ISSN 1338-4716

číslo 03 2013 | 3. ročník

LA SPERANZA

MAGAZÍN NIELEN PRE PACIENTOV S ONKOLOGICKÝM OCHORENÍM

INTÍMNY ŽIVOT ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV PO LIEČBE

KNIŽNÁ NOVINKA „NIČ NEĽUTUJME“

ZDRAVÁ CVIKLA

SRDCIA ZO SRDCA

LIGA PROTI RAKOVINE

- PRIPRAVILI:
  PaedDr. Jana Horváthová
  Ing. Eva Kováčová

- SPOLUPRACOVALI:
  Mgr. Lucia Budáčová
  Prof. MUDr. Michal Horňák, DrSc.
  MUDr. Ladislav Masák, CSc.
  Ing. Ivan Martiško
  Ing. Eva Tománková
  Mgr. et Mgr. Tatiana Sabová
  MUDr. Eva Siracká, DrSc.
  Ing. Mgr. Martina Slušná
  Katarína Žúžiová
  www.opitec.sk

- JAZYKOVÁ KOREKTÚRA:
  Mgr. Mária Horníková
  Za obsahovú stránku príspevkov zodpovedajú autori

- 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**

Ing. Eva Kováčová, výkonná riaditeľka Ligy proti rakovine

Je obyčajný večer v závere pracovného týždňa a ja som si uvedomila, že zajtra mám odovzdať príhovor – ku Vám – našim čitateľom, našim návštevníkom, našim priateľom... Nemám nič špeciálne pripravené, ale rada by som Vám povedala niečo milé, pozitívne, prebúdzajúce chuť do života a vlievajúce energiu do horúcich letných dní, ktoré sú ako sa zdá, pred nami.

A tak skúsim dávať slová na papier tak, ako mi napadnú a sprostredkúvať svoje myšlienky, ktoré sa mi aktuálne preháňajú hlavou... Prvá vec, ktorá mi napadá je tá, že v okamihu čítania tohto čísla La Speranzy už bude za nami 5. ročník „Avon pochodu proti rakovine prsníka" a určite sa ho mnohí zúčastníte. Liga proti rakovine je každoročným partnerom tohto podujatia, preto sa ho vždy i zúčastňujeme a tešíme sa spolu so všetkými, ktorí prídu nielen načerpať pozitívnu energiu prúdiacu medzi ľuďmi, ale tiež zaspomínajú na všetkých, ktorí sa aktuálneho ročníka nedočkali... Veľmi dúfam, že tento rok ste len čerpali energiu a nemuseli spomínať...

A sú pred nami relaxačné týždňovky, ktorých prvý turnus bude už tiež pri čítaní tohto čísla za nami a v ďalšom Vám budeme môcť porozprávať, ako prebiehal. Mnohí ste na takejto týždňovke boli a viete, že prináša nové priateľstvá, pozitívne myslenie, nádej, že choroba sa dá poraziť... V tomto roku nás čaká päť týždňoviek a opäť viac ako 300 onkologických pacientov strávi plnohodnotný a oddychový týždeň v krásnych kútoch Slovenska. To všetko vďaka podpore ľudí počas Dňa narcisov, o výsledkoch ktorého si prečítate ďalej☺ A že sú to výsledky krásne, umožňujúce robiť veľa zmysluplných a prínosných programov a projektov priamo v Lige proti rakovine, podporovať veľa subjektov, pre ktoré je táto podpora nesmierne dôležitá, i o tom sa dočítate na ďalších stránkach. Nebudem teraz hovoriť veľa o našom smútku počas Dňa narcisov, keď ste nám mnohí volali, že v tento deň zbiera veľa občianskych združení a Vy ste zmätení, pretože nechápete, prečo i „neligoví" dobrovoľníci oslovujú a ponúkajú „neligový" narcis... Žijeme na malom Slovensku a máme veľké srdcia, o čom svedčí výsledok Dňa narcisov. Ale žiaľ, máme i mnoho „špekulantov", neváhajúcich pre vlastné obohatenie zneužiť čokoľvek a kohokoľvek, preto je na každom z nás, vedieť sa správne rozhodnúť a nenechať sa zneužiť falošnými emóciami. Želáme všetkým, ktorí robia poctivú prácu a ide im o verejnú prospešnosť, nech sa im darí, avšak nech sa zamyslia všetci, ktorí pod rúškom charity zavádzajú ľudí a zabúdajú na staré známe, že „zlo sa potrestá samo"...

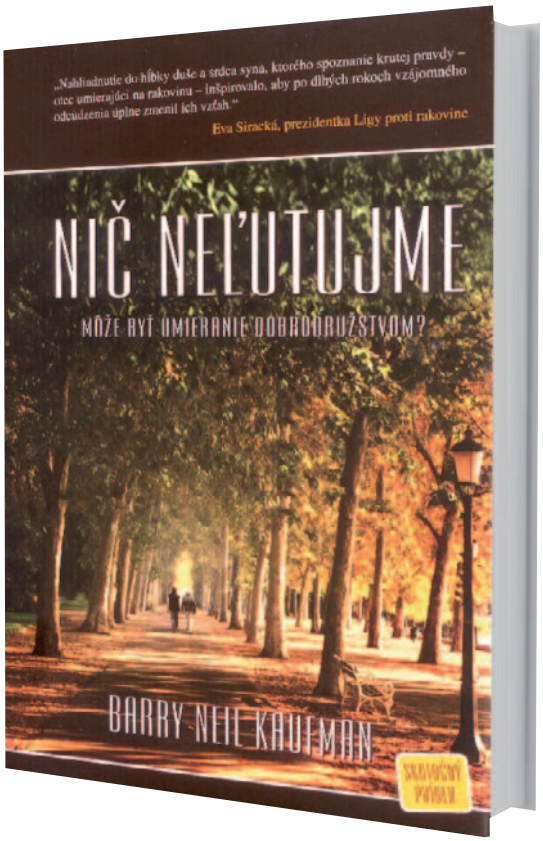
Toto je letné číslo La Speranzy, opäť sa „stretneme" po prázdninách. Dovoľte mi preto zaželať Vám horúce leto s chladivým vánkom, hviezdne noci s pokojným spánkom, veľa radosti a málo starostí, dni prežité v zdraví, nech sa Vám len dobre darí☺...

V mene všetkých pracovníkov LPR krásne leto želá Eva Kováčová.

Kniha Barryho Neila Kaufmana očami MUDr. Evy Sirackej, DrSc.

NIČ NEĽUTUJME

Pred nedávnom bola na knižný trh uvedená kniha Barryho Neila Kaufmana „Nič neľutujme“, ktorý ju pod názvom No regrets vydal v USA v r. 2003.
V úvode tejto knihy autor píše, že ju chce venovať každému, kto chcel mať niekedy v živote bližší vzťah s jedným z rodičov a chcel mu prejaviť lásku a starostlivosť, i keď sa nezdalo, že by tie dvere boli otvorené. Je to príbeh otca a syna, ktorí si po dlhé desaťročia nevedeli nájsť spoločnú cestu k porozumeniu, až smrteľná choroba otca dala obom príležitosť tento vzťah zmeniť.
Je to príbeh veľmi dojímavý, ale nie smutný. Je analýzou pocitov pri odchádzaní osoby, s ktorou je spätý náš život, i návodom, ako túto zmenu v živote zvládnuť. Hlboko načiera do oblasti, ktorá je stále v zajatí tabu – vyhýbať sa rozhovoru o umieraní a smrti.
Spomínam si v tejto súvislosti na zaujímavú konferenciu, ktorú pre Ligu proti rakovine krátko po jej založení pripravili naši partneri z Nórska, za odbornej spolupráce ich lekárov, psychológov a sestier pracujúcich v onkologických ústavoch a hospicoch. Otvorenosť prednášok a diskusie na tému zomierania bola pre niektorých našich účastníkov, väčšinou onkologických pacientov, šokujúca. Prednášatelia sa dotkli témy, ktorá bola tabu, o ktorej sa obvykle nehovorí, a preto naša spoločnosť na ňu nie je pripravená. Naši nórski priatelia boli reakciou niektorých domácich účastníkov prekvapení. Vtedy som si uvedomila, že v tejto problematike bude treba ešte veľa úsilia, aby sa zastarané názory zmenili.
Za 23 rokov činnosti Ligy proti rakovine sme dosiahli veľmi pekné výsledky v odstraňovaní rôznych mýtov a mylných predstáv, súvisiacich s rakovinou. Ľudia postihnutí touto chorobou otvorili dvere, aby dali druhým nahliadnuť do ukrývanej komory. Vystupovať verejne, rozprávať o svojich nečakaných zmenách v živote, ktoré im nepriazeň osudu pripravila a vzájomne sa podporovať.
Pri čítaní knihy Nič neľutujme sa mi vynárajú v mysli prvé stretnutia s pacientkami, ktoré absolvovali diagnózu a liečbu rakoviny prsníka a zúčastnili sa prvých pokusov zakladania svojpomocných klubov. Ako sme sa dozvedeli, život mnohých žien sa s dňom diagnózy zmenil, často za dramatických okolností a zbabelého úteku manžela alebo partnera, ktorí túto pravdu neuniesli. Súc málo informovaní a v zajatí starých predstáv o chorobe, chceli sa vyhnúť problémom, ktoré by zasiahli do ich života, na čo neboli pripravení. Nie každé takéto „odcudzenie“ skončilo šťastne.
Ako autor knihy sám hovorí, sú to príbehy odohrávajúce sa za ťažkých okolností a je to skúmanie strachu, ktorý môže doterajšie vzťahy roztrhať na kusy. Ale jeho kniha je aj príbehom odvahy a lásky, ktoré môžu rodinu opäť spojiť. Krédo nevzdávať sa, hľadať, bojovať, ktoré je predmetom úvah v celom obsahu knihy, je vybudované na základe autorových skúseností s vážnou chorobou jeho syna, trpiaceho podľa odborníkov na nevyliečiteľný autizmus. On sa ale nevzdal a sústavnou a obetavou prácou dosiahol, že jeho syn sa stal užitočným a úspešným členom spoločnosti. Pre všetky tieto zažité traumy hľadal riešenie a neskôr vybudoval ústav s poskytovaním špeciálneho a prospešného programu.
Skúsenosti, ktoré získal v boji o záchranu syna, ho formovali pri rozhodnutí zmeniť a urovnať doterajšie vzťahy s otcom cestou spoznania, že jeho otec v dôsledku pokročilej choroby má pred sebou iba 2 roky života. Cestou, ktorá sa javila ako plná prekážok. Oni dvaja sa ale v nej vedeli zorientovať. Otvorenosťou, nezamlčovaním skutočnej situácie a jej perspektívy, láskou a porozumením, citlivým prístupom a odvahou pripravili sa na rozlúčku a odchod zo života. Autor sám hovorí, že spolu nacvičovali umieranie. Znie to možno tvrdo a necitlivo, ale treba pochopiť, že jeden, i ten druhý, si chcú situáciu vzájomne uľahčiť.
Je veľkým šťastím, ak toho, ktorý opúšťa tento svet, drží niekto z jeho blízkych za ruku, a pomáha mu odísť. Je smutné, keď táto ruka chýba z rôznych dôvodov. Nie je to často nedostatok času, čo nás v tomto pretechnizovanom svete stále sprevádza, ale je to aj strach z neznáma. I keď sa na knižnom trhu objavuje stále viac románov načierajúcich do problémov súvisiacich s rakovinou, táto kniha Barryho Neila Kaufmana, v preklade Pavla Mokráňa, stojí za prečítanie a zamyslenie. Možno by mnohým pomohla k poznaniu, že je medzi nami stále viac ľudí, ktorí potrebujú pomoc, porozumenie a pohladenie.
Knihu si môžete objednať na dobierku na pmokran@internet.sk alebo pavel @mokranovci.net.



