

REVMATIK



občasník číslo 57

listopad 2013



REVMA LIGA v ČR
INFORMAČNÍ BULLETIN

**Děkujeme za sponzorování
bulletinu **REVMATIK** firmě:**



UCB s. r. o.

Thámova 11-13 • 18600 Praha 8

Česká republika

www.ucb.cz

ADRESY WEBOVÝCH STRÁNEK

Tyto adresy Web stránek nabízíme Vám všem,
kdo rád surfujete po Web stránkách za účelem dozvědět se něco nového.

EUROPEAN MANIFESTO STEERING GROUP (Dozorčí rada pro Evropské prohlášení revmatiků)
informace týkající se Prohlášení osob s revmatismem, kontaktní adresy, různé další informace:

www.paremanifesto.org

IOYR (Mezinárodní organizace mladých revmatiků):

www.ioyr.org

Revma Liga v ČR má svoje www stránky, které se postupně doplňují, na této nové adrese:

www.revmaliga.cz

Navštivte také naše stránky na FACEBOOKu:

Revma Liga v ČR

Případné Vaše příspěvky zašlete e-mailem na adresy:

romajda@email.cz nebo dedicova315@seznam.cz



Mojí milí čtenáři,

Konec roku opět klepe na vrátka a až budete listovat stránkami tohoto Revmatika, nejspíš už všude kolem nás bude větší zimní atmosféra než je teď.

V tomto čísle vévodí pan Podzim. Někteří z nás ho nemají rádi, protože bývá dost často zahalený mlhou, blátem a sychravým pošmourným počasím. Ten letošní hraje svůj taktovku pod úžasnou škálou tolika barev, tolika odstínů. Je plný sluníčka a nechává nám dost času, abychom v poklidu zazimovali zahrádky a mohli při procházkách sbírat ještě i teď, v jeho půli, plody, které nám dává příroda. Myslím tím konkrétně červené poletuchy – námi známé brusinky, které jsem včera 12. listopadu sbírala v lese za naší chalupou. Mám ho ráda a jeho zamračená, sychravá a deštivá nálada mi vůbec nevadí. Cítím, že i to má své kouzlo. Co zajímavého nám nabízí náš listopadový Revmatik? Informace o společných setkáních, které proběhly při oslavě Světového dne artritidy, setkání v Luhačovicích se zástupci Slovenské Ligy proti reumatizmu, rekondici v Jáchymově. Rubrika slovo lékaře nás seznámí s nemocí Sjögrenův syndrom a opět na nás čeká žhavé téma v rubrice po mladé. Prosim, pilně čtěte rubriku Rady ze zahrady. Zjistíte, co jsou červené skákací bobule a všichni, kteří bojují s oparem, dostanou úžasnou radu. Věřím, že najdete v tomto čísle něco zajímavého, něco poučného, něco zábavného. Přeji nám všem krásné chvíle v podzimních barvách a poklidný přechod do zimních kabátů. Prožijme konec tohoto roku s nadhledem, bez chvatu a zbytečných stresů.

Vnímejte kouzlo vánoc a tradic s radostí a pohodovou náladou...

Romana Lukášová

REVMATIK č. 57/2013 (listopad)

Vydává

Revma Liga v ČR se sídlem:

Revmatologický ústav
Na Slupi 4, 128 50 Praha
Výtisk je neprodejný

Redakce:

Romana Lukášová
Ing. Marie Dědičová

Redakční rada:

Renáta Hrbotická
Ing. Helena Mádlová
Alena Slámová

Odborný garant:

MUDr. Věra Vlasáková

Bankovní spojení:

Česká spořitelna, Praha
číslo účtu: 6095389/0800

Redakce časopisu:

Romana Lukášová
romajda@email.cz

Grafika a tisk:

tiskárna a grafické studio
Ing. Chrástanský Pavel - PSI
telefon: 603 143 284
psi@elsatnet.cz

OBSAH

Úvodník šéfredaktorky	1
Obsah	1
Informace z představenstva	
• Usnesení ze Shromáždění delegátů RL	2
• Zpráva o činnosti v roce 2012	3
• Setkání v Luhačovicích	4
• Revmaden	5
• Pardubice (nový klub)	7
• Jako já	7
Zahraniční spolupráce	
• RA: „Joint he fight“ v Madridu	8
• Edgar Stene Prize 2014	10
Slovo lékaře	
• Sjögrenův syndrom	11
Legislativní změny	
• Informace k s Kartě	13
Rekondice	
• Rekondice Klimkovice	14
• Revma Liga v Jáchymově	14
• Rekondice Luhačovice	15
• Rekondice Jáchymov 2014	15
• Milostné zážitky a zkušenosti (4. díl)	16
Pro mladé	
Zprávy z klubů	
• Revmaden Tábor	18
• Revmaden Ostrava	20
• Revmaden Praha	20
• Revmaden České Budějovice	21
• Revmaden Domažlice	22
• Červené skákací bobule	23
• Zázračný lék na opar	26
• Zázvorový sirup	26
Slovo na konec	27
Kontakty	28

Usnesení Shromáždění delegátů Revma Ligy v ČR konané dne 18. května 2013

Shromáždění delegátů Revma Ligy v ČR konané dne 18. května 2013 za účasti 14 delegátů (chyběl zástupce klubu Česká Lípa), 7 členů představenstva, 1 členky revizní komise a 1 hosta (zástupce CARD) bylo svoláno jako pravidelné výroční.

- Přítomní zvolili návrhovou komisi ve složení:
ing. Jan Janatka, Věra Matějková
- Záznam prezenze: **proveden**
- Přítomní vzali na vědomí a schválili:
 - ❖ Zprávu o činnosti Revma Ligy za rok 2012
 - ❖ Zprávu o hospodaření Revma Ligy za rok 2012
 - ❖ Zprávu revizní komise
 - ❖ Plán činnosti Revma Ligy na rok 2013
 - ❖ Rozpočet hospodaření Revma Ligy na rok 2013
 - ❖ Vyhlášení výsledků soutěže o cenu Edgara Stena
 - ❖ Výsledek grantového řízení na rok 2013
(G2 70 000 Kč, G5 40 000 Kč)

Představenstvu se ukládá pokračovat v dosavadních aktivitách, především zabezpečit 2x ročně tisk bulletinu Revmatik, pracovat podle schváleného plánu činnosti Revma Ligy, hospodárně využívat získané finanční prostředky.

Za návrhovou komisi:
ing. Jan Janatka, Věra Matějková

ZPRÁVA O ČINNOSTI REVMA LIGY V ČR V ROCE 2012

Činnost občanského sdružení se odvíjela v roce 2012 již samostatně v založených klubech v Praze, Českých Budějovicích, Ostravě, Táboře, Domažlicích a České Lípě.

Kluby se velmi rychle a dobře vyrovnaly s novým postavením a v rámci své právní subjektivity snadněji nachází zdroj financí ke krytí svých aktivit a jejich využití pro členy má tak vyšší úroveň, je pestřejší a adresnější.

