



LYMFOM HELP, o.s. / JARO 2014

NEWS letter

2 Obsah

3 Úvodní slovo

4 Nové publikace Lymfom Help – Nemoc a naše psychika, Deník pacienta

5 Výzva - Český den proti rakovině 2014

6 Víkendová setkání 2014

7 Pražská pacientská setkání 2. čtvrtletí 2014

8 Sponzoři a partneři



Úvod

Vážení a milí,

presto, že letošní počasí nám napovídá již delší dobu, že jaro se hlásí, podle kalendáře přichází nyní a s ním i náš první letošní informační newsletter.

Jako vždy vás chceme jeho prostřednictvím informovat o tom, co je v našem sdružení nového, i o tom, co pro vás připravujeme.

Předně jsou to nové tiskoviny sdružení, informační brožura „Nemoc a naše psychika“ věnovaná psychologii prožívání onkologické nemoci a „Deník pacienta“, který má pacientům usnadnit orientaci v léčbě. Obě tiskoviny jsou od konce loňského roku k dispozici v prostorách našeho sdružení a na vybraných léčebných pracovištích.

Informační brožura je navíc v elektronické podobě dostupná i na našich webových stránkách www.lymfomhelp.cz. Zde rovněž od začátku roku přibyly nové příběhy pacientů, které jistě potěší a motivují ostatní, kteří povzbuzení momentálně potřebují. Všem, kteří nám své příběhy poskytli, velmi děkujeme.

Dále si vás touto cestou dovoluujeme opět pozvat na rekondiční víkendové pobyty, které pro letošní rok připravujeme pro Vás pacienty, případně vyzvat ke spolupráci při letošním celonárodní sbírce Ligy proti rakovině „Kytičkový den“, do které se naše sdružení každoročně zapojuje.

Na závěr nechybí rozpis témat a termínů tradičních patientských setkání v Praze. Věříme, že připravovaný program všechny příznivce z Prahy a okolí zaujme a osobně se některého ze setkání zúčastní. Srdečně vás na ně zveme!

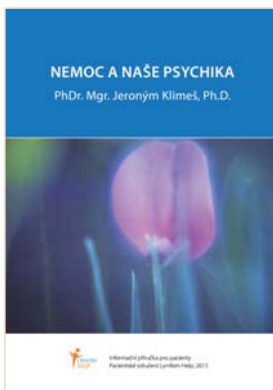
Přejeme všem, aby nás jaro i s tímto newsletterem nastartovalo a dodalo pozitivní impulzy na celý zbytek roku a samozřejmě i pevné zdraví.

Za celý tým LYMFOM HELP, o.s.
Monika Poulová



Nová informační brožura pro pacienty: „Nemoc a naše psychika“

1. NEMOC A NAŠE PSYCHIKA



Tuto informační příručku jsme vydali v loňském roce ve spolupráci s PhDr. Mgr. Jeronýmem Klimešem, PhD. Naším záměrem bylo zmapovat úskalí spojená s osobním prožíváním nemoci a řešení problémů s tím spojených.

Psychické stavy a procesy totiž velmi výrazně průběh léčby a pozdější rekonvalescenci ovlivňují. A právě porozumět tomu, co se může odehrávat v mysli nemocného, je věnována tato publikace.

Díky ní lze nahlédnout do duše člověka, který tímto velice složitým životním obdobím prochází. Nejedná se však o univerzální návod a popis všech situací, do kterých se může pacient dostat. Publikace by měla sloužit jako nástin a inspirace, jak určitá těžká úskalí lze chápat. Je totiž důležité snažit se porozumět tomu, co se v psychice nemocného může odehrávat a pokusit se si tyto procesy uvědomit, a po poté s nimi lze lépe pracovat. Součástí jsou tři příběhy vyléčených pacientů.



2. DENÍK PACIENTA

Tato tiskovina je určena pro pacienty v léčbě. Pomůže jim zmapovat průběh nemoci, zaznamenat důležité okamžiky, naplánovaná vyšetření a aplikované léky. Pacient tak najde vše, co se týká jeho léčebného režimu, na jednom místě.

