

newsletter Amelie

září 2020

Děni v Amelii

Léto se začíná klonit ke svému konci, dočerpávají se dovolené, ale venku je stále krásně. Amelie se v těchto dnech připravuje na podzimní grantový maraton, ale také na akce a setkávání či jejich alternativy v případě nepřízně a nutných mimořádných opatření. Stále držíme online aktivity a také vymýšlíme nové možnosti. Vyrazíme na výlet, budeme se vzdělávat, setkáme se na bazárku v Olomouci a nebo třeba v České chalupě v Rakovníku?

Výzkum Spánku onkologicky nemocných v ČR a proč je důležitý

rozhovor s Kristýnou Maulenovou, psycholožkou Amelie

Jak spí onkologicky nemocní?

Ze zahraničních studií víme, že většina onkologických pacientů (podle různých výzkumů kolem 75 %) má těsně po diagnóze, při léčbě nebo i po ní, narušený spánek. Jde o neschopnost usnout, krátký a mělký přerušovaný spánek, probuzení se příliš brzy ráno či o noční můry. Roli zde hraje psychika a náročné emoce, s nimiž se pacient musí vyrovnat, nicméně v některých případech i samotná léčba. Jak spí pacienti konkrétně v Česku zjišťujeme pomocí právě probíhajícího výzkumu.



Co tě zaujalo nebo překvapilo při práci na dotazníku o spánku onkologicky nemocných? Je něco, o co by ses s námi chtěla podělit?

Ještě před tvorbou dotazníku mě překvapilo, jaký je o toto téma zájem, a to na workshopu, který jsem v Centru Praha vedla v únoru a stejně tak na naší online přednášce od MUDr. Pretla z Institutu spánkové medicíny. Při tvorbě a rešerši studií mě překvapilo, vlivem kolika různých faktorů může být spánek narušen. A těsně po spuštění dotazníku mě příjemně překvapilo, jak moc pacientů nám věnovalo svůj čas a vyplnilo ho.

Co bys chtěla vzkázat onkologicky nemocným nebo lékařům, kteří s nimi pracují?

Spánek je důležitý a je potřeba o něm více mluvit. Mít delší dobu narušený spánek, byť při tak náročném onemocnění jako rakovina je, by nemělo být bráno jako normální a nevyhnutelné. Existují způsoby, jak spánek zlepšit a farmakologická léčba je jen jedním z nich.

Dobročinný bazárek v Olomouci

24. 9., 15.00–18.00, Centrum Amelie, Horní náměstí 367/5, Olomouc, 1. patro
Přijďte si na náš dobročinný bazárek vybrat třeba oblečení, knihu, kabelku, drobnost do domácnosti nebo nějakou ozdobu. Přispějete tak na provoz Centra Olomouc, které si při té příležitosti můžete i prohlédnout. A máte-li nějaký předmět, který byste rádi poslali dál, ozvěte se nejpozději do 21. 9. na tel. 739 005 123
nebo e-mail olomouc@amelie-zs.cz.
Těšíme se na vás.

Dobročinný bazárek Amelie

24. 9. 2020
15.00–18.00

Centrum Amelie Olomouc, Horní náměstí 367/5, Olomouc

Sběr darů do bazárku probíhá od 3. srpna do 21. září

pro domluvu o předání kontaktujte koordinátorku Centra na tel. 739 005 123 nebo olomouc@amelie-zs.cz

Co nám můžete věnovat:

oblečení, módní doplňky, šperky, knihy, drobné vybavení do domácnosti, dekorace, ruční výrobky...
Zkrátka to, co může potěšit ještě další lidi.

Výtěžek z dobročinného bazárku bude věnován na provoz centra Amelie, které poskytuje bezplatnou psychosociální pomoc onkologicky nemocným a jejich blízkým. Uvítáme i jakoukoli dobrovolnou pomoc s propagací bazárku.



Amelie, z. s. – Centrum Amelie Olomouc

Horní náměstí 367/5, 779 00 Olomouc, tel.: +420 739 005 123, e-mail: olomouc@amelie-zs.cz
www.fb.com/amelie.zs, www.amelie-zs.cz

Akce s Amelií:

Centrum Amelie Praha zve 6. 10. od 15.30 do 17.30 na společnou procházku po Petříně s psychologkou Kristýnou Maulenovou, sraz na stanici Újezd – tram. 22 (blíží Petřínu).

Centrum Amelie Rakovník zve 8. 9. nebo 13.10. do České chalupy na setkání v neformálním prostředí nad skleničkou něčeho dobrého.

