

ČINNOSTI V OBLASTI OSVĚTOVÝCH KAMPANÍ

Spolupráce Aliance žen s rakovinou prsu s Asociací mamodiagnostiků ČR

Mgr. Štěpánka Pokorná



NEJDE JEN O PRSA – JDE O ŽIVOT

Edukační přednášky pro studentky, i studenty, 3. a 4. ročníků středních škol o prevenci karcinomu prsu s praktickým nácvikem samovyšetření na prsním fantomu

Edukují ženy s osobní zkušeností s léčbou karcinomu prsu

NEJDE JEN O PRSA

21. 3. 2022 – seminář pro edukátorky s prim. Skovajsovou

Nové fantomy (za přispění Asociace mamodiagnostiků)

Tři modely na podstavci – 5x

Návlekový model s kufrem – 13x

Standardní model béžový – 1x

NEJDE JEN O PRSA

Na edukacích se podílí tyto pacientské organizace:

ŽAP, Ženy s nádorovým onemocněním, z.s.

Viktoria Litoměřice

Úsměv – Zdraví Lovosice

INNA z.s. Havířov

AMA – SOP, z.s.

BENKON – Benešov

Alen Praha

Onko Amazonky

Klub Marie Třinec

ZO Onko Zlín

Radka Kozáková

Zuzana Zátková

Veronika Nová

Kateřina Uličková

Silvie Kadlecová

Jindřiška Mařincová.

NEJDE JEN O PRSA

Shrnutí projektu „Nejde jen o prsa, jde o život“ (školy) pro školní rok 2022/2023:

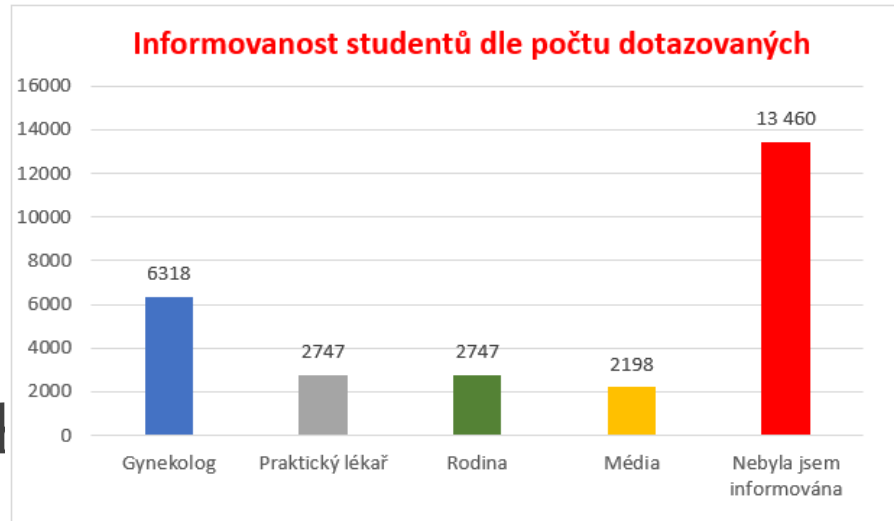
V prvním pololetí bylo na školách edukováno 636 studentů. Počet přednášek byl v počtu 33.

V druhém pololetí se edukovalo na školách pro 884 studentů. Počet přednášek byl v počtu 33.

Celkem tedy za celý školní rok bylo vyedukováno 1520 studentů a celkový počet přednášek byl 66.

NEJDE JEN O PRSA

- 2013 - 2023
- 1317 přednášek ve školách
- 31 264 posluchačů
- Další desetitisíce osob na veřejných akcích a ve firmách



AVON LINKA ZA ZDRAVÁ PRSA

3 roky trvání

Rozšíření onkopsychologické pomoci – středa 15 – 18 hodin

PhDr. Zuzana Peterová

PhDr. Ing. Martin Pospíchal, PhD.

