

# Obsah

PŘEDMLUVA .....	8
-----------------	---

## KAPITOLA 1 – TĚLO ONKOLOGICKÉ VETERÁNKY

Do háje s rakovinou! .....	12
Trvalé následky perného souboje .....	13
Tělo onkologické veteránky .....	15
Chronická únava .....	16
Ozářené srdce a plíce .....	18
Rozhozené zažívání .....	19
Zhoršené vidění .....	20
Nepravidelná menstruace, problémy s cyklem, endometrióza .....	21
Chemobrain neboli chemický mozek .....	22
Neuropatie .....	23
Bolesti kloubů a kostí, případně osteoporóza .....	24
Omezená hybnost končetin po operaci .....	25
<b>MGR. PETRA HOLUBOVÁ: ONKOLOGICKÁ FYZIOTERAPIE</b> .....	<b>26</b>
Pooperační změny a jizvy .....	30
<b>MGR. PETRA HOLUBOVÁ: PÉČE O JIZVY A OKOLNÍ TKÁNĚ</b>	
<b>PO OPERACI</b> .....	<b>32</b>
Místo vlasů vlásky .....	39
A pak ty blbý kila .....	40
Návaly .....	41
Zhoršení fyzické kondice .....	42
Snížení sexuálního apetitu .....	42
<b>MUDR. EVA ŠIMŮNKOVÁ: NEČEKEJ NA LYMFEDÉM</b> .....	<b>43</b>
Lymfedém .....	48
<b>MGR. LUCIE ČEDÍKOVÁ:</b>	
<b>LYMFATICKÝ SYSTÉM – OTÁZKY A ODPOVĚDI</b> .....	<b>49</b>
Tak si to tu ještě jednou shrneme. ....	54
<b>HANA SAMSONOVÁ: NEBOJTE SE ZMĚN, JSOU JEN DOČASNÉ</b> .....	<b>57</b>
Veteránské bebechy .....	61

Pojďme spolu nakupovat – kompenzační pomůcky	61
Prádlo a vycpávky	62
Spodní prádlo	66
Plavky	67
Lymfatický návlek / lymfatické spodní prádlo	67
Jak pojišťovny proplácejí kompenzační pomůcky?	68
Pro strýčka příhodu – prevence rizika recidivy onemocnění	69
Jak snížit riziko návratu rakoviny?	70
<b>Dispenzarizace</b>	<b>70</b>
<b>MUDR. DANIEL KREJČÍ: DISPENZARIZACE A MANAGEMENT PACIENTEK PO DOKONČENÍ KURATIVNÍ LÉČBY KARCINOMU PRSU</b>	<b>71</b>
Ultrazvuk a mamograf	73
Samovyšetření	73
Podtrženo, shrnuto	77
<b>Genetika</b>	<b>79</b>
Jaké extra preventivní prohlídky se tě týkají, máš-li navíc v ruce Černého genetického Petra?	81
<b>Preventivní operace</b>	<b>81</b>
<b>Rekonstrukce prsu</b>	<b>85</b>
Typy operací	87
<b>Breast Implant Illness (BII)</b>	<b>89</b>
<b>MUDR. MATĚJ PATZELT, PH.D.: REKONSTRUKCE PRSU</b>	<b>93</b>
<b>PETRA NYPLOVÁ: ŠŤASTNÁ DÍKY REKONSTRUKCI</b>	<b>100</b>
Budu bez prsou!	104
Rekonstrukce bradavky a dvorce	106
<b>Lexikon onko pojmů</b>	<b>107</b>
<b>MONIKA KREJČOVÁ: ČLOVĚK NEMUSÍ BĚHAT, STAČÍ JEN JÍT</b>	<b>110</b>

## KAPITOLA 2 – SERVISNÍ PŘÍRUČKA PRO ÚDRŽBU TĚLA

Solárium	117
Opalování	117
Kouření	118
Alkohol	118
Vitamin B12	118
Třezalka tečkovaná	119

