

ARCUS

Měsíčník občanského sdružení
ARCUS – ONKO CENTRUM

96

ČERVEN 2004



Z OBSAHU:

- ⊙ Evropský kodex proti rakovině ⊙ ⊙ Výživa při onkologické léčbě 2 ⊙
 - ⊙ Výzva onkologických pacientů ⊙ Co se to děje...? ⊙
- ⊙ Marta Vančurová: Celá ta debata se mě hluboce dotýká ⊙
 - ⊙ M. Kořán: Můj projev byl přerušen v polovině věty. ⊙
 - ⊙ M. Černá: Sleduji kampaň proti ozdravným pobytům. ⊙


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: 487 522 259, fax: 487 825 802.

ARCUS - ONKO CENTRA

ARCUS - ONKO CENTRUM Česká Lípa

Předsedkyně představenstva: Jana Koželská. *Telefon:* Ilsa Pliczková - 487 522 259, Bruno Brych - 487 825 802. *Adresa:* nám. Osvobození 451, 470 01 Česká Lípa.

Hodiny pro veřejnost: pondělí – pátek, 8.00 – 16.30 hod. *E-mail:* info@arcus-oc.org. *Webové stránky:* www.arcus-oc.org. *Bankovní spojení:* GE Capital 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 – pátek, 9.00 - 12.30 h.

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. *Telefon:* 737 849 238. *E-mail:* zdravskol@hba.czn.cz.

Hodiny pro veřejnost: denně, 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.koudelková@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: denně, 9.00 – 11.00 hod. (telefonická domluva konzultace).

Centrum technické pomoci Česká Lípa

Výdej technických pomůcek pro ženy po ablaci mammy - epitézy, pooperační vložky, speciálně upravené podprsenky, plavky, noční košilky, zdravotní kosmetika, homeopatická kosmetika. *Kontaktní jméno:* Ilsa Pliczková.

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

Telefon (fax): 487 522 259. *Hodiny pro veřejnost:* pondělí - 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. *Konzultanti:* prim. MUDr. Eva Helmichová, CSc., MUDr. Otakar Bednařík, MUDr. Milan Brychta, doc. MUDr. Bohuslav Konopásek, CSc., MUDr. Pavel Mareš.

Telefon: 224 152 133. *Poradenské hodiny:* středa, 16.00 – 18.00 hod. *Webové stránky:*

www.anemie.cz. *Sponzor:* JANSSEN-CILAG, Johnson & Johnson spol. s r. o.

ONKOLOGICKÁ PREVENCE

Evropský kodex proti rakovině

Helena Cuhrová

Profesorka Schipanski, prezidentka německé Krebshilfe řekla na tiskové konferenci u příležitosti 15. „Evropského týdne proti rakovině“ v Berlíně: „Nestojíme bezmocně v boji proti rakovině. Až dvěma třetinám tohoto onemocnění bychom se mohli vyhnout. Pokrokem ve výzkumu se zřetelně zvýšily léčebné šance u mnoha druhů rakoviny. Nemůžeme však myslet jenom na léčbu. Obzvláště důležitá je také prevence – a k tomu můžeme přispět i my sami.“ Zdravým životním stylem a pravidelnými preventivními vyšetřeními je možné výrazně snížit riziko rakoviny.

V našem měsíčníku se budeme podrobně věnovat nejmodernějším poznatkům z oblasti prevence rakoviny. Začneme úplným základem – třetí aktualizací „Evropského kodexu proti rakovině“.

Téměř každé nádorové onemocnění je výsledkem vzájemného působení vrozených dispozic, životního prostředí a individuálního životního stylu. Každý z nás může své osobní riziko onemocnění nebo jeho recidivy podstatně snížit. Zázračný recept je prostý. Stačí vědět, chtít a konat. K tomu prvnímu Vám chceme napomoci a zbývající dva kroky jsou už jen na Vás.

