

Měla jsem v šuplíku ještě moc plánů a snů

Úspěšná byznysmenka, která před třemi lety úplnou náhodou zjistila, že má rakovinu plic. Nemoc porazila a nyní v tom chce pomáhat ostatním: rozjíždí projekt Nekašli na to. TEXT LUCIE RYBOVÁ

Jak se máte? Jak se cítíte? Cítím se dobře. Na konci roku mě čeká další kontrolní vyšetření, kdy jsem vždy trochu v napětí, jestli je vše v pořádku. Nicméně celkově se cítím dobře. Naučila jsem se žít s určitými odlišnostmi, protože po prodělané nemoci a chirurgickém zákroku mám určitá lehká omezení.

Pro vás ta omezení musejí být více než lehká. Před operací jste byla zvyklá hodně sportovat, běhat dlouhé tratě...

V tom určitě ano. Teď neběhám, ale už si říkám, že bych to mohla zase zkusit. Jen tak postupně, dva tři kilometry, možná pět. Ale to neznamená, že nemůžu sportovat vůbec. Jak to jen šlo, sedla jsem na elektrokolo a nyní si už troufám i na to klasické. Také miluju surf, který zatím ještě fyzicky nezvládám, ale oblíbila jsem si jeho odlehčenou variantu, takzvaný

wakesurfing. Člověk tedy musí něco uzpůsobit, ale není to nic dramatického.

Jak vypadá wakesurfing? To se necháte táhnout za lodí, která vytváří speciální vlnu. Přičemž ji může dělat napravo i nalevo, podle toho, jakou nohou jezdíte dopředu. Vy jedete na klasickém surfu a v okamžiku, kdy jste připravena, pustíte lano a surfujete na vlně za lodí. Dělají to i tady v Česku na Labi nebo na pískovných. Já jezdím na Lago di Garda, kde máme s partnerem, který je Ital, druhý domov.

To se u vás asi muselo hodně změnit pracovní vytížení. Nebo ne?

Ve svém pracovním sprintu jsem opravdu výrazně ubrala. V zásadě jsem změnila své fungování – od myšlení až po své stěhování na Gardu. I když k tomu vedlo více okolností. Až do covidu jsem bydlela v Praze a za partnerem jsem létala. Pak

jsem však potřebovala rekonvalescenci po operaci, což v centru Prahy v bytě s malým balkonem, a navíc v době pandemie moc nešlo. A tak jsem to obrátila. Na stálo jsem v Itálii a do Prahy za práci létám. Přičemž jsem ji opravdu hodně omezila. V roce 2016 jsem rozjížděla Sotheby's reality v Česku a následně i frenčízu na Slovensku a Chorvatsku. Dnes jsem zůstala jen partnerem firmy. Jsem aktuálně v režimu, kdy si opravdu vybírám, jaké práci a jakým projektům se budu věnovat.

Vy jste prodělala rakovinu plic, pro kterou je typické jednak to, že se na ni přichází hodně pozdě a jednak, že se týká především silných kuřáků. Ale vy nejste ani jeden případ...

Jsem takový atyp. Opravdu jsem měla to obrovské štěstí, že u mě nemoc diagnostikovali v prvním ze čtyř stadií. A tím pádem dnes můžu říct, že je mi dobře. Bo-

hužel je však takových případů opravdu málo. Nekuřáci, kteří trpí rakovinou plic, však až takovou výjimkou nejsou. Díky této životní zkušenosti jsem se začala o tuto nemoc zajímat, měla jsem možnost se účastnit několika odborných konferencí a také se potkat s lidmi, kteří na tom jsou podobně jako já. Založili jsme pacientskou organizaci Moje plíce a je velký paradox, že jsme všichni nekuřáci, nejmladšímu je 29 let a nejstarší 53. Jsme důkazem, že se rakovina plic netýká jen kuřáků a statisticky je dokonce celosvětově na vzestupu u žen nekuřáček.

Jak se u vás podařilo nemoc odhalit tak časně?

Náhodou. Během covidu jsem se chtěla vrátit do formy a připravit se na delší běhy. Dvakrát třikrát v týdnu jsem proto cvičila s trenérem. Bylo to v květnu, trénovali jsme venku, běhali do schodů a já najednou viděla, že jsem úplně marná.

Že to nemůžu udýchat. On mi tehdy doporučil, abych si nechala udělat sportovní zátěžový test s tím, že daná klinika dělá zároveň i postcovidové vyšetření. Covid jsem prodělala v poměrně silné formě na začátku pandemie a vlastně mi to přišlo jako dobrý nápad. Při tomto vyšetření se jim něco nezdálo, tak mě poslali na rentgen, kde se radiologovi také něco nezdálo a já jsem skončila u pneumoložky, která říká „no, vypadá to jako postcovidový nález, tak to budeme jen sledovat...“

A tam by to asi pro většinu z nás skončilo...