OBSAH

02 Príhovor

03 Naše príbehy
– Nič neľutujme

04 Radíme si navzájom
– Srdce na plátne
– Cvikla je liečivá rastlina

08 Tipy odborníkov
– Zvony bdelosti
– Vnímanie krásy
– Intímny život mužov po prekonaní onkologickej liečby
– Intímny život žien po prekonaní onkologickej liečby

14 Pripravujeme
– Mediátor na linke pomoci

15 Uskutočnilo sa
– Srdcia zo srdca Onkologické pacientky a Artmamy obdarovali deti na detskej onkológii
– Výnos Dňa narcisov už poznáme

19 Príloha
– Jarný receptár Elenky Bohušovej

Tento tip vám prinášame vďaka www.opitec.sk

Srdce na plátne

Náročnosť: stredná
Potrebný čas na vyhotovenie: cca. 1 hod.
Finančná/materiálová náročnosť: lacná/jednoduchá

Materiál a potrebné náradie:
- napnuté plátno cca. 40x40 cm
- akrylová farba, orgovánová
- hobby nôž
- rôzne dekoračné papiere
- gombíky
- lepidlo

Ako na to:
1. Premaľujeme napnuté plátno, vrátane strán s akrylovou farbou a necháme zaschnúť.
2. Zatiaľ vystrihujeme srdiečka z farebných papierov. Po vystrihnutí ohneme srdiečka napoly, aby sme získali 3D efekt.
3. Pomocou ceruzky a malého taniera, ľahko nakreslíme kruh na plátno.
4. Srdiečka začíname prilepovať od kraja a tak pokračujeme, až kým nevyplníme kruh. Sem-tam môžeme prilepiť aj gombíky na zdobenie (podľa vkusu).
5. Keď lepidlo zaschne, naše dielko je hotové na darovanie.

Ing. Ivan Martiško

Cvikla je liečivá rastlina

Cviklu využívali už v starovekom lekárstve. Jej liečivé účinky sa využívajú pri problémoch s pečeňou a obličkami, pri nadváhe, črevných a žalúdočných problémoch. Uľahčuje liečbu chrípky a nachladnutia, zbavuje organizmus toxických látok.
Šťava zmiešaná s medom sa užíva pri vysokom krvnom tlaku.
Zmierňuje infekciu dýchacích ciest, reguluje krvný obeh, predchádza zápche, lieči ekzémy a posilňuje vlasy. Varená obsahuje rozpustné vlákniny, ktoré znižujú hladinu cholesterolu. Je súčasťou diét pri ochoreniach pečene a ateroskleróze. Obsahuje látky s protirakovinovými účinkami. Obsahuje vitamíny skupiny B, vzácne minerálne a lipotropné látky. Je výživná, posilňuje organizmus a pomáha pri liečbe chrípky a prechladnutia.

Čo všetko v cvikle nájdete?

- meď, zinok, jód - podporujú pevnosť nechtov a vlasov
- vitamín E - na celkovú regeneráciu organizmu, spomaľuje starnutie
- vlákninu - podporuje pravidelné vyprázdňovanie a eliminuje vstrebávanie
- draslík, horčík, vápnik - zabraňujú prekysleniu organizmu, majú blahodarný vplyv pri dne a zvýšenej hladine kyseliny močovej v krvi
- kremík - je nevyhnutný pre pevnosť väzív a pružnosť ciev

Skvelý prostriedok proti anémii (málokrvnosť)

Cvikla obsahuje všetky potrebné živiny na tvorbu krvi (železo, kremík, meď, kyselinu listovú, vitamíny C a B), preto je vhodná pri málokrvnosti (prejavuje sa celkovou únavou, vyčerpanosťou, závratmi). Vyskúšajte vypiť 50 až 100 ml surovej šťavy z cvikly dvakrát denne pred jedlom. Výsledkom budete prekvapení.

Ako si ju pripraviť?

Cviklu môžete variť, piecť, zavárať, pripraviť si z nej nápoj alebo nátierku. Varí sa vcelku so šupkou, zostane jej tak pôvodná tmavofialová farba. Môžete ju nastrúhať na hrubšie rezance, pridať k zeleninovým šalátom a dochutiť dresingom či bylinkami. Tiež ju môžete nakrájanú na kolieska zapiecť a podávať s kyslou smotanou, jogurtom a syrom.

Upozornenie!!!

Viac ako 100 ml surovej cviklovej šťavy môže vyvolať očistnú reakciu, nevoľnosť, závrat či žalúdočné kŕče. Preto je lepšie

ju zo začiatku miešať s mrkvovou šťavou a postupne zvyšovať pomer cviklovej šťavy. Dajte si 1 dl šťavy viackrát denne.

Využitie cvikly:

- Cviklu v kuchyni využijeme na prípravu šalátov, polievok, zaváranú, varenú, surovú a pečenú.
- Je veľmi dobrá aj ako potravinové farbivo. Napríklad rôsol alebo marmeláda z jabĺk má mdlú farbu – ak pridáme cviklu zvýrazní sa chuť, ale hlavne marmeláda dostane krásnu červenú farbu.
- Tak isto sa dá využiť pri príprave kečupu alebo paprikovo-paradajkovej pasty, keď má kečup alebo pasta nevýraznú farbu. Stačí len pridať rozmixovanú cviklu a povariť.
- Pridáva sa do súdka pri príprave kvasenej kapusty, aby mala peknú ružovkastú farbu.
- Využívala sa aj na farbenie vajec na Veľkú noc.

Recepty z cvikly

Cviklový sirup I.
Ingrediencie
1,5 kg cvikly
4 l vody
10 dkg kyseliny citrónovej
3 - 4 kg kryštálového cukru
1 malinová alebo jahodová esencia
Postup prípravy
Cviklu ošúpeme a nakrájame na drobnejšie kúsky, zalejeme vodou a varíme 1 ¼ hod.
Potom precedíme, do horúcej tekutiny pridáme cukor - podľa chuti 3 - 4 kg, kyselinu citrónovú a 1 malinovú alebo jahodovú esenciu.

Cviklový sirup II.
Ingrediencie
1,5 kg očistenej cvikly
4 l vody
25 g kyseliny citrónovej
4 kg kryštálového cukru
1 malinová, punčová alebo rumová esencia
Postup prípravy
Do 4 litrov vody dáme variť 1,5 kg očistenej a na osminky nakrájanej cvikly na 1 hodinu. Scedíme a pridáme 4 kg cukru a 25g kyseliny citrónovej a jednu malinovú, rumovú alebo punčovú esenciu. Nalejeme do fliaš alebo zaváracích pohárov a sterilizujeme toľko, aby sa obsah prevaril a aby sa chytili viečka alebo závitové uzávery.

Cviklový sirup III.
Ingrediencie
1 1/2 kg surovej cvikly
4 l vody
3 kg cukru
5 dkg kyseliny citrónovej
1 dl rumu
Postup prípravy
Cviklu pokrájať, pridať vodu a variť 4 hodiny. Scediť, pridať cukor, variť pol hodiny.
Po uvarení pridať kyselinu citrónovú a rum, premiešať. Teplý sirup vliať do fliaš.

Cviklová marmeláda
Ingrediencie
1 kg varenej cvikly
0,75 kg cukru
8 g kyseliny citrónovej (alebo šťavy z 3 citrónov)
1 g škorice mletej
Postup prípravy
Cviklu dôkladne umyjeme a varíme, pokým nezmäkne aj v strednej časti buľvy. Zmäknuté buľvy ochladíme v studenej vode a olúpeme. Potom ich zomelieme alebo rozmixujeme. Získaný pretlak ešte prepasírujeme cez jemné sito a zahustíme varom pri stálom miešaní. Asi po 15 minútach varu pridáme tretinu cukru, po 5 minútach ďalšieho varu zvyšok cukru a ostatné prísady. Hmotu zahusťujeme varom až do želanej hustoty. Hotovú marmeládu plníme ešte zahorúca do ohriatych pohárov, zatvoríme viečkami, otočíme hore dnom a necháme vychladnúť. Kto chce, môže pre väčšiu istotu sterilizovať uzavretú marmeládu pri teplote 100°C cca 5 minút.

Cviklovo-jablkový lekvár
Ingrediencie
1 kg cvikly
1 kg jabĺk
1 kg paradajok (nemusia byť - vtedy dáme 1,5 kg cvikle + 1,5 kg jabĺk)
1,3 kg cukru
2 GELFIX alebo želírovací cukor
Postup prípravy
Surovú očistenú cviklu varíme asi 1 hod, potom pridáme pokrájané neošúpané jablká a paradajky a varíme asi 15 min. Zmes rozmixujeme a prepasírujeme, pridáme do nej cukor a Gelfix. V prípade použitia želírovacieho cukru dávame len 1 kg cukru. Varíme do zhustnutia. Horúcu zmes plníme do pohárov a necháme ich otvorené. Po vychladnutí uzavrieme viečkom.

Cviklový šalát
Ingrediencie
3 kg kapusty bielej
1 kg cibule
1 kg surovej cvikly
Nálev: 1 nakladač Deko, 2 l vody, 8 dl octu, 3 dl oleja, 30 dkg cukru
Postup prípravy

Kapustu, cibuľu, cviklu nakrájať a premiešať. Zaliať horúcim nálevom a nechať stáť 24 hodín. Na druhý deň šalát vložiť do zaváracích pohárov, uzavrieť a na 15 - 20 minút, sterilizovať pri teplote 100°C.

Čalamáda s cviklou

Ingrediencie
1 kg kapusty
1 kg surovej cvikly
50 dkg cibule
Nálev: 7 dcl vody, 3 dcl octu, 20 dkg cukru, 2 lyžičky soli, 1 lyžička rasce
Postup prípravy
Kapustu, cibuľu, cviklu nakrájať a premiešať. Naplniť do pohárov a zaliať horúcim, prevareným nálevom. Poháre uzavrieť a na 15 - 20 minút sterilizovať pri teplote 100°C.
(Cviklu strúhať surovú, nie varenú.)

Sterilizovaná cvikla s kapustou

Ingrediencie
5 kg kapusty,
1,5 - 3 kg uvarenej cvikly
0,5 kg postrúhaného chrenu
1 celé deko
400 g cukru
500 ml octu
Postup prípravy
Kapustu a cviklu nakrájajte, všetky ingrediencie zmiešajte, nechajte cca 30 minút odstáť. Dajte do pohárov a 15 - 20 minút sterilizujte pri teplote 100°C, aby chytili viečka.

Sterilizovaná cvikla

Ingrediencie
Nálev: 1 l vody, 0,35 l octu, 80 g cukru, 25 g soli.
Korenie (na pohár 0, 72 l): 1/2 ČL anízu, 1/4 ČL rasce, 1/2 ČL fenikla, 2 PL chrenu (postrúhaného alebo pokrájaného na tenké plátky).
Postup prípravy
Cvikla a chren sú výbornou surovinou na prípravu šalátu. Buľvy cvikly majú byť stredne veľké, sýtočervené, bez svetlých kruhov na priereze a zdrevnatených pletív. Koreň cvikly dobre umyjeme a odstránime len listy. Varíme 35 - 40 minút, vychladíme a ošúpeme. Nakrájame buď na tenké rezy s hrúbkou 3 - 4 mm, hranolčeky, kocky, alebo hrubšie postrúhame. Ak do cvikly pridávame postrúhaný chren, dobre ich spolu pred plnením do pohárov premiešame. Ak použijeme chren pokrájaný na plátky, ukladáme ho medzi vrstvy cvikly a pred konzumáciou vyberieme. Sterilizujeme 30 minút pri teplote 80 - 85 °C.

Racio šalát

Ingrediencie
2 vajcia
100 g sterilizovaného hrášku
100 g cvikly
1 mrkva
1 cibuľa
2 sladkokyslé uhorky
soľ
100 g bieleho jogurtu
1 lyžica horčice
mleté čierne korenie
Postup prípravy
Na tvrdo uvarené vajcia, uvarenú cviklu a mrkvu pokrájame na kocky. Osolíme, okoreníme a necháme na chladnom mieste postáť. Horčicu vymiešame s jogurtom, vylejeme na zeleninu, premiešame, uložíme na 30 minút do chladničky a podávame s pečivom, alebo ako prílohu k pečenému kuraciemu a bravčovému mäsu alebo k šunke.

Cviklový šalát s jogurtovým dresingom

Ingrediencie
4 menšie cvikly

2 zemiaky
syr s modrou plesňou
vlašské orechy
1 biely jogurt
citrónová šťava
soľ, čierne korenie
olivový olej
pažítka
Postup prípravy
Uvarené cvikly a zemiaky ošúpeme a nakrájame na väčšie kocky. Na ne nadrobíme plesňový syr a posekané vlašské orechy. Na dresing vymiešame biely jogurt s citrónovou šťavou, soľou a čiernym korením. Šalát pokvapkáme olivovým olejom, dresingom a posypeme posekanou pažítkou.

Šalát zo zelenej fazuľky, cvikly a fety

Ingrediencie
zelená fazuľka
cvikla
syr feta
malá cibuľa
dijonská horčica
ocot z červeného vína
citrónová šťava
olivový olej
čierne korenie
Postup prípravy
Zelenú fazuľku povaríme domäkka, zlejeme a necháme vychladnúť. Rovnako povaríme cviklu a pokrájame ju na menšie kúsky. Na dresing si nadrobno nakrájame menšiu cibuľku a vymiešame ju s olivovým olejom, citrónovou šťavou a octom podľa chuti. Fazuľku, cviklu a na kocky pokrájanú fetu v mise zľahka premiešame s dresingom a dochutíme mletým čiernym korením. Šalát chutí dobre aj mierne odležaný v chladničke.

