



## psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké

### „Nic mi nebylo, prostě to nechápu!“

*Tisková zpráva*

Praha 30.6.2022 **Přesně takto začíná nejedna cesta životem s rakovinou. Druhou nejčastější možností je pak bezradné prohlášení „vždyť jsem měl jen kašel“.** Co je však oběma konstatováním společné, je to, že následovala po vyšetřeních a oznámení diagnózy karcinom plic. První stádia onemocnění se téměř neprojeví, ta další, a hůře léčitelná, již ano. Jde o třetí nejčastější onkologické onemocnění u žen i mužů v ČR a dá se poměrně snadno diagnostikovat. Diagnózou a léčbou to však nekončí.

Na skutečnost, že je mnoho onkologicky nemocných, kteří podstupují těžkou léčbu a s přibývajícím stupněm onemocnění mají i horší výhledy na vyléčení, zareagovalo Ministerstvo zdravotnictví. Od letošního roku je spuštěn pilotní program screeningu plic u skupin osob ohrožených vyššími riziky onemocnění. Jde o lidi mezi 55 a 74 rokem, kteří aktivně kouří nebo kouřili po dobu 20 let/1 balíček cigaret denně nebo po dobu 10 let/2 balíčky cigaret denně. U nich je riziko onemocnění až 20x vyšší než u běžné populace.

Rakovinou plic ale ne onemocní jen kuřáci. V riziku jsou i pasivní kuřáci, lidé s genetickou predispozicí nebo lidé vystavení různým chemikáliím apod. Není však výjimkou, že onemocní i lidé, kteří do skupiny ohrožených nepatří. Příkladem je paní Ilona Mančíková, která jako aktivní sportovkyně, vyznavačka zdravého životního stylu a celoživotní nekuřačka, tuto diagnózu uslyšela. *„Nejdelších 10 dnů v mém životě jsem prožila, když jsem po operaci čekala na výsledek histologie a určení stádia nemoci. Obrovskou oporou mi byl můj přítel, který mě pozitivně motivoval, trávil se mnou volný čas, doprovázel mne na vyšetření, byl se mnou v nemocnici v den operace, i po ní. To byly pro mne stresující okamžiky a jsem vděčna, že jsem nebyla sama.“*

Paní Ilona se spojila s Amelií, z.s. a stala se ambasadorkou projektu PROdýchej, který aktivně podporuje nemocné s karcinomem plic i jejich blízké. Ráda by všechny upozornila na důležitost prevence: *„Měla jsem obrovské štěstí, protože můj nádor byl ve stádiu I., bohužel většina pacientů přijde pozdě, ve stádiu III. a IV., kdy už často není chirurgický zákrok možný.“*

Pokud už vím, že mám já nebo můj blízký rakovinu plic, mohu se aktivně v léčbě podpořit. Mohu využít:

- Podporu psychologa
- Podporu sociálního pracovníka
- Sdílet svou situaci se stejně nemocnými
- Věnovat se aktivně své výživě a pohybu, cvičit dech
- 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 dovolit.



## psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké

### Pro více informací kontaktujte:

Michaela Čadková Svejková  
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). Od roku 2021 Amelie rozvíjí aktivity na podporu onkologicky nemocných s karcinomem plic, kteří nemají svou zastřešující patientskou organizaci. Projekt PROdýchej nabízí individuální poradenství psychologa, sociálního pracovníka, fyzioterapeuta a výživového poradce, online skupinu pro sdílení a také informační podporu na webu, v letáku a online videích na podporu zvládnání fyzických obtíží. PROdýchej přinese v roce 2022 ještě další novinky.

### Důležité odkazy a informace:

O diagnóze: <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/onkologicke-diagnozy/zlobne-nadory-prudusek-plic-a-pohrudnice-c33-34/>

Brožury Ligy proti rakovině Praha: <https://www.lpr.cz/prevence-a-lecba/edukacni-a-poradenske-publikace>

Projekt PROdýchej: <https://www.amelie-zs.cz/pro-nemocne-a-blizke/diagnozy/rakovina-plic-prudusek/>

On-line skupina PROdýchej: <https://www.amelie-zs.cz/prodychej-online-skupina-pro-plicne-nemocne/>

YouTube videa Amelie na podporu pohybu u lidí s rakovinou plic:  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PL\\_52\\_05JyhHleFHexyrYF0-dadOUp2kE1](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_52_05JyhHleFHexyrYF0-dadOUp2kE1)

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

**Ilustrační foto:** freefoto by unsplash.com a archiv Amelie, z.s.

[https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/IMG\\_9800-scaled.jpg](https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/IMG_9800-scaled.jpg)

<https://www.amelie-zs.cz/wp-content/uploads/adam-winger-5OgEUUWUzq8-unsplash.jpg>