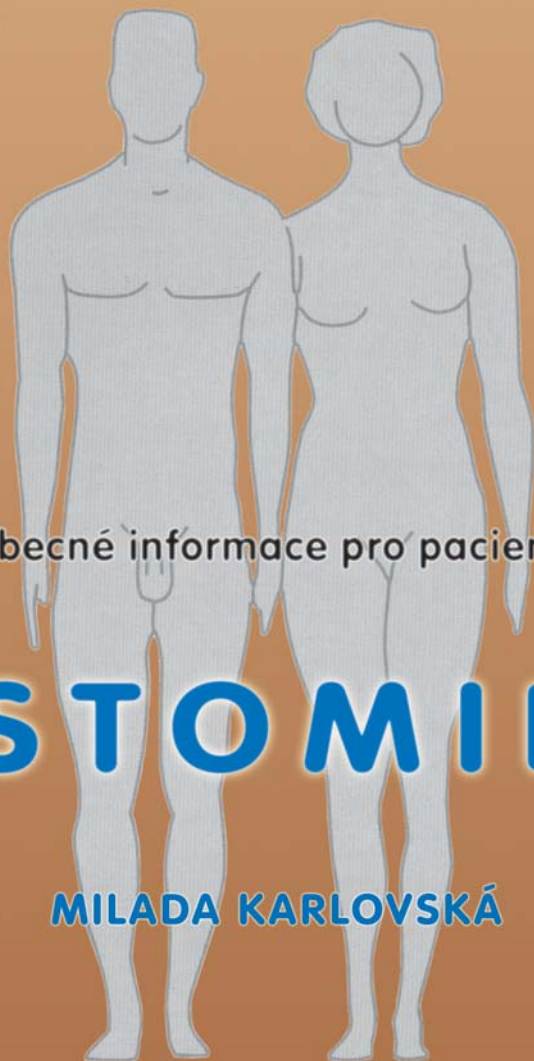




LIGA PROTI RAKOVINĚ  
PRAHA



Obecné informace pro pacienty

# STOMIE

MILADA KARLOVSKÁ

Vydala Liga proti rakovině Praha  
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8  
Tel./fax: 224 919 732  
Tel. nádorová linka: 224 920 935  
Číslo účtu: 8888 88 8888/0300  
e-mail: [lpr@lpr.cz](mailto:lpr@lpr.cz) • <http://www.lpr.cz>

**BROŽURA  
JE NEPRODEJNÁ**



## **OBSAH**

1. Úvod / 4
2. Druhy stomií / 5
3. Doporučená péče / 5
4. Doporučená výživa / 6
5. Nejčastější komplikace u stomií / 9
6. Kluby stomiků a stomalinky / 11

# 1. ÚVOD

**Stoma** = řecky ústa, otvor, ústí

**Stomie** = vyústění dutého orgánu na povrch těla

Stomie je kruhová nebo oválná, červená a vlhká, jako sliznice v ústech, nejsou v ní nervová zakončení, stomie není citlivá na bolest.

Důvodem k vytvoření stomie jsou nejčastěji závažné záněty střeva, nádorová onemocnění, úrazy, dopravní nehody, náhlé příhody břišní nebo radiční poškození.

Vytvoření stomie je výrazný zásah do života, ale současná úroveň lékařské praxe, ošetrovatelských metod i vývoj nových pomůcek výrazně napomáhá začlenění do běžného života. Stomické pomůcky jsou dnes velmi dokonalé, pro každý typ stomie je na trhu vhodná pomůcka a firmy, které zajišťují distribuci pomůcek v naší republice, velmi významně pomáhají všem pacientům se stomií provozováním tzv. stomalinek, které jsou bezplatné a vždy je na telefonu odborník, který poradí, event. předá kontakt na stomasestru – specialistku, která se věnuje ošetřování stomií v nemocničním zařízení. Sestry jsou pravidelně školeny v problematice ošetřování stomií, v péči o peristomální pokožku, jako první jsou seznamovány s novými pomůckami.

Jednotné postupy v péči o pacienta se stomií se řídí **Chartou práv stomiků**.