Hlavní náplní činnosti klubů je zejména pravidelné cvičení a pohyb, které je pro revmatiky velmi prospěšné. Jsou to zejména kurzy zaměřené na rehabilitační cvičení, kurzy jógy, cvičení a plavání v bazénu. Důležitou činností je také ergoterapie zaměřená na výrobu vkusných a nápaditých „maličkostí“.

Členové klubů mají také možnost navštěvovat kulturní a společenské akce, zájezdy a rekondiční víkendové pobyty. Členové klubu v Domažlicích uskutečnili zájezd do německých lázní, klub v Praze organizoval návštěvu muzea čokolády, v Táboře měli krásný zážitek během „noci kostelů“, Česká Lípa uskutečnila již druhým rokem plavbu napříč Prahou, v Českých Budějovicích a Ostravě trávili členové příjemné okamžiky na rekondičním víkendu v kouzelné přírodě Šumavy a Beskyd.

Kluby rovněž nabízejí svou organizační pomoc a zviditelňují tak naše o.s. a rozšiřují povědomí o činnosti Revma Ligy. V Domažlicích pomáhali s pořadatelstvím koncertu hudebníka Luboše Pospíšila a v Českých Budějovicích spolupracovali se studenty Jihočeské univerzity v programu ERASMUS.

V rámci edukační činnosti probíhali ve všech klubech odborné přednášky lékařů nebo zdravotních sester spojené s diskuzí.

Kluby si aktivně nacházejí možnosti k získání financí nejen z členských příspěvků svých členů, ale také z nabízených projektů měst, sponzorských darů firem a byly jim také přerozděleny fi-

nanční prostředky, které RL získala z grantu Ministerstva zdravotnictví.

Aktivity klubů přináší své ovoce v podobě nových zájemců o členství v Revma Lize. Ve srovnání s rokem 2011, kdy došlo v návaznosti na nová ustanovení vyplývající ze stanov k registraci členů pod kluby, jsme zaznamenali nárůst členské základny o 17%. K 31. 3. 2013 má RL 357 členů. Znamená to, že lidé trpící revmatickým onemocněním mají o členství zájem a náplň sdružení je zaujala.

Díky sponzorskému daru fy UCB s.r.o. a THU-ASNE ČR s.r.o. vychází časopis REVMATIK i nadále 2x ročně. Práce redakční rady v čele se šéfredaktorkou Romanou Lukášovou zlepšila úroveň vydání zejména svou pestrostí a zajímavými tématy od našich respondentů z řad členů klubů.

Proběhla a nadále probíhá aktualizace a oživení našich webových stránek. Oceňuji aktivitu Aleny Slámové ve spolupráci s grafickým studiem v Domažlicích, kteří pomohli změnit a vytvořit novou tvář webových stránek.

Výborná spolupráce a vstřícnost lázní Jáchymov umožnila opět konání 2 běhů rekondičního pobytu v lázních Jáchymov pod organizačním vedením ing. Dědičové k plné spokojenosti zúčastněných. V roce 2013 rozšíříme nabídku rekondičních pobytů také v Sanatoriích v Klimkovicích u Ostravy.

Vítězkou soutěže o cenu Edgara Stena se stala p.Krejčíková ze Železných Rud. Její příspěvek bude podobně jako v minulých letech zaslán do centrály vyhledavatele soutěže organizace EULAR, kde bude zastupovat Revma Ligu České republiky.

Vítězný příspěvek byl opět díky sponzorskému daru fy UCB s.r.o. oceněn finanční odměnou a čestným uznáním, které bude předáno vítězce osobně při příležitosti konání Shromáždění delegátů.

Spolupráce na mezinárodní úrovni je díky Aleně Slámové a Haně Šmucrové stále na předním místě aktivit našeho sdružení. Do budoucna bychom rádi navázali mimo jiné spolupráci se Slovenskou Revma Ligou a také v tomto směru i s jinými českými pacientskými organizacemi s podobnou činností.

V roce 2012 nás opustila doc.ing. Jiřina Janatková, CSc. která obětavě pracovala v RL od roku 1991 několik let zastávala funkci místopředsedkyně a do roku 2010 jako předsedkyně. Nikdy nezapomeneme na její obětavou práci ve

všech oblastech činnosti Revma Ligy, která se tak dostala do podvědomí nejen v rámci ČR, ale také na mezinárodní úrovni.

Jiřinka zůstane v historii vývoje činnosti občanského sdružení Revma Liga zapsána jako vzor ženy, matky, manželky a hlavně nebojácné pacientky revmatičky, která do poslední chvíle žila aktivním životem a obětavou prací pro Revma Ligu.

*Renáta Hrbotická,
místopředsedkyně RL*

HISTORICKY PRVNÍ SETKÁNÍ OBČANSKÝCH SDRUŽENÍ REVMA LIGA V ČR A LIGY PROTI REUMATIZMU SR (LÁZNĚ LUHAČOVICE • 31. srpna – 1. září 2013)

V kouzelném prostředí moravských lázní Luhačovice proběhlo dlouho plánované mezinárodní setkání se Slovenskou ligou proti reumatizmu (SLP).

Slovenská LIGA byla založena v roce 1990 a v současné době má 1500 členů, 14 poboček, klub „Klbík“ a Motýlík.

Z české i slovenské strany se zúčastnilo celkem 16 zástupců.

Účelem našeho setkání byla především vzájemná výměna zkušeností, způsob práce s důrazem na problematiku členské základny, práce v pobočkách (klubech), spolupráce s médií a organizovanost mladých revmatiků, financování aktivit a chodu sdružení.

Mgr. Jana Černáková-Dobšovičová, předsedkyně sdružení LPR se sídlem v Piešťanech představila velmi zajímavou prezentaci historie slovenského sdružení.

Velká zásluha patří zejména práce s mladými revmatiky, kteří jsou již od dětství organizováni v klubu „Klbík“ a posléze přecházejí dále do LPR.

Členové jsou velmi aktivní v dobrovolné pomoci pro chod sdružení a organizačně zvládají řadu akcí určených také pro rodinné příslušníky.



Na vysoké úrovni je také spolupráce s médií, již několik let vyhlašují novinářskou cenu „Krok“, kde příznivci on-line hlasují o nejlepší článek, rozhlasovou nebo televizní zprávu s tématem revmatizmu.

Každoročně je pořádán při příležitosti oslav „Dne artritidy“ (nově revmatizmu) štafetový běh, pro letošní rok byl symbolicky propojen s akcí REVMADEN, který proběhl 12. 10. 2013 v Praze, Brně a Františkových lázních.

Atmosféra setkání byla velmi příjemná a přátelská. Zástupkyně ze Slovenska velmi ochotně a rády hovořily o svých dobrých, ale i horších zkušenostech. Poctivou a obětavou prací z velké

části zastává paní předsedkyně Janka, která dokáže svým milým a laskavým slovem lidi povzbudit a je její velkou zásluhou, že občanské sdružení LPR na Slovensku má takový úspěch a je na tak vysoké úrovni.

