

## Media monitoring

<b>Zájem vzdělávat se v oblasti zvládání těžkých témat u lékařů narůstá.....</b>	<b>2</b>
23.12.2019     stylemagazin.cz ~ str. 00 ~	
<b>Zájem vzdělávat se v oblasti zvládání těžkých témat u lékařů narůstá.....</b>	<b>2</b>
23.12.2019     prestigeweb.cz ~ str. 00 ~ Aktualizováno Pondělí	
<b>Tipy pro krásu a zdraví.....</b>	<b>3</b>
30.12.2019     Miminko ~ str. 56 ~	
<b>Onkology budou na seminářích učit, jak pacientům sdělovat diagnózu.....</b>	<b>4</b>
4.1.2020     Prima ~ str. 09 ~ 18:55 Velké zprávy	

## Plné znění zpráv

### Zájem vzdělávat se v oblasti zvládání těžkých témat u lékařů narůstá

23.12.2019 stylemagazin.cz str. 00

Sdělovat pacientům pravdu, odkrývat ji postupně, nebo najednou? Podle odborníků je dobré, aby pacienti pravdu znali, důležité ale je, aby jim informace byly předány citlivou formou.

Komunikační témata jsou středem zájmu zejména mezi mladými onkology, ale přidávají se i starší věkové kategorie. V roce 2015 vznikl. Projekt „Kontinuální vzdělávání mladých onkologů“, který odborně garantuje a nabízí mladým onkologům Česká onkologická společnost. Úzce na tomto projektu též spolupracuje „Klub mladých onkologů“.

„Česká onkologická společnost ČLS JEP se intenzivně věnuje kontinuálnímu vzdělávání mladých onkologů ve všech oblastech oboru Klinická onkologie včetně paliativního přístupu. Nedílnou součástí péče o nemocné je psychosociální problematika. K ní patří i kvalitní komunikace s pacienty a jejich rodinnými příslušníky, kde bychom velmi rádi pomohli mladým kolegům usnadnit tento nelehký úkol formou vzdělávacích seminářů, nácviku aktivních dovedností apod. Pro správné nastavení je nutná úzká spolupráce s psychology, sociálními pracovníci i patientskými organizacemi,“ uvádí doc. MUDr. Jana **Prausová**, Ph.D., MBA.

Dané téma pro každý rok je již tradičně zahajováno seminářem pro 80 – 130 účastníků v rámci programu Brněnských onkologických dnů. Tak tomu bylo i v roce 2019, kdy bylo na programu téma: „Přehnaná očekávání“. Následně proběhlo po celé České republice 7 vzdělávacích akcí pro více než 200 mladých lékařů a studentů 5. a 6. ročníků lékařských fakult.

Seminářů „Sdělování závažných zpráv v onkologii“, „Pane doktore, kolik mi zbývá času“, „Rodina a blízcí pacienta pomoc nebo komplikace“ či „Přehnaná očekávání pacienta“ se zúčastnily od vzniku projektu v roce 2016 stovky lékařů, možnost účasti je i pro studenty 5. a 6. ročníků lékařských fakult.

V nadcházejícím roce 2020 se připravují semináře i v dalších lokalitách v rámci ČR. Témata, která budou předmětem interaktivních setkání, se právě nyní připravují formou průzkumu mezi lékaři - onkology. Mezi navrhovaná témata patří komunikace o ukončování léčby, jak komunikovat s dětmi onkologicky nemocných rodičů, integrace paliativní péče v onkologii.

URL| <http://www.stylemagazin.cz/zdravi-a-krasa/61-zdravi-a-krasa/7663-zajem-vzdelavat-se-vnoblasti-zvladani-tych-temat-u-leka-narsta>

### Zájem vzdělávat se v oblasti zvládání těžkých témat u lékařů narůstá

23.12.2019 prestigeweb.cz str. 00

Aktualizováno Pondělí

Sdělovat pacientům pravdu, odkrývat ji postupně, nebo najednou? Podle odborníků je dobré, aby pacienti pravdu znali, důležité ale je, aby jim informace byly předány citlivou formou.

Komunikační témata jsou středem zájmu zejména mezi mladými onkology, ale přidávají se i starší věkové kategorie. V roce 2015 vznikl. Projekt „Kontinuální vzdělávání mladých onkologů“, který odborně garantuje a nabízí mladým onkologům Česká onkologická společnost. Úzce na tomto projektu též spolupracuje „Klub mladých onkologů“.

