

## ROZHOVOR

Exkluzívny rozhovor s herečkou **Christinou Applegate**, ktorá prekonala rakovinu prsníka a založila nadáciu na prevenciu Right Action for Women.

# Ženy by mali byť voči sebe zodpovedné!



FOTO: WATCHWITHKRISTIN

## Christina Applegate (42 r.)

**Americká herečka**, narodila sa v Hollywoode v Kalifornii.

Vo filmoch a seriáloch sa objavovala už ako dieťa. Najviac sa preslávila úlohou blondýnky Kelly Bundovej v sitcome Ženatý so záväzkami (1987 – 1997). V roku 1991 hrala hlavnú postavu vo filme Nehovorte mamičke, že opatrovatelka zomrela.

**V roku 2004 debutovala na Broadwayi** v muzikáli Sweet Charity v úlohu Charity Hope Valentine, za ktorú bola v roku 2005 nominovaná na cenu Tony.

**Ocenenia:** People's Choice Award, TV Guide Award, nominácia na Zlatý glóbus, cena Emmy za najlepší vedľajší herecký výkon.

**V roku 2008** jej bola diagnostikovaná rakovina prsníka, následne absolvovala dvojité mastektómie a rekonštrukčný chirurgický zákrok. S manželom Martynom LeNoble (44 r.) má dcéru Sadie Grace (2 r.).

### Čím sa Right Action for Women odlišuje od iných organizácií, ktoré sa venujú prevencii rakoviny prsníka?

■ Keďže rakovinu prsníka mi lekári diagnostikovali ako 36-ročnej, z toho vyplýva aj zameranie našej organizácie. Right Action for Women sa venuje mladým ženám, ktoré by si inak možno ani neuvedomili, že riziko vzniku rakoviny je u nich zvýšené. Bohužiaľ, ešte stále je to tak, že veľké množstvo lekárov tvrdí, že kým žena nie je staršia, kým nemá napríklad po štyridsiatke, mamografiu nepotrebuje. Samozrejme, niektorí lekári si uvedomujú, že je nebezpečné, ak má žena v rodine takúto ochore-

nie, a pacientku pošlú na skrining. Stále sa to však ešte nie je také časté, ako by malo byť. V našej organizácii sa preto zameriavame najmä na mladšiu cieľovú skupinu – ženy, ktoré zomierajú, pretože sa im nepodarilo chorobu včas podchytiť. Mnohé z nich si mysleli, že sú na vyšetrenie ešte príliš mladé.

### Koľkým ženám ste pomohli od vzniku vašej organizácie v roku 2008?

■ Podarilo sa nám už pomôcť stovkám žien. Vďaka nám môžu pravidelne absolvovať vyšetrenie magnetickou rezonanciou, ktoré je inak veľmi drahé (pozn. red. – jeden test stojí v USA v prepočte cca 1 000 eur). Dúfam, že raz dospe-

jeme do štádia, kedy nebude potrebné, aby sme s týmto vyšetrením pomáhali, pretože poisťovne ho budú pacientkam uhrádzať. Momentálne to tak však nie je.

Množstvo ľudí si ešte stále neuvedomuje, že pre ženy s mutáciou BRCA génu alebo so zvýšeným rizikom vzniku rakoviny prsníka, je magnetická rezonancia extrémne užitočným vyšetrením. Môže totiž identifikovať rakovinu už vtedy, kedy to mamografia ešte nedokáže. Ak nerátam ženy, ktoré si na našej webovej stránke vyhľadávajú informácie, alebo si v kvíze uverejnenom na stránke robia test na riziko vzniku ochorenia, je v našom preventívnom programe zapojených niekoľko sto žien.

„Chcem ženy sprevádzať na celej ceste ochorením!“

### S akými prekážkami v rámci Right Action for Women bojujete najviac?

■ V tejto oblasti pôsobí veľké množstvo organizácií, ktoré sa venujú výskumu, finančnej výpomoci, vzdelávaniu... No keď sme Right Action for Women zakladali, neexistovala organizácia, ktorá by sa v plnej miere venovala mladším ženám a ktorá by ich upozorňovala na nutnosť absolvovať vyšetrenie, o ktorom dovtedy vlastne ani nevedeli. Našli sme teda pole pôsobnosti, kde sa o tieto ženy skutočne staráme.

Je však náročné zabezpečiť kontinuálne financova-

nie projektu. Prvých pár rokov po tom, ako mi bola rakovina diagnostikovaná, sme od súkromných donorov, ale i od rôznych spoločností dostávali množstvo šekov. Moja diagnóza bola pre všetkých šokom, pretože som bola mladá. Postupom času, keď sme umožnili vyšetrenia absolvovať viacerým mladým ženám, z nášho účtu financie ubudli. Aby sme sa v Right Action for Women posunuli ďalej, musíme ženám dokázať poskytnúť viac ako asistenciu pri MR vyšetrení. Keď som ochorela, mala som fantastických lekárov a podpornú skupinu. Mnohé ženy to tak však nemajú. Chcela by som ich preto sprevádzať na



**CHRISTINA APPLGATE**  
Pomáha pacientkám  
s rizikom rakoviny.  
FOTO: LG 전자

celej ceste - poskytnúť im asistenciu pri MR vyšetrení a testovaní BRCA, pomôcť im nájsť dobrých lekárov, poskytnúť im informácie o stravovaní, nájsť podpornú skupinu...

