

číslo 03 2011



LA SPERANZA

MAGAZÍN NIELEN PRE PACIENTOV S ONKOLOGICKÝM OCHORENÍM



Naše príbehy

**Chuť bojovať
a ísť ďalej...**

Pripravujeme

Týždeň proti rakovine

Tipy odborníkov

Naučme sa nebáť sa

Vy sa pýtate, my odpovedáme

Linka pomoci je tu pre každého



LIGA PROTI
RAKOVINE

• PRÍHOVOR



MUDr. Ján Siracký, DrSc.

Mať čas

V našej práci sa v dnešnej dobe často stretávame s mnohými novými problémami. K nim patrí aj široké spektrum internetových informácií o nových, vedecky neoverených prístupoch v diagnostike a liečbe rakoviny. Mnohí pacienti si potom na základe takýchto informácií sami ordinujú a liečia sa veľmi zvláštnymi spôsobmi, ktoré nemajú žiadnu liečebnú účinnosť.

Ďalším znepokojujúcim problémom je uponáhľaný a pretechnizovaný štýl života, v ktorom niet času na zastavenie. Je to fenomén, ktorý sa veľmi negatívne premieta aj do takej citlivej oblasti, akou je medicína. Lekári nemajú čas na pacienta. Onkologický pacient nie je iba diagnóza a liečba choroby. Je to celý človek, na ktorého doľahlo ťažké bremeno zdravotných, i psychosociálnych problémov. Strach, neistota, beznádej, budúcnosť, rodina, zamestnanie. Potrebuje niekoho, kto by ho na jeho ťažkej ceste k návratu do života sprevádzal, kto by rozumel všetkým jeho problémom a mal pre neho čas. Ten čas je vlastne v tomto procese tou najpodstatnejšou a najdôležitejšou zložkou.

Spomínam si na jeden zvláštny zážitok z mojej klinickej práce pred viacerými rokmi, ktorý ma v mysli sprevádzal po celý život. Mali sme na našom oddelení 18-ročné dievča s veľmi pokročilým zhubným nádorom, ktorý sa nedal operovať a nereagoval na žiadny liečebný zásah. Pacientka vedela, že je to veľmi zlé a bola veľmi do seba uzavretá a neprístupná. Pre nás lekárov to bol problém pred každou vizitou, čo jej povedať a akým spôsobom zmeniť jej náladu a vyčariť trocha nádeje. Všetky naše snahy však boli neúčinné. Raz bol s nami na vizite primár interného oddelenia, vzácny človek a vynikajúci lekár, ktorý si vždy pre pacienta vedel nájsť čas. U tejto našej mladej pacientky sa zastavil, rozprával sa s ňou a nakoniec ju pohladil po tvári. A stalo sa niečo neuveriteľné, ona sa usmiala. Ten jej úsmev vyvolal u nás všetkých takú neobyčajnú radosť na celý deň. To dievča vyrástlo v detskom domove ako „sirota“ žijúcich rodičov a pri tom úsmeve povedala, že ju jej mama nikdy nepohladila. Tak sme sa potom všetci dohodli, že sa s ňou budeme rozprávať a že ju vždy pohladíme. Vytvorili sme si dokonca aj taký tichý poradovník tých, ktorí mali pre ňu najviac času. Možno ten náš systém vtedy odhalila, ale po každom raz sa usmiala.

Mať pre niekoho čas je možno málo a niekomu to nič nehovorí, ale je to vždy cesta nádeje, ktorou treba ísť, i keď nevieme, koľko času bude vyžadovať.

Dúfame, že aj toto jesenné vydanie magazínu LA SPERANZA bude pre Vás príjemným pohladením duše.

Príjemné čítanie...

• PRIPRAVILI:

Mgr. Jana Horváthová
Mgr.art. Tatiana Hrašková

• SPOLUPRACOVALI:

Mgr. Lucia Alakšová
Radka Bednárová
Mgr. Lucia Budáčová
PhDr. Eva Dobiášová, PhD.
Janka Havettová
Mgr. Ľubomír Majstrák
Magdaléna Milá
Zuzana Musilová
Ing. Mgr. Martina Myjavcová – Slušná
PhDr. Ivana Vojteková, PhD.
MUDr. Eva Siracká, DrSc.
MUDr. Ján Siracký, DrSc.

• JAZYKOVÁ KOREKTÚRA:

Dr. Janka Pulpitlová

• VYDAVATEĽ:

Liga proti rakovine
Brestová 6
821 02 Bratislava
Tel.:02/52921735
na Vaše príspevky sa tešíme na:
magazin@lpr.sk

ISSN 1338-4716

• Magazín je zdarma

Listy

Vážená redakcia,

dovoľte mi, aby som Vás srdečne pozdravila z Partizánskeho. Ďakujeme Vám za vydávanie časopisu LA SPERANZA, ktorý je veľmi dobrý a všetkým sa nám páči. Druhé číslo je ešte lepšie ako bolo prvé, každý si v ňom niečo pekné nájde. Celej redakcii želim v jej ďalšej práci veľa dobrých nápadov a zdaru. Už teraz sa tešíme na ďalšie nové číslo.

S pozdravom

Margita Ondrejková – predsedníčka klubu Nezábudka



Milá redakcia,

ďakujem za spríjemnenie dňa čítaním magazínu LA SPERANZA. Oddýchla som si a zároveň som sa dozvedela zaujímavé informácie. Prajem Vám príjemne letné mesiace a teším sa na ďalšie zaujímavé vydanie...

zdravím Vás

Silvia



Teší ma, že je tu magazín, ktorý chce priniesť nádej a zároveň potešiť, poradiť. Len tak ďalej,

Katarína



● OBSAH

02 Príhovor

03 Listy

04 Naše príbehy:

- Radka Bednárová
- MUDr. Eva Siracká, DrSc.
- Magdaléna Milá

06 Radíme si navzájom:

- Recepty z kuchyne Janky Havettovej

08 Naši lektori odporúčajú:

- Mgr. Ľubomír Majstrák: Cvičenia na doma

10 Tipy odborníkov:

- Hovorme o rakovine
- Fajčenie

13 Vy sa pýtate, my odpovedáme:

- Linka pomoci Ligy proti rakovine

15 Úspešne sme zvládli:

- Letné relaxačné pobyty

16 Pripravujeme:

- Pripravované aktivity na október

18 Zábava:

- Krížovky
- Horoskop



Chcela by som sa podeliť o svoj príbeh, ktorý sa začal koncom novembra v roku 2009...

Pamätám sa, ako mi dcéra zabezpečila rýchlu zdravotnú pomoc a privolaná sanitka ma previezla do nemocnice. Od toho momentu som si nepamätala vôbec nič... Po rýchlom prevoze do nemocnice som ihneď podstúpila operáciu vaječníkov. Počas operácie mi praskla hernia, ktorá sa mi vytvorila po operácii žľčníka, a zalialo mi vnútornosti a pľúca. Podstúpila som aj oživovanie a následne ma nechali v umelej kóme. V kóme som bola niekoľko týždňov. Tri dni pred Vianocami som sa prebrala a prvé, čo si pamätám, je ako ma syn držal za ruku a dodával mi energiu. Ešte teraz si viem predstaviť ten pocit, čo som cítila počas kómy. Nedá sa to opísať inak ako úžasný pocit kludu. Po prebudení mi povedali všetko, čo sa stalo a čo ma čaká. Moja pamäť po umelom spánku však bola veľmi krátká. Uvedomovala som si, že teraz je to na mojom organizme, či bude zvládať bojovať ďalej. Pomoc a podpora zo strany rodiny a najmä syna mi stále dávala silu zabojsovať. Po prepustení z nemocnice som išla domov a začala som liečbu chemoterapiou, ktorú som brala ambulatnou formou. Liečbu som zo začiatku pociťovala ťažšie, ale celkovo môžem povedať, že som ju zvládala veľmi dobre. Nad svojou chorobou som sa snažila veľmi nezamýšľať. Pre mňa bolo dôležité rozhybať telo, aby som sa postarala o rodinu. Rodina znamenala pre mňa celý život. Robila som všetko pre to, aby som mohla variť, prať, žehliť, upratovať, začať chodiť do roboty, postarať sa o rodinu. Stále len rodina, rodina...

Po roku, po skončení liečby, deň pred Vianocami sa manžel pohádala s deťmi a odišiel z domu. Odišiel od nás a nevedeli sme kam. Po troch dňoch sme zistili, že odišiel za inou ženou. Bolo to v mojom najhoršom období. Žena, pre ktorú ma muž opustil vedela, že je ženatý a má doma ťažko chorú manželku. Pre mňa sa celý svet zrútil, vylomoval. Mali sme obrovské finančné problémy, zistovala som, ako ma môj manžel klamal a ja som sa psychicky úplne zrútila. Stratila som dôvod bojovať a žiť ďalej. Nič už nemalo pre mňa význam. Psychicky som bola na úplnom dne. Moje šťastie – moje deti Robko a Evička stáli pri mne, podporovali ma, aj keď viem, že boli už na konci so silami. Dcéra chodila so mnou aj na kontroly, kde na stolíku v čakárni našla leták o Centrách pomoci Ligy proti rakovine.

Zobrala ho, zistila, kde sa Centrum pomoci v Bratislave nachádza a neustále ma posielala, aby som nabrala odvahu a išla sa tam aspoň pozrieť. Svoje dni som trávila len doma, plačom, beznádejou, nevidela som zmysel v ničom, nemala som čo robiť, kam ísť. Cítila som len veľkú samotu, krivdu, hnev. Plakala som celé dni a noci a utápala sa v žiali. Nakoniec som sa prekonala, nabrala som odvahu a do Centra pomoci som prišla. Hneď pri vstupe som pociťovala príjemnú energiu. Dozvedela som sa o všetkých možnostiach, ktoré Centrum ponúka. Začala som chodiť k pani psychologičke, individuálne aj na skupinové terapie, k sociálnej sestere, ktorá mi veľmi pomohla a poradila možnosti, ako sa mi dá v mojej situácii pomôcť. Vyskúšala som aj pohybové aktivity v Centre, zaujal ma tanec, pri ktorom som sa vedela odpútať, veselá hudba a dobrá nálada pôsobili na mňa veľmi dobre. Donútila som sa hýbať. Absolvovala som aj relaxačný týždenný pobyt v Štrbe, organizovaný Ligu proti rakovine. Som skutočne veľmi šťastná a vďačná, že som tam mohla byť. Dodalo mi to veľa energie, stretla som mnohých ľudí, videla som, že aj iní majú mnohé problémy a nie som sama a jediná... Videla som ľudí, ktorí sú na tom horšie ako ja a majú chuť a silu bojovať. Vtedy som si povedala, nebuď hlúpa a zabojsuj! Liga proti rakovine mi pomohla aj finančne. Poskytla mi finančný príspevok určený pre pacientov v hmotnej núdzi. Boli sme skutočne v zúfalej situácii a len vďaka podpore sme sa ako-tak začali stavať na vlastné nohy. Mala som možnosť kúpiť si lieky a zdravotné pomôcky, ktoré som nevyhnutne potrebovala. Momentálne sa snažím zotavovať, stále hľadám zmysel, pre ktorý by som mala chuť bojovať a ísť ďalej. Za veľa vďačím svojim deťom, pri ktorých mám pocit, že dospeli pri všetkých problémoch a vo veľa veciach sú ďaleko predom mnou a v neposlednom rade ďakujem Lige proti rakovine za pomoc a Centru pomoci za to, že mám kam ísť. Všetkým pacientom odporúčam, aby do Centra pomoci prišli a určite si tam nájdu to, čo ich poteší a posunie ďalej, tak ako mňa.

