

# PROJEKT 35

## Zpráva o činnosti za rok 2022

### 1. Vzdělávání gynekologických sester

Vzhledem k epidemiologické situaci bylo prezenční vzdělávání zatím pozastaveno.

### 2. Program Kondicí proti rakovině

V roce 2022 byl zahájen pilotní program pohybových aktivit a nutričního poradenství, který je určen ženám s karcinomem prsu s metastázami.

Projekt vznikl na základě publikovaných výsledků o přímém vlivu pravidelných fyzických aktivit na zlepšení kondice nemocných, jejich celkové kvality života, psychické pohody a dokonce i prodloužení jejich celkové doby přežití. S odborníky z 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy (1. LF UK) a Ústavu tělovýchovného lékařství 1. LF UK jsme připravili čtyřměsíční program, ve kterém budou moci pacientky pod kontrolou odborníků zlepšit svou kondici, upravit stravovací zvyklosti a zvýšit svou psychickou odolnost, aniž to ohrozí průběh jejich nemoci.

Jedná se zatím o pilotní projekt pro 30 pacientek. Po ukončení pilotní fáze budou vyhodnoceny výsledky vlivu pohybových aktivit na celkový zdravotní stav žen. Bude nás rovněž zajímat subjektivní hodnocení žen, které program absolvovaly. V případě pozitivních výsledků a kladného hodnocení pacientek bychom chtěli program rozšířit do dalších měst, kde by mohly být pohybové aktivity organizovány.

Pro koho je program vhodný:

- Ženy s karcinomem prsu s metastázami
- Věk zhruba do 60 let – podle fyzické kondice ženy, pohybové aktivity budou náročnější
- Doporučení/souhlas ošetřujícího lékaře-onkologa
- Místo bydliště Praha a blízké okolí

### 3. Projekt „Nech na hlavě“

Aktivita „Nech na hlavě“ byla zahájena 1. října 2019 a stále pokračuje. Podrobné informace včetně alba s fotografiemi výrobků s popisem jsou uvedeny na webových stránkách [www.projekt35.cz](http://www.projekt35.cz). Jedná se o nabídku pletených a háčkových čepic a kloboučků pro ženy po chemoterapii. Modely připravily dobrovolnice a objednávky posílají ženám zdarma. Dobrovolnice/pletačky průběžně odesílají své výrobky pacientkám.

#### **4. Říjen – měsíc boje proti rakovině prsu (Pinktober) - Klobouk dolů**

V letošním roce byl v rámci Pinktoberu až 2. listopadu uspořádám ve spolupráci s Dialog Jessenius Společenský večer ve reprezentačních prostorách České národní banky. Od 17.00 se uskutečnila komentovaná prohlídka Návštěvnického centra ČNB. V 19.00 byl v Kongresovém sále ČNB zahájen komorní koncert Karolíny Cingrošové - zpěv a Lukáše Somra - kytara. Z důvodu nemoci bohužel chyběl Václav Žmolík, který měl recitovat verše.

#### **5. Webové stránky**

Odborníci Projektu 35 průběžně odpovídali na dotazy žen (celkem 5 dotazů).

*Zpracovala: PhDr. M. Svěráková*

*Schválila: Prof. MUDr. P. Tesařová, CSc.,*

*prosinec 2022*