Grep .....	119
Stres .....	119
Sauna .....	119
Těžká břemena .....	120
Sporty přetěžující horní končetiny .....	120
<b>Strava po léčbě rakoviny prsu .....</b>	<b>120</b>
Příkázání první: Jídlo, ne papundekl, jísti budeš. ....	122
Příkázání druhé: Bílkoviny vzývat budeš. ....	123
Příkázání třetí: I tuky ctít budeš. ....	126
Příkázání čtvrté: O vlákninu požádáš. ....	126
Příkázání páté: Se sacharidy po dobrém vyjdeš. ....	127
Příkázání šesté: Neopiješ (se). ....	128
Příkázání sedmé: Zvířátka ve střevech nezabiješ. ....	128
Příkázání osmé: Na váhu pořád nepolezeš. ....	130
Příkázání deváté: Nepokradeš... sama sobě občas dortík nebo jinou dobrotu. ....	132
Příkázání desáté: Diety jsou těžký hřích. ....	132
<b>Zelená lékárna .....</b>	<b>134</b>
Bestie č. 1: Snížená obranyschopnost .....	135
Bestie č. 2: Chronická únava .....	136
Bestie č. 3: Mravenci v prstech, o kredenci nemluvě .....	137
Bestie č. 4: Vlnobití v břiše .....	137
Bestie č. 5: Vlasy a nehty si dělají, co uznají za vhodné (plus jak je posílit a zkrotit) .....	138
Bestie č. 6: Lymfedém a otoky .....	139
Bestie č. 7: Otoky kloubů a jejich zhoršená mobilita .....	140
Bestie č. 8: Nespavost .....	141
Bestie č. 9: Zhoršená koncentrace a paměť .....	142
Jednoduché shrnutí .....	143
<b>Herbář – zakázané oddělení .....</b>	<b>144</b>
Aromaterapie .....	145
<b>Péče o pleť .....</b>	<b>146</b>
Buď BIO .....	147
Proč by tě měla zajímat biokosmetika .....	148
Bacha na ostatní drogerii .....	150
Čím zaplnit poličku v koupelně? .....	150

<b>Péče o vlasy</b> .....	<b>153</b>
Chemovlny vzdorující gravitaci (a dalším přírodním zákonům) .....	153
Když vlasy padají (a není podzim) .....	155
<b>Péče o nehty</b> .....	<b>156</b>
<b>Spánek zvaný medvědí</b> .....	<b>157</b>
Shrnuťo před spaním .....	160
<b>Akupunktura</b> .....	<b>161</b>
<b>Cvičené pánevní dno</b> .....	<b>161</b>
Lázeňské povalečství .....	163
<b>MGR. ŠÁRKA SLAVÍKOVÁ – SOCIÁLNÍ PRACOVNICE AMELIE, Z. S.:</b>	
<b>LÁZEŇSKÁ PÉČE OKEM ODBORNÍKA ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY</b> .....	<b>165</b>
<b>AMÁLIE VOTRUBOVÁ: TETOVÁNÍ BYL POSLEDNÍ KROK</b>	
<b>MÉ TRANSFORMACE</b> .....	<b>166</b>

### **KAPITOLA 3 – DUŠE A VZTAH SAMA K SOBĚ**

<b>Nevyhnutelně jiná holka</b> .....	<b>172</b>
Jsi krátce po léčbě – nadechni se a zastav se.	
A ostatní pošli... nakoupit a vyprat. ....	172
<b>Vztah k sobě samé</b> .....	<b>174</b>
<b>Srovnej si hlavu a přijmi, co se stalo</b> .....	<b>177</b>
<b>Jak se s tím vším vyrovnat?</b> .....	<b>179</b>
<b>Cesta k přijetí</b> .....	<b>181</b>
Mentální a emocionální vlny v životě .....	182
Nevstupovat, tady se relaxuje! .....	183
<b>PHDR. ING. MARTIN POSPÍCHAL, PH.D.:</b>	
<b>OBDOBÍ PO LÉČBĚ POHLEDEM PSYCHOLOGA</b> .....	<b>185</b>
<b>Psychická stránka onemocnění rakovinou prsu</b> .....	<b>204</b>
<b>Co ti pomůže k lepší psychické pohodě?</b> .....	<b>207</b>
S čím může pomoci odborník / psycholog / psychoterapeut? .....	208
Kdy určitě vyhledat odbornou pomoc? .....	210
Kde hledat psychologickou pomoc a podporu? .....	210
Sebevědomí .....	211
<b>DR. FELIX S. RATZENBECK (ING. MGR. DBA, MSC.),</b>	
<b>DOC. LAURA JANÁČKOVÁ (DOC. PHDR. DR. PHIL., CSC.):</b>	
<b>SEBEVĚDOMÍ ŽEN S ONKOLOGICKÝM ONEMOCNĚNÍM</b> .....	<b>214</b>
<b>Strach z návratu nemoci</b> .....	<b>217</b>

Jak dostat pod kontrolu stres z kontrolních vyšetření? .....	218
Ve slepé uličce – návrat onemocnění a metastatické stadium .....	220
Ta neúplatná služebná... .....	223
<b>VERONIKA BLAHUTA: S RAKEM MÁME UZAVŘENOU DOHODU – ON SE NESNAŽÍ ZABÍT MĚ A JÁ ZASE JEHO</b> .....	224