Stabilní zkušený tým:

Radka Kozáková

Jindra Mařincová

Nikol Pazderová

Petra Svobodová

Petra Tůmová

AVON LINKA ZA ZDRAVÁ PRSA

Měsíc	Podpora pacientky	Psychologická pomoc	Ostatní (slevenky, prevence, ...)	Celkem hovorů
Leden	12	8	65	85
Únor	17	8	70	95
Březen	12	14	49	75
Duben	8	11	48	67
Květen	13	12	45	70
Červen	20	10	103	133
Červenec	10	7	206	223
Srpen	13	14	493	520
Září	19	13	599	631
Říjen (13.10)	10	6	419	435
CELKEM	134	103	2097	2334

Edukační materiály

MOJE HOLKY

<https://youtu.be/zZymZS8nwS8?si=sGYCg3-li0QnFfwn>

Autorem scénáře je Robin Hendrych, vše spojené s obrazem a postprodukcí měl na starost Jan Frejm. Ve spotu si zahrály Eva Salzmanová, Evellyn Pacoláková a Klára a Anna Pokorná.

V České televizi ho v červenci vidělo 1 260 000 osob.

Edukační materiály

Aliance žen
S RAKOVINOU PRSU

JAK SE SPRÁVNĚ STARAT O SVÁ PRSA

ZÁKLADEM CELOŽIVOTNÍ
PREVENCE NÁDORŮ PRSU
JE ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL,
PRAVIDELNÉ SAMOVYŠETŘENÍ
PRSŮ A PO 45 ROKU VĚKU
PRAVIDELNÉ SCREENINGOVÉ
MAMOGRAFICKÉ VYŠETŘENÍ.

Zhubný nádor prsu zjištěný v počátečním stadiu je velmi dobře léčitelný.

Léčení malých nádorů je méně zatěžující a je možné velmi často zachovat celý prs.

SVŮJ ŽIVOT MÁTE VE SVÝCH RUKOU

MAMOGRAFICKÝ SCREENING

Mamografie je celosvětově uznávaná jediná metoda odhalení zhoubného nádoru prsu dříve, než se dá nahmatat. Mamografický screening znamená preventivní vyšetřování mléčné žlázy žen, které nepocítí žádné přímé známky přítomnosti nádorového onemocnění prsu (tzv. bezpříznakové ženy). Celostátní auditovaný screeningový program v České republice nabízí všem ženám kvalifikovaná preventivní vyšetření prsu na kvalitních akreditovaných pracovištích, tzv. screeningových centrech.

Absolvuje pravidelně screeningové mamografické vyšetření, obvykle stačí jednou za dva roky. Častěji chodí ženy s vyšším osobním rizikem, nebo ty, které chtějí mít větší jistotu a vyšetření si naváží samy uhradit.

V současné době máte nárok na bezplatné mamografické vyšetření od 45. roku věku ve dvouletých intervalech. Žadanku na vyšetření Vám vydá gynekolog či praktický lékař.

Pokud máte v rodině případ zhoubného nádoru prsu, je doporučeno začít s prevencí dříve. Ideální je začít deset let před tím, než onemocní blízká příbuzná (maminka, teta, babička).

Více informací, seznam screeningových center s odkazy na objednání, na vyšetření a odbornou poradu najdete na webových stránkách www.mamo.cz. Informace a podporu můžete získat i na bezplatné Avon lince za zdravá prsa 800 546 546, každý všední den od 10 do 18 hodin.

