízké úrovni, jako například v Maďarsku a Rumunsku. Delegáti z těchto zemí vystoupili také. Zástupci Polska, Itálie, Francie a Velké Británie představili národní plány screeningu a prevence.

Na závěr konference byla sepsána Varšavská deklarace, ve které byly shrnuty cíle kongresu, které jsem již popsala v úvodu tohoto článku.

Konference byla velmi dobře organizovaná a ráda bych touto cestou poděkovala firmě Novartis za sponzorování.

OZDRAVNÉ POBYTY

Pro rok 2006 jsme pro Vás připravili tyto ozdravné pobyty:

1. 12. 4. - 22. 4.	Česká republika, Karlovy Vary	4.700,- + láz. poplatek
2. 17. 5. – 30. 5.	Řecko - Leptokárie (komb. zájezd)	7.000,- + 750,- (LBT)
3. 5. 6. - 14. 6.	Francie - Port Grimaud	5.190,- polopenze 1.540,-
4. 1. 8. – 10. 8.	Česká republika, Jeseníky, „Barborka“	2.800,- s polopenzí
5. 1. 9. - 10. 9.	Francie - Port Grimaud	5.390,- polopenze 1.540,-
6. 8. 9. - 17. 9.	Francie - Port Grimaud	4.890,- polopenze 1.540,-
7. 22. 9. – 3. 10.	Řecko – Saint Panteleimonas (letecky)	8.800,- + 1.450,- (LBT)
8. 26. 10. - 5. 11.	Česká republika, Karlovy Vary	4.700,- + láz. poplatek

Všechny tyto pobyty jsou bez dotace, tudíž se mohou zúčastnit i rodinní příslušníci. Nezáleží na pojišťovně ani věku, pokud Vám lékař pobyt doporučí. Cena je stejná jak pro pacienta, tak pro rodinného příslušníka. Všechny pobyty jsou za doprovodu lékaře. U zahraničních pobytů je v ceně i připojištění v zahraničí, jen osoby starší 70 let si pojištění doplatí, neboť je o 100% vyšší.

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 2005? Pokud ano, uveďte místo a termín posledního pobytu.		
Datum:	Podpis:	



Ozdravný pobyt ve Švýcarsku 4. 11. - 20. 11. 2005

Karlovy Vary

Bohemia lázně KRIVÁŇ – SLOVAN. Ubytování ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením, televizí, ledničkou a telefonem. Plná penze, při obědě a večeři velký výběr zeleninových salátů. Z velké nabídky jídel si vyberete dle své chuti. Vynikající je pití teplých karlovarských léčivých pramenů. Pokud si před odjezdem obstaráte u svého lékaře Poukaz na ošetření FT, můžete během rekondičního pobytu absolvovat procedury. Jsou zde velké možnosti vycházek, plavání a večery bohaté na kulturní zážitky. V Karlových Varech se platí lázeňský poplatek, ten činí Kč 15,- á den (platí se až přímo na místě).

Jeseníky

Horská chata Barborka. Tato chata je nejvýše položenou horskou chatou s celoročním provozem 1.400 m n. m. V letním a podzimním období jsou zde výborné podmínky pro turistiku a cykloturistiku. Přímo u Barborky je prameniště řeky Bílé Opavy proslulé svými vodopády, které jsou vzdáleny pouze 1,5 km od zařízení. Nejbližší koupaliště je ve Vrbně pod Pradědem (7 km). Také je možnost využít léčebných programů v Karlově Studánce. V chatě se nachází restaurace s kuchyní s celodenním provozem, možnost posezení u krbu. Na každém pokoji je umyvadlo s teplou a studenou vodou, sociální zařízení je společné na patře. Hostům slouží k odpočinku i klubovna vybavená TV, stolní tenis, kulečnick, stolním fotbal, tělocvična, sauna, masážní vana. Stravování je formou polopenze. Dopravu si každý účastník zajišťuje sám.

