

2021

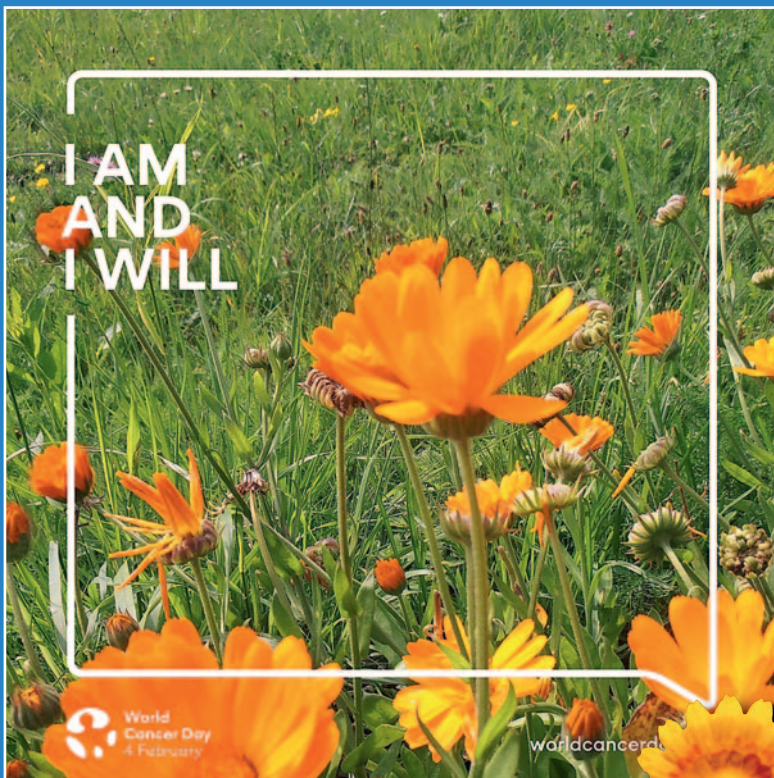


LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8

tel.: 224 919 732 • e-mail: lpr@lpr.cz

www.lpr.cz • č. účtu 8888 88 8888/0300



BENEFITY ČERSTVÉHO NEKUŘÁKA:



- | | |
|---------------|---|
| za 20-30 min. | k normálu klesne krevní tlak i srdeční tep |
| za 12 hod. | tělo se zbaví oxidu uhelnatého |
| za 2-12 týdnů | zjevně se zlepší dýchání i krevní oběh |
| za 1-9 měsíců | postupně zcela ustoupí kuřácký kašel |
| za 1 rok | riziko srdeční příhody bude poloviční |
| za 5 let | hrozba mozkové příhody jako u nekuřáka |
| za 10 let | riziko rakoviny plic bude o 50 % nižší |
| za 15 let | zdravotní kondice je srovnatelná s nekuřáky |

(časová rozmezí závisí na době a intenzitě kouření)

**Bez cigaret, bez kouření
záračně se život změnil**

LEDEN / JANUARY

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ÚNOR / FEBRUARY

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

4. 2. 2021 – Světový den proti rakovině

Soutěž o dárkový hrníček Ligy

Pojďte si s námi hrát o hrníček Ligy. V letošním roce prověříme vaše znalosti Evropského kodexu proti rakovině.

V ligovém kalendáři je každý měsíc jedna otázka. Odpověď na ni najdete na našich webových stránkách. Pro první tři nejrychlejší z vás máme připraven dárkový hrníček Ligy.

Na správné odpovědi čekáme vždy do 10. dne každého měsíce na e-mailové adrese kurcova@lpr.cz

Následující den bude zveřejněna odpověď na www.lpr.cz.

Otázka pro měsíc leden:

Jaké je znění prvního bodu Evropského kodexu proti rakovině?

Otázka pro měsíc únor:

Uvedte názvy alespoň dvou publikací, týkajících se problematiky kouření, které vydává Liga proti rakovině Praha.



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8
tel.: 224 919 732 • e-mail: lpr@lpr.cz
www.lpr.cz • č. účtu 8888 88 8888/0300

2021



KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

aneb PRŮVODCE Ligy proti rakovině Praha NA CESTĚ KE ZDRAVÍ

CHCĚŠ VĚDĚT VÍČ? VSTUP!