MÝTY O MAMOGRAFII



- ✗ PRAVIDELNÝ SCREENING VYSTAVUJE PRSA RADIACI, TUDÍŽ PARADOXNĚ POMÁHÁ VZNIKU RAKOVINY.**
Mamografické vyšetření skutečně funguje na bázi radiace, ale dávka, kterou žena při vyšetření obdrží, je minimální. Tuto dávku záření obdržíte během asi 14 dní života z přirodních zdrojů. Celý náš okolní svět, celá Země je přirozeně radioaktivní. Ostatně i při delším letu letadlem obdrží tělo obdobnou dávku radiace jako při mamografii a dokáže si s ní také poradit. Výhody včasného zachycení nádoru bohatě vyvažují minimální dávku záření. Mamograf odhalí i malíčkaté nádory, které ještě nejsou hmatatelné.
- ✗ MAMOGRAFII NEPOTŘEBUJÍ, LZE JI NAHRADIT ULTRAZVUKOVÝM VYŠETŘENÍM.**
Čím je žena starší, tím hůře se v ultrazvuku zobrazuje tkáň prsu. Biologická přestavba prsní žlázy je fyziologická a nezastavitelná. Mamograf naopak v této postupně se měnící žláze dokáže zobrazit i malé detaily. Mamograf dokonce dokáže zobrazit i rizikové přednádorové stavy a hlavně tzv. in situ karcinomy, což jsou nádory, které jsou ve svém vývoji na samém začátku bez vzdálených metastáz. Tyto léze se projevují malými usazeninami v prsní žláze, ultrazvuk je není schopen ukázat.
- ✗ MAMOGRAFII MI NEMOHOU UDĚLAT, PROTOŽE MÁM VELMI MALÁ PRSA A SNÍMKY NEPŮJDOU UDĚLAT.**
Mamografie lze provést i na velmi malých prsou. Snímkují se i muži, kteří přicházejí na vyšetření se změnami v oblasti prsů.
- ✗ MAMOGRAFII MI NEMOHOU UDĚLAT, PROTOŽE MÁM PRSNÍ IMPLANTÁTY A TY BY SE POŠKODILY.**
Specialisté ve screeningových centrech používají pro snímkování prsů s implantáty speciální snímkovací techniku, při které nenastává riziko poškození implantátu.
- ✗ MAMOGRAFII MŮJ NEMOHU, PROTOŽE NEVYDRŽÍM U MAMOGRAFIE STÁT.**
Mamografii lze provést vsedě na židli, vozíku i vleže na lehátku. Screeningová centra jsou bezbariérová,

EUROPPA DONNA DOPORUČUJE

TĚLESNÝ POHYB

Existuje stále více důkazů o tom, že tělesná aktivita snižuje riziko zhoubného nádoru prsu.

DOPORUČENÍ: Věnujte se nenáročnému cvičení alespoň 30 minut denně. Stačí rychlejší chůze.

SNÍŽENÍ OBEZITY A NADVÁHY

Nadváha, obezita a nedostatek tělesné aktivity zvyšují riziko vývoje různých nemocí, i rakoviny prsu.

DOPORUČENÍ: Dbejte o svou linii a udržujte si zdravou hmotnost a hodnotu BMI mezi 18,5 a 24,9.

BMI si spočítejte následovně – hmotnost v Kg/výška v metrech umocněná na druhou.

ZDRAVÁ VÝŽIVA

I když se neprokázalo přímé spojení mezi určitým druhem stravy a zvýšením rizika zhoubného nádoru, výživa je stále důležitá.

DOPORUČENÍ: Jezte vyváženou stravu. Rozhodně nepodstupujte žádné diety s cílem zhubnout.

Aliance žen
S RAKOVINOU PRSU

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s. sjednocuje snahy organizací onkologicky nemocných žen o zlepšení kvality života pacientek i jejich rodin. Zastřešuje a pořádá akce ve prospěch nemocných, dále zaštiťuje kampaně zaměřené na prevenci rakoviny prsu a zastupuje Českou republiku v Evropské koalici žen s rakovinou prsu – Europa Donna.

