



• BELLIS •



Mladé ženy s rakovinou prsu

Ing. Nikola Samková, manažerka projektu

Jaký byl rok 2020?

• BELLIS •

Průvodce pacientky – stovky hodin práce na největším počínu projektu Bellis

Rušení plánovaných akcí s ohledem na koronavirovou pandemii – podzimní benefice, AVON pochod, jarní charitativní přehlídka, přednáška s Margit Slimákovou, slavnostní zakončení projektu Zpět do kondice, workshop David Fojtík – Každý má svůj Everest, edukace samovyšetření, přednášky, workshop přírodní krásy, aromaterapie...

Online activity – webináře, videa, podpora a pomoc online

Pokračování úspěšného projektu „Zpět do kondice“

Velká říjnová kampaň na podporu samovyšetření (.) (.) **#HldejSiJe**

Splnění přání v podobě spuštění Linky pomoci (AVON linka za zdravá prsa)



Zimní terapeutický pobyt Bellis 2020

• BELLIS •



68 pacientek
37 dětí
10 partnerů
3 chůvičky

Charitativní přehlídka AVON triček

• BELLIS •



21. 1. Tisková konference Znesnáze21

• BELLIS •



29. 1. PragueONCO



• BELLIS •



Sbírka na knihu Znesnáze21

• BELLIS •

Podařilo se nám ve sbírce vybrat úžasných **225 000,-Kč**, tím můžeme zajistit **1 000 ks** knih pro nově diagnostikované pacientky **ZDARMA**



• BELLIS •

**Jsme tady
pro Tebe.**

3. 3. Charitativní přehlídka MOÚ Brno

• BELLIS •



Natáčení spotu s Voxelem pro AVON

• BELLIS •



Edukace samovyšetření (.) (.)

Motto: Nejde jen o prsa. Jde o život!

18 edukací = více než 2 000 vyzedukovaných

Online edukace samovyšetření

Video edukace pro Amélii

• BELLIS •



Night run běhy

Edukace a aktivní účast na 6 závodech (3 zrušeny)

Brno, Liberec, Most, Praha, České Budějovice, Neon run Praha



• BELLIS •



Akce, přednášky, workshopy

Velká část plánovaných tradičních aktivit a projektů se nemohla uskutečnit – spustily jsme online semináře – soustředily jsme se na PR aktivity, sociální sítě, aktualizace a inovace webu, shánění finančních prostředků a psaní knihy.

Samovyšetření prsu Samovyšetření prsu Co můžete pro sebe udělat hned, nikam nechodit a nic to nestojí, je samovyšetřování prsů. Každá žena by...	Rekonstrukce prsu po mastektomii Rekonstrukce prsu Rekonstrukce prsu je v současné době neoddělitelnou součástí léčby rakoviny prsu, přestože se dříve nejednalo o samozřejmost. Pomáhá...	Karcinom prsu u mužů Rakovina prsu u mužů Zní to jako chyba redakčního šotka, ale rakovina prsu se může projevit i u pánů....	Nástrahy karcinomu prsu u mladých žen Nástrahy karcinomu prsu u mladých žen Z pohledu laika se rakovina prsu u mladých žen (do 40 let věku) a...
Tetování prsních dvorců – poslední krok v rekonstrukci prsu	O rakovině prsu Anatomie prsu Prsní žláza se vyvíjí u embryí obou pohlaví, ale u mužů degeneruje a nerozvíjí se (její základ mají...	Léčba Léčebný plán V následujících řádcích popíšeme všechny možnosti terapie. Je důležité zdůraznit, že se jedná pouze o přehled metod, nikoli...	Po léčbě



Aktualizace webu bellisky.cz

• BELLIS •

• BELLIS •

[Úvod](#) [Projekty a akce](#) [Odborné informace](#) [Příběhy](#) [O nás](#) [f](#) [i](#)