Jak si udržet MLÁDÍ, ZDRAVÍ, OPTIMISMUS a jak si nekomplikovat život

#KAŽDÝSVÉHOZDRAVÍSTRŮJCEM

Liga proti rakovině Praha

1

BŘEZEN / MARCH

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

30. 3. 2021– Výroční schůze LPR Praha

DUBEN / APRIL

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Nádorová telefonní linka

Poradenskou linku provozuje Liga již osmnáctým rokem. Každý pracovní den od 9 do 16 hodin odpovídají zkušené lékařky na telefonické dotazy týkající se onkologických onemocnění, jejich prevence i následné péče. Po 16. hodině a o víkendu je možné zanechat vzkaz na záznamníku a lékařka jej následující pracovní den vyřídí. Rovněž lze využít e-mailový dotaz (birkova@lpr.cz) nebo osobní konzultaci.

Otázka pro měsíc březen:

Jak zní zkratka tzv. indexu tělesné hmotnosti, který je třeba si, dle bodu 3 Evropského kodexu proti rakovině, hlídat?

Otázka pro měsíc duben:

Prevence jakých druhů nádorových onemocnění má, dle bodu 4 Evropského kodexu proti rakovině, souvislost s fyzickou aktivitou?



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8

tel.: 224 919 732 • e-mail: lpr@lpr.cz

www.lpr.cz • č. účtu 8888 88 8888/0300

2021



KVĚTEN / MAY

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

31

12. 5. 2021 – Český den proti rakovině

31. 5. 2021 – Světový den bez tabáku

ČERVEN / JUNE

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ČERVEN 2021 – Děkovný koncert

Český den proti rakovině

Letošní XXV. ročník květinové sbírky provází kampaň zaměřená na prevenci nádorů ledvin, močového měchýře a prostaty. Každý, kdo si zakoupí kytičku měsíčku lékařského, obdrží i leták s informacemi o možnostech prevence a rizicích těchto typů nádorového onemocnění. Barva stužky je zelená.

Otázka pro měsíc květen:

Konzumace jakých potravin, dle bodu 5 Evropského kodexu proti rakovině, je rizikovým faktorem onkologických onemocnění? Uvedte alespoň tři.

Otázka pro měsíc červen:

Kterého rizikového faktoru se týká bod 6 Evropského kodexu proti rakovině?



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8
tel.: 224 919 732 • e-mail: lpr@lpr.cz
www.lpr.cz • č. účtu 8888 88 8888/0300

2021



ZDRAVÍ MÁTE VE SVÝCH RUKOU!



Imunitu nebuduje jen lékař, SVÉ ZDRAVÍ MÁTE především VE VLASTNÍCH RUKOU!

1. Nekuřte! Pokud kouříte, co nejdříve přestaňte!
2. Jezte zdravě! Zeleninu a ovoce zařaďte ke každému jídlu. Omezte cukr.
3. Nepřejídejte se! Hlídejte váhu!
4. Denně se hýbejte! Chodte hodně pěšky, jezděte na kole, věnujte se sportu!
5. Uživejte si pravidelný a dostatečný spánek!
6. Vyhýbejte se stresu, pěstujte přátelské vztahy.
7. Otužujte se.



IMUNITA =

SCHOPNOST OBRANY ORGANISMU

Imunitní systém chrání před virem, bakteriemi, plísněmi, chemickými látkami a toxiny i před vlastními poškozenými buňkami (nádorovými). Záleží do značné míry na každém z nás, zda se tělo ubrání nepřátelskému útoku, nebo ho postihne nemoc!

NEMOC = NE MOCI se bránit.



ČERVENEC / JULY

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SRPEN / AUGUST

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Rekondiční pobyty

Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty po ukončené základní léčbě organizuje Liga již od roku 1994 a finančně přispívá účastníkům částkou 300 Kč / osobu a den. Pobyty jsou organizovány od února do října ve čtrnáctidenních turnusech na třech místech – v Nemocnici na Pleši u Mníšku pod Brdy, v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří v Krušných horách a ve Slatinných lázních Toušeň.

Otázka pro měsíc červenec:

Doporučuje bod 7 Evropského kodexu proti rakovině využívání solária jako bezpečného způsobu slunění?

Otázka pro měsíc srpen:

Jaké doporučení uvádí bod 8 Evropského kodexu proti rakovině?



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8
tel.: 224 919 732 • e-mail: lpr@lpr.cz
www.lpr.cz • č. účtu 8888 88 8888/0300

2021



Kouličkyda 2013 - sestry Onka v akci



Strom naděje 2014



Vánoční trhy Regensburg 2019



Strom naděje - sázíme naději pro všechny



ZÁŘÍ / SEPTEMBER

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**ZÁŘÍ – ŘÍJEN 2021 XIII. ročník Putovní výstavy
o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“**

ŘÍJEN / OCTOBER

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Putovní výstava

Smyslem této podzimní akce je upozornit na zdravý životní styl a poskytnout efektivní preventivní doporučení včetně dostupných screeningových programů.