1. **Nekuřte.** Jestliže kouříte, tak přestaňte. Pokud se Vám to nepodaří, tak nekuřte v přítomnosti nekuřáků.
2. **Vyvarujte se obezity.**
3. **Každý den** dělejte nějakou **fyzickou činnost**.
4. Obohaťte svůj denní jídelníček o **dostatek rozmanitých druhů zeleniny a ovoce**. Jezte alespoň **pět porcí jídla denně**. **Omezte** příjem potravin obsahujících **živočišné tuky**.
5. **Pokud pijete alkohol** (pivo, víno nebo destiláty), **omezte** jejich příjem na dva nápoje denně, jste-li muž a jeden nápoj denně, jste-li žena. (Onkologickým pacientům rozhodně nedoporučujeme destiláty!)
6. **Důsledně se vyhýbejte nadměrnému slunění**. Zvláště důležité je chránit děti a dospívající. Ti, kteří mají sklon se na slunci spálit, musí se aktivně chránit celý život.
7. Dodržujte přesně pravidla ochrany zdraví. Nevystavujte se **působení známých rakovinotvorných látek**. Dodržujte zdravotní a bezpečnostní pokyny u látek, které mohou způsobovat rakovinu. Dodržujte doporučení radiační hygienické služby.
Programy prevence a zlepšení prognózy rakoviny.
8. Ženy od 25 let by se měly účastnit **screeningu děložního hrdla** zajišťovaného podle kvalitativních směrnic Evropského společenství.
9. Ženy od 50 let by se měly účastnit **screeningu prsu** zajišťovaného podle kvalitativních směrnic Evropského společenství.
10. Ženy a muži od 50 let by se měli účastnit **screeningu tlustého střeva a konečníku** zajišťovaného podle kvalitativních směrnic Evropského společenství.
11. Účastněte se **očkovacích programů proti žloutence typu B**.

ŽIVOTOSPRÁVA

Výživa při onkologické léčbě 2

Podle Prof. Dr. med. Karl Hutha z Frankfurtu

Výživa při podráždění sliznice úst a jícnu

Během chemoterapie dochází často k podráždění nebo zanícení sliznice úst. S tím jsou spojené potíže při žvýkání a polykání. Pomohou zde lehké krémové potraviny a kašovitě pokrmy.

Jezte lehké a krémové pokrmy, jako jsou nízkotučné jogurty, krémové polévky, měkké sýry, kaše a jemně mixované potraviny.

Také studené pokrmy a nápoje uklidňují podrážděnou sliznici.

Vyvarujte se ovoce a zeleniny s vysokým podílem kyselých látek, jako např. citrusy, ananas, rybíz, višně a rajčata. Vyhýbejte se také kyselým nápojům.

Nepijte nápoje sycené kyslíčným uhlíkem.

Redukujte množství soli vhodným kořením a bylinkami.

Jídlo neservírujte horké. Nechte ho vystydnout.

Nevhodné jsou také potraviny obsahující některé hořčiny, jako např. okurky, artyčoky, dýně, rajčata, **pražené potraviny** jako káva a černý čaj.

Suché a křupavé potraviny jako tousty, sušenky, lupínky nebo kreky **namáčejte** a jezte spolu s nějakým krémovým nebo kašovitým jídlom.

Dbejte na dostatečný přísun kalorií. Svůj jídelníček případně doplňte kaloricky hodnotnými nápoji.

Výživa při zácpě

Zácpa nemusí souviset s onkologickou terapií. Mezi příčiny může patřit dlouhý pobyt na lůžku nebo nevhodná strava. Dobrým prostředkem je **strava bohatá na vlákniny, dostatek tekutin** a také **pohyb**.

Při zácpě **jezte čerstvé ovoce a zeleninu**, namáčené sušené ovoce, celozrnnou rýži a **celozrnné výrobky** z obilí.

Pokud nejste na stravu bohatou na vlákniny zvyklí, neměňte svůj styl výživy ze dne na den. U některých lidí může náhlá změna zapříčinit bolesti břicha nebo nadýmání. Své zažívací ústrojí navykejte na vlákniny pomalu. Pokud musíte dodržovat nějakou další dietu, měli byste tuto změnu prodiskutovat se svým lékařem.

U pšeničných otrub, které velmi bobtnají, je velmi důležité pít více tekutin než obvykle.

Pijte hodně, nejméně 2 až 3 litry tekutin za den.

Na činnost střev působí povzbudivě pohyb. **Jakékoliv formy sportovní činnosti konzultujte se svým lékařem.** Pohyb na čerstvém vzduchu působí na vaše zažívání ještě příznivěji.

Teplý nápoj požitý půl hodiny před obvyklým časem vyprázdnění také povzbudí činnost vašich střev.

Léky proti zácpě berte pouze po domluvě s vaším lékařem.

PUBLICITA

„Co se to děje...?“

PhDr. Miroslav Cuhra a Jana Koželiská

Onkologický pacient je nejvýznamnější účastník boje proti rakovině a kromě těla má také duši. To západní Evropa už dávno pochopila a v osmdesátých letech minulého století vyhlásila razantní boj proti rakovině. Boj, do kterého přizvala také samotné pacienty. V červnu 1985 vyhlásili vládní představitelé zemí Evropského společenství zásadní **podporu evropskému akčnímu programu proti rakovině**. Vydání prvního „Evropského kodexu proti rakovině“ znamenalo obrovský přelom v postoji celé veřejnosti k této zákeřné nemoci. Každé školní dítě v západní Evropě vědělo tehdy o prevenci rakoviny více než mnohý dnešní český pacient. Pro onkologické pacienty byla vybudována síť služeb následné psychosociální péče. **Člověk postižený rakovinou už přestal být neinformovanou a izolovanou bytostí.**

Československo se tehdy do celoevropského programu nepřipojilo. **Aktivita pacientů se jevila jako něco nepatřičného.** Člověk s rakovinou nebyl většinou o své nemoci ani informován. Bylo jednodušší a „levnější“ ho ponechat osudu.