Podobně jako u nás pořádá slovenská strana rekondiční pobyty v rámci Slovenska, ale i v zahraničí (Itálie). Zpravidla si pobyty hradí členové z vlastních zdrojů. Zájem je veliký.

Program v pobočkách je podobný zpravidla jako u nás, lidé se scházejí ke společnému pose-

zení, cvičení, pořádají kulturní akce. V pobočce v Lučenci cvičí až 60 členů.

Revma Liga v ČR navázala již druhou mezinárodní spolupráci. Po Německu - „Reumaliga“ - je to slovenská „Liga proti reumatizmu“.

Přejeme si, aby nová přátelství s příjemnými a obětavými lidmi mělo pokračování i do budoucna.

*Renata Hrbtická
místopředsedkyně*

Revmaden
12. 10. 2013

Praha
Brno
Františkovy Lázně

**Máte potíže s klouby?
Bolí vás, jsou citlivé, otékají a ztěžují vám pohyb?**

- Revmatickou chorobou můžete onemocnět v kterémkoli věku. Zaujíme se, zda revmatickým onemocněním nepříteží právě vy.
- Nestěse se zděšit v rámci akce Revmaden prohlédnout: lékařem specializovanou na revmatické choroby.
- Pokud budete mít lékař na základě innelagostky poskytnuté na místě z revmatických onemocnění, doporučí vás na další vyšetření do specializovaného centra.

Revmaden se koná v rámci Světového dne artritidy dne 12. 10. 2013 od 10 do 18 hodin na těchto místech:

Praha – Městské náměstí – venkovní stan
Praha – OC Harfa
Brno – OC Vaňkova
Františkovy Lázně – venkovní stan

Na akci můžete přijít společně se svým blízkým nebo přátelům, když si na potíže s klouby stále ještě jistě jistě.

revmaden
...dramatické věk, než si myslíte

Logo Revmaden and various partner logos are also visible.

REVMADEN A JEHO OHLAS – ZHODNOCENÍ ÚSPĚŠNOSTI AKCE POHLEDEM ORGANIZÁTORA

V sobotu 12. října 2013 se uskutečnil historicky první český REVMADEN, kterým jsme si připomněli Světový den artritidy. Konal se na čtyřech místech České republiky – ve venkovním stanu na Václavském náměstí a v nákupní galerii Harfa v Praze,

v nákupní galerii Vaňkova v Brně a ve venkovním stanu v centru Františkových Lázních. Hlavním cílem akce bylo upozornit veřejnost, že revmatická onemocnění nejsou jen onemocněním seniorů, ale mohou člověka postihnout v kterémkoli věku. Jak

se ukázalo, hlavním magnetem pro většinu veřejnosti se stala možnost setkání s revmatologem, který provedl minidiagnostiku a na základě jejího výsledku případně doporučil další vyšetření.

Celkem se na všech čtyřech místech vyplněním krátkého dotazníku a karty s osobními údaji registrovalo 585 zájemců. Největší zájem projevila veřejnost o Václavské náměstí (37 % účastníků), dále o galerii Harfa a Františkovy Lázně (23 %) a galerii Vaňkovka (17 %). Největší zájem o minidiagnostiku byl v galerii Vaňkovka (83 % registrovaných), na Václavském náměstí a Harfě (přes 50 % registrovaných), nejmenší ve Františkových Lázních (38 %). Tyto rozdílly si vysvětlujeme naprosto odlišnými cílovými skupinami, které se na REVMADEN dostavily. Celkem podstoupilo minidiagnostiku 208 lidí, což zcela vyčerpalo časové možnosti a kapacitu revmatologů. Celkem 60 účastníků dostalo od revmatologa doporučení k dalšímu vyšetření.

Součástí akce REVMADEN byl i symbolický Pochod a běh revmatiků, který pořádala Revma Liga ČR. Na start se ve všech městech postavilo přibližně 20 pacientů, kteří v cíli získali pamětní diplom.

Kampaň akce REVMADEN začala již v polovině září a byla zaměřena jak na odbornou, tak i laickou veřejnost a pacienty. Její součástí byla inzerce v časopise Remedia, informování praktických lékařů prostřednictvím dopisu Společnosti praktických lékařů, lékárníků prostřednictvím distribuční firmy ViaPharma, pacientů prostřednictvím patientských organizací CARD a Revma liga v ČR a veřejnosti prostřednictvím letáků. Dále byly spuštěny webové

stránky a Facebook. Pro média byla 2. října uspořádána tisková konference za účasti předsedy Revmatologické společnosti a prezidenta patientské organizace CARD i pacientů samotných. Mediální výstupy se objevily jak v tištěných (Lidové noviny), tak internetových denících (ceskenoviny.cz), rozhlasě (Radiožurnál) i České televizi. Nočním hostem Radiožurnálu byl profesor Ladislav Šenolt z Revmatologického ústavu v Praze. V pořadu České televize TEP se o svůj příběh podělili pacienti postižení revmatickou chorobou -- tanečnice Kateřina Šléglová a inženýr Pavel Hrstka. Radiožurnál a Český rozhlas Plzeň připravil v den konání akce živé vysílání, které přivedlo celou řadu dalších zájemců.

Hlavním partnerem Revmadne byla farmaceutická společnost Abbvie. Dalšími partnery se pak staly distribuční společnost ViaPharma, Revmatologická společnost, patientské organizace -- CARD, Revma Liga v ČR, Klub bechtěreviků, SPAE a nákupní galerie Harfa, nákupní galerie Vaňkovka a město Františkovy Lázně.



UPOZORNĚNÍ!!!

Členský příspěvek na rok 2014 zůstává 200,- Kč.

**Částku uhradte do 31. března 2014 na účet klubu Revma Ligy v ČR,
ve které jste registrováni.**

Čísla účtů jednotlivých klubů najdete v kontaktech na zadní straně časopisu.

NOVĚ ZALOŽENÝ KLUB REVMA LIGY V PARDUBICÍCH

1. října 2013 byl založen nově klub Pardubice pro spádovou oblast východočeského kraje.

Předsedkyní klubu se stala Terezie Kratochvílová (kontakt naleznete na zadní straně zpravodaje)

Členové, kteří jsou v současné době evidováni v klubu Ostrava budou automaticky převedeni k 1. 1. 2014 pod nově založený klub a budou infor-

mováni o bankovním spojení pro zaslání členských příspěvků na rok 2014.

Přejeme nově založenému klubu v Pardubicích hodně zajímavých společných aktivit a čilou členskou základnu.