Každý stomik má právo:

- na předoperační poradenství, aby si byl plně vědom významu operace a znal základní skutečnosti o životě se stomií,
- na dobře provedenou, vhodně umístěnou stomii, s plným a přiměřeným přihlednutím k pohodlí pacienta,
- na kvalitní a profesionální lékařskou a ošetrovatelskou péči i psychosociální podporu v předoperačním i pooperačním období, v nemocnici i své komunitě,
- na podporu a informovanost rodiny, známých a přátel, aby lépe chápali podmínky a změny, nutné k dosažení uspokojivé úrovně stomikova života,
- na úplnou a objektivní informaci o vhodných pomůckách a výrobcích, které jsou v jeho zemi k dispozici,
- na možnost neomezeného výběru dostupných stomických pomůcek,
- na informace o organizacích stomiků v jeho vlasti a službách a podpoře, které poskytují,
- na ochranu proti jakékoliv formě diskriminace.

Znění bylo schváleno Valným shromážděním delegátů na 11. Světovém kongresu IOA, v Portu, v září 2004 a platí v celém světě.

## 2. DRUHY STOMÍÍ

Stomie se dělí na: **derivační** = odvádějící obsah na povrch těla,  
**výživné** = dodávající výživu.

Nejčastější indikací výživných stomií jsou onkologická onemocnění, zejména nádory zužující horní část trávicí trubice, nádory znemožňující příjem potravy v oblasti krku.

### Z derivačních stomií jsou nejčastější:

- a/ **Kolostomie** = název pro vývody tlustého střeva (colon). Střevo může být vyvedeno v různých místech. Střevní obsah, který odvádí, je většinou tužší, konzistenci ovlivňuje složení stravy, množství a druh přijatých tekutin a některé léky.
- b/ **Ileostomie** = vývod tenkého střeva (ileum), důvodem k vytvoření může být odstranění celého tlustého střeva, častější je dočasné vyvedení tenkého střeva z důvodu vyléčení zánětu nebo po operačním zákroku na tlustém střevě. Odvádí tekutý, agresivní střevní obsah, množství a konzistence střevního obsahu se dá částečně ovlivnit stravou, ale vždy je množství stolice velmi objemné.
- c/ **Urostomie** = operačně vytvořené vyústění močovodů na stěnu břišní. Moč odchází trvale, není možnost ovlivnit vylučované množství.
- d/ **Tracheostomie** = operační vytvoření otvoru na krku v průdušnici k zajištění dýchání kanylou. Přistupuje se k ní, pokud nádor zužuje dýchací cesty a před ozařováním v oblasti hrtanu pro riziko vzniku otoků v této oblasti.

U kolostomií, ileostomií a urostomií je nutno používat jímací stomické pomůcky. Na českém trhu je 8 firem, které distribují tyto pomůcky. Je možno používat jednodílný nebo dvoudílný systém. Přehled pomůcek získáte na internetu – na stránkách jednotlivých firem (seznam firem je k dispozici v závěru této publikace). Pomůcky lze získat na základě poukazu na ortopedickou pomůcku, stomické pomůcky jsou hrazeny zdravotními pojišťovnami.

Další informace lze získat v klubech ILCO – seznam je uveden na konci publikace. Je vhodné se zapojit do ILCO klubů, které podporují všechny pacienty se stomií a pomáhají jim.

## 3. DOPORUČENÁ PÉČE

Je pro všechny typy stomií společná, je nutno dodržovat všechny pokyny a postupy, které jste se dozvěděli od stomické sestry po operaci nebo z letáků dodávaných stomickými firmami:

- správná pomůcka – vybere a předvede stomická sestra,
- pravidelná výměna pomůcky,
- pravidelná a důsledná péče o pokožku v okolí stomie = o peristomální pokožku,
- péče o peristomální pokožku je ve Vašich možnostech a jen na Vás záleží, jak dobře bude pokožka vypadat a jak bude pomůcka držet. Jen na zdravé pokožce pomůcky bezpečně poskytují ochranu.