První hvězdička naděje se rozzářila v Brně. Už **v roce 1988** tam devět žen po operaci karcinomu prsu založilo **Klub Diana**. 4. 1. 1990 bylo založeno první svépomocné občanské sdružení **Arcus**, brzy nato se objevila **Liga proti rakovině, Klub Amazonek** a další. A tak sami pacienti a nadšení odborníci začali, alespoň zčásti, kompenzovat neschopnost státu.

A dnešek? Mnohé se zlepšilo. **Úctu a vděk prožíváme k lékařům a zdravotníkům** v klinické praxi a vůbec všem, kteří usilují o to, aby nám pacientům byly dostupné nejmodernější metody primární terapie. I když jsme ještě nedosáhli evropské úrovně, je tu také patrný pokrok v prevenci.

Následná psychosociální péče je však zcela nedostatečná. Mnoho lékařů, sester a dalších zdravotníků se snaží dodat duševní sílu alespoň úsměvem, dotekem ruky a těmi pár slovy, na které je tak málo času. Ale co potom? Někteří najdou ve svém okolí patientský klub. Jiní se znovu probudí do života na rekondičním ozdravném pobytu. Většina se ale musí vyrovnávat s rakovinou v duševní izolaci. **Je povinností českého zdravotnictví zabezpečit v této situaci člověku kvalitní erudovanou psychickou a sociální podporu.** Svět na západ od nás to už dávno pochopil. A co my? Nic! Ticho. Jako bychom neexistovali.

Historie rozhodla, že vstoupíme do Evropského společenství - do toho společenství států, které už dvacet let tento problém neignoruje, ale řeší. Že by tu vyvstala konečně naděje? A tak přišel **30. duben 2004**. Poslední den před vstupem do Evropské unie. Člověk se mohl posadit do křesla, dát si šálek zeleného čaje, otevřít Lidové noviny a ...

"...lékařské komoře podle Ratha také vadí, že v době, kdy VZP strhává peníze například záchranným službám, jsou z peněz pojišťovny určených na prevenci placeny pobytů onkologických pacientů ve Švýcarsku za sedm milionů ..."

... Tak to je tedy ten první hlas na naší adresu?!

V téže době rovněž ministr zdravotnictví ČR v rámci svého boje s ředitelkou VZP zpochybnil význam zahraničních ozdravných pobytů pro onkologické pacienty.

3. 5. 2004 podepsalo 43 onkologických pacientů na ozdravném pobytu ve Švýcarském Melchtalu dopis „**Onkologičtí pacienti a ozdravné pobytů**“, který byl první reakcí na podivný výpad prezidenta ČLK.

7. 5. 2004 byla v Písku vyhlášena „**Výzva českých onkologických pacientů**“.

14. 5. 2004 byl napsán otevřený dopis **Reakce onkologických pacientů na článek v Lidových novinách 30. 4. " Kubinyi: O VZP rozhodne sněmovna"**.

V **Televizních novinách TV NOVA** byla **26. 5. 2004** odvysílána reportáž o pobouřené reakci onkologických pacientů na výroky ministra zdravotnictví a prezidenta ČLK. Za pacienty tu krátce vyjádřili svůj názor Marie Hovorková, PhDr. Miroslav Cuhra a Jana Koželská. Oba představitelé českého zdravotnictví znovu jasně potvrdili svůj postoj.

„Tady se vyhazují prostředky za výlety, sice vážně nemocných lidí, ale prostě je to, podle mého soudu, naprosto neomluvitelné a nehospodárné plýtvání s veřejnými penězi. Tady jde o neúčelné mrhání a vyhazování.“ MUDr. David Rath, prezident České lékařské komory.

„Pobyty při moři pro onkologické pacienty je, když nic jiného, tak neuvěřitelně vysoký nadstandard. Je to drahé a málo účelné.“ MUDr. Jozef Kubinyi, ministr zdravotnictví ČR.

Mohutná odezva občanů a pobouřená reakce dalších onkologických pacientů **přiměla TV NOVA k další reportáži ve Střepinách 30. 5. 2004**. Ministr zdravotnictví se této reportáži již neúčastnil a namísto toho pozval onkologické pacienty k osobnímu jednání. Prezident ČLK Dr. Rath však ve Střepinách opět jednoznačně zahraniční ozdravné pobyty zpochybnil a znovu je signifikoval jako amorální.

