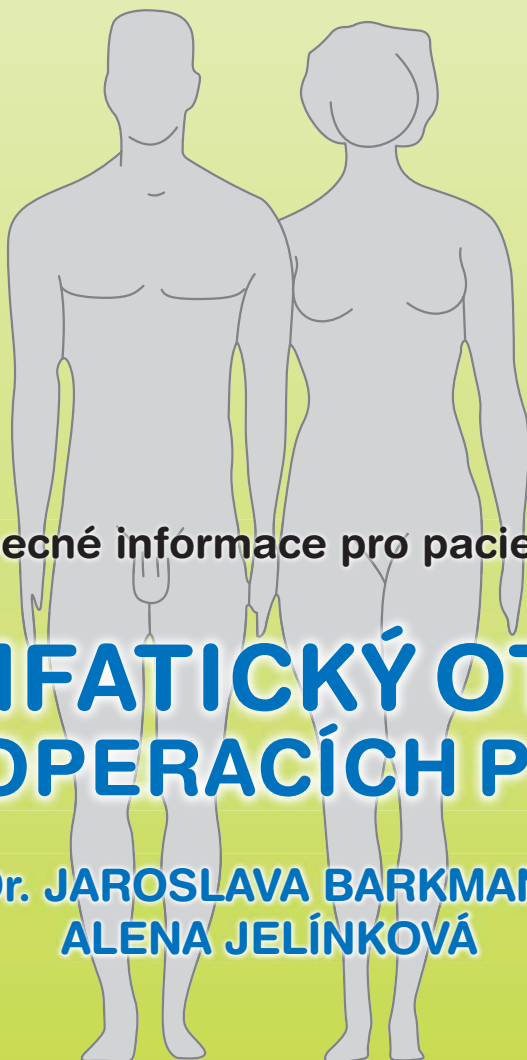




LIGA PROTI RAKOVINĚ
PRAHA



Obecné informace pro pacienty

LYMFATICKÝ OTOK PO OPERACÍCH PRSU

MUDr. JAROSLAVA BARKMANOVÁ
ALENA JELÍNKOVÁ

Vydala Liga proti rakovině Praha z.s.
Gen. Janouška 902/17, 198 00 Praha 9
Tel.: 224 919 732
Tel. poradenská linka: 224 920 935
Číslo účtu: 8888 88 8888/0300
e-mail: lpr@lpr.cz • <http://www.lpr.cz>

BROŽURA
JE NEPRODEJNÁ

OBSAH

1. Úvod / 2
2. Lymfedém, jeho druhy a příznaky / 2
3. Lymfedém u žen po operaci prsu / 3
4. Rehabilitace po operaci / 4
5. Komplexní léčba lymfatického otoku / 6
6. RHB cvičení celková a při edému končetiny / 8
7. Je možné lymfatickým otokům předcházet? / 10
8. Nejčastější dotazy / 11
9. Závěr / 12

1. ÚVOD

Vážené pacientky, vážení pacienti a milí spolupracovníci,

dostává se Vám do rukou informační příručka o lymfatickém otoku, který vzniká zejména po operacích prsu pro zhoubné onemocnění. Existují samozřejmě i další důvody vzniku lymfedému končetin a různých částí těla, kterým se však v této publikaci nechceme podrobně věnovat.

Naší snahou bylo spojit základní informace o lymfedému po operacích prsu, jeho prevenci, léčení a ošetrovatelském režimu do stručné brožury. Právě z těchto důvodů nemůžeme v naší publikaci zacházet do detailů, jejichž vysvětlení ponecháváme na ošetřujících lékařích a lymfoterapeutech, kteří pacientkám a pacientům poskytují komplexní léčebnou a ošetrovatelskou péči.

2. LYMFEDÉM, JEHO DRUHY A PŘÍZNAKY

Lymfedém (vysokoproteinový otok) vzniká při poruše transportu lymfy v lymfatickém systému a jejím hromaděním v podkoží. Lymfa (míza) je bezbarvá čirá tekutina, která vzniká z tkáňového moku. Ten je tvořen jednak prostupem plazmy přes kapilární stěnu, jednak jako metabolický produkt buněk tkání.