Vzhledem k vytištění Deníku ve druhé polovině roku jsme dosud neměli možnost zaznamenat zpětné vazby od pacientů. Protože však Deník vznikl na popud lékařů, kteří jsou s velkým množstvím pacientů v denním kontaktu a velmi dobře reflektují jejich potřeby, věříme, že pro ně bude velmi přínosným.



Obě publikace jsou díky finanční podpoře Ministerstva zdravotnictví ČR (Nemoc a naše psychika) a Úřadu vlády ČR (Deník pacienta) bezplatně k dispozici nejen v našich prostorách a na akcích, které pořádáme, ale i na většině nemocničních pracovišť, kde se pacienti s maligním lymfomem léčí. V elektronické podobě si můžete příručku stáhnout na našich webových stránkách www.lymfomhelp.cz. Obě lze rovněž na požádání zaslat přímo na vaši adresu (prosím kontaktujte nás na našem e-mailu nebo telefonu).

Budeme rádi za všechny vaše názory, které nám zašlete. Pomůžou nám při přípravě obnovených vydání či nových publikací. Velmi děkujeme.



Český den proti rakovině

Vážení a milí čtenáři,

obracíme se na vás opět po roce s prosbou o pomoc při prodeji kytiček v rámci Českého dne proti rakovině. Pořadatelem sbírky je Liga proti rakovině Praha (www.lpr.cz), jejíž hlavním cílem je snížení úmrtnosti na zhoubné nádory v České republice. Získané finanční prostředky Liga pravidelně rozděluje na projekty zaměřené především na nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů, podporu onkologické výchovy a výzkum a vybavení onkologických center. Prodejem podpoříte také činnost našeho sdružení. Celých 30% z celkové vybrané částky totiž získává naše sdružení a je využito na úhradu našich projektů, které jsou zaměřeny na podporu informovanosti pacientů. V loňském roce se sdružení díky vám podařilo prodat bezmála 3 500ks kytiček a **výtěžek ve výši 26 470,- Kč byl použit především na podporu činnosti našeho sdružení, ve kterých se konají pravidelná pražská patientská setkání a projekty zaměřené na podporu informovanosti pacientů.**

V letošním roce se sbírka s názvem Český den proti rakovině (Kytičkový den) bude konat ve středu **14. května 2014.**

Prostřednictvím prodeje žlutých kvítků měsíčku lékařského se naše sdružení připojí k apelu nutnosti prevence u různých typů rakoviny a současně i předáváním informací v podobě letáků souvisejících vždy s tématem příslušného ročníku. Pro letošní již XVIII. ročník sbírky bylo stanoveno téma: Nádory plic a jejich prevence. Jeho druhé zařazení do programu není náhodné - karcinom plic je onemocnění s nejvyšší mortalitou (úmrtností) nejen v České republice, ale i ve světě. Celosvětově na něj umírá více než 1 milion lidí ročně a Česká republika se současně řadí k zemím s nejvyšším výskytem této nemoci. Nejdůležitějším rizikovým faktorem, který je ovlivnitelný, je aktivní i pravidelné pasivní kouření.



**POMOZTE NÁM PODPOŘIT TENTO BOJ
A PŘIDEJTE SE K NÁM!**

Prosíme tímto dobrovolníky z celé republiky, kteří mají chuť a odvahu zúčastnit se prodeje v ulicích svého města nebo možnost například zprostředkovat prodej prostřednictvím žáků škol nebo zaměstnanců firem, obraťte se na nás e-mailem na info@lymfomhelp.cz nebo na tel. čísle: 724 370 065.



VÍKENDOVÁ SETKÁNÍ PRO ROK 2014

I v letošním roce naše sdružení připravuje dva rekondiční pobyty pro pacienty. Tyto pobyty jsou určeny pacientům s lymfomem, kteří léčbu již ukončili nebo pacientům v léčbě. V obou případech by to momentální zdravotní stav pacientům měl dovolovat! Dále je vždy vítána jedna doprovázející – blízká osoba pacienta.