"My nemáme na léčbu zásadních onemocnění a tady se vyhazují prostředky za výlety.", "Já bych přivítal, kdyby pro onkologické pacienty VZP například pomohla s investicemi do nových ozařovačů, které těmto lidem mohou zachránit život. Výlet do Švýcarska nikomu život nezachrání."

31. 5. 2004 ministr zdravotnictví ČR na své osobní schůzce se sedmi zástupci onkologických pacientů projevils porozumění, vyjádřil souhlas s argumenty a požadavky pacientů a přislíbil aktivní spolupráci při budování systému následné psychosociální péče o onkologické pacienty. Absurdní mediální konflikt tak vystřídala konstruktivní spolupráce ve prospěch pacientů.

Prezident ČLK Dr. Rath v Českolipském deníku 1. 6. 2004 uvedl:

"V době, kdy pojišťovna má potíže s placením život zachraňujících léků, není schopna zorganizovat kvalitní programy na včasný záchyt rakoviny ve vyléčitelném stavu, není schopna zabezpečit přístup všech onkologických pacientů k základní a život zachraňující péči. Jsou ohromné rozdíly v přežívání onkologických pacientů stejné diagnózy podle místa, kde se léčí, o čemž VZP ví a mlčí. V tomto kontextu považují úhradu "výletů" za vyhazování peněz, které scházejí jinde, což mnoho lidí stojí život. Otázkou je, zda jde o plýtvání z hlouposti, či o neobvykle hnusný projev korupce."

Tento článek se neminul účinkem. Přece jen se po měsíčním úsilí podařilo podsunout některým čtenářům a divákům myšlenku, že lidé s rakovinou by neměli jezdit na ozdravné pobyty do zahraničí a „okrádat“ tak jiné pacienty, kterým se pak nedostává život zachraňující léčby. Nikoliv jen VZP, ale i pacienti, kteří si ozdravné pobyty organizují jsou nyní podezírání z korupce. V této situaci většina prostých lidí podporovala onkologické pacienty. **Narůstá však absurdní cynická závist a objevují se první otevřené útoky na svépomocné hnutí onkologických pacientů.**

Samozřejmě se zcela ztotožňujeme s bojem proti korupci a pokud k ní došlo v případě ozdravných pobytů pro onkologické pacienty, sami doufáme, že bude odhalena a potrestána. Samozřejmě, že **doufáme, že české zdravotnictví bude konečně koncipováno a řízeno tak, aby nedocházelo k nehospodárnému plýtvání s finančními prostředky.** Přenášeni

viny za současný zoufalý stav na onkologické pacienty je však absurdní, cynický a velmi zákeřný dogmatismus, který má odpoutat pozornost od skutečných příčin krize zdravotnictví.

Veřejnou propagaci myšlenky omezování ozdravných pobytů lidí s rakovinou pouze na území České republiky považujeme za akt diskriminace. Mediální **podbízení souvislosti mezi těmito ozdravnými pobyty a nedostatkem financí na život zachraňující lékařské úkony považujeme za nesmyslné a podle podněcování absurdní závisti a negativních nálad proti těžce zdravotně postiženým lidem.** Takovéto bezohledné poškozování zájmů onkologických pacientů a omezování jejich lidských práv vyslovované ústy lékaře považujeme za **závažný projev etické krize české medicíny.**

Celá ta debata se mě hluboce dotýká

Marta Vančurová
herečka

Celá ta debata se mě hluboce dotýká, protože i já jsem prodělala onkologickou léčbu. To znamená dvě těžké operace, chemoterapii, ozařování. Je to už 5 let, ale s následky té léčby se potýkám neustále a je to boj navždycky. Ani nejhoršímu nepříteli bych nepřála to, co musí prodělat onkologický pacient. A jen ten, kdo to zažil ví, o čem mluvím. Povědomí o té nemoci je takové, že je smrtelná, ale některým z nás se podaří přežít. A pak začíná ta těžká věc: návrat mezi zdravé. Už nemáme tolik sil, abychom pracovali jako dřív, ani tolik finančních možností, a často ani rodinné zázemí. Proto vznikají různá sdružení – je to výraz lidskosti. Ti, co prošli tím peklem, chtějí pomáhat dalším postiženým. Právě takhle asi uvažovala před lety Jana Koželská, když zakládala ARCUS. Měla jsem možnost jet s ARCUSEm, stejně jako další pacienti z celé republiky a vím, jak je to prospěšné. Jsem vděčná všem, kteří se na uskutečnění ozdravných pobytů podílejí.

V Praze 1. 6. 2004

Výzva českých onkologických pacientů

My, onkologičtí pacienti České republiky děkujeme delegátům 4. evropské konference o karcinomu prsu konané v Hamburku, Federation of European Cancer Societies, Europa Donna a dalším zúčastněným organizacím Evropského společenství za významnou morální podporu.

