



V roce 2018 jsme obhájili loňský výsledek v počtu aktivit fondu, za oněch 12 měsíců jsme zvládli uspořádat celkem 120 různorodých činností, a to také díky velké podpoře našich mediček a mediků, kteří s námi často vyjžděli. Mezi naše největší akce patřila kampaň „A žili šťastně“, díky níž jsme za podpory našeho partnera Sanofi mohli oslovit přes 20 tisíc účastníků 4 velkých festivalů. Necelá desítka tisíc z nich také zhlédla naše vtipné edukační video v nadačním stanu a dalších deset tisíc lidí bylo našimi medičkami vyzváno k návštěvě praktického lékaře a absolvování preventivní prohlídky. Druhou významnou událostí bylo vytvoření edukačního komiksu pro kluky, který bude v příštím roce distribuován mezi 11 000 žáků z pátých a šestých tříd základních škol po celé České republice. Velké díky zde patří Nadaci ČEZ, která nám darovala prostředky na vytvoření komiksů a jejich distribuci do škol, lektorkám z MP Education, které komiksy budou předávat v rámci svých přednášek „Na startu mužnosti“, a společnosti Candy Hoover, jež zafinancovala tyto přednášky školám, které si je ze svého rozpočtu nemohou dovolit. Velkou radost nám také už podruhé udělali kolegové z P&G, kteří spustili na podporu fondu kampaň „Holky děkujem“ a po jejím úspěšném ukončení nám do fondu darovali 228 tisíc Kč.

Nadační fond Petra Koukala

PETR KOUKAL

Abychom nezůstali pozadu ani po odborné stránce, stali jsme se členy Asociace patientských organizací a pod záštitou Asociace veřejně prospěšných organizací ČR jsme absolvovali procesní analýzu a strategické plánování.



Nadační fond
Petra Koukala

Pyšní jsme i na pokračující spolupráci s kolegy ze Zdravotnického zařízení Ministerstva vnitra, kteří naše edukační videa distribuovali v čekárnách praktických lékařů a také nás pozvali na dvě významné akce roku – Dny NATO a vojenskou přehlídku Bahna, kde jsme dohromady měli možnost poučit o prevenci přes 2 tisíce účastníků a na Dnech NATO ještě na místě udělat 350 zájemcům rozbor krve. Nejen na těchto dvou akcích nám výrazně pomohla společnost Roche zapůjčením diagnostických přístrojů a know-how.

Naše Manuály pro údržbu chlapy jsme i v roce 2018 rozdávali dětem ve školách, sportovcům na různých sportovních akcích i široké veřejnosti na hudebních



▲ Autor fotografie: Lenka Hatašová

festivalech či jiných kulturních a zdravotních akcích. O fondu se také mluvilo v desítkách velkých firem na besedách pro zaměstnance, stejně jako v médiích, kde jsem hovořil v různých rozhlasových či televizních pořadech o prevenci a o STK pro chlapy.

To vše nám umožnili především naši partneři Sanofi, Volkswagen, Nadace ČEZ, Procter & Gamble, Candy Hoover, Stance, Sun Marketing, Sassy Group, Roche, Alza, Dialog Jessenius, MSD a další, kterým jsme za jejich finanční i odbornou podporu velmi vděční.



O odbornou záštitu se nám postaralo Sdružení všeobecných lékařů, Diabetická asociace ČR, Všeobecná fakultní nemocnice, Lékařská fakulta Univerzity Karlovy, ČSAT a Výbor pro zdravotnictví Parlamentu ČR.

Za loňský projekt „Chyť se za nos koule“ si kolegové z agentury Stance odnesli třetí místo v kategorii Společenská odpovědnost a filantropie v soutěži Česká cena za Public Relations, kterou každoročně pořádá společnost APRA.

Velmi si vážíme každé možnosti o našem projektu pohovořit ve veřejném prostoru, ve škole, na firemním eventu, prostě kdekoliv. Každá malá zmínka může v důsledku třeba i zachránit život – viz můj vlastní příběh z roku 2010.

Také proto bychom v nadcházejícím roce rádi inspirovali a motivovali i další bývalé pacienty, aby se nestyděli své příběhy sdílet a pomáhat tak dalším. Například těm, kteří s nějakým těžkým osudem bojují a podobný příběh jim dodá kuráž, odvahy, vidinu dobrého konce a tím pádem také optimističtější přístup k onemocnění i léčbě. Věříme síle sdílení a i Vám, čtenářům, budeme vděčni za tichou poštu prevence a STK PRO CHLAPY.