Cviklová polievka

Ingrediencie
2 stredné cvikly
malá cibuľa
soľ, čierne korenie
citrónová šťava
(kyslá) smotana
Postup prípravy
Očistenú a na kocky pokrájanú cviklu dajte do vody s očistenou celou cibuľou a varte do mäkka na strednej teplote. Osoľte a okoreňte. Keď je cvikla mäkká, cibuľu vyberte a ponorným mixérom polievku rozmixujte najemno. Opäť priveďte k varu a dochuťte soľou, čiernym korením a citrónovou šťavou. Podávajte s kyslou smotanou. Svetloružovú farbu docielite tak, že po rozmixovaní do polievky pridáte aj trochu smotany na varenie. Čím viac smotany, tým svetlejší odtieň.

Cvikla s jogurtom

Ingrediencie
2 surové cvikly
3 biele jogurty
3 strúčiky cesnaku
morská soľ

Postup prípravy
Nastrúhanú cviklu mierne posolíme a zmiešame s jogurtom a pretlačeným cesnakom. Jednoduché a výborné. Môžeme použiť aj kyslú smotanu. Podávame s pečivom.

Cviklový koktail
Ingrediencie
3 kusy cvikle
3 kyslé jablká
1/8 litra smotany
citrónová šťava z 1/2 citróna
lyžica chrenu
Postup prípravy
Surovú očistenú cviklu najemno postrúhame, pomiešame s nahrubo postrúhanými jablkami a zalejeme smotanou a šťavou z citróna (ak chceme jemný krém – všetko rozmixujeme).

Kečup s jablkami a cviklou
Ingrediencie
1 kg paradajok
500 g jabĺk
250 g cibule
1 menšia cvikla
6 strúčikov cesnaku
200 g cukru
100 ml octu
6 lyžičiek soli
po 2 lyžičky mletého čierneho korenia a sladkej papriky
Dať do gázy a zaviazať (môžeme použiť aj „vajíčko“ na zaváranie čaju), 6 zrniek čierneho a 2 zrnka nového korenia, 6 bobkových listov, 2 feferónky, 4 klinčeky.
Postup prípravy
Všetky suroviny očistíme, pokrájame, pridáme pochutiny a spolu varíme 30 minút. Potom gázu s koreninami vyberieme, uvarenú zmes dôkladne rozmixujeme a ešte 10 minút varíme. Horúce plníme do pripravených fliaš, uzavrieme ich a zakryté dekou necháme pomaly vychladnúť.

Cvikla zapečená s vajcom
Ingrediencie
cvikla
múka
kyslá smotana
vajíčko
Postup prípravy
Cviklu dobre umyjeme a v šupke upečieme alebo uvaríme. Po vychladnutí cviklu očistíme a nakrájame na kolieska, ktoré obalíme v hladkej múke, opečieme na masle a uložíme na panvicu. Polejeme kyslou smotanou rozhabarkovanou so surovým vajcom a zapečieme v rúre. Podávame s čerstvým pečivom - najlepšie bagetou.

Ukrajinský boršč
Ingrediencie
30 dkg chudého bôčika alebo hovädzie mäso
5 malých cvikiel
2 cibule, 1 mrkva, 1 petržlen, 1 zeler
2 zemiaky, 1 pór, 2-3 strúčiky cesnaku
1/2 menšej kapusty
1 PL masla, 3 PL paradajkového pretlaku
soľ, čierne korenie, bobkový list, ocot
1/4 l kyslej smotany
Postup prípravy
Mäso v kuse dáme variť do 1 a 1/2 l vody. Po hodine varenia pridáme na rezance pokrájané 3 cvikly a na kolieska pokrájanú cibuľu. Varíme na miernom ohni 15 min. Medzitým pokrájame koreňovú zeleninu na kocky a kapustu na rezance a potom opražíme na masle a pridáme do hrnca k mäsu. Osobitne uvaríme v malom množstve vody 2 na kolieska pokrájane cvikle spolu s bobkovým listom a cesnakom.
Uvarené mäso vyberieme, pokrájame a vložíme späť do vývaru. Precedíme doň aj vodu, v ktorej sme varili osobitne cviklu.
Boršč okoreníme mletým čiernym korením, octom, paradajkovým pretlakom. Kyslú smotanu dávame až do taniera.

Moskovská roštenka
Ingrediencie
600 g roštenky
soľ, mleté čierne korenie, ½ dl oleja
60 g údenej slaniny
60 g chrenu
150 g cvikly
Postup prípravy
Odležanú roštenku pokrájame na 150 g rezy. Slabo ich naklepeme, posolíme, okoreníme a natrieme olejom. Na zohriatom rošte ich opekáme z oboch strán 6 minút. Počas pečenia ich potierame výpekom. Opečené roštenky uložíme na teplú misu, podlejeme výpekom, obložíme postrúhaným chrenom, cviklou a na roštenky položíme plátok opečenej slaniny. Takto pripravenú roštenku obložíme opekanými zemiakmi.

Boršč moskovskej baryšne
Ingrediencie
200 g hovädzieho mäsa
60 g mrkvy, 20 g zeleru, 20 g petržlenu
60 g hlávkovej kapusty
40 g cvikly
40 g masti
20 g cibule
20 g rajčiakového pretlaku
2 dl kyslej smotany
20 g hladkej múky, bobkový list, mleté čierne korenie, soľ, voda, ocot
Postup prípravy
Mäso a zeleninu pokrájame na hrubšie rezance. Zalejeme vodou, pridáme bobkový list a varíme. Posekanú cibuľu zapeníme na masti a dáme do polievky i s rajčiakovým pretlakom. Smotanu rozmiešame s múkou, prilejeme do polievky, posolíme a povaríme. Nakoniec podľa chuti okyslíme, okoreníme a vložíme osobitne uvarenú, očistenú a ozdobným nožom pokrájanú cviklu.

Austrálsky šalát
Ingrediencie
1 hlávka šalátu
2 paradajky
1 malá uhorka
100 g sterilizovanej cvikly
100 g zeleru
½ pomaranča
2 kolieska ananásového kompótu
100 g hrozna
šťava z 1 citróna
2 PL oleja
na hrot noža soli
Postup prípravy
Do misky rozložíme umyté šalátové listy a do stredu dáme srdiečko zo šalátu. Potom dookola poukladáme paradajky pokrájané na mesiačiky, neolúpané kolieska uhorky, cvikly, postrúhaný zeler, plátky pomaranča, ananásu a hrozno. Do citrónovej šťavy zamiešame olej a soľ, pokropíme ňou šalát a necháme odležať 30 minút v chlade. Podávame k pečenej hydine, rybám, nákypom.

Cviklová praženica
Ingrediencie
1 menšia cvikla
3vajcia, čierne mleté korenie
mlieko
olej, voda, soľ
Postup prípravy
Cviklu nakrájame na strúžiku na pásiky, okoreníme, osolíme. Na panvici rozohrejeme olej,
pridáme nastrúhanú cviklu, trochu vody, podusíme. Pridáme vajcia rozšľahané v miske s troškou mlieka, zamiešame. Hotovú praženicu môžeme posypať petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Mgr. et Mgr. Tatiana Sabová, psychologička a psychoterapeutka

Zvony bdelosti

„Ak sa ponáhľate, strácate vzácny čas, čas svojho života. Keď ste počas svojich denných aktivít skutočne prítomní, môžete rozkvitnúť ako kvetina.“ (Thich Nhat Hanh)

Pri rannom prebúdzaní ma vítali do nového dňa kostolné zvony. Zneli jasne a ich zvuk sa rozliehal ulicami a šíril mestom. Pozývali na vstúpenie do chrámu, ale aj vstúpiť do seba. Thich Nhat Hanh veľmi pekne píše, že zvuk zvonov mu pripomína, že má „vstúpiť do prítomnosti“. Pozvánka na to, aby sme boli dostatočne v kontakte so sebou a s bezprostredným dianím v prostredí, kde práve sme. Výzvou na prítomnosť a návrat k sebe môže byť pre nás aj zazvonenie mobilu alebo iný zvuk, ktoré počas dňa častejšie počujeme. Môže nás to nasmerovať viac do nášho vnútra a do prítomnosti.

Keď si teraz zatvoríme oči, aké zvuky počujeme okolo seba a v sebe? Hluk áut za oknami? Piesne z rádia? Rozhovory kolegov? Štekot psa na ulici? To sú tie najsilnejšie zvuky, ktoré zachytíme ako prvé. Keď ešte chvíľu zostaneme v kontakte so sebou a budeme vnímať, aké zvuky k nám doliehajú, zachytíme aj jemnejšie tóny. Tikot hodín, zvuky nášho tela, dýchanie... A keď zostaneme pri vnímaní týchto jemných zvukov alebo nášho dychu, možno si uvedomíme, ako sa vnútorne harmonizujeme a ako aj všetky vonkajšie zvuky vytvárajú jednu melódiu, nie sú rušivé, tvoria len súčasť prítomnej chvíle. A možno kdesi v hĺbke pocítime vnútorný pokoj a vedomie, že všetko je dobré práve také, aké to je.

K takémuto vnímaniu a harmonizácii sa môžeme kedykoľvek vrátiť a dovoliť si naladiť sa na seba a prítomnú chvíľu. A výzvou na túto bdelosť pre nás môže byť akýkoľvek zvuk, ktorý počujeme. Iste nemáme stále čas na takéto zastavenie, ale často stačí aj pár sekúnd a krátky kontakt s vlastným dýchaním, ktorý nás môže preladiť na našu vnútornú vlnu a na hlbšie vnímanie života a reality. Stačí pri ceste do práce, keď stojíme na červenú, netráviť čas rozčuľovaním sa, ale využiť tých pár sekúnd na sústredenie sa na dýchanie, čo nás upokojí a pomôže s lepším naladením pokračovať v ceste. Alebo na zastávke pri čakaní autobusu tiež nemusíme stráviť čas tým, že nepokojne prestupujeme a sme nervózni z toho, že autobus chvíľu mešká, svojím rozladením nepomôžeme tomu, aby autobus prišiel skôr, a sebe len skazíme náladu. Môžeme ten krátky čas využiť na kontakt so svojím telom, s dýchaním a možno zistíme, že namiesto namosúrenej tváre, s ktorou by sme vstúpili do autobusu, doň vstupujeme s úsmevom. Dá sa nájsť veľa takých drobných chvíľ, zastávok počas dňa, ktoré nás môžu priviesť viac k sebe. Sú to len okamihy, ale dokážu výrazne preladiť náš vnútorný stav a vnímanie. Niekedy, keď sa ponáhľame a uháňame po chodníku, vybavujeme potrebné záležitosti, naša hlava je plná rýchle plynúcich myšlienok, vnútorné orgány sú stiahnuté, obávame sa, či stihneme všetko, čo je potrebné. Možno stačí sa v takej chvíli len na pár sekúnd zastaviť a pozrieť na oblohu, rieku či stromy a dať si čas na zastavenie toho vnútorného trysku myšlienok a pocitov, ktoré neprospievajú nášmu telu ani psychike a vytvárajú zbytočný stres. Možno stačí v takej chvíli jeden pohľad na oblohu alebo jeden nádych a výdych a môžeme pokračovať vo vybavovaní povinností oveľa pokojnejšie.

Výzvou na bdelosť pre nás môže byť čokoľvek – teraz, keď píšem tento článok, práve po konári stromu pred mojím oknom prebehla veverička – bol to okamih, ale dôležitý na vnútorný úsmev a krajšie naladenie na prítomnosť. Určite nájdete sami dosť podnetov, ktoré môžu byť pre vás pozvánkami na návrat k sebe. A možno zistíte, že ak si dovolíte tie krátke chvíle počas dňa využívať na naladenie na hlbšie vnímanie, tak aj povinnosti budete zvládať s väčšou ľahkosťou a menším napätím či stresom.