I my se domníváme, že přetrvávající přezírání významu následné péče o onkologické pacienty v naší zemi vede k vážným morálním, sociálním a ekonomickým škodám.

My, onkologičtí pacienti České republiky vyzýváme vládu ČR, ministra zdravotnictví, poslance a senátory Parlamentu ČR, zdravotníky, vědecké komunity a zdravotnický průmysl ke společné mobilizaci sil na zlepšení situace v oblasti prevence rakoviny a následné péče o onkologické pacienty.

Ke dni 31. 5. 2004 Výzvu podepsalo 108 signatářů.

Ministr zdravotnictví ČR, pan MUDr. Jozef Kubinyi, přijal dne 31. 5. 2004 zástupce onkologických pacientů a přislíbil spolupráci při prosazování následné psychosociální péče.

Dne 4. 6. 2004 převzal záštitu nad Výzvou českých onkologických pacientů pan Dr. Vladimír Železný, senátor a kandidát do Evropského parlamentu.

Bližší informace o možnosti připojení se k Výzvě českých onkologických pacientů získáte buď na internetu (www.arcus-oc.org) nebo na telefonech 487 522 259 a 487 825 802.

Reakce onkologických pacientů na článek v LN 30.4.

"Kubiny: O VZP rozhodne sněmovna" (14. května 2004)

Jana Suchá, MUDr. A. Vlčková, Ing. Jiřina Vecková, Jindřich Bartel

Věta "...lékařské komoře podle Ratha také vadí, že v době, kdy VZP strhává peníze například záchranným službám, jsou z peněz pojišťovny určených na prevenci placeny pobyty onkologických pacientů ve Švýcarsku za sedm milionů ..." je velmi zavádějící.

Pan Rath a příslušní pracovníci by měli nejdříve pochopit jak vzniká fond prevence a na co je určen. Účastníci onkologických pobytů ve Švýcarsku se na celkové částce rovněž podílejí.

Ozdravné pobyty, speciálně ve Švýcarsku, přinášejí všem onkologickým pacientům - ženám i mužům velkou psychickou úlevu po překonání novodobé nemoci - rakoviny. Každý pacient překoná období operací a následné léčby ozařování a chemoterapie, ale nikdy už nebude stoprocentně zdravý a stále nad ním, jako Damoklův meč, visí recidiva. Tato nemoc bohužel vyvolává i dlouhodobé psychické trauma. Málokdo se otřepe a vklouzne znovu do vyjetých kolejí a pracovního procesu, většina pacientů dostane invalidní důchod. Navíc rakovina udeří naprosto nečekaně a podle dostupné statistiky postihuje pacienty, kteří jsou v důchodovém či předdůchodovém věku. Ti všichni pak uvítají nabídku onkologického centra ARCUS v České Lípě, které pro tyto pacienty již několik let pořádá, za přispění VZP, jarní a podzimní léčebné ozdravné pobyty v Melchtalu ve Švýcarsku. Pod dohledem lékařů, zdravotních sester, cvičitelky, psycholožky, maséra a především v nádherném prostředí zasněžených švýcarských hor, zelených luk plných květin, nejzdravějšího vzduchu a nejčistší vody pookřejí i ti nejzarytější pesimisté a ze zavřených ulit se pomalu vysoukají na Boží svět, kde mimo krás přírody naleznou podanou ruku a celoživotní přátelství.

Ve středověku řádil mor, rakovina řádí podobně, díky jinému století a pokroku jsme ji my zatím překonali a ozdravné pobyty nám k tomu velmi napomohly. Poděkování tedy patří VZP.

Nepřejeme prezidentovi ČLK či panu ministrovi zdravotnictví ani jejich rodinám, aby onemocněli rakovinou, přáli bychom jim, aby se na jeden takový ozdravný pobyt přijeli podívat, jistě by pak svá vyjádření rázně přehodnotili.

Můj projev byl přerušen v polovině věty

PhDr. Martin Kořán, CSc.

Klinický psycholog

Vážení čtenáři měsíčníku Arcus,

velmi se omlouvám všem, kteří viděli a slyšeli mé „ustřižené“ vyjádření v pořadu TV Nova „Střepiny“ na téma „Ozdravné pobyty onkologicky nemocných“ v neděli 30. května a nyní se pokusím uvést vše na pravou míru.