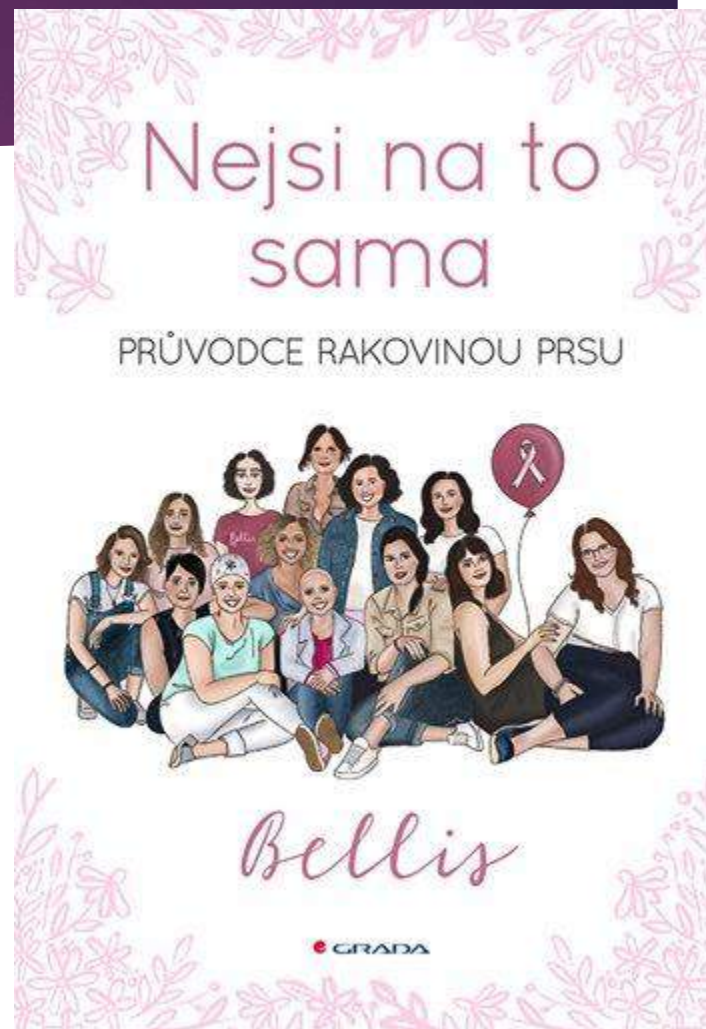
www.breastcancer.cz

Hlavní sponzor



Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu

- ▶ Pacientky pro pacientky
- ▶ Informace, které nevydělají, ale pomohou zvládat náročné životní období
- ▶ Zdarma pro ženy, které jsou v léčbě pro karcinom prsu
- ▶ 2023 dotisk



ZDRAVÁ PRSA PRO NESLYŠÍCÍ

- Pokračují edukace v komunitě neslyšících
- Video s rozhovorem s neslyšící ženou, která prošla léčbou karcinomu prsu



Pomoc ukrajinským ženám

- ▶ Pokračuje spolupráce s organizací AMIGA Migrants
- ▶ Spolupráce s ukrajinskou psycholožkou, která se v Čechách léčila s karcinomem prsu – podpůrná skupina pro onkologické pacienty
- ▶ Příprava informačních materiálů v ukrajinštině

Інформація для жінок про лікування раку молочної залози в Чеській Республіці



У Чеській Республіці медичне обслуговування пацієнток та пацієнтів із раком молочної залози здійснюється у мережі медичних закладів, розташованих по всій країні.

До них входять як спеціалізовані комплексні онкологічні центри, так і регіональні лікарні, поліклініки, спеціалізовані амбулаторії та інші медичні заклади. Медична допомога особам, включеним у систему обов'язкового державного медичного страхування, надається безкоштовно.



PINK@WORK
pátek 20. října 2023

Přijďte v růžové do práce a sdílejte svou podporu

Každoroční celoevropská awareness aktivita



 **Aliance žen**
S RAKOVINOU PRSU



Asociace mamologů České republiky





PINK@WORK pátek 20. října 2023

Tisková konference na MZČR 20. 10. 8 hodin s ministrem zdravotnictví –
prezentace výsledků 20-ti let programu screeningu karcinomu prsu v ČR