Bellisky v říjnovém čísle časopisu Moje Psychologie



Letní terapeutický pobyt v Jizerských horách 2020



Desatero onkologického pacienta v souvislosti s COVID-19



Bellisky modelkami na charitativní přehlídce v MOÚ Brno 2020



Bellisky píše knižního průvodce rakovinou prsu



Přednášky i relax na zimním terapeutickém pobytu



Benefiční přehlídka Bellisek ve Vnitrobloku 2019



Bellisky součástí lékařského kolokvia PragueONCO 2020



Kampaň #HlídejSiJe



Benefiční večer Bellis ve Vnitrobloku 2018

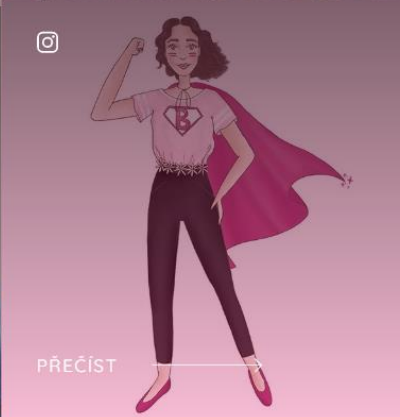
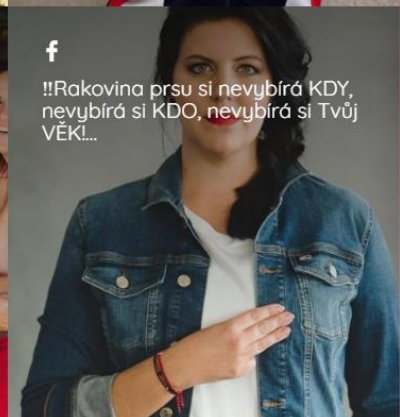
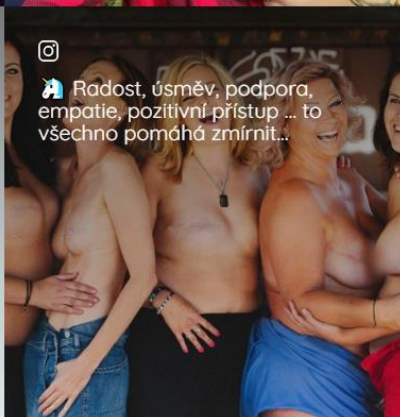
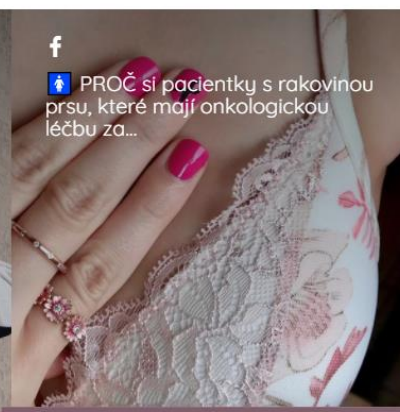
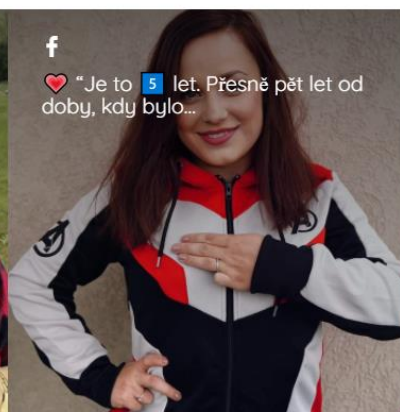


