



VYŠLÁPLI JSME SI PRO ZDRAVÍ – UŽ PODRUHÉ

S Mamma HELPEM a růžovou stužkou si v sobotu 6. října 2012 vyšlápaly hned ve čtyřech městech České republiky pacientky léčené s rakovinou prsu, jejich blízcí, partneři, děti, sponzoři a další sympatizanti našeho sdružení. V Hradci Králové se letošního, už druhého ročníku pochodu zúčastnil dokonce ministr zdravotnictví ČR, doc. MUDr. Leoš Heger, CSc. Rády bychom vyslovily všem, kteří se na tomto projektu podíleli, velké poděkování.

Mamma HELP je největší ženská pacientská organizace v České republice, která pomáhá nemocným s rakovinou prsu a jejich rodinám. Úspěšně vyléčené ženy nabízejí svou terapeutickou podporu a pomoc v denně otevřených Mamma HELP centrech v sedmi městech – v Praze, Brně, Hradci Králové, Přerově, Zlíně, Olomouci a Plzni.

S **Mamma HELP centry** dlouhodobě spolupracují mamodiagnostici, onkologové, psychologové, kteří dokáží odborně i s empatií a porozuměním pomoci pacientce i její rodině. Ona sama i její nejbližší se tak mohou lépe v celé náročné situaci s přehledem orientovat a neztrácet naději v uzdravení.



Účastníci pochodu v **Hradci Králové** v Žižkových sadech byli zasvěceni do správného používání holí pro Nordic Walking a poté si vyšlápali „růžovou cestou“. K příjemně strávenému odpoledni přispěl i bohatý doprovodný program včetně občerstvení a nečekané, ale o to milejší návštěvy ministra zdravotnictví doc. MUDr. Leoše Hegera, CSc.

V Praze na Parukářce probíhal pochod pod záštitou starostky MČ Prahy 3 Ing. Vladislavy Hujové a za účasti manažerky firmy Spokej Ivy Písecké, která poskytla našemu sdružení s výraznou slevou hole pro Nordic Walking. Zdarma je od nás dostaly všechny pacientky, které se letos pochodu zúčastnily poprvé. Startu předcházela doprovodný program protkaný vystoupením skupin mažorettek (Zlatá Praha a Pampelišky) pod vedením Pěvy Vosátkové, v cíli všem do kroku zahrály Country ladies.

Kromě překrásného počasí nás celým odpolednem provázela **ve Zlíně** příjemná hudba, jízda na koních, ukázka práce psovodů, benefiční prodej, vstup pro děti do Galaxie za zvýhodněnou cenu aj. Účastníci se naučili severské chůzi, byli zvědaví a usměvaví... Tak za rok si opět ve Zlíně, a nejen tam, vyšlápeme.





V Olomouci ve Smetanových sadech se pochodu zúčastnilo i velké množství návštěvníků z nedalekého Přerova. Společně tak utvořili početné startovní pole s výtečnou atmosférou, počasí bylo úžasné a akce splnila jen ta nejlepší očekávání, za což jsme velice rády - vždyť měsíc říjen je zasvěcen boji proti rakovině prsu na celém světě a zaslouží si zvýšenou pozornost i u nás.



VÝSTAVY HEDVIKO, MŮŽU K VÁM PŘIJÍT? NAPŘÍČ ČESKOU REPUBLIKOU



Již v loňském roce jsme zahájili putovní výstavu Hedviko, můžu k vám přijít? Ta odstartovala svoji cestu napříč republikou 19. října 2011 v ONKO pavilónu Fakultní nemocnice v Plzni. Letos v říjnu tedy slaví Hedvika přesně jeden rok. Výstava seznamuje návštěvníky s historií našeho sdružení, které vzniklo již v roce 1999 v Praze. Tenkrát ještě asi nikdo netušil, že se za pár let stane Mamma HELP největší pacientskou organizací, která poskytuje všestrannou pomoc ženám s rakovinou prsu a jejich blízkým.

Putovní výstava se setkala s dobrým ohlasem nejen u pacientů a laické veřejnosti, ale také u odborníků – lékařů a sester. Výstavou poukazujeme na široký rozsah naší činnosti a pomoci ženám ve svízelné situaci po oznámení diagnózy rakoviny prsu. Provázíme je jejich léčbou a pomáháme jim zařadit se po léčbě do běžného života.

Dosud prošla výstava všemi městy, ve kterých máme naše Mamma HELP centra a zájem je i v dalších regionech. V současné době můžete navštívit tuto výstavu v Praze v Novoměstské radnici a nebo ve dvoraně Hranického zámku na Moravě, a to až do konce října.

Druhý díl brožurky vyjde do konce tohoto roku, opět s podporou firmy AMGEN.



Kromě této výstavy jsme vydali také stejnojmennou brožurku, první díl praktického průvodce léčbou rakoviny prsu, jejímiž autorkami jsou MUDr. Renata Koževnikovová, MUDr. Karolína Hovorková a Mgr. Jana Drexlerová, text byl konzultován s MUDr. Václavem Pechou, který stál již u zrodu Mamma HELPu před třinácti lety, a MUDr. Petrou Hrabětovou. Brožurku velmi pěkně graficky ztvárnila Natálie Koževnikovová. Volně k dostání je brožurka ve všech Mamma HELP centrech a v některých onkologických zařízeních, elektronickou verzi je možné stáhnout na našich webových stránkách.