Lymfatický systém je jedním z cévních systémů (kromě žilního a tepenného) a je tvořen lymfatickými kapilárami, z jejichž síť jsou tvořeny lymfatické kolektory (sběrné cévy). Dalšími součástmi jsou lymfoidní buňky a organizovaná lymfatická tkáň (lymfatické uzliny, slezina, brzlík, plaky ve střevě, tkáň v plicích, játrech i kostní dřeni). Tento systém je také neoddelitelnou složkou imunitního systému.

Podle charakteru vzniku dělíme lymfedémy na primární a sekundární. **Primární lymfedém** vzniká na základě nesprávného vrozeného vývoje lymfatického systému. **Sekundární lymfedém** vzniká jako následek po předcházejícím zánětu, chirurgickém výkonu, poranění tkáně, po ozáření nebo při nádorovém bujení. Nejčastěji bývají postiženy horní a dolní končetiny, vzácněji může otok postihovat i jiné lokalizace na těle.

U sekundárních otoků končetin rozlišujeme **čtyři stadia (0–3)**.

Stadium 0 (latentní) – vyznačuje se pocitem napětí v postižené oblasti, pálení, bodání nebo tlaku. V této fázi ještě otok nemusí být patrný, zhoršení odtoku lymfy a její stagnaci lze však již prokázat lymfoscintigrafickým vyšetřením. U tohoto časného stadia může otok přejít do období klidu, které může trvat několik týdnů i let.

Stadium 1 (reverzibilní) – přes den již je patrný otok, který po noci částečně nebo úplně mizí. Zároveň dochází k přechodnému zhoršování podle zátěže končetiny.

Stadium 2 (ireverzibilní) – chronické stadium, ve kterém se zprvu měkký otok zvětšuje, tlak prstu v postižené oblasti může zanechávat důlek, kůže bývá chladná a bledá, mizí žilní kresba, přibývá vazivo ve tkáni.

Stadium 3 (elefantiáza) – postižená končetina ztrácí svůj původní tvar, nabývá na rozměru i váze. Není již možné vytvořit kožní řasu a kůže hrubne. Vlivem tzv. fibrotizace (tvorby vaziva) podkoží nelze již v této fázi onemocnění vytvořit důlek. Na kůži mohou vznikat puchýřky, ze kterých po prasknutí vytéká lymfa. Tento stav nazýváme elefantiáza.

Lymfedém je chronické onemocnění, které ve vyšších stadiích může vést k poruchám hybnosti, způsobovat bolesti a narušovat tak aktivity běžného života. Tím výrazně působí na psychiku pacientů a ovlivňuje jejich pracovní zařazení.

Je nutné zdůraznit, že otoky mohou vznikat i na podkladě jiných onemocnění, např. nemocí srdce, ledvin a jater. U takto vzniklých otoků je nutné léčit příčinu jejich vzniku! Nutné je i odlišení od klinických příznaků chronické žilní nedostatečnosti a otoku na podkladě zmnožení tukové tkáně.

3. LYMFEDÉM U ŽEN PO OPERACI PRSU

Mezi sekundárními lymfatickými otoky má lymfedém u žen po operacích prsu své specifické postavení a v klinické praxi se s ním asi setkáváme nejčastěji.

Výskyt tohoto edému se pohybuje mezi 5–35 %. Výrazně závisí na tom, zda chirurgický zákrok na prsu byl spojen i s odstraněním lymfatických uzlin v podpaží a zda bylo provedeno po operaci ozáření.

Moderní trendy v chirurgii vedou v posledních letech ke stále častěji prováděným operacím zachovávajícím prs. S tím souvisí nutnost pooperačního ozáření zbývající tkáně prsu. Vzniká tak další skupina pacientek, u kterých můžeme někdy diagnostikovat otoky v oblasti ozářeného prsu a přiléhající hrudní stěny i bez otoku horní končetiny.

K manifestaci lymfatického otoku dochází vzácně ihned po operaci, většinou však v určitém odstupu od měsíců až po několik let od operačního výkonu. Nejčastěji vidáme lymfedém končetiny cca 1,5 roku po chirurgickém výkonu.

Protože lymfatický otok může vznikat i na podkladě recidivy nádorového onemocnění, je vždy nutné pečlivé přešetření pacientky ošetřujícím lékařem – onkologem. Ten pak po vyloučení nádorové příčiny může dát pacientce doporučení k léčení lymfedému na specializovaném pracovišti. Pokud došlo ke zhoršení nálezu v oblasti hrudní stěny či končetiny na podkladě erysipelu – růže (častá komplikace!), je nezbytné řádné zaléčení tohoto onemocnění před indikací k léčbě otoku. Stejně tak je důležité léčení mezivrstevních kožních onemocnění a poranění kůže.