Já bych nad tím asi také mávla rukou, ale můj partner, jehož maminka zemřela na rakovinu plic, mě přesvědčil, abych šla ještě k jednomu lékaři. Ten mě poslal na CT vyšetření. Tam nastal šok. Lékař mi řekl, že se podle něj jedná o zhoubný nádor. Pak začalo kolečko různých vyšetření: magnetická rezonance, pozitronová emisní tomografie, bronchoskopie. A výsledky si navzájem odporovaly. Při bronchoskopii mi vyňali kousek tkáně, aby zjistili, jestli se jedná o zhoubný nádor a výsledek byl negativní. Snímky na CT jsem ukázala ještě dalšímu lékaři, který mi řekl, že je to postcovidový nález a stačí to po pár měsících překontrolovat. Takhle to šlo několik měsíců, až jsem skončila u jednoho profesora, který mi řekl, že kdybych byla jeho dcera, tak už ležím na sále. Takže jsme naplánovali operaci.

Jak velký šok to byl?

Ono mě to vlastně svým způsobem uklidnilo. Protože jsem si načetla, že pokud by byl nádor velký nebo agresivní, tak se už operovat nedá. Takže musel být buď nezhoubný nebo malý. To mě udrželo v pozitivní náladě. Nicméně se potvrdilo, že nádor je zhoubný a profesor se rozhodl, že mi vezme celý levý horní lalok a k tomu také mizní uzliny. Dalších sedm dnů jsem pak čekala na výsledky

Ilona
MANČÍKOVÁ



velké biopsie, která určí úroveň postižení a zhoubnost nádoru. Podle toho se pak určuje další léčba, jako je chemoterapie nebo například imunoterapie. To byly nekonečné dny a bylo mi úzko. Ukázalo se naštěstí, že u mě nemoc byla opravdu v tak rané formě, že jsem měla jen jedno ložisko, neměla metastázy a nepotřebovala jsem tak žádnou další léčbu.

Znamená to, že pokud byste nesportovala, tak byste na svou nemoc vůbec nepřišla, případně až v pozdějších stadiích?

Asi ne. Pomohl sport a to, že jsem se naučila vnímat své tělo a naslouchat mu. Určité potíže jsem tedy zaznamenala, když jsem cvičila jógu. Při dechových cvičeních provádíte dlouhý výdech, takové hlasité oooooo

hm. Na skupinové lekci tak všichni dělali „oooooohm“ ale já už jen „ooo-oo-o“. Zpětně viděno tam tedy lehké náznaky byly, ale nepřikládala jsem jim žádnou váhu.

Proč jste se rozhodla v problematické rakovině plic dále angažovat?

Měla jsem pocit, že bych svůj příběh měla sdílet, jako takové varování ostatním. Pokud

Pokud něco takového může potkat mě, aktivní, sportující nekuřačku s pozitivním přístupem k životu, může to potkat kohokoliv.

něco takového může potkat mě, aktivní, sportující nekuřačku s pozitivním přístupem k životu, může to potkat kohokoliv. V mém případě mohla přispět i rodinná zátěž. Oba rodiče zemřeli na rakovinu, genetika u mě hraje roli. Aktuálně čekám na výsledky genetických testů a snad budu moudřejší. Zhruba půl roku po operaci, když už jsem se cítila dobře, jsem svůj příběh popsala na instagramu. Tehdy mě oslovila média a více se to dostalo mezi lidi. Dostávala jsem pak spoustu zpráv o tom, jak se řada z nich rozhodla přestat kouřit nebo přestali odkládat prevenci a nechali si třeba zkontrolovat znaménko. A nakonec mě zkontaktovala Lucie s tím, že jí můj příběh velmi inspiroval. Tehdy žádnou diagnózu neměla, ale půl roku nato jí diagnostikovali rakovinu plic. Přitom byla také nekuřačka a sportovkyně. Zůstaly jsme v kontaktu a do toho mi přišel do života Robin, také nekuřák se stejnou diagnózou. Právě my tři jsme založili organizaci Moje plíce.

Nyní rozjíždíte kampaň s dokonalým názvem Nekašli na to. Jak vznikl?