Aktualizace webu bellisky.cz

• BELLISKY •

• BELLISKY •

Úvod Projekty a akce Odborné informace Příběhy O nás  



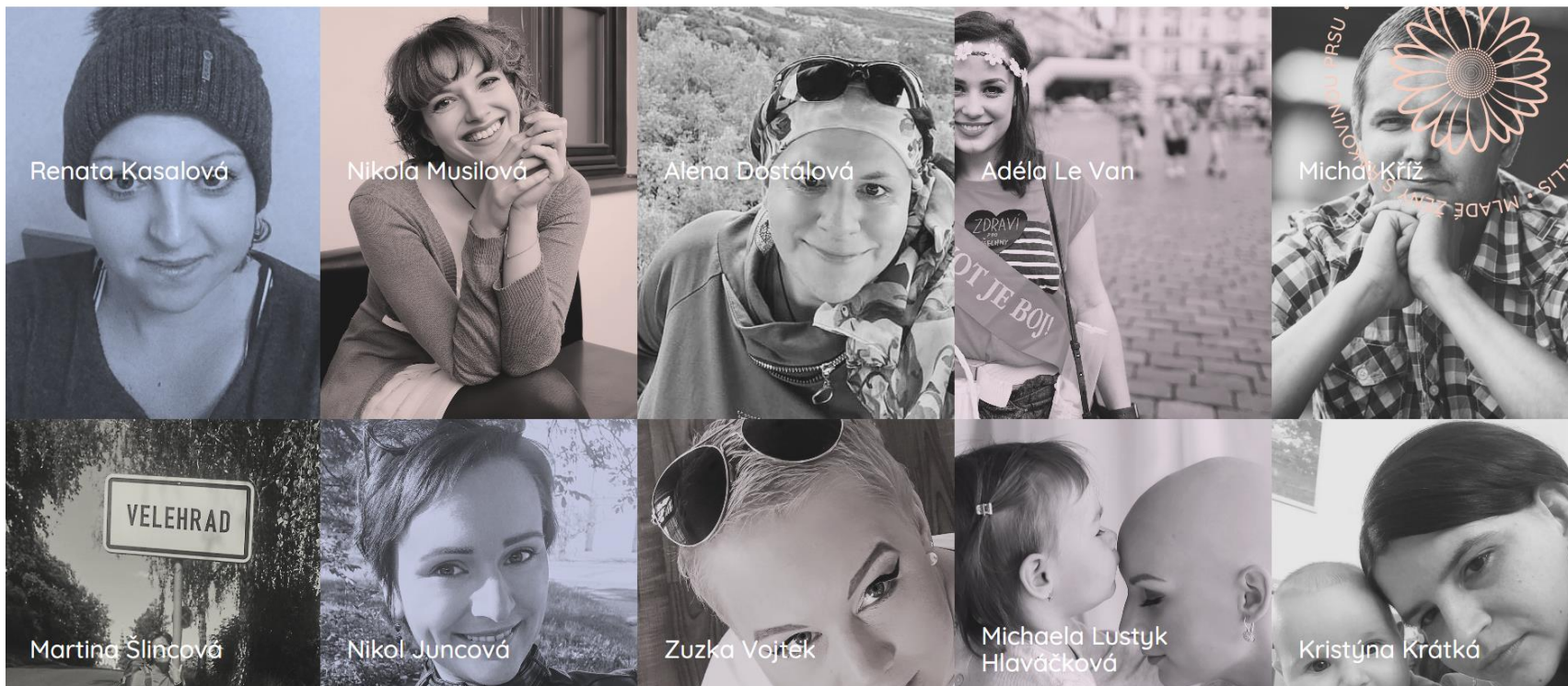
Příběhy pacientek

V roce 2020 jsme zveřejnily 15 nových příběhů.

• BELLIS •

• BELLIS •

Úvod Projekty a akce Odborné informace Příběhy O nás f i



Nové propagační materiály



• BELLIS •

Jsi mladá, plná života, máš spoustu plánů a najednou Ti do života vstoupí **diagnóza karcinom prsu?**

Všechno se změní, cítíš nejistotu a zmatek, máš spoustu otázek a chtěla bys je s někým sdílet? Všechny to známe. Každá jsme jiná, a přesto máme mnoho společného. Vzájemná podpora, empatie a ochota pomoci - to jsou **Bellisky**.

JSME TADY PRO TEBE

JSME TADY PRO SEBE



Bellis je projektem Aliance žen s rakovinou prsu, o. p. s.

Tento projekt se zaměřuje na mladé pacientky (v reprodukčním věku), které procházejí nebo prošly léčbou spojenou s nádorovým onemocněním prsu. Onemocnění u dívek a žen v mladém věku s sebou přináší řadu specifických problémů z rodinné, pracovní a sociální oblasti (mateřství, těhotenství, návrat do zaměstnání, partnerské vztahy, rekonstrukce prsu, sebevědomí, ...), které jsou v životě každé pacientky stěžejní a léčba karcinomu prsu do značné míry ovlivňuje. Proto je velmi důležité vzájemné předávání vlastních zkušeností pacientek.

Jak pracujeme?

Pro pacientky, jejich děti a rodiny pořádáme řadu projektů a akcí, např. terapeutické pobyty, odborné přednášky a semináře, benefiční akce, projekty na podporu sebevědomí a psychiky, foto charitativní projekty a pohybové aktivity včetně oblíbeného projektu "Zpět do kondice". Motivujeme je a podporujeme na webu i Facebooku. Snažíme se poskytnout podporu každé mladé ženě, které vstoupí do života rakovina prsu. Společně také učíme veřejnost samovyšetření prsu a šíříme povědomí o nutnosti prevence tohoto onemocnění.

NEJSI NA TO SAMA

• BELLIS •

www.bellisky.cz
mybellisky@gmail.com
[@mybellisky](https://www.instagram.com/mybellisky)



@mybellisky



SAMOVYŠETŘENÍ PRSU

To nejjednodušší, co pro sebe a své zdraví můžete udělat. 3 PRSTY - 4 kroky ke správnému samovyšetření prsu.