4. REHABILITACE PO OPERACI

S dechovou gymnastikou a rehabilitačním cvičením by měly pacientky začínat pod vedením fyzioterapeuta ihned po operaci. Jedná se o soubor cviků, které mají předcházet špatné hybnosti horní končetiny, syndromu „zmrzlého ramene“, rozvoji lymfatického otoku a bolestem vycházejícím z páteře. Mají být prevencí nesprávných pohybových návyků.

Dechová gymnastika

Vleže na zádech pokrčíme kolena, ruce položíme na hrudní kost, provedeme nádech, rukama klademe odpor a vydechujeme. Na konci výdechu ještě přitlačíme rukama ve směru výdechu. Opakujeme 5x.

Ruce položíme na postranní žebra, na operované straně nadechujeme proti odporu, při výdechu přitlačíme a dodechneme. Opakujeme 5x.

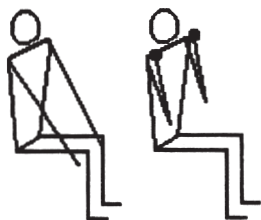
Cíleně nadechujeme do místa, kde jsou přiložené ruce. Provzdušníme tak oblasti, které „šetříme“.

RHB cvičení po operaci

Rozdělujeme na cvičení do vyjmutí drénů a po jejich vyjmutí. Podle kondice může pacientka cvičit v sedu nebo ve stoji.

N – nádech, V – výdech

do vyjmutí drénů – příklady



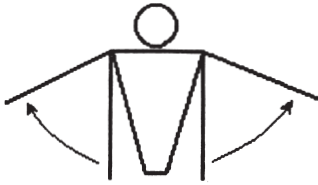
pěsti na ramena N
připažit, propnout prsty V



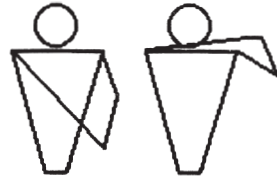
dlaně vzhůru, skrčit
lokty, paže vytočit N
zpět před tělo V



zatnout ruce N
uvolnit V

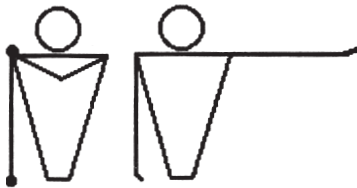


rozzažit podle možností
dlaně dolů nebo vpřed

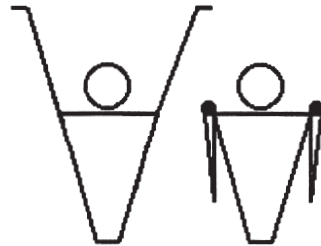


spojené ruce přesunout
k operované straně
a vzzažit vlastní pomocí

po vyjmutí drénů – příklady



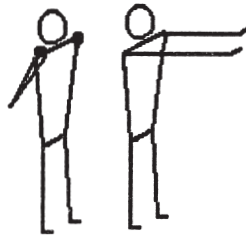
pěst na opačné rameno,
upažit dlaní vzhůru
5x na obě strany



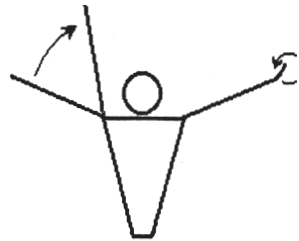
vzzažit dlaněmi vzhůru N
pěsti na ramena V



tlak do dlaní N
povolit V



pěsti na ramena
lokyty vzad N,
předpažit dlaněmi vpřed V



rozpažením vzzažit,
kroužky v zápěstí

Péče o jizvu

Masáž jizvy provádíme ihned po odstranění stehů, zacelení rány a odloučení stroupků. Jakmile to lékař dovolí, provádíme sprchování jizvy, později připojíme i masáž. Přiložíme prsty na jizvu a postupně stlačujeme na 1/2 minuty místo pod prsty a opět pustíme. Postupujeme v průběhu jizvy tam a zpět (tlaková masáž). Masáž provádíme několikrát denně a střídáme masáž na sucho a s promazáváním jizvy. K tomu nejlépe používáme sádlo, Erevit nebo kalciovou mast.