Francie

Francouzská riviéra - velký kemp u městečka Port Grimaud. Kemp leží přímo u moře v zátocě Saint Tropez. Ubytování je v karavanech, vybavených až pro 6 osob. Jsou tam dvě oddělené ložničky, kuchyňský kout s ledničkou, dřez s teplou a studenou vodou, obývací část a sprchový kout s umyvadlem a WC. Každý karavan má vlastní venkovní posezení se zahradním nábytkem. Stravování v české letní restauraci. Je možné si zakoupit polopenzi v hodnotě Kč 1.540,-. V areálu jsou k dispozici prodejny potravin, restaurace, občůdky, diskotéky apod. Denně je nabídka výletů - St. Tropez, kaňon Verdon, Monaco atd.

Řecko

V Řecku převládá od poloviny května do poloviny října mírné tředomořské klima s vynikajícími podmínkami k rekreaci. Denní teploty se pohybují od pětadvaceti do pětatřiceti stupňů. Díky relativní vlhkosti jsou i vysoké letní teploty poměrně dobře snesitelné. Kvalitní a čisté moře, oceněné modrou vlajkou, se nachází přímo pod nejvyššími horami celého Řecka. Tato kombinace určuje místní mikroklima s minimálními srážkami a stálými teplotami ovzduší vyhledávané astmatiky a alergiky.

Kombinovaný zájezd do letoviska Leptokárie

Termín: 17.5.-30.5.2006, 14 dní/13 nocí včetně cesty

Ubytování: apartmán Asterios, 30 m od moře

Letovisko Leptokárie se nachází na pobřeží Egejského moře v kraji Pieria, v těsném sousedství Olympského pohoří. Středisko leží při krásné písčito-oblázkové pláži v jedné z mnoha malebných zátok Thermajského zálivu, kde je průzračně čisté a teplé moře. Pláže Leptokárie zdobí symbol modré vlajky, kterou získalo letovisko od EU právě za kvalitní moře. Pláž se rozprostírá po celé délce letoviska, tj. cca 3 km. Jedním z největších potěšení, které si v Řecku můžete dopřát, je návštěva taverny, místa, kde se můžete do sytosti najíst a napít. Cenové relace v restauracích a v některých obchodech jsou srovnatelné s cenami u nás. Pro zpestření vodních hrátek v Leptokárii je připraven Water fun park, vodní park.

Apartmán Asterios: prostorné pokoje, velmi příjemně a útulně zařízené - vysoký standard, součástí vybavení garsoniéry je televize, možnost přistýlky, pitná voda, některé pokoje v patře mají výhled na moře i Olymp.

Letecký zájezd do letoviska Saint Panteleimonas

Termín: 22.9.-3.10.2006, 12 dní/11 nocí

Ubytování: apartmán Stelios, 100 m od moře

Příplatek za zónu: 70 Kč/noc/pokoj

Saint Panteleimonas je malé turistické letovisko. Jeho posazení v blízkosti hradu z doby osmanské říše a více zeleně dělá toto letovisko zajímavým. Jsou zde krásné a malé písčité pláže s pozvolným vstupem do moře. Kdo rád šnorchluje a má rád členité pobřeží v rozmezí cca 3 km na jih, pojedje právě sem. Nachází se zde kostel a náměstíčko, malé taverny i dnes nabízí mnoho specialit z jehněčího masa, výborné saláty a víno, anebo jen džus z čerstvých pomerančů. Letovisko Saint Panteleimonas není tak komplexní jako Leptokárie, ale v sezóně je živým městečkem.

Apartmán Stelios: velmi pěkný a nový apartmán, nachází se na klidném místě v krásném letovisku, v blízkosti jsou restaurace, obchůdky. Objekt je obklopen prostornou zahradou s altánkem, je zde dětský koutek, v zahradě jsou k dispozici plážová lehátka, možnost grilování, pokoje jsou příjemně zařízené - vysoký standard, součástí vybavení garsoniéry je televize, mýdlo a ručník na osobu a pobyt.

PÍŠETE NÁM

Vážení přátelé,

Chtěl bych Vám všem v občanském sdružení ARCUS - ONKO CENTRUM Č. Lípa poděkovat za vše co děláte pro nás, onkologické pacienty, dále za perfektní zvládnutí organizace ozdravného pobytu v Melchtalu. Byli jste všichni báječní!

