

2023



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



ZDRAVÍ, SOUČÁST KRÁSY ŽEN

ANEB O KARCINOMECH TYPICKY ŽENSKÝCH

RAKOVINA PRSU
je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen. Jako u většiny nádorových onemocnění platí, že je předpokladem pro úspěšnou léčbu je včasně odhalená nádora.

JAK NA TO?
1. Přijměte jako neobyčejnou součást svého života **SAHOVÝŠETŘOVÁNÍ PRSŮ!** Měla byste se vyšetřovat pravidelně jedenkrát měsíčně, a to v období po skončení menstruace, tedy v první polovině cyklu. Důležité je najít si vhodné místo a čas, kdy nebudete obtěžky. Mnozí raději je koupelna a křeslo, protože potřebujete zrcadlo a lůžko.

SAHOVÝŠETŘENÍ POKRIVEN
Svakejte se do půl těla a sledujte v zrcadle:

- změny velikosti či tvaru prsu
- vzhledu či tvaru vyklenutí mléčné bradavky
- barvě změny, zarudnutí, zčervenání kůže
- obrysy prsu
- vzhledu a bradavky

SAHOVÝŠETŘENÍ PROMĚTNA

- Ve vzpřímené poloze těmi velkými prsty prohledejte kruhovými pohyby postranní část prsu nejprve povrchově, jako by hladíte. Nezapomínejte na podpaží, jamky a obou prsou.

2. VYUŽÍVEJTE MAMOGRAFICKÝ SCREENING
Mamografické vyšetření má zásadní význam - napíše malé nádory, které ještě nejsou namatelné. Vyšetření je všem ženám od 45 let pednou za dvanácti měsíci no ze zdravotního pojištění. Využijte ho! Víš, že jste o více prsa zdraví, žít!

ZÁKAMOVOST
Až 30 % změn na prsou žen nabývá mužů. Běžná prsa mají lípce, než jejich majitelky! Rakovina prsu málo vzácné onemocnění i mužů. Ženy! Měly by i prsa svých mužů!

SMUTNÁ REALITA...

- Každoročně onemocní více než 7 000 žen.
- Období 1 600 žen ročně na rakovinu prsu zemře.

LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA



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. 2023 – Světový den proti rakovině

Soutěž o dárkový hrníček Ligy

Pojďte s námi opět hrát o hrníček Ligy. Soutěžní otázky se v letošním roce týkají preventivního projektu Každý svého zdraví strůjcem. Jde o mobilní výstavu propagující zdravý životní styl, zacílenou především na školní mládež.

V ligovém kalendáři je každý měsíc jedna otázka. Odpověď na ni naleznete na našich webových stránkách v rubrice Prevence nebo si napíšete o zaslání brožury Každý svého zdraví strůjcem.

Pro první tři nejrychlejší správné odpovědi je připraven dárkový hrníček Ligy.

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

Otázka pro měsíc leden:

Vyjmenujte alespoň 5 témat, kterým se výstava věnuje.

Otázka pro měsíc únor:

Víte, kdo je autorem námětu a scénáře výstavy?



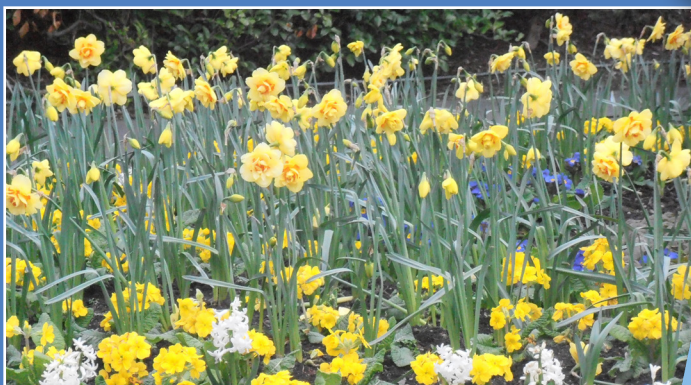
LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

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

2023



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 2023 – 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

Poradenská linka Ligy proti rakovině funguje již od roku 1993. V provozu je 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 přímo v poradně.

Otázka pro měsíc březen:

Jaké jsou zásady podporující duševní hygienu neboli psychohygienu?

Otázka pro měsíc duben:

Kdo je autorem vtipných obrázků, které výstavu provází?



