

newsletter Amelie

únor 2019

Děni v Amelii

Jaro přináší už tradičně naději. Amelie ukončila rok 2018, sečetla a vyúčtovala, zazálohovala a uložila vše, co bylo třeba. Souběžně s touto dokončovací prací se však vrhla plnou parou do příprav Tulipánového měsíce, který se rychle blíží. Dlouhodobé projekty Center, dobrovolníků a Linky pokračují svým tempem a tak jsou služby Amelie stále dostupné všem, kdo je potřebují. V běhu jsou však i další aktivity, které nemusí být vidět na první pohled – stejně jako tulipán vyráží nepozorován z podzemí, kde se od podzimu připravuje na květ.



pomáháme žít život s rakovinou

Amelie představuje: Denisa Skálová, mladá, otevřená žena, která podporuje svým příběhem

Deniso, představila byste krátce svou osobní cestu k onkologii a tématům s ní spojených?

Moje cesta byla velmi rychlá a osobní, vloni v dubnu mi ve 28 letech diagnostikovali rakovinu prsu. Přišlo to jako blesk z čistého nebe – do žádné rizikové kategorie jsem nespádala, spíš naopak. Během pár dní od diagnózy následovala chemoterapie, kvůli potvrzení genetické mutace BRCA jsem přišla o obě prsa, pak proběhla preventivní operace uzlin v podpaží, nakonec i ozařování. Bylo to velmi náročné jak fyzicky, tak psychicky. Jedním ze způsobů, jak se s tím vším vyrovnat, pro mě bylo psaní, začala jsem zaznamenávat svůj příběh. Za pár měsíců jsem se odhodlala a vše zveřejnila formou blogu. Chtěla jsem pro ostatní pacientky vytvořit příjemný prostor, kde se dozví praktické informace od někoho, kdo si tím sám prošel a zároveň je trochu povzbudit a uklidnit.

Váš blog obsahuje mnoho krátkých videí, která jsou velmi živá a otevřená. Jaké máte ohlasy a jak se vypořádáváte s tím, že ztrácíte i kus své intimity a co na to váš partner?

Se sdílením své osobní zkušenosti jako takové problém nemám. Jak se říká – když ti život dá citrony, udělej z nich citronádu – chtěla jsem v tom zlém, co se mi přihodilo, najít kousek dobra. Hned, jak jsem blog uveřejnila a začala sdílet videa, se mi začaly ozývat pacientky, kterým to pomohlo – a to je pro mě známka, že to má smysl. Ozývají se mi paradoxně i zcela zdraví lidé, kterým můj příběh nebo přístup pomohl uvědomit si některé věci. Můj manžel mě podporuje, ví, že je to pro mě forma terapie, a já věřím, že je zároveň rád, že se neutápím ve smutku a depresích.

Představuji si, že máte plány, kam chcete jít dál. Podělíte se s námi o ně?

Kdybyste se mě na podobnou otázku ptali před rokem, patrně bych vám předložila podrobný plán včetně záložní varianty. Tohle je jedna z věcí, kterou jsem se za poslední rok naučila. Mám plány, vize, ale snažím se na nich nelpět, nechat vše plynout svým tempem. Ráda bych dále pokračovala ve sdílení své cesty a zaměřila se nejen na pacientky, ale i na zdravé lidi. Chtěla bych je inspirovat svým příběhem k tomu, aby se zastavili, dopřáli si v dnešní uspěchané době trochu klidu a začali pečovat sami o sebe dřív, než je k tomu donutí nemoc, jako mě. Zároveň bych nadále ráda podporovala pacientky, aby léčbu zvládaly pokud možno s klidem a pozitivní myslí.

A na závěr, co byste si přála do budoucna?

Přála bych si, aby prevence rakoviny neznamenal pouze včasné odhalení nádoru. Přála bych si, abychom našli způsoby, jak se této nemoci úplně vyhnout. Věda a lékaři udělali obrovský pokrok v léčbě, nicméně se s touto nemocí setkáváme stále častěji, a to i u mladých lidí. Věřím, že pokud jako společnost budeme otevření spolupráci napříč obory, najdeme cesty, jak to změnit.

přivolejme s jarem i naději
tulipánový měsíc
7. ročník březen 2019

Amelie, z. s. vás srdečně zve na

slavnostní zahájení

Tulipánového měsíce 2019

v pondělí **4. března** od 18.00 hodin
do **Café AdAstra** – Podskalská 8, Praha 2

Vystoupí americko-české duo CRICKET & SNAIL,
které okouzlí posluchače výrazovostí své hry,
vlastními skladbami a překvapující krásou zvuku
houslí a akordeonu znějících dohromady.