Přeji hodně síly a elánu do budoucna, radost z práce, životní optimismus, pevné zdraví, hodně osobního štěstí, Vám všem i Vaším rodinám a Vaším blízkým.

Hodně štěstí,

Oldřich Korbáš (účastník pobytu ve Švýcarsku od 21. 10. 2005).

PF 2006

Milí přátelé,

Je už nepsaným zvykem, že na konci kalendářního roku se více zamýšlíme sami nad sebou, nad těmi hodinami, dny, týdny i měsíci v uplynulém roce, který už končí.

A my - většinou s nadějí, ale někdy i s obavami - hledíme škvírkou pootevřených dveří do prvních dní roku příštího.

Z vlastní zkušenosti vím, že naše paměť bývá milosrdná a uchovává si jako světýlka ve tmě dny, kdy nám bylo dobře, ať už jsme je trávili doma - ve vlastech českých i moravských - či za hranicemi doslova všedních dní - v jarním či podzimním Švýcarsku, u půvabného Jadranu v Chorvatsku, v jižní Francii, vonící levandulí, nebo u čist'ounkých vln Egejského moře v Řecku.

Vím ale, že byly i dny, kdy obloha v naší duši byla šedá, nevlídná, zamřžená, někdy deštivě plačtivá, třebaže venku svítilo slunce. Ale naštěstí jsme většinou dokázali tyhle smutné dny, plné nejistoty z budoucnosti, překonat. Často díky svým blízkým. A to nejen těm pokrevním, rodině, ale i s pomocí přátel, s nimiž jsme prožili mnoho let tučných i hubených, stejně tak, jako oni s námi.

Za poslední roky jsem přehodnotila právě svůj vztah k přátelům. Neplatí, myslím, že pevná a ryzí mohou být pouze přátelství léty prověřená, ale i (paradoxně třeba díky vlastní nemoci) člověk do své blízkosti přibírá i přátele další, nechá je s důvěrou nahlédnout do své duše stejně tak, jak to dělají oni.

Tady neplatí, že s věkem jsme opatrnější, méně spontánní, nedůvěřiví. Máme ale své - už letité zkušenosti s radostmi i bolestmi, dokážeme si více vážit těch chvil, kdy je nám dobře s přáteli novými, pro které ale nezapomínáme na ty staré, s nimiž nás pojí přátelství třeba už od školních let.

Přeji vám všem na sklonku letošního roku, aby ohlédnutí za rokem minulým pro vás neznamenal jen negativní bilancování, ale i radost nad tím, co se vám podařilo překonat, kdy vám bylo krásně na duši a kdy jste se cítili silní a schopní bojovat i s případnou nepřízní osudu a zvládli jste to.

A do roku 2006 hlavně pevné zdraví, optimismus a důvěru v to, že těch laskavých, pohodových dní bude opravdu hodně.

Držím vám všem palce!

MUDr Hana Levitusová

V Praze, dne 27.12.2005

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 – 12.00 hod. a 13.00 – 15.30 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 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 – 19.00 hod. (telefonická domluva konzultace na číslech: 569 427 979, 737 849 238).

Psycho-sociální poradna Praha

Poradna pro ženy po ablaci prsu a rodinné příslušníky. *Kontaktní jméno:* Mgr. Marie Koudelková (o.s. Jantar). *Adresa:* Fakultní Thomayerova nemocnice, Vídeňská 800, 140 59 Praha 4 - Krč (budova A1, přízemí). *Telefon:* 261 083 733, 244 914 068. *E-mail:* marie.koudelkova@centrum.cz. *Hodiny pro veřejnost:* pondělí, 13.00 – 17.00 hod. (Ve dnech 7. – 14. 11. 2005 je poradna mimo provoz.)

Psycho-sociální poradna Zlín

Kontaktní jméno: PhDr. Radka Němečková. *Adresa ke korespondenci:* Lorencova 3346, 760 01 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:* 261 083 733, 244 914 068. 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:* 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 za sponzorské dary a dotace 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: Liberecký kraj, Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, Ministerstvo zdravotnictví České republiky.