Čo je pre nás v tejto chvíli výzvou na vnímanie prítomnosti? Zazvonil mobil? Sestrička ohlásila, že roznesie lieky? Za oknami počuť spev vtákov? Možností je veľa, záleží len na nás, ako ich využijeme. Keď sa teraz skontaktujeme so sebou – ako sa cítime? Ako sa má naše telo? Čo vnútorné orgány? Stiahnuté? Bolesť? Napätie? Skúsme, čo s nimi urobí krátky čas, keď si dovolíme zastaviť sa a doprajeme im pár hlbších nádychov a výdychov či jemnú masáž alebo len našu pozornosť. Možno sa nám odvďačia svojím lepším fungovaním alebo dočasnou úľavou. V každom prípade sa budú cítiť lepšie, hoci to nemusí znamenať, že prestanú bolieť.

Doprajme si v našich dňoch krátke chvíle zastavenia sa a naladenia na seba a prostredie, v ktorom sme. Ak budeme na jednej vlnovej dĺžke, bude sa nám lepšie fungovať. Zvony a iné zvuky sa môžu stať prostriedkami a výzvami na väčšie zharmonizovanie sa so sebou a s tým, čo je vôkol nás.

Použitá literatúra: Thich Nhat Hanh: Cesta k plnému vědomí. Praha: Pragma 1991.

Vnímanie krásy

Sú dni, v ktorých je krása prítomná a viditeľná na každom kroku, ako to bolo pred pár dňami, keď celý deň nádherne husto snežilo a výsledkom bola neopísateľne krásna biela pokrývka. Pri prechádzke som sa cítila ako v rozprávke o zasneženej krajine. Všetko prikryté bielym snehom, ktorý dodával všetkému, na čo sadal, hebkosť a čistotu. Pokrýval cesty, chodníky, domy, všetko bolo krásne ozdobené bielou perinou a vyzeralo veľmi slávnostne. Najmajestátnejšie sa vynímal napadnutý sneh na konároch stromov.

Keď som prechádzala okolo svojho obľúbeného stromu – magnólie, uvedomila som si, ako je stále ináč krásny. Keď som sa naň s obdivom dívala na jar, keď sa začali objavovať prvé smelé púčiky, pripadal mi veľmi pekný a jeho nežná krása ma ešte dlho sprevádzala. Keď prišlo leto a on naplno zakvitol, to som už pri pohľade naň nenachádzala slová, len som stála v nemom úžase a nechávala na seba pôsobiť tú neopísateľnú nádheru jeho krásne zakvitnutej koruny. Aj čas, keď sa začali jednotlivé lupene uvoľňovať a opadávať, mi pripadal zaujímavým spôsobom krásny. A keď som ho teraz uvidela znovu v novom bielom šate, zase moje srdce poskočilo od radosti a musela som sa na chvíľu zastaviť, aby som do seba mohla vstrebať jeho nádheru.

V takých chvíľach mám veľkú chuť vzdať vďačnosť Tvorcovi krásy za nespočetné množstvo jej podôb a prosím o pohľad, ktorý by ju dokázal odhaľovať, keď je takto zjavná, aj vtedy, keď je potrebné ju hľadať skrytú za závojmi všednosti. Nie sme my ľudia podobní? Stále iným spôsobom krásni, ak sa dokážeme dobre dívať? Koľko podôb krásy! Stačí sa dívať...

Prof. MUDr. Michal Horňák, DrSc., Linka pomoci Ligy proti rakovine SR

Intímny život mužov po prekonaní onkologickej liečby

Intímny život je súčasťou každého človeka, túžime po dotykoch, objatiach i potomkoch. Tieto naše túžby, tak ako aj iné oblasti naruší onkologické ochorenie. Ako sa s ním vyrovnať tak, aby sme neprišli o lásku a nehu partnera?

Problémy v sexuálnej oblasti u pacientov sú v oblasti fyzickej po anatomických zmenách pohlavných orgánov a v oblasti psychickej.

Psychické problémy nastupujú po stanovení diagnózy zhubného ochorenia a myseľ pacienta sa zaoberá najmä takými otázkami, ako: či bude liečba jeho úspešná, ako ju bude znášať, či nenastanú komplikácie, ak áno, ako sa budú riešiť, aký dlhý život môže očakávať. Zaoberá sa existenčnými otázkami, ako zabezpečiť rodinu počas svojej dlhodobej práceneschopnosti, prípadne po smrti. Pochopiteľne, na sex v tomto období vôbec nemyslí.

Po ukončení liečby sa pacienti často cítia menej atraktívni, vyrovnávajú sa so zmenami na vlastnom tele. Ak je ochorenie diagnostikované vo včasnom štádiu, postačuje vykonať menej radikálny operačný výkon, tým je menšia pravdepodobnosť komplikácii počas operácie či po nej, rekonvalescencia je kratšia a pacient pokračuje v spôsobe života ako pred liečbou. Naopak, v pokročilejšom štádiu ochorenia sa vyžaduje radikálnejší operačný výkon, po ktorom nasleduje chemoterapia, rádioterapia alebo súčasne kombinácia oboch metód. Po takejto liečbe častejšie vznikajú komplikácie a zdravotný stav pacientov sa zmení v závislosti od typu operácie a eventuálnych komplikácií.

K najčastejším druhom rakoviny, ktoré postihujú mužský reprodukčný systém, patrí rakovina prostaty a semenníkov. Sexualitu však ovplyvňuje aj rakovina orgánov, ktorých liečba môže porušiť krvné a nervové zásobenie penisu alebo spôsobiť zmenu telesného vzhľadu, sprevádzanú stratou sexuálnej príťažlivosti a pocitom neatraktívnosti. Pacienti by však mali hovoriť s lekárom aj o obavách z ich ďalšieho sexuálneho života.

Pacienti s rakovinou prostaty

Pri rakovine prostaty závisí spôsob liečby od rozsahu choroby. V štádiu, keď je choroba obmedzená na prostatu, sa lieči buď chirurgicky odstránením celej prostaty (prostatektómia) alebo rádioterapiou. V lokálne pokročilom štádiu sa podáva hormonálna liečba kombinovaná s rádioterapiou a v pokročilom štádiu hormonálnou liečbou, neskôr kombinovanou chemoterapiou.

Pri radikálnej prostatektómii nervovocievny zväzok ležiaci na puzdre prostaty sa môže buď poraniť alebo sa musí odstrániť úmyselne, ak je prerastený nádorom. Jeho poranenie, resp. odstránenie vedie k erektilnej dysfunkcii (neschopnosť dosiahnuť a udržať dostatočnú erekciu). Podobné, ale menej závažné zmeny môžu nastať aj po liečbe žiarením.

Najčastejšie komplikácie pohlavného života u mužov s rakovinou sú erektilná dysfunkcia a pokles túžby a chuti po pohlavnom živote. Chirurgická liečba, rádioterapia a chemoterapia môžu poškodiť krvné cievy a nervy, ktoré vedú podnety podmieňujúce erekciu. Erektilnú dysfunkciu často znižuje vyčerpanie chorobou a liečbou, úzkostlivosť, strata sebaúcty a celkové oslabenie organizmu.

Hormonálna liečba spomalí rast nádoru prostaty a zmierni príznaky choroby. Existuje viac spôsobov, ako znížiť tvorbu testosterónu. Buď je to chirurgické odstránenie oboch semenníkov (v súčasnosti zriedkavý postup) alebo tzv. chemická orchiektómia tabletkami či injekciami. Po oboch postupoch dochádza k poklesu libida (túžby a chuti po pohlavnom živote) a potencie.

Pacienti s rakovinou semenníkov

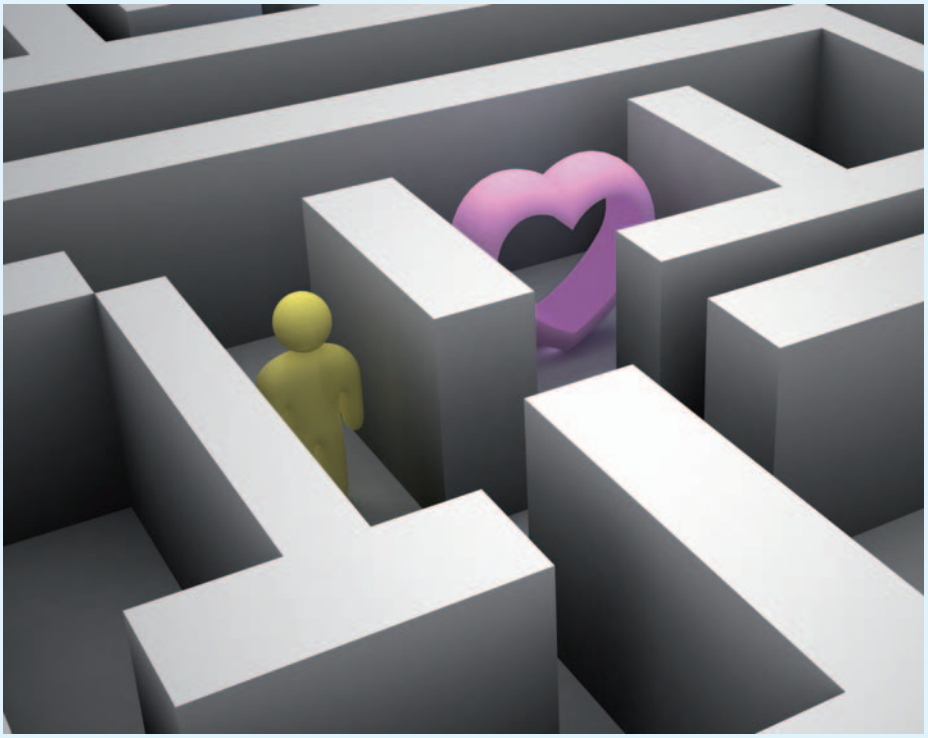
Rakovina semenníka sa vyskytuje najmä u mladých mužov v reprodukčnom veku so snahou založiť si rodinu. Pre mladých pacientov je dôležité hovoriť s lekárom nielen o sexualite, ale aj o fertilite (schopnosti plodiť deti). Odstránenie jedného semenníka nemá vážne následky na pacientov sexuálny život. Ak druhý, zdravý semenník je plne funkčný, pacient je schopný oplodniť partnerku. Odporúča sa však až po jednom roku od skončenia rádioterapie.

U časti pacientov sa podáva rádioterapia, iní dostávajú chemoterapiu. Rádioterapia aplikovaná na ktorúkoľvek oblasť spôsobuje únavu a znižuje sexuálnu žiadostivosť počas a krátko po skončení liečby. Vedľajšie účinky chemoterapie ako pocit choroby, slabosť, depresia, únava a úbytok síl sa po skončení liečby upravia.

Niektorým pacientom s rakovinou semenníka sa chirurgicky odstraňujú lymfatické uzliny a/alebo nádorové tkanivo uložené na zadnej brušnej stene. Pri operácii sa môžu poškodiť nervové dráhy, ktoré regulujú výron semena. Ich prerušením semeno nevychádza cez močovú rúru navonok, ale sa dostane do močového mechúra. Pacient prežíva orgazmus, ale nemôže oplodniť partnerku. U pacientov s rakovinou semenníka je nízke riziko vzniku rakoviny v druhom semenníku.

Infertilita (neplodnosť) u pacientov s nádormi semenníka má viaceré príčiny: môže byť vo vzťahu k samotnému nádoru semenníka alebo ide o dôsledky jeho liečby rádioterapiou a chemoterapiou. Pre obavy z rizika infertility sa uskladňujú spermie na neskoršie roky v tzv. spermobankách.

Pri zníženej kvalite semena treba pacientovi odobrať viac ejakulátov, čím sa odďaľuje začiatok liečby rakoviny. V súčasnosti možno na oplodnenie využiť aj metódy asistovanej reprodukcie, pri ktorých sa manipuluje s pohlavnými bunkami. Tieto metódy umožňujú oplodnenie vajíčka i v prítomnosti minimálneho počtu spermií. Pacienti v reprodukčnom veku, ktorí plánujú otcovstvo, by mali o problémoch fertility aj o potrebe preventívnych postupov hovoriť so svojimi ošetrujúcimi lekármi a obrátiť sa na andrológa alebo sexuológa, ktorí sa zaoberajú metódami kryoprezervácie semena a asistovanej reprodukcie.



Tomáš z Piešťan: Keď ma z Ligy proti rakovine oslovili, aby som odpovedal na otázky týkajúce ma môjho intímneho života, ostal som prekvapený a musím priznať, že nie je pre mňa jednoduché o tom hovoriť. Verím, však, že svojou výpoveďou povzbudím ostatných pacientov, ktorým toto ochorenie bolo alebo ešte len bude diagnostikované.

