



číslo 02 2016 | 6. ročník

LA SPERANZA

MAGAZÍN NIELEN PRE PACIENTOV S ONKOLOGICKÝM OCHORENÍM



TÝŽDEŇ PROTI RAKOVINE

RODINNÁ TÝŽDŇOVKA

TIPY NA IMUNITU



LIGA PROTI
RAKOVINE

● PRÍHOVOR



REDAKČNÁ RADA

Mgr. art. Tatiana Bartošíková
PaedDr. Jana Horváthová, PhD.
Ing. Eva Kováčová
MUDr. Eva Siracká, DrSc.

SPOLUPRACOVALI

Mgr. Lucia Alakšová
Lucia Jurčová
MUDr. Elena Kavcová, PhD.
Ing. Ľubica Slatina
Mgr. Marta Šeborová
Mgr. Natália Špesová

Za obsahovú a jazykovú 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

Doteraz sme sa v každom vydaní magazínu La Speranzy prihovárali my – ľudia z Ligy proti rakovine ku vám - našim čitateľom. V príhovore sa snažíme vždy zachytiť rôzne situácie, ktoré sa spájajú s Ligou proti rakovine, chceme vás informovať o aktuálnom dianí, inšpirovať, povzbudiť, poskytnúť vám užitočné rady. Tentokrát sme my počúvali, čo ste povedali vy nám...

Vaše príspevky a listy, ktoré ste nám počas letného obdobia zasielali nás inšpirovali a povzbudili natoľko, že sme vďaka vašim spätným väzbám načerpali energiu, ktorú s radosťou budeme vkladať do všetkých projektov, ktoré nás čakajú a nie je ich opäť málo.

Na jeseň plánujeme veľa aktivít a veríme, že prinesú bohatú „úrodu“ a vnesú do života mnoho žiarivých jesenných farieb...

ĽUDIA PRINÁŠAJÚCI RADOSŤ

Ľudia z vašej i našej organizácie, osobne sme mali česť spoznať Janku Horváthovú a Lucku Budáčovú a nedá nám ich mená nespomenúť, nám priniesli na rodinný pobyt pre onkologických pacientov vo Vyšnej Boci toľko optimizmu, radosti, skvelých nápadov, povzbudení a radosti, že sa to naozaj všetko vymenovať nedá. Bolo by to také suchopárne ... jednoducho to treba zažiť.

Celý pobyt bol pripravený s takým oduševnením a s takou láskou, že to dostalo i mňa, chlapa. Samozrejme výlety, splav, prednášky, olympiáda, hry a k tomu všade prítomná rybička Dory. Bolo nám ľúto, že pobyt rýchlo prebehol. Chápeme však, že všetko má svoj koniec.

No radosť, optimizmus a vôľa bojovať ďalej a nevzdávať sa v nás zostala. A aké je tajomstvo ľudí prinášajúcich radosť? Prečo majú taký úspech? Tiež sme to pochopili.

Je to preto, že všetko, čo robia, tak robia s láskou pre iných. A tak nám napadlo, že skratka LPR by mohla znamenať i Ľudia prinášajúci radosť. A za tie chvíle radosti a pohody vám patrí naša veľká vďaka.

Ivan, Mária, Lucia, Martin a Veronika Hasprovi

Živé slová

MUDr. Eva Siracká, DrSc.

Často sa stretávame s javmi, ktoré nás hnevajú, vyvolávajú smútok a trpkosť. Chceli by sme to nejako zmeniť a hlasito protestovať, ale pretože máme pocit akejsi bezmocnosti jedinca stojaceho uprostred ľahostajnosti, ospravedľňujeme rôznymi, pre seba výhodnými dialógmi vedenými potichu so svojim svedomím.

Je známe, že staršia generácia ma sklony byť vždy kritická a je v očiach mladých niekedy možno až smiešna pre známe argumenty, že kedysi bola 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, kde som si nechtiac vymenila rolu lekára za rolu pacienta. Počas nocí strávených na nemocničnom lôžku, ktoré sa zdajú byť nekonečne dlhé a podľa intenzity zvuku okolo idúcich áut tipujete koľko je asi hodín a koľko ešte zostáva do rána, začala som premietat' roky strávené v lekárskom povolani. Analyzujúc mnohé zážitky, začala som sa dívať na mnohé veci z trocha 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 liečby 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 lekárskeym tímom a ošetrovanie skúsenými a obetavými sestrami, ale že k tomu patrí aj čosi iné, čo by som nazvala pohodou. Keď vstúpi do izby ráno usmievavá, veselá a ochotná sestra, máte pocit, že tá nepríjemná noc bola iba zlým snom, že začína krásny deň a že ste zase bližšie k návratu do normálneho života. Spomínam si na jednu sestru s ktorou však do izby vstupovalo 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, nevieť sa trocha usmiať, čo Vám to zakázali?“ Bože – hovorila som si v duchu s Karlom Čapkom v jeho vojne s mlokmi – nedopuť, aby nás obklopili a ovládli bezduché bytosti, roboti, lebo je to koniec civilizácie. Rozmýšľajúc nad vytvorením pohody, zrazu som si uvedomila, že lekári s pacientmi vlastne veľmi málo rozprávajú a ešte menej ho počúvajú. Ja to zovšeobecňujem, ale vedú ma k tomu poznatky, ktoré som získala pri rozhovore s pacientmi, z ktorých mnohí sa ani 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 krehkým „tovarom“, akým je ľudská bytosť, nemali by sme ho potom vykonávať ako nepríjemné zamestnanie vtlesnané 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.

03 Naše príbehy
– Živé slová

04 Radíme si navzájom
– Tipy na imunitu

05 Zo života proti rakovine
– Centrum pomoci Košice

07 Tipy odborníkov
– Prestať fajčiť pre zdravie
– Počúvame vás a chceme vám pomôcť
– Syndróm vyhorenia
– Prečo je smiech skutočne dobrým liekom

12 Uskutočnilo sa
– Relaxačné týždňovky
– Rodinná týždňovka
– Onko tábor

16 Pripravujeme
– Týždeň proti rakovine
– OnkOlympiáda
– Workshop v rámci onkologickej výchovy
– Deň jablk

Tipy na imunitu

Lucia Jurčová

Ku koncu leta neodmysliteľne patrí ochladenie a prichádzajúca jeseň. Hoci tento rok sa nás letné počasie nie a nie vzdať, jeseň je čochvíľa tu. Práve pri teplotných rozdieloch a prechodoch z jedného ročného obdobia na druhé je potrebné chrániť si svoju imunitu o niečo viac.

Podľa Lucii Jurčovej je tajomstvo fungujúcej imunity práve v "správnej" probiotickej kultúre, vďaka ktorej sa eliminujú zažívacie problémy a znižuje cholesterol.

Jednou z možností ako sa chrániť pred sychravým počasím je práve nakladaná kapusta. Okrem posilnenia imunity je nápomocná pri tráviacich ťažkostiach. Lucia Jurčová považuje kvasenú zeleninu ako jeden z najlepších a najjednoduchších spôsobov skladovania zeleniny. Najmä preto, že sa tak chráni pred hnilobnými baktériami a dokonca zvyšuje množstvo vitamínov. Navyše naložená kapusta má oveľa viac vitamínu C v porovnaní so surovým stavom. Ďalšou výhodou je jej ľahšia stráviteľnosť, podpora správnych funkcií pečene, napomáha tráveniu tukov či bielkovín, podporuje funkciu čriev či vylučovanie toxických látok z tela.

Pri nakladanej zelenine však sa apeluje aj na to, aby sme si ju doma nakladali sami a nekupovali ju už naloženú v obchode. Dôvod je prostý. Naložená zelenina z obchodu nepodlieha kvaseniu a pri jej nakladaní sa využíva ocot (ten je pre naše trávenie o niečo ťažší), či chemické konzervanty, ktoré sa pasterizujú. To znamená, že všetko živé a zdravé na zelenine odumrie.

V rámci témy spracovania kapusty prikladáme aj Luckin recept, ktorý Vás azda inšpiruje k domácomu nakladaniu. Všetci predsa vieme, že niet nad domáce produkty ☺

Recept na klasickú čalamádu podľa Lucky Jurčovej

V tomto prípade ide o krátkodobé kvasenie, ktoré trvá 3 – 5 dní, pričom doba kvasenia závisí od teploty.

Budeme potrebovať:

- 1 hlávku kapusty,
- 1 – 2 ks cvikly,
- 1 ¼ chrenu (podľa chuti si môžete pridať aj viac),
- 2 – 3 cibule (môže byť aj biela, aj červená),
- 3 – 4 strúčiky cesnaku,
- 2 lyžičky himalájskej/morskej soli, neodporúčame obyčajnú, kuchynskú a teda jodidovanú.

Postup:

1. Z kapusty odstránime vrchné listy. Ak máme kupovanú, môžeme odstrániť viac listov a samozrejme hlúbik (tak sa zbavíme až 80 % škodlivín, ktoré kapusta získala počas jej rastu). Ak máme domácu, stačia len vrchné listy. Dva, tri listy kapusty si odložíme, použijeme neskôr.
2. Nastrúhame ju na strúhadle, dáme do misy a hneď posolíme a premiešame.
3. Nastrúhame si cviklu, cibuľu a nakoniec na najmenšom strúhadle cesnak a chren. Pridáme ku kapuste a premiešame.
4. Pripravíme si sklenenú alebo keramickú nádobu.
5. Kapustu postupne rukou tlačíme do nádoby, tak aby bola ponorená vo vlastnej šťave. Ak kapusta nepustila dostatok šťavy, môže to byť i tým, že bolo pridané málo soli. Ale to nevadí, rozpustíme 1 lyžičku soli v 2 dcl vody a vlejeme to do kapusty.
6. Využijeme odložené lístky kapusty, ktorými zakryjete natlačenú kapustu.
7. Nakoniec kapustu zatažíme. Tip: do zaváraninového pohára nalejeme vodu a tým to zatažíme.
8. Prikryjem čistou utierkou a môže začať kvasenie, ktoré trvá približne 2 až 5 dní. Dôležitá je však teplota, ktorá nemôže byť nižšia ako 18°C.

V prípade, že Vás nakladaná kapusta veľmi neláka, ďalšou možnosťou ako zlepšiť imunitu je pomerne známa Hliva

ustricová, ktorá rastie najčastejšie na listnatých stromoch a momentálne je jej pestovanie a konzumácia celkom populárna, pričom spotrebovať môžeme klobúk aj hlúb. Okrem imunitnej a protiinfekčnej funkcie má táto huba rovnako ako kapusta zázračné účinky na znižovanie cholesterolu v krvi. Je však nápomocná aj pri problémoch s krvným tlakom a rovnako tak pomáha znižovať aj vysoký očný tlak, ktorý je častým sprievodným úkazom pri ľuďoch trpiacich na cukrovku. Tiež chráni srdce, ale je rovnako nápomocná aj pri kožných ekzémoch, bradavičiacich či iných formách alergií.

Je zaujímavé, že Hliva ustricová nestráca na svojej vitamínovej sile ani pri tepelnej úprave. Obsahuje rôzne zložky ako bielkoviny, vlákninu, tuky, sacharidy, horčík, fosfor, zinok, kyselinu listovú a pantoténovú, sedén, draslík, mangán a pod. Veľkým plusom Hlivy je fakt, že neexistujú žiadne obmedzenia pri jej konzumácii – je vhodná ako pre diabetikov, tak pre celiatikov, tehotné ženy a rovnako je bezlepková.

Na škodu však vôbec nie sú klasické citrusy vzhľadom na vysoký obsah vitamínu C, kiwi či papája.

Zaujímavosťou je, že zo zeleniny obsahuje červená paprika dvakrát viac vitamínu C ako notoricky známe citrusy. Rovnako tak beta karotén. Za zmienku stojí taktiež brokolica, najmä vďaka obsahu vitamínov A, C, E, minerálov a množstvo antioxidantov. Ide o jednu z najzdravších druhov zeleniny. Obsahovo je na tom veľmi podobne špenát.