Když jsem byl ve středu 26. května požádán paní J. Koželskou, abych byl k dispozici médiím, ohledně výsledků mých zjištění o významu ozdravných pobytů onkologicky nemocných z psychologického hlediska, samozřejmě jsem souhlasil. A když mi ve čtvrtek 27. května v poledne zavolala paní redaktorka Peterková z Novy, že chce se mnou natočit rozhovor o objektivním zhodnocení významu ozdravných pobytů onkologicky nemocných v protikladu s předchozími emočně zbarvenými výroky těchto nemocných, které zazněly v TV

Nova ve středu večer v úvodu Televizních novin, souhlasil jsem s natáčením v pátek odpoledne, aby se příspěvek mohl odvysílat v neděli večer. Tisková mluvčí Nemocnice Na Homolce mne varovala, že TV Nova není dostatečně seriózní medium a že určitě dojde k nějakému zkreslení a spíše mi doporučovala, abych se pokusil vymluvit a natáčení se nezúčastnil. Protože jsem se domníval, že na objektivních výsledcích mých zkoumání, které jsem zjišťoval v průběhu několika let na řadě ozdravných pobytů pro onkologicky nemocné a které jsem opakovaně předkládal na seminářích, pořádaných ARCUS - ONKO CENTREM, či na ozdravných pobytech a rovněž jsem ve zkrácené podobě otiskl v minulém Měsíčníku, není možno udělat žádnou chybu.

Průběh natáčení v pátek 28. května měl poměrně jednoduchý průběh. Paní redaktorka Peterková se z počátku tázala jaký je význam ozdravných pobytů z lékařského hlediska. Na to jsem jí odpověděl, že na tuto otázku nejsem kompetentní, to že by měl odpovídat nějaký lékař, nejlépe takový, který má zkušenosti s těmito ozdravnými pobyty. Poté se zeptala, jak probíhají ozdravné pobyty, jaký je význam těchto pobytů z psychologického hlediska a já velmi poctivě odpovídal, předkládal výsledky, grafy, můj příspěvek na loňském 8. evropském kongresu psychologie a toto vše bylo natáčeno. Asi po jedné hodině rozhovoru, o kterém jsem se domníval, že je poměrně seriózní a objektivně postihuje podstatu problému, totiž jak přispívají ozdravné pobyty onkologicky nemocných ke zkvalitňování jejich života, jak jim pomáhají získat psychickou stabilitu, vyrovnat se s nemocí, pozdvihovat sebevědomí, prostě naučit se žít se svou nemocí plnohodnotným životem. Některé z těchto mých myšlenek (týkající se zejména negativního prožívání onkologicky nemocných po prodělané léčbě) se v projevu paní redaktorky Peterkové objevily, rovněž i pohled na poster z Vídeňského kongresu.

Těsně před ukončením rozhovoru se mne paní redaktorka Peterková zeptala, zda podle mého mínění musí probíhat ozdravné pobyty v zahraničí. Já jsem na to odpověděl, že si nemyslím, že by to bylo úplně nezbytně nutné, aby ozdravné pobyty byly v zahraničí, **ale že podle mého mínění jsou pobyty v Melchtalu důležité jednak nejčistším ovzduším a dále možností diferencovat chodeckou zátěž s převýšením až 1000 metrů v oblasti několika čtverečních kilometrů. Stejně tak je i důležitý pobyt u moře s jeho ovzduším, ozónem a možností střídání různých aktivit jak na suchu, ve vodě, při cvičení v tělocvičně či na terase hotelového komplexu. Dále jsem ještě hovořil o tom, že neexistuje systém následné péče a že tyto pobyty často suplují nezbytnou následnou psychosociální péči o tyto nemocné.**

Pozorní diváci jistě postřehli, že můj projev byl přerušen v polovině věty, protože paní redaktorka měla zřejmě připravenou koncepci své reportáže v duchu projevu pana profesora Dienstbiera o tom, že ozdravné pobyty v tuzemsku by měly naprosto srovnatelný výsledek. Proto použila pouze vytrženou část mé věty, která zcela zkreslila výsledný dojem, nehledě na to, že vše to, co bylo řečeno na zobjektivizování významu a užitečnosti ozdravných pobytů pro onkologicky nemocné, záměrně nepoužila. Tím došlo k výslednému zkreslení celého mého rozhovoru i mé práce ve prospěch onkologicky nemocných a já se ještě jednou omlouvám.

