Masarykův onkologický ústav

INFORMACE PRO PACIENTY PO UKONČENÉ ONKOLOGICKÉ LÉČBĚ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

Máte ukončenou onkologickou léčbu? Objevily se u Vás nežádoucí účinky léčby nebo chcete poradit, jak na zdravý životní styl?

Po ukončení onkologické léčby se pacienti setkávají s různými dlouhodobými nežádoucími účinky léčby a s komplikacemi. Odborníci ve specializovaných ambulancích a poradnách je umí pomoci řešit. Cílem těchto pracovišť je zlepšit kvalitu života pacienta.

V PŘÍPADĚ NÁSLEDUJÍCÍCH POTÍŽÍ SE MŮŽETE OBRÁTIT NA ODBORNÁ PRACOVIŠTĚ V MOÚ:

ZHODNOCENÍ GENETICKÝCH PREDISPOZIC K NÁDORŮM
Genetická ambulance
543 136 911
PO–ČT 8:00–15:00
PÁ 8:00–13:00

ÚNAVA, ÚZKOST, DEPRESE, NESPAVOST
Úsek klinické psychologie
773 755 414 (volejte v čase 8:00–15:00)
psychologie@mou.cz

LYMFEDÉM
Interní ambulance (včetně léčby lymfedému)
543 135 805
PO–PÁ 7:30–15:00

CHRONICKÁ BOLEST
Ambulance léčby bolesti
543 136 209, 543 136 213
PO–PÁ 8:30–14:30

NEUROTOXICITA LÉČBY, POLYNEUROPATIE
Neurologická ambulance
543 135 813
PO–PÁ 7:00–15:00

ZTRÁTA KONDICE, SNÍŽENÁ ZDATNOST
Poradna pro pohybové aktivity
543 134 303
poradna@mou.cz
ST 16:00–18:00

SEXUÁLNÍ DYSFUNKCE
Ambulance onkologické sexuologie
543 136 219

ZMĚNY HMOTNOSTI, PŘIBÍRÁNÍ PO LÉČBĚ
Ambulance preventivní klinické výživy
543 134 286
vyziva.poradna@mou.cz
PO 8:00–12:00
ST 13:00–17:00
ČT 8:00–12:00
PÁ 8:00–12:00

KOUŘENÍ I PASIVNÍ KOUŘENÍ
Poradna pro odvykání kouření
543 134 303
poradna@mou.cz

KOŽNÍ PROBLÉMY
Dermatologická ambulance
543 135 006
PO–PÁ 7:30–15:00
Objednávání po telefonu je možné
po 14. hodině.

Onkokosmetická poradna
www.nebytnatosama.cz – rezervační systém
ST 16:00–18:00

SOCIÁLNÍ OTÁZKY,
PRACOVNÍ NESCHOPNOST
Úsek zdravotně-sociální péče
543 132 801, 543 132 802, 543 132 803
PO 7:00–17:00
ÚT 7:00–15:00
ST 7:00–15:00
ČT 7:00–15:30
PÁ 7:00–15:00

EDUKACE, INFORMACE O PACIENTSKÝCH
ORGANIZACÍCH, PROGRAMECH
PRO PACIENTY A PŘEŽIVŠÍ
Informační a edukační centrum (IEC)
800 222 322, 543 134 314
educentrum@mou.cz
PO–PÁ 7:30–15:00

JAK MOHU VÝSKYT POZDNÍCH NEŽÁDOUCÍCH ÚČINKŮ OVLIVNIT JÁ, PACIENT?

Vzniku pozdních nežádoucích účinků bohužel nelze zcela zabránit, ale změny životního stylu a zdravá životospráva mohou tato rizika snížit.

Věnujte čas svému zdraví. Nevynechávejte preventivní prohlídky u svého praktického lékaře a zubaře. U žen je samozřejmostí pravidelná gynekologická prohlídka.

- **Využívejte screeningové onkologické programy**, tedy vyšetření, která jsou schopna zachytit nádorové onemocnění v brzkém stádiu.
- K dispozici jsou screening karcinomu prsu, děložního hrdla, plic, prostaty a karcinomu tlustého střeva a konečníku.
- **Důležitá je pestrá a vyvážená strava** s vysokým obsahem zeleniny, ovoce a vlákniny. Nezapomínejte ani na potraviny bohaté na vitamín D a vápník (mořské ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny). Jídlo nepřesolujte.
- **Dodržujte pitný režim**. Zkuste vypít alespoň 2 litry tekutin denně. Nečekejte až na pocit žízně.
- **Pravidelně cvičte, buďte aktivní**. Výzkumy potvrzují, že pravidelné cvičení snižuje riziko návratu nádorového onemocnění. Adekvátní pohyb zmírňuje bolest, zlepšuje trávení či snižuje riziko osteoporózy. Působí blahodárně i na psychiku, snižuje únavu, zmírňuje depresi.
- **Pokud máte nadváhu či obezitu, zkuste zhubnout.** Obezita může zhoršovat projevy toxicity na srdce, plíce či klouby.
- **Dostatečně odpočívejte**. Klidně si dopřejte i kratší spánek během dne. Únava je totiž jedním z nejčastějších pozdních nežádoucích účinků. Upozorněte na tyto potíže i svou rodinu a přátele, neváhejte je požádat o pomoc.
- **Přestaňte kouřit**. Kouření zvyšuje riziko návratu či vzniku jiného typu nádorového onemocnění. Nebojte se požádat o pomoc.

Využít můžete pomoc odborníků v odvykacích poradnách

- **Omezte příjem alkoholu**.
- Některé formy chemoterapie mohou poškozovat Váš sluch. Pokud jste takovou léčbu absolvovali, **chraňte svůj sluch před nadměrným hlukem** (hlučné přístroje, hlučná hudba ve sluchátkách).
- **Věnujte zvýšenou péči svým zubům**. Pečlivá hygiena včetně použití zubních nití či ústní vody bez alkoholu by se měla stát rutinou.
- **Pečlivě chraňte svoji kůži před UV zářením**. Některé formy protinádorové léčby zvyšují citlivost kůže na sluneční záření. Používejte proto ochranné krémy s vysokým ochranným faktorem. Vyhněte se soláriím.
- **Informujte se u svého lékaře o možnostech očkování** proti chřipce, pneumokokovým infekcím či dle věku proti infekci HPV.
- Psychické zdraví je také důležitým faktorem. Strach z návratu onemocnění, smutek, úzkost, ztráta zájmů mohou přetrvávat dlouho po ukončení léčby. **Nebojte se o problémech mluvit se svým lékařem, Vaše pocity jsou úplně v pořádku**. K dispozici máte pomoc psychologů, podpůrné skupiny, v případě potřeby i lékové medikace.

Pro poradenství v oblasti zdravého životního stylu se můžete obrátit na poradny a ambulance uvedené v první části tohoto materiálu.

Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: MUDr. Lenka Pavčíková

PO3/2026/1
MOÚ © 2026

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz
543 131 111