*Renata Hrbotická
místopředsedkyně*

NOVÝ PORTÁL JAKOJÁ.CZ (WWW.JAKOJA.CZ)

Ráda bych čtenáře Revmatiku upozornila na existenci nového webového portálu **JakoJá.cz** (www.jakoja.cz), o němž jsem se dozvěděla na přednášce během červencové rekondice CARD v lázních Bělohrad. Tvůrci portálu, který podporuje i ministerstvo zdravotnictví, si dali za cíl vytvořit jedno místo, kde najdou veškeré potřebné informace pacienti napříč diagnózami. Neziskové organizace se zde mohou prezentovat (založit si svůj profil), bezplatně inzerovat své služby, pořádat sbírky, otevírat nová témata, pořádat on-line po-

radny s lékařem (na konci září byla On-line poradna zahájena tématem Bechtěrevova choroba), sdílet nové obecnější informace apod. Vítány jsou zde i regionální neziskovky. Zaregistrovaní jednotlivci zde pak mohou diskutovat na nejrůznější témata a vyměňovat si zkušenosti. Když si rozkliknete kolonku "Diskuse", sami uznáte, že výběr témat je opravdu široký a pokud by si někdo přece jen nevybral, nic nebrání otevřít téma nové.

Alena Slámová



RA „JOINT HE FIGHT“ V MADRIDU

V NEJVĚTŠÍM GLOBÁLNÍM PRŮZKUMU MEZI PACIENTY S REVMAUTOIDNÍ ARTRITIDOU, JEHOŽ SE ÚČASTNILA TAKÉ ČESKÁ REPUBLIKA, BYLA ZJIŠTĚNA POTŘEBA VĚTŠÍ SPOLUPRÁCE MEZI LÉKAŘI A PACIENTY A DALŠÍ OSVĚTY TÝKAJÍCÍ SE PROGRESE ONEMOCNĚNÍ

*Mnohonárodní multidisciplinární tým odborníků oznamuje výsledky průzkumu a vyzývá pacienty k aktivní účasti v globální iniciativě společnosti AbbVie s názvem **RA: Join the Fight***

Na setkání v rámci projektu „**RA: Joint he Fight**“ v Madridu dne **11. června 2013** byly prezentovány výsledky největšího globálního průzkumu prováděného mezi pacienty s revmatoidní artritidou (RA), kterého se zúčastnilo celkem 10 171 pacientů ze 42 zemí světa. V České republice dotazník vyplnilo celkem 98 respondentů.

MADRID, 11. června 2013 – Na zahajovacím setkání v Madridu byly v rámci projektu **RA: Join the Fight** prezentovány výsledky největšího globálního průzkumu prováděného mezi pacienty s revmatoidní artritidou (RA), kterého se zúčastnilo celkem 10 171 pacientů ze 42 zemí světa. Získané výsledky ukazují, že zatímco většina pacientů s RA (74%) uvádí, že mají velké nebo středně velké znalosti o RA, téměř polovina (46%) z nich si neuvědomuje, že poškození kloubů, které způsobuje RA, je nevratné. Tento anonymní průzkum rovněž ukázal, že v porovnání s pacienty, kteří nemají plán zvládnutí onemocnění, je u pacientů, kteří mají se svým lékařem připravený plán zvládnutí onemocnění, téměř dvakrát vyšší pravděpodobnost, že v hodnocení svého života s RA v uplynulém týdnu budou uvádět pocity naděje (39% proti 23%) a jistoty (31% proti 16%).

Výsledky průzkumu upozorňují na mezery ve znalostech projevující se v rozdílu mezi tím, co pacienti vědí o RA, a jak zvládají své onemocnění. Ačkoliv přibližně devět z deseti (91%) pacien-

tů uvádí, že dobře chápou, proč je důležité zvládat jejich RA, dva pacienti ze tří (66%) mylně souhlasí s tvrzením, že absence bolesti znamená, že je jejich RA pod kontrolou. Kromě toho je u pacientů, kteří jsou aktivněji zapojeni do komunity osob s RA, včetně pacientů, kteří jsou členy podpůrných organizací a sdružení pro pacienty a těch, kteří jsou ve styku s dalšími pacienty s RA, větší pravděpodobnost, že jsou dobře obeznámeni s problematikou RA a aktivněji se podílejí na zvládnutí svého onemocnění. Průzkum rovněž ukázal, že přibližně dva z pěti pacientů s RA (41%) uvádějí, že RA má negativní dopad na jejich zaměstnání /kariéru nebo schopnost pracovat a jeden ze tří těchto pacientů uvedl, že si musel vzít v zaměstnání volno (33%) nebo po určité době musel úplně přestat pracovat (32%).

„Byl jsem překvapen, když jsem zjistil, že ačkoliv si více než čtyři z pěti pacientů uvědomují, že RA je závažné, progresivní a destruktivní onemocnění, pouze 56% má připravený plán zvládnutí onemocnění,“ řekl Peter Nash, MBBS, FRACP, mimořádný profesor lékařské fakulty Univerzity v Queenslandu v Austrálii. „Je zde jasná potřeba, aby pacienti a lékaři spolupracovali na přípravě dlouhodobé strategie zvládnutí RA. Pokud toto onemocnění není řádně zvládnuto, může mít pokročilá RA v průběhu času za následek trvalé poškození kloubů, disabilitu a ztrátu schopnosti pracovat

Středobodem iniciativy **RA: Join the Fight** je pacientův závazek. S podporou svého globálního poradního výboru a více než 40 patientských a zdravotnických organizací z celého světa, vyhláší iniciativa **RA: Join the Fight** výzvu-k-akci, za větší zapojení pacientů do procesu zvládnutí revmatoidní artritidy. Vyzýváme pacienty, aby navštívili stránky www.RAJointheFight.com a zavázali se, že začnou hovořit a spolupracovat se svým lékařem na plánu zvládnutí svého onemocnění.

„Je zajímavé vidět některé aspekty mé vlastní zkušenosti s RA z pohledu více než 10 000 dalších pacientů na celém světě,“ říká Claire Kinneavyová, pacientka trpící RA, členka poradního výboru **RA: Join the Fight** a bývalá ředitelka organizace Arthritis v Irsku. „Čím více jste zapojeni do procesu zvládnání svého onemocnění, tím větší kontrolu nad ním cítíte. Proto žádáme lidi, kteří žijí s RA, aby se zavázali, že budou hovořit se svým lékařem o své zkušenosti s RA a o svých budoucích cílech.“

O PRŮZKUMU

Anonymní globální průzkum mezi pacienty s RA prováděla společnost Harris Interactive ve 42 zemích v papírové formě (v šesti zemích) a online (ve 36 zemích) v období od 14. února do 11. dubna 2013. V průzkumu byly vyhodnocovány odpovědi od více než 10 000 dospělých pacientů s RA z celého světa (n=10 171). Respondenti v průměru žili s diagnostikovanou RA devět let a častěji se jednalo o ženy než o muže (74% proti 26%) s průměrným věkem 49,8 let. Kompletní metodologie průzkumu, včetně velikosti vzorku v jednotlivých zemích, je k dispozici na vyžádání.