Uplynulých dvanáct ročníků, během nichž jsme navštívili sedmdesát měst po celé České republice (mnohá již i opakovaně), nás přesvědčilo o tom, že forma nadsázky, humoru a hry, kterou jsme zvolili při konceptu výstavy, pomáhá oddémonizovat závažné téma rakoviny. Zábavné hry, naučné kvízy i doprovodná kulturní vystoupení vtahují návštěvníky do děje a napomáhají interaktivitě akce.

Otázka pro měsíc září:

Která kancerogenní látka je v bodě 9 Evropského kodexu proti rakovině uváděna jako rizikový faktor zhoubných nádorů?

Otázka pro měsíc říjen:

V kterém bodě doporučuje Evropský kodex proti rakovině kojení jako faktor snižující riziko vzniku rakoviny prsu?



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8
tel.: 224 919 732 • e-mail: lpr@lpr.cz
www.lpr.cz • č. účtu 8888 88 8888/0300

2021



LISTOPAD / NOVEMBER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PROSINEC / DECEMBER

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

PROSINEC 2021 – Vánoční koncert v Karolinu

Rozdělení finančních prostředků

Výtěžek veřejné sbírky Liga proti rakovině každoročně rozdělujeme na základě došlých žádostí o grantovou podporu v poměru 40 % na nádorovou prevenci, 30 % na zlepšení kvality života onkologických pacientů a 30 % na onkologický výzkum, přístrojové vybavení onkologických pracovišť a podporu hospicového hnutí.

Otázka pro měsíc listopad:

Jaké jsou možnosti očkování, které doporučuje Evropský kodex proti rakovině v bodě 11?

Otázka pro měsíc prosinec:

V kterých třech screeningových programech vyzývá k účasti Evropský kodex proti rakovině v bodě 12?



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8
tel.: 224 919 732 • e-mail: lpr@lpr.cz
www.lpr.cz • č. účtu 8888 88 8888/0300

2021

Liga proti rakovině Praha z.s.

Liga proti rakovině Praha je nezisková organizace, která byla založena již v roce 1990. Členy jsou jak onkologičtí pacienti a jejich rodinní příslušníci, tak občané s humanitárním cítěním a zdravotníci. Téměř 60 onkologických patientských organizací z celé republiky jsou kolektivními členy. Vzájemnou informovanost umožňuje periodicky vydávaný Zpravodaj. Liga je členem mezinárodních organizací ECL a UICC.

Naší snahou je snížení úmrtnosti na nádorová onemocnění v České republice. K dosažení tohoto cíle jsme vytyčili tři hlavní dlouhodobé programy:

1. soustavné informování veřejnosti o nádorové prevenci,
2. snaha o zlepšení kvality života onkologicky nemocných,
3. podpora onkologického výzkumu, kvalitní výuky a investiční modernizace či kompletizace onkologických pracovišť.

Liga nabízí zdarma:

- Poradenství v pracovní dny na **NÁDOROVÉ TELEFONNÍ LINCE (224 920 935)**, mailem na birkova@lpr.cz nebo při osobní návštěvě.
- 46 titulů brožur o nádorové prevenci a údajích o různých druzích zhoubných nádorů. Tituly jsou poskytovány jednotlivcům i do lékařských zařízení.

V průběhu celého roku Liga organizuje preventivní a osvětové akce. Mezi největší patří únorové Symposium pro laickou i odbornou veřejnost, které se koná u příležitosti Světového dne proti rakovině, v květnu pak sbírka Český den proti rakovině a od poloviny září do půli října putuje po českých a moravských městech s výstavou o nádorové prevenci s názvem „Každý svého zdraví strůjcem“, která je určena široké veřejnosti od dětí předškolního věku po seniory. Organizuje a přispívá na rekondiční pobyty onkologicky nemocných, přispívá na hospicovou péči, pořádá koncerty pro veřejnost apod.

Každoročně Liga vyhláší téma, týkající se prevence jednoho konkrétního druhu nádorového onemocnění a toto téma se v průběhu roku zopakuje na všech akcích Ligy.

Liga jako nezisková organizace získává finanční prostředky sbírkou během Českého dne proti rakovině a dary od jednotlivců i organizací.

Každoročně publikuje veřejně dostupnou výroční zprávu včetně hospodářského rozboru.

Rádi Vás uvítáme mezi členy.

O přihlášku můžete požádat na tel. 224 919 732
nebo na email. adrese birkova@lpr.cz



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA z.s.

Na Truhlářce 100/60

180 81 Praha 8

tel.: 224 919 732

e-mail: lpr@lpr.cz • www.lpr.cz

Číslo účtu Ligy je 8888 88 8888 / 0300