„Zhubný nádor semenníkov mi diagnostikovali, keď som mal 32 rokov. Bolo to pre mňa nepríjemné prekvapenie o to viac, že sme v tom období ešte s manželkou nemali deti. Po prekonaní liečby som sa ako každý muž snažil vrátiť k nášmu intímnemu životu a musím povedať, že je na veľmi podobnej úrovni ako pred liečbou. Čo ma však veľmi mrzí je fakt, že aj keď ma lekár ubezpečil, že budeme môcť mať deti, doteraz sa tak nestalo. Ak by som mal dať ostatným pacientom odporúčanie, určite by znelo v duchu myšlienky, aby sa nevzdávali a bojovali s touto chorobou. Aj keď sa to zdá byť niekedy nemožné, dá sa ju poraziť a človek sa môže vrátiť späť do normálneho života."

Ján z Banskej Bystrice: Pracujem ako zdravotný pracovník v nemocnici a so stómiou žijem už dvanásť rokov. No aj napriek tomu sa snažím svoj život žiť naplno!

„Stómiu mi vyšili v dôsledku crohnovej choroby, v roku 2001, po desiatich rokoch liečby. Pred ochorením som nemal žiadne problémy intímneho charakteru a v mladom veku som ani nepomyslel na to, že by niečo nemohlo fungovať. V roku 1997 som sa oženil a následne sa nám s manželkou narodili dvojičky. Tento vzťah sa mi však rozpadol a to práve pre nepochopenie môjho zdravotného stavu z jej strany. Po vyvedení stómie až do rozvodu bol môj sexuálny život na bode mrazu. Už štyri roky žijem s terajšou partnerkou a po všetkých stránkach sme spolu spokojní. Choroba ma občas natoľko vyčerpá, že večer keď prídem z práce, nemám na sex ani pomyslenie, no na druhej strane sú chvíle, keď je náš intímny život absolútne bezproblémový. Iba so stomickým vreckom si musíme nájsť takú polohu, aby neprekážal. Samozrejme žiadne akrobatické kúsky. Neviem, čo by som odporučil ostatným pacientom (stomickým či nie), snáď len to, že život treba žiť naplno, pokiaľ človek vládze. Netreba sa báť zajtrajška ,slnko vždy vyjde, darmo sú občas oblaky. Dostali sme šancu na život, mnohí aj niekoľkokrát, prečo sa teda uzatvárať do seba? Veď každá doba ľudského žitia je krásna a to treba využiť."

Pacienti s rakovinou hrubého čreva

Pri rakovine hrubého čreva a konečníka často potrebné odstrániť časť čreva a konečník a urobiť stómiu (vyústiť črevo) na prednej brušnej stene. Zo stómie sa zberá stolica do vaku z umelej hmoty. Podobnú stómiu treba vytvoriť aj po odstránení rakovinou zmeneného močového mechúra, ktorá prerastá do svalstva jeho steny. Hoci vytvorením samotnej stómie schopnosť pohlavnej činnosti nie je u väčšiny pacientov porušená, veľa pacientov so stómiou považuje za zložité obnoviť pohlavný život. Majú pocit, že stratili fyzickú atraktívnosť a nepovažujú sa za sexuálne príťažlivých.

Lekári, ktorí liečia onkologických pacientov, by však mali mať k pacientom taký prístup, aby sa im pacienti zdôverili nielen so svojimi telesnými problémami, ale aj s ťažkosťami v ich intímnom živote. Mnoho pacientov rezignuje na pohlavný život len preto, že nevedia na koho sa majú obrátiť o radu pri vzniknutých problémoch v sexuálnej oblasti, ktoré vznikli počas liečby, či po ukončení liečby onkologického ochorenia. Je to chyba, ale aj tá sa dá napraviť.

MUDr. Ladislav Masák, CSc., OÚSA Bratislava a Linka pomoci Ligy proti rakovine SR

Intímny život žien po prekonaní onkologickej liečby

Intímny život patrí k nášmu každodennému životu aj v prípade onkologickej liečby. Nemusíme naň rezignovať počas liečby, ani po jej ukončení, i keď sa s ním budú spájať určité fyzické obmedzenia a častokrát aj súhlas lekára. Na otázky, ktoré ste sa báli alebo hanbili opýtať, by sme radi zodpovedali v tomto článku.

Po ukončení liečby, najmä pacientky po mastektómii či vulvektómii, sa cítia pre partnera sexuálne neatraktívne. Obávajú sa vzniknutých telesných zmien, ktoré technicky znemožnia alebo podstatne zmenia možnosť intímneho života, ktorý žili pred liečbou. Už v priebehu liečby, i keď trvá niekoľko mesiacov, ak je táto bez komplikácii a po ukončení liečby, keď u pacientky ustúpil strach zo smrti, začne sa túžba po príjemných chvíľach pri sexuálnych aktivitách vracať späť do života.

Ak je ochorenie diagnostikované vo včasnom štádiu a postačuje vykonať menej radikálny operačný výkon, je rekonvalescencia kratšia a pacientka po liečbe pokračuje v spôsobe života ako pred liečbou. Naopak ženy s pokročilejším štádiom ochorenia vyžadujúce radikálnejší operačný výkon s následnou chemoterapiou či rádioterapiou, mávajú po liečbe komplikácie a zdravotný stav pacientky sa mení v závislosti od typu operácie a eventuálnych komplikácií.

Ženy po onkologickej liečbe sa často dostávajú do menopauzy, pretože vaječníky prestávajú po liečbe produkovať pohlavné hormóny. Súčasťou väčšiny operačných výkonov v gynekologickej onkológii je ich odstránenie. Už malé dávky ionizačného žiarenia pri rádioterapii a väčšina cytostatík užívaných pri chemoterapii zničí tkanivo vaječníkov natoľko, že prestanú produkovať hormóny. Pravdou je, že čím je žena mladšia pri podaní liečby, tým je väčšia šanca, že po ukončení liečby sa vaječníky zotavia a obnoví sa ich hormonálna činnosť. U väčšiny žien sa však činnosť vaječníkov neobnoví. Na problém klimakterického syndrómu je možné ženám po absolvovaní onkologickej liečby odporučiť hormonálnu substitučnú liečbu. O tom však musí rozhodnúť lekár – onkológ.

Suchosť pošvy, na ktorú sa ženy najčastejšie sťažujú v menopauze, sa rieši použitím lubrikačných gélov, ktoré je možné zakúpiť v lekárňach. Pacientkám po onkologickej liečbe sa doporučujú gély na báze vody bez pridania parfumov a farbív, ktoré môžu sliznicu pošvy vystavenú onkologickej liečbe poškodiť. V období počas a krátko po ukončení onkologickej liečby má pacientka oslabený imunitný systém. To býva príčinou častých zápalov. Prevenciou častých zápalov pošvy je možné predchádzať používaním preparátov s kultúrami baktérii lactobacilus. Používanie prezervatívu zabráni vniknutiu baktérií, či pliesní do pošvy ženy, preto je vhodné používať prezervatív na nevyhnutnú dobu, kým imunitný systém ženy nezačne pracovať normálne.

Sexuálny život po hysterektómii

Pri tomto zákroku sa počas operácie odstráni maternica s jej podporným a závesným aparátom, vaječníky a lymfatické uzliny na obidvoch stenách panvy a takmer 2 cm dlhá pošvová manžeta. V sexuálnom súžití po takejto operácii môžu nastať problémy jednak z dôvodu menopauzy i z dôvodu skrátenia dĺžky pošvy a možnosťou vytvorenia tuhej jazvy na konci pošvy. Menopauzálne príznaky sa odstránia hormonálnou substitučnou liečbou, ktorú možno predpísať, bez obáv z recidívy, ženám s epidermoidným karcinómom krčka maternice, ktorý tvorí 90% prípadov.

Prvý pohlavný styk po operácii musí povoliť gynekológ po vyšetrení pacientky. Mali by však partnera upozorniť na to, že ich pošva je kratšia, aby bol jemný a prispôsobil techniku styku tejto skutočnosti, prípadne si partneri vybrali takú polohu, pri ktorej môže žena sama kontrolovať hĺbku vniknutia penisu. Ak nie je zahojená, môže pri skorom pohlavnom styku nastať roztrhnutie pošvy s krvácaním, zavlečením infekcie až do dutiny brušnej, prípadne spadnutím kľučky čreva do pošvy. Takéto poranenie môže mať veľmi dramatický priebeh a musí sa riešiť zašitím pošvy na operačnom stole. Pri veľmi radikálnych operáciách dochádza k poškodeniu autonómnych nervov na spodine panvy, čo má za následok problémy v oblasti vyprázdňovania moču a stolice a aj pri sprostredkovaní príjemných pocitov pri milovaní. Dnes sú rozpracované zásady operačných postupov, tzv. nervy šetriace operačné postupy, pri ktorých nedochádza k poraneniu týchto autonómnych nervov.

Pacientky po radikálnej hysterektómii môžu mať rovnaký, ba dokonca uspokojujúcejší pohlavný život ako ho mali pred operáciou. Pochvaľujú si aj to, že odpadá strach z otehotnenia a nie sú limitované ani menštruáciou. Údaj o kvalite sexuálneho prežívania je asi prekvapujúci a môže byť spochybnený. Uvádzam ho skutočne na základe odpovedí konkrétnych pacientok z mojej praxe.

Pacientky po vulvektómii – odstránení vonkajších pohlavných orgánov

Si zasluhujú zvláštnu pozornosť. Ochorenie sa najčastejšie vyskytuje u žien vo veku 60 a 70 rokov, ale ojedinele i u mladých žien okolo 30 rokov. Malý nádor sa chirurgicky odstráni bez vplyvu na ďalší sexuálny život ženy. Pri veľkom nádore sa vykonáva radikálna vulvektómia, pri ktorej sa odstraňuje celá vulva – teda veľké i malé pysky ohanbia s klitorisom. Takýto výkon už podstatne mení sexuálne prežívanie. Najmä odstránením klitorisu dochádza ku strate orgánu dôležitého pre pociťovanie sexuálneho vyvrcholenia. Pred takouto operáciou musí operatér vedieť, či pacientka žije pohlavným životom a pri operácii ponechať voľný pošvový vchod, aby i po vytvorení jazvy po operácii bolo možné zaviesť penis do pošvy. Vzhľadom k tomu, že je operačná rana v prostredí, kde sa vylučuje moč i stolica a často aj ďalšie faktory ako vyšší vek a s ním súvisiaca obezita pacientok, dochádza k častým zápalom a dlhodobému hojeniu operačnej rany. U mladších žien, u ktorých je lepšia hojivá schopnosť organizmu a pri aplikovaní správnych zásad lokálneho ošetrovania, je dnes možné vykonať operačný výkon tak, aby vonkajšie rodidlá neboli znetvorené, a tak nezadali žene pocit neatraktívnosti. Súčasťou radikálnej vulvektómie je i odstránenie lymfatických uzlín z oblasti triesla. To má niekedy za následok poruchu odtoku lymfy z dolných končatín a tvorbu opuchov nôh. Tento stav mnohokrát zhoršuje, najmä starším a tiež často obéznym ženám, možnosť pohybu, ale aj pohlavného styku. Edémy sa liečia správnym polohovaním nôh a na rehabilitačných pracoviskách. Je dôležité zabrániť i každému poraneniu kože nôh.

Pacientky po karcinóme prsníka

Pacientky po amputácii prsníka trpia najviac pocitom straty ženskej krásy. K tomuto pocitu v niektorých prípadoch prispieva i to, že sa rana zahojí nepeknou jazvou a po eventuálnej rádioterapii zmení vzhľad i koža. Dnes sa už nevykonáva amputácia prsníka tak často, ako v nedávnej minulosti. Indikuje sa menej radikálny operačný výkon, pri ktorom sa odstráni len tumor z prsníka. Lekári sa snažia malú ranu po odstránení nádoru zašiť tak, aby sa prsník nedeformoval. Bohužiaľ nie vždy je to technicky možné. Ak pacientka absolvuje len operačný výkon, v oblasti sexuálneho života nenastávajú žiadne zmeny oproti zvyklostiam z obdobia pred liečbou. Ak sa pri operácii odstránili lymfatické uzliny pod pazuchou a po rádioterapii tejto oblasti u niektorých žien vznikne opuch príslušnej ruky. Tento sa rieši na rehabilitácii. Pri pohlavnom styku môže ruka bolieť, a preto sa doporučuje ju podložiť či obložiť vankúšmi.