### **Několik rad:**

- pomůcku aplikovat na čistou a suchou pokožku,
- šetrné odstranění použité pomůcky, za pomoci prostředků k tomu určených (netřhat, může dojít k zánětu vlasového váčku),
- řádně omýt vodou, důležité i u urostomií (dochází k dráždění kůže močí),
- používat jednorázové mycí žínky (využít gázu, kterou dostanete na poukaz),
- muži pravidelně okolí oholit (doporučujeme elektrický holicí strojek = nedochází k drobným poraněním kůže),
- řádně osušit (doporučujeme teplým vzduchem, pokožka lépe uschne, není drážděna vytíráním, proheje se a pomůcka okamžitě lépe a rychleji přilne),
- k ochraně pokožky používat ochranný film (chrání pokožku při podtečení pomůcky, pomůcka lépe drží),
- dodržovat dobu výměny pomůcky, která je doporučena – u dvoudílného systému 2–3 dny, jednodílný systém měnit denně (lepící hmota na pomůcce přestává být léčivá a přívětivá k pokožce),
- nepoužívat výrobky kosmetických firem – mohou způsobit kožní alergie při styku se stomickou pomůckou nebo narušit lepivost pomůcky, a tím může dojít k poškození kůže, používejte výrobky určené k ošetření peristomální pokožky.

Velikost stomie se mění, většinou nelze používat jednu velikost pomůcky trvale, některé léky mění pH pokožky a potu, někdy je nutná změna pomůcky, při změně tělesné hmotnosti se také mění postavení stomie a je nutno tuto skutečnost konzultovat ve stomické poradně.

Všechny změny, rychlejší uvolňování pomůcky, podtékání, palčivost, zarudnutí, svědění na pokožce apod., by pro Vás měly být signálem k návštěvě stomické poradny. Vždy je jednodušší řešit malé změny a předcházet tak velkým problémům, které by Vás mohly upoutat na lůžko s následnou dlouhodobou léčbou.

## **4. DOPORUČENÁ VÝŽIVA**

**Jídelníček** všech pacientů se stomií by měl být složen dle zásad racionální výživy, strava by měla být pestrá, tepelně a mechanicky upravená, s dostatkem ovoce a ze-

leniny. Nesmíte zapomínat na to, že anatomické poměry ve střevě jsou operačním výkonem změněny. Např. dostatek vlákniny v potravě je důležitý pro správný průchod stolice tlustým střevem, pozor však by měli dávat pacienti s ileostomií – více vlákniny v potravě může vadit.

Příjmem menšího množství a postupným zařazováním potravin do jídelníčku je dobré testovat individuální snášenlivost.

Maso a zeleninu upravovat vařením, dušením, pečením pod pokličkou, omezit smažení, fritování, vyhýbat se pokrmům s ostrým kořením, ze syrového masa a zeleniny a omezit uzenářské a tučné výrobky. Pokrmy zahušťovat nasucho opraženou moukou, bešamelem, strouhaným tvrdým chlebem apod. Máslo či olivový olej přidávat až do hotových jídel.

Někteří pacienti musí po operaci změnit své stravovací návyky – doporučováno je jíst 5–6x denně v menších porcích, krájet potravu na malé kousky, sousto vždy dobře rozkousat, nepolykat tuhá sousta, jíst pomalu.

**Pitný režim** – obecně platí doporučení pít průběžně po celý den po malých doušcích do celkového množství 2–2,5 l/24 hod.

Nedostatek tekutiny a iontů v organismu se může projevit suchým jazykem, malátností, slabostí, nechutenstvím, pocitem na zvracení, křečemi.

Pacienti s kolostomií mohou při nedostatku tekutin trpět zácpou, pacienti s ileostomií by měli pít i během jídla – neomezovat se v pití, vstřebávání tekutin ze stravy je v tenkém střevě omezeno. U pacientů s urostomií dostatečný pitný režim snižuje riziko uroinfekce.

## Účinek potravin

**Mezi nadýmavé potraviny patří:** luštěniny, cibule, pórek, zelí, květák, brokolice, kedlubny, ředkvičky, reveň, ořechy, čerstvé ovoce – zejména hrušky, houby, vejce a vaječné produkty, uzená masa, majonéza, živočišné tuky, ostré koření, nápoje s kofeinem, perlivé nápoje, čerstvé pečivo, kynutá a smažená těsta.