O INICIATIVĚ „RA: JOIN THE FIGHT“

RA: Join the Fight je globální iniciativou společnosti AbbVie. Cílem této iniciativy je stát se globálním zdrojem informací, které by pomohly vzdělávat lidi žijící s RA a jejich blízké. **RA: Join the Fight** je podporována více než 40 zdravotnickými a patientskými podpůrnými organizacemi z celého světa, je výsledkem společného úsilí, přičemž na rozvoji a implementaci programů a prostředků této iniciativy se podílejí kvalifikovaní partneři - pacienti, lékaři, zdravotní sestry a výzkumní pracovníci. Více informací naleznete na www.RAJointheFight.com

O REVMATOIDNÍ ARTRITIDĚ

Revmatoidní artritida (RA) je chronické autoimunitní onemocnění, při kterém tělo omylem

napadá zdravé klouby, což způsobuje bolest, otoky a ztuhlost a v průběhu času ztrátu funkce kloubů a také celkovou únavu a slabost.^{1,2,3} RA může rovněž způsobovat předčasnou úmrtelnost, disabilitu a ohrožovat kvalitu života pacienta.⁴ K nástupu RA obvykle dochází u pacientů mezi 25. a 55. rokem, ačkoliv k výskytu tohoto onemocnění může dojít prakticky v jakémkoliv věku.^{1,2} Obvykle RA postihuje více ženy než muže, přičemž onemocněním trpí třikrát více žen.^{2,5} Mnoho lidí s RA má problémy s vykonáváním běžných každodenních činností jako je například otevření víčka u sklenice s marmeládou nebo otočení koule na dveřích.

INFORMACE O SPOLEČNOSTI ABBVIE

AbbVie je globální, biofarmaceutická společnost, která vznikla v roce 2013 po oddělení od společnosti Abbott. Jejím cílem je využívat svou odbornost, práci oddané zaměstnance a unikátní přístup k inovacím pro rozvoj a propagaci pokročilých léčebných prostředků, které se využívají k léčbě některých velmi komplikovaných a závažných onemocnění. V roce 2013 zaměstnává společnost AbbVie přibližně 21 000 lidí po celém světě a nabízí své léky ve více než 170 zemích světa. Více informací o společnosti, jejich zaměstnancích, portfoliu a závazcích naleznete na

www.abbvie.cz
www.abbvie.com

Čerpáno z podkladů firmy Abbvie



EDGAR STENE PRIZE 2014

Milí členové Revma Ligy, srdečně Vás zveme k účasti v dalším kole soutěže Edgar Stene Prize pro rok 2014. Téma letošního ročníku zní:

**„VIZE 2043
– MŮJ IDEÁLNÍ SVĚT PRO LIDI
S REVMATICKÝM
A MUSKULOSKELETÁLNÍM
ONEMOCNĚNÍM“**

Je možné psát o změnách, vedoucích ke zlepšení vašich životů a k vytvoření lepšího světa pro lidi s revmatickým a muskuloskeletálním onemocněním, v budoucnosti. Tyto změny mohou zahrnovat sociální postoje, zdravotní a sociální péči, prostředí, cestování a pracovní možnosti. K prosazení některých změn bude třeba delší čas, než na jiné změny. Proto byla stanovena lhůta pro vize o lepší budoucnosti na rok 2043.

Pravidla pro psaní eseje:

- Esej může psát jakákoli osoba, minimálního věku 16 let, s revmatickým nebo muskuloskeletálním onemocněním

- Příspěvky je nutné zaslat do 31. 12. 2013
– na adresu: Revmatologický ústav,
[Na Slupi 4, Praha2, 12850](#)
– nebo na emailovou adresu:
revmaliga@email.cz
- Esej je možno psát v národním jazyce (češtině)
- Délka eseje: maximálně 2 strany A4
- Písmo: Arial CZ, velikost písma 12 b., řádkování 1, standardní okraje
- Esej je nutné poslat ve formátu WORD, PDF dokumenty nebudou akceptovány!!!

Komise národního kola soutěže Edgar Stene Prize vybere nejlepší příspěvek, který odešle do 20. 1. 2014 mezinárodní komisi soutěže Edgar Stene Prize. Tato mezinárodní komise vyhodnotí celkového vítěze této soutěže. Hodnota ceny v této soutěži bude činit 2000 EUR. Cena bude udělena u příležitosti každoročního Evropského kongresu revmatologie.

Vítězná esej z národního kola bude odměněná částkou 2 000,-Kč.

Těšíme se na Vaše příspěvky.

*Hana Šmucrová
členka představenstva*



SJÖGRENŮV SYNDROM (SS)

SS je chronické, zánětlivé, autoimunitní onemocnění, které postihuje tkáň žláz s vnější (exokrinní) sekrecí. Choroba byla popsána již před 130 ti lety, ale teprve v r. 1933 bylo Henrikem Sjörgenem poukázáno na souvislost s revmatoidní artritidou. Vzniklý zánět vede k poškození exokrinních žláz a k tvorbě menšího množství sekretu. Proto se tato choroba také označuje jako sicca (suchý) syndrom. Postižení se týká hlavně slinných, slzných, poševních žláz, ale i tvorby sekretu v cestách dýchacího a zažívacího traktu.

SS se vyskytuje jako samostatné onemocnění, tzv. primární SS, častěji však jako komplikace jiných revmatických chorob (revmatoidní artritida, systémový lupus, polymyositida a další) a pak se nazývá sekundární SS. U revmatoidní artritidy se vyskytuje až u 30% nemocných.

Typickými příznaky jsou pocit sucha, pálení, řezání a cizího tělesa v oku. Mnozí pacienti říkají, že se jim zdá, že mají zaprášené oči nebo podrážděné spojivky jako např. po sváření. Dochází k poškození rohovky a spojivky, tzv. keratoconjunctivitis sicca. Ve vnitřním koutku oka bývá hustý sekret a oči po ránu jsou zalepené.

Druhým příznakem je pocit sucha v ústech. Ten bývá tak úporný, že nemocný není schopen sníst žádnou tuhou stravu bez zapíjení tekutinou. Nedostatek slin, kromě polykacích potíží, zhoršuje i hygienu dutiny ústní a zvyšuje kazivost zubů. Obavu z cukrovky a s tím souvisejícího sucha v ústech rychle vyloučí normální hladina cukru. Často pacient přichází k lékaři pro bolestivé zduření příušní žlázy, které se vyskytuje asi u 1/3 případů.

Další příznaky, které u sekundárního sicca syndromu bývají méně vyjádřené, je špatné odkašlávání hlenu, horší trávení a u žen při chybění poševního sekretu sklon k poševním infekcím a bolestivý pohlavní styk (dyspareunie).

V laboratorních vyšetřeních prokazujeme řadu autoprotilátek, které nacházíme i u jiných

revmatických chorob jako je revmatoidní artritida, systémový lupus erythematodes apod. Ostatní laboratorní nálezy jako je zvýšené CRP, sedimentace a změny v krevním obraze bývají často i s revmatoidní artritidou a pro diagnózu SS nemají podstatnější význam.