Janské Lázně

V uplynulých dvou letech jsme ve spolupráci s lékaři ze 4. Interní hematologické kliniky FN Hradec Králové, připravili rekondiční pobyt v Janských Lázních, v krásném prostředí Krkonoš. Pro poměrně velký zájem účastníků připravujeme pobyt i v tomto roce a to v termínu **11. – 14. dubna 2014**, který bude tentokrát zaměřen na zlepšení pohybové aktivity pacientů. Jeho hlavním tématem bude jóga. Účastníci budou mít možnost vyzkoušet si některá dechová a relaxační cvičení a seznámit se s tím, jaký může mít na lidský organizmus pozitivní vliv. Hostem setkání bude cvičitelka Jitka Stiešsová z organizace Jóga v denním životě a dále lékař hematolog.

Tento víkendový pobyt je finančně podpořen neinvestiční dotací Úřadu vlády ČR.

Ostružná

Další víkendové setkání, které již tradičně pořádáme ve spolupráci s Hemato-onkologickou klinikou FN Olomouc, se bude konat v termínu od 30. května – 1. června 2014. Již po osmé se vypravíme do Ostružné, která je malebným a klidným zákoutím Jeseníků. Rádi bychom i v rámci tohoto pobytu pokračovali v nabídce pohybových aktivit pro pacienty. Na loňské téma jógy navážeme o něco málo svižnějším rytmem Nordic Walkingu a vypravíme se společně s lektorkou této aktivity, paní Petrou Ondruškovou, na celodenní výlet. Tempo a délka výletu budou samozřejmě přizpůsobeny fyzickým možnostem účastníků. Naučíme se správným způsobem při chůzi zapojit i horní část těla a zároveň si odlehčit oblast páteře. Výhodou, která jistě potěší především dámy, je rychlejší spalování tuků. Samozřejmostí je odborná instruktáž lektorky o správné technice Nordic Walkingu.

Tato akce bude finančně podpořena Nadací Haimaom (nadace na podporu transplantace kostní dřeně, pomoc lidem s krevními nádory a vrozenými poruchami krevního srážení) zřízené při FN Olomouc.



Registrovaným členům a příznivcům budou informace o pobytech spolu s přihláškami rozesílány automaticky.

O připravovaných víkendových setkáních Vás budeme průběžně informovat také prostřednictvím našich webových stránek www.lymfomhelp.cz a facebookového profilu.



Pražská setkání

Ve II. čtvrtletí roku 2014 jsou pro vás opět připraveny tři střední tematické přednášky v rámci pražských patientských setkání, na kterých budou přítomni pro vaši potřebu individuálních lékařských konzultací lékaři - hematologové.

Prostory sdružení jsou v den konání setkání otevřeny vždy od 16:00 hod., začátek přednášky je pak v 17:00 hod.

Rozpis termínů na II. čtvrtletí roku 2014

16. duben

Host setkání: Martina Šedová

Téma: Vazba květin

- workshop a přednáška spolu s ukázkou vazby kytic, každý účastník bude mít možnost pod odborným vedením floristky uvázat jarní kytici, kterou si odnese domů

21. květen

Host setkání: Lucie a Petr Šušorovi

Téma: Muziko-terapeutický workshop hry na africké bubny

- přednáška na téma historie bubnování, rozdílly podle kontinentů, druhy technik a po té hra na bubny jako prostředek relaxace

11. červen

Host setkání: MUDr. Kateřina Benešová, CSc.

Téma: Význam lékařských kontrol po léčbě lymfomu
- přednáška na téma podstaty a důležitosti pravidelných kontrol po ukončené léčbě lymfomu, diskuze

Těšíme se na setkání s vámi všemi!

Prosíme o registraci účastníků na pražských patientských setkáních vždy nejpozději den před jeho konáním na e-mailu: hana.kohoutova@lymfomhelp.cz nebo na tel. čísle: 724 370 065

Všechny služby jsou k dispozici ZDARMA.

Vzhledem k tomu, že setkání jsou plánována s velkým časovým předstihem, vyhrazujeme si právo na možnost změny, o které bychom vás

informovali prostřednictvím našich webových stránek, registrované členy a příznivce sdružení e-mailem popř. telefonicky.





Naši sponzoři a partneři



Magistrát
Hlavního Města Prahy



Haimaom

Tomáš Slezák