Mamografický screening v ČR

- PRO VŠECHNY ŽENY OD 45 LET
- HRADÍ POJIŠTOVNA V PLNÉM ROZSAHU
- KAŽDÉ 2 ROKY
- ZAPOJENO 73 AKREDITOVANÝCH CENTER

NSC NÁRODNÍ SCREENINGOVÉ CENTRUM
Mama.cz

Mamografický screening v ČR

VÝSLEDKY SCREENINGOVÉHO VYŠETŘENÍ

- ODHALENO TĚMĚR 42 TISÍC ZHOUBNÝCH NÁDORŮ
- VĚTŠINA NÁDORŮ ODHALENA V ČASNÉM DOBRĚ LÉČITELNÉM STADIU
- PŘIBLIŽNĚ 40 % ŽEN VE VĚKU 45 AŽ 69 LET CHODÍ PRAVIDELNĚ NA SCREENING

NSC NÁRODNÍ SCREENINGOVÉ CENTRUM
Mama.cz

Mamografický screening v ČR

DÍKY 20 ROKŮM FUNGOVÁNÍ SCREENINGU

- BYLO PROVEDENO VÍCE NEŽ 11 MILIONŮ SCREENINGOVÝCH MAMOGRAFIÍ
- SE RAKOVINU PRSU DAŘÍ ZACHYTIT V ČASNÉM DOBRĚ LÉČITELNÉM STADIU
- BYL ZAZNAMENÁN 31% POKLES ÚMRTNOSTI NA RAKOVINU PRSU

NSC NÁRODNÍ SCREENINGOVÉ CENTRUM
Mama.cz

Mamografický screening v ČR

EPIDEMIOLOGIE KARCINOMU PRSU

- JEDNA Z NEJČASTĚJŠÍCH ONKOLOGICKÝCH DIAGNÓZ
- RAKOVINU PRSU KAŽDOROČNĚ ONEMOCNĚ VÍCE NEŽ 7 000 ŽEN
- PŘIBLIŽNĚ 1 700 ŽEN KAŽDOROČNĚ NA RAKOVINU PRSU ZEMŘE

NSC NÁRODNÍ SCREENINGOVÉ CENTRUM
Mama.cz

HLAS ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ

- ▶ 8. 2. 2023 Parlament proti rakovině
- ▶ 7. 6. 2023 Survivorship Day
- ▶ 9. 10. 2023 Kulatý stůl Návrat do zaměstnání po onkologické léčbě



CESTA PACIENTA I. fáze

Nastavení optimální cesty pacienta s danou onkologickou (hematoonkologickou) diagnózou zdravotnickým systémem – „roadmap“

Definována pacienty z HOP, korektura odborníků na danou diagnózu/odbornou společností ČLS JEP, následně Českou onkologickou společností

Pacientům k dispozici elektronicky na webu HOP a linkos.cz společně:

- slovníček pojmů vztahující se k Cestě (odborná garance lékaře)
- obsáhlejší informační materiály o dané diagnóze jednotlivých členů HOP

Edukace pacientů a rozšíření povědomí v široké veřejnosti o existenci Cest pacienta

CESTA PACIENTA II. fáze

Příprava dotazníků pacientům pro určení slabých míst na Cestě ve všech regionech ČR = reálné zkušenosti pacientů (PL, MDT, doprava...)

Distribuce dotazníkového šetření přes sociální média

Představení výsledků/podkladových „soft“ dat ČOS, společná prioritizace témat v rámci NOP

Jednání s MZ a plátcí v rámci Národní rady pro implementaci NOP

V současné době již máme k dispozici Cestu pacientek s rakovinou prsu a děložního čípku, finalizace rakovina prostaty. Další dg. plíce, kolorektum, ovaria