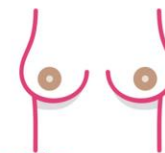
1



Vyšetřuj se pravidelně

Vyšetřuj se každý měsíc. Vyšetřuj se sama! Proč? Protože Ty sama znáš své prsa nejlépe. Kdy vyšetřovat? Ideálně 5. - 10. den menstruačního cyklu. Pokud menstruaci nemáš, stanov si jeden stejný den v měsíci.

2



Začni u zrcadla

Podívej se na svá prsa v zrcadle. Zvedni ruce nad hlavu a prohlídi si je. Všiměj si změny velikosti, tvaru prsu a tvaru bradavky, výtoku z bradavky nebo změny kůže na prsu.

3



Použij 3 PRSTY

Každá máme jiný tvar prsu, proto je ideální vyšetřovat se vleže vždy třemi prsty, levou rukou pravý prs naopak. Sáhni si na prsa třemi prsty na plocho a třemi kruhovými pohyby vyšetřuj - nejprve povrchově, poté postupně přidávej tlak (na jednom místě celkem tři kružky). Nezapomeň, že takto je potřeba vyšetřit hrudník od podprsenky do podpaží, až ke klíční kosti. Snaž se nevynechat ani kousek. Po vyšetření celé plochy hrudníku nezapomeň na vyšetření podpaží.

4



Za měsíc znovu

Je všechno v pořádku? Raduj se a mrkni na sebe zase za měsíc. Znepokojilo tě něco? Nepanikař a zajdi za svým gynekologem. Každý útvar neznámá nutně nádor.



Co může být špatně?

Bulka, jakýkoliv útvar, který předchází měsíci v prsu hmatný nebyl, vpáčená bradavka nebo kůže na prsu, výtok z bradavky, zčervenání prsu, změna struktury kůže na prsu, krvácení z kůže okolo bradavky, bolest prsu.

**NEJDE JEN O PRSA
JDE O ŽIVOT
#HldejSiJe**



www.bellisky.cz

• BELLIS •

Spuštění kanálu YouTube

• BELLIS •

The screenshot shows the YouTube channel page for 'bellis - mladé ženy s rakovinou prsu'. The channel name is in the top left, and the video player area displays a grid of 10 video thumbnails. Each thumbnail includes a video title, duration, and view count. The videos are related to breast cancer awareness events, charity galas, and interviews with women affected by the disease. The channel's branding, including the pink ribbon logo, is visible in the top right corner of the page.

Video Title	Duration	Views	Time Posted
Benefiční večer Bellis ve Vnitrobloku 2018	2:39	14	před 6 měsíci
Benefiční večer Nová scéna Národního divadla 2018	3:06	15	před 6 měsíci
Plaveme prsa 2018	1:03	9	před 6 měsíci
Křest charitativního kalendáře Bellis 2018 a...	4:54	13	před 6 měsíci
Charitativní módní přehlídka Nová scéna Národního...	4:44	36	před 6 měsíci
Koncert Dana Bárty a charitativní módní přehlídka...	7:58	4	před 6 měsíci
Nikola Samková se stala maratonskou běžkyní	8:37	30	před 6 měsíci
Ostře sledovaná prsa v Hradci Králové 2017	3:04	24	před 6 měsíci
Modní přehlídka na Nové scéně Národního divadla...	6:38	4	před 6 měsíci
Nejde jen o prsa	9:39	7	před 6 měsíci



Focení pro knihu Průvodce

• BELLIS •



Focení pro knihu Průvodce

• BELLIS •



Focení pro knihu Průvodce

• BELLIS •



Focení pro knihu Průvodce

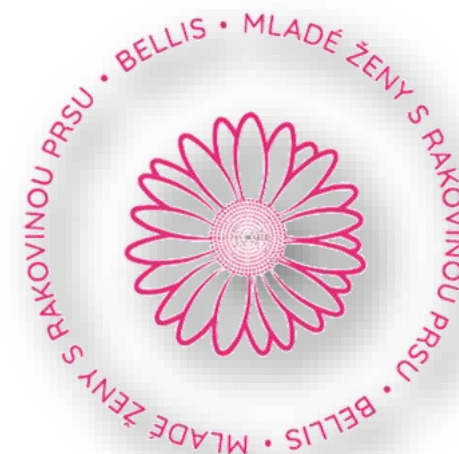
• BELLIS •



Letní terapeutický pobyt na Tesance

• BELLIS •

37 pacientek



Zpět do kondice 2020

• BELLIS •



5 měsíčních výzev = 30 399 km
6 Night run běhů = 48 běžkyň
Splněné osobní výzvy
Zapojeno 43 pacientek
Slavnostní vyhlášení zatím neproběhlo
z důvodu covid-19



