

Amelie z.s. je nezisková organizace, která vznikla v roce 2006. Je složená z profesionálů, kteří mají většinou více než pětiletou zkušenost v nejrůznějších oblastech psychosociální pomoci onkologicky nemocným a jejich blízkým a svým zaměřením a zkušenostmi se doplňují. Amelie nabízí komplexní multidisciplinární péči, která může znamenat zásadní podporu v kvalitě života během léčby i po jejím skončení jak pro samotné nemocné, tak pro jejich blízké.

Vizi Amelie je situace, kdy je rakovina vnímána „jen“ jako součást života a pro tuto vizi se Amelie rozhodla otvírat prostor.

My v Amelii vidíme naše poslání v tom, že Amelie pomáhá žít život s rakovinou. Aktivně, přímo těm, kdo to potřebují a chtějí. Proto Amelie vytváří řadu aktivit a projektů, které všechny sledují jediný bod – pomoc onkologicky nemocným a jejich blízkým.

Chceme, aby psychosociální pomoc byla dostupná všem v České republice. Proto chceme vytvořit v každém kraji minimálně jedno Centrum Amelie, které bude poskytovat individuální a skupinové aktivity pro klienty a bude podporovat i dobrovolnickou činnost. Při realizaci a v rozbuřeném moři dění okolo i v nás nám pomáhají hodnoty, které ctíme. Jsou to partnerství, důvěra a zkušenost.

Amelie nabízí své služby bezplatně formou osobních schůzek, konzultací po telefonu, e-mailovou komunikací anebo prostřednictvím on-line hovorů např. přes Google Meets apod. Formu lze vždy domluvit individuálně.



Tým Centra Amelie v Praze připravil tuto brožuru a projekt Prodýchej jako podporu pacientů s diagnózou rakoviny plic i jejich blízkých při zvládnutí života s rakovinou plic.

Projekt má za cíl poskytnout relevantní informace, psychosociální podporu a pomoc řešit nejrůznější situace, které s nemocí souvisí.

Naší snahou je také pacienty naučit novým návykům, které mohou zkvalitnit jejich život s rakovinou a vhodně tak doplnit lékařskou péči.

Neváhejte se obrátit na zkušený tým odborníků Amelie z.s.

Na lince Amelie +420 739 004 333 jsme vám k dispozici každý všední den od 9.00 do 15.00 hodin.

Psat můžete kdykoliv na e-mail: poradna@amelie-zs.cz odpovíme vám do druhého dne.

Více informací o všech centrech Amelie v Praze, Olomouci, Rakovníku, Liberci najdete na stránkách www.amelie-zs.cz.

Tato brožura je realizována za finanční podpory mezinárodní organizace The Lung Ambition Alliance.

The
LungAmbition
Alliance



pomáháme žít
život s rakovinou



PROdýchej

**Komplexní péče a podpora nemocných
s rakovinou plic i jejich blízkých**



pomáháme žít
život s rakovinou



Psycho onkologická péče

Slyšet diagnózu rakoviny plic, která významným způsobem změní život nejen nám, ale i našim blízkým, je těžké. Onkologická diagnóza přináší do života mnoho změn, se kterými se musíme vyrovnat a léčba je jen jednou z mnoha částí života nemocného. S lékaři je důležité zůstat v kontaktu, jak v léčbě, tak po ní. Nezapomínejme informovat o všem i svého praktického lékaře. **Nebojte se vyhledat pomoc odborníků z řad psychologů, psychotherapeutů, sociálních pracovníků.**

Naši psychologové pomohou a poradí s:

- motivací ke zvládnání života s nemocí;
- porozuměním procesu léčby,
- možností druhého názoru;
- komunikací s blízkými, lékaři, zaměstnavatelem;
- zvládnutím psychické i fyzické zátěže, nepropadnutí depresi;
- řešením partnerských obtíží.

Říci si o pomoc je projevem zodpovědnosti vůči sobě i svým blízkým. Cílená pomoc ve správný čas zásadním způsobem ovlivňuje kvalitu života a také další prognózy v oblasti zdraví i nemoci.