K potvrzení očního postižení nám pomáhá jednoduchý Schirmerův test, kterým se podle velikosti zvlnění filtračního papírku, zasunutého na 5 minut do spojivkového vaku, měří sekrece slz. Je-li zvlhčení slzami menší než 5mm, pak je test pozitivní a dokládá, že produkce slzí je nedostatečná a vyžaduje léčbu. O poškození rohovky se oční lékař přesvědčí vkápnutím barviva (bengálská červeň nebo fluorescein) do spojivkového vaku.

Podobně je možné měřit množství vytvořených slin tzv. Škachovým testem, kdy se měří množství slin za 15 minut bez podnětu a po žvýkání parafínu. V úvahu přichází i vyšetření příušní žlázy ultrazvukem nebo scintigrafií. Nejpresnějším vyšetřením je biopsie slinné žlázy, která se provádí jen v krajních případech, při diagnostické nejistotě, protože bývá často komplikována přetrvávající píštělí.

To co nás nejvíce zajímá, je „Co s tím? Jsou nějaké léčebné možnosti?“ Pokud se jedná o primární SS s řadou dalších příznaků, o kterých jsem se nezmínila, pak v úvahu přichází kortikoidy, imunosupresiva a efektní by měla být i biologická léčba. Sekundární sicca syndrom má léčbu symptomatickou, to je podle přítomných potíží a samozřejmě běží dál léčba revmatoidní artritidy.

Na oční potíže jsou očním lékařem předepisovány náhrady slzí, které zvlhčují oko a zabraňují poškození rohovky. Je jich celá řada, ne každým pacientem jsou stejně dobře vnímány, proto někdy je třeba vyzkoušet i několikrát. Množství a častost aplikace očních kapek záleží na tíži poškození. Nedoporučuji koupení si umě-

lých slzí bez konzultace oftalmologa a bez očního vyšetření. U revmatika bývá i častěji šedý zákal, dnes dobře léčitelný a proto oftalmolog patří do týmu lékařů starajících se o komplexní léčbu revmatiků.

Na nepříjemnou suchost v ústech platí jen časté pití, nejenom zapíjení jídla. Efekt mívá i žvýkání žvýkaček, cucání bonbónů, kapání přírodní citrónové šťávy do úst. V lékárně je možno si zakoupit i přípravky rostlinné, které působí na bázi přírodních mukopolysacharidů. Navíc obsahují xylitol (přírodní sladidlo), který přispívá k udržení normální ústní mikroflóry a předcházení zubního kazu. Nutná je i zvýšená péče o chrup, čištění zubů po každém jídle, protože u SS chybí samočisticí schopnost dutiny ústní slinami a kazuivost zubů je výrazně zvýšena.

Na dyspareunii jsou vhodné lubrikační gely, které jsou běžně dostupné v lékárně.

Revmatik má množství potíží, stesků, v nichž některé se snaží bagatelizovat, s náhledem „Ještě něco nového, ještě další potíže, ještě návštěva dalšího odborníka!!“

Tímto krátkým sdělením jsem chtěla přispět k větší informovanosti a schopnosti rozeznat potíže, které mohou být v souvislosti s onemocněním revmatoidní artritidou, které by neměly být přehlédnuty a které je možno správnou a intenzivní substituční terapií podstatně zmírnit a zabránit závažným pozdním komplikacím.

*MUDr. Věra Vlasáková
MEDIPONT PLUS s.r.o.,
Revmatologie, České Budějovice*



INFORMACE K SKARTĚ

Začátkem října vyšel ve Sbírce zákonů zákon, kterým se ruší Karty sociálních systémů. Zákon je účinný od 1. listopadu 2013. MPSV ČR má nyní půl roku na provedení všech nutných prací, které souvisejí s ukončením sKarty. Jak úředníci z MPSV ČR, tak i ti z Úřadu práce ČR mají zájem na tom, aby vše proběhlo bez jakýchkoli problémů.

Co musíme udělat my?

Majitelé sKarty, nemusí nikam chodit. Počkají, až jim během měsíce listopadu přijde dopis z Úřadu práce ČR, který bude obsahovat vysvětlení, jak je třeba dále postupovat.

Mohou nastat následující situace:

- V případě, že si přeposíláte v současné době dávky z účtu sKarty na svůj bankovní účet, změny se vás nedotknou. V souladu se zákonem proběhnou jen technické úpravy a od dubna 2014 budete dostávat peníze na tento účet přímo.
- Změny se nedotknou ani těch, kteří sKartu vlastní, ale jejím prostřednictvím žádné dávky nepobírají. V tomto případě není nutné Úřadu práce ČR cokoli oznamovat.
- Jiný postup nastane, jestliže čerpáte dávky prostřednictvím sKarty, tedy vybíráte hotovost v bankomatu nebo platíte kartou v obchodech. V tom případě bude nutné, abyste nejpozději do 31. 1. 2014, osobně nebo písemně

oznámili příslušnému kontaktnímu pracovišti úřadu práce, jakým způsobem chcete v budoucnu dávky dostávat - jestli na účet nebo poštovní poukázkou. Pokud zvolíte druhou variantu, ověřte ÚP i adresu, na kterou bude dávky posílat. Na zpracování nahlášených změn bude mít dva měsíce. Do té doby (nejpozději do konce března 2014) bude Úřad práce ČR nadále peníze vyplácet prostřednictvím sKarty.

- Pokud byste se Úřadu práce neozvali a nesdělili, jaký způsob výplaty jste si zvolili, dostanete peníze v dubnu 2014 poštovní poukázkou na adresu, ze které s ÚP nejčastěji komunikujete - obvykle jde o adresu trvalého pobytu.
- Ti, kteří sKartu nevlastní, budou dávky i nadále pobírat stejným způsobem jako dosud.
- V případě osob se zdravotním postižením, kterým slouží speciální sKarta zároveň jako průkaz OZP, je důležité datum 30. 4. 2014. Bez ohledu na to, jaká je na ní uvedená platnost, k výše uvedenému datu všechny skončí. Jejich majitelé si tak budou muset na příslušném kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR zajistit výměnu dokladu za průkaz ZP, ZTP, ZTP/P a dojednat navazující změnu ve způsobu výplaty dávek.

*z materiálu NRZP ČR ze dne 1. 10. 2013
zpracovala Ing. Helena Mádlová*



REKONDIČNÍ POBYT V SANATORIÍCH KLIMKOVICE U OSTRAVY 27. května - 2. června 2013

V letošním roce jsme rozšířili nabídku rekondičních pobytů také o lokalitu na Moravě a to konkrétně v Sanatoriích Klimkovice u Ostravy. Celkem se zúčastnilo 10 členek z celého Moravskoslezského kraje.

Počasí nám bohužel moc nepřálo, bylo deštivo, ale týden léčebného oddechu v příjemném prostředí sanatorií byl umocněn profesionální péčí, výbornou stravou a hlavně příjemnou atmosférou.