5. KOMPLEXNÍ LÉČBA LYMFATICKÉHO OTOKU

Léčba ve zdravotnickém zařízení

Léčbu by měl indikovat a průběžně řídit lymfolog, provádí ji lymfoterapeut. U pacientů a pacientek s diagnózou nádorového onemocnění je nezbytná spolupráce lymfologa s ošetřujícím onkologem. Jedná se o léčbu komplexní, které se většinou účastní i lékaři jiných oborů (rehabilitace, nutriční, psychologie apod.).

Doba trvání léčby je 3–6 týdnů s opakováním dle klinického nálezu.

- a) **manuální lymfodrenáž** – je základní a nejdůležitější součástí léčby a smí ji provádět jen dobře vyškolený lymfoterapeut. Manuálním ošetřením posilujeme zachovanou vstřebávací schopnost a transportní funkci mízního systému. Pracujeme s kůží a podkožím. Od klasické masáže se tato metoda liší jemností a přesnými vyprazdňovacími hmaty. Drenáž zahajujeme vždy na krku a v nadklíčku vyprázdněním centrálních lymfatických uzlin. U žen po operaci prsu vyprázdníme i uzliny v podpaží oboustranně. Používáme velkoplošné krouživé hmaty a postupujeme od centra k periférii. U přetrvávajících ostrůvků nahromaděné lymfy provádíme tzv. antifibrotické hmaty. Velkou péči věnujeme prstům, dlani a hřbetu ruky. Často dochází k městnání lymfy na hrudníku nad jizvou nebo na zádech v okolí lopatky a ramene. I tyto oblasti ošetříme.
- b) **přístrojová pressoterapie** – je doplňkem manuální lymfodrenáže. Používáme přístroj s návlekiem na příslušnou končetinu. Lymfa je z končetiny postupně vytlačována vzduchovou vlnou 7 až 14 komorovými návleky. Přístroj lze naprogramovat podle charakteru a intenzity otoku. Důležitá je volba tlaku, který nesmí porušit jemné lymfatické cesty. Tam, kde potřebujeme tlak kompenzovat, vkládáme mezi kůži a návlek molitanové vložky (tzv. inlaye).
- c) **bandážování** – nedílnou součástí léčby je každodenní bandáž krátkotažnými obinadly, často v několika kompresních vrstvách. Bandáž nám zaručuje zachování objemu končetiny dosaženého léčbou. Při ukončení léčby a stabilizaci objemu končetiny předepisujeme sériově vyráběný elastický návlek nebo návlek na míru.

U pacientek po záchovných operacích prsu a ev. následném ozáření vzniká také lymfédém na samotném prsu, případně se objevuje na hrudní stěně. Zde využíváme možnost předpisu kompresivní podprsenky a podložky Mobiderm. V současné době je již také k dispozici mobilizační podprsenka Mobiderm Intimate bra (není hrazena pojišťovnou).

- d) medikamentózní terapie** – v kombinaci s komplexní fyzikální léčbou může přispět k ústupu otoku, zvýšit transportní kapacitu lymfatického systému. Mikronizované flavonoidy (Detralex) zpevňují žilní stěnu. Enzymatické preparáty (proteolytické enzymy) zejména v časných stádiích napomáhají k normalizaci lymfatické drenáže a usnadňují léčbu i u vyššího stadia otoku. Snižují projevy fibrózy, zlepšují trofiku tkáně a napomáhají k dlouhodobému udržení efektu léčby. Důležitá je léčba erysipelu (růže) antibiotiky a terapie plísňových infekcí. Naopak dříve často používaná diuretika (léky na odvodnění) lymfatický otok zhoršují.
- e) cvičení** – ovlivňuje hluboko uložené lymfatické cesty mezi svaly. Vždy ho provádíme se zabandážovanou končetinou nebo v elastickém návleku, nejlépe 2x denně, stačí po 10 minutách. Procvičujeme obě končetiny a používáme i různé pomůcky (hůlky, míč). Cvičení nesmí být namáhavé, mezi cviky uvolňujeme svalstvo. Zpočátku je vhodné cvičit pod dohledem lymfoterapeuta, později může pacientka pravidelně cvičit doma.