**Proti nadýmání lze doporučit:** jogurty a výrobky z nich, brusinky, zakysané mléčné výrobky, z koření drcený kmín, anýz, fenykl, majoránka, tymián, dobromysl.

**Zápach podporují:** vejce, cibule, česnek, ryby, luštěniny, květák, ostrá koření, houby, tučné plísňové a zrající sýry.

**Zápach tlumí:** jogurty, naťová petržel, kyselá jablka, borůvky, brusinky, hlávkový salát, špenát.

**Projímavé potraviny:** cukr, káva, alkohol, pivo, perlivé nápoje, kapusta, zelí, cibule, reveň, hrušky, švestky, luštěniny, mléko, sladké pokrmy a ovocné mošty, smažená a tučná jídla, ostrá koření, sladkosti.

**Průjem tlumící:** banány, rýže, dušená a vařená mrkev, vařená řepa, ovesné vločky, těstoviny, černý čaj, strouhaná jablka, borůvky, kakao a hořká čokoláda s vyšším obsahem kakaa.

**Těžko stravitelné potraviny:** houby, kukuřice, ananas, dužnina z citrusových plodů, ořechy, semínka, sušené ovoce, zrníčka a slupky z ovoce a zeleniny.

## Šetřící a dietní potraviny

**Maso:** netučné hovězí, vepřové, telecí, kuře, krůta, králík, netučné ryby. Upravovat vařením, dušením, péci pod pokličkou, ryby grilované, pečené v alobalu.

**Mléčné výrobky:** zakysané a acidofilní, kefír, jogurt, tvaroh, tavené sýry – mimo zrajících a plísňových.

**Vejce:** vařené naměkko a přidané do pokrmů.

**Tuky:** čerstvé máslo, rostlinné oleje, rostlinná másla.

**Zelenina:** veškerá zelenina vařená, dušená, zapékaná, čerstvá, mladá, nenadýmavá. Mrkev, celer, petržel, špenát, hlávkový salát, cuketa, rajčata bez slupek, rajská šťáva, cibule pouze dušená.

**Ovoce:** čerstvé, vyzrálé bez slupek a pecek, banány, meloun bez pecek, ovocné pyré, přesnídávky, džusy, kompotované ovoce bez slupek, ovocné rosoly.

**Koření:** mletý kmín, majoránka, bobkový list, anýz, tymián, fenykl, zelené natě, kopr, pažitka, jako koření použít i houbový nebo cibulový vývar, citronová šťáva.

**Přílohy:** brambory, kaše, noky, rýže, těstoviny /ne celozrnné/, knedlíky vídeňské, houskové z peč. prášku, hrníčkové, bramborové.

**Moučníky:** nákypy, pudinky, žemlovka, piškotová, tvarohová, bílková těsta, těsta s kypřícím práškem a nižším obsahem cukrů a tuků, pěny, ovocné rosoly. Odlehčené krémy.

**Pečivo:** piškoty, suchary, výrobky z bílé mouky z předešlého dne, chléb z bílé mouky bez semínek, toustový chléb.

**Nápoje:** přiměřená teplota, pramenitá voda, čaje šípkové, bylinné, ovocné, neperlivé minerální vody, obilné kávo.



## Doporučená literatura:

Skříčka, T., Kohout, P. a Balíková, M.

*Dieta u pacientů se střevními vývody a po operaci střev.*

ISBN: 978-80-87250-01-3.



## 5. NEJČASTĚJŠÍ KOMPLIKACE U STOMIÍ

Stomii musíte pravidelně kontrolovat a včas navštívit stomaporadnu, event. chirurgické oddělení, kde jste byli operováni, při změně na stomii – barva, tvar stomie, při problémech s vylučováním, při změnách na peristomální pokožce apod.

**Poškozená kůže v okolí stomie** – bývá způsobena alergickou reakcí nebo podtékáním pod pomůcku. Velmi bolestivá komplikace nejčastěji vzniká u pacientů s ileostomií a urostomií.

Zkušená stomasestra rozliší, zda se jedná o alergickou reakci, kontaktní dermatitidu (zánět), iritaci, maceraci nebo jiný druh podráždění kůže, a navrhne vhodný způsob ošetřování, event. změnu pomůcky. Hojení iritací a macerací peristomální pokožky bývá dlouhodobé.