## KAPITOLA 4 – VZTAHY SE SVĚTEM

Co TY bys ráda? .....	230
Rodina (a jiná zvířena) .....	231
Děti (a komunikace s nimi) .....	233
Přátelé .....	236
Lékaři a další trapiči .....	237
Manželství, partnerství, láska .....	238
<b>MUŽSKÁ STRÁNKA VĚCI</b> .....	242
Single ženy nemají šupiny ani kopyta .....	249
Nový muž v životě, zn. čekám na kvalitu .....	250
<b>NIKOLA ZÁMEČNÍKOVÁ: NĚKDY PRO LÁSKU MUSÍTE AŽ NA DRUHOU STRANU SVĚTA</b> .....	254
Odhalení duše, o těle nemluvě .....	258
Intimitu a sexualitu neschovávej pod peřinu .....	258
Dneska ne, až ve středu (a v příštím kvartále) .....	262
Antikoncepce .....	264
<b>DOC. LAURA JANÁČKOVÁ (DOC. PHDR. DR.PHIL., CSC.), DR. FELIX S. RATZENBECK (ING. MGR. DBA, MSC.): SEXUÁLNÍ ŽIVOT ŽEN S ONKOLOGICKÝM ONEMOCNĚNÍM</b> .....	265
<b>KATEŘINA BERANOVÁ: KDYŽ MI LÉKAŘKA OZNAMOVALA NULOVOU ŠANCI NA POČETÍ, UŽ JSEM DCERU ČEKALA</b> .....	268
Těhotenství .....	271
Vliv chemoterapie na plodnost a IVF .....	273
Hormonální léčba jako překážka těhotenství .....	274
Ideální doba na plánování potomků .....	276
Nedaří se? .....	278
<b>HANA ŠTÁSTKOVÁ: VLASY TI DOROSTOU TAK RYCHLE, ŽE JE ZBYTEČNÉ SE NAD TÍM POZASTAVOVAT</b> .....	282

## KAPITOLA 5 – NÁVRATY A DVEŘE OTEVŘENÉ DOKOŘÁN

Vypni hrud' (JO!) a dva kroky vpřed	288
Co nám rakovina dala a vzala?	288
Nové začátky (a nová pokračování)	290
Desatero příkázání pro tvůj život PO	291
Co ti zaručeně pomůže?	292
Příroda	292
Čtenářský kroužek	293
(Onko)Jóga	294
Vzdělávej se	295
Zažij něco starého a něco nového	296
Muzikoterapie	296
Arteterapie	296
Terapie tancem	297
Canisterapie a zvířata vůbec	297
Cestování a výlety	301
Meditace, mindfulness a další péče o psychiku	302
Čas s lidmi	303
Zapojení se v komunitě	305
Pohybem vpřed	307
Co si (bohužel) odpustit	308
Onko-jóga	310
Ásany, které milujeme	313
Ásany, které nám po léčbě mohou dělat problém	314
Návraty pracovní	315
Fungování pro samu sebe – dávej na sebe bacha i v práci	321
<b>MGR. ŠÁRKA SLAVÍKOVÁ:</b>	
<b>NÁVRAT DO PRÁCE POHLEDEM SOCIÁLNÍ PRACOVNICE</b>	<b>321</b>
<b>NIKOL PAZDEROVÁ: MÍSTO PRÁCE</b>	<b>328</b>
<b>KRIMINALISTKY VEDU BELLISKY</b>	<b>328</b>
<b>MGR. ŠÁRKA SLAVÍKOVÁ: CO MŮŽEŠ ČEKAT A CHTÍT OD STÁTU</b>	
<b>POHLEDEM SOCIÁLNÍ PRACOVNICE</b>	<b>332</b>
<b>Plň si své sny. Hned!</b>	<b>348</b>
Sny cestovatelské	351
<b>Když je venku abnormální hic</b>	<b>354</b>

<b>Tetování jako poslední tečka</b> .....	<b>359</b>
A téma toxické barvy? .....	<b>360</b>
<b>Debilní kecy okolí a jak se bránit</b> .....	<b>361</b>
A nemáš nějakou veselou historku z chemoterapie? .....	<b>361</b>
<b>Debilní kecy lékařů aneb i mistr tesař se někdy utne</b> .....	<b>362</b>
<b>Debilní kecy okolí... ani s léčbou nekončí</b> .....	<b>367</b>
<b>Vzkazy holek holkám, pacientek pacientkám</b> .....	<b>371</b>
<b>BELLISKY A NAŠE POSLÁNÍ</b> .....	<b>376</b>
Kdo jsme .....	<b>376</b>
Naše poslání .....	<b>376</b>
Naše práce .....	<b>376</b>
Jak pomáháme? .....	<b>376</b>
Nejsi na to sama, Bellisky jsou tady pro tebe! .....	<b>383</b>
Kontakty .....	<b>383</b>
Za projektem Bellis stojí .....	<b>383</b>
<b>UŽITEČNÉ ODKAZY</b> .....	<b>388</b>
<b>ZA RADAMI, TEXTY, DOPORUČENÍMI A VYJÁDŘENOU PODPOROU</b>	
<b>V KNIZE STOJÍ</b> .....	<b>400</b>
Nikol Pazderová .....	<b>400</b>
Nikola Zámečnicková .....	<b>400</b>
Barbora Topinková .....	<b>401</b>
Kateřina Otto .....	<b>401</b>
Monika Krejčová .....	<b>401</b>
Petra Svobodová .....	<b>402</b>
Radka Kozáková .....	<b>402</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	<b>403</b>