Velmi vhodné je i cvičení ve vodě (např. v době lázeňské léčby nebo na rekondičních pobytech), kde kompresivní účinek bandáže nahrazuje sama voda, končetina je lehčí, dobře ovladatelná a pacientka může cvičit i delší dobu.

Součástí léčby cvičením může být i chůze s trekingovými holemi, končetinu při ní necháváme v bandáži. Naopak pozor na jízdu na kole! Zde je nutná také bandáž nebo elastický návlek, jízdu v terénu omezujeme na kratší úseky, ořesy jsou pro postiženou končetinu nevhodné.

f) dýchání – nedílnou součástí by měla být speciální dechová vlna odborně vysvětlená lymfoterapeutem.

g) lymfo-taping (z angl. tape – páska) je speciální technika využívající tah pružné pásky, která při správné aplikaci podporuje krevní oběh a lymfatický systém. Přispívá tak ke zmenšení otoku. V místě nalepené pásky a jejím okolí probíhá po celou dobu jemná lymfodrenáž. Elasticitou pásky a směrem tapování dochází v kůži ke dráždění různých sensorických receptorů. Tím ovlivňuje taping funkci svalů, kloubů, lymfatického systému i endogenního analgetického systému.

Lymfo-taping není zatím součástí klasické komplexní léčby lymfatického otoku. Může fungovat jako doplňková metoda, kterou poskytují jen speciálně vyškolení terapeuti některých pracovišť. Tato léčba není hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

Domácí ošetření

Pacientkám zdůrazňujeme, že i po ukončení intenzivní léčby ve zdravotnickém zařízení je nutné další ošetřování končetiny. Lymfedém patří mezi chronická onemocnění vyžadující každodenní péči. Patientky mají každého půl roku nárok na nový předpis elastického návleku, který má udržovat objem končetiny. V některých případech je nutný návlek zhotovený na míru se speciálním pletením. Kromě toho je nutné i nadále doma pravidelně cvičit, příp. provádět samoošetření vlastnoruční drenáží. Je také možné zaučit k těmto úkonům rodinné příslušníky. U otoků stadia 2–3 je zapotřebí zvýšená udržovací péče. Tu nám v individuálních případech pomůže zajistit přístroj pro pressoterapii, který na základě žádosti onkologa nebo lymfologa zapůjčí zdravotní pojišťovna. Zapůjčení přístroje je v případě schválení revizním lékařem pojišťovny bezplatné, na návlek se doplácí, neboť zůstává majetkem pacientky.

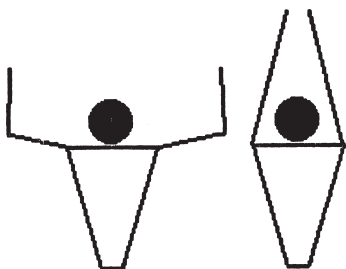
Kontraindikace léčby lymfedému

Při léčení lymfatického otoku je vždy nezbytná spolupráce mezi ošetřujícím lékařem a lymfoterapeutem. Ne vždy je aplikace manuální lymfodrenáže a pressoterapie vhodná a mohlo by dojít k poškození zdraví pacientky.

Za absolutní kontraindikaci považujeme dosud neléčené nebo nedoléčené maligní onemocnění. Existují určité výjimky, které onkolog a lymfoterapeut musí pečlivě zvažovat. Ošetření nikdy neprovádíme při akutně probíhající bakteriální infekci nebo akutním horečnatém onemocnění.

Mezi relativní kontraindikace pak řadíme selhávání srdeční, bronchiální astma, poruchy funkce štítné žlázy (tzv. hyperthyreózu), špatně korigovaný vysoký krevní tlak apod. Řádnou indikaci si vyžadují pacienti s ischemickou chorobou cév dolních končetin, diabetickými cévními komplikacemi a některými neurologickými a ortopedickými vadami.

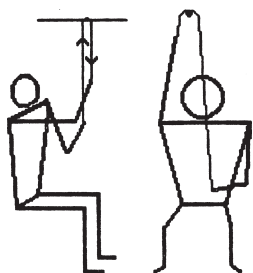
6. RHB CVIČENÍ CELKOVÁ A PŘI EDÉMU KONČETINY



Šplhání pažemi po stěně

Čelem velmi blízko ke stěně, oběma pažemi pomalu šplhejte vzhůru do úplného vzpažení a vzájemného dotyku dlaní.