REVMA LIGA V JÁCHYMOVĚ

Letošní 2. běh rekondice v Jáchymově proběhl z mého pohledu opět vydařeně. Proměnlivé počasí nám umožnilo jak libovat si v zastřešení areálu s průchozími chodbami, tak se těšit z prosluněného posezení v kavárně Belveder či u koncertního altánku v parku.

A jaké byly procedury? Cvičení v bazénu i na suchu mělo vysokou profesionální úroveň, méně již podvodní masáže. Příjemné přísadové koupele bychom mnohé raději vyměnily (tentokrát se zúčastnily samé ženy) za radonové, což lázně během týdenního pobytu neumožňují.

A co ostatní zajištění? Překrásné interiéry lázeňských budov i vybavení pokojů dotvářely atmosféru blahobytu, jež se nás zmocňovala nad spoustou vybraného jídla, které nám bylo k dispozici u stále doplňovaných švédských stolů. Jestlipek ovšem právě takové množství lákavých pochoutek zapadá do konceptu zlepšení zdraví pacientů? Byla to ale bašta.

Rekondice s Revma Ligou má pro mě ohromnou přednost ve vynikající partě. Péče naší šéfové nám umožňuje nestarat se o žádné formality. Majka Dědičová nám vždy navíc nabízí svá ochranná křídla a vyvádí nás na procházky a akce všeho druhu jako kvočna kuřata. Je pravdou, že naše revmatické klouby nejsou pokaždé právě nadšeny, neb na

Měli jsme možnost také využít pestré kulturní nabídky, moc se nám líbil koncert cimbálové muziky, práce a posléze výstavy zajímavých exponátů mezinárodních řezbářů a konání oslavy Dne dětí s velmi zajímavým programem.

Klub Ostrava využil tuto příležitost ke vzájemnému setkání svých členů a využil možnosti koupání v bazénu, koupelí a dalších procedur.

Renata Hrbotická

tance či delší výlety nejsou zvyklé. Legrace a pochopení od druhých však jsou tím hojivým balzámem, jež pomáhá vše přestat i nalézt nové metody, jak naše handicapy překonat, např. chůzí ze schodů pozadu.

Vše v životě jednou končí a mně nezbyvá Maruše Dědičové a Revma Lize za tuto rekondici poděkovat se slovy naší poslední písničky: Za rok se vrátím, vrátím se zas... Kéž nám k tomu Bůh dá alespoň přiměřené zdraví, finanční prostředky, vhodnou rodinnou situaci a vůbec vše potřebné, a bychom se mohly v Jáchymově znovu sejít.

A co vy. Nechcete se také přidat?

Jiřina babička Dědečková



REKONDIČNÍ POBYT LÁZNĚ LUHAČOVICE 26. května - 2. června 2014

Nově nabízíme pro členy RL možnost zúčastnit se rekondičního pobytu v moravských lázních Luhačovice u Zlína.

Ubytování: **penzion Riviera**

nově zrekonstruovaný lázeňský penzion z roku 1928 je situován v klidné části města, v blízkosti kostela, 10 min. pěší chůze od autobusového a vlakového nádraží dvoulůžkové pokoje se sprchou a toaletou na pokoji, televizor, radio

Přihláška je na 3 straně obálky bulletinu.

Strava: **plná penze**

*ve Společenském domě
cca 580 m od penzionu*

Cena: **4.000,- Kč**

sleva 30% pro členy RL již zahrnuta

Program pobytu:

- procedury dle předpisu FT (vystaví praktický nebo odborný lékař **!!!POZOR!!!** nesmí být starší 7 dnů před nástupem na pobyt)
- procedury budou probíhat v zařízení Lázeňské polikliniky (vzdálenost cca 800 m od penzionu)
- denně pitná kúra luhačovických minerálních vod



REKONDICE JÁCHYMOV 2014

Na rekondici v roce 2014 je rezervován v Jáchymově jeden běh v termínu 21.9.–27.9.2014.

Zájemci se mohou přihlásit do 28. února 2014.

Přihláška je na 3 straně obálky bulletinu.

Ing. Marie Dědičová

LEBEN UND LIEBE MIT RHEUMA – ŽIVOT A LÁSKA S REVMATISMEM

MILOSTNÉ ZÁŽITKY A ZKUŠENOSTI

LIDÉ S REVMATICKÝM ONEMOCNĚNÍM VYPRÁVĚJÍ:

JEMNÉ DOTYKY

„Je jedna píseň, která začíná takto: „Give me a lover with a slow hand, give me a lover with an easy touch“ (Dej mi milence, který nespěchá, dej mi milence, který se mně jemně dotýká.).

A je to tak snadné, opravdu. Mám více než dvacet let osteoporózu. Postiženy jsou obě kolena, chodidla, spodní část zad a postupuje to do kyčlí. I přesto všechno nebyl můj milostný život nikdy lepší.

VŠE SPOLEČNĚ PROHOVOŘIT

Všechno probírám se svým partnerem, tak aby přesně věděl, co a kde mě bolí. Je pro něj hrozné, když si myslí, že milovat se je pro mě v nejlépeším případě povinnost a v nejhorším bo-

lestivé cvičení. Uklidní ho, že je něco, co bych s ním chtěla dělat, a tak mnohdy sama převezuji mu iniciativu.

Horká společná lázeň a následná jemná masáž dětským olejem uvolní obojí, mysl i svaly. To Vašemu partneru umožní jemně se dostat do té správné nálady. Suchost se s věkem může stát problémem, a tak dětský olej a gel pro citlivé oblasti opravdu pomáhá. Mnoho polštářků - pečlivě nastavených tak, že citlivé oblasti budou chráněny a ještě je to také docela romantické. Především si také najdeme polohu, která je dobrá pro nás oba. Myslete na to, že to nemusí vždy být „10 bodů z 10-ti možných“. Dejte všemu čas.

Co děláte se svým partnerem, je pouze Vaše věc. Zavřete tedy dveře a experimentujte. Oblečte si hezké, odvážné prádlo. Buďte svému partnerovi hravě nápomocni při svlékání.

Vaše tělo možná není perfektní, ale to přece nemá nikdo!



MILOSTNÁ HRA

Nejlepším afrodisiakem je pro nás smích. Lechtání a chichotání je skvělá věc! Jednou jsem si na svá bolestivá kolena zkusila dát krém s chilli-paprikou, o níž se říká, že pomáhá při revmatismu. Můj partner začal romanticky olizovat moje kolena a dostal pálivé chilli do pusy. Za divokého láteření se slintaje vyřítil do kuchyně, kde do sebe nalil celé pivo. Když se uklidnil, oba jsme se smáli, až se za břicha popadali a pokračovali jsme tentokrát na místech, kde chilli-krém nebyl!

Můj partner mě miluje takovou, jaká jsem. Vždycky říká: „Dobrý sex je smetana na koláči, ale to důležité je sám koláč“. „Ale s láskou, upřímností, porozuměním a humorem může člověk mít i to nejlepší ze smetany“, vypráví 50letá žena.