Odporúčajú sa však aj mandle, kurkuma alebo kurací vývar, ktorý máme azda všetci v láske. Okrem konzumácie ovocia a zeleniny je pre podporu imunity nesmierne dôležité udržiavať v našom živote harmóniu a rovnováhu a eliminovať tak stres v maximálnej možnej miere.

Tak podme posilňovať imunitu, aby sme jesenné obdobie prežili v čo najväčšej spokojnosti.

Spracovala: Mgr. Marta Šeborová,
projektový manažér LPR

ZDROJ:

<http://fitshaker.sk/uzasny-prostriedok-na-posilnenie-imunity-ps-lieky-nie-su/>
<http://www.peketelo.eu/hliva-ustricova/hliva-ustricova-sila-a-zdravie/>
<http://www.i-hlivausticna.cz/priznive-ucinky>
<http://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-that-boost-the-immune-system#Sunflowerseeds5>



Ako plynie život v košickom Centre pomoci

Ing. Ľubica Slatina, správca a koordinátor programov Centra pomoci LPR v Košiciach

Letné mesiace v Centre pomoci v Košiciach bývajú pomerne skúpe na rôznorodé aktivity. Kvôli prázdninám a dovolenkovému obdobiu je rozdiel v počte návštevníkov v porovnaní s inými mesiacmi citelný. Tento rok to však bolo inak. Začiatkom júna sme sa rozhodli pomôcť tým najcennejším, čo máme – vlastnou krvou. Už tradične každé 4 mesiace organizujeme v priestoroch Centra pomoci darovanie krvi. Tentokrát túto vzácnu tekutinu darovalo 41 darcov. Patrí im naše úprimné poďakovanie a pochvala. V júni sme sa zúčastnili aj projektu Naše mesto. Boli sme veľmi milo prekvapení, že v rámci dobrovoľníckej brigády nám prišli pomôcť úplne cudzí ľudia. Upravil záhradu, umyli okná, upratali skladové priestory aj celý dom. Všade to voňalo čistotou a krásou. Sme im nesmierne vďační.

V takomto čistom a krásnom prostredí je radosť pracovať a stretávať sa. Využili to aj kluby pacientov z Michaloviec a Popradu, ktorých členky k nám zavítali na celodenný výlet. V rámci kreatívneho kurzu si každá vytvorila niečo pekné pre



vlastné potešenie – obľúbené koráľkové náramky majú vždy úspech, ako aj ručne robené voňavé mydielka. Dámy s deň si spríjemnili aj masážami a cvičením s našou fyzioterapeutkou. Sme veľmi radi, že sa im u nás páčilo. Určite budeme v takýchto stretnutiach pokračovať. Samozrejme, dvere sú u nás otvorené aj pre ďalšie kluby a pobočky. Už teraz sa tešíme na Vašu návštevu.

Ak ste z Košíc a okolia, máte skúsenosť s onkologickým ochorením a stále váhate, či nás prísť navštíviť, mož-



no Vás presvedčí ponuka služieb našej fyzioterapeutky. Môžete si vybrať z množstva cvičení a využiť ich individuálne alebo v malých skupinkách. Po lete sme obnovili aj obľúbené cvičenie jógy.

Stačí si doniesť pohodlný cvičebný úbor a dobrú náladu.

Leto zbehlo pomerne rýchlo. September je už tradične prelomový mesiac, vždy sa

vyskytnú u nás nové, zaujímavé aktivity. Tentokrát to bol Deň pre Vaše zdravie – osvetová aktivita Úradu Košického samosprávneho kraja. V rámci prevencie rôznych ochorení mali záujemcovia a návštevníci možnosť zmerať hodnotu CO vo vlastnom výdychu pomocou prístroja smokerlyzer. Najmä fajčiari sa pri rozblíkaní farebných kontroliek prístroja pozastavili a zamysleli nad svojou nerestou. Ako to na podobných podujatiach býva, nechýbali ani informačné brožúry. Ak sme Vás trochu motivovali a radi by ste nás prišli navštíviť, nech sa páči.

Sme tu pre Vás každý pracovný deň 8.00 – 16.30, prípadne aj dlhšie podľa potreby. Radi Vás privítame v Centre pomoci Ligy proti rakovine na Paulínyho ulici č. 63 v Košiciach, časť Železníky.

Vaše prípadné otázky radi zodpovieme aj telefonicky na čísle 055/685 35 46. Aktuálnu ponuku aktivít a služieb nájdete na webovej stránke Ligy proti rakovine.

Tešíme sa na Vašu návštevu



Lymfodrenáž prístrojová /ručná	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa zmenšujú opuchy. Slúži aj ako prevencia pri vzniku opuchu a môže byť aplikovaná skoro na celé telo.		Prihlásiť sa môžete osobne u našej fyzioterapeutky Veroniky Vargovčákovej alebo na tel. č. 055/685 35 46
Upokojujúca masáž	Zahreje a uvoľní Vaše telo.		
Prístrojová masáž na lôžku Ceragem	Pomáha pri uvoľnení chrbtice, slúži na upokojenie nervovej dráhy a zlepšuje Vaše čchi – tok životnej energie. Aplikuje sa na Vás masáž, akupresúra, chiropraktika, moxovanie a tepelná terapia.		
Kondičné strojové cvičenie	Využite naše stroje a prístroje na cvičenie, zlepšíte si kondíciu, spevníte svalstvo.		
Kinesiotaping	Kinesiotaping je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.		
SM Systém	Stabilizácia a Mobilizácia chrbtice – lieči bolesti chrbtice, skoliózy chrbtice, slúži ako prevencia vzniku ochorení chrbtice a pohybového aparátu. Cvičí sa s elastickým lanom.		

Individuálne cvičenie	Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Naša fyzioterapeutka sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky.		vo Vami dohodnutom čase
Zdravé telo, zdravý duch	Zregenerujte telo i dušu cvikmi na uvoľnenie a posilnenie celého tela. Pri skupinovom cvičení využívame aj rôzne nástroje (terabandy, overbally, fitlopty).		každý pondelok 11 ³⁰ - 12 ³⁰

Skupinové cvičenie na fit loptách	Vyskúšajte fit lopty na spevnenie najmä svalov chrbta, ale aj celého tela. Skupinka – 3 osoby. Nahlásiť sa u fyzioterapeutky.		každý štvrtok 10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰
Učíme sa tancovať	Učíme sa tancovať základy rôznych tancov. Precvičíme valčík, naučíme sa salsu, country, či ukážeme niečo z írskych tancov. Každý si nájde to svoje. Príďte sa zabaviť.		každú stredu 10 ³⁰ - 11 ³⁰
Relaxačná aromaterapia	Odpútajte sa od uponáhľaného sveta. Zrelaxujte pri príjemnej pomalej hudbe, pomocou aromaterapie ktorá je jedna z metód prírodnej medicíny sa pokúsime navodiť príjemný stav vašej mysle a odstrániť napätie.		každý pondelok 10 ³⁰ -11 ³⁰

Joga s Martou „Muškou“ Kubcovou	Joga je veda o tele, mysli, vedomí a duši. Joga znamená spojenie, zjednotenie, rovnováhu, vyváženosť.		každú stredu 09 ⁰⁰ - 10 ¹⁵ každý piatok 08 ¹⁵ - 09 ³⁰
---------------------------------	---	---	--

Prestať fajčiť pre zdravie

MUDr. Elena Kavcová, PhD.

Pre zdravých i chorých fajčiarov a tých, ktorí ich milujú a boja sa o ich zdravie

Ak ste sa už pokúšali prestať fajčiť, určite viete, že je to veľmi ťažké. Prečo? Pretože nikotín je látka – droga, na ktorú sa vyvíja u väčšiny fajčiarov (85%) fyzická – drogová závislosť. Fajčiari pociťujú po vysadení cigariet nepríjemné abstinenčné príznaky. Nikotínová závislosť je taká silná, ako je závislosť od heroínu alebo kokaínu. Jej následky sú uvedené v medzinárodnej klasifikácii chorôb ako kód F 17.2. Teda tabaková závislosť je chronická relapsujúca choroba, ktorú treba liečiť na základe vedeckých dôkazov. Prestať fajčiť je ťažké aj preto, že fajčenie si fajčiari fixovali, upevňovali mnoho rokov, naučili sa cigaretou riešiť určité situácie v živote, teda mal aj psychologické motívy pre fajčenie a tu už ide aj o psychosociálnu závislosť. **Teda fajčenie nie je zlovyk, je to závislosť a môže trvať aj mnoho mesiacov, než sa jej fajčiari zbaví.**

Tento text vám môže pomôcť vo vašom snažení prestať fajčiť. Bude z toho profitovať nielen vaše zdravie, ale aj zdravie vašej rodiny a určite aj vaša peňaženka. Všetky informácie, ktoré tu nájdete, sú založené na vedeckom výskume, urobenom nielen v Európe, USA, ale aj iných krajinách sveta, pretože fajčenie je globálny problém.

Liečba tabakovej závislosti je namáhavá a tvrdá práca a obrovské úsilie samotného fajčiara so zainteresovaním aj jeho rodiny, priateľov a spolupracovníkov.

Vy však môžete prestať fajčiť. Dôverujte si! Nevzdávajte sa!

DOBRE DÔVODY PRE ZANECHANIE FAJČENIA

Zanechanie fajčenia je jednou z najdôležitejších vecí, aké ste vôbec v živote urobili, pretože dôvody, pre ktoré to chcete skúsiť, stoja za to:

- Budete žiť dlhšie a lepšie.
- Zanechanie fajčenia zníži vaše riziko na srdcový infarkt, mozgovú mŕtvicu alebo rakovinu.
- Ak ste tehotná žena, nefajčenie zlepší šancu porodiť zdravé dieťa.
- Pre vašu rodinu, pre vaše deti vytvoríte zdravšie prostredie bez dymu.
- Zostane vám viac peňazí pre iné veci, potreby aj koníčky.
- Aj iné dôvody, ktoré vás motivujú k rozhodnutiu prestať fajčiť, sú správne.

5 BODOV K NEFAJČENIU

Štúdie ukázali, že týchto päť bodov je dôležitých, aby ste prestali fajčiť. Najlepšie predpoklady na úspech budete mať vtedy, ak ich budete uplatňovať všetky:

1. **Buďte sám pripravený a naozaj rozhodnutý prestať fajčiť.**
2. **Získajte stálu podporu svojho okolia.**
3. **Snažte sa zmeniť svoj životný štýl.**
4. **Ak je to potrebné, užívajte aj lieky na podporu zanechania fajčenia, ale užívajte ich presne podľa návodu.**
5. **Pripravte sa však aj na zvládnutie ťažkých situácií v priebehu odvykania i prípadnej recidívy fajčenia.**

ČO TO ZNAMENÁ?

1. **Byť pripravený**
 - Stanovte si deň, kedy prestanete fajčiť – deň „D“, ktorý by mohol byť pre vás najvhodnejší, mal by byť bez iných záťažových situácií.
 - Upravte svoje rodinné a pracovné prostredie: Odstráňte všetky cigarety a popolníky vo svojom dome, aute, na pracovisku a nedovoľte fajčiť vo vašom dome/byte.

- Prehodnoťte svoje minulé pokusy prestať fajčiť, zamyslite sa, čo ste urobili dobre a čo nie.
- Akonáhle ste sa rozhodli prestať fajčiť, už nefajčíte - *dokonce ani jeden šluk!*

2. Podpora a povzbudzovanie okolia

- Štúdie potvrdili, že máte lepšiu šancu na úspech, ak budete mať komplexnú podporu z rôznych oblastí a rôznymi spôsobmi:
- Povedzte svojej rodine, priateľom, známym a spolupracovníkom, že ste sa rozhodli prestať fajčiť a poprosťte ich o podporu. Požiadajte, aby nefajčili vo vašej spoločnosti a nenechávali voľne dostupné cigarety.
 - Porozprávajte sa so svojím lekárom alebo osobou, ktorej dôverujete (zdravotná sestra, zubár, lekárnik, psychológ, ex-fajčiar).
 - Zistite si možnosť individuálneho, skupinového alebo telefonického poradenstva. Dnes je možné získať radu aj cez e-mail a na webových stránkach. Čím viac možností a konzultácií budete mať, tým bude vaša šanca prestať fajčiť väčšia.