On je kašel nejčastější příznak rakoviny plic, ale zároveň, když se objeví, tak už může být pozdě. A druhý význam je v tom, že většina lidí prostě na vyšetření kašle, dokud už nemají příznaky opravdu výrazné. Tak mě to tehdy nějak napadlo spojit. Vzkaz je jasný: Nekašli na to, jdi k doktorovi, a hlavně už preventivně, a ne, až ti něco bude. A to si myslím, že v naší společnosti nemáme úplně zažit. Nemá-



me přece čas chodit k lékaři, když nám nic není. A mimochodem, listopad je měsíc prevence rakoviny. A tak bych chtěla apelovat na vaše čtenáře, čtenáře a na jejich rodiny, aby se nechali zkontrolovat. Týká se to samozřejmě všech typů rakoviny, i když my se bijeme hlavně za zdravé plíce a upozorňujeme na screeningový program, který u nás běží od roku 2022. Je cílený na kuřáky a bývalé kuřáky starší pětapadesáti let, kteří se mohou nechat preventivně vyšetřit a mohou podstoupit CT, i když nemají žádné příznaky. Ale apeluji i na mladší: pokud kouříte nebo jste kouřili dvacet let, zajděte si k pneumologovi, aby vás vyšetřil. Mně už rentgen ukázal, že nejsem v pořádku. A samozřejmě můj vzkaz zní, nekuřte nebo kouření omezte, i když od nekuřáka to kuřáci neradi slyší.

Vás coby zdravé žijící a sportující nekuřačku neštve, že tento screeningový program je zaměřen jen na kuřáky? Oni jsou už přece na vysoké riziko



Ilona vždycky hodně sportovala, běhala, jezdila na kole, na surfu, cvičila jógu, nekouřila. Přesto si vyslechla diagnózu rakovina plic. Vlevo s vázou od studia DECHEM, která se bude v listopadu online dražit pro její pacientskou organizaci.

neznamená, že si nekuřáci, kteří mají například genetickou zátěž, o takové vyšetření nemohou u svého praktického lékaře říct. Vyšetření je pro rizikovou skupinu zdarma, cena úhrady samoplátce je do tří tisíc korun za CT a pár stovek za RTG. Peníze za prevenci jsou nejlepší investicí do nás samotných, **Co bylo během vaší nemoci pro vás osobně nejhorší?** Nejhorší je ten úlek, kdy na jednu zjistíte, že jste smrtelní a můžete umřít. Já sama jsem si nesla traumata, o kterých jsem myslela, že jsem je překonala. Moje maminka i můj tatínek zemřeli, když jim bylo 46 let – na rakovinu kůže a slinivky. Já jsem si vždy hlídala každé znaménko, ale nikdo mi neporadil, že bych se mohla soustředit i na plíce či další orgány. Nikdo mi nikdy nedoporučil žádné genetické vyšetření. Když jsem se svou diagnózu dozvěděla, řekla jsem si, že tohle teda ne. Že mám v šuplíku ještě moc plánů a snů a přehodila se do takového pozitivního módu. Strašných bylo ale také těch pět měsíců,

kdy to bylo jako na houpačce, ano-ne-ano-ne. Což ale lékařům nevyčítám, protože teď už vím, že rakovina plic nemusí být v raných stádiích dobře čitelná.

Co jste během své nemoci postrádala?

Bylo to jasné nasměrování k lékaři. Asi mi také chyběly ucelené informace na jednom místě. Já jsem samozřejmě googlila všude možné, ale ne vždy byly informace spolehlivé. A to se asi týká všech nových pacientů. Proto se na to chceme jako pacientská organizace zaměřit. Pomoci lidem nasměrovat, aby nemuseli levitovat mezi lékaři s různými názory. A také jim poskytnout důvěryhodné informace na jednom místě. Dáváme dohromady také odbornou lékařskou radu, abychom je ušetřili od shánění nekompletních nebo i zavádějících informací na internetu.

Mluvila jste o tom, že to bylo psychicky náročné. Vyhledala jste pomoc?

Napadlo mě to, ale nevyhledala. Možná i díky tomu, že jsem věděla, že jdu na operaci. A po ní zase, že mám první stadium, tak jsem od toho upustila. **Zdálo se vám to málo na to, abyste si řekla o pomoc?** Nebylo to až tak úplně blbý. Ale pokud bych měla horší nálezy, určitě bych neváhala a psychologa vyhledala. Já jsem věděla, že mám podle statistik 80 procent pravděpodobnost přežití pěti let. S každým dalším stadiem se toto číslo bohužel rapidně snižuje. Pak bych psychologickou pomoc určitě potřebovala, abych se smířila s tím, že nastává konec jedné mé etapy, a připravila se na to, jak nejdůstojněji odejít. **Psychologa ale přece nepotřebujete až když před sebou máte vidinu smrti. I vy jste zažívala velmi komplikovanou situaci, navíc s vědomím toho, jak brzy zemřeli vaši rodiče...** Já rozhodně neodmítám pomoc psychologa obecně. Naopak.