Radka

MUDr. Eva Siracká, DrSc.

Živé slová

Často sa stretávame s javmi, ktoré nás hnevajú, vyvolávajú smútok a trpkosť. Chceli by sme to nejako zmeniť a hlasno protestovať, ale pretože máme pocit akej-si bezmocnosti jediná stojaceho uprostred ľahostajnosti davu, väčšinou mlčíme. Svoju váhavosť, nerozhodnosť, hádam trochu aj zbabelosť, ospravedlňujeme rôznymi, pre seba výhodnými dialógmi, vedenými potichu so svojim svedomím. Je známe, že staršia generácia má sklony byť vždy kritická a je v očiach mladých niekedy možno až smiešna pre známe argumenty, že kedysi bola aj tráva zelenšia, svet krajší a ľudia lepší. Nechcem patriť k tým, čo by chceli všetko reformovať a všetko vylepšovať podľa vlastných predstáv, ale nedá mi, aby som sa nezamýšľala nad niektorými javmi v oblasti, ktorá je mi mojou profesiou najbližšia, a to je medicína. Chcela by som sa s vami podeliť o niekoľko úvah, ku ktorým som dospela síce veľmi dávno, počas môjho pobytu v nemocnici po lyžiarskom úraze, kedy som si nechtiac vymenila rolu lekára za rolu pacienta. Počas noci trávených na nemocničnom lôžku, ktoré sa zdajú byť nekonečne dlhé a len podľa intenzity zvuku okoloidúcich áut tipujete, koľko je asi hodín a koľko ešte zostáva do rána, začala som si premietiť roky strávené v lekárskej povolani. Analyzujúc mnohé zážitky, za-

čala som sa na mnohé veci dívať trochu z iného pohľadu. Porovnávala som spôsoby liečby, ktoré od mojich začiatkov urobili značný skok dopredu, a s vďakou som oceňovala vysokú profesionálnu úroveň kolegov, ktorí sa ma ujali. Rozmýšľala som aj nad inými skutočnosťami, ktoré sú súčasťou procesu liečenia a uzdravovania. Zrazu si začnete uvedomovať, že v tomto procese hrá nesmierne dôležitú úlohu celý rad iných faktorov, že to nie je iba liečenie tela, vedené odborným lekárskeým tímom a ošetrovanie skúsenými a obetavými sestrami, ale že k tomu patrí aj čosi iné, čo by som nazvala pohodou. Keď vstúpi ráno do izby usmievavá, veselá a ochotná sestra, máte pocit, že tá nepríjemná noc bola iba zlým snom, že začína krásny deň a že ste zasa bližšie k návratu do normálneho života. Spomínam si na jednu sestru, s ktorou však vstupovalo do izby napätie, a u starých ľudí aj strach, Raz som to nevydržala a v snahe zmeniť túto napätú atmosféru som sa jej spýtala: „Sestrička, je krásne ráno, vy ste mladá, pekná a zdravá, neviete sa trochu usmiať, čo vám to zakázali?“ Jej strohá odpoveď, ktorá ma potom viedla k ďalším úvahám, znela: „Nezakázali, ale neprikázali.“ Bože – hovorila som si v duchu s Karлом Čapkom v jeho Vojne s mlokmi – **nedopuť, aby nás obklopili a ovládli bezduché**



bytosti, roboti, lebo to je koniec civilizácie. Rozmýšľajúc nad vytvorením pohody, zrazu som si uvedomila, že lekári s pacientmi vlastne veľmi málo rozprávajú a ešte menej ich počúvajú. Ja to zovšeobecňujem, ale vedú ma k tomu poznatky, ktoré som získala pri rozhovore s pacientmi, z ktorých mnohí sa nevedeli zbaviť pocitu, že sú pre niektorých lekárov iba štatistickým číslom.

Každý človek, keď ochorie, má strach. Má strach nielen o svoj život, ale má strach aj z lekára, lebo vie, že návštevou u neho sa jeho život asi zmení a on nie je na to dostatočne pripravený. Chce vedieť niečo o svojej chorobe, o spôsobe liečby, vyhliadkach na uzdravenie. Nieкто by mu to mal povedať a on by sa na mnohé veci rád spýtal, ale je zmätený a má strach.

Sme iste povahou rôzni, ale ak sme si zvolili povolanie, v ktorom pracujeme s takým krehkým tovarom, akým je ľudská bytosť, nemali by sme ho potom vykonávať ako nepríjemné zamestnanie vtesnané do vymedzeného pracovného času. Neverím, že by sa u nás stratilo toľko mravných hodnôt a neverím, že žijeme v dobe porážky všetkých ideálov. Neverím ani, že nám chýbajú sily, ktoré napomáhajú odstrániť negatívne javy v tejto, tak citlivej oblasti, akou je medicína. Ináč by sme prestali byť ľuďmi.

Magdaléna Milá, Klub onkologických pacientiek „Nádej“ pri SKO v Humennom

Obyčajný príbeh

Milí moji, dlho som premýšľala, či mám svoj zážitok zverejniť v tomto magazíne. Keďže nejde o príbeh z nemocničného prostredia a nie je ani o žiadnej chorobe. Je to celkom obyčajný príbeh zo života onkologických pacientov a pre mňa je svojím spôsobom „krásny“. Súvisí s naším klubom, ktorý patrí pod Spoločnosť klinickej onkológie – Občianske združenie v Humennom. Prezidentkou Spoločnosti je pani Danka Salanciová – zdravotná sestra onkologického oddelenia MUDr. Brigity Timulákovéj. Spoločnosť má vyše dvesto členov – onkologických pacientov a sympatizantov, v minulom roku oslávila 10. výročie svojho vzniku. Pacienti vytvorili dva kluby – klub „Prameň“, existuje niekoľko rokov a združuje pacientov s rôznymi onkologickými chorobami a náš nový klub „Nádej“ združuje pacientky s onkologickými chorobami ženskými. Máme zatiaľ 42 členiek a pracujeme svojpomocne. Robíme si sami rôzne programy, zúčastňujeme sa na akciách, ktoré organizuje Liga proti rakovine a všetci sa tešíme zo života i keď to nie je vždy možné. V kolektíve sa ľahšie zabúda na chorobu a často si v ťažkej

chvíli dokážeme navzájom poradiť a pomôcť. Chcem Vám spomenúť jednu akciu, ktorej sme sa tohto roku zúčastnili a ktorá nášmu klubu zostane dlho v pamäti. V letných mesiacoch sa konajú na celom Slovensku rôzne festivaly a nie je to inak ani u nás na východe. Významnou obcou, ktorá patrí medzi prvé oslobodené obce po skončení II. svetovej vojny, je dedinka Habura. Úprimne sa priznám, že od Humenného je vzdialená pár kilometrov, ale nikdy som tam nebola. Konajú sa tu každoročne „Dni Habury“ a nebolo to inak ani tohto roku. Celý náš klub pozvala do Habury naša členka pani Helenka Štenková. S manželom tu majú rodičovský dom, ktorý si poopravovali a chodia tam na víkendy. V duchu som neverila, že to s pozvaním myslí vážne. Ved' prijať návštevu s väčším počtom ľudí len tak, to nie je maličkosť. Helenka sa však nevzdávala a pozvanie nadobúdalo na vážnosti. Zabezpečili sme si mikrobús a začiatkom júla sme sa vydali na cestu. Na nádvorí rodinného domu nás už čakali manželka Štenkovci a ich priatelia. Počasie bolo nádherné a tak pod košatou jablo-

ňou na dvore pripravili pre 15-tich ľudí slávnostné privítanie. Slovo „nádherné“ by som musela použiť v každej nasledujúcej vete a tak iba napíšem, že všetko bolo ako v rozprávke. Po slávnostnom obede u Štenkovcov nás pani Helenka previedla po obci. Samotná obec Habura je očarujúca. Uložená v lone panenskej prírody medzi horami a na kráse jej pridáva zurčiaci potok, pritekajúci z hlbokého lesa. Dedinka je moderná, domčeky a nádvoria sú obriadené a čisté. Všade je plno kvetov. Ak budete mať príležitosť, určite sa pridajte o tejto kráse presvedčiť. Ani sa nečudujem, že v ten deň tu bolo plno významných osobností, počnúc od zástupcov náboženských obcí rôzneho vyznania, členov parlamentu, kultúrnych predstaviteľov, členov viacerých súborov, hercov, pracovníkov televízií a rozhlasu. Bohatý program trval do neskorých večerných hodín. Náš výlet sa skončil, prišiel čas odchodu. S krásnym pocitom v srdci sme odchádzali z Habury. Chceme sa aj touto cestou poďakovať manželom Štenkovcom za ušľachtilý skutok, ktorý urobili pre nás všetkých, ktorí sme tam boli. Určite na tieto chvíle nikdy nezabudneme.