„Česká onkologická společnost ČLS JEP se intenzivně věnuje kontinuálnímu vzdělávání mladých onkologů ve všech oblastech oboru Klinická onkologie včetně paliativního přístupu. Nedílnou součástí péče o nemocné je psychosociální problematika. K ní patří i kvalitní komunikace s pacienty a jejich rodinnými příslušníky, kde bychom velmi rádi pomohli mladým kolegům usnadnit tento nelehký úkol formou vzdělávacích seminářů, nácviku aktivních dovedností apod. Pro správné nastavení je nutná úzká spolupráce s psychology, sociálními pracovníci i patientskými organizacemi,“ uvádí doc. MUDr. Jana **Prausová**, Ph.D., MBA.

Dané téma pro každý rok je již tradičně zahajováno seminářem pro 80 – 130 účastníků v rámci programu Brněnských onkologických dnů. Tak tomu bylo i v roce 2019, kdy bylo na programu téma: „Přehnaná očekávání“. Následně proběhlo po celé České republice 7 vzdělávacích akcí pro více než 200 mladých lékařů a studentů 5. a 6. ročníků lékařských fakult.

Seminářů „Sdělování závažných zpráv v onkologii“, „Pane doktore, kolik mi zbývá času“, „Rodina a blízcí pacienta pomoc nebo komplikace“ či „Přehnaná očekávání pacienta“ se zúčastnily od vzniku projektu v roce 2016 stovky lékařů, možnost účasti je i pro studenty 5. a 6. ročníků lékařských fakult.

V nadcházejícím roce 2020 se připravují semináře i v dalších lokalitách v rámci ČR. Témata, která budou předmětem interaktivních setkání, se právě nyní připravují formou průzkumu mezi lékaři - onkology. Mezi navrhovaná témata patří komunikace o ukončování léčby, jak komunikovat s dětmi onkologicky nemocných rodičů, integrace paliativní péče v onkologii.

URL| <http://prestigeweb.cz/zdravi-a-krasa/61-zdravi-a-krasa/7663-zajem-vzdlat-se-vnoblasti-zvladani-tkych-temat-u-leka-narsta>

## Tipy pro krásu a zdraví

30.12.2019 Miminko str. 56

### Mýdlo nejen po tetování

Almara Soap je značka známá svými originálními mýdly, která obsahují přírodní ingredience, a mají univerzální použití. After Tattoo je mýdlo s pečujícím složením, které má antibakteriální a antiseptické účinky, takže se hodí pro mytí tetované pokožky. Obsahuje mandlový a ricínový olej, které spolu s bambuckým máslem pokožku zvláčňují a vyživují. Výluh ze šalvěje, měsíčku a levandule i esenciální olej z eukalyptu, tea tree a levandule zajišťují hojivé účinky a ochranu před infekcí. Hodí se na mytí celého těla i na intimní hygienu.

### OCHRANA před chladem

Zimní krém SynCare je určený pro intenzivní ochranu pokožky před mrazem a chladem. Posiluje ochrannou bariéru pokožky a tím zvyšuje její odolnost proti mrazu, chladu i větru. Protože obsahuje kvalitní UVA a UVB filtry, je spolehlivou ochranou také před zimním sluncem třeba na horách. Zimní krém můžete použít na obličej i hřbety rukou. Obstojí i v extrémních podmínkách při nízkých teplotách a je vhodný také pro jemnou pokožku dětí.

### Ověřené léky

Nový systém, který začaly využívat lékárny, má za úkol mimo jiné ověřit pravost vydávaných léků. Unikátní ochranné prvky na každém obalu přípravku vydávaného na předpis pomohou ověřit celou cestu léku od výrobce až k pacientovi. Toto ověření slouží jako ochrana před padělkami nebo zcizenými léky.

