

2022



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



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. 2022 – Světový den proti rakovině

Soutěž o dárkový hrníček Ligy

Pojďte si s námi hrát o hrníček Ligy. V letošním roce se zaměříme mimo jiné i na hlavní téma – prevenci nádorů děložního čípku a nádorů varlat. V ligovém kalendáři je každý měsíc jedna otázka. Odpověď na ni najdete při pozorném pročtení našich webových stránek. 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:

Vydala Liga publikaci, která se věnuje problematice rakoviny děložního čípku? Pokud ano, kdo je její autor/ autorka?

Otázka pro měsíc únor:

Jak často by měla každá žena absolvovat preventivní gynekologickou prohlídku?



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

2022

HYGIENA

VÍTE, ŽE...?

- 1 ze 6 telefonů, 10 % platebních karet, 24 % bankovek a mincí
- 80 % včasných infekčních nemocí se šíří špinavými rukama

VÍTE, ŽE...?

- 1 ze 6 telefonů, 10 % platebních karet, 24 % bankovek a mincí
- 80 % včasných infekčních nemocí se šíří špinavými rukama

VÍTE, ŽE...?

- 1 ze 6 telefonů, 10 % platebních karet, 24 % bankovek a mincí
- 80 % včasných infekčních nemocí se šíří špinavými rukama

ZÁSADY HYGIENY

- Správné životopisná a dostatek spánku
- Strava bohatá na vitamíny
- Osobní hygiena - mytí rukou
- Zvyšování odolnosti organismu střízliváním a sportem
- Čištění okolí před nákazou (nečistě rukama, zemi, koberci, špinavé oděvy od očí)

MYTÍ RUKOU ZÁKLAD HYGIENY!

- po vstupu do objektu
- po návštěvě veřejných míst
- po kontaktu s osobami
- po použití toalety
- po použití dopravního prostředku
- po kontaktu s domácími zvířaty
- po návštěvě nemocnice
- po návštěvě veřejných míst
- po návštěvě veřejných míst
- po návštěvě veřejných míst

NEZAPOMÍNEJTE NA DUŠEVNÍ HYGIENU!

Pokud budete mít čisté ruce, ale "špinavou" mysl, jste jen v polovici cesty k ochraně svého zdraví. Naši imunitu ovlivňuje z velké míry také duševní pohoda, absence stresu, zdravé sebevědomí.

JAK NA TO?

- Pečuj o kvalitu (tedy ne kvantitu) vztahů – udržuj dobré vztahy v rodině, s přáteli, se spolubyvateli.
- Prohlubuj sebevědomí. Máš se rád!
- Nepotlačuj své pocity, neboj se mluvit o tom, co cítíš.
- Nezapomínej na smysluplné trávení volného času – své zájmy rozvíjej a těš se z nich.
- A... neboj se přemýšlet, páti to cukry!

POSTUP PŘI MYTÍ RUKOU:

- ruce zvlhčit vodou
- namočit mycí přípravek a dobře rozetít na ruce
- s mýdlem mrať vodou naplnit
- vlastní mytí 30 vteřin
- dobře opláchnout tekoucí pitnou vodou
- do sucha utřít nejlépe ručnícem pro jedno použití

#HYGIENAZÁKLADZDRAVÍ

Liga proti rakovině Praha

32



25 let veřejné sbírky Ligy proti rakovině Praha



Malujeme KAMÍNKY PROTI RAKOVINĚ

www.cdpr.cz



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			

BŘEZEN 2022 – 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

Již od roku 1993 můžete využívat služeb poradenské linky, která je v provozu každý pracovní den od 9 do 16 hodin. Zkušené lékařky odpovídají na telefonické dotazy týkající se onkologických onemocnění, jejich prevence i následné péče. Každé pondělí funguje také psychiatrická poradna. 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 březven:

Kolik lékařek v současné době pracuje v poradně Nádorové telefonní linky?

Otázka pro měsíc duben:

Který bod Evropského kodexu proti rakovině se věnuje tématu nádorů děložního čípku?



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

2022

**Květinový
KVĚTEN**

DMS KVET 30
DMS KVET 60
DMS KVET 90
na číslo
87 777

25. ROČNÍK

Liga proti rakovině Praha

Liga proti rakovině Praha z.s.
Na Truhlárce 100/60
180 81 Praha 8
tel.: 224 919 732
Národní telefonní linka
tel.: 224 920 935
www.lpr.cz



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	11. 5. 2022 – Český den proti rakovině 31. 5. 2022 – 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 2022 – Děkovný koncert

Český den proti rakovině

Celonárodní květinová sbírka není jen shromažďováním finančních prostředků, ale zároveň i masivní preventivní kampaní. Letošní ročník provází kampaň zaměřená na prevenci nádorů děložního čípku a nádorů varlat. Každý, kdo si zakoupí kytičku měsíčku lékařského, obdrží i leták s informacemi o možnostech prevence a rizicích těchto typů nádorového onemocnění.

Otázka pro měsíc květen:

Jaká je barva stužky na květině měsíčku lékařského v roce 2022?

Otázka pro měsíc červen:

V kterém roce se konal první ročník veřejné sbírky Ligy 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

2022



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

Důležitou součástí aktivit LPR jsou rekondiční pobyty pro onkologické pacienty, které organizujeme již od roku 1994. Rekondiční pobyty jsou určeny pro pacienty po ukončené základní léčbě a Liga finančně přispívá účastníkům částkou 300 Kč / osobu a den. Pobyty jsou organizovány od února do října ve čtrnáctidenních turnusech.

Otázka pro měsíc červenec:

Vydala Liga publikaci, která se věnuje problematice rakoviny varlat? Pokud ano, kdo je její autor/autorka?

Otázka pro měsíc srpen:

Uvedte nezávažnější rizikový faktor pro vznik rakoviny varlat (viz brožura).



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

2022



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		

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						

Členské pacientské organizace

V současné době má Liga 57 členských pacientských organizací z Čech, Moravy a Slezska. Jsou to samostatné právní subjekty s vlastním bohatým programem aktivit. V průběhu roku se vzájemná spolupráce Ligy i klubů úspěšně propojuje. Vždy na podzim Liga organizuje dvoudenní setkání s bohatým přednáškovým a kulturním programem.

Otázka pro měsíc září:

Vyjmenujte alespoň 5 měst, v kterých působí pacientské organizace, které jsou členy LPR Praha.

Otázka pro měsíc říjen:

Kde se dozvíte informace o aktivitách členských pacientských organizací LPR?



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

2022



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 2022 – Vánoční koncert v Karolinu

Rozdělení finančních prostředků

Výtěžek veřejné sbírky Liga proti rakovině každoročně rozdělujeme na tři dlouhodobé pilířové programy a 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:

Jaká je nejnovější a nejspolehlivější metoda ochrany proti vzniku HPV infekce?

Otázka pro měsíc prosinec:

Co významně napomáhá k včasnému odhalení nádoru varlat? Najdete v brožuře LPR podrobný návod?



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

2022

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