



• BELLIS •



Představení knihy

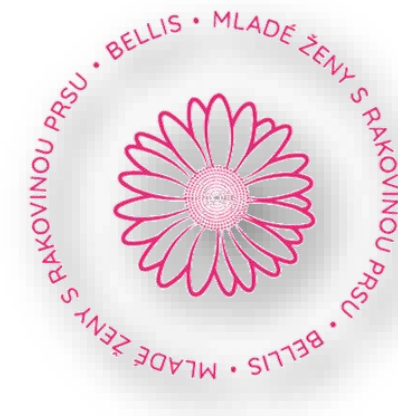
Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu

# Kniha Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



# Představení knihy

## Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



### 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.





# Představení knihy Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



Kniha je pevné vazby formát 170x240mm, celkem obsahuje 256 barevných stran textu, ilustrací a fotografií.

#### **Autorka projektu:**

Nikola Samková

#### **Hlavní autorky textů:**

Nikola Samková, Nikola Musilová

#### **Kreativní editorka textů:**

Barbora Topinková

#### **Rady sepsaly:**

Nikola Samková, Nikola Musilová,  
Petra Svobodová, Edita Strusková,  
Veronika Zemanová, Adéla Le Van,  
Zuzana Zátková, Olga Rozsivalová,  
Zuzana Nemčiková, Monika Bémová,  
Jana Štěrbová, Andrea Žemličková,  
Vendula Černá, Helena Vítová,  
Nikola Skondrojaní

#### **Ilustrovala:**

Kateřina Dubská @kater\_illu

#### **Odborní garanti:**

doc. MUDr. Laura Janáčková, CSc., Ph.D.;  
MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D.

#### **Odborná spolupráce:**

prof. MUDr. Petra Tesařová, CSc., MD, Ph.D.,  
MUDr. Petra Pokorná,  
MUDr. Běla Malinová, doc.  
MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.



Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu je unikátní knihou pro všechny ženy, které onemocněly tímto vážným onemocněním, a také jejich blízké. Publikace vznikla ve spolupráci s předními českými lékaři a 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. Často s vtipem otevřeně mluví o tématu, jemuž 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 Bellis



# 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 sebeurčením, 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