DŮLEŽITÉ VĚDĚT

- O rozsahu **chirurgického výkonu** by měl vždy rozhodovat **multidisciplinární tým a onkolog**.
- Pokud plánujete rekonstrukci prsu, vždy o tom informujte operátora i onkologa **před operací!**
- V určitých výjimečných případech lze podstoupit **okamžitou náhradu prsu**, tuto možnost proberte se svým onkologem a vždy důkladně zvažte.
- **Protonová zajišťovací radioterapie** je vhodná pro **malou konkrétní indikovanou skupinu pacientek**. Pro karcinom prsu je vhodná standardní radioterapie.
- Pokud žena zvažuje po léčbě **těhotenství**, je nutné to sdělit lékařovi před zahájením léčby a po léčbě konzultovat těhotenství s onkologem.
- Pokud vás čeká chemoterapie, poraďte se s lékařem o vhodnosti zavedení **intravenózního portu**.
- V případě **biologické léčby** je potřeba každé tři měsíce absolvovat kontrolu srdce (ECHO).
- Na některých pracovištích mají k dispozici metodu Digni cap/Paxman, kdy vám **nevypadají při chemoterapii vlasy**, nicméně tato metoda není 100%. Není hrzena zdravotní pojišťovnou, délka podání chemoterapie se prodlužuje, pro část pacientek je velmi obtížné snášet pocit chladu v oblasti hlavy. Vhodnost použití léčby konzultujte se svým onkologem.
- Pro **léčbu v KOC** jsou vhodné nemocné potřebující terapii, kterou nemůže aplikovat regionální zařízení (cílená léčba, imunoterapie atd.). Dále by v KOC měly být léčeny ženy s komplikovaným případem, jako je např. nádor v těhotenství, při kojení, s BRCA pozitivitou nebo jsou opravdu velmi mladé (do 35 ti let) nebo mají nějaké komorbidity (roztroušenou sklerózu, Crohnovu nemoc) či komplikaci v léčbě (anafylaxi při předchozí terapii atd.).
- Pokud je pacientka diagnostikovaná v rámci stadiu v **metastatické fázi** nemoci, a je pro ni vhodná centrová inovativní terapie, měla by se vždy **léčit v KOC**.
- Pokud dojde k progresi onemocnění v podobě vzdálených **metastáz**, je potřeba terapii vhodně změnit, eventuálně pacientku zařadit do **studie s experimentální léčbou**.
- Pokud dosavadní léčba přestala účinkovat je možné vstoupit do **klinické studie s experimentální léčbou**. Po vyčerpání všech možností onkologické léčby, je nutné pokračovat paliativní léčbou.
- Pokud projdete celou popsanou léčbou a máte již pouze hormonální léčbu, nebo u triple negativního karcinomu prsu další léčbu nemáte, většina pacientek opouští akutní fázi léčby a dostává se do **tzv. remise** - gratulujeme, to nejhorší máte za sebou!

KOC = Komplexní onkologické centrum

Odbornými garanty Cesty pacienta jsou:

MUDr. Katarína Petrácová, Ph.D.
doc. MUDr. Jana Prausová, Ph.D., MBA
prof. MUDr. Petra Tesařová, CSc., MD., Ph.D.
MUDr. Martina Zimovjanová, Ph.D.

Screeningový program rakoviny prsu v ČR:

www.mamo.cz

Pacientské organizace věnující se diagnóze rakovina prsu:

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.
www.breastcancer.cz
seznam pacientských organizací po celé ČR

Bellis - mladé ženy s rakovinou prsu
www.bellisky.cz

Doporučený zdroj informací:

Kniha - Nejsi na to sama - Průvodce rakovinou prsu
www.linkos.cz
www.breastcancer.cz
www.bellisky.cz
www.amelie-zs.cz

AVON Linka za zdravá prsa - 800 546 546

Vysvětlení jednotlivých pojmů naleznete na webu
www.hlaspacientu.cz

OBCENÁ DOPORUČENÍ pro prevenci onkologického onemocnění

- zdravá a vyvážená strava
- pohyb (minimálně 4x týdně 30 minut, nejlépe každý den)
- kvalitní a dostatečný spánek (8 hodin denně)
- eliminace dlouhodobého stresu a přetížení
- nekouřit
- nepít alkohol



www.hlaspacientu.cz



www.linkos.cz



**Hlas
onkologických
pacientů**

Cesta pacienta s karcinomem prsu

Cesta pacienta je jednoduchý návod pro pacienta, jak se orientovat v jednotlivých krocích prevence a v léčbě karcinomu prsu.



