**„Můžu pro sebe udělat něco víc?“**

*Tisková zpráva*

Praha 6. 10. 2022 **Když si člověk vyslechne, že má rakovinu, zaskočí ho to. Po čase, ale začne hledat informace a zaměří se na zvládnutí nemoci. Léčba je prvním stupněm, co ale může dělat člověk sám? Na to se ptají jak onkologicky nemocní, tak jejich blízcí, kteří spolu s nimi životem s nemocí procházejí. Možností péče o sebe a další odborné podpory je mnoho, měly by však vytvářet jeden smysluplný celek.**

*„Člověk by v nemoci neměl plýtvat časem a energií na mnoha frontách, ale cíleně jít za tím, co je efektivní a ověřené,“* vysvětluje metodička Center Amelie Michaela Čadková Svejkovská. *„Někdy se stává, že se nedržíme jedné strategie, ale jakoby zkoušíme vše. Zatím běží čas a výsledky se nemají šanci projevit a my se cítíme frustrovaní. I proto vznikla Centra Amelie, aby člověk našel na jednom místě vše, co je funkční,“* doplňuje.

Co jako onkologicky nemocný nebo jeho blízký mohu pro svou podporu kromě léčby využít:

* Podporu psychologa nebo psychoterapeuta
* Podporu sociálního pracovníka
* Sdílet svou situaci se stejně nemocnými při skupinových aktivitách či on-line
* Věnovat se aktivně výživě a pohybu, myslet na svůj spánek
* Vyhledávat a kriticky třídit informace, které mi jsou k užitku
* V krizi využívat nabídku služeb po telefonu a e-mailu, nebýt na ni sám
* Dbát na svou psychickou a fyzickou kondici a cíleně nad sebou nelámat hůl. Když mi je špatně, odpočívat, když pro sebe opět mohu aktivně něco dělat, pak být aktivní a dělat vše, co mi má omezení dovolí.

Paní Helena z Liberce přibližuje svou praxi života s rakovinou a podporou v nemoci takto: *„Já i moje nemocná dcera jsme v roce 2017 využily sociální poradenství Amelie a od té doby navštěvujeme i jejich další aktivity - trénink paměti, vycházky či plavání. Dává nám smysl setkávání se s lidmi s podobnou zkušeností, kteří mají chuť dělat něco pro sebe a díky Amelii se tak zapojovat do běžného života. Udržuje nás to v dobrém stavu, obohacuje nás to a pomáhá zvládat různá úskalí, která jsou s nemocí spojená.*“

Komplexní podpora v nemoci, tzv. psychosociální péče, by měla být nedílnou součástí léčby. Mnoho lidí až teprve s odstupem času zjišťuje, co vše by pro ně bylo v nemoci, ale i po ní, dobré a přínosné*. „Pro mnoho z nás je velmi důležité mít život pod kontrolou, ve svých rukou, a v nemoci to často ztrácíme. Dělat pro sebe něco navíc je smysluplné i v tom, že si bereme svůj díl odpovědnosti, plánujeme a jsme aktivní i v tom málu, co je možné,“* říká Čadková Svejkovská.

**Pro více informací kontaktujte:**

Michaela Čadková Svejkovská

amelie@amelie-zs.cz

tel.: +420 608 458 282

**Kdo jsme:**

Amelie se již od roku 2006 věnuje psychosociální pomoci onkologicky nemocným a jejich blízkým. Vizí Amelie je, aby rakovina byla vnímána „jen“ jako součást života a své poslání vidí v tom, že pomáhá žít život s rakovinou. Více informací o aktivitách a neziskové organizaci Amelie, z.s., lze najít na oficiálních webových stránkách [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz).

Centra Amelie jsou dlouhodobou, odbornou aktivitou Amelie, která nabízí komplexní podporu v nemoci a léčbě všem dospělým, onkologicky nemocným a jejich blízkým a to bez rozdílu diagnózy, stádia onemocnění či pohlaví. Služby Center Amelie jsou bezplatné a soustředí se jak na individuální, tak skupinové aktivity a nabídku informační podpory (přednášky, workshopy, podpůrné tištěné materiály). Centra Amelie jsou v Praze, Olomouci, Liberci, Rakovníku a pro zbytek republiky nabízejí aktivity on-line.

**Důležité odkazy a informace:**

Psychosociální pomoc: <https://www.amelie-zs.cz/odbornost-u-amelie/>

Stránky České onkologické společnosti pro pacienty: <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/>

Co dělat v nemoci a proč: <https://www.amelie-zs.cz/pro-nemocne-a-blizke/co-delat-a-proc/>

Centra Amelie: <https://www.amelie-zs.cz/pomoc-pro-zivot-s-rakovinou/centra-amelie/>

On-line nabídka Center Amelie: <https://www.amelie-zs.cz/on-line-nabidka-center-amelie/>

Brožury Amelie: <https://www.amelie-zs.cz/pomoc-pro-zivot-s-rakovinou/brozury-amelie/>

Brožury další dle diagnózy: <https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

**Ilustrační foto:** archiv Amelie, z.s.

**** <https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/20220722_114944-scaled.jpg>

**** <https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/20220426_155341-scaled.jpg>

 <https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/P619011322-scaled.jpg>

 <https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/cviceni-3-scaled.jpg>