Dary a dotace do 100.000 Kč: International School of Prague, Jan Řeháček, JANSSEN CILAG, spol. s r.o. Praha, Středočeský kraj.

Dary a dotace do 50.000 Kč: Hotel Prestige Znojmo, Město Česká Lípa, Městská část Praha 1, Město Znojmo, MUDr. Libor Jurka, Novartis, s.r.o., ÚP VZP ČR Znojmo, ZD Mašovice.

Dary a dotace do 10.000 Kč: AMOENA s.r.o., A.T.W. PRODUCTS CZ spol. s r.o., Atotech - M.A.G. CZ, a.s. Aura Medical, s.r.o., Bruno Brych, EIKA Znojmo, a.s., Korekta, v.o.s., LINET, spol. s r.o., S MORAVA Leasing, a.s.; Mgr. Ladislav Blecha, Gabriela Brázdová, Mgr. Milena Černíková, MUDr. Alena Doupalová, Mgr. Marie Ducárová, Jitka Fricová, MUDr. Michaela Häckelová, MUDr. Věra Hauerová, Oldřich Hendrych, MUDr. Karel Hošek, MUDr. Roman Hrdina, Mgr. Alena Janecká, Ladislav Kaboš, PhDr. Svatava Maria Kabošová, PhDr. Svatava Kocinová, PhDr. Martin Kořán, Věra Kořánová, Jana Koželská, Václav Koželský, Jaroslava Kubištová, Marie Laníková, MUDr. Hana Levitusová, Jan Málek, Mgr. Marie Málková, Eva Mišianiková, Magdaléna Muchová, Blanka Obžerová, Miloslava Pisarská, MUDr. Jana Pometlová, Jaroslava Rolníková, Oldřich Roztočil, Zdeňka Rusínová, MUDr. Jan Simonides, Monika Vajsejtllová, manželé Vanáčovi, Alena Vanická, ÚP VZP Karlovy Vary, MUDr. Milena Wittnerová.

Materiální pomoc: CRYSTALEX a. s. Nový Bor, Ježek – Software Česká Lípa, Ing. Karel Kopsa, VEST – IZOL a.s. Nové Zákupy, VIA VESTRA – LABYRINT, ZNOJREAL, spol. s r.o.

Poskytnutí služeb ve Švýcarsku: Helena Kapustová, Mgr. Marie Koudelková, Marie Piškulová.

Poskytnutí služeb spojených se seminářem v Poděbradech a ve Znojmě: Agentura Bravissimo, Agropodnik Znojmo, Anna Černá, redaktorka, AstraZeneca Czech Republic, Café Kulíšek, Cimbálová muzika POLAJKA, COLAS CZ a.s., Divadelní spolek ROTUNDA, DRÄGER MEDICAL, EUROPA DONNA ČR, Gutta Fortunae - Mojmir a Šárka Vojtkovi, Jaroměřická mlékárna, Jihomoravské muzeum ve Znojmě, Jiří Písař, nezávislý vinař Vrbovec, Johnson and Johnson, KENDALL, Květinářství BÍLÁ LABUŤ - Znojmo, Květinářství Ing. Marie Kostehounová - Přímětice, Květinářství Levandule, Linet spol. s r.o., Loveček Josef Hostěradice, Media film Praha, Městské divadlo Znojmo, Mona Znojmo, Nejedlý s.r.o. Miroslav, Pekařství Růžička, Pension Jesuitská Znojmo, PMS - Pivovary Moravskoslezské - Přerov a.s., Pomona Těšetice a.s., Roche s.r.o. Praha, S-A-S spol. s r.o., Statek Miroslav a.s., VHS plus Znojmo, Vinařství Waldberg Vrbovec, s.r.o., Zea a.s. Hostěradice, 1. Znojemská vinařská a.s., Znojemská beseda, Znojemská dopravní společnost Psota s.r.o., Znovín Znojmo a.s. se sídlem v Šatově, Židek Milan.

Financování cest našich členů na mezinárodní konference: Novartis.

Poděkování patří také paní Pušové se sponzory koncertu mladé hudby a tance "Dar pro onkologické pacienty" v Karlových Varech.

Adresát