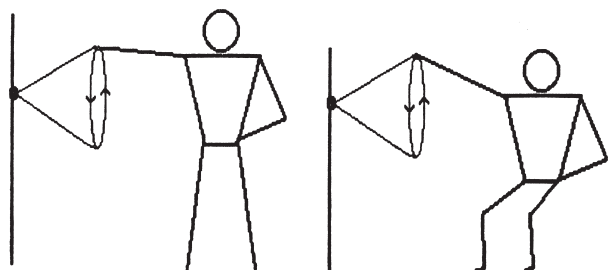
Provádějte několikrát denně a postupně cvik zdokonalujte.



Cvičení za pomoci kladky

Použijte pevný provaz a přehodte ho přes věšák nebo podobný předmět odpovídající výšky.

Cvičte vsedě, zpříma, hleďte před sebe, tahem za provaz jednou paží zdviháme do výše paži druhou.



POZOR: slabá bolest je při tomto cviku pravidlem.

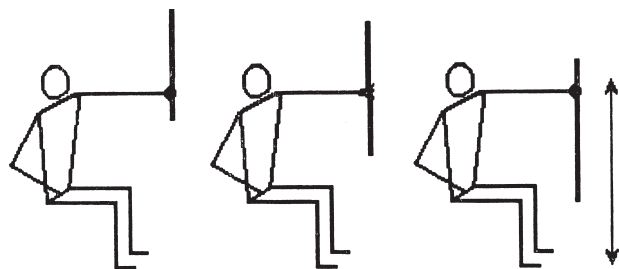
Cvičení se šňůrou

Konec šňůry přivažte ke klince dveří nebo jinému pevnému předmětu a druhý konec uchopte prsty, můžete cvičit ve stoje nebo vsedě.

Zpočátku volte kratší šňůru, později ji prodlužujte.

Držte šňůru napnutou a rotaci provádějte vždy 5x v jednom a 5x v opačném směru.

Další cvičení při edému horních končetin

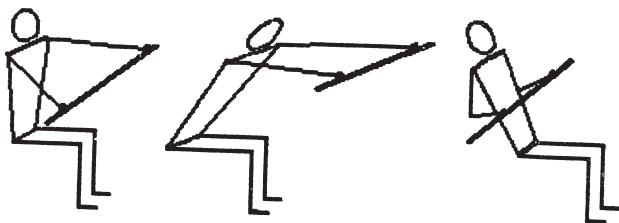


Krátkými úchopy dolního konce tyč použít k hornímu konci a zpět, střídat ruce, vydatný úchop a sevření.

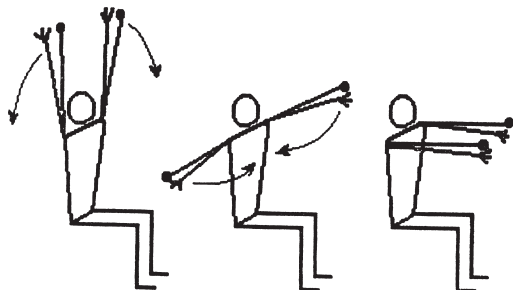


Kroužení tyči (míchání těsta v díži)

Provádíme plynule oběma směry, opakujeme cca 5x.



Obloukem do předklo-
nu se vytáhnout dopředu
s roztaženými prsty mimo
palce, při tahu vzad sevřít
všemi prsty tyč a mírně se
zaklonit.



Střídaté otevírání a sví-
rání rukou v pěst, paže
ze vzpažení do upažení
až předpažení – plynule
z jedné polohy do druhé.

Varianty s tyčí

- veslování ze strany na stranu (dotáhnout pohyby do krajních poloh)
- veslování jen na jednu stranu (tyč tlačíme horní dlaní silou dolů)

Cvičení s míčem

Rotace zápěstí ve vzpažení

7. JE MOŽNÉ LYMFATICKÝM OTOKŮM PŘEDCHÁZET?

Vznik otoků je závislý na mnoha činitelích, které můžeme částečně preventivně ovlivnit. Snažte se proto vyvarovat těchto nepříznivých vlivů:

- a) horké koupele a horké sprchy, saunování – přehřátí končetiny způsobené zvýšeným prokrvením přispívá ke zhoršení otoku,
- b) dlouhodobé žehlení, ruční práce, práce na počítači,
- c) nadměrné slunění,
- d) drobná poranění při domácích pracích i na zahradě (noste rukavice!), stříhání kůžičky okolo nehtů,
- e) poranění od domácích zvířat,
- f) injekce a infuze do postižené končetiny,
- g) nadměrná fyzická námaha,
- h) nenoste těsné prádlo a oděv, těsné prstýnky a náramky či hodinky,