Centrum Amelie Olomouc zve 22. 9. od 17.00 do 18.30 na Cestovatelskou besedu: Putování Kyrgyzstánem, přednáší Mgr. Michal Kubánek.

Centrum Amelie Liberec zve k zapojení do **Sbírky vánočních dekorací a ozdob**. Kdykoli mezi **1. 10. a 30. 11.** můžete darovat nepotřebné ozdoby a dekorace na adresách:

Centrum Amelie Liberec – KN Liberec, Husova 357/10, Liberec (budova U, 1. patro, vchod z ulice Jablonecká)

Krajská vědecká knihovna v Liberci – Rumjancevova 1362/1 Drogerie Jasmín, Masarykovo náměstí 1, Mnichovo Hradiště
Podpoříte tak onkologicky nemocné na Liberecku.

Odkudkoli z ČR je možné se připojit online nebo po skype na individuální poradenství i skupinové aktivity, rezervace a přihlášení na: paha@amelie-zs.cz

Arteterapie – každé pondělí od 10 do 11.30 – přijďte jen jednou, občas nebo pravidelně.

Relaxací proti stresu – každé pondělí od 11.30 do 12.30 – přijďte jen jednou, občas nebo pravidelně.

Aerobik pro mozek – 8., 15. a 29. 9. od 9.30 do 11.00 – je možné se registrovat jen na jednotlivé lekce alespoň týden dopředu.

Intenzivní kurz Paměť v pohodě – 21. až 25. 9. od 19.00 do 20.30 – intenzivní cvičení v celku nejen pro seniory, ale i pro mladé.

Také je možné se objednat na konzultaci k psychologovi či sociálnímu pracovníkovi, nezůstávejte na své trápení sami.



Hledáte nové zkušenosti? Chcete smysluplně trávit volný čas?

Staňte se dobrovolníkem pro onkologicky nemocné

Dobrovolníci Amelie docházejí na onkologické oddělení Fakultní nemocnice Olomouc, aby podpořili dospělé pacienty na lůžkách nebo v čekárnách ambulancí, anebo pomáhají v Centru Amelie.

Nabízíme:

- Úvodní školení v oblasti onkopsychologie a další vzdělávání
- Jedinečné zkušenosti a možnost seberealizace
- Pravidelnou supervizi a metodické vedení
- Zájem profesionální neziskové organizace s dlouholetými zkušenostmi



ŠKOLENÍ DOBROVOLNÍKŮ
22.–23. 10. 2020

Centrum Amelie Olomouc, Horní náměstí 367/5, Olomouc
E-mail: dobrovolnici.olomoucko@amelie-zs.cz • Tel.: 734 409 757

Amelie, z.s. • Šaldova 15, Praha 8 – Karlín • Více na: www.facebook.com/amelie.zs • www.amelie-zs.cz



pomáháme žít život s rakovinou





Hledáte nové zkušenosti? Chcete smysluplně trávit volný čas?

Staňte se dobrovolníkem pro onkologicky nemocné

Amelie, z.s. pořádá školení pro zájemce o dobrovolnictví v oblasti onkologie. Dobrovolníci docházejí na onkologické oddělení nemocnic, aby podpořili dospělé pacienty na lůžkách nebo v čekárnách ambulancí, připravují tvořivé dílny pro nemocné a také pomáhají v Centru Amelie.

Více informací na: www.amelie-zs.cz/dp

Místa působení dobrovolníků:

- VFN v Praze • Nemocnice Na Bulovce • ÚHK
- Nemocnice Na Pleši • FN Hradec Králové



ŠKOLENÍ DOBROVOLNÍKŮ
19.–20. 11. 2020

Centrum Amelie Praha, Šaldova 15, Praha 8

Kontakty na koordinátorky dobrovolníků:

VFN v Praze, Nemocnice Na Bulovce, ÚHK – Eva Račanová: dobrovolnici@amelie-zs.cz, 733 640 872
Nemocnice Na Pleši, FN Hradec Králové – Dina Rišianová: dina.risianova@amelie-zs.cz, 608 458 303

Amelie, z.s. • Šaldova 15, Praha 8 – Karlín • Více na: www.facebook.com/amelie.zs • www.amelie-zs.cz



pomáháme žít život s rakovinou





Navštivte náš web, zavolejte, napište!

pomáháme žít život s rakovinou

Amelie, z.s. • Šaldova 15, 186 00 Praha 8 - Karlín

tel.: +420 283 880 316 • tel.: +420 739 001 123 • e-mail: amelie@amelie-zs.cz

www.fb.com/amelie.zs • www.instagram.com/amelie_zs • www.amelie-zs.cz