Seminář pro nové edukátorky

16. 9. - 25 nových edukátorek = Bellisek

• BELLIS •

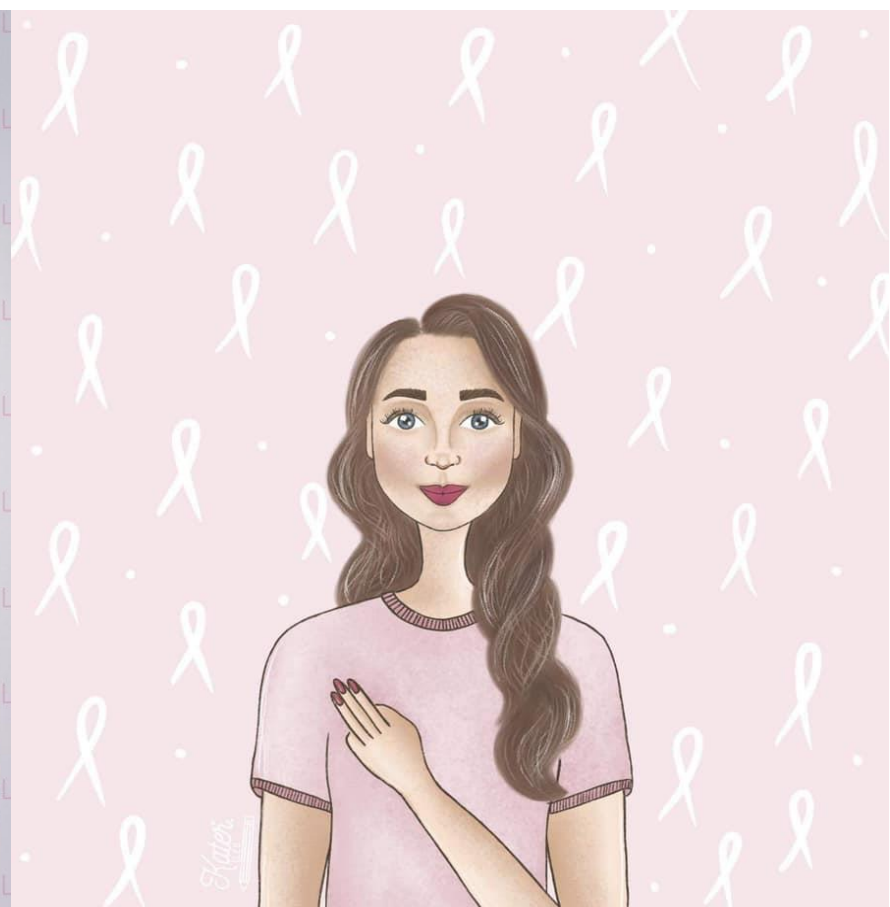


Říjnová akce na podporu samovyšetření (.) (.) #HlidejSiJe

Letos pouze v online podobě kampaní na Facebooku a Instagramu

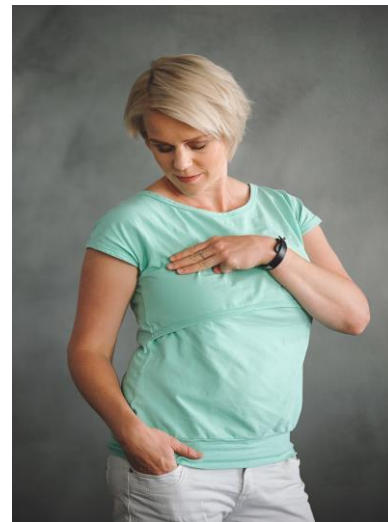
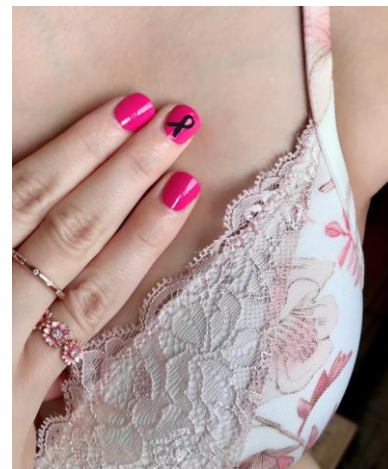
• BELLIS •