3. Učiť sa zdravšiemu spôsobu života a teda novému životnému štýlu

- Odvracajte svoju pozornosť od túžby a nutkania zapáliť si a to tým, že sa budete s niekým rozprávať, prechádzať sa, alebo sa zamestnajte robotou, povinnosťami a pracovnými úlohami, ale aj koníčkami.
- Ak sa pokúšate prestať fajčiť prvýkrát, zmeňte svoj program, bežnú prax, rutinu, spôsob života. Využite odlišné postupy práce. Pite čaj namiesto kávy. Jedzte raňajky na iných miestach.
- Robte niečo, aby ste zmenšili svoj stres. Prestať fajčiť je pre väčšinu fajčiarov tiež stresujúce. Urobte si horúci kúpeľ, cvičte alebo čítajte knihu. Použite relaxačné techniky.
- Naplánujte si na každý deň niečo príjemné.
- Pite dostatočné množstvo vody a tekutín.

4. Pomoc liekov pri liečbe tabakovej závislosti a ich presné užívanie

- Liečenie vám môže pomôcť prestať fajčiť a znížiť túžbu po fajčení.
- Podľa najnovších medicínskych odporúčaní môžete použiť nasledovné liečivá, ktoré vám pomôžu zanechať fajčenie:
 - Vareniclin a *Bupropion SR* - dostupné len na predpis lekára, cenu lieku hradí fajčiar
 - *Nikotínové žuvačky, náplaste, nosové spraje a inhalery* - su voľne dostupné v lekárnach
- Pozorne si prečítajte návod k lieku a informácie na letáčku!

- Všetky tieto lieky budú viac alebo menej znásobovať vaše šance prestať fajčiť - prestať fajčiť pre vaše vlastné dobro.
- Pred ich zakúpením by sa však mal poradiť so svojím lekárom alebo v poradni zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva. Konzultácia lekára je dôležitá najmä u nasledovných skupín fajčiarov: tehotné ženy alebo chystajúce sa otehotnieť; mladí fajčiari, ktorí majú menej ako 18 rokov; fajčiari s inými, najmä chronickými pridruženými ochoreniami; fajčiari užívajúcí iné liečivá; fajčiari, ktorí fajčia menej než 10 cigariet denne.

5. Priprava na zvládnutie ťažkých situácií i prípadnej recidívy fajčenia

Väčšina recidív sa vyskytne počas prvých 3 mesiacov po vyfajčení poslednej cigarety. Nedajte sa odradiť, aj keď začnete opäť fajčiť. Zapamätajte si, že väčšina ľudí sa o to pokúša niekoľkokrát, kým sa im to podarí.

SITUÁCIE A ŤAŽKOSTI, NA KTORÉ SI MUSÍTE DAŤ POZOR

- **Alkohol.** Prestaňte piť alkohol, jeho pitie znižuje vašu šancu na úspech.
- **Fajčiari.** Ak ste v prítomnosti iných fajčiarov, budete túžiť fajčiť viac.
- **Váhový prírastok.** Veľa fajčiarov priberie na váhe, keď prestane fajčiť. Preto jedzte zdravo a buďte aktívny. Nech váhový prírastok neodvracia vašu pozornosť od vášho hlavného cieľa: zanechania fajčenia.
- **Zlá nálada alebo depresia.** Pamätajte: Jestvuje mnoho iných spôsobov na zlepšenie vašej nálady, než je fajčenie cigariet.
- **Abstinénčné príznaky** sa bežne vyskytujú prvé dva týždne po skončení fajčenia a zväčša v priebehu mesiaca úplne vymiznú. V porovnaní s rokmi strávenými s cigaretou je to veľmi krátke obdobie. Sú to najmä: **intenzívna túžba po cigarete, slabé závrate až omámenie, občasné ťažkosti s koncentráciou, pichanie a trpnutie končatín, podráždenosť, úzkosť, prípadne nepokoj, pocity napätia, nervozity.**

Ak by ste mali akékoľvek problémy s niektorou hore spomínanou situáciou, povedzte to vášmu lekárovi alebo zodpovednej osobe.

OSOBITNÉ SITUÁCIE A OKOLNOSTI AKO SILNÉ DÔVODY A ŠANCE ZANECHAŤ FAJČENIE

- **Tehotná žena - budúca matka:** zanechaním fajčenia ochraňuje zdravie svojho dieťaťa a aj vlastné zdravie.

- **Hospitalizovaní pacienti:** zanechaním fajčenia môžete zmenšiť svoje zdravotné ťažkosti a pomáhate vyzdraveniu.
- **Pacienti s infarktom myokardu:** zanechaním fajčenia znižujete riziko opakovaného infarktu.
- **Pacienti s rakovinou:** zanechaním fajčenia znižujete možnosť vzniku ďalšieho zhubného nádoru a zníženiu účinku chemoterapie.
- **Rodičia detí:** zanechaním fajčenia chránite vaše deti pred ochoreniami, ktoré spôsobuje pasívne fajčenie.

OTÁZKY, O KTORÝCH BY STE MALI POROZMÝŠLAŤ A ODPOVEDAŤ SI NA NE

Pred tým, ako sa pokúsíte prestať fajčiť, porozmýšľajte o nasledujúcich otázkach.

1. Prečo chcete prestať fajčiť?
2. Kedy ste sa o to už pokúšali v minulosti? Čo vám vtedy pomáhalo a čo nie?
3. Aké budú pre vás najťažšie situácie, keď prestanete fajčiť? Ako ich plánujete zvládnuť?
4. Kto vám môže pomôcť počas tohoto veľmi ťažkého obdobia? Vaša rodina? Priatelia? Zdravotníci?
5. Aké potešenie máte z fajčenia? Aké potešenia môžete mať, keď prestanete fajčiť?

OPÝTAJTE SA VÁŠHO LEKÁRA ALEBO ZDRAVOTNÍKA

1. Ako mi môžete pomôcť, aby som úspešne zanechal fajčenie?
2. Ktoré lieky mi môžu pomôcť prestať fajčiť a ako by som ich mal užívať?
3. Čo by som mal urobiť, ak by som potreboval väčšiu pomoc?
4. Čo sú abstinénčné príznaky, ako a kedy sa môžu prejaviť?

MÁ ZMYSEL PRESTAŤ FAJČIŤ?

Vždy má zmysel prestať fajčiť, **v akomkoľvek veku**. Riziko ochorenia v dôsledku fajčenia sa zníži zhruba o tretinu už po roku nefajčenia, za päť rokov o polovicu a po 10-15 rokoch bez cigarety je takmer zrovnateľné s nefajčiarom. Buďte hrdí na svoje rozhodnutie, prestať fajčiť nie je jednoduchá vec. Nič však nie je dôležitejšie pre vaše zdravie a pohodu, ako vydržať nefajčiť. Majte to stále na pamäti.

ODNAUČIŤ SA OD FAJČENIA JE TVRDÁ PRÁCA. A VYŽADUJE VEĽA ÚSILIA, ALE TY/VY/MY MÔŽEME PRESTAŤ FAJČIŤ, DOKÁŽEME TO!

Počúvame vás a chceme vám pomôcť

Niekoľko rád pre onkologických pacientov

MUDr. Eva Siracká, DrSc.

Vo viacerých krajinách Európskej únie bolo zverejnených viacero oficiálnych dokumentov určených pre verejnosť a zdravotníkov, ktorých cieľom bolo zdokonaľiť služby pre pacientov, ich rodiny a zlepšiť kvalitu ich života.

Použili sme niektoré z nich a predkladáme vám ich vo forme stručných rád s nádejou, že sa podarí postupne zaviesť prospešné zmeny nielen u tých, ktorí zdravotnícke služby poskytujú, ale aj u tých, ktorí tieto služby prijímajú.

Tieto rady sú akýmsi návodom, ako nájsť spoločnú reč, ako vedieť hovoriť, aj počúvať. Sú to užitočné rady, ktoré ešte niekde z minulosti pretrvávajú, pretože sa im nevenovala dostatočná pozornosť.

- Zaujímajte sa o spôsobe vyšetrovacích metód a navrhovanej liečby, nebojte sa vysloviť svoje obavy a strach z niečoho, čo nepoznáte
- Spýtajte sa na nejasné veci a dajte si ich vysvetliť. Nemali by ste byť v otázkach obmedzovaní, ak to čas a miesto dovoľuje. Ide o závažný problém, ktorý zmenil váš doterajší život a ocitli ste sa v situácii, v ktorej ste bezradní
- Očakávajte, že zdravotnícky tím bude s vami komunikovať rečou a spôsobom, ktorým rozumiete, čím sa vytvorí medzi vami, lekárom, sestrou a iným zdravotníckym personálom vzájomná dôvera

- Očakávajte, že všetci, ktorí sa o vás starajú vzájomne komunikujú, čím sa predíde tomu, aby ste neboli zbytočne zaťažovaní opakovaním svojich zdravotných problémov len preto, že chýba vzájomná a prepojená informovanosť

- Mali by ste byť oboznámení s menami a kontaktom na všetkých, ktorí sa o vás starajú, aby ste vedeli, kam sa obrátiť v prípade, keď potrebujete radu alebo pomoc

- Ak chcete byť informovaní o priebehu liečby a čo po liečbe, obráťte sa na tých, ktorí sa o vás starajú, iste vám radi pomôžu

- Ak potrebujete mimo lekárskej starostlivosti aj inú pomoc, napríklad psychológa, radu o sociálnej pomoci a riešenie iných problémov, mal by vám byť umožnený styk s ľuďmi, ktorí by vám mohli byť nápomocní

- Ak potrebujete aj duševnú podporu, mala by vám byť umožnená. V niektorých zdravotníckych zariadeniach sú k dispozícii odborníci, ktorí sa špecializujú na riešenie psychických následkov vašej choroby. Osvedčujú sa aj rozhovory s členmi svojpomocných klubov bývalých pacientov.

- Niektoré dobre vybavené ústavy poskytujú rôzne podporné služby, napr.

rehabilitácie, ktoré pomáhajú zlepšovať váš zdravotný stav odstraňovaním následkov choroby a jej liečby. Služby fyzioterapeutov a dietológov by vám mali byť prístupné počas liečby a po nej.

- Zdravotnícky personál by mal byť oboznámený aj s prípadnými potrebami vašej rodiny, najmä v kritických situáciách a mal by vám byť nápomocný pri ich riešení.

- Vaše pranie a pranie vašej rodiny, ak chcete napr. pokračovať v liečbe ambulantne alebo chcete byť opatrovaní doma, by sa mali rešpektovať, ak to nie je v rozpore s liečebným režimom

- Vy sami máte možnosť zlepšiť zaužívané spôsoby a navrhnúť kompetentným miestam zmeny, ktoré z hľadiska vašich skúseností považujete za prínos

Všetky uvedené odporúčania vám chcú pomôcť, nie sú mienené ako vaše práva. Je celkom možné, že potrvá nejaký čas, kým sa stanú bežnou praktikou.

Liga proti rakovine je účastná na programe EÚ, ktorý smeruje k presadeniu legislatívy na ochranu onkologických pacientov s cieľom zlepšiť kvalitu ich života. Smernice EÚ, ktoré sa v Bruseli prijali, dávajú šancu, že aktivity podnikané v tomto smere na úrovni EÚ, budú akceptovať kompetentní činitelia aj na národnej úrovni.

Prečo je smiech skutočne dobrým liekom

MUDr. Eva Siracká, DrSc.

V odbornej literatúre môžeme nájsť veľa článkov o výsledkoch rôznych štúdií, ktoré sa venujú výskumu života pacientov po liečbe rakoviny. Mnohé dokazujú, že ak má pacient podmienky umožňujúce pohodu vyvolanú rôznymi spôsobmi, jeho návrat do života je ľahší, čo môže priaznivo ovplyvňovať dĺžku prežívania.

Úmyslom tohto príspevku nie je informovať podrobne o výsledkoch týchto štúdií, ktoré niekedy uvádzame pri dokazovaní významu psychosociálnej starostlivosti a komplexnej rehabilitácie pacienta po liečbe. Z ich veľkého množstva ma zaujala citácia, ktorú čitateľom La Speranzy uvádzam v takej nadľahčenej forme.