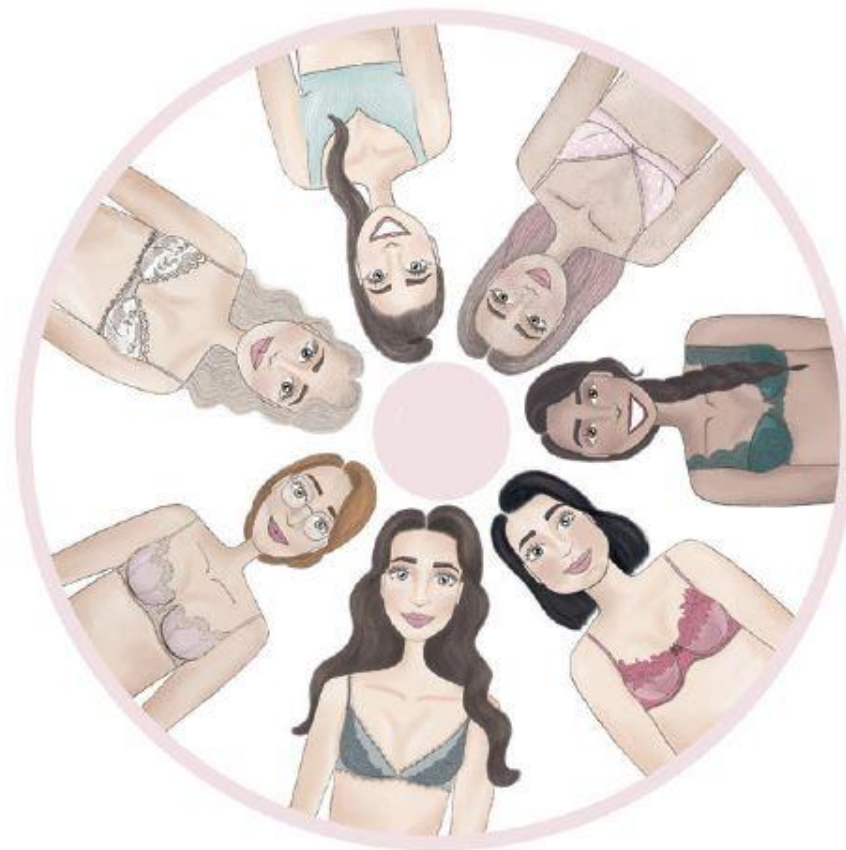
## Závěr knihy

**Milá kamarádko,**

někdy Ti my, Bellisky, možná přijdeme s edukací samovyšetření prsu zarputilé jak španělská inkvizice. Ale věř, že tohle jediné může opravdu mnoha ženám zachránit život. Při včasné diagnóze je prognóza na vyléčení téměř jistá. Už jsme viděly až moc, byly jsme až příliš často na pohřbech svých kamarádek na to, abychom jen seděly v koutě čekárny a mlčely na sebe navzájem. To, co pro sebe i Tebe skutečně můžeme udělat, je apel na prevenci, tedy samovyšetření. A také sdílení zkušeností, které jsme na téhle bolestivé cestě získaly. Tahle knížka je naše poselství. Každá věta, kterou jsme pro Tebe sepsaly, je naše forma boje s touto nemocí. Za každou je příběh, zkušenost, emoce. Nebylo to snadné a nebylo to bez bolesti. Některé z nás měly od začátku léčby velmi špatnou prognózu a bojovaly jako lvice, ale bohužel odešly. Odcházení je naneštěstí stále součástí nemoci, ale života taky. Může nás to štvát a mrzet, ale bohužel je to tak. Většina z nás se ale uzdraví, drtivá většina našich příběhů končí šťastně. Máme spoustu miminek, nové lásky, nové pracovní výzvy, nové příležitosti. Mnoho z nás vnímá život po diagnóze více skutečně a opravdově.

Snažily jsme se v rámci knihy předat vše, co o této nemoci víme. Odborné informace i osobní zkušenosti a prožitky. S těmi se nemusí každý ztotožňovat, ale myslíme si, že i přes rozdílné pohledy vnímání nemoci a léčby nebude jejich podobnost čistě náhodná. Každý může mít jinou zkušenost, ale důležité pro nás je, abychom její pomocí informovaly, varovaly, utěšily a ukázaly cestu. Věříme, že Ti kniha aspoň trochu pomůže. Že se nebudeš v tak náročné životní překážce cítit sama, protože **Nejsi na to sama!** Nikdy. Určitě se stane, že jsme na něco zapomněly. Až budeme knihu držet v ruce, řekneme si – já, tohle se tam určitě mělo objevit. Aby byla podle nás dokonalá a obsahovala úplně vše, pracovaly bychom na ní ještě teď a Tobě by nemohla teď pomoci. Proto pokud budeš mít jakýkoliv dotaz, určitě se na nás obrať, **protože Jsme tady pro Tebe, jsme tady pro sebe.** Zároveň na konci této knihy najdeš odkazy na weby, blogy a organizace, které se třeba určitým tématům věnují velmi podrobně, takže když Tě bude nějaká oblast zajímat do hloubky, určitě se tam podívej. Všechno jsou to prověřené a užitečné informace. At jsi zdravá a jenom ses chtěla něco dozvědět, nebo sis nebyla jistá, nebo se Tvoje podezření bohužel ukázalo jako oprávněné, jdeme vedle Tebe a držíme Tě za ruku. To hlavní je na Tobě, ale my jsme napořád tady.

**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

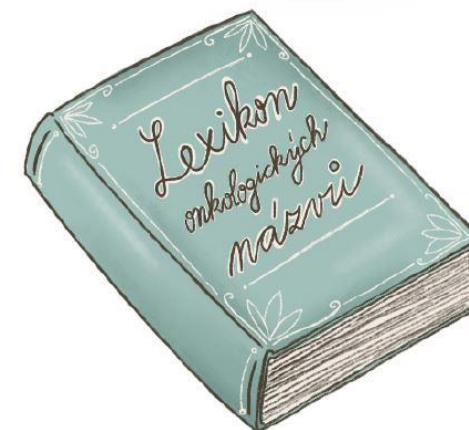
## Obsah knihy:

### Obsah

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| PŘEDMLUVA                                                              | 6         |
| <b>KAPITOLA 1 – BEREME TĚ ZA RUKU</b>                                  | <b>9</b>  |
| Našla jsem si bulku v prsu, mám strach...                              | 10        |
| Nejen holky, ale hlavně dámy                                           | 13        |
| Co mi to, sakra, je?                                                   | 14        |
| Kluci to maj taky!                                                     | 16        |
| Čekání na výsledky                                                     | 16        |
| Přišla špatná zpráva. Konec jednoho světa je začátek jiného. Neboj se! | 21        |
| Špatný zpráva v ruce? Nezoufej, doufej, jednej!                        | 24        |
| CHCI:                                                                  | 27        |
| Hlava v teple, nohy v suchu aneb Hlavně se z toho nezbláznit!          | 27        |
| VERONIKA ZEMANOVÁ: MILUJU...                                           | 29        |
| Jak mluvit o rakovině s blízkými                                       | 31        |
| Maminka je nemocná, ale holohlavé princezny jsou stále princezny       | 37        |
| Jak na to šly další maminky?                                           | 39        |
| <b>KAPITOLA 2 – DO BOJE!</b>                                           | <b>41</b> |
| Neoadjuvance                                                           | 42        |
| Operace                                                                | 42        |
| Adjuvance                                                              | 43        |
| Příprav si žily a skoč na kolotoč!                                     | 45        |
| Scintigrafie kostí                                                     | 47        |
| Rentgen plic                                                           | 47        |
| Ultrazvuk břicha                                                       | 48        |
| Označování nádoru                                                      | 48        |
| Magnetická rezonance                                                   | 49        |
| Krevní a jaterní testy, onkomarkery                                    | 49        |
| Cirkulující nádorové buňky                                             | 50        |
| Genetické testy                                                        | 51        |
| PET/CT                                                                 | 52        |

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Léčba a drahý šaty jsou vždycky na míru                              | 53         |
| Chemoterapie – důležitá zbraň v boji                                 | 54         |
| Zcela otevřená škola chemoterapie pro začátečníky:                   | 60         |
| Kdy zpozornět při chemoterapii a kontaktovat lékaře:                 | 63         |
| DigniCap                                                             | 63         |
| Já se PICCnu... intravenózní port                                    | 64         |
| Hormonální léčba                                                     | 65         |
| Ablativní hormonální léčba                                           | 66         |
| Kompetitivní hormonální léčba                                        | 66         |
| Biologická léčba                                                     | 67         |
| NIKOLA SAMKOVÁ: BĚHEJ A VĚŘ!                                         | 68         |
| Operace aneb prsa (možná) v pytli                                    | 71         |
| Sophlína volba                                                       | 72         |
| Tumorektomie                                                         | 75         |
| Částečná mastektomie                                                 | 75         |
| Úplná mastektomie                                                    | 76         |
| Nezbytný doprovod – axilární disekce (odstranění sentinelové uzliny) | 81         |
| Prsa v rekonstrukci                                                  | 82         |
| Typy rekonstrukce prsu                                               | 84         |
| Rekonstrukce prsu implantáty                                         | 85         |
| Rekonstrukce prsu vlastní tkání                                      | 86         |
| Risk reducing (subkutánní) mastektomie                               | 87         |
| Rekonstrukce dvorce a bradavky                                       | 87         |
| Ozařování                                                            | 88         |
| Adjuvantní radioterapie                                              | 88         |
| Indikace léčby zářením                                               | 89         |
| Principy ozařování                                                   | 89         |
| Pooperační stavy – lymfédém a omezení hybnosti                       | 93         |
| Vztah pacientka – lékař je jako vztah s trenérem                     | 94         |
| RADKA KOŽÁKOVÁ: TETOVÁNÍ K PĚTI LETŮM VÝROČÍ                         | 97         |
| <b>KAPITOLA 3 – SERVIS TĚLA A DUŠE</b>                               | <b>101</b> |
| S rakovinou v posteli                                                | 102        |
| Ložnicové technické                                                  | 103        |
| S rakem na rande                                                     | 108        |
| Když ještě dítě nechceš                                              | 110        |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Miminko jako odměna                                                 | 111 |
| PETRA SVOBODOVÁ: LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM                            | 114 |
| Nemoc, děti a já                                                    | 116 |
| Co s váhou? Zahodit do šrotu!                                       | 122 |
| Blbý kila...                                                        | 122 |
| Projez se zpátky do (hubený) formy                                  | 126 |
| Dopřej svému tělu ve správné kombinaci a poměrech:                  |     |
| Sacharidy                                                           | 126 |
| Bílkoviny                                                           | 127 |
| Tuky na talíři (ne na zadku)                                        | 128 |
| Vláknina                                                            | 129 |
| Přítivo                                                             | 129 |
| Prasárničky                                                         | 130 |
| ... a jejich správný poměr                                          | 130 |
| Hormonální směsť odjinud                                            | 131 |
| Sportujeme. A ty můžeš jít plavat s rakovinou?                      | 131 |
| Desatero pro pěkný tělo                                             | 133 |
| Jez, nežer                                                          | 133 |
| Kašli na to!                                                        | 134 |
| Jsi krásava!                                                        | 134 |
| Hní se!                                                             | 134 |
| Zelená je dobrá                                                     | 134 |
| Neflámu!                                                            | 135 |
| ... ale užijvej život!                                              | 135 |
| Seřvi je na tři doby!                                               | 136 |
| Pěstuj vztahy, jako by to byly květiny                              | 136 |
| Hoď se do klidu                                                     | 136 |
| Depka za krkem                                                      | 136 |
| Depka, nebo jen den blbec?                                          | 138 |
| Deka jménem depka!                                                  | 139 |
| Lidská terapie                                                      | 141 |
| Pilulka poslední pomoci                                             | 142 |
| Brouci v hlavě a jiný potvory                                       | 143 |
| Trochu jiná holka                                                   | 143 |
| Jedna teta povídala aneb tiak okolí, předsudky a jiné malichernosti | 145 |
| Kdo tě pochopí?                                                     | 146 |



# Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu

## Obsah knihy:



|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Jdu dál!                                                 | 148 |
| Mám cenu své váhy ve zlatě! Nebo v diamantech?           | 149 |
| Hrdinka vs. chudinka                                     | 151 |
| Já, chudinka                                             | 151 |
| Zdravá bojovnice                                         | 152 |
| Srovnej si to...                                         | 152 |
| Mluv o tom!                                              | 155 |
| Kašli na Internet                                        | 155 |
| Komunikuj!                                               | 155 |
| Pěstuj se jako vzácnou květinu                           | 156 |
| Odrkni si                                                | 159 |
| Vyspi se na to                                           | 159 |
| Trénuj nicnedělání                                       | 159 |
| Hejbní kostrou                                           | 160 |
| Umění                                                    | 160 |
| Navoň svůj svět                                          | 161 |
| Alkohol ne, radši novou rtěnkou!                         | 161 |
| Zelený růžový život                                      | 161 |
| Nové i staré hobby                                       | 162 |
| Medituj jako mudrc                                       | 163 |
| <b>NIKOLA SKONDROJANI: TAK TROCHU OSTRÁ HORSKÁ DRÁHA</b> | 164 |
| Recidiva – Koukni strašákoví do očí                      | 166 |
| Vyhlas mobilizaci                                        | 169 |
| Metastatická fáze nemoci                                 | 170 |
| Léčba metastatického onemocnění                          | 172 |
| Paliativní radioterapie                                  | 172 |
| Narovej si záda                                          | 173 |
| <b>KATEŘINA ZÁBRODSKÁ: NIKDY NEUMŘEŠ!</b>                | 174 |
| <b>KAPITOLA 4 – ŽIVOT PO A JINÉ PŘÍJEMNOSTI</b>          | 179 |
| Remise na konci tunelu...                                | 180 |
| Lázeňská péče a rehabilitace                             | 184 |
| Mám strach, že se nemoc vrátí                            | 186 |
| Pravidelná technická po léčbě                            | 188 |
| A jak se tam dostanu?                                    | 190 |
| Trvalé následky léčby                                    | 191 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| A tohle už mi jako zůstane napořád?                              | 192 |
| Utahaná jak kočkodan                                             | 192 |
| Spáleniny a loupání v kříži                                      | 193 |
| Lymfédém                                                         | 193 |
| <b>PETRA TŮMOVÁ: MŮJ ŽIVOT JE JAKO OBRÁZEK Z PUZZLÍKŮ</b>        | 194 |
| Lékař mi všechno zakazuje                                        | 197 |
| Zpátky do práce!                                                 | 199 |
| Máš nárok na Invalidní důchod? Zajdi na sociálku                 | 199 |
| Nemocenská                                                       | 200 |
| Prodloužení pracovní neschopnosti                                | 200 |
| Invalidní důchod                                                 | 201 |
| Druh zdravotního postižení                                       | 203 |
| <b>Znovu do práce</b>                                            | 207 |
| Nová práce, nový život                                           | 208 |
| Částečný úvazek                                                  | 208 |
| Ztráta zdravotní způsobilosti k práci                            | 209 |
| Výpověď a rekvalifikace                                          | 210 |
| <b>Ty, verze 2.0</b>                                             | 210 |
| Co mi rakovina dala a vzala                                      | 211 |
| Řekni NE!                                                        | 212 |
| Dopřej si zážitky a objevuj svět                                 | 212 |
| Zdraví je cennost!                                               | 213 |
| Poslouchej mě (ostatní taky, ale mají až druhý hlas)             | 213 |
| Nejsi na to sama!                                                | 213 |
| Ničeho se neboj!                                                 | 214 |
| Trpělivost!                                                      | 214 |
| Buď šťastná, kamarádko!                                          | 215 |
| <b>NIKOLA MUSILOVÁ: SBAL BATOCH A DEJ SVĚMU ŽIVOTU NOVÝ SMĚR</b> | 216 |
| Holky holčám!                                                    | 219 |
| Debltní kecy okolo                                               | 219 |
| Milá kamarádko                                                   | 224 |
| <b>BELLISKY A NAŠE POSLÁNÍ</b>                                   | 226 |
| <b>UŽITEČNÉ ODKAZY</b>                                           | 232 |
| <b>PODĚKOVÁNÍ</b>                                                | 245 |