#HlidejSiJe



Říjnová kampaň na podporu samovyšetření (.) (.) #HLIDEJSIJE

• BELLIS •



Říjnové číslo časopisu MOJE PSYCHOLOGIE

7 Bellisek = 7 příběhů + fotografie + článek o prevenci s Dr. Skovajsovou a článek Tabu o rakovině prsu s Niki = podpora ve výši 105 000,-Kč na projekty a akce Bellisek



15. 10. spuštění AVON linky za zdravá prsa

Tímto se nám splnilo velké přání, více než dva roky jsme usilovaly o vznik linky pomoci a tímto jsme se mohly připojit ke spolupráci na znovuobnovené Lince, kterou provozuje Aliance žen s rakovinou prsu. 8 Bellisek obsluhuje Linku společně s Jindrou. Můžeme tak zúročit naše znalosti a zkušenosti s pomocí a podporou pacientek.

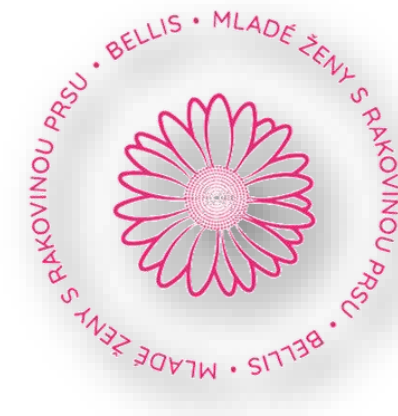


Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



Kniha

Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



Stovky hodin práce se nám podařilo přetavit v unikátní a ucelenou publikaci. Kniha vyjde v nakladatelství GRADA.

Díky sbírce, kde se nám povedlo vybrat 225 000,-Kč budeme mít pro 1 000 nově diagnostikovaných patientek knihu ZDARMA!

ANOTACE:

Nejsi na to sama - Bellis průvodce rakovinou prsu je unikátní knihou psanou pacientkami pro všechny ženy, které onemocněly tímto vážným onemocněním, a také jejich blízké. Publikace, jež vznikla ve spolupráci s předními českými lékaři, provází ženu onemocněním od podezření na nádor až po návrat do běžného života po úspěšné léčbě. Dotýká se i témat jako je těhotenství po nemoci, intimita po mastektomii nebo metastatická fáze onemocnění. Ženy z projektu Bellis - mladé ženy s rakovinou prsu sdílí na stránkách knihy rady, jak se s nemocí vyrovnat, jak o ní mluvit se svým okolím a jak se vypořádat s duševními či finančními nástrahami nemoci. S vtipem sobě vlastním otevřeně mluví o tématu, jemuž se se zdravá část veřejnosti mnohdy vyhýbá. Kniha je důležitým poselstvím prevence této nemoci a zároveň boří mýty, které okolo ní panují.



Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu

Úvod knihy

Milá kamarádko,

možná ses právě dozvěděla nepříjemnou zprávu. Možná sis v prsu nahmatala něco, co tam nepatří, a bojíš se na to místo sáhnout znovu. Možná celá vyděšená sedíš před ordinací a čekáš na verdikt, možná už ses ho dozvěděla a není zrovna nejpríjemnější. Možná jsi natolik pečlivá, že si chceš o možném riziku rakoviny prsu přečíst včas. Ať už máš jen podezření, právě Tě diagnostikovali nebo už jsi v jakékoliv fázi léčby, tahle knížka vznikla proto, aby ses necítila sama.