### Když nastydnou svaly

Prochladlé svaly dokážou člověka vyřadit z aktivního života až na několik měsíců. Už první bolestivé signály by proto měli lidé vnímat a řešit. Při včasné pomoci fyzioterapeuta lze problémy jako zmrzlé rameno či blokáda krku a zad účinně zvrátit v jejich počátcích. „S časem totiž vzniká v oblasti blokády ochranný spasmus – zvýšené svalové napětí, které dále znesnadňuje provedení mobilizace. Včasně provedená manuální fyzioterapie v kombinaci s aplikací rázové vlny může zcela zastavit například syndrom zamrzlého ramene. To je u bolestivého zranění, které často trvá i půl roku až rok, velký benefit,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky. Svaly mohou prochladnout kvůli špatně zvolenému oblečení, průvanu, klimatizaci i při náhlých změnách tepla a zimy, například když se člověk rychle zpotí a rychle vychladne. Pocit ztuhlých svalů, mírná bolest či omezení v rozsahu pohybu bývají prvními varovnými signály. „V tu chvíli už je třeba problém řešit a co nejdříve zabránit rozvinutí potíží. Vhodnou metodou na doma je aplikace suchého tepla – přikládání elektrické dečky, gelových sáčků, nahřívacích polštářků, a citlivé protahování. Pokud příznaky neustoupí do tří dnů nebo naopak sílí, je na

místě vyhledat odbornou pomoc," doporučila fyzioterapeutka. U prochlazených svalů je rovněž zvýšené riziko jejich natržení, které je velice bolestivé, proto je vhodné se před sportováním dostatečně zahřát.

#### Alergie trpí i zimě

Pokud jste alergičtí například na roztoče, nezbavíte se potíží ani v chladném období roku, kdy například „pyloví“ alergici mají alespoň na přechodnou dobu pokoj. Příliš vytopené místnosti a málo větrání v kombinaci s přemírou textilií v bytě, to je pro roztoče přímo ráj. Podobné je to s alergiemi na srst domácích mazlíčků, i tady máte „sezónu“ vlastně pořád. Alergickou reakci se snažte podchytit hned při nástupu, nejlépe šetrnou přírodní formou. „Celkově protialergickým působením se vyznačují gemmoterapeutika z černého rybízu, lesního bezu hroznatého a ořešáku amerického,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná. Zátěž alergenů na organismus podle ní snižuje také ořešák americký, pelyněk a hřebíček. Dalším obvyklým spouštěčem jsou plísňe, pro něž jsou „hostitelem“ tapety, koupelnové předložky nebo sprchové závěsy. Plíseň se též často uchycuje na hlíně v květináčích pokojových rostlin – podle toho také snadno poznáte výskyt plísní v domácnosti. Pokud u vás plísněová alergie vypukla, můžete si vypomoci opět přírodní cestou. „Z bylinné říše můžeme využít tinktury z penízovky, šitake, grepu, česneku či lichořeřišnice. Z gemmoterapie pak pomáhá černý rybíz, olše či ořešák americký,“ říká Podhorná.

#### Jak dělit pravdu?

Nemoc nepostihuje jen lidi dříve narozené, ale nelítostně sáhne i mezi mladší ročníky. K mimořádně závažným patří onemocnění onkologické. Tato diagnóza dokáže obrátit život naruby celým rodinám, ženám starším i docela mladým. Poprat se s ní hodlají rovněž těhotné nebo kojící ženy. A není jich málo. Počet onkologických pacientek ve věku do 35 let rok od roku stoupá.

Předsedkyně České onkologické společnosti a přednostka Onkologické kliniky 2. LF UK FN v Motole docentka Jana **Prausová** přiznává, že medicí za dob jejích studií byli vedeni k tomu, aby onkologickým pacientům nepříjemnou prognózu nesdělovali. Dnes je situace jiná. Pacientky by měly být o svém zdravotním stavu pravdivě informovány. Lékařka, stejně jako Eva Knappová, ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu, klade důraz na formu sdělení, ale i na možnost dozvědět se o nemoci více například při akcích různých patientských organizací. Některým nemocným se po seznámení s diagnózou zhroutí svět, izolují se od společnosti. Čekají pomoc od nejbližších, od partnera a rodiny. Pokud tato pomoc nepřichází, propadají depresím, které ke zlepšení jejich zdravotního stavu nepřispívají.

Klíčová úloha v této situaci přináleží onkologovi, proto proběhlo v závěru roku 2019 kontinuální vzdělávání mladých onkologů. Citlivý přístup, přiměřený časový prostor, seznámení s účinky navržené terapie, to by měl být základ ve vztahu pacient – lékař. U těhotných žen je důležitá interdisciplinární spolupráce onkologa, gynekologa a genetika. V mnohých případech je pro pacientku významná i odborná psychologická pomoc. Maminka dvou synů Miroslava Phillips bojuje s atakem nemoci už opakovaně, ale kvůli dětem svůj boj nevzdává. Společně s paní docentkou však otevírá poněkud bolavé téma přidělování invalidních důchodů mladým onkologickým pacientkám. Revizním lékařům někdy tabulky zaslepují pohled na úděl maminek, usmívajících se na své děti, a zároveň zápasících se zákeřnou nemocí. Každá žena je individualita a jako takovou by ji měl vidět onkolog i revizní lékař.