V Praze dne 3. června 2004

Sleduji kampaň proti ozdravným pobytům

MUDr. Milena Černá

ředitelka Výboru dobré vůle - Nadace Olgy Havlové

Výbor dobré vůle - Nadace Olgy Havlové podporuje zdravotnické programy svépomocných sdružení od počátku své existence. Dohoda s dárci, vždy vázaná na zdravotní hledisko a odpovědnost za výběr účastníků, nám umožnila realizovat ozdravné pobyty pro různé cílové skupiny. Přesvědčili jsme se například, jaký význam má pro děti vyrůstající na sídlištích průmyslových měst se znečištěným ovzduším pobyt byt' na krátkou dobu dvou tří týdnů v přirozeném prostředí na mořském břehu nebo ve vysokých horách. Zlepšení celkového stavu bylo očividné. Lékaři, kteří sledovali laboratorní ukazatele imunity, nám předkládali studie velkého počtu zúčastněných dětí svědčící o objektivním zlepšení parametrů imunity, nehledě na profit psychologický. Jakmile jsme začali projekty s dětmi, které prodělaly onkologické onemocnění a protinádorovou terapii, přibyl ještě aspekt antistresový, neboť traumatizující zážitky z onemocnění a terapie člověka provázejí celý život. Opět jsme získali vyjádření službu konajících lékařů, svědčící o tom, že ozdravné pobyty považují za užitečné. Jsem lékařka a dříve jsem vždy z dále s určitou skepsí hleděla na ozdravné pobyty. Pak jsem se zúčastnila lázeňských pobytů žen po ablaci prsu a z vlastního zájmu jsem navštívila klub pro ženy s onkologickými onemocněními v New Yorku. Dodnes velice lituji, že podobný klub, který zamýšlelo vybudovat občanské sdružení ARCUS - ONKO CENTRUM v České Lípě, se kvůli neporozumění a z finančních důvodů nerealizovalo. Ale budiž. Setkala jsem se také s ženami, které navštívily Švýcarsko.

Kdo tvrdí, že psychická pohoda nezvyšuje šanci na překonání onkologického onemocnění či jeho trvalých následků, neměl by snad ani léčit nemocné. Což není dost iatrogenních onemocnění způsobených arogantními lékaři a lhostejným zdravotnickým personálem? Je málo lidí, kteří se zotavují z traumatu nešetřného zacházení s nemocnými? Sleduji kampaň proti ozdravným pobytům financovaným z Fondu prevence Všeobecné zdravotní pojišťovny (tedy nikoliv z příjmů ze zdravotního pojištění) jen okrajově. Panu doktorovi Rathovi bych ráda vzkázala, že ten, kdo se ocitl mezi životem a smrtí, pohlíží na jeho běsné útoky s nadhledem. Bylo by však chybné, kdyby se s ním veřejnost ztotožnila a útočila na ty, kdo s sebou po zbytek života vláčejí trauma těžkých onemocnění.

V Praze dne 2. června 2004

REHABILITACE

Rekondiční a ozdravné pobyty onkologických pacientů

MUDr. Milena Wittnerová

Alžbětiny Lázně a Lymfocentrum Karlovy Vary

Rekondiční a ozdravné pobyty jsou určeny těm pacientům, kteří prodělali náročnou onkologickou léčbu, tj. chirurgický zákrok, chemoterapii, radioterapii a hormonální léčbu. Pobytů se zúčastňují převážně ženy po ablaci nebo parciální resekci prsu, v menším procentu jsou zastoupeni pacienti po všech typech nádorového onemocnění a to po gynekologických operacích, operacích zažívacího traktu, zvláště pro kolorektální karcinom, po resekcích plic, nádorech kůže, mozku, urogenitálního traktu aj. Důležitou skupinu tvoří pacienti se

sekundárním lymfedémem horních a dolních končetin i jiných částí těla, který vzniká jako komplikace a následek onkologické léčby. Nutnou podmínkou pobytu je doporučení ošetřujícího lékaře, praktického lékaře, onkologa nebo lymfologa. Vyloučení jsou zejména ti, kteří nemají dokončenou onkologickou léčbu, akutní onemocnění všech etiologií, srdeční, ledvinové a jaterní selhávání, akutní psychózy aj.

Cílem ozdravných a rekondičních pobytů je zlepšení celkové fyzické i psychické kondice, zmírnění nežádoucích následků onkologické léčby, přispění k prevenci recidivy nádorového onemocnění, nácvikem správných životních návyků a edukací možnost zařazení do plnohodnotného života, u pacientů s lymfedémem dosažení zmenšení lymfedému a získání schopnosti žít s chronickým postižením.

Rekondiční a ozdravné pobyty jsou realizovány v prostředí vhodném pro tréninkový program tělesné zátěže v přírodě, a to v horských oblastech, u moře nebo v lázeňských lokalitách. V lázeňském sanatoriu Thomayer v Karlových Varech jsme poskytli rekondiční pobyty od r. 1995 do r. 2002 pro 1574 onkologických pacientů, pobytů se zúčastňovali členové nadací a sdružení z celé České republiky a to: Alen Praha, Arcus Česká Lípa, Arcus Liberec, Arcus Ústí nad Labem, Diana Brno, Fit-Ilco Praha, Jakop Jablonec nad Nisou, Klub naděje Velké Meziříčí, Liga proti otokům Praha, Mamma Help Praha, Naděje Rakovník, Onko ISIS Opava, Onko Zlín, Žabka Praha a další.