Zdravé a chutné recepty na jesenné obdobie

Recepty z kuchyne Janky Havettovej

JABLKOVÝ ZÁVIN Z LÍSTKOVÉHO CESTA

Potrebuje:

400 – 500 g lístkového cesta (môže byť aj mrazené - najlepšie kocka vcelku), 1 kg očistených jablák nakrájaných na tenké plátky, okrúhle detské piškóty, štipku škorice, cukor podľa chuti, 1,5 balíčka vanilkového pudingu (alebo 55 g kukuričného škrobu)



Jablká očistím a nakrájam na tenké plátky, poprášim pudingom a škoricou a premiešam, aby sa jablká rovnomerne obalili pudingom. Cesto na pomúčenej doske rozvalkám na veľkosť plechu (u mňa je to 40 x 30 cm), valčekom prenesiem na plech, vyložený papierom na pečenie. Do stredu naukladám dva alebo tri rady piškót, na ne naložím plátky jablák, rukami utlačím, znova naukladám dva rady piškót a zakryjem jablkami. Celý kopček dobre rukami pritlačím, aby sa závin pri krájaní nerozpadával. Cesto po stranách nakrájam radielkom na šikmé pásy a poprekladám krížom cez celý kopček jablák. Natriem rozšľahaným vajcom a upečiem trochu dlhšie, aby sa dobre prepiekli aj jablká zvnútra. Osobne pečiem na 200° cca 30 min. Závin krájam až keď úplne vychladne, najlepšie až o niekoľko hodín, aby cesto aj piškóty trochu nasali vlhkosť z jablák.

Jablkovú plnku sladím len veľmi málo, aby jablká nepustili zbytočne veľa šťavy, radšej pocukrujem vrch koláča. Dôležité je jablkovú náplň rukami dobre utlačiť, aby sa Vám to pri krájaní nerozpadávalo. Ak by sa vám zdalo cesto po obvode závinu hrubé, môžete si ho rozdeliť napoly a urobiť dva menšie závinu len s jednou vrstvou jablák a piškót. Závin som už robila veľakrát aj z mrazeného lístkového cesta.

Jablká a ich prospešnosť pre zdravie

Jablká patria k najzdravším druhom ovocia. Zásobujú telo energiou, uhasia smäd, vďaka obsahu ovocných kyselín osviežia a dobre zasýtia. Veľmi veľa výživných látok sa nachádza už v samotnej šupke.

Jablko obsahuje

- vodu (až 84%),
- vlákninu, vďaka ktorej má blahodarný účinok na trávenie,
- veľa pektínu, ktorý na seba viaže škodliviny z tela a odvádza ich von,
- nenasýtené tuky,
- vitamín C,
- minerály: draslík, vápnik, horčík,
- rad antioxidantov, ktoré znižujú riziko ochorenia na rakovinu,
- vysoký obsah fruktózy.

Účinky jablák

- znižujú krvný tlak a hladinu cholesterolu,
- posilňujú imunitný systém, srdce a krvný obeh,
- stabilizujú hladinu cukru v krvi,
- podporujú trávenie,
- blokujú tvorbu žlčnkových a obličkových kameňov,
- povzbudivo pôsobia na nervovú sústavu,
- vďaka vysokému obsahu železa pomáhajú pri málokrvnosti,
- pôsobia močopudne a brzdia tvorbu kyseliny močovej,
- čistia črevá a zamedzujú množeniu škodlivých mikroorganizmov v nich,
- posilňujú d'asná.

JABLKOVÝ KOLÁČ DVOJFARBÝ

Potrebuje:

Na svetlé cesto: 300 g hladkej múky, 125 g masla (hera), 100 g práškového cukru, 2 vajcia, 1/2 prášku do pečiva 6 g, trošku studenej vody podľa potreby na zamiesenie



Na tmavé cesto: 300 g hladkej múky, 125 g masla (hera), 100 g práškového cukru, 2 vajcia, 1 veľká lyžica kaka, 1/2 prášku do pečiva 6 g, trošku studenej vody podľa potreby na zamiesenie

jablková náplň: 1 kg očistených ošúpaných a na plátky nakrájaných jablák, 2 vanilkové pudinky (2 x 37 g), cukor podľa chuti a kyslosti jablák, štipka škorice

- plech na pečenie 29 x 39 cm vysoký 4 cm

Postupne zamiesim ručne v miske svetlé aj tmavé cesto. Obidve cestá sú vlastne rovnaké, rozdiel je len v pridaní kaka. Môžete si cesto zamiesiť naraz so všetkými surovinami dokopy, potom rozdeliť a do jednej polovice pridať kakao (ja robím cestá oddelene, zdá sa mi to lepšie). Vodu pridávajte opatrne, po lyžiciach. Ak máte veľké vajčička, vodu ani nebudete potrebovať. Kakaové cesto rozvalkám na doske na veľkosť plechu a pomocou valčeka prenesiem na vymastený plech tak, aby cesto bolo po okrajoch plechu trošku zdvihnuté dohora. Jablká očistím a nastrúham na tenké plátky (šťavu nevytláčam ani nevyliavam), zmiešam s pudingovým práškom, cukrom a škoricou. Naložím na kakaové cesto a uhladím. Vyvalkám svetlé cesto, pomocou valčeka



prenesiem a položím na jablká. Prečnievajúce cesto na krajoch odkrojím. Vrch koláča popichám vidličkou a upečiem. Ja som piekla asi 30 minút na 180° (každá rúra pečie inak, riadte sa svojou rúrou). Krájam až po úplnom vychladnutí a na tanieri pocukrujem. Na druhý deň je ešte lepší ako tesne po upečení.

PEČENÉ KURIATKO NA KYSEJ KAPUSTE

Potrebuje:

1 kg kyslej kapusty, 6 kuracích stehien (alebo kuracie štvrtky), kúsok dobrej údenej slaninky, 1 strúčik cesnaku, 4 ks klinčeky (hrebíček), 2 bobkové listy, 3 ks nového korenia, 10 ks celého čierneho korenia (alebo korenie štyroch farieb), soľ, celú rascu, 1 smotanou na šlahanie (200 ml)

Kyslú kapustu (bez šťavy) dám do vymazaného pekáča, rozhodím na ňu na malé kocky nakrájanú slaninku (stačí kúsok), cesnak nakrájaný na tenké plátky, klinčeky, bobkové listy (ak neboli v kapuste), nové korenie a celé čierne korenie, položím kuracie mäso, osolím ho (stačí zvrchu), posypem celou rascou, podlejem trochou vody a prikryté pečiem asi 1 hodinku. Potom odokryjem, stehná polejem smotanou (snažím sa, aby som poliala všetky) a dopečiem do chrumkava. Väčšina šťavy by sa mala vypiecť. Ako prílohu si dávame varené zemiaky, ktoré rozpučím a zmiešam s osmaženou cibul'kou. Veľmi chutná je aj kombinácia s knedlíkom. Vtedy kuriatko viac podlejem vodou, aby som mala dosť šťavy. Recept je možné robiť aj bez smotany, je to zas trochu iná chuť.

V jesennom období je vhodné doplniť stravu o prísun vitamínov. A to môžeme doceliť aj pomocou zásobárne vitamínov - kapustou.

Kapusta obsahuje:

veľké množstvo vitamínu C, ktorý sa okrem iného významne podieľa na posilňovaní našej obranyschopnosti,

ďalšími obsiahnutými vitamínmi sú provitamín A (betakarotén) a vitamíny E a K, kyselina listová, vápnik, vláknina, nízky obsah kalórií.

Liečivé účinky

- čistí črevný trakt,
- zabíja baktérie a vírusy,
- má detoxikačné vlastnosti,
- pomáha pri chronickej zápche, divertikulóze a narušenej bakteriálnej flóre v črevách,
- osteoporóze,
- obezite,
- cukrovke...

Červená kapusta obsahuje stopový prvok selén, ktorý je dôležitou súčasťou enzýmu, nevyhnutného pre fungovanie imunitného systému. Znižuje obsah cukru v krvi, detoxikuje organizmus od ťažkých kovov, pomáha oksličovať svaly. Nezanedbateľný účinok má na sliznicu čriev – pomáha zregenerovať poškodené časti sliznic. Biela kapusta obsahuje veľké množstvo kyseliny listovej, ktorá je



veľmi dôležitá pre organizmus vystavovaný stresu. Okrem toho v nej nájdeme celú škálu B-vitamínov, vysoký obsah zinku, ktorý chráni organizmus pred voľnými radikálmi a podieľa sa na regenerácii červených krviniek a buniek pokožky i sliznic. Kvasená kyslá kapusta obsahuje veľké množstvo vitamínu B12, ktorý zvyšuje stresovú odolnosť, podieľa sa na

správnej činnosti mozgu a nervov, metabolizme bielkovín, tvorbe červených krviniek, raste buniek a kostí. Vďaka množstvu kyseliny pantoténovej má aj kozmetické účinky, prispieva ku kráse vlasov.

RÝCHLA ZELENINOVÁ POLIEVKA

Túto polievočku varím často a rada, pretože je rýchla a nenáročná na suroviny a navyše je aj veľmi variabilná, stačí zmeniť zeleninu a máte vždy inú polievku podľa toho istého receptu...

Potrebuje:

2 – 3 ks mrkvy, olej, 1 strúčik cesnaku, mix rôznej zeleniny (hrášok, karfiol, pór, kaleráb, brokolica) soľ, (vegeta, bujón), štipka mletého čierneho korenia vňať ligurčeka (len kúsok), petržlenová vňať kúsok čerstvej papriky, rezance alebo iné polievkové cestoviny.

Mrkvu si nastrúham na väčšie rezance, osolím a orestujem na troške oleja tak, aby pustila šťavu. Pridám na drobno nakrájaný cesnak a krátko ho osmažím. Pridám nakrájané zelené vňate (môžu byť aj mrazené) a kúsok čerstvej papriky, krátko orestujem a nakoniec pridám nadrobno nakrájanú zeleninu (v nůdzi môže byť aj

mrazená). Množstvo podľa uváženia a veľkosti hrnca, v ktorom polievku varíte. Kto chce, môže pridať bujón alebo vegetu. Zalejem trochou vody a varím, kým nie je zelenina mäkká, ale nie rozvarená. Potom dolejem také množstvo vriacej vody, aby polievka nebola riedka a zavarím do nej rezance alebo nejakú inú zavarčku a to je všetko. Polievočka je hotová.

Cvičenia na doma

Mgr. Ľubomír Majstrák, Dipl. tréner 1.tr.,
Fyzioterapeut Centra pomoci Bratislava

Prinášame Vám sériu cvičení, ktorým sa môžete venovať aj v domácom prostredí.

Pravidelným cvičením si zlepšíte svoju fyzickú aktivitu, zvýšite psychickú pohodu a naučíte sa, ako svoje telo ovládať...

V prvej sérii sa venujeme Dýchaniu.

Dýchanie

Koordinácia pohybu s dýchaním tvorí základ erudovane vedeného pohybového programu, či už v rámci liečebnej rehabilitácie, rekreačnej telesnej výchovy, výkonnostného alebo vrcholového športu.