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

2023



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

10. 5. 2023 – Český den proti rakovině
31. 5. 2023 – 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 2023 – Děkovný koncert

Český den proti rakovině

Každoroční květinovou sbírku provádí kampaň zaměřená na jedno onkologické téma. Každý, kdo si zakoupí kytičku měsíčku lékařského, obdrží i leták s informacemi o rizicích daného onkologického onemocnění a o jeho možné prevenci.

Otázka pro měsíc květen:

Víte, jaká je barva stužky na kytičce, kterou budou 10. května nabízet dobrovolníci po celé České republice?

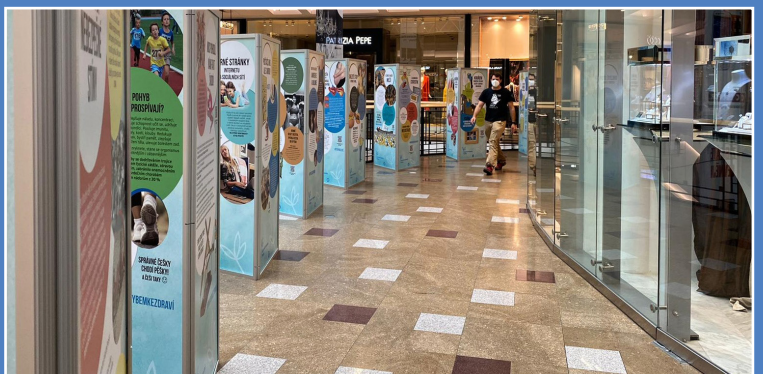
Otázka pro měsíc červen:

Dermatologové opakovaně upozorňují na rizika přílišného opalování a nezbytnost používání opalovacích přípravků s ochrannými filtry. Víte, v kterou denní dobu bychom se měli slunění úplně vyhnout?



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

2023



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

Cílem rekondičních pobytů, které Liga organizuje již od roku 1994, je zlepšit kvalitu života občanů, kteří prodělali onkologické onemocnění a jsou po ukončené základní onkologické léčbě. Pobyty jsou organizovány od května do října ve čtrnáctidenních turnusech, Liga finančně přispívá 300 Kč/osobu a den. Detailní informace lze najít na webových stránkách LPR Praha.

Otázka pro měsíc červenec:

Kolik tisíc chemikálií vdechuje kuřák při kouření cigaret?

Otázka pro měsíc srpen:

Za kolik let je zdravotní kondice kuřáka, který přestal kouřit, srovnatelná se zdravotní kondicí celoživotního nekuřáka?



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

2023



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

Téměř šest desítek pacientských organizací z Čech, Moravy a Slezska propojuje v průběhu roku svou činnost s aktivitami Ligy. Jsou to samostatné právní subjekty s vlastním bohatým programem. Vždy na podzim se zástupci jednotlivých organizací scházejí na tradičním dvoudenním Sněmu, který Liga připravuje.

Otázka pro měsíc září:

Jeden panel výstavy je věnován pohybu a nabízí tučt tipů pro zlepšení kondice. Vyberte jeden z dvanácti tipů a slibte sami sobě, že se jej pokusíte alespoň 1 měsíc dodržovat. Jako odpověď napište, kterou možnost jste si vybrali.

Otázka pro měsíc říjen:

Dokážete doplnit úsloví, které platilo ještě před sto lety:
„tlusté dítě =“?



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA
Na Truhlárce 100/60 · 180 81 Praha 8
tel.: 224 919 732 · e-mail: lpr@lpr.cz
www.lpr.cz · č. účtu 8888 88 8888/0300

2023



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 2023 – Vánoční koncert v Karolinu

Rozdělení finančních prostředků

Výtěžek sbírky Český den proti rakovině je rozdělován na tři hlavní dlouhodobé pilířové programy. Došlé grantové žádosti posuzuje výbor Ligy, úspěšní žadatelé pak musí dle Darovací smlouvy nejpozději do jednoho roku doložit vyúčtování obdržených finančních prostředků.

Otázka pro měsíc listopad:

Kterým dvěma tématům se věnuje část výstavy určená dívkám?

Otázka pro měsíc prosinec:

Na jaké téma upozorňuje část výstavy nazvaná Kapitola pro kluky?



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

2023

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.
- 48 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