V niektorých odborných štúdiách, v ktorých sa vedci USA a vo Veľkej Británii venovali významu pohody a spokojnosti boli zaznamenané rôzne reakcie biologických funkcií, ktoré tu v stručnosti uvádzam. Dobrovoľníkom, ktorí sa výskumu

zúčastnili premietali dva rôzne typy filmov. Jeden druh mohol vyvolať stres, strach, úzkosť, hnev, druhý pohodu, veselosť, smiech, šťastie. U dobrovoľníkov sa po ukončení filmu meral prietok krvi na hornej končatine a zistili sa zaujímavé javy. Prietok arteriálnej krvi u ľudí, ktorí pozerali stresové filmy bol znížený oproti tomu zábavné filmy, vyvolávajúce pohodu sa relax vykazovali rozšírenie ciev a lepší prietok krvi.

Vedci sa domnievajú, že smiech a pohoda spôsobujú, že tkanivo, ktoré tvorí vnútornú výstelku ciev – endotel – sa rozširuje a umožňuje lepší prietok krvi. Je známe, že endotel má veľmi významnú úlohu pri vzniku srdcovocievnych chorôb. Jednoducho povedané smiech môže byť preto dôležitý pre zachovanie zdravého endotelu. V týchto štúdiách sa ďalej zistilo, že ľudia, ktorí boli šťastní, mali aj lepšie biologické funkcie. Namerali u nich

menšie množstvo plazmového fibrinogénu, ktorý je jedným z prediktorov hroziaceho rizika vzniku srdcovocievnych chorôb. Mali aj nižšie hladiny stresových hormónov, ktoré súvisia s chorobami ako je cukrovka a vysoký tlak.

Podobné štúdie sa robili i u pacientov s rakovinou po liečbe, kde sa zistilo, že stav pohody a pocitov šťastia a spokojnosti prispel k lepšiemu a dlhšiemu prežívaniu. A tak keď sedíte a hľadáte v televízii nejaký program, vyberte si ten, kde sa môžete z chuti zasmiať a uvoľniť, stretávajú sa s priateľmi, s ktorými sa môžete pobaviť rozprávaním veselých a smiešnych zážitkov, vtipov a smeje sa – to je hudba pre dušu, a smiech je ozaj dobrým liekom.

Tento príspevok nemal niest' posolstvo odbornosti ani byť veľkým odborným prínosom, ale jeho cieľom bolo, aby sa všetci zamysleli a začali sa aspoň trochu viac na seba usmievať, veď to nič nestojí. ☺

Syndróm vyhorenia u zdravotníckych pracovníkov

Mgr. Lucia Alakšová, psychologička

V každej činnosti, ktorú človek vykonáva sa očakáva pozitívne ohodnotenie, odmena a priaznivá spätná väzba. Inak tomu nie je ani v zamestnaní a profesii. Práca je jedna z najdôležitejších oblastí a aktivít, ktoré ovplyvňujú každodenný život človeka. Vzhľadom k tomu, že práca je vždy spojená s plnením určitých cieľov, plánovaním a očakávaním ziskov a odmien, vyžaduje si plnenie povinností a vnútornú disciplínu spojenú so zodpovednosťou. Pokiaľ sa s ňou spája aj dlhodobý stres, zlé pracovné podmienky, či nedostatočná možnosť obnovy vnútorných zdrojov, vedie často k syndrómu vyhorenia. K stavu, ktorý je charakteristický vyčerpanosťou, nechutou vykonávať prácu, zvýšenou iritabilitou a postupnou stratou záujmu o seba a okolie.

Syndróm vyhorenia (burn-out)

H.J. Freudenberg definoval ako prvý syndróm vyhorenia a charakterizoval ho ako vyhasínanie motivácie a stimulujúcich podnetov v situácii, kde starostlivosť o jedinca a neuspokojivý vzťah sú príčinou, že práca neprináša očakávané výsledky (Hluchá, 2011). Syndróm sa spája so stavom fyzického a psychického vyčerpania, ktorý nastáva po dlhotrvajúcom a vyčerpávajúcom strese. Najpodstatnejšou premennou je chronický stres, ktorý vychádza z pracovnej činnosti. Tá je charakteristická vysokými nárokmi na výkon, zodpovednosť a pozornosť, a zároveň dochádza ku depriácii v oblasti odpočinku. Stres býva často sprevádzaný aj záťažou z osobného života, zo sociálneho prostredia a fyzikálnymi vplyvmi. Syndróm vyhorenia je závažný psychologicko – medicínsky problém s dopadom na kvalitu života jedinca a jeho výkon. Prejavuje sa stratou energie a ideálov, čo následne vedie k stagnácii, frustrácii a apatii. Vzniká najmä v situácii, ak je práca psychicky náročná, dlhodobo nie je finančne ani morálne oceňovaná, je veľký rozdiel medzi očakávaniami a realitou. Pracovné nadšenie postupne prejde do stagnácie, sklamanie, apatie až vyhorenia. Ak je naša energetická bilancia dlhodobo záporná, ak nemáme zdroje radosti v živote, dostaneme sa do stavu, pre ktorý sa ustálil termín syndróm vyhorenia (Křivohlavý, 1998). K hlavným prejavom burn-out patrí depresia, ľahostajnosť, cynizmus, sťažený kontakt s okolím, strata sebadôvery, časté choroby a telesné pro-

blémy. Na človeka dopadá v zamestnaní i mimo neho množstvo fyzikálnych, fyziologických, psychologických a sociálnych vplyvov. Ich zvládanie je v značnej miere podmienené možnosťami človeka, jeho fyzickou zdatnosťou, znalosťami, zručnosťami, skúsenosťami, inteli-



genciou. Teda kapacitou pre zvládanie záťaže. Syndróm vyhorenia sa objavuje v konečnom štádiu procesu, ktorý Hans Selye nazval GAS (general adaptation syndrom – všeobecný súbor príznakov procesu vyrovnávania sa s ťažkosťami). „V období, keď je človek vystavený pôsobeniu stresu, zvyšuje sa hladina hormónu nadobličiek, a to aktivizuje mozog k pohotovosti. Prichádza k produkcii stresových hormónov adrenalinu a noradrenalinu a telo ovláda sympatický nervový systém. Celý organizmus sa mobilizuje, zrýchli sa látková výmena, plúca a srdce pracujú intenzívnejšie, zvýši sa tlak krvi. Pôsobenie stresoru vyvolá zníženú obranyschopnosť organizmu, po ktorej prichádza k vyčerpaniu jeho obranných možností a rezerv. Paralelne s telesnými zmenami nastupujú aj psychické reakcie ako strach, hnev, agresia“ (Andrášiová, 2006).

Príznaky syndrómu vyhorenia

Syndróm vyhorenia sa prejavuje na viacerých úrovniach. Máme na mysli psychickú, fyzickú úroveň a úroveň sociálnych vzťahov. Kebza a Šolcová (2003) uvádzajú nasledovne:

Psychická úroveň: pocit duševného vyčerpania, pocit, že namáhavé úsilie trvá

dlho a neprináša efekt, útlm aktivity a strata motivácie, depresívne ladenie, pocity beznádeje a bezmocnosti, cynizmus, negatívne obsahy v myslení, hostilita ku kolegom a pacientom, sebaľútosť a sklon ku stereotypii. Výbuchy hnevu alebo zvýšená lakrimozita.

Fyzická úroveň: slabosť, zvýšená unaviteľnosť organizmu, bolesti hlavy, svalový tonus, poruchy krvného tlaku, zmeny srdcovej činnosti, problémy s trávením, nepravidłné dýchanie.

Úroveň sociálnych vzťahov: nezáujem o druhých ľudí, ľahostajnosť, vyhýbanie sa kontaktu s ľuďmi, pokles empatie, nechúť vykonávať prácu, nárast konfliktov s okolím.

Fázy vyhorenia

Syndróm vyhorenia nie je statický jav, ktorý sa náhodne objaví. Je to kontinuálny dej, ktorý má svoj začiatok, priebeh a výsledný stav. Mallotová (2000) uvádza 5 štádií syndrómu vyhorenia podľa Brodského a Edelwicha:

1. Nadšenie, nádeje a nerealistické očakávania, človek je zapálený pre vec;
2. Stagnácia – vytriezvenie, nadšenie je nahradené túžbou venovať sa aj iným činnostiam ako práci;
3. Frustrácia – spochybňovanie efektivity práce a jej zmyslu;
4. Apatia – hostilné prejavy voči pacientom, kolegom a voči všetkému, čo súvisí s prácou;
5. Vyhorenie – vyčerpanie, cynizmus, odosobnenie, strata ľudskosti.

Štádium intervencie by malo viesť k eliminácii vyhorenia a k prerušeniu kolobehu sklamaní.

Syndróm vyhorenia u zdravotníckych pracovníkov

Zodpovednosť za život a pohodu pacientov môže byť pre ľudí, pracujúcich v zdravotníctve, na jednej strane zdrojom uspokojenia a zmysluplnosti z práce, ale na strane druhej sa môžu pracovníci cítiť pri plnení svojho náročného povolania vyčerpaní a emočne opotrebovaní (Novotná, 2004). V práci zdravotníckych pracovníkov vnímame mnoho negatívnych dopadov na psychiku jednotlivých zamestnancov. Onkologické prostredie je náročné nielen pre hospitalizovaného pacienta a jeho rodinných príslušníkov, ale aj pre zdravotný, ošetrojúci personál. Takáto práca kladie z nášho pohľadu vysoké nároky na

Tab. 1 ZÁŤAŽOVÉ FAKTORY ZDRAVOTNÍCKEHO POVOLANIA

Každodenný kontakt s utrpením, smrťou	Otázky nádeje a zmysluplnosti
Stres	Kontakt s bolesťou, súkromím pacienta
Úzkosť	Práca na zmeny, spánková deprivácia
Časová náročnosť	Potreba kontinuálneho vzdelávania
Emočné stavy pacientov	Finančné ohodnotenie
Veľká zodpovednosť	Administratíva
Konflikt práca – rodina	Správanie pacientov (vysoké nároky, nízky záujem o vlastné zdravie)
Organizácia v zdravotníctve	Rivalita vs. Kolegialita

schopnosť zvládať záťažové situácie, psychickú odolnosť (hardiness), frustračnú toleranciu, nároky na schopnosť vyrovnávať sa so stratou, time-management, na efektívny spôsob komunikácie, schopnosť odbúrať negatívne vplyvy z okolia a mnohé ďalšie. Psychická pracovná záťaž zdravotníkov je veľká. Náročnosť tejto práce vyplýva okrem iného aj zo vždy prítomnej špecifickej zodpovednosti. Z jedného uhla pohľadu hovoríme o mentálne záťaži. Tu máme na mysli nároky a požiadavky na spracúvanie informácií, ktoré kladú nároky na psychické funkcie a procesy, najmä pozornosť, predstavivosť, pamäť, myslenie, rozhodovanie. Z iného uhla pohľadu hovoríme o emocionálnej záťaži, ktorá súvisí s požiadavkami vyvolávajúcimi emotívnu a afektívnu odpoveď. Negatívne na zdravotníkov pôsobia nasledovné faktory v porovnaní s inými profesiami (Křížová, 2006) – tab. 1.

Príčiny syndrómu vyhorenia môžu byť osobné, profesijné alebo ide o ich kombináciu. Osobné faktory môžu zahŕňať neasertívne správanie v kontakte s ľuďmi, nedostatok psychickej odolnosti, zdravotné ťažkosti, požiadavky zo strany rodiny, nenaplnené osobné pracovné potreby, neadekvátnu sociálnu oporu a neschopnosť zvládnuť rôzne situácie. Pracovné faktory sa týkajú nedostatočnej autonómie, pracovnej výzvy a sociálnej opory v pracovnom prostredí. Príčinou syndrómu býva aj strata uspokojenia z práce v povolání, keď nie je zmysluplne vyvážená emocionálna bilancia nákladov a zisku. Dosiahnuť uspokojenie v povolání je možné prežívaním úspechu, uznania, pocitom sebarealizácie

cie a pocitom spolupatričnosti k určitej skupine (Vorlíček, Adam 1998). Dôsledky nadmernej psychickej záťaže uvádzame v tabuľke č. 2.