U respiračných ochorení, kedy znížená ventilácia pľúc je vyvolaná obštrukciou dýchacích ciest a stratou elasticity pľúc, môžeme dychovou gymnastikou pozitívne ovplyvniť charakter dýchania. Ventiláčna porucha alebo nevhodný dychový stereotyp má podstatný vplyv na postrurálnu funkciu (postoj, držanie tela).

Účinnosť a vplyv dýchacej gymnastiky: Napríklad zníženie bronchiálnej obštrukcie, zlepšenie priechodnosti dýchacích ciest, preventívne pôsobenie, zvýšenie fyzickej zdatnosti, alebo dosiahnutie

pocitu komfortu. Zdôvodnený vdych a výdych pri cvičení a samotná telesná aktivita zvyšuje toleranciu na záťaž, obnovuje správne pohybové návyky spojené s dýchaním.

1. cvičenie – Návčik bráničného dýchania

Východisková poloha cviku: V ľahu na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami. Chodidlá na šírku bokov, kolená sú v polohe nad špičkami, tzn. ani nie dovnútra ani nie dovonku. Panva uložená neutrálne, drieková chrbtica vo fyziologickom zakrivení - to znamená v ľahkom kontakte s podložkou. Pravá dlaň v úrovni pupka, ľavá v úrovni sternu resp. supraklavikulárne v úrovni kľúčnych kostí.

Prevedenie: Nádych do pravej dlane, pod ktorou pocítite tlak brušnej steny pri poklese bránice. Ľavá dlaň kontroluje nežiaduce zapojenie skupiny svalov ťahajúce hrudník kranialne čiže smerom k hlave, čo prehľbuje nevhodný návyk dychového stereotypu.

2. cvičenie – Návčik bráničného dýchania v podpore kľačmo

Návčik bráničného dýchania v podpore kľačmo.

Východisková poloha cviku: V podpore kľačmo, trup s hornými a dolnými končatinami tvorí pravý uhol, hlava je v osi chrbtice (nie v záklone ani v predklone). Brada s krkom tvorí pravý uhol bez nežiaduceho predsunu. Hrudná chrbtica je aspoň v úrovni mediálneho okraja lopatky, to dosiahneme tlakom dlaní od podložky, čím zachováme fyziologické zakrivenie chrbtice. Vyhlýbame sa prepadnutiu hrudného úseku chrbtice medzi lopatky (to je ta nesprávna postúra spomenutá vid' hore). Panva zľahka podsadená.

Prevedenie: Nádych do prednej brušnej steny – bránice, kedy dôjde k jej ventrálnemu (prednému) vyklenutiu. Nežiaduci pohyb ramien a hornej časti hrudníka eliminujeme udržiavaním kaudálneho (dole, smerom k dolnému koncu chrbtice) postavenia lopatiek. Poznámka: Po zvládnutí bráničného dýchania môžeme k uvedeným cvikom pridať aj laterálne rozšírenie dolnej





časti hrudníka, pri bazálnom napätí brušných svalov. Postup vysvetlíme v treťom cviku.

3. cvičenie – Návrik laterokostálneho (dolné hrudné dýchanie v stoji)

Východisková poloha cviku: Stoj vzpriamený s dlaňami na dolných a bočných častiach hrudníka:
 Dlaňami kontrolujeme lokalizáciu nádychu, ktorý smeruje jednak ako v predchádzajúcich cvikoch do prednej brušnej steny, ale teraz už aj všetkými smermi (pupok, podbrušie a bližšie k symfíze, bočnej strane brušnej steny). Hrudník je vo výdychovom postavení a rozširuje sa laterálne – do strán. Sternum hrudná kosť sa nesmie dvíhať smerom k hlave, ale ventrálne čiže dopredu, ramená voľne spustené bez nežiaducich súhybov smerom k ušiam. Všetko vykonávame pri východiskovom napätí brušných svalov, čím dosiahneme oporu a stabilizáciu jednotlivých segmentov chrbtice. Táto stabilizácia potom pri náročnejšom cvičení, ale nielen pri ňom, ale aj denných činnostiach chráni pohybový aparát pred preťažením. Pohyb sa následne stáva terapeutickým prostriedkom a radosťou. Uvedené cviky môžeme opakovať 10 krát. Cvičenie opakovane môžeme robiť aj niekoľkokrát denne napr. trikrát. Laterokostálne dýchanie sa pokúšame realizovať vo všetkých uvedených polohách 1-3.



Psychologička Mgr. Lucia Alakšová

Hovorme o rakovine

„Len málokto z nás spomalí a uvedomí si jedinečnosť chvíle, ktorú má možnosť aktuálne prežívať. Naučme sa nebáť sa vychutnať si každý, aj ten najmenší okamih nášho života a podeliť sa oň s ostatnými!“

V minulom čísle LA SPERANZA sme hovorili o tom, ako nebyť na chorobu sám, prečo je podpora rodiny či priateľov v procese liečby onkologického pacienta dôležitá a prínosná.

V tomto čísle sa budeme venovať komunikácii. Tomu, prečo je pre pacienta, ale aj pre jeho rodinných príslušníkov dôležité o ochorení hovoriť, vyjadrovať svoje pocity a prečo sa nebáť konfrontovať sa v komunikácii na tému onkologického ochorenia.

Hoci sa v poslednej dobe téma rakoviny čoraz viac dostáva na svetlo sveta a nad témou onkologických ochorení nevisí až také tabu, ako to bolo v minulosti, hovoriť o rakovine nie je jednoduché. Či už pre pacientov alebo rodinných príslušníkov. Dokonca aj pre nezainteresovaných ľudí môže byť téma rakoviny tým, čomu sa chcú radšej vyhnúť. Či už zo strachu, nedostatku informácií či nezaujmu.

Pre tých, ktorí rakovinu vnímajú „zvonku“, sa môže zdať komunikácia s chorým zbytočnou, môžu sa cítiť nekompetentní s chorým hovoriť. Často uvažujú nad tým: „Čo chorému povedať? Ako a o čom s ním hovoriť, aby to nebolo trápne alebo necitlivé?“ Naopak pacienti sa často obávajú, že sú druhým, tým zdravým, na prítlač, že nepotrebujú súcitné pohľady všetkých, ktorí by možno o neho ani „nezavadili“, keby bol človek zdravý. Často môžu mať pocit, že zdravý človek im nemôže rozumieť a ani nijako pomôcť.

Dôležité je snažiť sa prelomiť bariéry v komunikácii a nájsť spôsob, ako o chorobe hovoriť a byť vypočutý. Pozrime sa teraz na nádorové ochorenie a jeho vnímanie z rôznych uhlov pohľadu. Ako hovoriť o rakovine v tom či onom prípade?! Čo je prínosom, čo môže byť problémom?

Onkologický pacient:

Diagnostikovanie nádorového ochorenia pre daného pacienta znamená úplnú zmenu životného štýlu. Mení sa jeho pohľad na život, mení sa rebríček hodnôt a iné veci sa stávajú dôležitými. Okrem toho, že sa pacient musí vyrovnáť častokrát s náročnou liečbou, ochorenie si od neho vyžaduje aj zmenu spôsobu života, či už stravovania, osobných návykov alebo odchod z práce. Tieto zmeny nie sú jednoduché a každý pacient sa s nimi pokúša vyrovnáť. Niektorí pacienti sa uzatvoria vo svojej úzkosti, prežívajú svoje pocity vo svojom vnútri a pomoc alebo „spojenca“ nevyhľadávajú. Iní sa pokúšajú

prelamovať tabu, ktorým rakovina stále je, či už rozhovormi s najbližšími, čítaním či písaním rôznych príspevkov na tému onkologického ochorenia.

Niektorí pacienti sa rozhodnú vyhľadať psychológa alebo využijú služby a možnosti klubov pacientov alebo Centier pomoci Lígy proti rakovine. Najideálnejšie je, ak si pacient dokáže od svojho okolia vypýtať to, čo potrebuje. Mnohokrát úplne stačí povedať: „Len chcem, aby si tu so mnou bol.“ Čo je na jednej strane jasným signálom pre človeka, že pacient potrebuje len nebyť sám a nepotrebuje od dotyčného odborné rady, návody na život. A na strane druhej je to ohromná úľava a pomoc pre pacienta, že jeho potreba je uspokojenou. Prijat' seba samého, a zároveň dovoliť aj okoliu vstúpiť do nového spôsobu života pacienta, nebáť sa poprosiť o pomoc a vyjadrovať svoje pocity, sú spôsobom, ako o rakovine hovoriť s menšou úzkosťou. Potom sa pocity strachu, neistoty a obáv z ochorenia stávajú znesiteľnejšími. Vplyvom vypovedania sa zo svojich pocitov sa uvoľňujú negatívne pocity, možno hovoriť aj o katarzii. Samozrejme, treba mať na zreteli, že každý z nás je jedinečná, individuálna osobnosť, so svojimi postojmi, názormi, potrebami. To, čo vyhovuje jednému, nemôžeme zovšeobecňovať na každého. Preto je dôležité ku každému človeku pristupovať jednotlivo, špecificky, s ohľadom na jeho potreby a túžby.

Rodinní príslušníci onkologického pacienta:

Treba si uvedomiť fakt, že aj keď sa na jednej strane rakovina týka celej rodiny a zasiahne zrejme každého jej člena, každý onkologický pacient chemoterapiou, rádioterapiou a mnohými ďalšími zákrokmi a vyšetreniami prechádza sám. Môžete chcieť prevziať na seba jeho bolesť, strach, či pocity neistoty. Stretávam sa s vyjadreniami rodiny či priateľov, že keby to bolo možné, radi by svojmu blízkemu uľahčili jeho liečbu v zmysle prevzatia utrpenia pacienta na seba, radi by ho odbremenili aspoň trošku. No nedá sa to. Byť nápomocným je akceptovať potreby pacienta a hovoriť s ním aj o vašich pocitoch. Príbuzní mnohokrát nevedia, ako s chorým komunikovať. Uniesť ťažké emócie, zdieľať smútok, hnev, bezmocnosť je ťažké. Bezmocnosť sa dá iba prijať, ale často sa snažíme uľaviť si v nej. Prijat' veci také aké sú je veľakrát náročné a niekedy aj nepredstaviteľné. Strach je prirodzený a prítomný u partnerov, priateľov, u detí. Netreba sa preto báť vyhľadať pomoc psychológa, ktorý vám ukáže spôsoby, ako lepšie zvládať ťažké životné situácie. Práve u psychológa má klient priestor na vyrozprávanie sa, na vyjadrenie svojich

obáv, strachu, túžob a akýchkoľvek myšlienok, bez cenzúry. Snahou psychológa spolu s klientom je začleniť novú životnú situáciu do života rodiny, prijať veci také ako sú a naučiť sa s nimi žiť. Dodat' klientovi silu. Cieľom je vložiť ich do nového konceptu života, ktorý prirodzene prichádza pri ochorení. Rodina je silným motivátorom pri liečbe onkologického pacienta. To, že pacient cíti podporu zo strany svojho partnera, detí, cíti sa potrebným a naďalej dôležitým a rovnocenným členom rodiny, je dôležitým prediktorom lepšieho zvládania priebehu liečby a psychickej vyrovnanosti.