Foto popis|

---

## Onkology budou na seminářích učit, jak pacientům sdělovat diagnózu

4.1.2020 Prima str. 09 18:55 Velké zprávy

Gabriela LAŠKOVÁ, moderátorka

-----  
Když musí lékař sdělit pacientovi, že trpí těžkou nemocí a čeká ho nelehká léčba, je to oboustranně náročné. Ne vždy je ale v ordinaci doktor, který zprávu umí říct citlivě a pacientovi vysvětlit, co vše ho čeká. Ne vždy na to má doktor tolik času a prostoru, kolik by potřeboval. Česká onkologická společnost tak začala pracovat na změnách a lékaře chce učit, jak by to mělo správně vypadat.

Simona DOČKALOVÁ, redaktorka

-----

Když si dvaadvacetiletá Mirka nahmatala během kojení mladšího syna bulku v prsu, okamžitě se vydala za svým gynekologem. Ten jí řekl, že nejspíš půjde o hormonální cystu. Vzhledem k tomu, že kojí. Máma dvou malých dětí ale přesto vyrazila ještě na sono vyšetření. Následná biopsie odhalila rakovinu. Mirka je jednou z těch, které lékaři sdělili pouze tvrdou diagnózu.

Miroslava PHILLIPS, onkologická pacientka

-----

Pan doktor když mi bral biopsii, tak říkal, že se ozve asi za týden. Ozval se asi za 3 dny a do telefonu už mi řekl. Tím, že vám volám dřív, tak asi víte, že to není v pořádku. Bylo to velmi strohé. Bylo to velmi faktické a v podstatě mě nechali odejít z čekárny z ordinace domů, kde se s tím člověk musí nějak poradit.

Simona DOČKALOVÁ, redaktorka

-----

Podobnou zkušenost má i paní Petra, které rakovinu diagnostikovali v 29 letech. Když přišla na první chemoterapii, onkolog prý celou situaci nevhodně zlehčoval.

Petra SVOBODOVÁ, onkologická pacientka

-----

Pan doktor se na mě podíval a říká mně. Z čeho jste tak ve stresu? Říkám, tak já mám prostě strach a to. Tak šel do skříňky a vyndal lexaurin. Takhle ho po mě hodil a řekl, tak si vezmě. Bude vám líp. V tu chvíli mě to opravdu posunulo hodně psychicky na dno.

Simona DOČKALOVÁ, redaktorka

-----

Podle primářky onkologického oddělení Fakultní nemocnice Motol Jany **Prausové**, je načase, aby se přístup lékařů k pacientům zásadně změnil.

Jana **PRAUSOVÁ**, předsedkyně České onkologické společnosti

-----

Je potřeba s těmi pacienty vést rozhovor přesně o jejich nemoci, o průběhu, co je čeká. Aby jsme je zbavili strachu a navodili důvěru mezi pacientem a lékařem tak, aby se z nich stali partneři, kteří budou spolu s tou chorobou bojovat.

Simona DOČKALOVÁ, redaktorka

-----

Česká onkologická společnost už začala pracovat na vzdělávání především mladých lékařů. Semináře pro doktory obsahují i praktický návod. Měli by tak mimo jiné zamezit těm případům, kdy se pacient po necitlivém sdělení diagnózy pokusil o sebevraždu.

Jana **PRAUSOVÁ**, předsedkyně České onkologické společnosti

-----

To je disciplína, která je velmi složitá, velmi citlivá jak pro pacienta, tak samozřejmě i pro toho lékaře.

Eva KNAPPOVÁ, ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu

-----

To kam to směřuje, tak určitě pomůže těm lékařům si uvědomit určité priority v té komunikaci s tím pacientem v tom, jak pracovat s nimi.

Simona DOČKALOVÁ, redaktorka

-----

Lékaři si během kurzu vyzkouší mimo jiné i komunikační strategii v praxi. Tipy, jak by samotné semináře mohly vypadat, dávali i pacientky. Simona Dočkalová, televize Prima.