- i) dodržujte řádný pitný režim, nepřesolujte jídlo, stejně tak nepoužívejte v rámci pitného režimu minerální vody s vysokým obsahem sodíku (Na+). Příznivější složení mají vody s nižším obsahem sodíku a vyšším obsahem hořčíku (Mg 2+), který příznivě působí na svalové buňky, stimuluje enzymatické reakce a tok lymfy. Pokud si nejste výběrem minerálky jisti, vyžádejte si názor lékaře.

8. NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Na koho se mám obrátit, když zjistím otok končetiny, příp. prsu?

Vždy konzultujte situaci nejdříve se svým ošetřujícím onkologem. Pokud lékař potvrdí, že se nejedná o zhoršení Vašeho nádorového onemocnění, léčbu lymfedému doporučí.

Některá onkologická pracoviště mají svoji specializovanou lymfologickou ambulanci pro léčbu lymfedému. Pokud ne, je možné doporučit léčbu na rehabilitačním odd., které se léčbou lymfatického otoku zabývá. Lékař buď zná adresu konkrétního oddělení, nebo si můžete najít nabídku na internetu. Vždy však hledejte zdravotnické zařízení, které má vyškolený personál s kvalifikací k léčbě lymfedému. Úhrada léčby může být rozdílná, od kompletní přes doplatky, někde i na náklady pacientky. Pozor na nabídky různých kosmetických salonů, které nemají často s léčbou lymfatického otoku nic společného.

Nezapomeňte však, že k léčbě lymfedému máte mít vždy doporučení Vašeho ošetřujícího lékaře!

Je nutné mít končetinu stále zabandážovanou?

V období intenzivní léčby ve zdravotnickém zařízení bandážujeme končetinu každý den po ukončení manuálního ošetření a pressoterapie a ponecháváme bandáž do tolerance. U pokročilejších stadií otoku končetiny může ošetřující lékař požádat revizního lékaře o povolení předpisu speciální bandáže, tzv. Mobidermu, který používáme k bandážování na noc. Dnes již máme k dispozici kromě bandáže Mobiderm i speciální návleky a rukavice, dokonce i s možností přizpůsobení rozměrům končetiny (Mobiderm Autofit).

Bandážujeme do dosažení stabilního objemu končetiny a pak předepisujeme elastický návlek.

Návlek je dobré nosit přes celý den, zejména při práci prováděné postiženou končetinou. Na noc návlek odkládáme, v případě potřeby používáme výrobky Mobiderm.

Kdy mám nárok na nový elastický návlek?

Elastický návlek můžeme předepsat vždy po půl roce. V některých případech je nutné nechat pacientce vyrobit elastický návlek na míru. Tento předpis podléhá schválení revizním lékařem příslušné pojišťovny.

Pokud by situace vyžadovala dřívější předpis (náhlé zhoršení otoku, poškození návleku), je vždy postup při řešení individuální a závisí na konkrétní situaci. Předpisy pro předepisování pomůcek se v čase mění.

Mohu jezdit k moři?

Ano, můžete. Volte však raději okrajové měsíce sezóny (červen, září) a využijte zejména možnosti k plavání. Při pobytu na souši používejte dobré ochranné opalovací prostředky, příp. noste lehký bavlněný přehoz apod. Nevystavujte se dlouhodobě přímému slunci, volte raději polostín, používejte slunečník.

Je lymfedém vyléčitelný?

Ne, není. Jedná se o chronické onemocnění. Při včasné diagnóze a zahájení léčby je možné podchytit otok v počátečním stadiu a omezit tak jeho progresi. Dobrou spoluprací pacienta a lymfoterapeuta můžeme dosáhnout úspěchu i při pokročilejších formách edému a docílit změknutí otoku a jeho redukce. Nezapomínejte, že velký podíl na zlepšení nálezů máte Vy, pokud dodržíte správnou disciplínu, samoošetřování a cvičení.