Onkologickí pacienti sebe navzájom:

V mojej praxi sa stretávam s rôznymi pacientmi, s rôznymi príbehmi ľudí. Každý pacient je jedinečný, nesie si na pleciach svoj batoh so skúsenosťami, zážitkami, rodinnými a priateľskými väzbami. A to všetko ovplyvňuje jeho prežívanie a zvládanie ochorenia. Veľmi sa teším, keď na lôžkových oddeleniach vidím, ako sa jednotlivé osudy pacientov prepletajú vďaka ich ochote komunikovať. Hovoriť o chorobe nie je jednoduché. Pacienti si však vzájomne dokážu veľmi významne pomôcť. Sú na jednej lodi, hoci s rôznymi diagnózami, no vzájomne sú si veľmi blízki, pretože vyšetrenia, liečbu a rôzne psychické a aj fyzické zmeny stavu prežívajú spoločne a dokážu si vzájomne rozumieť. Je to veľmi príjemný pohľad, keď máte možnosť vidieť, ako sa pacienti vzájomne podporujú, dodávajú si silu, odvahu a chuť bojovať. Na lôžkových oddeleniach som sa veľakrát stretla s tým, že dve pacientky, pozitívne naladené, ťahali zo smútku a strachu tretiu pacientku. Postupom času sa stali kamarátkami, vedeli, že nie sú na chorobu samé. Vymenili si telefónne čísla a stretávali sa spolu aj po prepustení z nemocnice. Vďaka zdieľaniu svojich pocitov podporovali jedna druhú, rozumeli svojim pocitom, neboli v tom samé, čo je samo o sebe liečivým faktorom. Po istom čase som prišla pacientky na izbu navštíviť znova a všetky tri pacientky sa usmievali, bavili už aj o iných témach ako chorobe. Naučili sa prijať svoje ochorenie, žiť s ním a videla som snahu bojovať s chorobou nielen vďaka liekom, ale aj vlastným úsilím, psychickým nastavením a úsmevom.

Záverom...

"Keď niečo povieš veľakrát, zoslabne to... je potrebné sa z nepríjemných vecí vyrozprávať a môžeš ich odložiť, lebo stratia váhu, vyblednú ako vysušený list a ty ich konečne vládzeš zdvihnúť a vyložiť zo svojho vnútra von." (Maxim E. Matkin)

PhDr. Eva Dobiášová, PhD., PhDr. Ivana Vojteková, PhD.

Lekárska fakulta UK Bratislava, Ústav sociálneho lekárstva a lekárskej etiky

Fajčenie mladých žien

Tabak sa požíval v mnohých kultúrach po stáročia ako súčasť rôznych rituálov. Jeho hromadné požívanie je spojené s 20-tym storočím. Výraznému rozšíreniu užívania tabaku napomohol predovšetkým vznik priemyselne vyrábanej cigarety. Hoci v minulosti bolo fajčenie doménu mužov, v súčasnej dobe takmer polovicu fajčiarov tvoria ženy. Takáto rovnosť pohlaví je úkaz, ktorý odráža mierny pokles fajčenia u mužov a jeho nárast u žien za posledných 50 - 60 rokov. Historická snaha žien vyrovnat' sa príslušníkom mužského pohlavia sa, žiaľ, prejavuje aj v rizikových návykoch, ktoré sa posúvajú do mladších vekových kategórií.

Účinky fajčenia

Negatívne účinky fajčenia sa na ženskom organizme môžu prejaviť rýchlejšie a vážnejšími následkami. Fajčenie patrí k jedným z najviac preskúmaných rizikových návykov ohrozujúcich zdravie. Patrí k jednoznačne dokázaným rizikovým faktorom nádorových ochorení.

Cigaretový dym môže obsahovať viac ako 4000 chemických zlúčenín, pretože je produktom spaľovania tabaku, papiera a množstva rozličných prísad. K hlavným zložkám tabakového dymu, ktoré majú dokázaný škodlivý účinok na ľudský organizmus, patria nikotín, decht a kyslíčník uhoľnatý. Nikotín je prírodný alkaloid, psychostimulačná látka a je primárnou látkou vytvárajúcou návyk na tabakové výrobky. Navyše nepriaznivo pôsobí na srdcovo-cievny systém. Decht je pevná zložka cigaretového dymu, ktorá má karcinogénny účinok. Kyslíčník uhoľnatý (CO) zapríčiňuje srdcovocievne ochorenia, ochorenia dýchacieho systému. Výpočet chorôb spôsobených látkami obsiahnutými v cigaretovom dyme by mohol byť podstatne dlhší. Toxické zložky tabakového dymu spôsobujú napríklad aj šedý zákal, otupenie čuchu a chuti a poškodenie ďalších orgánov a tkanív. Osobitne závažný je vzťah fajčenia a nádorových ochorení všeobecne v populácii a osobitne u žien. Fajčenie je príčinou asi 30-40% všetkých úmrtí na nádorové ochorenia. Podľa údajov WHO na následky závislosti od tabaku zomiera vo svete každý druhý fajčiar. Úmrtnosť na rakovinu pľúc je v Slovenskej republike na prvom mieste u mužov a na treťom mieste u žien. Rovnako znepokojujúci je celosvetový výskyt fajčenia detí a mládeže. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO)

uvádza, že približne 700 miliónov detí na svete dýcha vzduch znečistený tabakovým dymom a to najmä vo vlastnom domácom prostredí. Fajčenie najskôr vzniká ako psychická závislosť. Jedinec najskôr potrebuje situáciu spojenú s cigaretou, napríklad spoločenskú príležitosť, či prestávku v práci. Asi u 85% fajčiarov sa do troch



rokov vyvinie fyzická závislosť. Čím je organizmus mladší, tým sa závislosť vyvíja rýchlejšie. Okolo 70% fajčiarov má snahu prestať fajčiť. Liečba vyžaduje najmä pevnú vôľu a rozhodnutie jedinca. Veľa fajčiarov sa k návyku opäť vráti.

Fajčenie u detí a mládeže má vážnejšie následky. Podľa zistení WHO vo svete denne začne fajčiť asi 80-100 tisíc detí, dievčatá nevyvímajúc. Závislosť na nikotíne vzniká rýchlejšie u dievčat a žien, ktoré začali fajčiť pred 16. rokom života. Fajčenie v detskom veku ovplyvňuje rast a vývoj. Čím je nižší vek, keď jedinec začne s fajčením, tým závažnejšie poškodenie nezrelého organizmu vzniká, o to silnejšia závislosť sa u jedinca vyvinie. Vážne následky spôsobuje aj tzv. pasívne fajčenie („fajčenie z druhej ruky“), ktorým sú rovnako ohrození aj nefajčiari. Ženy nefajčiarky, ktoré dlhodobo žijú v jednej domácnosti s fajčiarom, majú o 24% vyššie riziko vzniku rakoviny pľúc. Medzinárodná organizácia práce odhaduje, že najmenej 200 000 pracujúcich zomrie každý rok z dôvodu expozície tabakového dymu pasívnym fajčením na pracovisku.

V 90-tych rokoch minulého storočia prišlo k výraznému rozšíreniu fajčenia vodnej fajky, najmä medzi mládežou. Vodná fajka je známa v Oriente už viac ako 400 rokov. Keďže jej fajčenie bolo v krajinách Orientu výsadou starších

mužov, negatívne účinky vodnej fajky na zdravie sa veľmi neskúmali. Mladí ľudia v súčasnosti vnímajú fajčenie vodnej fajky ako atraktívnu, exotickú aktivitu, ktorá je spestrením spoločenských chvíľ v partii. Pri týchto spoločenských aktivitách je jednotlivec vystavený účinkom aktívneho alebo pasívneho fajčenia. Mladí ľudia

experimentujú s vodnou fajkou často v klamnej domnienke, že škodlivosť takéhoto fajčenia je podstatne menšia, ako pri klasických cigaretách.

Tehotenstvo a fajčenie

Žena je nositeľkou nového života. Ak je organizmus budúcej matky vystavený cigaretovému dymu, následky môžu byť závažné i pre dieťa. Podľa štatistiky fajčí na Slovensku každá desiatá tehotná žena. Väčšina žien, ktoré fajčili pred otehotnením, nevydrží bez nikotínu ani počas tehotenstva. Asi 2/3 žien, ktoré počas tehotenstva prestali fajčiť, začnú po pôrode znovu fajčiť bez ohľadu na to, že v domácnosti je malé dieťa. V organizme ženy - fajčiarky negatívne vplyva na priebeh tehotenstva predovšetkým kyslíčník uhoľnatý a nikotín. Vplyvom týchto dvoch látok dochádza k zúženiu ciev zásobujúcich placentu a krv privádzaná do placenty je ochudobnená o kyslík. Vyvíjajúci plod tak dostáva menej kyslíka, ktorý potrebuje pre vývoj životne dôležitých orgánov. Ďalšie toxické látky obsiahnuté v tabakovom dyme prechádzajú placentou do krvi plodu a pôsobia na vyvíjajúce sa orgány v tom najcitlivejšom a najzraniteľnejšom období. Ženy - fajčiarky mávajú častejšie problémy už na začiatku tehotenstva. U fajčiariok je zvýšené riziko mimomaternicového tehotenstva a spontánneho potratu. Fajčenie počas



tehotenstva dokázateľne znižuje pôrodnú hmotnosť u detí, zhoršuje prísun živín a zvyšuje riziko chronických chorôb a porúch vývinu. Deti fajčiarok majú po narodení častejšie problémy s nástupom spontánneho dýchania a aj v neskoršom období môžu pretrvávajúť rôzne poruchy dýchania. Fajčenie matiek počas tehotenstva je dokázaným rizikovým faktorom vzniku syndrómu náhleho detského úmrtia (SIDS). Následky fajčenia tehotnej ženy sa môžu prejaviť po pôrode u dieťaťa aj vo forme neurologických problémov (plačlivosť, nervozita, poruchy spánku, bledosť, zhoršené podmienky dojčenia). Je dokázaný vzťah medzi množstvom vyfajčených cigariet a obsahom nikotínu v materskom mlieku. Aj v neskoršom období vývinu môže dieťa doplácať na matkino fajčenie v tehotenstve. V dôsledku neurologických porúch môže mať dieťa problém s hyperaktivitou, nesústreďenosťou v škole, môžu sa vyskytnúť rozličné poruchy učenia a pozornosti.