Dveře našich poraden a srdce našich terapeutek budou stále otevřené pro všechny, kdo nás budou potřebovat. Když se zeptají: Hedviko, můžu k Vám přijít? odpovíme jako vždy: „Samozřejmě.“ Vždycky v našem centru některou z nás najdete a nemusí to být jen Hedvika. Může to být Marta, Hanka, Jitka, Olinka... Na jméně nezáleží, každá z nás je připravena pomoci a poradit.

**Hedviko,
můžu
k Vám
přijít?**

Asi mám rakovinu prsu

první díl praktického průvodce léčbou rakoviny prsu

V letošním roce jsme uspořádaly pobyty ve Štěpánově u Skutče, v Králíkách pod Kralickým Sněžníkem, v Rynolticích v Lužických horách a v Lednici na Moravě. Absolvovalo je celkem 95 osob.



REKONDIČNÍ POBYTY PRO PACIENTKY

Rekondiční a ozdravné pobyty pro ženy s rakovinou prsu pořádá sdružení Mamma HELP pravidelně již 12 let. Zájem je veliký, ale snažíme se o to, aby se pobytů účastnily hlavně pacientky krátce po skončení náročné onkologické léčby. Hlavním účelem těchto pobytů je získat nenásilnou formou zpět ztracené sebevědomí a po nuceném soužití s nemocí se znovu rozkoukat po světě a postavit se opět na vlastní nohy. Bohužel to není zdaleka tak snadné, jak se může zdát...



Dotaci jsme letos bohužel získaly pouze na jedinou z rekondic, a to z Magistrátu hlavního města Prahy – tu však mohou využít jen ženy s trvalým pobytem v Praze. Dlouholetý projekt, který dříve pravidelně podporovalo i Ministerstvo zdravotnictví, je tedy pouze v naší režii. Účastnicím na pobyt přispíváme z veřejné sbírky a zčásti i z výnosů našich benefičních akcí a prodejů výrobků z arteterapeutických dílen. Samy si hradí necelých 60 % ceny.



VÍKENDOVÝ POBYT PRO MLADÉ ŽENY S DĚTMI

Každoročně pořádané rekondiční pobyty s námi absolvují většinou jen ženy středního a vyššího věku. Ty mladší omezuje jednak fakt, že hned po nemoci spěchají zpět do práce, ale i potřeba věnovat se hodně rodině.



Na konci září proto proběhl poprvé prodloužený víkend v Janských lázních určený speciálně pro pacientky s diagnózou rakoviny prsu do 40 let, s dětmi i bez nich. Jednalo se o pilotní projekt, na nějž nám přispěla mezinárodní právní společnost Allen & Overy, celý pobyt byl proto pro maminky i jejich děti zdarma. Snažily jsme se do tří dnů vměstnat jak vzdělávání, tak poradenství, cvičení i výlet s dětmi. A také jsme se chtěly od účastnic dozvědět, jak by si představovaly společné rodinné pobyty do budoucna.





„Je to již několik dní, co uplynulo od setkání mladých pacientek v Janských lázních, avšak není den, kdybych si na tento prodloužený víkend nevzpomněla.

Sama nevím, co mi udělalo větší radost, jestli setkání nás "mladých" a možnost posoudit naší zkušenost s nemocí navzájem, nebo výlety, při kterých jsme se mohly všechny lépe poznat, anebo odborné přednášky, které nás obohatily a umožnily nám poznat tuto nemoc z druhé strany.



...přšlo a my s Luckou a dětmi jsme šly z Černé hory dolů do Janských lázní. Cesta to byla dlouhá a s Luckou jsme za těch 6 km stačily probrat snad úplně všechno. Chvilí jsme se od srdce smály a chvílemi nám bylo do pláče, když jsme si vzpomněly, co všechno jsme během naší nemoci prožívaly. Lucku bych asi nikdy nepotkala, kdybychom obě neměly zkušenost s rakovinou prsu a nejely na setkání mladých pacientek. Lucka mi zůstane v paměti napořád a na naše společné setkání budu vzpomínat s radostí. Lucka je prima holka, dobrá máma a hlavně velká bojovnice. Věřím, že se nám jednoho dne podaří se opět setkat...



Mohla bych v krásných pocitech a vzpomínání pokračovat, ale ráda si něco uchovám jen pro sebe.

Velké díky patří samozřejmě všem organizátorům tohoto setkání, protože, jak to řekli všichni, "prostě to nemělo chybu". Budu moc ráda, když se v budoucnu opět podaří zorganizovat další setkání s mladými pacientkami a dětmi. Držím palce, aby se to povedlo, má to velký smysl!"

Karla Otavová, MH centrum Olomouc



Podpořte nás

Číslo dárcovského účtu: 23020207/0100



darujme.cz | BEZPEČNÁ CESTA PRO VAŠE DARY

Nově můžete darovat online pomocí aplikace darujme.cz na našich webových stránkách.



www.mammahelp.cz

O dalším dění v Mamma HELPu Vás budeme informovat v následujícím vydání našeho newsletteru.

Newsletter Mammahelpék – č. 2/2012. Vydalo o.s. MAMMA HELP – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, U Vinohradské nemocnice 2256/4, Praha 3, IČ: 70099880, v Praze v říjnu 2012. Za obsah zodpovídá Mgr. Jana Drexlerová. Redakce newsletteru: Ing. Helena Maříková, e-mail: helena.marikova@mammahelp.cz