Prevenca

Prevenca syndrómu vyhorenia spočíva v prvom rade v cielenom a kontrolovanom riadení si životného štýlu,

mala zameriavať na zdôrazňovanie hraníc medzi zdravotníkom a pacientom. Každodenný kontakt s chorým a trpiacim človekom so sebou nesie riziko splynutia či prílišného súcitu zo strany zdravotníka. Tento stav nakoniec nie je prínosom ani pre zdravotníka, ktorý tak stráca nadhľad nad situáciou a ani pre pacienta.

Bartošíková (2006) zdôrazňuje, že pri riešení syndrómu vyhorenia je potrebné potencovať tzv. protektívne (ochranné faktory). Uvádzame ich v tabuľke č. 3. Dôležité miesto v prevencii syndrómu vyhorenia má aj supervízia zdravotníckych pracovníkov. Služi k porozumeniu pracovnej role, k sebareflexii zdravotníkov, plní aj edukačnú funkciu a v neposlednom rade je prostriedkom na podporu a odreagovanie. V našich podmienkach je supervízia viac chápaná ako forma kontroly. Jej skutočný benefit zostáva zatiaľ nedocenený. Ďalšou formou

Tab. 2 DÔSLEDKY NADMERNEJ PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE

Syndróm vyhorenia	Depresia
Psychosomatické problémy	Narušenie interpersonálnych vzťahov
Zvýšená iritabilita	Únava
Nepresnosť pri výkone práce	Rigidita v myslení

s cieľom eliminovať stresory. V popredí má byť záujem o vlastné potreby, hranice a byť vnímavý k svojim obmedzeniam. Preventívne pôsobia reálne profesijné ciele. Ak sú naše očakávania nadsadená, nereálne, veľmi ľahko nám môžu spôsobovať frustráciu a sklamanie. Ak je úloha, ktorú si človek zadefinuje, primeraná subjektívnym aj objektívnym možnostiam, jej zvládnutie prináša pocit úspechu a uspokojenia. Dôležitý je tiež dostatočný a pravidelný odpočinok a schopnosť relaxácie (Andrášiová, 2006).

Syndrómom vyhorenia sú ohrození všetci, ktorí pri práci nedodržiavajú základnú psychohygienu. Tá je súhrnom podmienok potrebných na zabezpečenie duševného zdravia, psychickej pohody a výkonnosti. Máme na mysli rovnovážny pomer stresorov (zaťažujúce faktory) a salutorov (možnosti riešiť situácie). Prevencia v zdravotníctve by sa

pomoci a prevencie je spolupráca so psychológmi, za pomoci ktorých si zdravotnícki pracovníci môžu osvojiť efektívne techniky komunikácie, primeranej aserativity, techniky zvládania stresu a záťažových situácií. Za pomoci podporných a prevenčných programov možno pracovať na osobnostnom rozvoji a zdravom životnom štýle zdravotníkov.

Literatúra

- ANDRÁŠIOVÁ, M. : Syndróm vyhorenia v lekárskej praxi, možnosti jeho zvládania a prevencie. In: Via practica [online]. 2006. roč. 3 (12). s. 559-561. [cit. 02.05.2016]. Dostupné na: <http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=1371&magazine_id=1>.
- BARTOŠÍKOVÁ, I. : O syndromu vyhorenia pro zdravotní sestry. Brno: NCO NZO, 2006. 86s. ISBN 80-7013-439-9.
- HLUCHÁ, L. : Výskyt a příznaky syndromu vyhorení u zdravotnických pracovníků : Diplomová práce. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 82s.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. : Syndrom vyhorení. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. : Jak nestratit nadšení. Praha : Grada, 1998.
- KŘÍŽOVÁ, E. : Proměny lékařské profese z pohledu sociologie. Praha : Sociologické nakladatelství (SLON), 2006. 141 s. ISBN 80-86429-57-1.
- MALLOTOVÁ, K., 2000 : Burn – out neboli syndrom vyhorení. In: Psychologie dnes, 2000, 6 (2), 14-15. ISSN 1211-5886.
- NOVOTNÁ, H. : Syndrom vyhorení bohužel není minulostí. In : Sestra. 2004, roč. 14, č.10, s.36-37. ISSN 1210-0404.
- VORLÍČEK, J., ADAM, Z. : Paliativní medicína. Praha : Grada Publishing, 1998.

Tab. 1 PROTEKTÍVNE FAKTORY PROTI SYNDRÓMU VYHORENIA

Kontakt s rôznorodými ľuďmi – zdroj obohatenia a rozšírenia vlastných obzorov	Porovnávanie vlastných starostí so starosťami iných ľudí môže viesť k prehodnoteniu vlastných postojov
Získanie uznania/ocenenia v práci (podakovanie pacienta)	Pomoc druhým ľuďom (pocit zmysluplnosti práce)
Skúsenosti z náročnej práce zvyšujú pocit osobnej kompetencie	Pomerne vysoký spoločenský status
Nadpriemerné znalosti v oblasti zdravia a choroby v porovnaní s inými ľuďmi	

Rodinná týždňovka

Mgr. Natália Špesová, PR manažér Ligy proti rakovine

Liga proti rakovine už osem rokov pravidelne organizuje relaxačné pobyty pre onkologických pacientov. Inak tomu nebolo ani tento rok. V priebehu mesiacov máj a jún sme zrealizovali štyri turnusy v štyroch termínoch, ktoré sa uskutočnili v Trenčianskych Tepliciach a Smižanoch. Celkovo sa relaxačných týždňoviek v roku 2016 zúčastnilo 322 pacientov, pričom sumu na pokrytie všetkých nákladov spojených s pobytom vyčlenila Liga proti rakovine z výnosu finančnej zbierky Deň narcisov 2016, ako aj z asignácie 2% z daní.

Cieľom samotných relaxačných týždňoviek je pomôcť onkologickým pacientom po liečbe načerpať nové sily a poskytnúť plnohodnotnú podporu pri návrate do „bežného“ života. Počas pobytu bol pre účastníkov pripravený bohatý program. Okrem prednášok s odborníkmi zameraných na zdravú stravu, onkologickú liečbu a psychologické poradenstvo sa mohli pacienti zúčastniť aj výletov do okolia, súťažných a športových aktivít či arteterapeutických kurzov. Pacienti tiež mohli zrelaxovať aj v hotelovom wellness.

Okrem relaxačných pobytov pre jednotlivcov LPR do svojho programu v roku 2016 zaradila aj nový pilotný projekt určený pre rodiny s deťmi pod názvom „Rodinná týždňovka.“ Po

prvýkrát sa tak na spoločnom pobyte stretlo 26 rodín, v ktorých jeden rodič je onkologický pacient.

„Rodinná týždňovka“ sa konala v termíne od 20. do 26. augusta 2016 v Hoteli Barbora vo Vyšnej Boci v liptovskom regióne. Celkovo sa pobytu zúčastnilo 42 rodičov a 44 detí. Pre rodičov bol tiež k dispozícii psychológ na skupinové alebo individuálne poradenstvo.

Úmyslom projektu bolo umožniť rodinám stráviť navzájom spoločný čas, ktorého je počas liečby menej ako zvyčajne. Zámerom pobytu bolo tiež nasmerovať rodiny k poznaniu, ako môžu spoločne prekonať náročné obdobie v ich živote, do ktorého nečakane vstúpila rakovina. Prostredníctvom pobytu sme rodičom poskytli priestor oddýchnuť si a načerpať nové sily, zatiaľ čo o program pre deti bolo po celý čas postarané.

Celý pobyt sa niesol v znamení hesla „Cestou necestou za rodinnými dobrodružstvami“. Pod ním sa skrývalo množstvo zaujímavých činností ako kreatívne dielne, športové aktivity či spoločenské hry. Rodiny si spoločne užili aj dva celodenné výlety, počas ktorých splavovali Váh, navštívili Demänovskú jaskyňu slobody či vystúpili lanovkou na Chopok v Nízkyh Tatrách. Pre mnohé rodiny to bola jedinečná príležitosť, ako stráviť spoločne čas a oddýchnuť si od starostí. Keďže na pobyte boli prí-

tomní rodičia, ktorí mali krátko po liečbe, pre niektoré rodiny to bol po dlhom čase prvý spoločný výlet.

Keďže išlo o nový projekt Ligy proti rakovine, ktorý si vyžadoval veľa dôslednej prípravy, náš rešpekt pred projektom bol obrovský. Predsa len, postarať sa o program pre takmer 100 ľudí veľkovej kategórie od 2 do 50 rokov bolo veľkou zodpovednosťou. O to krajšie boli ale pocity po skončení „Rodinnej týždňovky“, keď sa k nám dostali aj slová vďaky od rodiniek. Pobyt vyšiel nad naše očakávania a spokojnosť bola ako na strane účastníkov, tak aj na našej strane. A aj preto sú pre nás slová vďaky veľkou odmenou, a zároveň motiváciou pre ďalšiu prácu. Sú pre nás jasným signálom, že to, čo robíme, má zmysel. **Samozrejme, pomáhať takýmto spôsobom by sme nemohli bez podpory verejnosti, preto veľká časť tejto vďaky patrí aj vám.**

„Rada by som touto cestou poďakovala vo svojom mene a v mene mojej rodiny všetkým, ktorí akokoľvek prispeli k tomu, aby som aj ja mohla byť v čase mojej náročnej liečby s mojou rodinkou na skvelom pobyte vo Vyšnej Boci. Ani som nedúfala, že v toto ťažké leto prežijem taký pekný a hodnotný týždeň. Výborný program urobil radosť každému z našej rodiny. Každý si našiel to svoje, od 7-ročnej Veroniky, 10-ročného Martinka, 17-ročnej Lucky až po nás dvoch s manželom. Potešili nás výlety, súťaže, hry, tvorenie, prednášky a hlavne pohoda!!! Ďakujeme, že ste.“
Hasprovci, Nitra

„Za našu rodinku môžem napísať len jedno veľké ĎAKUJEM ! Bol to týždeň plný pohody, oddychu, skvelých, krásnych zážitkov a úžasnej nálady. Myslím, že ste vystihli presne to, čo onkologickí, alebo bývalí onkologickí pacienti potrebujú. Veľakrát som prekonala samu seba. Ráno pred výletmi som mala obavu, či ich zvládnem a rozmýšľala som, že zostanem v hoteli, no nakoniec som bola veľmi šťastná, že som sa ich zúčastnila spolu s vami. Zažili sme nádherné chvíle, spoznali senzu ľudí. Dni, ktoré som následne po týždňovke strávila na chemo, som žila zo zážitkov a okamihov z Boce. Doteraz veľmi radi spomíname a je nám za Vami všetkými smutno. Verím, že sa ešte niekedy stretneme. ĎAKUJEME, Janka, Lucka a ostatné dievčatá. ĎAKUJEME, že sme mohli byť súčasťou tejto akcie. S najsrdečnejším pozdravom a prianím Bo-



žieho požehnania pre všetkých Vás. Nech sa LPR darí aj naďalej krášliť život ľuďom, ktorí kvôli chorobe zabúdajú na úsmev a radosť. Máme Vás radi.“

Lenka, Denisko, Monika, Miloš Vinkláríkoví, Nemšová

„Skutočne to bol jeden z najkrajších týždňov v mojom živote. Na pobyte sme spoznali kopec rodín s rovnakým osudom. Som presvedčený, že sme sa scelili v jednu VELKÚ rodinu. Otvorene sme sa dokázali rozprávať o svojich zdravotných problémoch, a to o zákernej chorobe ako je rakovina. Ja a moja rodinka sme Vám veľmi vďační, že ste pre nás počas celého týždňa pripravili krásny program, kedy sme nemali čas myslieť na chorobu, ale žiť plnohodnotným životom ako zdraví ľudia. Nebyť tejto týždňovky, tak by som asi nikdy nebol absolvoval splav na rafte a nemal na dosah krásny vrchol Chopku. Súťaženie bolo supeeeeeer a znášať mince budeme aj doma. Tieto krásne zážitky ostanú v mojom srdci ako krásna spomienka na šlachetných ľudí s dobrým srdcom a Ligu proti rakovine, ktorá takýmto spôsobom chce uľahčiť život ľuďom, ktorí bojujú s touto zákernou chorobou. Janka, Lucka a celý tím, za všetko Vám úprimne ĎAKUJEM. Prajem Vám radosť v srdci a pokoj v duši.“
Lubomír Leško
(rodina Lešková, Hanušovce nad Topľou)