Výskyt fajčenia

Európsky školský prieskum o tabaku, alkohole a iných drogách (ESPAD) porovnáva rizikové faktory životného štýlu u 16-ročnej mládeže v krajinách Európskej únie v rokoch 1995 – 2007 (Národné monitorovacie centrum pre drogy – NMCD). V oblasti konzumácie tzv. legálnych drog sa zisťoval výskyt fajčenia u mladých ľudí vôbec a tiež výskyt pravidelného fajčenia u 16-ročných jedincov. Štúdie sa zúčastnilo takmer 380-tisíc mladých Európanov. Čo sa týka fajčenia, tendencia slovenskej mládeže a osobitne 16-ročných dievčat sa zhoršujú. Vo výskyte pravidelného fajčenia (1-5 a viac cigariet za deň) sa slovenskí 16-roční študenti presunuli v rámci krajín Európskej únie zo 14.-16. miesta v roku 2003 na 4.-6. miesto v roku 2007. Pričom celkový trend fajčenia u mladých ľudí v EÚ má skôr mierne klesajúcu tendenciu. V posledných rokoch sa celkový nárast výskytu fajčenia zastavil a nastáva skôr mierny pokles fajčenia v SR aj v niektorých ďalších štátoch Európy. U slovenských 16-ročných dievčat je trend znepokojujúci. Strácajú sa tradičné rozdiely medzi správaním chlapcov a dievčat. Chlapci fajčia relatívne menej, dievčatá viac, alebo rovnako. Napríklad v SR v roku 2003 fajčilo (1-5 a viac cigariet denne) 28,2% 16-ročných chlapcov, v roku 2007 len 23,6% chlapcov. U slovenských dievčat

má vývoj opačnú tendenciu. V roku 2003 fajčilo 22,6% dievčat a v roku 2007 vzrástol ich počet na 24,5%.

Príčiny fajčenia

Prvé skúsenosti a experimenty s fajčením zažil asi každý mladý človek. Rozhodovanie, či opakovane siahnúť po cigarete, ovplyvňujú viaceré skutočnosti. Osobnostné vlastnosti, ako je sebavedomie, pevná vôľa, či nezávislosť od názorov okolia, zohrávajú v mladom veku dôležitú úlohu. Začiatok fajčenia môže ovplyvniť nedostatok konkrétnych informácií o účinkoch fajčenia. Formovanie osobných postojov k fajčeniu je pod vplyvom prostredia, v ktorom dieťa vyrastá. Výchova v rodine a osobný príklad rodičov môže mať rozhodujúci vplyv u detí na začiatok fajčenia. V tomto období treba počítať so silnou potrebou spolupatričnosti a príslušnosti k vrstovníckej skupine. Mladý človek v tomto období potrebuje uznanie a je schopný sa prispôbovať skupinovému správaniu, aj keď s ním vnútorne nesúhlasí. Obdobie dospievania môže byť kľúčovým vo vývoji závislosti od fajčenia. Na začiatku je fajčenie skôr príležitostné, môže ísť o experimentovanie, alebo o snahu vyzerat' dospelejšie. Až neskôr sa fajčenie stáva pravidelnou činnosťou a potom závislosťou.

V rámci preventívneho programu Ligy proti rakovine sme u žiakov základných a stredných škôl realizovali prieskum názorov a postojov mladých ľudí k fajčeniu. Osobitne nás zaujali odpovede dievčat, ktoré sa zúčastnili preventívneho programu. Na otázku, prečo začínajú fajčiť, najčastejšie dievčatá uvádzali:

- chcú vyskúšať, ako to chutí,
- chcú vyzerat' dospelejšie, zaujímavejšie, skúsenejšie,
- chcú zapadnúť do partie,
- chcú upútať pozornosť druhého pohľavia,
- z nudy,
- myslia si, že im to pomôže riešiť problémy,
- myslia si, že ich to upokojí.

Podľa našich skúseností mnohé mladé dievčatá pod vplyvom nesprávnych informácií chcú pomocou cigariet redukovať nadváhu a udržiavať si štíhlu postavu. Pôsobenie mediálne známých vzorov a idolov môže mať posilňujúci vplyv na začiatok fajčenia u dievčat. Cigareta sa neraz stáva spoločníkom pri vyplňaní nudy počas prestávky v práci, pri čakaní na zastávke a v rôznych situáciách, keď treba nadviazať

kontakt. Mnoho mladých žien začne fajčiť na novom pracovisku, keď potrebujú zapadnúť do pracovného tímu, v ktorom dôležitú spoločenskú pozíciu má skupina fajčiarov. Dospievajúci jedinci sú významnou cieľovou skupinou predaja tabakových výrobkov. Aj keď je reklama na tabakové výrobky v krajinách EÚ zakázaná, predsa len v skrytej podobe môže pôsobiť na dospievajúcich. Štúdia z Českej republiky potvrdzuje, že práve z dospievajúcich fajčiarov sa stávajú dospelí fajčiari. Až 90% fajčiarov si zapálilo prvú cigaretu pred 18. rokom života. Dospelí jedinci začínajú fajčiť skôr výnimočne. Priemerný vek dieťaťa pri zapálení prvej cigarety je 10 rokov. Podľa tejto štúdie má fajčenie rodičov významný vplyv na postoj dieťaťa k fajčeniu. Domáce prostredie rodičov - fajčiarov je dostupným zdrojom cigariet aj pre deti a ich kamarátov. Podľa odpovedí rodičov sú cigarety v domácnosti fajčiarov obvykle voľne uložené a rodičia nekontrolujú ich počet. Štúdia ukazuje, že aj postoje rodičov - fajčiarov k pokusom dieťaťa fajčiť sú v prípade prezradenia miernejšie. Rodičia bagatelizujú možnosť, že tolerantný postoj k jednotlivým fajčiarovým pokusom dieťaťa môže ich motivovať k opakovaniu, ktoré sa môže rodičom vymknúť kontrole. Naopak, podľa skúseností z nášho prieskumu, deti rodičov - nefajčiarov majú častejšie vyhraný negatívny postoj k fajčeniu. Nepotrebujú sa prispôbovať fajčeniu v partii, sú sebavedomejšie pri odmietaní fajčenia.

Záver

V minulých desaťročiach ženy bojovali za rovnocenné postavenie v spoločnosti, za rovnaké práva i za rovnaké príležitosti. Snaha vyrovnat' sa mužom možno priniesla aj niektoré negatívne javy. Pri snahe dokázať rovnocennosť niekedy my ženy zabúdame na našu skutočnú ženskú pozíciu a ženskú výnimočnosť. Žena kultivuje prostredie, v prítomnosti ženy sa pozitívne mení aj správanie mužov. Ženský princíp udáva smer aj v rodine, vo výchove, pri vytváraní spoločných rodinných hodnôt a tradícií. Ak sa vzdáme svojej ženskosti, strácame tým nielen my ženy, ale stráca tým aj celá spoločnosť. Fajčenie je takýmto vzdaním sa ženskosti, ženskej krásy a ženskej sily. Ovplyvniť výskyt fajčenia u mladých žien možno pozitívnym príkladom najmä v rodine. Úloha matky je tomto smere nezastupiteľná.

Mgr. Lucia Budáčová, projektová manažérka Ligy proti rakovine, psychologička na Linke pomoci

Linka pomoci Ligy proti rakovine

Čo je Linka pomoci a prečo vznikla

Linka pomoci Ligy proti rakovine funguje ako podporný informačný systém, ktorý poskytuje poradenstvo v situáciách a problémoch, týkajúcich sa onkologického ochorenia. Vznikala postupne ako reakcia na telefonáty ľudí za účelom rôznych konzultácií, získania rád a odporúčaní v situáciách, v ktorých sa ocitli pri diagnostikovaní onkologického ochorenia, jeho liečbe či po ukončení liečby. Práve táto neustále sa pripomínajúca potreba ľudí môcť sa poradiť nás postupne viedla k vytvoreniu Linky pomoci ako ju poznáme dnes – teda linky fungujúcej a plne využívanjej 5 dní v týždni doslova od rána do večera.

Kto pracuje na linke pomoci

Linku pomoci spočiatku tvorilo len niekoľko lekárov, ktorí boli ochotní odpovedať na mnohé a rôzne otázky prichádzajúce od pacientov či ich blízkych. Postupne však so zvyšujúcim sa počtom telefonátov a i spektrom problémov volajúcich bolo potrebné rozšíriť systém poradenstva a prispôbiť ho tak, aby sa čo najväčší počet volajúcich mohol skontaktovať s lekárom, ktorého radu potrebujú: jedni potrebujú rádioterapeuta, iní urológa či onkogynekológa, niekto sa potrebuje poradiť ohľadom sociálnej pomoci a tak ďalej. Dnes na Linke pomoci v priebehu týždňa prijímajú telefonáty i osobné návštevy onkológovia internisti, onkogynekológ, urológ, mamológ, rádiológ, sociálna sestra a psychológovia, takže každý volajúci či návštevník sa môže so svojím problémom obrátiť tam, kde mu budú poskytnuté najadekvátnejšie odborné rady a nasmerovania pre jeho konkrétnu situáciu.