**Parastomální kýla** – vzniká oslabením břišní stěny a částečným nebo úplným uvolněním fascie od střevní kličky. Jedním z důvodů může být i změna tělesné hmotnosti – rychlé přibrání hmotnosti nebo nedodržování šetřícího režimu (zvedání těžkých břemen). Okolo stomie se vytvoří vyklenutí, na kterém špatně drží pomůcka. Vždy konzultovat se stomasestrou, doporučujeme břišní pas pro stomika.

**Prolaps (výchřez stomie)** – střevo může vyhřeznout až několik desítek centimetrů před stěnu břišní. Vleže se může střevo samo navrátit do původní polohy. S vyhřezlým střevem manipulujeme opatrně. Vždy je nutné navštívit stomasestru, vybere vhodnou pomůcku, doporučujeme dvoudílný systém stomických pomůcek.

**Retrakce (vtažení stomie)** – retrakce může být několik milimetrů až centimetrů pod úroveň kůže. Současně s retrakcí může dojít i ke stenóze (zúžení) stomie. Včas kontaktovat stomasestru, vždy nutná změna pomůcky na tzv. konvexní pomůcku.



*Stenóza stomie*



*Alergická reakce na pomůcku*

**Stenóza (zúžení stomie)** – stomie se postupně uzavírá, dochází k nepoměru mezi střevem a otvorem ve stěně břišní. Zúžená stomie brání odchodu stolice a vyprazdňování je bolestivé. Může dojít k úplnému uzávěru střeva. Již při malé změně ve velikosti stomie je nutné kontaktovat lékaře a stomasestru. Při malé stenóze lze provádět dilataci stomie.

**Krvácení** – drobné krvácení z okrajů stomie je při dotyku (provádění hygieny) normální. Krvácení ze stomie je však nutné konzultovat u lékaře.

**Píštěle okolo stomie** – některá chronická onemocnění tvoří píštěle a ty se mohou nacházet i v okolí stomie. Způsobují nepřílnavost pomůcky, podtékání a iritaci okolí. Nutno navštívit lékaře.



*Parastomální kýla + retrakce stomie*



*Iritace peristomální pokožky při podtékání pomůcky*



*Retrakce stomie + iritace peristomální pokožky*



*Parastomální kýla*



*Zdravá stomie*

## 6. KLUBY STOMIKŮ A STOMALINKY

**České ILCO**



**Předseda**

Ing. Marie Ředinová

Karlínské nám. 59/12

186 00 Praha 8

tel.: (+420) 728 870 963

e-mail: info@ilco.cz

**Hlavní úkoly Českého ILCO:**

**Obhajoba zájmů stomiků  
v České republice**

- Při jednání s vládními orgány, poslanci a zastupiteli
- Při jednání se zdravotními pojišťovnami, zdravotníky
- Při jednání s firmami, které dodávají pomůcky
- Poskytování informací stomikům
- Poskytování informací veřejnosti
- Spolupráce s mezinárodními asociacemi
- Koordinace práce klubů
- Příprava dobrovolných návštěvníků
- Zapojení do Světových dnů stomiků



## **Kluby stomiků – členové sdružení České ILCO**

### **Klub stomiků Brno**

Ing. Jana Strnadová  
Pavlovská 9, 623 00 Brno  
tel.: 603 540 786  
e-mail: janstr@centrum.cz  
www.stomicibrno.webnode.cz

### **Klub stomiků ILCO Brno**

Jana Kuchtová  
Zahradníková 2/8, 611 41 Brno  
tel.: 739 845 134  
e-mail: stomici@seznam.cz

### **Klub stomiků Česká Lípa**

Marie Ruczová  
Čs. Armády 1471, 470 01 Česká Lípa  
tel.: 602 459 138  
e-mail: marieruczova@seznam.cz

### **ILCO České Budějovice**

Jarmila Turková  
Rejta 650, 374 01 Trhové Sviny  
tel.: 728 166 265  
e-mail: jarmilat@seznam.cz

### **ILCO Cheb, při nemocnici Cheb**

MUDr. Karel Tyrpekl  
Ke Křížům 19, 350 02 Cheb  
tel.: 605 281 083  
e-mail: ktyrpekl@seznam.cz