Po smrti rodičů jsem v jejich péči byla a několikrát jsem pak v různých životních obdobích docházela na psychoterapie. Takže určitě si nemyslím, že člověk musí umírat, aby si řekl o pomoc. Stejně, jako chodíme k jiným lékařům, by mělo být součástí naší prevence mít i svého psychologa či psychoterapeuta, kam se můžeme v případě nouze obrátit. Psychoterapii bych určitě každému doporučila, protože je to nejlepší zrcadlo, jaké můžeme mít. Možná mají lidé předsudky, protože se musejí odhalit, což je náročné. A také to vyžaduje určitou míru lásky a tolerance sám k sobě. Lidé se často nemají rádi a nechtějí se ponořit do svého nitra.

Ale vy tentokrát také ne. Nevyhledala jste psychologickou pomoc v době, kdy vám bylo opravdu špatně... Nevyhledala. Říkala jsem si totiž, že to zvládnu. V minulosti jsem si prošla etapou koučování, což je vlastně taková forma terapie, hodně se věnuju meditacím, mám certifikovaný kurz na mediátora. I díky tomu si umím spoustu věcí zpracovat sama. Ale to znamená, že nebudu vyhledávat odborníky. Teď jsem například byla na zenovém sympoziu o nemocích a stále se v tomto ohledu vzdělávám. Přemýšlím také o psychoterapeutickém studiu, protože mě to od mládí vždy přitahovalo. Takže v tomto ohledu asi nejsem úplně typický vzorek. Rozhodně je ale i cíl našeho spolku Moje plíce, abychom poskytovali psychologickou pomoc, protože je to nezbytné nutné. Ale o psychice bychom měli přemýšlet mnohem dříve a řešit ji už jako součást prevence. Naučit se být odolnými vůči stresu.

ILONA MANČÍKOVÁ (44)

- Podniká v nemovitostech, časopis Forbes ji zařadil mezi 180 nejvlivnějších žen Česka.
- Spoluzaložila realitní kancelář Sotheby's Int. Realty v Česku, Slovensku a Chorvatsku.
- V roce 2019 onemocněla rakovinou plic a po léčbě se angažovala v neziskové organizaci Amelie.
- Na podzim 2023 založila pacientskou organizaci Moje plíce, z.s., která se bude zaměřovat na pomoc pacientům s rakovinou plic a na šíření povědomí o riziku této nemoci a možné prevenci.
- V listopadu odstartuje kampaň Nekašli na to.

Jak konkrétně?

Můžeme si i sami pomoci už jen tím, že budeme ráno a večer dělat dechová cvičení, zkusit meditaci nebo cvičit jógu. Jakýkoliv sport pomáhá, vyplavuje endorfiny, zlepšuje stav těla i naší mysli. Že si vyhradíme čas jen pro sebe, kdy

se projdeme po lese nebo si přečteme krásnou knížku. Vždyť se říká emoce – nemoce. Základem našeho dlouhodobého zdraví je náš životní styl, strava, pohyb, spánek a zpracované emoce. A k tomu bych ještě přidala nekašlat na prevenci. Ať už se týká čehokoliv. Někdy mi ženy třeba říkají, že nemusejí na pravidelné prohlídky ke gynekologovi, protože tak nějak cítí, že jim nic není. Ale to já jsem cítila také.

Prožila jste několik hodně turbulentních roků. Co se pro vás změnilo?

Změnila jsem se já. Změnila jsem své myšlení, přístup sama k sobě a také ke svému okolí. Způsob, jak se na věci dívám a co si připouštím k tělu. Vybrám si, co je pro mě důležité a co ne. A to je hrozně obohacující. Je vlastně hrozně překvapivé, že takhle zdrcující zážitek a trauma se může přetvářet do něčeho takhle pozitivního.

INZERCE

RADIO DECHOVKA

Jedná rozhlasová stanice v České republice, která hraje 24 hodin denně to nejlepší z české a moravské dechovky!

Praha, střední a východní Čechy
střední vlny AM 792kHz a 1260kHz

Jižní Čechy na FM
České Budějovice 96,8 FM
Tábořsko 94,5 FM
Písek 99,4 FM
Strakoněcko 101,1 FM

www.radiodechovka.cz

...málokdy si nás, málokdy vás.