Na počátku pobytu účastníci absolvují lékařské vyšetření s doporučením individuálního programu. Pobyt garantuje lékař s doprovodem psychologa, zdravotní sestry, fyzioterapeuta a event. lymfoterapeuta.

Denní program na rekondičním a ozdravném pobytu začíná vždy rozcvičkou se speciálními cviky zaměřenými na lymfatický systém pod vedením zkušených fyzioterapeutů. Vlastní náplň dne se liší podle pobytového místa: u moře je to plavání a vycházky mimo polední dobu. Mořská voda svým složením, hydrostatickým tlakem, možností pohybu bez bandáže a mikromasáží vhodně doplňuje pohybový režim pacientů. V horských oblastech jsou to vycházky s doprovodem zdravotníka, u lymfedému vždy s bandáží, ve skupinách podle tělesné zdatnosti účastníků. V náročném terénu doporučujeme oporu dvou turistických holí, které umožňují větší stabilitu při chůzi. V lázeňských lokalitách je to plavání v bazénu, vycházky a pitná léčba. Pitná léčba, zvláště v Karlových Varech, vhodně ovlivňuje následky chemoterapie na zaživacím ústrojí, svým choleretickým a cholekinetickým účinkem ovlivňuje činnost žlučových cest, zlepšuje činnost jater, slinivky břišní a tlustého střeva. Denní program je doplňován individuální a skupinovou psychoterapií, rehabilitačním cvičením, denní aplikací přístrojové lymfodrenáže, pokud možno i denní aplikací ruční lymfodrenáže. Do programu jsou zařazeny přednášky lékaře o problematice nádorových onemocnění, o správné životosprávě, o etiologii a léčbě lymfedému, o dietních zásadách, dále přednášky psychologa.

Závěr:

Výsledky dokumentují přesvědčivě důležitost ozdravného pobytu ve všech jeho složkách (psychologická, zdravotní, edukační, informační i podpůrná funkce skupiny pacientů s podobnou diagnózou) na zlepšení kvality jejich života a na podporu jejich psychického i zdravotního stavu v podobě zlepšené fyzické i psychické kondice, zmenšení lymfedému.

Vydavatel: ARCUS – ONKO CENTRUM, náměstí Osvobození 451, 470 01 Česká Lípa.
Telefon: 487 825 802. *Fax:* 487 522 259. *E-mail:* info@arcus-oc.org. *Webové stránky:* www.arcus-oc.org.
Redakční rada: Jana Koželiská, Ilsa Pliczková, PhDr. Miroslav Cuhra. *Redaktor:* Helena Cuhrová.
Tisk: INSO Č.Lípa. *Uzávěrka:* 4. 6. 2004. Určeno pro interní potřebu ARCUS–ONKO CENTRA Česká Lípa.

POZDRAVY ARCUSU

Dipl. Kfm. Peter Appelt, MCR zdraví naše čtenáře



Dne 20. května 2004 nás v České Lípě potěšil svou návštěvou kandidát Sdružení nezávislých a Evropských demokratů pro volby do Evropského parlamentu pan Dipl. Kfm. Peter Appelt, MCR. Narodil se v Chomutově, ale od tří let vyrůstal v Německu. Před více jak deseti lety se vrátil do své rodné země a žije v Praze.

Vyslovil vysoké uznání naší práci a úsilí o zkvalitnění života onkologických pacientů. Doporučuje nám, abychom využili možnosti svobodného pohybu, poznávání, zdokonalování sebe sama v prostředí Evropy. Ze všech sil se nám v tom bude snažit pomáhat.

Všem čtenářům bulletinu Arcus přeji hodně síly a pevné zdraví.

SEMINÁŘE

Ve dnech 23.7. – 25.7. 2004 se v České Lípě uskuteční seminář věnovaný problematice onkologické prevence, terapie a následné péče. Bližší informace budou k dispozici na internetových stránkách „www.arcus-oc.org“ a na telefonu 487 522 259.

OZDRAVNÉ POBYTY

Volná místa na pobytech v roce 2004:

1.	28.6. – 11.7.	Francie	8.590,- Kč + možnost polopenze 2.420,- Kč
2.	2.9. – 10.9.	Francie	5.190,- Kč + možnost polopenze 1.320,- Kč
3.	2.10. - 12.10.	Jeseníky, Barborka pod Pradědem	2.700,- Kč
4.	29.10. – 14.11.	Švýcarsko, Melchtal, "Widderhuis"	4.200,- Kč
5.	12.11. – 28.11.	Švýcarsko, Melchtal, "Widderhuis"	4.200,- Kč

Případné dotazy Vám rádi zodpovíme v pracovních dnech od 10.00 do 12.00 hod. na telefonech 487 825 802 (Švýcarsko a Chorvatsko) a 487 522 259 (Francie a Česká republika).

Adresát