### **Klub stomiků Karlovy Vary**

Monika Gašpariková  
Zdrav. potřeby  
nám. Dr. M. Horákové 8  
360 01 Karlovy Vary  
tel.: 736 647 210  
e-mail: klubstomiku.kv@seznam.cz

### **Klub stomiků ILCO Kladno**

Lenka Čermáková  
Náměstí Sítná 3106, 272 01 Kladno  
tel.: 724 529 061  
e-mail: lenkacerm@gmail.com

### **Klub stomiků ILCO Kyjov**

Nemocnice Kyjov,  
Strážovská 1247, 697 01 Kyjov  
e-mail: stomalenka@seznam.cz  
e-mail: stomaeva@seznam.cz  
Předseda: Miroslav Moudrý  
Věteřov 116, 697 01 Kyjov  
tel.: 739 931 704

### **Klub stomiků okresu Nový Jičín**

Jaroslav Pecha  
Běloutín 115, 753 64 Běloutín  
tel.: 775 997 248  
e-mail: jarda.pecha@seznam.cz

### **Spolek ILCO Olomouc, o.s.**

Milena Drdáková  
FN Olomouc, I. chirurgická kl.  
I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc  
tel.: 604 740 754  
e-mail: ilcoolomouc@seznam.cz

### **Slezský klub stomiků Opava, o.s.**

Pavel Elbl  
Antonína Sovy 11, 747 05 Opava  
tel.: 777 625 014  
e-mail: pavel.elbl@seznam.cz

**Slezský klub stomiků Ostrava**

Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.  
Francouzská 6015  
708 00 Ostrava-Poruba  
tel.: 597 324 175, 737 588 111  
e-mail: pavel.kreml@vsb.cz  
www.ilco.cz/Ostrava/

**FIT ILCO ČR, o. s., Praha**

Ing. Marie Ředinová  
Karlínské nám. 59/12, 186 00 Praha 8  
tel.: 728 870 963, 601 324 100  
e-mail: fitilco@seznam.cz  
www.stomici-praha.wz.cz/index.html

**Klub stomiků Prostějov, o.s.**

Petra Stružková  
Lidická 8, 796 01 Prostějov  
tel.: 721 881 484  
e-mail: struzkova.petra@seznam.cz  
www.stomici-prostejov.cz

**Klub stomiků Přerov, o. s.**

Josef Matoušek  
Svatopluka Čecha 1233  
751 31 Lipník nad Bečvou  
tel.: 602 567 403, 581 771 634  
e-mail: Josefmatousek1@seznam.cz  
www.ilco-prerov.cz/

**ILCO Příbram**

Milan Bernard  
Mariánská ul. 420, 261 02 Příbram VII  
tel.: 605 540 622  
e-mail: ilco.pribram@seznam.cz  
www.ilcopribram.wbs.cz/

**ILCO Tábor**

Zdena Šabatková  
Husinecká 940, 390 02 Tábor  
tel.: 723 548 405  
e-mail: vokjiri@centrum.cz

**100MICI UL, o.s.**

Štěpánka Kovaříková  
Nám. Prokopa Velikého 27  
400 01 Ústí nad Labem  
tel.: 725 201 818  
e-mail: 100miciul@seznam.cz  
www.100miciul.zacit.cz/

**Klub stomiků ILCO Vysočina**

Marie Dvořáková  
Dvořiště 1032  
593 01 Bystřice nad Pernštejnem  
tel.: 731 409 625  
e-mail: majkaILCO@seznam.cz

**Klub stomiků Zlín, o.s.**

Marie Martincová  
Nivy II 4241, 760 01 Zlín  
tel.: 577 430 982, 721 096 151  
e-mail: maka.zlin@centrum.cz  
www.stomici-zlin.webgarden.cz

## **Kluby stomiků – nečlenové sdružení České ILCO**

### **Klub stomiků Svitavy**

Mgr. Miloslav Semela, CSc.  
Mánesova 20, 568 02 Svitavy  
tel.: 728 781 557  
e-mail: milan.semela@seznam.cz