„Je pre mňa dosť ťažké zhrnúť celý týždeň, ktorý som strávila s vynikajúcou partiou ľudí nabitých optimizmom do pár riadkov. Ale pokúsim sa. V prvom rade chcem poďakovať všetkým ľuďom na Slovensku, ktorí podporili Deň narcisov, a tým nám umožnili stráviť neskutočne krásne chvíle na rodinnej týždňovke. Ďalšie obrovské ďakujem patrí realizačnému tímu. Nikdy som si nemyslela, že dovolenka len pár kilometrov od môjho bydliska môže byť taká úžasná. Bola som milo prekvapená množstvom programu a aktivít, ktoré ste si pre nás pripravili a pritom ste nezabudli na to, že aj napriek tomu, že tam chceme byť so svojimi deťmi potrebujeme tiež čas pre seba. Ten nám bol naozaj dopriaty vďaka skvelým animátorom. Táto týždňovka sa pre mňa osobne stala symbolom relaxu, dobrej nálady a maximálnej pohody a zážitkov. Stretla som sa a spoznala som mnoho skvelých ľudí. Podobné pocity mali aj moje deti. Myslím si, že za všetko hovorí veta: "Mami prečo už musíme odísť?" Vďaka Vám všetkým.“
rodina Ujčíková, Potureň



„Ďakujem, že ste. Keď som pred rokom ochorela, bol to šok. Ale s pomocou Božou a podporou rodiny som sa rozhodla tomu postaviť. Počas liečby som často počúvala: „Myslite viac na seba...“ Dokonca sa mi o tom aj snívalo, ako mi lekári, sestričky, cudzí ľudia pripomínali túto vetu. A tak, keď som sa dopyčovala o možnosti „myslieť viac na seba“ a stráviť týždeň vo Vyšnej Boci, navyše, aj s mojimi dcérami, vedela som, že to potrebujem. Chcela som urobiť hrubú čiaru. Chcela a potrebovala som sa nadýchnuť. Stráviť čas s ľuďmi, ktorí sú na rovnakej lodi a stráviť čas aj so svojimi dcérami, ktoré to mali ako prekvapenie, a až na mieste sa o ňom dozvedeli. Pobyt s rodinami, ktoré prechádzajú podobným trápením, mňa i moje dcéry veľmi obohatil. A vlastne aj manžela, hoci nemohol byť s nami, ale bol nadšený z nášho rozprávania. Páčilo sa mi, ako ste nás vzali do hĺbky (Demänovská jaskyňa Slobody), do výšky (Chopok – Jasná). Ako ste nás učili plávať na pokojnej vode (Liptovská Mara) a posadili nás aj do raftov, aby sme sa nebáli splaviť aj vodu, ktorá občas prekvapí a stane sa búrlivou. Toľko symboliky s mojou, našou chorobou a jej liečbou. Ďakujem za prednášky s p. psychologickou Luckou. Môj vnútorný hlas sa zrazu počul ☺ Ďakujem za slová uistenia. Ďakujem Janke, animátorkám a všetkým z Ligy proti rakovine za to, čo robíte. Že nám dávate nádej a ste s nami.
Dagmar Baluchová, Sabinov

Počas „Rodinnej týždňovky“ sa o program pre deti, ale aj dospelých staralo 9 animátoriek-dobrovoľníčok na čele s koordinátorkou Ligy proti rakovine. Samotnému pobytu predchádzalo ich zaškolenie a spoločná tvorba bohatého programu pre účastníkov. Bez našich animátoriek by realizácia „Rodinnej týždňovky“ pravdepodobne ani nebola možná, preto aj im patrí veľká vďaka. Sme tiež radi, že aj prostredníctvom „Rodinnej týždňovky“, kde animátorky strávili niekoľko dní v prítomnosti rodín, ktoré bojujú s rakovinou, sa toho mohli veľa naučiť a zažiť. Dojmy dobrovoľníčok z „Rodinnej týždňovky“ približujú nasledujúce riadky.

„Rodinná týždňovka. Už samotný názov projektu vo mne vyvolal pocit, že chcem byť jeho súčasťou. Bola to skúška odvahy, vytrvalosti, ale aj dávka úžasných a krásnych momentov, ktoré by som dopriala každému. Tie momenty utkveli hlboko v srdci nám, animátorkám, ale určite aj rodinkám, ktoré v nás našli nových priateľov, ľudí na ktorých sa môžu obrátiť. Aj ja som medzi všetkými ľuďmi našla silných a úžasných ľudí, ktorí zostanú v mojom srdci, ktorí ma naučili žiť pre konkrétny okamih a tešiť sa z toho, koho a čo máme okolo seba. Sila, vytrvalosť, obdiv, láska, priateľstvo. V takom duchu sa niesla nezapudnuteľná rodinná týždňovka.“
Veronika Kánová, Zvolen

„Rodinná týždňovka mi ako dobrovoľníčke dala veľa. Je to krásny projekt, ktorý umožňuje rodinám stráviť celý týždeň v krásnom prostredí, oddýchnuť si, stretnúť sa s inými rodinkami v podobnej situácii a aspoň na chvíľu si odpočinúť od každodenných starostí. Som rada, že som sa mohla zúčastniť, pripravovať program pre deti, užiť si s nimi hry aj smiech, ale aj ich počúvať, keď sa chceli zdôveriť s niečím, čo ich trápilo. Počas toho týždňa som mohla stretnúť množstvo nesmierne silných ľudí, od ktorých si môžeme aj my ostatní veľa vziať, naučiť sa od nich ako vnímať život a nevzdávať sa. Človek tu načerpá energiu a vydá zo seba maximum, objaví svoje silné stránky a talenty, o ktorých možno ani netušil. Spozná nových ľudí, navštívi krásne miesta a odnáša si pekné spomienky na všetkých, ktorých spoznal a ktorí mu pomohli dotvárať osobnosť a životnú cestu. Určite by som šla znovu, bola to skúsenosť, na ktorú nikdy nezabudnem a budem vždy spomínať len v dobrom. Ďakujem.“

Simonka Kutišová, Topolčany

„Toto leto boli moje posledné prázdniny pred nástupom do práce. A spokojne môžem vyhlásiť, že som ich prežila plnohodnotne! Na začiatku bola pre mňa práca animátorky- dobrovoľníčky veľká výzva (doteraz som sa nikdy takéhoto projektu nezúčastnila). Teraz však viem, že byť súčasťou Rodinnej týždňovky bolo pre mňa požehnaním. Stretla som mnoho inšpirujúcich žien, mužov, celé rodiny. Odnášam si so sebou kopec zážitkov, veľa pozitívnej energie a oveľa častejšie ako inokedy predtým, si spievam pesničku od ADAMA ĎURICU, ktorá sa stala akousi hymnou týchto dní prežitých s rodinkami a nesie v sebe silnú myšlienku: „Čo nedokážeš sám, to dokážeme SPOLU...“ Vo Vyšnej Boci som osobnostne povyrástla. Ďakujem LPR za skvelú myšlienku zorganizovať Rodinnú týždňovku, za realizáciu tejto myšlienky. Verím, že Rodinných týždňoviek bude pribúdať a na dobrovoľníkov tiež nebude núdza! Všetky moje pocity ani neviem dať na papier, tie si nechám pre seba, ale prežívam neskutočný pokoj na duši :)

Mirka Barlogová, Kružľov

„O týždňovkách som sa dozvedela od mojej maminy, ktorá sa na jednej z nich už zúčastnila a nevedela si vynachváliť. Už dlhší čas som sledovala stránku Ligy proti rakovine a hľadala projekt do ktorého



vy som sa mohla aj ja zapojiť. Až som našla výzvu na stránke, že hľadáte dobrovoľníčky na rodinnú týždňovku. Hneď som sa prihlásila a neľutujem to! Stretla som naozaj úžasných ľudí, ktorí majú rovnakú chuť šíriť svoj optimizmus a snažia sa aspoň trochu pomôcť. Ten týždeň mi dal naozaj veľa, nové známosti, priateľstvá ale aj informácie od pacientov o liečbe a o samotnom ochorení. Keďže sa budúci rok chystám na medicínu, pomohlo mi to aj v tomto smere. Veľmi ma potešili ohlasy rodiniek na celý týždeň a určite by som išla ako dobrovoľníčka na podobný pobyt zas!! Bolo krásne keď sme s dievčatami videli, že to čo sme robili, malo naozaj význam a rodinky si to vážili.“

Timea Konečná, Beluša

„Počas týždňa s rodinkami s onkologickým ochorením som pomáhala ako dobrovoľník - zdravotník. Z môjho pohľadu hodnotím tento týždeň ako veľmi vydarený & plný fascinujúcich zážitkov. Sama som onkologická pacientka a keď som videla úsmevy šťastných detí a úsmevy spokojných rodičov, vedela som, že je všetko v poriadku a na chvíľu určite zabudli na svoje každodenné trápenia. Chcem sa poďakovať hlavne Janke Horváthovej - pretože bez jej organizačného vedenia by takýto skvelý nápad nebolo možné uskutočniť. Taktiež veľmi šikovným animátorkám, ktoré sa starali o programovú časť a spríjemňovali deťom a rodičom pobyt. Bolo mi ctou zúčastniť sa a určite sa teším na budúci rok!“

Janka Gerecová, Ružomberok



Detský onko tábor: MISIA PRAVEK

Organizácia Liga proti rakovine už od roku 2005 finančne pokrýva náklady spojené na realizáciu detských „onko táborov“, ktoré každoročne organizujú dobrovoľníci z Klubu detskej nádeje. Aj vďaka tohtoročnému výnosu finančnej zbierky Deň narcisov sa v auguste mohlo tábora zúčastniť 55 detí z celého Slovenska. Počas desiatich dní, ktoré strávili na chate v Hnilčíku, sa o nich staralo 16 animátorov. Deti boli rozdelené do dvoch kategórií. Malý onko tábor bol určený pre deti od 6 do 12 rokov a veľký onko tábor pre deti od 13 do 18 rokov. Animátori pre deti pripravili bohatý program plný zaujímavých aktivít a spoločných výletov, prostred-

níctvom ktorých mali možnosť nielen si oddýchnuť a zabaviť sa, ale taktiež spoznať mesto Košice a jeho kultúrne pamiatky. V tábore deti cestovali v čase a dostali sa do rôznych historických období. Keďže začínali pravekom, celý tábor niesol názov Misia Pravek. Ako taký onko tábor prebieha vám aspoň v skratke priblíži svojimi spomienkami Lenka Kružlicová, hlavná vedúca detského onko tábora. Keď deti vystúpia z autobusu, začnú si vybalovať kufre a vy kráčate po chodbe a počujete z izieb švitoriť nesmelé hlasy, poviete si: „A je to tu.“ To, čoho príprave sme venovali dlhé dni a množstvo snahy, sa stáva prítomným. Nemáte

však čas na ďalšie podobné úvahy, lebo o pár sekúnd sa za vami rozbehne dieťa...

Napriek drine sú to však úžasné dni plné radosti, detského smiechu, objatí a šťastia. Mať možnosť vidieť deti v pohodlí a vychutnávať si každý jeden deň je obrovským zadostučinením. V kolektíve cudzích ľudí som sa cítila, ako keby som ich poznala dlhý čas. Aj keď sme prišli domov unavení, vôbec nám to nevadilo, pretože celý čas v tábore panovala úžasná atmosféra a deti nám spríjemňovali každý jeden deň.

Ďakujeme Lige proti rakovine za finančnú podporu, bez nej by sme tieto úžasné dni nemohli prežiť. Ďakujeme, že ste!