Sexuálny život po liečbe ožarovaním - rádioterapiou

V tomto prípade jednu skupinu tvoria ženy, ktoré absolvovali ožiarenie malej panvy po operácii, hysterektómii – teda odstránení maternice a druhú skupinu tie, ktoré boli ožiarené bez operácie. Na tomto mieste je nutné uviesť, že pacientky, ktoré sa neoperujú, ale primárnou liečbou je rádioterapia, sú pacientky, ktorých celkový zdravotný stav nedovoľuje záťaž operačným výkonom, alebo sa jedná o pacientky s pokročilejším štádiom onkologického ochorenia. Tieto skutočnosti tiež výrazne limitujú možnosť sexuálneho súžitia. U ožiarených pacientok nastáva menopauza, pretože už malé dávky žiarenia na vaječníky spôsobia ukončenie produkcie hormónov.
Ožiarenie pošvy spôsobí, že sa predná a zadná stena pošvy spolu „zlepí“. Ak sa nezabráni tomuto zlepeniu, po čase, ktorý je u každej ženy individuálny, nastáva pevné zrastenie stien a ich stvrdnutie (fibróza). Zrasteniu stien pošvy sa dá zabrániť mechanicky, najprirodzenejším spôsobom je pohlavný styk. Ak žena nemôže mať pohlavný styk, odporúča sa, aby si pacientky vkladali do pošvy kónicky sa zužujúce kolíky z umelej hmoty s rôznou hrúbkou 3x týždenne po dobu 10 až 30 minút. Pacientkám s karcinómom krčka maternice, ktoré neboli operované a liečia sa rádioterapiou, sa nepovoľuje pohlavný styk počas liečby, pretože hrozí krvácanie z tumoru krčka, ako i zanesenie infekcie do pošvy. U nás rozrušujeme jemné adhézie pri pravidelných gynekologických prehliadkach pošvovými zrkadlami a prstami. Aby pošva nezrástla, je pre pacientku dôležité

nie len preto, aby mohla mať pohlavný styk, ale aj preto, aby bolo možné pošvu vyšetriť, aby sa odhalila možná recidíva tumoru v pošve, prípadne na krčku maternice.

Pacientky po liečbe chemoterapiou

Pri chemoterapii pôsobia cytostatiká najmä na nádorové bunky, ale bohužiaľ i na tie zdravé. Na vaječníky pôsobí väčšina cytostatík tak, že prestanú produkovať hormóny a vznikne menopauza. U niektorých žien, je strata vylučovania hormónov dočasná a po určitom čase po ukončení liečby sa opäť obnoví, u iných žien je táto strata trvalá. Všeobecne platí, že čím je žena v čase liečby mladšia a čím je podaných menej liečebných cyklov, tým je väčšia šanca, že sa funkcia vaječníkov po liečbe obnoví.
Vedľajšími sprievodnými znakmi cytostatickej liečby je celková slabosť, únava, nevoľnosť od žalúdka, zvracanie. S potlačením imunity vzniká infekcia v ústach, ale i v pošve. Po antibiotickej liečbe často vzniká v pošve plesňová infekcia. Takéto stavy pacientkam podstatne znižujú chuť na pohlavný život. Určite v súvislosti s cytostatickou liečbou nesmieme zabudnúť na fakt, že mnoho cytostatík spôsobuje vypadávanie vlasov, ktoré spôsobujú ženám ťažkú frustráciu. Považujú sa za sexuálne nepríťažlivé a zabraňuje im to v sexuálnych aktivitách. Mnohým z nich však po zakúpení vhodnej parochne stúpne sebavedomie najmä, ak partner ocení jej nový imidž tým, že im otvorene dá najavo, že takáto zmena je pre neho veľmi sexuálne vzrušujúca. Doma si môžu ženy pokrývať hlavu rôznymi šatkami, alebo čiapkami, ktoré dokonca môžu zvýšiť ich pôvab.
Z dôvodu zníženej imunity ženy počas chemoterapie, je potrebné dbať na zvýšenú hygienu pri pohlavnom styku, aby sa žena neinfikovala od partnera.

Na čo by sme nemali zabúdať

Partneri by si mali otvorene pohovoriť o zmenách po liečbe a obmedzeniach, ktoré bránia, aby praktikovali sexuálne súžitie ako pred liečbou. Môžu hľadať nové polohy, dokonca niektoré liečebné aktivity môžu byť ponímané ako predohra – napr. aplikácia lubrikačného gélu pred stykom. Niekedy je potrebné si pomôcť podložením vankúša pod niektoré časti tela (pod rameno na strane po amputácii prsníka, keď je ruka opuchnutá, alebo pod chrbát, či panvu), alebo prehodiť viac krát zloženú deku, či tenký vankúš na oblasť kolostomického sáčku a podobne. Dôležité je upozorniť partnera, aby netlačil na niektoré oblasti tela, doporučujú sa také polohy, ktoré sú výhodné najmä pre ženu. Pri zvýšenej možnosti zanesenia infekcie je vhodné používať prezervatív.

Manželstvo a sexuálny život

Kvalita v sexuálnom spolužití veľmi závisí od vzťahu a zamilovanosti partnerov. Manželské páry, ktorých spolužitie nebolo ideálne pred liečbou, rezignujú na sexuálny život i po návrate partnera z nemocnice. Bohužiaľ žijú medzi nami i muži, ktorí zraňujú svoju partnerku tvrdením, že po odstránení maternice a vaječníkov už nie je žena, a preto nie sú schopní s ňou sexuálne žiť. Existuje ešte jedna skupina odsúdenia hodných mužov a to tí, ktorí opustia ženu práve z dôvodu jej ochorenia s odôvodnením, že so ženou s rakovinou nemôžu žiť.
Pri harmonickom spolužití páru je samozrejmá otvorená komunikácia o ochorení. Partneri si povedia, po čom pri milovaní túžia, a naopak, aké aktivity si neželajú. Partner je k žene tolerantný, pozorný a rešpektuje obavy ženy (a často ich má i on sám) ako uskutočnia prvý pohlavný styk po liečbe.

Danka z Bratislavy: Môj príbeh je dlhší, a aj keď som prekonala iné onkologické ochorenie, v dôsledku zmien v mojom zdravotnom stave som si nechala vyoperovať maternicu. Vôbec nesúhlasím s tvrdením, že žena bez pohlavných orgánov nie je ženou, naopak, môj život sa omnoho zlepšil!
„Hodkinov lymfóm mi diagnostikovali mesiac pred svadbou. Bol to šok pre mňa, môjho nastávajúceho manžela i celú rodinu. Všetci nás od svadby odhovárali, ale my sme si stáli za svojim a boli rozhodnutí, že sa vezmeme. Hneď po svadbe som miesto svadobnej cesty nastúpila do nemocnice. V dôsledku komplikácii v liečbe som v nemocnici strávila s malými prestávkami takmer jeden rok, desať mesiacov som dostávala chemoterapiu, podstúpila som päťdesiat cyklov rádioterapie. Po ukončení liečby sme sa s manželom rozhodli mať dieťa. Liečila som sa na klinike asistovanej reprodukcie, ale tehotenstva som sa dočkala až po absolvovaní alternatívnej liečby, čo bolo približne päť rokov po onkologickej liečbe. Po prvom bábätku prišlo i druhé a svojim deťom som sa venovala naplno. V súvislosti s mojou onkologickou diagnózou sa môj zdravotný stav stále zhoršoval, trpela som silným a neustávajúcim krvácaním, s ktorým mi nevedeli pomôcť ani lekári. Ich konštatovanie bolo vždy jednoduché, krvácanie spôsobuje Váš zdravotný stav a musíte sa s tým zmieriť. Ja som však nemohla, silné krvácanie mi spôsobovalo ešte väčšie problémy, nemohla som sa venovať deťom, nikde s nimi chodiť. Súvisel s ním však aj môj intímny život, ktorý bol veľmi obmedzený. Pre neustále problémy som sama požiadala o vyoperovanie maternice, čo mi schválili až na druhýkrát. Po operácii a zahojení rán mi doslova spadol kameň zo srdca. Začala som viesť život bez obmedzení, mohla sa naplno venovať všetkému, čomu som sa nemohla. Výrazne sa skvalitnil aj môj intímny život. Nesúhlasím preto s tvrdením, že žena bez maternice nie je ženou. Ja mám dve vytúžené deti a musela som sa rozhodnúť, čo bude v mojom živote ďalej...“

Ľubica z Brezna: Najčastejšie sa v súvislosti s intímnym životom hovorí v prípade žien, ktoré prekonali onkologickú diagnózu pohlavných orgánov, či prsníkov. Samostatnú kapitolu však tvoria pacientky so stómiou v dôsledku onkologického alebo iného ochorenia. O intímnom živote stomických pacientov sa toho veľa nehovorí, a preto som rada, že môžem prostredníctvom Ligy proti rakovine tiež vyjadriť svoj názor, postrehy a myšlienky na túto tému.
„Stómiu mi zaviedli dva roky po diagnostikovaní ulceróznej kolitídy, mala som vtedy 21 rokov, pred tým mi dávali dosť onkologických liekov. Dovtedy som intímny život nemala, ale samozrejme ako každá mladá žena som po ňom túžila. Keď sa môj chlapec dozvedel, že mám stómiu, bol to pre neho hnus a radšej sa ma nikdy nedotkol. Potom sa do mňa zamiloval jeden stomik, ale toho som nechcela ja. Dvaja stomici, to by nebolo dobré na genetiku. Od 24 rokov mám manžela, ktorého mám veľmi rada a môžem povedať, že sme sa vzájomne našli. V súčasnosti plánujeme umelé oplodnenie a dúfam, že sa nám jedno zdravé bábätko podarí. Čo sa týka môjho súčasného intímneho života, nemám žiadne bolesti, len pohlavné orgány nie sú také húževnaté a nemajú také pevné zovretie, ale manžel je vo svojich partiách veľmi citlivý a nie je to potrebné. A koniec koncov G-zón je dosť. ☺ Ak by som mala dať ostaným ženám nejaké odporúčanie, tak to, nech nedajú chorobe druhú šancu.“

Ing. Eva Kováčová, výkonná riaditeľka LPR

Mediátor na Linke pomoci

Zdá sa vám tento titulok zvláštny a nerozumiete, kto je mediátor a čo asi tak rieši v týchto súvislostiach? Súhlasíme, že čitateľ si to môže v prvom momente pomyslieť. Vychádzame i z našej osobnej skúsenosti, keď sme si pri prvom oslovení „našej" mediátorky tiež predstavili súdny spor a človeka, ktorý sa svojím pôsobením pokúsi o to, aby k nemu nedošlo... Taká je všeobecná predstava o poslaní a úlohe mediátora – pomôcť vytvoriť priestor a nájsť cestu k tomu, aby sa strany dohodli a našli riešenie, ktoré súdu predíde. Ale my v Lige proti rakovine predsa neriešime žiadne súdne spory, zato poskytujeme širokú paletu služieb a podpory onkologickým pacientom... Našťastie, „naša" mediátorka šarmantne trvala na stretnutí, kde nám chcela vysvetliť povahu svojich služieb a objasniť, ako a čím môže pomôcť...

Ako vyšlo najavo, pani Ing. Soňa Ďurčová je presne ten „učebnicový" typ mediátora, ktorý býva definovaný nasledovne: kombinácia nadania, skúseností, osobných hodnôt, intuitívnej tvorivosti a komunikačných schopností, s ktorými vstupujú mediátori do vzťahov s klientom a nasadzujú v nich svoju jedinečnú osobnosť ako nástroj.

Dnes, po druhom mesiaci jej služieb, môžeme konštatovať, že prostredníctvom jej osoby a jej služieb ponúka Liga proti rakovine svojim návštevníkom benefit, ktorého rozsah a prínos je neoceniteľný. Dôkazom toho je niekoľko prípadov onkologických pacientov, s ktorými sa zatiaľ stretla na Linke pomoci:

Prípad prvý – onkologická pacientka, mama na materskej dovolenke

Dve deti vo veku 8 a 1,5 roka, staršiemu dieťatku v decembri diagnostikovali onkologické ochorenie, ktoré veľmi rýchlo postupuje, dieťa je už takmer úplne odkázané na opateru. Úloha – nájsť všetky dostupné riešenia, na čo má matka na MD v takomto prípade nárok popri materských dávkach... a nielen riešenia nájsť, ale predovšetkým reálne „vybojovať" poberanie všetkých oprávnených dávok...

Prípad druhý – 55-ročná onkologická pacientka žijúca so staršou matkou

Na živobytie obom prispievala 27-ročná dcéra, ktorej však dva mesiace po svadbe diagnostikovali rakovinu štítnej žľazy, čaká ju operácia a chemoterapia, potrebné je nájsť ďalšie existenčné riešenia a možnosti výpomoci... Žiadna z týchto žien nie je schopná zisťovať možnosti a chodiť po úradoch, preto je tu mediátorka, ktorá to bude za ne „obiehať" a riešiť...