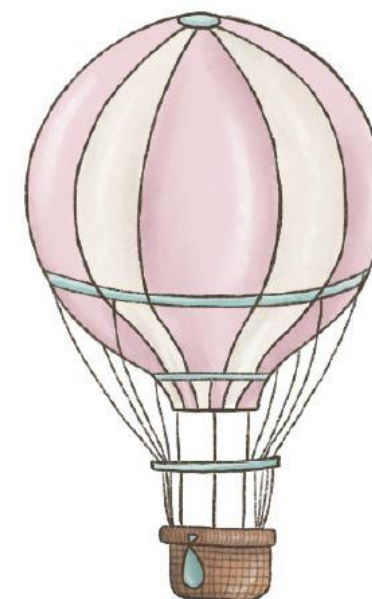


# Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



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.“



# Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



## CENA KNIHY:

Pro nově diagnostikované pacientky a pacientky v léčbě (operace, chemo, ozařování) je kniha ZDARMA.

Pro pacientky všechny ostatní pacientky je kniha ze zvýhodněnou cenu 200,-Kč.

Prodejní cena je 400,-Kč – celou částkou přispějete na zajištění dvou výtisků knih pro pacientky.

Knihu lze zakoupit také v nakladatelství GRADA na e-shopu [www.grada.cz](http://www.grada.cz) a ve vybraných knihkupectví za cenu 399,-Kč.

## JAK OBJEDNAT KNIHU:

O knihu zdarma nebo o zakoupení knihy si pište na e-mail: [nejsinatosama@gmail.com](mailto:nejsinatosama@gmail.com)

Pro více informací ke knize a objednávání můžete také volat na AVON Linku za zdravá prsa na bezplatné číslo 800 546 546, vždy v pracovní dny od 10:00 do 18:00 hod.

## DISTRIBUCE KNIHY:

Zaslání poštou na adresu po uhrazení poštovného a balného ve výši 100,-Kč.

Osobní vyzvednutí: Praha 3, Praha 2, Praha 6, Příbram, Hradec Králové, Pardubice a další města, která budou postupně doplněny na webu [www.bellisky.cz](http://www.bellisky.cz)

Ve vybraných Komplexních onkologických centrech, ve vybraných mammo centrech v Nemocničních knihovničkách a na dalších místech.

Aktuálně všechny místa s distribucí knihy najdete na webu [www.bellisky.cz](http://www.bellisky.cz)



# Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu

PARTNEŘI A PODPOROVATELÉ KNIHY - DĚKUJEME



# Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu



ZE SRCE DĚKUJEME VŠEM, KTEŘÍ JAKKOLIV  
PŘÍSPĚLI KE VZNIKU TÉTO KNIHY