SYMPTOMY

- bulka v prsu
- zarudnutí kůže
- sekret z bradavky
- pomerančová kůže
- vpáčená bradavka
- změny tvaru prsu
- bolest v prsu

Při zjištění symptomů se objednejte do akreditovaného mamocentra (seznam na www.mamo.cz), **objednání by mělo proběhnout do 14ti dnů.**

Při obtížích požádejte o žádanku na gynekologii nebo u praktického lékaře (bez platby), případně je možnost podstoupit vyšetření jako samoplátce.

PREVENCE

primární prevence - zdravý životní styl

sekundární prevence

věk 18 - 45 let
samovyšetření (,)(,) každý měsíc

všechny ženy 45+
1x za dva roky mamograf (screening) + každý měsíc samovyšetření (,)(,)

pozitivní rodinná anamnéza a věk ≤45 let
1x ročně ultrazvuk + každý měsíc samovyšetření (,)(,) + u genetické mutace péče ve specializované ambulanci

RIZIKOVÉ FAKTORY

- pozitivní rodinná anamnéza
- genetická zátěž
- hormonální stimulace IVF
- pozdní menopauza
- menstruace před 13. rokem
- pozdní věk prvního porodu
- bezdětnost
- věk 45+
- nezdravý životní styl
- dlouhodobý stres

DIAGNOSTIKA

mamograf

ultrazvuk

magnetická rezonance

vše v pořádku
návrat do screeningu a k prevenci

podezřelý nález

biopsie
výsledek 10 - 14 dní

negativní
návrat do screeningu a k prevenci

pozitivní
zahájení léčby

LÉČBA

Léčbu je nutné vždy stanovit pacientovi na míru, stanovuje se vždy individuálně, proto by se pacienti neměli srovnávat s jinými pacienty.

multidisciplinární tým

stanovení individuálního léčebného plánu

U pacientek do 45 let věku a u žen, které mají pozitivní rodinnou anamnézu se provádí - genetické testování. Pokud není evidentní, že je nutná léčba chemoterapií, je možné před zahájením léčby provést tzv. genomové testování.

adjuvantní léčba	neoadjuvantní léčba	léčba bez chemoterapie
návštěva operátora	návštěva onkologie	návštěva operátora
staging odběr krve / RTG plic / sono břicha / scintigrafie kostí / značení nádoru	staging odběr krve / RTG plic / sono břicha / scintigrafie kostí	staging odběr krve / RTG plic / sono břicha / scintigrafie kostí / značení nádoru
předoperační vyšetření	neoadjuvantní chemoterapie cca 6 měsíců během chemoterapie kontrolní UTZ / mamograf	předoperační vyšetření
operační zákrok (mastektomie / prs zachovná operace)	operační zákrok (mastektomie / prs zachovná operace)	operační zákrok (mastektomie / prs zachovná operace)
výsledek histologie	předoperační vyšetření	výsledek histologie
onkologie	operační zákrok (mastektomie / prs zachovná operace)	onkologie
adjuvantní chemoterapie	výsledek histologie	ozařování / biologická léčba / hormonální léčba / imunoterapie
ozařování / biologická léčba / hormonální léčba / imunoterapie	ozařování / biologická léčba / hormonální léčba / imunoterapie	

REMISE

- Remisí je nazýváno období od skončení primární onkologické léčby.
- Po dobu prvních cca 5-10 let je pacientka nadále v pravidelných intervalech sledována na onkologii.
- Frekvence a rozsah kontrol jsou vždy stanoveny ošetřujícím onkologem, obvykle ze začátku v rozmezí 3 - 6 měsíců a později se ustálí frekvence kontroly na 1x za rok.
- Po cca deseti letech se pacientka zařadí do mamárního screeningu, zpravidla jsou ukončeny kontroly na onkologii a následují kontroly u praktického lékaře nebo gynekologa.
- Mezi nejčastější kontrolní vyšetření patří: odběr krve (onko markery), sono / mamograf prsu, sono břicha, RTG plic, MRI, při potížích PET CT.
- Pokud vyšla pozitivní genetická zátěž (BRCA 1, 2 nebo jiná mutace genu), je stanoven individuální kontrolní plán.
- V období remise je možné do 12 měsíců od ukončení léčby absolvovat lázeňskou léčbu.
- Pokud se objeví v tomto období obtíže s otoky končetin, doporučujeme lymfodrenáže, pokud tuto léčbu odsouhlasí ošetřující onkolog.