Nezáleží na tom, kolik je Ti let. Je jedno, jestli jsi slečna, která sotva vyšla ze střední školy, čerstvá maminka nebo babička. Tahle kniha je psána ženami, které nemoc postihla v produktivním věku, řeší témata spojená s mateřstvím, ženskostí, sebevědomím, láskou, vztahy, prací i seburčením, ale pomoc a rady tu najde každá. Nikola, Nikol, Radka, Petra, Edita, Zuzka, Adéla, Veronika... my všechny, které za jejím sepsáním stojíme, z vlastní zkušenosti moc dobře víme, že teď potřebuješ někoho, kdo Ti opravdu rozumí. Potřebuješ zůstat v klidu a my Ti s tím pomůžeme. Představ si, že spolu sedíme u kafe a řešíme problémy života jako kamarádky. Dobře, nepovídáme si teď o tom, jak naučit svého muže trefit se špinavými ponožkami do koše na prádlo hned na první pokus nebo motivovat děti posbírat všechny kostičky lega. I tak nás máš u sebe, kdykoliv otevřeš tuhle knížku. Vezmeme Tě za ruku, projdeme spolu s Tebou příští náročné dny, týdny a možná roky. Pomůžeme Ti zvládnout všechny ty náročné a nepříjemné chvílky. Prošly jsme si osobně vším, o čem tady píšeme, a své zkušenosti, zážitky i naděje jsme promítly do textů, které Tě mají chránit a posílit. Jestli Ti teď můžeme poradit, vykašli se v první chvíli na hledání informací na internetu a diskutuj se svatými chytřími na internetových fórech. Bývají často zavádějící a člověka to jen zbytečně hodí do smutku a deprese. Na příštích stránkách najdeš všechny informace, které jsme posbíraly za deset let. Najdeš tu i rady odborníků, se kterými jsme během své nemoci spolupracovaly a jímž věříme. Víme totiž, že mylné nebo zavádějící informace mohou velmi negativně ovlivnit rozhodnutí v přístupu ke způsobu léčby, protože je děláš pod tlakem strachu. Zároveň víme, že podpora, pomoc, sounáležitost a vědomí toho, že člověk není na náročnou životní situaci sám, je pro Tebe důležitá. Proto jsme tu s Tebou. My všechny víme, jak těžké je období nemoci. Pro Tebe, i pro Tvé blízké. Dej jim tuhle knížku přečíst taky. Zkušenost s tím, s čím se právě potýkáš, je nepřenositelná, ale pomůže jim to lépe pochopit, s čím se zrovna pereš a jak se cítíš. Ledacos jim tím usnadníš a lépe pochopí, v čem a jak Ti mohou být oporou.

Nikdo teď není důležitější než Ty sama. Tohle je válečný stav, ale my budeme bojovat společně s Tebou. Na těle Ti možná zůstanou jizvy, možná zůstane nějaký ten šrám i na duši, ale přesto z toho vyjdeš silnější a krásnější, než jsi kdy byla. Můžeš vyhrát. Nevzdávej se, užívej si v životě každý okamžik a pojď nemoci nakopat zadek!

Tvoje Bellisky/



Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu

Ukázka ilustrací:



Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu

Ukázka ilustrací:



Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu

Obsah knihy:

Obsah

Kapitola 1 Bereme tě za ruku

Nášla jsem si bulku v prsu

Nejen holky, ale hlavně také dámy

Samovyšetření prsu

Co mi to, sakra, je?

Kluci to ~~maj~~ taky!

Čekání na výsledky

Přišla špatná zpráva. Konec jednoho světa je začátek jiného. Neboj se!

Špatný zprávy v ruce? Nezoufej, doufej, jednej!

Hlava v teple, nohy v suchu, aneb hlavně se z toho nezbláznit.

Jak mluvit o rakovině s blízkými

Maminka je nemocná, ale holohlavé princezny jsou stále princezny

Kapitola 2 Do boje!

~~Neoadjuvance~~, operace a slovníček lékařského kmene

Připrav si žíly a skoč na kolotoč!

Scintigrafie kostí

Rentgen plic

Ultrazvuk břicha

Označování nádoru

Magnetická rezonance

Krevní a jaterní testy, ~~onkomarkery~~

Cirkulující nádorové buňky

Genetické testy

PET/CT

Léčba a drahý šaty jsou vždycky na míru

Chemoterapie důležitá zbraň v boji

~~DigniCap~~

Já se ~~PICCnu~~... intravenózní port

Hormonální léčba

Biologická léčba

Operace aneb prsa (možná) v pytli

Typy operace

~~Tumorektomie~~

Částečná mastektomie

Úplná mastektomie

Prsa v rekonstrukci

Typy rekonstrukce prsu

Rekonstrukce prsů implantáty

Rekonstrukce prsů vlastní tkání

Risk ~~reducing~~ (subkutánní) mastektomie

Rekonstrukce dvorce a bradavky

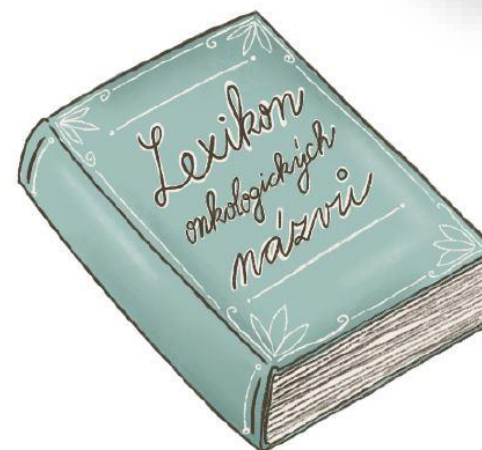
Ozařování

Adjuvantní radioterapie

Indikace léčby zářením

Principy ozařování

Pooperační stavy – lymfedém a omezení hybnosti



Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu

Obsah knihy:

Vztah pacientka – lékař je jako vztah s trenérem	Lidská terapie	Metastatická fáze nemoci	Pravidelné kontroly po léčbě
Kapitola 3 Servis těla a duše při nemoci	Brouci v hlavě a jiný potvory	Léčba metastatického onemocnění	Lékař mi vše zakazuje – doporučení
S rakovinou v posteli	Trochu jiná holka	Narovnej si záda	Já, verze 2.0
Ložnicové techniky	Jedna teta povídala aneb tlak okolí, předsudky a jiné malichernosti	KAPITOLA 4 Život PO a jiné příjemnosti	Vše zlé je za mnou, co teď?
S rakem na rande	Kdo tě pochopí?	Remise na konci tunelu	Jak se s nemocí vyrovnat a žít dál?
Když ještě dítě nechceš	Jdu dál	Mám strach, nemoc se může vrátit	Co mi nemoc dala
Miminko jako odměna	Jak se s nemocí vyrovnat	Trvalé následky léčby, jak s nimi bojovat?	Holky holkám – Deblní kecy okolí a vzkazy pacientek pacientkám
Nemoc, děti a já	Sebevědomí a sebehodnota	A co dál... zpátky do práce?	Uspořádej si své myšlenky
Co s váhou? Zahodit do šrotu!	Já, hrdinka vs. já, chudinka	... na sociálku	O projektu Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu
Blbý kila...	Princezna bojovnice	Znovu do práce	Užitečné odkazy
Projez se zpátky do (hubený) formy	Pěstuj se jako květinu	Nemocenská	Mandala na vymalování
Sportujeme. A ty můžeš jít plavat s rakovinou?	Podpora léčby	Prodloužení pracovní neschopnosti	
Desatero pro pěkný tělo	Doplňky, bylinky a strava	Invalidní důchod	
Depka za krkem	Nové i staré hobby	Ztráta zdravotní způsobilosti k práci a výpověď ze zaměstnání	
Depka nebo jen den blbec?	Zelený růžový život	Práce, rekvalifikace, částečný úvazek	
	Lázeňská péče a rehabilitace	Pravidelná technická po léčbě	
	Recidiva – Koukni strašákovi do očí		

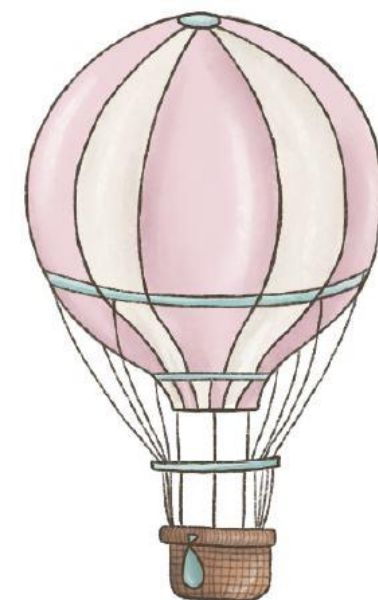


Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



Garantka prim. MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D.
o knize:

„Nenajdu jiná slova, než že ta knížka je prostě báječná. Vůbec nedokážu pochopit, jak se Ti - vám podařilo udržet "tonus" v textu, objem knížky mě doslova omráčil. Prokládání Belliskami, tou čistou upřímností, protože každá popisuje prožité, je prostě geniální. Jsem si jistá, že nikde na světě nevyšel takto dokonalý kompilát potřebné odbornosti, otevřeného srdce a náruče. Velká gratulace. Za sebe si teď přeji, aby se kniha co nejrychleji doporodila, už teď chybí na trhu.“



Věříme ve slavnostní křest knihy ve čtvrtek 4. 2. 2021. Držte nám palce!

Plány pro rok 2021

Slavnostní křest, distribuce a prodej knih Průvodce

Letní terapeutický pobyt Bellis 2021

Série online přednášek pro měsíce leden - březen

Finanční stabilita a nové finanční akvizice

Edukace samovyšetření (.) (.) - školy, sportovní a kulturní akce...

PROMO Bellisek

Nový běh projektu **Zpět do kondice**

Night run běhy, AVON pochod, charitativní přehlídky, semináře

Společné akce s Aliancí - Plaveme prsa, OSP...

Nový foto projekt



Hodně zdraví a klidné dny přejí Bellisky

• BELLIS •