Kto volá na Linku pomoci

Ak by sme sa držali štatistiky, vieme povedať, že na Linku pomoci volajú častejšie ženy ako muži, najčastejšie ľudia vo veku od 40-50 rokov a často partneri či partnerky onkologických pacientov. Vďaka informáciám, ktoré sa ako potrebné štatistiky o každom telefonáte zaznamenávajú (samozrejme, anonymne, bez udania mena či akejkoľvek identifikujúcej informácie o volajúcom), vieme vždy po určitých obdobiach zhodnotiť, aké problémy sa najčastejšie na Linke pomoci riešia a vyskytujú, a na základe toho vieme, ktorú oblasť poradenstva pre ďalšie obdobie posilniť, čo by bolo

dobré pridať a podobne. Čo je však základnou filozofiou Linky pomoci a čo o nej i v praxi platí, je, že Linka pomoci je tu pre každého – pre onkologických pacientov s akoukoľvek diagnózou a v akomkoľvek veku, pre príbuzných a blízkych onkologického pacienta, pre učiteľov, študentov a kohokoľvek, kto sa chce poradiť nielen o onkologickom ochorení, ale i o zdravom životnom

očakávanie výsledkov, nervové vypätie. Najmä pri oznamovaní diagnózy „rakovina“ ostáva často pacient v rozhovore s lekárom v šoku, nevie sa sústrediť a vnímať to, čo mu lekár vysvetľuje a nevie sa preto aktívne s lekárom rozprávať o možnostiach liečby, najbližšieho postupu, o charaktere ochorenia... Je veľmi častým javom, že až po opustení ambulancie sa



štýle, o tom, ako predchádzať chorobám, o zdravom stravovaní a tak ďalej. Žiaden volajúci nie je nikdy odmietnutý, odborník Linky pomoci každého vždy vypočuje a ak sa i problém týka iného ochorenia či inej problematiky, nasmeruje ho na správne pracovisko alebo správnu osobu. Za oficiálnym názvom LINKA POMOCI si netreba predstavovať lekárov v bielych plášťoch, ale ochotných ľudí, ktorí sa snažia s volajúcim vždy nájsť najlepšie možné riešenie v jeho aktuálnej situácii. V ťažkých situáciách volajúcich môže nasmerovanie i jedného kroku byť kľúčové pre celú ich ďalšiu cestu.

Prečo ľudia volajú alebo efekt rady cez telefón

Situácia pacienta v ambulancii s lekárom je veľmi špecifická – často ju sprevádza nervozita, netrpezlivosť

pacientovi začnú vynárať v hlave otázky a hovorí si „toto som sa ho mohol opýtať“. Neistota zo vznikajúcich otázok vyvoláva nervozitu a napätie a potreba s niekým sa poradiť sa stáva veľmi naliehavou. Lekár či psychológ na Linke pomoci má na volajúceho čas a s každým sa vie porozprávať v neformálnej atmosfére bez napätia a stresu. Pacient či pacientov príbuzný, ktorý kontaktuje Linku pomoci, v rozhovore nedostáva len odpovede na konkrétne otázky a dôležité rady a informácie. Veľmi významné je najmä porozumenie, podpora lekára, a pocit, že sa s daným problémom dá pracovať ďalej, že na otázky v náročnej situácii existujú odskúšané riešenia a že pacient či rodina nie sú na problém sami. Po takomto telefonickom či osobnom rozhovore sa pacient veľmi často upokojí, opadne z neho napätie a s



väčším sebedovomím a nádejou sa vie pustiť do ďalších krokov, čo je pre liečbu a rehabilitáciu pacienta s onkologickým ochorením nesmierne dôležité. Skúsenosť úspešného a efektívneho rozhovoru s odborníkom, ktorý bol volajúcemu nápomocný, je tiež veľmi dôležitá pre jeho ďalšie jednanie s jeho ošetrovujúcim lekárom a môže prispieť k tomu, aby pacient aktívne vystupoval v rozhovore so svojim onkológom a bol viac jeho partnerom v liečbe ako pasívnym príjemcom nariadení.

Prečo niektorí ľudia nevolajú

Na Linke pomoci počas mesiaca pracuje niekoľko psychológov, ktorých možno telefonicky kontaktovať, či v ideálnom prípade i osobne navštíviť. Dá sa však povedať, že každý z odborníkov Linky pomoci je tak trochu i psychológ. Je totiž veľmi častým javom, že po niekoľkých otázkach, ktorými volajúci telefonát začne, rozhovor plynule prejde do fázy, kedy si pacient či blízky onkologického pacienta doslova vyleje dušu zo všetkej bolesti a trápenia, ktoré sám prežíva a o ktorom sa s nikým vo svojom okolí bežne nepodelí. Keď sa volajúci takto vyrozpráva a ulaví sa mu, často zakončuje rozhovor ospravedlňovaniami za svoju slabosť, za to, že sa sťažuje, že „otravuje“. Akoby nebolo prirodzené a absolútne pochopiteľné mať aj neprijemné pocity, strach a obavy, niekedy si dokonca zúfať. Akoby nebolo v poriadku nechať sa vypočuť, nechať si pomôcť. Potrebovať pomoc a požiadať si o ňu nie je prejavom slabosti. Nik z nás nie je stroj a rozprávať sa o svojich problémoch, pocitoch či vyhľadať pomoc odborníka, psychológa nie je hanbou ani dôvodom na pocity vlastnej neschopnosti. Je potrebné zbaviť sa predsudkov a obrátiť sa na tých, ktorí pomoc ponúkajú. Ak necháme pomôcť sami sebe, často zistíme, že sa ulaví

nielen nám, ale i nášmu okoliu, svet je zrazu menej šedý a ťažké situácie sa dajú akosi lepšie zvládať.

Ako efektívne telefonovať, ako sa pýtať

Na hlasoch volajúcich v telefonátoch veľmi často badať nervozitu a neistotu z toho, kto je na druhej strane. Volajúci veľmi často vychrlí celú situáciu a problém s množstvom otázok, akoby bol v časovom strese alebo sa bál, že ak sa neopýta všetko naraz, zabudne, čo chcel. Neraz sa potom stane, že urológ slúžiaci na Linke pomoci si vypočuje i niekoľko-minútový monológ na tému rakoviny prsníka a podobne. Nie je to, samozrejme, žiadna tragédia, ale je lepšie uvedomiť si, že na Linke pomoci sedí vždy odborník na nejakú oblasť onkológie, a je vhodné začať s jednoduchým pomenovaním základného problému, uviesť oblasť či diagnózu, o ktorej sa chcete rozprávať a až potom pokračovať.

Ak máte viac rôznych otázok, ktoré sa chcete opýtať, je vždy lepšie si ich vopred napísať na papier – tak sa nestane, že na niektorú z nich počas rozhovoru s lekárom zabudnete. Mať pri sebe papier a pero je samo o sebe veľmi užitočné: pracovníci Linky pomoci Vás vedia veľmi často odporučiť na konkrétne pracoviská, nadiktovať adresy, telefónne čísla, mená skúsených lekárov, svojich kolegov, na ktorých sa môžete obrátiť. Základným pravidlom a najdôležitejšou vecou je NEBÁŤ SA zdvihnúť telefón a vytočiť číslo. Aj v prípade, že si nie ste istí, či Váš problém spadá do problematiky konkrétneho lekára, stojí za to zavolať a informovať sa. Informovaný pacient podlieha väčšinou menšiemu stresu – nemusia ho strašiť rôzne polopravdivé zistenia z nedôveryhodných zdrojov, katastrofické scenáre, ktoré sa nezakladajú na realnej situácii a všeobecne mýty o rakovine, ktoré vo väčšine prípadov dnes už dávno nie sú pravdou. Dostatok informácií a reálne poznanie možností riešenia i veľmi zložitej situácie človeku dodáva pokoj, vyrovnanosť, istú mieru kontroly nad situáciou a potrebnú motiváciu prekonať prekážky, ktoré na ceste za vyliečením a návratom do zdravého života sú.

Radíme moderne alebo poradenstvo v dobe internetu

Aj my v Lige proti rakovine si veľmi dobre uvedomujeme, že často prvou

voľbou ľudí za cieľom zohnať informácie je internet. Čím ďalej, tým viac je pre nás všetkých prirodzené komunikovať cez internet, sledovať rôzne internetové fóra a internetové zdroje. Práve preto sme rozšírili možnosť poradenstva i o internetovú poradňu na našej stránke www.lpr.sk/poradna. I tu je možné zadávať otázky a informovať sa u odborníkov na konkrétne nejasnosti a problémy, no takáto forma poradenstva má, samozrejme, viacero nevýhod alebo skôr limitov: pýtajúci sa často zasielajú nekompletné informácie vo svojich otázkach a čakajú konkrétne odpovede s konkrétnymi riešeniami. Niekedy napíšu diagnózu a nenapíšu vek pacienta a jeho doterajšiu liečbu, alebo naopak napíšu aktuálne zdravotné komplikácie a nenapíšu konkrétnu diagnózu, a keďže lekár nemá kontakt na zadávateľa otázky, nemá ako sa potrebné informácie dozvedieť a odpoveď je následne len orientačná, všeobecná, s odporúčaním na ošetrojúceho lekára. Mnohí pýtajúci sa si pri zadávaní otázky nevedomia, že priebeh každého ochorenia závisí od mnohých faktorov: veku, telesných predispozícií, odolnosti organizmu, reakcií na podávanú liečbu a mnohých ďalších. Je potrebné si uvedomiť, že každý z nás je jedinečným súborom vlastností a všeobecne platné odpovede v oblasti zdravia a zvlášť liečby vážnych ochorení neexistujú.

Pomoc na telefóne vo viacerých mestách

Základná Linka pomoci Ligy proti rakovine funguje v Centre pomoci v Bratislave na Brestovej ul. č. 6 na telefónnom čísle 02/52 96 17 35 od pondelka do piatku od 09:00 – 13:00 a od 14:00 – 16:00. Rozpis služieb jednotlivých odborníkov na každý týždeň zverejňujeme vždy na našej web-stránke www.lpr.sk/linka_pomoci. Prvotným záujmom Ligy proti rakovine je rozširovať formy pomoci tak, aby bola čo najjednoduchšie dostupná pre pacientov všetkých regiónov. Preto sme pokračovali v zriaďovaní telefonického poradenstva a Linka pomoci dnes funguje i pri ostatných dvoch Centrách pomoci: v Košiciach každý pondelok od 15:30 do 17:30 na tel. č. 055/62 56 234 a v Martine na tel. č. 043/32 40 506.

Zo zápiskov účastníkov augustových relaxačných pobytov

V auguste sa konali dve relaxačné Týždňovky:

13.8. – 19.8.2011 Hotel Sipox, Štrba

22.8. – 28.8.2011 Penzión u Mlynárky, Dudince

Dni naplnené aktivitou v tvorivých dielňach, súťaže, diskotéky striedali celodenné výlety. Medzitým vynikajúca bohatá strava, ústretový personál, vírivka, bazén, masáž, prechádzky, či posedenie na lavičke s novými priateľmi. Rozhovory o záľubách, životných osudoch dopĺňali veselé historky, vtipy, smiech. Mohli sme si voliť aj vlastný program. A k tomu všetkému pekné počasie © (Verona)

Relaxačnú Týždňovku v Hoteli Sipox v Štrbe hodnotíme ako pobyt vynikajúci, lebo sme mali možnosť výberu programu, a my so Zuzanou z Partizánskeho sme si vybrali turistiku. Zúčastnili sme sa aj spoločného výletu v Pieninách a splavili sme Dunajec, čo bol úžasný zážitok... (Julka)

Celkom sme zabudli na naše choroby a problémy, boli sme veselé a spokojné... Chceme sa poďakovať Lige proti rakovine, že sme mohli prežiť týždeň s úsmevom na tvári a aspoň na chvíľu zabudnúť na naše choroby... (Anka)

Vychytali sme najteplejší týždeň v roku... 40° C teploty sa nám podarilo schladiť počas výletu v Banskej Štiavnici –



najskôr Kaštieľ v Sv. Antone a potom baňa, v ktorej bolo neuveriteľných a lahodných 10° C ©... Ďakujeme za starostlivosť. (Helenka)

Tri krásne princezné prišli ku nám z lásky,
majú krásne upravené vlásky,
ktoré vyhladia naše vrásky,
úsmev a pohodu rozdávať,
vraj prišli k nám zo západu.
(Účastníci animátorkám)

13.9.2011 sa uskutočnilo slávnostné stretnutie Klubu Viktória Banská Bystrica. Klub bol založený 13.9.2001 pri Lige proti rakovine a v tomto roku oslávil už svoje 10.výročie.