REKONSTRUKCE PRSU

- Pokud v rámci operace došlo k ablacii prsu nebo pokud to vyžaduje stav po prs zachovné operaci, je možné absolvovat rekonstrukci prsu po konzultaci s ošetřujícím onkologem.
- Pro rekonstrukci prsu je vždy nutné mít souhlas onkologa.
- Rekonstrukce prsu není nezbytná. Jste-li spokojená, že jste úspěšně zvládla léčbu a ztráta prsu vás netíží, není potřeba.

DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR

- Nebojte se vyhledat odbornou pomoc **psychologa**, je to velmi složité životní období a je naprosto běžné cítit se bezmocně, mít strach, cítit nejistotu.
- Nebojte se vyhledat pomoc například v **pacientské organizaci**, sdílení zkušeností pacientů, odborné rady, porozumění, někdy pomůže už jen vědomí, že v této situaci není člověk sám.
- **Myslete na sebe**, v období léčby je velmi důležité, abyste se zaměřili na své potřeby, poskytl si čas, odpočinek, spánek, kvalitní stravu a velmi vhodný je také pravidelný pohyb, co vaše tělo dovoli a zvládne, určitě se nepřemáhejte, ale nedoporučujeme jen zůstat ležet v posteli. Pohyb prospěje nejen tělu, ale hlavně vaší hlavě.
- Jakmile se dostanete do remise, **nezapomínejte na prevenci** návratu onemocnění, ale zároveň se nenechte paralyzovat strachem. Ani zde se nebojte při potížích vyhledat pomoc psychologa, nejlépe někoho, kdo má zkušenosti s onkologickými pacienty.

PRÁVO BÝT ZAPOMENUT

Vydání doporučení nepřihlížet po sedmi letech u většiny onkologických diagnóz na předchozí onemocnění

Pojišťovny nebudou u onkologických pacientů, u nichž uplynul určitý počet let od ukončení léčby, přihlížet k předchozímu onemocnění.

Ministerstvo zdravotnictví v posledním roce tyto otázky diskutovalo s Českou asociací pojišťoven, Českou bankovní asociací i zástupci patientských organizací. Ústav zdravotnických informací a statistiky poskytl zástupcům finančních institucí podrobné údaje o riziku úmrtí nebo obnovy onemocnění v případě české populace a jednotlivých typů zejména onkologických onemocnění.

Aliance + HOP + MOÚ



**Katalog patientských
a podpůrných organizací v onkologii**

KATALOG PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ



2022

Aliance + HOP + MOÚ

6. 6. 2023 Konference: Zdravý životní styl jako základní pilíř pro zdraví

Masarykův onkologický ústav, Fakulta sportovních studií MU a Hlas onkologických pacientů (HOP) zorganizoval při příležitosti měsíce onkologických přeživších praktickou konferenci na téma Zdravý životní styl v léčbě i prevenci onkologických onemocnění. Poznejte s námi Onkofit naživo.



**KONFERENCE
PRO PACIENTY
A ZDRAVOTNICKÉ
PRACOVNÍKY**

Univerzitní kampus, Bohunice
Kamenice 5, učebna 235 a tělocvična
Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity
6.6.2023
Konference je zdarma
je nutná registrace předem

Podporováno grantem Ministerstva zdravotnictví ČR
OPV 14/2018/01/0000 - Vzdělávání a rozvoj zdravotnických pracovníků
v onkologických pracovištích ČR



Aliance žen
S RAKOVINOU PRSU