Prípad tretí – 37-ročná onkologická pacientka s uznaným 70 percentným výmerom ZŤP

Po dlhšej PN-ke súvisiacej s onkologickou diagnózou sa vrátila do práce na polovičný úväzok. Viac nie je schopná - pracuje manuálne. Napriek prísľubu možnosti práce na pol úväzku ju zamestnávateľ „tlačí" do práce na plný úväzok pod

hrozbou prepustenia... Keďže má uznaný výmer ZŤP na 70 %, treba doriešiť, na čo má nárok. Problémom v práci sú i kolegovia, ktorí ju prijali nevľúdne, pretože ju vnímajú ako konkurenciu, ohrozujúcu ich pracovné pozície (zamestnávateľ sa chystá prepúšťať)... Treba pomôcť riešiť nielen existenčnú situáciu pre hrozbu straty zamestnania, ale aj náročné emocionálne rozpoloženie... Rola mediátora nie je len v polohe administrátora úradných záležitostí, ale i človeka, ktorý chápe emocionálne vypätie a stres, súvisiaci s chorobou a jej dôsledkami...

Prípad štvrtý – problémy so starostlivosťou o nevládneho onkologického pacienta

Veľmi často sa opakujúce problémy – v tomto prípade o pomoc prosila dcéra onkologického pacienta so zlou prognózou, ktorého prepustili z nemocnice. Nie je však schopný sa o seba postarať, nemôže byť cez deň doma sám. Celá rodina je však v práci a nemá byť kto s ním. Hľadá sa riešenie umiestnenia do hospicu, DSS, prípadne využitie služieb celodennej opatrovateľskej služby, čo je finančne náročné...

Prípad piaty – onkologická pacienta po päťdesiatke - živnostníčka, matka samoživiteľka...

Pacientkou je od októbra, pričom doteraz nedostáva žiadne peniaze zo zdravotnej poisťovne, pretože jej sociálna poisťovňa odmieta PN potvrdiť s odôvodnením, že má voči nej podlžnosti. Skutočnosť je taká, že problém vznikol zlým zápisom v daňovom priznaní. Hoci daňový úrad túto skutočnosť uznal aj písomne potvrdil opravené daňové priznanie, SP to zatiaľ neakceptuje a odkladá rozhodnutie s tvrdením, že ide o zložitý prípad...

Druhý zásadný problém – na základe živnosti pracovala pre „priateľku". Počas cyklov chemoterapie jej bolo oznámené, že nepodáva požadovaný pracovný výkon a teda ju už „priateľka" nepotrebuje... Žiaľ, tento druhý problém zrejme mediátorka nevyrieši, lebo na svedomie ľudí dosah nemá, ale i toto je realita, s ktorou sa pacient môže stretnúť a bežne sa s ňou stretáva – preveria sa vzťahy, ľudia, priateľstvá. Pomáha s problémom existenčným, ale ani k druhému problému nemôže zostať mediátorka necitlivá, takže sčasti supluje i rolu „bútľavej vŕby", psychológa, priateľa, ktorý vypočuje a práve tým pomôže prekonať sklamanie, sprevádzajúce často falošné ilúzie o priateľstve...

Všetky vyššie uvedené príbehy sú reálne, takmer denne sa opakujúce.

Sme preto radi, že prostredníctvom mediátorky ponúkame viac ako len službu. Ponúkame čas a nasadenie človeka, voči ktorému môžete i musíte mať dôveru. Dôveru v jeho odbornosť, v jeho empatiu, v jeho ústretovosť, v jeho nestrannosť, jednoducho dôveru voči jeho vstupu do vášho problému, ktorý chcete vyriešiť. Aj o tom je poslanie mediátora, ktorý by mal byť odborník na jednej strane dokonale ovládajúci mediačné techniky či procedúry, typológiu ľudí, ale v prvom

rade by mal mať príslušný ľudský rozmer - ten je dôležitý predovšetkým. Tento rozmer pani Soňa určite má. A pár slov konkrétne, prečo sa rozhodla ponúknuť svoje služby v Lige proti rakovine...
„Celé sa to začalo asi pred rokom, keď som po dlhej dobe stretla kamarátku, ktorej manžel (ešte nestihol ani osláviť päťdesiatku) zomrel v priebehu 7 mesiacov od diagnostikovania na onkologické ochorenie. Ako asi každého, aj jej rodinu to zasiahlo úplne nepripravenú – nevedeli na čo majú nárok, kam a na koho sa majú obrátiť. Kamarátka bola veľmi smutná nielen z toho, že manžel tento boj po veľmi krátkej dobe prehral, ale hlavne bola veľmi sklamaná prístupom niektorých ľudí na úradoch. Stalo sa jej, že boli neochotní, dokonca jej nepovedali všetko, na čo mal nárok... A tak sa zrodila myšlienka, že by som rada pomáhala ľuďom, ktorí sa ocitnú v podobnej situácii..."
Takmer každá otázka, každý problém, komunikovaný na Linke pomoci potvrdzuje, aké je dôležité byť „uvedomelým pacientom" a dokázať sa domáhať svojich práv. Zrejmé je i to, že človek s onkologickou diagnózou nemá dostatok síl, energie či vedomostí zistiť si všetko, čo by mal vedieť. A ak aj náhodou vedomosti má, neostávajú mu sily riešiť všetky administratívne náročné „operácie", súvisiace s dosiahnutím všetkých práv, na ktoré má nárok.
Okrem individuálnej pomoci Liga proti rakovine plánuje vo svojich centrách pomoci v Bratislave, Martine i Košiciach organizovať prednášky na túto tému, informovať pacientov o tom, na čo majú zo zákona nárok, naučiť ich trvať na svojich nárokoch a domáhať sa svojich práv aj na základe európskych právnych predpisov – Charty práv pacienta - ktorými je Slovenská republika viazaná. Vďaka dlhodobej podpore verejnosti a partnerov z radov podnikateľských subjektov sú všetky poskytované služby, poskytované Ligou proti rakovine, pre onkologických pacientov bezplatné.
Dúfame, že uvedené služby nebudete potrebovať, ale zároveň vás uisťujeme, že ak sa tak stane, môžete sa s dôverou obrátiť na mediátorku, poskytujúcu svoje služby na Linke pomoci každý štvrtok medzi 9,00-13,00 v Centre pomoci Ligy proti rakovine na Brestovej 6 v Bratislave – osobne, príp. telefonicky v tom istom čase: 02/5296 5148.

Viac informácií o Linke pomoci: www.lpr.sk; príp. na tel. č.: 02/5296 5148, 02/5292 1735.

Katka Žúžiová, Mgr. Ing. Martina Slušná, PR manažér LPR

Srdcia zo srdca

Onkologické pacientky a Artmamy obdarovali deti na detskej onkológii

Onkologické pacientky z Centra pomoci Ligy proti rakovine a bratislavské Artmamy (www.artmama.sk) sa spojili pod vedením lektorky Mgr. Klaudie Duchoňovej, aby spolu vytvorili darčeky pre deti z Kliniky detskej hematológie a onkológie v DFNsP Kramáre.
Počas niekoľkých týždňov prostredníctvom techniky papierového pletenia vy-

tvorili 70 košíčkov, 70 srdc a 76 pohľadníc. Tie odovzdali, 9.mája 2013 o 13:00 hodine, priamo deťom hospitalizovaným na oddelení a tie ich v nedeľu počas Dňa matiek darovali svojim mamám, lekárkam či sestričkám a spoločne tak oslávili tento sviatok symbolizujúci lásku, rodinu a podporu.
Zástupkyňa prednostky Kliniky detskej onkológie a hematológie MUDr. Daniela Sejnová, PhD: „Klinika detskej onkológie a hematológie by sa chcela poďakovať za tento krásny dar, ktorý potešil najmä deti, ale aj ich maminky, nás lekárov, sestričky, či pani vychovávateľky a učiteľky. Liga proti rakovine patrí medzi našich dlhoročných partnerov a i túto jej aktivitu si veľmi ceníme a vnímame ju veľmi pozitívne."
Viac informácii o aktivitách v centrách pomoci sa dozviete: http://www.lpr.sk/centra-pomoci/ alebo na http://centrumpomoci.blogspot.sk.
A ako to celé vzniklo? Dozviete sa v nasledujúcich riadkoch.
Niekedy všetko zlé je na niečo dobré, niekedy smrť iného človeka nás akoby „nakopne" urobiť niečo dobré, niečo pre blízkeho, niečo pre človeka, ktorého vôbec nepoznáme... len máme pocit, že to jednoducho potrebujeme urobiť. Možno sa ten druhý poteší, možno máme dobrý pocit na duši, možno tak alebo inak... Nech naše počínanie má akýkoľvek zámer, dôvod, pohnútku, je dôležité, že sme sa to rozhodli urobiť - niekomu pomôcť alebo ho len potešiť.
Klaudia Duchoňová je lektorkou papierového pletenia v centre LPR v Bratislave. Jej kurzy sú vždy plne obsadené. Nechcem tu písať o jej výrobkoch pretože tie sa prezentujú samé. Jednoducho je to šikovná baba a svoje vedomosti a zručnosti predáva pacientom na svojich kurzoch. Všetci tí, ktorí navštevujú centrá LPR vedia, že postupne sa aj medzi lektormi a pacientmi vyvinie viac ako len „pracovný" vzťah, postupne sa začnú

spoznávať. Nie raz som bola na Klaudiinom kurze a „spracovávali" sme aj iné „témy" ako len pletenie košíkov. Podobne ako ja, aj Klaudia má mnoho priateľov medzi pacientmi - žiakmi. Bohužiaľ nie vždy je život len veselý, toto vieme my, onkologickí pacienti asi najlepšie... Často sa nám do cesty pripletie, smútok, nešťastie, smrť. Práve takáto smutná udalosť – úmrtie jednej priateľky, žiač-

ky a pacientky, priviedla Klaudiu k rozhodnutiu osloviť vedenie LPR a žiačky zo svojich kurzov pre uskutočnenie jednej úžasnej myšlienky... Klaudia takisto pôsobí v tvorivom klube - Artmamy Bratislava a do spolupráce na „novovzniknutom“ projekte vyzvala aj klub. Tvorivé duše z Artmamy sa samozrejme bez rozmýšľania zapojili. Myšlienka darovať naše dielka deťom na detskej onkológii skrsla v Klaudiinej hlave . Blížil sa deň matiek a tak deti z oddelenia mohli venovať naše výrobky svojím matkám, ktoré určite prežívajú najťažšie obdobie svojho života v strachu o svoje dieťa.

“Obdarovať detských pacientov bola spontánna myšlienka, ktorá ma napadla po smrti mojej žiačky Ladislavy Uhliarovej, uvedomila som si vzácnosť každodenného života. Rozhodla som sa preto osloviť moje žiačky z kurzov a chceli sme spoločne urobiť niečo spontánne, čím by sme na jednej strane obdarovali a na druhej strane urobili radosť ďalším prijímateľom a pacientky, ktorí sú v tejto situácii a blížiaci sa Deň matiek bol pre nás ideálnym okamihom“

Následne udalosti nabrali rýchly spád. Prišli návrhy, nápady, myšlienky, ktorá pacientka, ale aj artmamka, vytvorí aký výrobok. Počas niekoľkých týždňov sme pracovali doma a v priestoroch centra pomoci LPR Bratislava. Myslím, že každej z nás tvorba dielok išla ako od ruky. Mňa osobne stále pri robote hrial príjemný pocit okolo srdca a hreje ma aj teraz, keď o tom všetkom píšem. Teším sa, že som sa mohla do niečoho takéhoto zapojiť a bez váhania sa pripojím opäť v budúcnosti. Podarilo sa nám vytvoriť papierovým pletením 70 košíkov, 70 srdiečok a 76 pohľadníc pre mamičky, sestričky, doktorky a pracovný personál na oddelení. Klaudia spolu s pacientkami odovzdala 9.5.2013 tieto nádherné dielka malým pacientom na detskej onkológii.

Naše veľké ďaaaakujem patrí :
Mgr. Klaudii Duchoňovej , Ing. Eve Kovácovej - ktorá celú túto akciu zastrešila Erike Pavlíkovej, Vierke Bilskej, Lucke Rusňákovej, Adrienke Bodnárovej, Zuzke Majerčíkovej, Kvetke Krčovej, Vlaďke Laurenčíkovej, Zuzke Podsklanovej, Magdaléne Ďatkovej, Kvetke Vesekovej, Soničke Kalníkovej, Ivanke Tomáškovej, Ľubke Rehákovej, Božke Šajbanovej, Maťke Lászlóvej, Lydke Vedejovej, Evke Balažovičovej, Elenke Jančulovej, Alžbetke Noháčikovej, Milke Markovej, Marianke Jančárovej, Maťke Kianičkovej, Ľudmilke Zervanovej, Soničke Hirjakovej, Idke Henkelovej, Aničke Jágerovej a Evičke Vantoortelboom.