9. ZÁVĚR

Doufáme, že naše příručka Vám poskytla základní informace o problematice lymfatického otoku po operaci a bude pro Vás inspirací k praktickému využití. Přestože se u lymfedému jedná o chronické postižení, je možné včasnou diagnózou, důsledným dodržováním všech doporučení a zejména s Vaší spoluprací docílit výrazného zlepšení nálezů a jeho stabilizace.

PROGRAMOVÉ CÍLE, PROJEKTY A AKTIVITY LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Liga proti rakovině Praha (LPR Praha) byla založena v roce 1990 s cílem snížit úmrtnost na nádorová onemocnění v České republice. Dominantní snahou je výchova veřejnosti ke zdravému způsobu života a vyloučení rizik podílejících se na vzniku rakoviny.

Tři hlavní dlouhodobé programy

1. Prevence nádorových onemocnění
2. Zlepšení kvality života onkologicky nemocných
3. Podpora vybraných výzkumných, výukových a investičních projektů v onkologii

Hlavní aktivity

Výchova k nekuřáctví

Výchovný program k nekuřáctví a ke zdravému životnímu stylu pro děti v MŠ (Já kouřit nebudu a vím proč), pro žáky 1. stupně ZŠ (Normální je nekouřit) a pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ (Každý svého zdraví strůjcem).

Světový den proti rakovině – každoroční seminář ke Světovému dni proti rakovině (4. únor) společný pro zdravotníky a laiky.

Český den proti rakovině – celostátní široce všemi médii propagovaná a veřejností podporovaná sbírka pro financování programů LPR Praha, kdy každý, kdo si zakoupí žlutý květ, dostane současně leták s informacemi o možné prevenci rakoviny.

Putovní výstava o nádorové prevenci – osvětová akce pro širokou veřejnost, s níž Liga každoročně na jaře a na podzim putuje po českých a moravských městech.

Nádorová telefonní linka – v pracovní dny odpovídají zkušení specialisté na jakékoliv dotazy preventivního, ale i odborného charakteru. V nepřítomnosti lékaře je zapnut záznamník (tel. číslo 224 920 935). Dotazy je možné zasílat i na e-mailovou adresu birkova@lpr.cz nebo se domluvit na osobní návštěvě.

Dny zdraví – Liga se každoročně účastní mnoha osvětových akcí a aktivit na poli prevence onkologických onemocnění.

Dalšími aktivitami jsou

- Vydávání poradenských brožur
- Rekondiční pobyty určené pro nemocné po ukončení léčby
- Finanční podpora členskými pacientskými organizacím
- Finanční podpora hospicové péče
- Koncerty pro členy LPR, její podporovatele a příznivce

LIGA podporuje výzkum a výchovu onkologických odborníků a vybavení pracovišť

- a) Finanční příspěvky na vybrané výzkumné a výukové projekty.
- b) Udělování Vědecké ceny Ligy proti rakovině Praha spojené s prémieí 50 000 Kč.
- c) Finanční podpora při vydávání výukových publikací.
- d) Finanční podpora investičních celků v onkologických zařízeních.
- e) Udělování Novinářské ceny za propagaci nádorové prevence.
- f) Udělování Ceny pro nejúspěšnější pacientský klub LPR Praha během květnové sbírky.

Organizační struktura

- Členství v LPR Praha je dobrovolné.
- Členy se mohou stát jednotlivci i pacientské organizace.
- Členský příspěvek pro důchodce a studenty činí 100Kč a pro ostatní 200 Kč ročně.
- Činnost LPR Praha je řízena voleným výborem. Funkční období členů výboru a revizní komise je čtyřleté. V čele je volený předseda.
- Pro informovanost členů Ligy je 4x ročně vydáván Zpravodaj.

Spolupráce s domácími a zahraničními organizacemi

Kromě LPR Praha existují v ČR zájmové onkologické organizace převážně s regionální působností. Kolektivní členské organizace LPR Praha se každoročně scházejí na společném sněmu, který LPR Praha svolává k výměně zkušeností a k sjednocení hlavních projektů.

LPR Praha je ve styku a vyměňuje si zkušenosti s odbornými lékařskými organizacemi, především s Českou lékařskou společností J. E. Purkyně a z odborných s Českou onkologickou společností ČLS JEP a Společností všeobecných lékařů ČLS JEP.

Liga je členem ECL (Asociace evropských lig proti rakovině) a UICC (Světové unie proti rakovině) a zúčastňuje se mezinárodních akcí.