### Čo vás inšpiruje, aby ste dokázali pokračovať vo vašich aktivitách ďalej a aby ste hľadali donorov?

■ Myslím, že momentálne je už viditeľné, že tento problém vstupuje čoraz viac do povedomia ľudí. Uvedomujú si, že génová mutácia BRCA je závažná vec, ku ktorej treba pristupovať opatrne. Žene s touto mutáciou sa nemusí rakovina prsníka či vaječníkov rozvinúť vôbec. No životné prostredie, stravovanie a stres zohrávajú pri vzniku ochorenia ab-

solútne kľúčovú úlohu. Preto je vzdelávanie v tejto oblasti nesmierne dôležité.

### Čo by ste poradili ženám so zvýšeným rizikom ochorenia, prípadne tým, ktorým bola nedávno rakovina diagnostikovaná?

■ Najlepšou vecou, ktorú som počas choroby urobila, bolo, že som sa v čo najvyššej možnej miere zbavila stresu. Vyhýbala som sa aj ľuďom, ktorí ma stresovali. Moja rada preto znie: vyhýbajte sa všetkému toxickému, či už sú to ľudia, životné prostredie alebo jedlo, ktoré jete. Prejsť celú cestu s rozvahou mi pomohlo najmä to, že som sa upokojila, zbavila stresu a hodila všetky problémy za hlavu.

### Čo by ste na záver chceli odkázať našim čitateľkám?

■ Tým, že upozorňujem na rizikové faktory a BRCA mutáciu, nechcem ženy v žiadnom prípade strašiť. Určite by som nechcela, aby ich ovládol strach. Rada by som ich však vyzvala, aby boli voči sebe zodpovedné a aby si uvedomili, že rakovina prsníka nie je choroba, ktorá sa týka iba žien po štyridsiatke. Ak máte toto ochorenie v rodine, buďte opatrní! Ste to vy, kto za seba robí rozhodnutia. Ženy, ktoré si týmto všetkým už prešli, vám môžu pomôcť a poradiť, ale nakoniec za seba rozhodnutie urobíte vy.

LENKA KRIŠTOFÁ  
redakcia@mediaplanet.com

**Združenie Herklub vzniklo na podnet ženy, ktorá bojuje s rakovinou prsníka. Zameriava sa na spoluprácu, podporu a posilnenie pacientov a pacientok.**

## Združenie na podporu žien s karcinómom prsníka



**Herklub využíva najmä vlastné schopnosti a zdroje pacientok, ktoré sa snaží posilňovať. Pre pacientky vytvára prostredie, v ktorom sa môžu ďalej rozvíjať. Klub je určený nielen pre ženy, ale aj pre ich blízkych.**

### Podporné skupiny

Klub sa venuje napríklad stretnutiam pacientok. Zameriavajú sa na využitie a zdieľanie skúseností zo zvládania tohto ochorenia.

„Pacientky môžu využiť aj individuálny koučing. Bezplatne poskytujeme knihy či DVD o rehabilitácii po operácii prsníka,“ vysvetľuje koučka a psychologička MSc. Zdenka Jankovská, MBPsS.

### Skorá diagnostika

Medzi dôležité úlohy združenia patrí vzdelávanie o včasnej diagnostike ochorenia a možnostiach liečby. Okrem iného Herklub šíri napríklad informácie o potrebe špecifických vyšetrení, akým je napríklad testovanie prítomnosti HER2 receptorov.

### Skúsenosti pacientok

V čom je podľa žien, ktorým Herklub pomohol, združenie užitočné?

„Iniciuje sa v ňom kreativita, ktorá je v každej ľudskej bytosti, a o ktorej sme ani sami nevedeli. V zhone a strese každodenných povinností, navyše ešte počas vyrovnávania sa s ťažkým, a niekedy aj šokujúcim faktom našej diagnózy, nás ani nenapadlo, že máme v sebe skryté také schopnosti,“ hovorí pacientka Saša Berková. Vďaka Herklubu pacientky nachádzajú oporu a môžu sa rozprávať o strachu, ktorý sa s ochorením spája. „Nevedela som si vôbec predstaviť, koľko žien má takúto diagnózu a ako fantasticky to zvládajú. Tešia sa z obyčajných vecí, a navyše sú otvorené aj pre iných ľudí. Znamená to veľmi veľa,“ dodáva ďalšia pacientka Eva Halčinová.



**Viac informácií o Herklube nájdete na  
[www.herklub.sk](http://www.herklub.sk),  
0918 610 685, alebo na  
[jankovska@herklub.sk](mailto:jankovska@herklub.sk).**