Liga proti rakovine každý rok na jeseň prichádza s preventívnou kampaňou, prostredníctvom ktorej chce opakovane ľuďom pripomínať dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. **„Týždeň proti rakovine“** sa začína 10. októbra a vyvrcholí už tradične piatkovým Dňom jablk.

V priebehu celého „Týždňa proti rakovine“ bude na Slovensku rezonovať veľká výzva k pohybovej aktivite prospešnej pre zdravie. **Cieľom Ligy proti rakovine je motivovať ľudí k najprirodzenejšej forme pohybu, ktorým je chôdza – nič nestojí a je pre zdravie mimoriadne prospešná. Slogan kampane znie: „Krok ku zdraviu“.**



Po úspešnom prvom ročníku sa stáva aj tento rok športové podujatie **OnkOlympiáda** súčasťou **Týždňa proti rakovine**. Prebiehať bude v Bratislave v termíne **od 14. 10. do 16. 10. 2016**. Každý účastník bude štartovať minimálne v jednej disciplíne. Vybrať si môžu z disciplín: boccia, floorball, hod na kôš, penalta alebo švihadlo.



Súčasťou Týždňa proti rakovine bude workshop pre študentov a pedagógov z celého Slovenska, ktorí sú zapojení do projektu **onkologická výchova**. V rámci tohto podujatia pripravujeme bohatý vzdelávací program vo forme zaujímavých prezentácií, diskusií a aktivít pre študentov a pedagógov.

Tradičný piatkový Deň jablák sa uskutoční 14. 10. Vo viacerých väčších mestách bude možné nájsť dobrovoľníkov Ligy proti rakovine, ktorí budú rozdávať jablká ako symbol zdravého životného štýlu, k nim pridajú preventívne letáky a informačné brožúrky.



Kytička pšeničných kláskov

Simona Kutišová

Cestovala som už dve hodiny v rozheganom autobuse bez klímy, tieklo zo mňa a v hlave mi pulzovalo. Vtom za mnou ktosi kýchol. Automaticky som sa obzrela.

„Nazdravie.“

„Vďaka,“ zahuhlal chalan. Vždy ma zaujímalo všetko atypické, takže som ho hneď zaradila do priečinku: sympaták. Snedý, tmavovlasý, so svetlosivými očami. Ako by na mňa hľadeli len čierne zreničky na pozadí besniacej búrky. Na pravom líci sa mu tiahla tmavšia pokožka, prišívaná niekoľkými stehmi.

Škoda len, že nebudem mať možnosť spoznať ho bližšie. Keď autobus zastavil na zastávke, od radosti, že sa dostanem z tejto sauny, som zoskočila s ťažkým kufrom, plným oblečenia, na prašnú cestu a vykročila. Už druhýkrát som brigádne vstupovala na pôdu družstva počas žatvy. Čakali ma dni plné prachu a obdivovania zlatistých lánov pšenice, skláňajúcich sa pred masívnymi kombajnami.

Rýchlo som sa vybalila na pridelenú izbu a šla na večeru.

„Dobrá chuť,“ usmievala sa na mňa kuchárka, keď predomňa kládla tanier kapustnice.

„Dobrý deň, prepáčte, že meškám, ale zabúdil som,“ zjavil sa vo dverách chalan z busu. Až mi zabehlo. Aj ostatným. Sekretárka Monika na neho civela s lyžicou pred ústami, kuchárka sa mračila.

„Ja som Adam Vajs.“

„Vieme. Nový kombajnista,“ premerala si ho kuchárka. „Riaditeľ je v kancelárii.“

„Ďakujem.“

Monika rýchlo dojedla a spoločne vyšli za riaditeľom. Ešte stále som predýchavala prekvapenie. Naozaj by som nečakala, že on tiež mieri práve sem! Už som bola vo dverách, keď kuchárka Bučková prehovorila k zostávajúcim traktoristom.

„Ja sa aj čudujem, že ho riaditeľ vzal. Celá dedina je hore nohami, babky sa boja, že ich v spánku zareže. Ja som si ho veru preklepla. Aký otec, taký syn. Pche,“ odfrkla si, berúc taniere.

Chcela som sa spýtať, čo také vykonal, keď je proti nemu, no začala rozoberať inú tému, tak som vyšla von. Adam už sedel na schodíku, s vystretými nohami, privretými očami a tvárou vystavenou posledným lúčom slnka. V ústach omieľal steblo trávy.

„Čo pozeráš? No čo sa tak mykáš? Myslíš, že po tebe skočím s mačetou v rukách?“ uškrnul sa. „Počul som ju cez okno. Aspoň vieš, že si máš na mňa dávať pozor.“

Prepaloval ma svetlými očami ako šialenec.

„Sama viem najlepšie zhodnotiť s kým sa stýkať a s kým nie.“

„Rozumné dievča. Čo teda robíš tu a nie niekde na vyššom poste?“

„A ty si čo urobil, keď sú proti tebe hneď od začiatku negatívne naladení?“

Svit v očiach mu pohasol, zdvihol sa a zaplesol za sebou dvere na domčeku, v ktorom mal bývať. No čo, ja si to zistím, ešte nepozná moje schopnosti. Vyšla som z areálu na krátku prechádzku, uvažujúc, kto je zač ten Adam Vajs a prečo ho dedina odmieta.

Ráno sa Adam utiahol do kúta, rýchlo do seba nahádzal raňajky, zaďakoval a už ho nebolo. O chvíľu sa už kombajny vybrali von. Celý deň mi dovážali repku ozimnú, nestihala som sa ani len najesť. Keď sme navečer skončili, tešiace sa, ako zo seba zmyjeme celodenný prach i pot, upratala som kancelárničku a vyšla na dvor. Slnko už zapadalo, okolie stíchlo, len z diaľky sa ozývalo bučanie kráv. Práve sa ku mne blížil Adam, ktorý dorazil ako posledný.

„Čau,“ pozrel na mňa, utierajúc si čelo od potu. „Nechce sa ti domov?“

„Ja bývam tu. Počas celej žatvy.“

„Vážne?“ prekvapene nadvihol obočie. „To som nevedel. Ja si veľmi nevšímam okolie, prepáč. Nechceš sa prejsť?“

Vyvalovala som na neho oči. Šialenec sa so mnou rozpráva, je celkom milý a volá ma na prechádzku. Podozrivé.

„Ale keď sa ma bojíš, nebudem ťa nútiť,“ odfrkol si s trpkým podtónom hlase. To ma prebralo. Nie som žiadna padavka.

„Dobre, len si vybehnem po sveter.“

A už sme si mlčky vykračovali po prašnej ceste. Zovšadiaľ sa ozývali svrčky, vzduch rozháňal príjemný vetrík. Adam, s rukami zaborenými do vreciek, kráčaľ vedľa mňa a občas na mňa po očku pozrel.

„Chodíš sem každý rok?“ prelomil ticho. Aspoň mi vstúpil do predstáv o tom, čo hrozné vykonal, keď na neho všetci pozierajú cez prsty.

„Druhý raz. Ale teba som tu ešte nevidela.“

„Zvyčajne chodia kolegovia. Teraz sú rozlezení, prischlo to mne, hoci...“ zasekol sa. „Inak, som Adam.“

„Viem, počula som ťa v jedálni.“

„Ale chcem sa predstaviť aj oficiálne,“ podával mi ruku. Nestačila som sa spamätať, už ma bozkal na líce. „U nás to tak chodí,“ hlesol ospravedlňujúco a poodstúpil, keď zaregistroval môj prekvapený výraz.

„Takže tiež bývaš v areáli,“ zmenil rýchlo tému. „Škoda, že nepôjdeš s nami na pole. Možno by si sa niekedy chcela povozit’ na kombajne.“

„To je návrh?“

„Ponuka. Každá baba sa chce vozit’. A nie každej sa to aj podarí. Neberiem stopárky,“ uškrnul sa.

„Tak ďakujem za ponuku, premyslí si to.“

„Nepremýšľaj dlho. Nie vždy som ochotný vziať kohosi dnu. Je tam málo priestoru,“ žmurkol na mňa.

To ma akože balí?

Ďalšie ráno bolo horúco už o ôsmej. S Adamom sme sa stretli pri raňajkách. Včerajšia prechádzka nás trochu zbližila, pretože keď ma zbadal, žmurkol na mňa a zvlínil kútiky pier. Potom zmizol na celý deň na roľu. Takto to bolo každý deň. Ráno sme sa stretli pri jedle, večer vybehli pod hviezdnatú oblohu na prechádzku. Napriek tomu, že si zo mňa stále robil srandičky, nechcel mi prezradiť nič o sebe a udržiaval si odstup. Chlapec si myslí, že čosi skryje. Cha, to isto. Z jeho slov som si o ňom aj tak vytvárala predstavu. Pracovitý, spoľahlivý, trpezlivý aj vtipný... A cítila som sa pri ňom bezpečne. Fajn. A slobodne.

Konečne nadišiel chladnejší deň. Kombajny sa premávali po neďalekom poli a ja som počas prestávok sledovala, ako klásky padajú za obeť. Pamätala som si jeho návrh, no odvtedy sa o ňom nezmienil. A ja som sa nechcela vtierať. Napriek tomu kraloval v mojich myšlienkach každú sekundu. Nerozumela som tomu. No každý deň som sa tešila na tú chvíľku, keď ho čo i len na moment uzriem.

„Vždy som sa chcela povozit’,“ vzdychla si Monika, ktorá sa tiež prišla pozrieť na ozrutné stroje. „Keď som bola mladá, každé leto som chodila pri polia a dúfala, že ma ktosi vezme. Nestalo sa.“

„Mne to Adam navrhol.“

„Adam? Ten s tou tvárou? K nemu by som si nesadala,“ ozvala sa Bučková. „Otca má v base, je to výtržník.“

„V base?“

„A o chlapcovi sa hovorí to isté. S tým sa ty dokopy nedávaj, dievka!“

„Ale prosím vás...“

„Pamätaj si to. Všetci to tu vedia.“

„Nemám rada predsudky.“

„To sú fakty. Jeho otec niekoho zabil. A mater tiež nemá najslušnejšiu. Poznáme ho. Nevravím to len tak do vetra.“

A čo?! Aj keby to hneď bola pravda, išlo o jeho rodičov. Nemôže za ich. Neverila som, že by bol niečoho podobného schopný. A už vôbec som neverila, že je to všetko pravda. Klebety sa často nafukujú do obludných rozmerov.

„Nechceš sa odvieť?“ zastavil pri mne jeden z traktoristov, vracajúci sa na pole.

„Prečo nie?“ usmiala som sa, naskočila s prosbou, aby ma ženy na chvíľu zastúpili a už som sa viezla v rozhorúčenom minipriestore.

„Starý traktor, nie je tu klíma,“ ospravedlňoval sa, utierajúc si spotené čelo. „Ale keby si vedela, ako je príjemne v kombajne. Mala by si vyskúšať aj ten, potom porovnáš. Idem ti vybaviť?“ Starší pán bol dnes veľmi ochotný. Doobeda prevážal vnukov, teraz sa núkal mne.

„Prečo nie?!“

O chvíľu už ukazoval práve Adamovi raz na mňa, potom na kombajn, ktorý ná-

sledne zastal. Natešená som sa rozbehla krížom cez pole ani na pláži v Po-brežnej hliadke, preskakovala kôpky slamy a obchádzala ešte nespracovanú pšenicu. Vyšplhala som sa po schodíkoch a nasadla. Ovalil ma chladný vzduch.

„Máš tu zimu,“ striaslo ma.

„Tak akurát,“ mykol plecom a vyrazil. „Takže si to nakoniec bezo mňa nevydržala?“ „Veď ty si mi to navrhoval! Mňa len prinútili.“

„Iste,“ zasmial sa. „Som rád, že si si to nakoniec rozmyslela.“

Fascinovane som na neho civala.

„Čo je?“ zmätene na mňa pozrel.

„Nič, len sa divím. Máš celkom pekný úsmev. Zvyčajne ho nevidím,“ vyšlo zo mňa a ihneď som sa zapýrila. Aj mi teplo zostalo.