Drobné občerstvení zajištěno.



Děni a akce, které se blíží a na které jste zváni

8. 3. 2019 od 16.30 Centru Amelie v Olomouci zve na Večer s Amelií

- **Vzpomínkový cyklus nazvaný Olomoucké ženy**
- Přednáší PhDr. Hana Pokorná, historička a pedagožka
- Každý má možnost se zapojit a přijít na akci se svými vzpomínkami, texty či fotografiemi inspirativních žen z místního regionu
- Vstup na akci je bezplatný, místo si rezervujte na tel.: +420 739 005 123.

19. 3. 2019 od 18:00 do 19:30

on-line od 18:00 na: www.amelie-zs.cz/online

- **Psychosomatika – jak si udržet zdraví**
- Přednáší MUDr. V. Chvála, lékař a psychoterapeut
- Pohled psychosomatiky na vliv psychiky a stresu na vznik onemocnění



21. 3. 2019 od 10:30 do 16:00 Centrum Amelie Rakovník zve Jarní výšlap

- **S holemi i bez nich na Přílepské skály**
- Sraz před prodejnou nábytku „Zoubkovi“ v Rakovníku
- Délka trasy 7 až 13 km

25. 3. 2019 od 17:00 do 19:00 zve Centrum Amelie v Praze do Městské knihovny v Praze

- **Diskuse a projekce filmu „Rakovina je šok“**
- Diskutovat o tématech, která ve filmu nejsou bude i lékařka, onkoložka a pacientka
- Malý sál Městské knihovny, Mariánské náměstí 98/1, Praha 1

28. 3. 2019 od 17:00 do 18:30 zve Centrum Amelie v Liberci do Krajské vědecké knihovny

- **Rodina a onkologické onemocnění**
- Přednáší psycholožka Klára Háková
- Vstup na přednášku bezplatný

dobrovolníci amelie

Hledáte nové zkušenosti? Chcete smysluplně trávit volný čas?

Staňte se dobrovolníkem pro onkologicky nemocné

Dobrovolníci Amelie docházejí ve Středočeském kraji na onkologické oddělení do Nemocnice Na Pleši nebo připravují tvořivé dílny pro nemocné.



Nabízíme: • Úvodní školení v oblasti onkoppsychologie • Pravidelnou supervizi a metodické vedení • Vzdělávání a neformální akce pro tým dobrovolníků

Školení dobrovolníků

4.–5. dubna 2019

Místo konání:
Centrum Amelie Praha
Šaldova 15, Praha 8

Kontakt:
dina.risianova@amelie-zs.cz
nebo 608 458 303



Amelie, z.s.
Šaldova 15 (vchod z ulice Sokolovská)
Praha 8 – Karlín
Více na:
www.facebook.com/amelie.zs
www.amelie-zs.cz

amelie pomáháme žít život s rakovinou

dobrovolníci amelie

Hledáte nové zkušenosti? Chcete smysluplně trávit volný čas?

Staňte se dobrovolníkem pro onkologicky nemocné

Dobrovolníci Amelie působí v Centru Amelie Olomouc a na Onkologické klinice Fakultní nemocnice v Olomouci.

Nabízíme: • Úvodní školení v oblasti onkoppsychologie • Pravidelnou supervizi a metodické vedení • Vzdělávání a neformální akce pro tým dobrovolníků

Školení dobrovolníků

25.–26. dubna 2019

Místo konání:
Centrum Amelie Olomouc
Horní náměstí 367/5
779 00 Olomouc

Kontakt:
dobrovolnici.olomoucko@amelie-zs.cz
nebo 734 409 757



amelie pomáháme žít život s rakovinou
Více na: www.facebook.com/amelie.zs a www.amelie-zs.cz



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.facebook.com/amelie.zs • www.amelie-zs.cz