### **Nemocnice Ústí nad Orlicí**

Hana Škrabánková  
Nemocnice, 562 18 Ústí nad Orlicí  
tel.: 465 564 336

### **Dobrovolné sdružení stomiků**

#### **Trutnov**

Marie Šárová  
Nemocnice, 541 01 Trutnov  
tel.: 499 866 241

### **Svaz postižených civilizačními chorobami**

#### **Základní organizace**

#### **ONKO Strakonice**

Jan Bublík  
Stavbařů 213, 386 01 Strakonice  
tel.: 607 787 802  
tel.: 383 321 931  
(D. Kolářová, pondělí – středa)

#### **Charita Blansko**

Iveta Čipková  
Sadová 2, 678 01 Blansko

#### **ZO STOMIKA Plzeň**

Ing. Adolf Kotásek  
Hradecká 3, 312 00 Plzeň  
tel.: 602 365 600, 603 597 212  
e-mail: kotaada@seznam.cz

## Stomalinky

**Coloplast** • [www.coloplast.cz](http://www.coloplast.cz)



**ConvaTec** • [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)



**B/Braun** • [www.bbraun.cz](http://www.bbraun.cz) • Bezplatná infolinka: 800 331 131



**Eakin** • [www.eakin.cz](http://www.eakin.cz) • Infolinka: 800 110 110



**Sabrix** • [www.sabrix.cz](http://www.sabrix.cz) • Bezplatná infolinka: 800 600 105



**LIPOELASTIC a. s.** • [www.lipoelastic.cz](http://www.lipoelastic.cz)  
Bezplatná Klokanklinka: 800 900 209



**Dansac** • [www.dansac-hollister.cz](http://www.dansac-hollister.cz)  
Bezplatná infolinka: 800 100 083



**Welland Medical**

J + A zdravotnické potřeby, spol. s.r.o.

[www.ja-zdravotnickepotreby.cz](http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz) • Bezplatná infolinka: 800 100 644



## Seznam dosud vydaných účelových publikací LPR Praha

### K dispozici jsou tyto tituly:

1. Aby Vaše dítě nekouřilo
2. Biologická léčba u nádorových onemocnění
3. Bolest a možnosti jejího zmírnění či odstranění
4. Co bychom měli vědět o rakovině
5. Co byste měli vědět o rakovině děložního hrdla a čípku
6. Dědičnost jako rizikový faktor pro vznik nádorů
7. Evropský kodex proti rakovině
8. Chemoterapie nádorových onemocnění
9. Informovaný pacient
10. Jak a proč si chránit kůži
11. Jak se vyrovnat s pokročilou nádorovou nemocí
12. Kouření a zdraví
13. Léčba nádorů hlavy a krku a její komplikace
14. Léčba záření a Vy
15. Leukémie dětského věku
16. Lymfatický otok po operacích prsu
17. Maligní lymfomy a mnohočetný myelom
18. Možnosti prevence karcinomu děložního hrdla
19. Mýty a fakta o kouření
20. Nádorová onemocnění dětského věku
21. Nádorová onemocnění ledvin
22. Nádory centrálního nervového systému
23. Nádory štítné žlázy
24. Nádory varlat
25. Nekonenční protinádorová léčba
26. Onkologie pro laiky
27. Paliativní onkologická terapie
28. Plicní rakovina
29. Proleženiny a další poruchy kůže u nádorových onemocnění
30. Psychologické aspekty nádorových onemocnění
31. Rakovina a sex
32. Rakovina jater a žlučových cest
33. Rakovina kostí a měkkých tkání
34. Rakovina močového měchýře
35. Rakovina ovaria
36. Rakovina prostaty
37. Rakovina prsu u žen
38. Rakovina slinivky břišní
39. Rakovina tlustého střeva
40. Rakovina v pokročilém věku
41. Rakovina žaludku
42. Stomie
43. Stručné zásady onkologické prevence
44. Výživa u onkologicky nemocných
45. Záněty dutiny ústní při protinádorové léčbě
46. Ženám po ablaci prsu



# PROGRAMOVÉ CÍLE, PROJEKTY A AKTIVITY LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Liga proti rakovině Praha (LPR Praha) zahájila svou činnost v roce 1990 v Československé lize.

Od roku 1991 je samostatným právním subjektem.