Stejně tak vítáme pokračující spolupráci se společností Roche a jednání o dalších společných projektech.

Rádi bychom v budoucnu chtěli provozovat například STK KAMION PREVENCE,

kteř by celoročně brázdil města ČR a při každé zastávce by mohl vyšetřit studenty škol, zaměstnance firem, návštěvníky festivalů, náhodné kolemjdoucí apod.

Také bychom rádi našli partnery v různých společnostech, které vyrábějí nebo prodávají „cool chlapské produkty“ – textil, auta, sportovní potřeby, doplňky stravy apod. Chtěli bychom vybudovat spolehlivou a prověřenou síť služeb a produktů pro chlapy, které jim budou přinášet i nějakou přidanou hodnotu. A v ideálním případě i z každého prodaného produktu budou přispívat do našeho fondu a společně budeme tyto finance využívat při společných projektech promujících důležitost pravidelných preventivních prohlídek.



Věříme, že téma mužského zdraví si zasluhuje výrazně větší prostor ve společnosti, potřebuje odtabuizovat a musí se stát součástí běžného života už pro děti na základní škole. Mladým chlapcům a klukům by mělo být přirozené starat se o své zdraví, pečovat o sebe a při náznaku nějaké nejistoty bez ostychu oslovit odborníka. Dnes jsou takoví chlapi (mnohdy i dospělí muži) při takovém jednání spíše terčem posměchu a urážek, což je šokující.

Zamysleme se všichni, kde se stala chyba. Proč je v naší kotlině normálnější a společensky přijatelnější pít denně alkohol než

být abstinent? Slyšeli jste tento vtip? Angličan, Němec a Čech jsou u lékaře, který jim říká větu: „Tyto léky polykejte každých osm hodin.“ Angličan odpoví: „Yes, thank you.“ Němec odpoví: „Ja, danke.“ A Čech odpoví: „O.k., a můžu na ty léky pít alkohol?“ On to bohužel vlastně není úplně vtip, ale spíše realita.

Proč je normální pracovat přesčas a nemít čas sám na sebe? Proč se chlapi stydí mluvit o svém zdraví a často kvůli tomu přijdou k lékaři až v nejzazším možném termínu a zbytečně bojují o život nebo se potýkají se zásadními vedlejšími účinky léčby při pozdní diagnóze? Proč považujeme za prevenci chodit k doktorovi, až když nás něco bolí?

Často se setkávám s příběhy, které naštětí dopadly dobře, ale mohly dopadnout podstatně lépe... stačilo vyrazit k lékaři jen o pár týdnů dříve.

Můj názor a osobní zkušenost jdou ještě dále. Chodit pravidelně k lékaři neberu jako primární prevenci každého z nás. Za primární prevenci považuji spíše správné životní návyky, zdravou životosprávu, dobré mezilidské vztahy apod.

Jsem přesvědčen, že lidé by měli přemýšlet více o sobě a svém zdraví a méně se srovnávat se svými virtuálními přáteli na sociálních sítích nebo v zaměstnání či v médiích. Jistě by byl svět potom nejen zdravější, ale také šťastnější a klidnější. Pojďme se o to pokusit.

Petr Koukal



Petr Koukal

Nadační fond Petra Koukala, V Kolkovně 921/3, Praha 1, www.stkprochlapy.cz

Kontakt: petr@koukal.cz

Petr Koukal je bývalý český reprezentant v badmintonu, trojnásobný olympijský reprezentant a desetinásobný mistr ČR. Uprostřed skvěle rozjeté kariéry mu byla v roce 2010 diagnostikována rakovina varlat, hned druhý den musel podstoupit operaci a následně ještě 3 cykly chemoterapie. Dokázal se uzdravit a vrátit zpět do vrcholového sportu. Při zahajovacím ceremoniálu XXX. letních olympijských her roku 2012 v Londýně byl vlajkonošem české výpravy. Od skončení kariéry v roce 2016 se věnuje realizaci badmintonových eventů, motivačních přednášek, dnů zdraví a dalších aktivit pro velké nadnárodní společnosti, střední či malé firmy, vysoké, střední i základní školy i pro širokou veřejnost. V roce 2014 založil Nadační fond Petra Koukala a v rámci projektu „STK pro chlapy“ se snaží změnit myšlení a chování mužů. Mottem projektu je „Až se chlapi začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“. Současně také pomáhá svému badmintonovému nástupci Adamu Mendrekovi v cestě za jeho olympijským snem. Petrovou manželkou je biatlonistka Gabriela Koukalová.