Odborné sociální poradenství

Poradíme vám na co má onkologicky nemocný pacient právo:

- jakou podporu, dávku či výhody může čerpat a co je třeba doložit;
- kdo a jak pomůže v péči o nemocného (předáme vám kontakty na sociální služby a zdravotníky ve vašem okolí);
- kde a jak žádat o invalidní důchod;
- možnosti kombinace invalidního důchodu a vhodného pracovního zařazení;
- informace o možnostech rehabilitace a lázeňská péče hrazené pojišťovnou.

Přijďte se poradit včas, problémy půjdou řešit lépe.



Paliativní péče

Ačkoli paliativní péče zajišťuje především důstojnost konečné fáze života, její přínos je mnohem větší. Podpůrná léčba prodlužuje život pacientů a zlepšuje kvalitu zbytku života. Pacienti netrpí tak často depresí a rodina se s nemocí snáze vyrovnává.

- komplexní paliativní péči věnují především hospicová zařízení. O hospicové péči se více dočtete na stránkách asociace poskytovatelů hospicové a paliativní péče <https://asociacehospicu.cz/>.
- možnou alternativou je však i péče v domácím prostředí;
- užitečné rady a zkušenosti odborníků jsme shrnuli do **Průvodce pro nevléčitelně onkologicky nemocné a jejich blízké**, k dostání v Centrech Amelie nebo ke stažení na webových stránkách Amelie <https://Amelie-zs.cz/brozury>).

Nejste v této náročné fázi sami, náš odborný tým je tady pro vás.



Podpůrná on-line skupina PROdýchej

- PROdýchej je svépomocná online skupina věnovaná lidem s onkologickým onemocněním plic a dýchacích cest (včetně metastáz);
- skupina je zaměřená na vytvoření komunity přinášející vzájemnou podporu, sounáležitost a pochopení lidem s podobnými příběhy;
- cílem skupiny je setkávání se a sdílení prožitků a zkušeností v bezpečném a otevřeném prostoru, který umožňuje klientům spojit se s lidmi v podobné životní situaci;
- Skupina PROdýchej je dostupná on-line a to 2x v měsíci
- máte-li o účast ve skupině zájem, vyplňte prosím vstupní dotazník na www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik-II, ozveme se vám dalšími informacemi.

Věnujme dostatek pozornosti tomu, co se děje v nás i v našem okolí. Naslouchejme, ale také sami hovořme, sdílejme své pocity.



Fyzioterapie a dechová rehabilitace

- Nezanedbávejme svou pohybovou aktivitu, v péči o blízkého, i v nemoci a zvláště pak po ní, nám může výrazným způsobem pomoci ke kvalitnějšímu životu, pocitům zadostiučinění a radosti. Nemusí jít vždy o velké sportovní výkony, stačí i procházka nebo krátké cvičení.
- dechová rehabilitace by měla být vaším denní rutinou. Ráno, během dne či večer před spaním. Stačí 5–10 min denně;
- nejen po chirurgickém zákroku je důležitý pravidelný pohyb, od zpočátku pár kroků po bytě postupně po delší procházku na čerstvém vzduchu, ideálně 60 min denně;
- naše fyzioterapeutka vás naučí jednoduché cviky i správně dýchat, ilustrační video je k dispozici na **YOUTUBE** <https://www.youtube.com/channel/UCnmqBXRv8BW5NJWBRFTG9w/featured>
- základní formu fyzické aktivizace nabízí všechna Centra Amelie;
- rehabilitační cvičení v malé skupině účastníků je k dispozici v Centru Amelie Praha.



Výživové poradenství

- onkologické onemocnění znamená i změnu stravy;
- správně vyvážená strava je ve fázi léčby i po jejím skončení důležitá;
- důsledkem chemoterapie se můžete setýkat s potížemi příjmu potravy, naše nutriční terapeutka vám poradí, jak sestavit vhodný jídelníček a jak tělo posílit;
- častým projevem při dlouhodobém užívání léků je reflux, poradíme vám, jaké potraviny ze stravy vynechat a jaké naopak zařadit;
- jezme dostatečně, rozmanitě a s množstvím vitamínů a minerálních látek.