Jako občanské sdružení je dobrovolnou nevládní a neziskovou organizací.

**Dominantní snahou je výchova veřejnosti ke zdravému způsobu života a vyloučení rizik podílejících se na vzniku rakoviny**

## Tři hlavní dlouhodobé programy

1. Nádorová prevence
2. Zlepšení kvality života onkologicky nemocných
3. Podpora vybraných výzkumných, výukových a investičních projektů v onkologii

## Hlavní aktivity

### Výchova k nekuřáctví – průběžně

Výchovný program k nekuřáctví a ke zdravému životnímu stylu pro děti v mateřských školách (Já kouřit nebudu a vím proč) a v základních školách (Normální je nekouřit).

**Světový den proti rakovině** – každoroční seminář ke Světovému dni proti rakovině (4. únor) společný pro zdravotníky a laiky.

**Český den proti rakovině** – celostátní široce všemi médii propagovaná a veřejností podporovaná sbírka pro financování programů LPR Praha, kdy každý, kdo si zakoupí žlutý květ, dostane současně leták s informacemi o možné prevenci rakoviny.

Každoročně na podzim pořádá Liga **putovní výstavu** o nádorové prevenci pod heslem „Každý svého zdraví strůjcem“.

**Nádorová telefonní linka** – v pracovní dny odpovídají zkušení specialisté na jakékoliv dotazy preventivního, ale i odborného charakteru. V nepřítomnosti lékaře je zapnut záznamník (tel. číslo 224 920 935). Dotazy je možné zasílat i na e-mailovou adresu **birkova@lpr.cz**.

Liga se každoročně účastní veletrhu zdravotní techniky a léčiv **Pragomedi-ca**, kde nabízí zdarma 46 titulů poradenských brožur.

## **Liga usiluje o snížení úmrtnosti na zhoubné nádory a o zlepšení kvality života onkologických pacientů.**

### **Dalšími aktivitami jsou**

- Poradenství lékařů specialistů na nádorové telefonní lince (telefonní číslo 224 920 935)
- Poradenství při osobních návštěvách klientů
- Vydávání poradenských brožur
- Rekondiční pobyty pro nemocné po ukončení léčby ve speciálních zdravotnických zařízeních
- Koncerty pro členy LPR, její podporovatele a hosty
- Finanční podpora členským patientským organizacím
- Finanční podpora hospicové péče

### **LIGA podporuje výzkum a výchovu onkologických odborníků a vybavení pracovišť**

- a) Finanční příspěvky na vybrané výzkumné a výukové projekty.
- b) Udělování Vědecké ceny Ligy proti rakovině Praha spojené s prémie 50 000 Kč.
- c) Finanční podpora při vydávání výukových publikací.
- d) Finanční podpora investičních celků v komplexních onkologických centrech.
- e) Udělování Novinářské ceny za propagaci nádorové prevence.
- f) Udělování Ceny pro nejúspěšnější patientský klub LPR Praha během květnové sbírky.

### **Organizační struktura**

- Členství v LPR Praha je dobrovolné.
- Členy se mohou stát jednotlivci i organizace.
- Členský příspěvek pro důchodce a studenty činí 100 Kč a pro ostatní 200 Kč ročně.
- Činnost LPR Praha je řízena voleným výborem. Funkční období členů výboru a revizní komise je dvouleté. V čele je volený předseda.
- Pro informovanost členů Ligy je 4x ročně vydáván Zpravodaj.

### **Spolupráce s domácími a zahraničními organizacemi**

Kromě LPR Praha existují v ČR zájmové onkologické organizace převážně s regionální působností. Kolektivní členské organizace LPR Praha se každoročně scházejí na společném sněmu, který LPR Praha svolává k výměně zkušeností a k sjednocení hlavních projektů.

LPR Praha je ve styku a vyměňuje si zkušenosti s odbornými lékařskými organizacemi, především s Českou lékařskou společností J. E. Purkyně a z odborných s Českou onkologickou společností ČLS JEP a Společností všeobecných lékařů ČLS JEP.

Liga je členem ECL (Asociace evropských lig proti rakovině) a UICC (Světové unie proti rakovině) a zúčastňuje se mezinárodních akcí.