Všechny zde zdravím!

Dne 16. 2. 2018 jsem se setkal s Petrem Koukalem. A povídali jsme si o rakovině varlat. Přemýšlel jsem, zda sem mám dát svůj příběh, a pravda je ta, že se o tom má mluvit a nestydět se za to. Já jsem na rakovinu přišel ve vaně, když jsem se koupal a měl jsem najednou jedno varle velké cca 6 cm. A ještě mě bolela třísla. Šel jsem tedy k lékaři, který mě vyšetřil a ještě mě poslal do jiné nemocnice, kde mi potvrdili, že mám nádor ve varleti. A pak to začalo, ráno vyšetření a odpoledne jsem už ležel v nemocnici a čekal na operaci. Od rána jsem byl v jednom šoku. Když jsem se večer vzbudil, tak jsem děkoval za to, že žiji. Samozřejmě mi hlavou proletěla myšlenka, že jsem poloviční chlap. Když jsem se vrátil po pěti dnech z nemocnice, doma mě čekaly moje dvě milované děti.

Poté začalo ježdění do nemocnice na další vyšetření a odběry krve, vyšetření v tunelu, zda v sobě nemám ještě někde nádor, a čekalo se na histologii. To vše jsem absolvoval v Mladé Boleslavi. Když byl výsledek, tak jsem jel do Prahy do nemocnice na onkologii, kde jsme domlouvali druh léčby. S doktorem jsme se dohodli na dvou chemoterapiích. Když jsem přijel z Prahy domů, volal mi lékař, ať se ihned vrátím do Prahy, že mu to nedalo a zavolal do MB na patologii, aby nádor přezkoumali. Zjistili, že to byl zhoubný nádor ve třetí fázi. Že nemůžu na chemoterapii, ale že už musím na ozařování. Tady si mě zaměřili tak, aby ozařovali pouze místa, kde je to potřeba, aby se případně zničily náznaky dalších nádorů. No a začalo každodenní ježdění do Prahy, měl jsem 10 ozáření. Mohu potvrdit, že to pro mě bylo hrozné, byl jsem jak po třídní opici. Lékař mi řekl,

že až skončím s ozařováním, budu nějakou dobu neplodný. Noooo a ono prdlajs, mám další dvě krásné děti po rakovině, Sofinku a Rostíka. Dnes je to 6 let, co jsem po zákroku. A kdo nejvíce pomohl v těch nejhorsích chvílích, byly mé milované děti Adrianka a Pepino a můj tatka, mamka a mé dvě sestry. Za to jim chci hrozně poděkovat, nebýt jich, asi bych to nedal. Proč jsem to napsal? „Pánové, běžte hned zítra k lékaři a nechte se vyšetřit, ať nemusíte absolvovat to, co já!!!“ Všichni známi okolo mě, jak se doslechli, že mám rakovinu varlete, hned běželi k lékaři, některé jen bolelo v tříslech a měli to jen namožené ze sportu, ale udělali to a měli klid. PETŘE, vám děkuji za to, že jste se rozhodl o tom mluvit a nebát se reakce hloupých lidí. Sám budu rád, pokud i můj příběh třeba někomu pomůže. Moc děkuji,

