

**Tematické měsíce - přednášky, besedy a workshopy pro veřejnost
V lednu na téma: Rakovina ledvin a močového měchýře**

Praktický seminář

Cvičení na podporu pánevního dna • 21. 1. 15-16:30

Jakou má v těle pánevní dno funkci? Jak souvisí s fungováním ledvin? A jakými obtížemi se projevuje uvolněné nebo naopak stažené pánevní dno? Vše si řekneme a hlavně se cviky společně naučíme.

(Jana Hubená – lektorka zdravotního cvičení)

Přednáška s besedou

Co je dobré vědět o ledvinách • 21. 1. 17-18:30

Zaměříme se na téma jak svoje ledviny chránit, prevence a léčba ledvin. Seznámíme se s transplantačním programem pro pacienty se selháním ledvin, komu je určen nebo jak jsou pacienti a dárči vybíráni.

(MUDr. Vladimír Hanzal, Klinika nefrologie IKEM)

Beseda s vařením

Zdravá strava pro naše ledviny • 27. 1. 16-17:30

Dozvíme se, jaké potraviny prospívají ledvinám a jak si upravit jídelníček jako prevenci onemocnění ledvin nebo pokud naše ledviny nefungují dobře. Po teoretickém úvodu si společně uvaříme a samozřejmě i ochutnáme.

(MUDr. Michaela Chrdlová, MgA. Olga Fleková)

Beseda

Proč se o rakovině ne/mluví - předsudky a tabu a jak jim nepodlehnout • 29. 1. 17-18:30

Náplní setkání bude diskuse, hledání a formulace mýtů o rakovině, které potkáváme v praxi. Cílem je mapovat prostor tabu a předsudků a vytvářet zpětnou vazbu, která může narovnávat situaci ve prospěch všech nemocných i jejich blízkých.

Na setkání zveme zástupce patientských a zastřešujících organizací a dále všechny další zájemce, které téma zaujme.

(Michaela Čadková Svejkovská, Jitka Polanská)

**K tématu Rakovina ledvin a močového měchýře naleznete od ledna 2015 více informací
na www.amelie-os.cz v sekci „tematické měsíce“
(jedná se výběr odkazů na webové stránky k danému tématu, jejichž obsah je validní)**