„Čo nepovieš. Aj ty si zlatá, keď sa usmievaš. Keby som vedel, že budeš tak šťastne ožarovať celú dedinu pre jednu jazdu, vozil by som ťa každý deň.“

Na chvíľu sme zmlkli.

„S tebou mi to tak ubieha. Škoda, že nemôžeš ísť aj zajtra,“ mrkol na mňa. Vozila by som sa ešte dlho, bolo mi pri ňom skvele, no zároveň som sa cítila nesmierne trápne kvôli pohľadom, ktoré na mňa vrhal. Preto som pri najbližšom návrate k traktorom otvorila dvere.

„Tak... ďakujem za odvoz.“

„Naozaj už ideš?“

„Musím. Čaká ma práca.“

„Škoda...“ Nestihla som sa spamätať, nahol sa ku mne a na líce mi vtisol jemný bozk. „Na cestu.“

Ak by mi mohli líca horieť ešte väčšmi, zhorí celá roľa. Zrazu bola i klíma neúčinná. Skoro som spadla dolu zo schodíkov, tak sa mi roztriasli kolená i ruky, a srdce tlklo ako divé. Pobozkal ma! Pobozkal! Zas!

Roztrasene som sa náhlila do kancelárničky a ešte polhodinu robila mnoho chýb. Myslou som bola niekde inde, neustále si prikladala prsty na líce. Ach, Adam...

Večer sme na prechádzke neboli. Adam neprišiel ani na večeru a keď sa kombajn vrátili, stratil sa v tme. Bolo mi to ľúto, chcela som byť s ním, bol to posledný večer, zajtra odchádzajú...

Ráno nastal koniec sveta.

„Volali políciu. Adama zadržali. Ja som to vedela. Stále som vravela, že je to kriminálnik ako jeho otec,“ horekovala Bučková.

„Čo sa stalo?“ vytisla som zo seba.

„V noci prepadli starého Kuržáka, vykradli ho a ktosi ho zmlátil, ledva ho dajú dokopy. A jediný, koho neďaleko predtým videli, bol Adam. Takže je prvý podozrivý. Všetci v dedine sa boja. Čakali to. Ale tak rýchlo? Jeho otec tiež kohosi dobil na smrť. Joj, Monika, toto je nedobre. Čo ak sa z toho Kuržák nedostane?“

„Ak bol Kuržák ešte aj zase opitý...“

„Aj tak, Monika. Aké právo mal ten chalanisko? Už len keď sa na neho pozrieš, vyzerá nebezpečne.“

„Neverím. On to určite nebol. Možno pôsobí zvláštne, ale neurobil by to.“

„Si mladá, Žofka, máš len dvadsať. Páči sa ti, tak mu nadržaš. Otvor oči,“ krútila Bučková hlavou.

„Poznám ho,“ trvala som na svojom, odhodlaná brániť ho, hoci ma nahľodával malý červíček pochybností. Adam sa večer stratil. Nebolo ho. A ráno sa udialo toto. „Neverím tomu. Uvidíte, že sa to vysvetlí.“

„Uvidíš iba to, že som mala pravdu a potom ti zostanú oči pre plač. Spamätaj sa, kým ti nepoláme srdce na kúsky. Títo robotníci bývajú vždy najhorší,“ nedala sa Bučková.

Hoci sa robilo ako inokedy, družstvom sa vznášala napätá atmosféra. A tá zhustla ešte väčšmi, keď sa Adam večer vrátil a zamieril k riaditeľovi.

„Fuj, že sa nehanbíš vracat' sa sem. Čo si ťa tam nenechali?“ odpľula si Bučková, keď prechádzal okolo. „Dúfam, že ťa vyhodí.“

Nepozrel na ňu. Zaplesol za sebou dvere a po hodine, počas ktorej malo celé družstvo nalepené uši na dverách a hádalo sa, či je alebo, podľa mňa, nie je vinný, vyšiel von. Aj s riaditeľom.

„Aby to bolo jasné - všetkým. Adam bol obvinený neprávom. Policaisti to prešetřili a zistili, že vinníkom bol niekto celkom iný. Z našej dediny. Adam bol len počas prechádzky v nesprávny čas na nesprávnom mieste. Počul som vaše reči a bol by som veľmi rád, keby sa Adamovi ospravedlnili všetci, ktorí prispeli k pošpineniu mena i jeho povesti v dedine.“ Nahnevanný riaditeľ si premeriaval svojich zamestnancov, veď každý problém a najmä bezdôvodné ohováranie a predsudky môžu ublížiť nie len samotnému zamestnancovi, ale aj celej firme. A to nemohol dovoliť.

„Nechajte tak, pán riaditeľ. Tak či tak odchádzam.“

„Nie!“ vyhrkla som.

Za mnou nastala trma-vrma a ja som bežala za Adamom. Dostihla som ho až v jeho izbičke. Do kufra vkladal veci.

„O chvíľu mi ide posledný autobus,“ ozval sa. „Už ma to nebaví. Všade, kde prídem a poznajú moju rodinu, ma hneď odsúdia. Ja nemôžem za to, akých mám rodičov, za to, že otec ma výbušnú povahu a naozaj sedí v base. Aj tvár mám takú vďaka nemu. Raz ma riadne zmlátil. A nemôžem ani za to, že mama je alkoholička a nestará sa o nikoho, iba aby mala čo piť. Rodinu si nevyberieš. Ale tie predsudky vďaka menu a poznaniu tvojej minulosti, predstave, že všetci ťa poznajú lepšie ako ty sám... Moja tvár mi veľmi nepomáha. Mám toho po krk. Nechcel som sem ísť. Otca tu

poznajú, no nikto iný z roboty nemohol. Ale nie som typ, ktorý uteká pred problémami. Ale toto... Je mi to ľúto len kvôli tebe,“ pozrel mi pevne do očí. „Bol som sa večer prejsť, dlho do noci sledoval hviezdy a myslel na teba. Netušil som, že ten starý pán tam býva. Odkiaľ aj? Nič som mu neurobil. Ktosi to na mňa hodil a hneď ma vzali so sebou.“

Dych sa mi zrýchľoval každým krokom, ktorý ku mne spravil. „Ďakujem, že ty jediná si mi verila. Niekedy človeku stačí len to. Aby niekto veril, že si lepší, ako si myslíš ty sám,“ šepol. „Počul som vás až do riaditeľne. A nesmierne si to vážim.“

Nevedela som, čo od dojatia spraviť. Tak som len inštinktívne chytila jeho tvár do dlaní, pobožkala ho a s potešením zistila, že ma objal a prevzal iniciatívu. Po hodnej chvíli sa odtiahol, pohladil ma po líci, čelom sa opierajúc o to moje.

„Ďakujem, Žofka,“ poštekľil ma horúcim dychom na perách. „Vďaka tebe to tu malo zmysel.“ Odvrátil sa a spoza kufra vytiahol kytičku zlatistých pšeničných kláskov.

„Aby si na mňa nikdy nezabudla. Vidíme sa. Možno o rok. Možno skôr. Možno inde ako tu,“ stisol mi dľaň s kytičkou. „A možno na mňa zabudneš hneď, ako prejdem bránou a zostanem obyčajnou letnou láskou,“ šepol.

„Nikdy,“ zovrela som klásky. V tej chvíli som tomu skutočne verila. Že na neho nikdy nezabudnem. Že bude v mojom srdci navždy. Nechcela som sa rozlúčiť. Stratíť ho, keď sa zdalo, že práve teraz sme si k sebe našli tú správnu cestu. Začínal sa vo mne zdvíhať hnev. Čo je to za zbabelca, že ma najskôr namotá a potom odíde?

„Ak bude osud chcieť, naše cesty sa ešte pretnú. No moja minulosť a rodina by nás i tak delili. A toho ťa chcem ušetriť. Asi mi na tebe záleží viac, ako by malo. Niekedy je lepšie nechať si len krásne spomienky,“ žmurkol na mňa smutne, hodil tašku na zem a naposledy pohladil moje pery svojimi.

„Zbabelec.“

Pokrútil hlavou a potom navždy zmizol. Zostala po ňom len vôňa po holení, tlčúce srdce, štipka zlosti a rozochvené pery. A nádej, že sa uvidíme. O rok. Možno skôr. A najmä tam, kde nebudú predsudky a osočovanie ničť krehký rozvíjajúci sa vzťah. Ale ja si ho nájdem. Prekonám všetky prekážky, len aby som ho ešte raz videla. Aj keby bol na kraji sveta. A potom sa ma už nezbaví.

Pohľadom som naposledy obsiahla miestnosť a zrak mi sklúžil k posteli. Pod ňou sa čosi ligotalo. Vytiahla som lesklú kartičku. Občiansky preukaz. Miestnosť sa naplnila mojím smiechom. No nevravela som? Ani som sa nemusela snažiť. Bude me sa musieť stretnúť skôr, ako si myslel. Cha, Adam Vajs, už sa ma nezbavíš.

MATEJ TÓTH. NAJLEPŠÍ RÝCHLOCHODEC NA SVĚTĚ

PREJDŮ SLOVÁCI SPOLU
ZA MESIAC TOĽKO KROKOV
AKO JA ZA ROK?

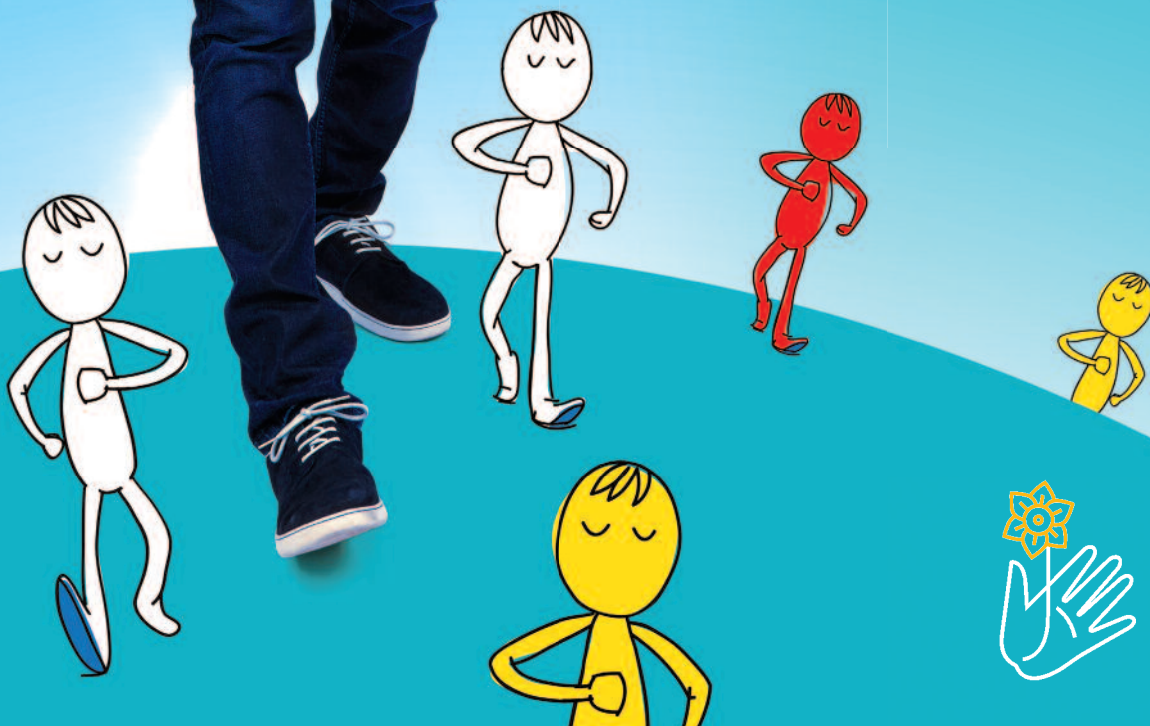
SPRAVME SPOLU KROK KU ZDRAVIU

ZAPOJTE SA OD 10. 10. DO VÝZVY
LIGY PROTI RAKOVINE
A MATEJA TÓTHA

BONUS: VYMEŇTE NACHODENÉ
KROKY ZA SKVELÉ ODMENY



www.KROK KU ZDRAVIU.sk



LIGA PROTI
RAKOVINE