Josef

Dobrý den,

dovolte, abych se Vám představila. Jmenuji se Veronika Janšová a jsme úplně normální rodina z vesnice Fryčovice u Frýdku-Místku. Naše rodina se skládá z mých dvou synů Marka a Vojtěcha a manžela Martina. Chtěla bych Vám napsat příběh mého staršího syna Marka. Pokud bych jako matka měla charakterizovat svého syna, tak bych začala tím, že je to skromný, hodný, pozorný kluk – a hlavně bojovník. Ať už v životě, tak ve sportu. Narodil se 28. 2. 1999 ve Frýdku-Místku. Momentálně studuje 4. ročník gymnázia v Uherském Hradišti. Ve 4 letech začal hrát u nás na vesnici fotbal – snad jako každý kluk. Postupně bylo znát, že má v sobě nějaký talent. Pílí a snahou se mu dařilo postupovat výš a výš. Většinou hrával vždy s o rok i dva staršími kluky, než byl on sám. Hrál za klub MFK Frýdek-Místek, Sigma Olomouc – zde byl pouze na hostování. Nyní již druhým rokem hraje za 1. FC Slovácko v ročníku U19. Marek si za dobu 14 let, co se týče úrazů, snad už prošel i peklem. V červnu 2012 při fotbalovém utkání mu po srážce s brankářem, kdy dostal kolenem do rozkroku, a po delším léčení bohužel bylo nutné odstranit jedno varle. Toto varle měl vinou nárazu prasklé a už se to nedalo zachránit. Následně téhož roku, opět při fotbalovém utkání, mu sval urval sedací hrbol. Léčba probíhala bohužel tak, že skoro dva měsíce

musel ležet nehybně na lůžku. Po týdenní hospitalizaci jsem si Marka vzala na reverz domů. Snad nejkrásnější dárek na Vánoce byl ten, že se Marek 24. 12. 2012 postavil po skoro dvou měsících na nohy. Čas plynul... úrazy jako natržený sval, pohmožděné koleno, něco na šití už ani nepočítám. V březnu a dubnu letošního roku si Marek stěžoval na bolesti v tříslech. Po konzultaci a vyšetření sportovním lékařem jsme se domluvili, že se Marek bude trochu šetřit a spíš rekreačně sportovat. Vyšetření ne naznačovalo nějaký závažný problém. Marek je celý život kluk, který jde do všeho naplno... ne nadarmo mu jednu chvíli říkali Kraken. Jak „vletěl“ vždy na to hřiště, nebyl k zastavení. Marek vždy hraje na postu útočníka. Letos vyhrál cenu za nejlepšího střelce Celostátní dorostenecké soutěže. Avšak po této krásné zprávě přišla zpráva zdrcující. Co se týče urologie, byl Marek od prvního úrazu pořád sledován – vše bylo v naprostém pořádku. V neděli 12. 6., než Marek odjel z domova nazpět do Uherského Hradiště, si postěžoval na bolest na varleti. Druhý den v pondělí nás lékař na urologii ihned vzal. Podstoupil vyšetření – a diagnóza zněla rakovina. Markovi, a ne jen jemu, se zhroutil celý svět. Začala různá vyšetření, odběry, CT, čekání na výsledky a hlavně rozhodnutí, co teď. Marka čekalo vyšetření na odběr do spermobanky, protože pokud by se to nedalo zachránit, tak aby někdy mohl mít rodinu. Tři dny hrůzy a strachu, kdy

čekáte na výsledky, zda nemá metastáze ještě někde jinde, snad nepřeji ani tomu největšímu nepříteli. Lékaři byli připraveni i na to, že když Marek bude ležet na sále, tak mu udělají odběr vzorku – doufali, že by to mohl být nějaký hematom – a pošlou to hned na histologii. Bohužel výsledky předoperačního vyšetření nelhaly – zhoubný nádor. Varle mu proto odstranili. Následovalo léčení. Marek podstoupil dva cykly chemoterapie s následnými dopíchy. První chemoterapii jsme ani nevěděli, že má. Ta druhá už byla bohužel horší. Marek pořád jen spal a spal a byl hrozně unavený. Nyní dochází na hormonální injekce. Jak nám na začátku diagnózy říkali, že Marek bude určitě zdravý, ale že si nezahraje dřív než koncem tohoto roku, tak... Marek již skoro dva měsíce hraje na plný výkon, hormonální léčba je velmi úspěšná, výsledky v boji s rakovinou taky – porazil ji. Momentálně dochází ještě na kontroly do Poruby k panu doktoru Hájkovi. Píšu Vám tento příběh, protože jsme Vás vždy dávali Markovi jako příklad. Dlouho jsem se Vám rozhodovala napsat, a proto se Vám omlouvám, že obtěžuji, a zároveň děkuji, že jste si našel čas a tento e-mail přečetl až do konce. Jsme velcí fanoušci Vaší ženy a už se těšíme, až ji uvidíme v televizi. Přejeme Vám oběma HODNĚ ZDRAVÍ, štěstí a lásky. S přáním všeho nej nej nej Vás zdraví Janšovi.

Janšovi