Ing. Eva Kováčová, výkonná riaditeľka LPR, Mgr. Lucia Budáčová, projektová manažérka LPR,
Ing. Eva Tománková, ekonomické oddelenie LPR

Výnos Dňa narcisov 2013 už poznáme

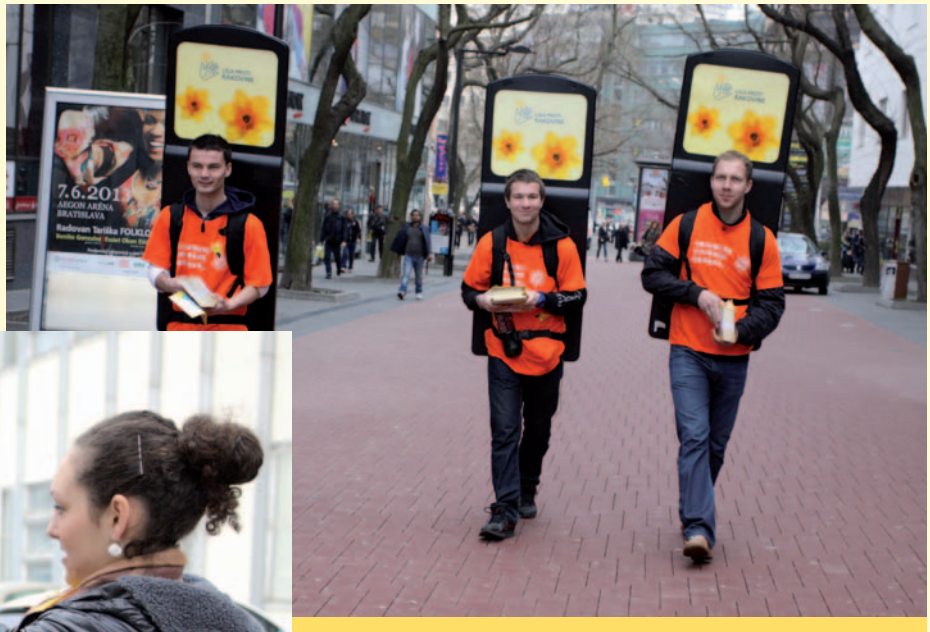
17-ty ročník Dňa narcisov sa uskutočnil 12. apríla a jeho výsledok vo finančnom vyjadrení dokumentuje, že takáto forma pomoci má stále na Slovensku svoje miesto a opodstatnenie. Suma vo výške **889.923,10 EUR**, vyzbieraná počas jediného dňa, je toho najvýraznejším dôkazom.

Uvedený finančný obnos pozostáva z nasledovných hodnôt:

- v pokladničkách dobrovoľníkov sa nachádzalo **863.492,65 EUR**,
- v rámci mobilnej SMS zbierky na č. 848 prispeli klienti všetkých troch mobilných operátorov sumou **23.590 EUR***,
- priamo na účet Dňa narcisov bolo zaslaných **2.840,45 EUR**.

** Predpokladáme, že toto číslo bude v závere roka pravdepodobne navýšené o doplatky faktúr u mobilných operátorov za SMS zbierku, o čom bude LPR v záverečnom vyúčtovaní dôsledne informovať*

Všetkým Vám, ktorí ste nás akýmkoľvek spôsobom podporili, patrí vrelé a úprimné **POĎAKOVANIE!**



ROZDELENIE VÝNOSU ZBIERKY DŇA NARCISOV 2013

Na základe žiadostí zaslaných na Ligu proti rakovine z celého Slovenska, Generálna rada LPR rozdelila výnos verejnej finančnej zbierky Deň narcisov 2013 do nižšie uvedených oblastí nasledovne:

17. ROČNÍK DŇA NARCISOV ZAZNAMENAL HRUBÝ VÝNOS ZBIERKY: 889.923,10 EUR
ČISTÝ VÝNOS ZBIERKY: 830.321,23 EUR

OBLASTI PODPORY A POUŽITIA FINANČNÝCH PROSTRIEDKOV DN 2013

1. MEDICÍNSKE A VÝSKUMNÉ PROJEKTY, MEDICÍNSKE SLUŽBY A HOSPICOVÁ STAROSTLIVOSŤ
Projekty podporené cez darovacie zmluvy

a)	
Ústav experimentálnej onkológie SAV, Bratislava	21.000,00
Národný onkologický ústav, Bratislava	50.000,00
Onkologický ústav sv.Alžbety, Bratislava	50.000,00
DFNsP Bratislava	20.000,00
Východoslovenský onkologický ústav, Košice	39.500,00
Fakultná nemocnica s poliklinikou, Skalica	15.000,00
Univerzitná nemocnica Martin	33.520,00
UNsP Milosrdní bratia, Bratislava	4.000,00
Spolu	233.020,00
b)	
Kysucká nemocnica s poliklinikou Čadca	2.000,00
Fakultná nemocnica Trenčín	30.000,00
Fakultná nemocnica Nitra	5.000,00
NsP Prievidza - sídlo Bojnice	2.000,00
Fakultná nemocnica s poliklinikou Prešov	16.000,00
Pro Vitae Lučenec	2.300,00
Liečebňa sv. Františka, Bratislava	5.000,00
Nemocniva A. Wintera, Piešťany	2.900,00
Refugium Trenčín	3.000,00
Dobrovoľnícka skupina Vŕba, Stupava	2.000,00
Spolu	70.200,00
Spolu a+b	303.220,00

2. PSYCHOSOCIÁLNA STAROSTLIVOSŤ O ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV A ICH RODINY
Projekty podporené cez darovacie zmluvy

a) letné tábory pre detských onkologických pacientov, rekondično-rehabilitačné pobyty onkologických pacientov:	
- Klub detskej nádeje, Bratislava	25.000,00
- Slovilco, Martin	4.000,00
- Turčianske Venuše, Martin	3.000,00
- IRIS, Nové Zámky	2.800,00
- Klinček, o.z., Čadca	3.000,00
- KRUH n.o., Trnava	1.500,00
- Organizácia postihnut. chron. chorobami, Trenčín	1.600,00
- Venuša, Považská Bystrica	1.500,00
- Venuša Bratislava	3.000,00
- Slov.klub po transplant.krvot.buniek, Žilina	4.000,00
- OZ Viktorky Banská Bystrica	4.000,00
S p o l u:	**53.400,00**
Projekty realizované v rámci programu LPR	
b) relaxačné týždňovky pre onkologických pacientov organizované LPR	85.000,00
c) projekty, programy a prevádzka centier pomoci BA,KE,MT	70.000,00
d) finančná pomoc pre sociálne slabšie skupiny onkologických pacientov	30.000,00
Spolu a+b+c+d	**238.400,00**

3. PROJEKTY A PROGRAMY SMERUJÚCE K ROZVOJU VÝCHOVY, INFORMOVANOSTI A PORADENSTVA
Projekty podporené cez darovacie zmluvy

3.1 - SLOVILCO Martin	2.000,00
- Svetielko pomoci Košice	6.000,00
- RE-PUBLIC, Bratislava	3.000,00
Spolu 3.1	**11.000,00**
Projekty realizované v rámci programu LPR	
3.2 Projekty pre onkologických pacientov a prevencia zdravej populácie	
a) onkologická výchova na školách – organizačné a materiálne zabezpečenie projektu, workshop pre študentov	40.000,00
b) Týždeň proti rakovine	23.000,00
c) Príprava, tlač a distribúcia letákov, informačných brožúr	60.981,23
d) preventívne, edukačné a informačné kampane – materiálne a propagačné zabezpečenie	89.000,00
Spolu 3.2	**212.981,23**
Spolu 3.1 + 3.2	**223.981,23**
4. ČIASTKA PONECHANÁ NA ZABEZPEČENIE REGIONÁLNYCH POTRIEB A PODPORY V ORGANIZAČNÝCH ZLOŽKÁCH LPR SR:	**64.720,00**
S P O L U 1 + 2 + 3 + 4:	**830.321,23**

Príloha: Jarný receptár Elenky Bohušovej

Reďkovkový šalát
Reďkovku (červenú alebo bielu, lepšia je biela) najemno postrúhame. Pridáme nahrubo postrúhané jablko. Premiešame, necháme trochu odstáť na chladnom mieste. Môžeme ochutiť citrónovou alebo pomarančovou šťavou, medom alebo hnedým cukrom.

Kalerábový šalát
Mladý kaleráb postrúhame na rezance, pridáme postrúhané jablko. Ochutíme citrónovou šťavou, soľou a trochu osladíme. Necháme postáť. Pred podávaním pridáme trochu olivového oleja.

Kapustový šalát s mrkvou
Hlávkovú kapustu a mrkvu nastrúhame nahrubo alebo nakrájame na rezance. Pripravíme si sladkokyslý nálev (voda, ovocný alebo vínny ocot, trochu cukru a soli). Zeleninu zalejeme. Necháme postáť. Pred podávaním môžeme pridať trochu olivového alebo ľanového oleja.

Šalát z čínskej kapusty
Čínsku kapustu pokrájame na rezance. Zalejeme sladkokyslým nálevom, ktorý ochutíme bylinkami. Do šalátu môžeme pridať sterilizovanú kukuricu alebo na kocky pokrájané jablká. Pred podávaním môžeme pridať olivový alebo ľanový olej.

Mrkvový šalát s jablkami
Mrkvu nastrúhame. Pridáme nakrájané alebo nastrúhané jablká a posekané orechy. Podľa chuti môžeme trochu osladiť príp. dochutiť citrónovou alebo pomarančovou šťavou.

Mrkvový šalát s ananásom
Mrkvu nastrúhame. Pridáme na menšie kúsky pokrájaný kompótový ananás aj so šťavou. Môžeme trochu osladiť príp. dochutiť citrónovou alebo pomarančovou šťavou.

Šalát z kyslej kapusty
Jablká ošúpeme a postrúhame. Pridáme ich do posekanej kyslej kapusty. Cibuľu pokrájame na drobno, pridáme do kapusty. Z vody a cukru urobíme nálev, zalejeme šalát, pridáme olej a premiešame.

Šalát z kyslej kapusty s jablkami a mrkvou
Nakrájanú kapustu zmiešame s očistenou a nastrúhanou mrkvou, jablkami a dochutíme cukrom a soľou.

Ovocný šalát s jogurtom alebo s kyslou smotanou
Sezónne ovocie, príp. kompótové dáme do pohára, pridáme trochu posekaných orechov a zalejeme jogurtom alebo kyslou

Šalát cviklový s jablkami
Cviklu umyjeme, uvaríme. Jablká očistíme. Uvarenú cviklu očistíme, postrúhame, pridáme postrúhané jablká a nálev z vody, soli, cukru a citrónovej šťavy. Dobre premiešame.

Zeleninový šalát s jogurtom
Šalátové uhorky očistíme a nastrúhame. Paradajky očistíme, pokrájame na plátky. Zelenú papriku nakrájame na rezance, očistenú cibuľu nakrájame na jemno. Všetko spolu zmiešame, dochutíme soľou, cukrom a octom. Jogurt a strúhaný syr podávame zvlášť na každú porciu.

Pórový šalát
Pór nakrájame na kolieska, pridáme postrúhanú mrkvu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olivovým olejom.

smotanou, ktoré trochu ochutíme medom alebo hnedým cukrom. Podľa chuti môžeme pridať aj trochu hrozienok.

Môj šalát
Upečené kuracie mäso (alebo šunku) nakrájame na rezance, pridáme na drobno nakrájanú kyslú uhorku, nadrobno pokrájanú cibuľku, sterilizovaný hrášok a kukuricu. Zľahka premiešame, ochutíme (soľ, korenie, príp. bylinky – podľa chuti). Pridáme biely jogurt alebo kyslú smotanu. Zľahka premiešame a necháme postáť.

Tvarohová nátierka so zeleninou
Tvaroh prelisujeme, vymiešame s maslom, pridáme očistenú na jemno postrúhanú mrkvu, postrúhané sterilizované uhorky, jogurt alebo kyslú smotanu a nakoniec nakrájané na tvrdo uvarené vajcia. Ochutíme soľou.