● PRIPRAVUJEME

Ing. Mgr. Martina Myjavcová – Služná, PR manager Ligy proti rakovine

Pripravované aktivity na október

Jednou z aktivít Ligy proti rakovine je aj edukácia a prevencia. A práve takýmto akciám sa budeme venovať v októbri. Čo všetko nás čaká? ☺

2.10. – Medzinárodný maratón mieru v Košiciach

V nedeľu 2. októbra 2011 sa v Košiciach uskutoční ďalší ročník Medzinárodného maratónu mieru. V tomto roku ho podporí aj Liga proti rakovine vytvorením vlastného družstva nielen z dobrovoľníkov košickej pobočky Ligy proti rakovine a patientskeho Klubu Viktória Košice, ale aj športovcov a sympatizantov Ligy proti rakovine z celého Slovenska.

Všetci vytvoria spolu jeden tím a pobežia v „ligovom drese“.

15.10. – pobežíme s RUN for FUN

V sobotu 15. októbra 2011 v Marianke podporí Liga proti rakovine aj Majstrovstvá Slovenska štafiet v krose. Preteký organizuje RunForFun.sk, Obecný športový klub a Obec Marianka ako otvorené Majstrovstvá SR trojčlenných štafiet (bez rozdielu veku a pohlavia). Preteký sú otvorené pre neregistrovaných, registrovaných, rekreačných a vrcholových športovcov. Liga proti rakovine bude mať na pretekoch svoj vlastný tím a dobrovoľníci budú priamo na mieste rozdávať letáčky a brožúrky zamerané na prevenciu.

Týždeň proti rakovine

Pomaly sa začína jeseň, školáci opäť zasadli do školských lavíc a v Lige proti rakovine sa pripravujeme na tradičný, októbrový Týždeň proti rakovine.

Počas tohto týždňa prichádza Liga proti rakovine - pravidelne každý rok - s edukačnou a informačnou kampaňou, zameranou všeobecne na prevenciu alebo na niektorý z možných rizikových faktorov ovplyvňujúcich naše zdravie. V minulých rokoch sme verejnosť takouto formou upozorňovali na škodlivosť tabaku, alkoholu, riziko obezity, nedostatok pohybu, mužov na potrebné preventívne prehliadky v súvislosti s rakovinou semenníkov,





rodičov a mladých ľudí na dôsledky obezity, a pod. V tomto roku sa zameriame na problematiku každému z nás veľmi známu – fajčenie. S cigaretovým dymom sa stretávame všetci a „sprevádza“ nás od detstva celým našim životom. Aj napriek tomu, že aktívne i pasívne fajčenie je škodlivé, podľa štatistík počet fajčiarov stúpa najmä u mladých ľudí a len veľmi ťažko nájdeme miesto, kde by sme sa s cigaretovým dymom nestretli. A práve preto sa Liga proti rakovine rozhodla zamerať počas tohtoročného Týždňa proti rakovine na škodlivosť fajčenia v rodinách. Pretože práve rodina je miesto, kde sa s cigaretou môžeme stretnúť najčastejšie, či už fajčia naši rodičia, starí rodičia, známi, kamaráti. Rodina a naše najbližšie okolie je miesto, kde môžeme získať pozitívny alebo negatívny vzťah k cigarete. Kampaň začne Týždňom proti rakovine, od 17. do 21. októbra 2011 a

stretnúť sa s ňou budete môcť po celom Slovensku až do polovice novembra prostredníctvom rôznych nosičov – na televíznych obrazovkách, na LCD a LED obrazovkách, na citylightových plochách, v prostriedkoch MDH či mestských a prímestských autobusoch, v printových médiách, vo vlakoch, prostredníctvom letáčikov, na školách, v zdravotníckych zariadeniach i na mnohých ďalších miestach. Okrem samotnej kampane budú Týždeň proti rakovine sprevádzať aj ďalšie zaujímavé aktivity. Prvou z nich je pravidelný jesenný workshop od 20. do 22. októbra v Bratislave, ktorého sa zúčastní približne 120 študentov a pedagógov Onkologickej výchovy z celého Slovenska. Téma workshopu bude zameraná na problematiku fajčenia v rodinách, s dôrazom na fajčenie mladých ľudí. Okrem odbornej časti sa študenti z celého Slovenska

zapoja do rozdávania jabĺk v Bratislave.

V závere Týždňa proti rakovine sa uskutoční už 13-ty ročník Dňa jabĺk.

V piatok 21. októbra budú dobrovoľníci Ligy proti rakovine rozdávať jablká v Bratislave i ďalších mestách Slovenska, kde má Liga proti rakovine svoje pobočky a kluby. V Bratislave Vám od 15-tej hodiny zdravé jablčko ponúknu v centre hlavného mesta i v známych obchodných centrách Bratislavy.

Ak ste priamo z Bratislavy alebo jej okolia a máte deti, prídte v piatok 21. októbra v čase medzi 16.00 až 18.00 hodinou do OC IKEA, kde bude pre deti pripravený zábavný program.

Deti sa prostredníctvom hier dozvedia, prečo je dôležité nefajčiť a mať zdravé pľúca, v kreatívnych dielnach vytvoria krásne diela, zasúťažia si. Rodičia, či blízki si budú môcť otestovať svoj dych spirometrom... Skrátka čaká na Vás i Vaše deti veľa prekvapení a zábavy.

Dežo skáče prvýkrát padákom. Vyskočí a hovorí si: Aký je odtiaľto pekný výhľad ... a tie oblaky, akí majú pekný tvar ... a tí ľudia vyzerajú ako mravce. Tu sa mu z vysielacky ozve: Otvor padák, ty debil, (TAJNIČKA)									
autor: Pavol Surovec	jed	3. časť tajničky	muškát. kvet	hora v Etiópii	rieka v Thajsku	Pomôcky OMMEN, ELIS, AMANA	zvrtné zámeno	poobíjali	cenina
sídlo v Holandsku						rival			
popevok						alebo (básn.) smrteľná choroba			
franc. dramatik (Jean)							ozn. rus. letadiel jeden (angl.)		
vták (lat.)					existovalo 1. časť tajničky				
Veľká cena Slo- venska				horká limonáda kuriér					
Arabské Emiráty (kód)			roľa pohrebná hostina					2. časť tajničky	ťažko pracovala (expr.)
	vytýčený smer	nástroj ženca dával rady					parafa anonyma venezuel. rieka		
lomcujú						amat.atlet. asociácia pozdrav			
zriedka (med.)					chorobná zúrivosť ruská rieka				
a dato			jačmenné krúpy kórejská dynastia						
anglický šľachtic. titul				robil, činil					
arabské mužské meno				bahniat- kovitý vták					

● ZÁBAVA

Horoskop na jesenné dni pre Vás pripravila Zuzana Musilová
www.ezoterikazuzana.sk



BARAN

Prišiel čas kedy máte dost sily na riešenie starých a nepríjemných záležitostí. Už ste to dost odkladali, ale teraz prekypujete energiou všetko dať do poriadku.



BÝK

Bude lepšie, keď sa utiahnete do ústrania a budete počúvať svoje myšlienky. Vyvarujte sa rýchlych riešení. Stretnete staršiu osobu, ktorá vám bude nápomocná.



BLÍŽENEC

Niektó Vás obdaruje, alebo budete ocenení. Buďte tento mesiac ústretoví a ukážte svetu tu Vašu lepšiu tvar.



RAK

Dostane sa Vám pochvaly a obdivu. Zlúčite nezlučiteľné. Držte sa svojej pravdy a intuície. Nenechajte sa ovplyvniť vonkajším prostredím.



LEV

Veľká šanca nájsť si prácu, alebo vyhrať konkurz. Veľa vám bude odpustené, budete pociťovať priaznivú odozvu. Pravdepodobnosť zlyhania je nízka, preto neplytvajte energiou na nerozhodnosť.



PANNA

Konečne môžete uskutočniť to, čo ste mali urobiť dávno. Nebuďte konzervatívny a pustite sa do nového obdobia. Spravte nepríjemnú zmenu rýchlo a verte si.



VÁHY

Veľmi dobre obdobia na komunikáciu. Očakávajte zmeny, ktoré Vás oslobodia od dlhodobých pút. Sršíte dobrými nápadmi a budete silne priťahovaní k opačnému pohlaviu.



ŠKORPIÓN

Konečne sa uvoľní atmosféra okolo Vás a prežijete mier vo svojej dušičke. Venujte sa viacej svojmu partnerovi. Nezadaní si nájdú dlhodobú lásku.



STRELEC

Vhodné obdobie na realizáciu dlhodobých plánov a snov. Je to mesiac príležitostí. V duši pociťte pokoj a mier. Šanca nájsť romantickú lásku.



KOZOROŽEC

Veľmi dobrý mesiac na úspechy. Konečne získate to po čom už dlho túžite. Čaká Vás príjemné prekvapenie. Chystá sa k Vám návšteva, ktorá Vám spraví radosť. Možná výhra.



VODNÁR

Zbytočne sa stresujete, neveríte si a to vám berie veľa sily. Rátajte s tým, že nie všetko ide hladko. Spýtajte sa sami seba z čoho vlastne máte strach a postavte sa strachu zoči voči. Nevzdávajte sa a majte odvahu bojovať.



RYBY

Uzavreli ste ďalšiu kapitolu. Dosiahli ste poznanie a máte veľa zážitkov. Ste v cieli. Radujte sa, že máte všetko za sebou a tešte sa na nové príležitosti. Nájdete riešenie a dokončíte čo je treba.