„Často nemám na sex vůbec chuť, protože mám bolesti, ale můj přítel ano. Ptá se mě pak, kde mě to bolí a začne mě tam hladit. „Víš přece, že je sex dobrý na bolesti“, říká pak a brzy poté mě svede a nakonec ten sex přece jen máme, je to hezké a cítím se lépe“, svěřuje se se svou zkušeností 24letá žena.

REAGOVAT NA ZMĚNY

„S manželem jsem se seznámila, když mi bylo 15. Brali jsme se v 21 a v 25 letech jsme měli dvě děti. Náš sexuální život byl vždycky bouřlivý, naším heslem bylo: „kdykoliv, kdekoliv, všude“.

Když mě ve 28 letech postihla diagnóza artritida, všechno se od základu změnilo. Dokonce i mazlení by bylo někdy bolestivé, a já si myslela, že manželovi se pomalu dělá špatně z toho, jak mě stále slyší říkat: „To bolí.“ Cítila jsem se provinile, že sex nechci a on zase, že ho chce. Vyzkoušeli jsme hodně různých poloh a nebylo lehké najít nějakou, kterou bychom si mohli oba užít a při níž bychom se cítili dobře. Ve stoje u stěny a na kuchyňském stole to sice může být hodně vzrušující, ne však, když je to utrpení pro jednoho z partnerů.“

NACHÁZET NOVÉ ZPŮSOBY

Dvě polohy, které považují za docela jednoduché, jsou poloha lžičky, a když sedím na jeho kolenech, se zády obrácenými k jeho obličejí. Ale mám-li být upřímná, i tak se někdy stane, že řeknu: „Pospěš si, už to moc dlouho nevydržím.“

Sex se pro nás stal možná něčím zvláštním. Možná ho nemáme tak často, ale pokud už, pak jdeme přímo k věci. Přílišné oddalování vlastního sexuálního spojení pro mě může znamenat, že v té poloze pak příliš dlouho nevydržím.

Přesto není vše ztraceno. Naše zahrada je dosti odlehlá a ukrytá před lidmi, a tak jsme to jednou vyřešili tak, že jsme se milovali vsedě na lehátku. Druhý den mě sice bolely klouby, ale stálo to za to. Skutečnost, že mám revmatoidní artritidu, mě přiměla nahlížet na svůj život zcela jinak. Máme šanci, vzít si z něj to nejlepší a zachovat si veselou mysl. Moje heslo zní: Jsme tady především na dobrý, ne na dlouhý čas. Udělejme si ho co nejhodnotnějším. Když máš z něčeho dobrý pocit, pak to udělej. Zaplatit za to můžeš zítra.“, říká 36letá žena.

Jsem už nějakou dobu sama a chci, aby se mi v této situaci dařilo co nejlépe. K tomu patří také sebeuspokojování. Není to nic, za co by se měl člověk stydět, občas se jednoduše odměním orgasmem. Nikdy jsem neměla nějaký obzvláště dobrý vztah ke svému tělu, ale snažím se s ním smířit a něco dobrého si dopřát. K tomu mohu doporučit knihu „Sex for one“ (Sex pro jednoho) od Betty Dodson (u nás vydal Al Press v r. 2003 – poznámka redakce), vypráví 26letá žena.

Z německého vydání
Leben und Liebe mit Rheuma
(Deutsche Rheuma-Liga, Bundesverband, e.V.)
přeložila Alena Slámová

Příště: ZDRAVÍ PARTNEŘÍ VYPRÁVĚJÍ...

SVĚTOVÝ DEN ARTRITIDY 2013 V TÁBOŘE

Mottem oslav letošního Světového dne artritidy byl pohyb. Pohyb v jakékoliv podobě je pro nás revmatiky velice důležitý, neboť díky němu stále udržujeme své klouby funkční, a i když to někdy pekelně bolí, přestat se hýbat znamená přestat žít. A to přeneseně i doslova. V tábořském klubu si tohle velmi dobře uvědomujeme. Nemohu nás sice vychalovat za to, jak chodíme pravidelně cvičit, můžu nás ale hodně pochválit za pohybové aktivity mimo tělocvičnu. Mnoho našich členů se rekreačně věnuje takovým sportům jako je jízda na kole, plavání, mnoho členů chodí pravidelně na kurzy jógy a dalších druhů cvičení. Nezahálíme však ani jako klub RL. Asi nejlépe se nám osvědčily procházky kamkoliv a kdykoliv. Proto každý náš výlet se podobá túře, každá naše aktivita je spojena s chůzí i třeba jen tím, že se nesvezeme autobusem, ale do příští zastávky pěkně po svých došlapeme.

V tomto duchu jsme oslavili i letošní SDA. Za cíl procházky jsme si zvolili Housův mlýn. To je bývalý parní mlýn v údolí Tismenického potoka, který býval kdysi slavný, později naplň zbořený

a dnes díky skupině historických šermířů rekonstruovaný k jejich potřebě a též pro návštěvy veřejnosti. Pořádá se zde mnoho akcí, od turnajů středověkých rytířů přes husitské bitvy až po prosté posezení ve středověké krčmě. Program pro veřejnost je tady připravován v průběhu celého roku, nejvíce je asi o Housově mlýně slyšet při Tábořských setkáních.

Sešli jsme se odpoledne 12. 10. Jsme velká pobočka, 21 lidí už je mocná skupina účastníků, ale pořád to není ani polovina členů pobočky. Vydali jsme se cestou dolů z kopečka do údolí Tismeničky. Nebýt toho dne tak hrozná zima doplněná silným deštěm, jistě bychom zde udělali spoustu fotek podzimní přírody. Ale o slunci prosvítajícím skrz dožluta zbarvené listí jsme si mohli pro tento den nechat jen zdát.

Samotná Tismenička nás doslova šokovala. Je to vlastně výtok z Jordánu, současně odbahňovaného rybníka, který plní televizní a rozhlasové zprávy tu protřazením provizorní hráze a úhnyem velkého množství ryb, tu nálezem munice z druhé světové války či současnosti, zatím a snad to





tak i zůstane, bez úhynu čehokoliv a kohokoliv. Z potoka je dnes smrdutá stoka, která z údolí spíš vyhání, než láká k procházce. Možná, že nakonec bylo dobře, že při naší procházce nebylo horko, to by se ten zápach dal asi jen stěží vydržet.

Housův mlýn je impozantní stavba rekonstruovaná do původní podoby, což se výborně hodí ke způsobu jeho užívání a celkovému charakteru Tábora, města s husitskou historií. Hned jak jsme dorazili, ujala se nás paní Katka Marešová a provedla nás zbrojnicí. Mají zde zbraně a zbroj, kterou sami používají k výkonu svého koníčka, ale je zde také uloženo hodně zbraní, resp. atrap, které napodobují opravdové zbraně více než dokonale, jež se používaly v muzikálech, při natáčení filmů apod. Musím přiznat, že zbraně mi nic neříkají, a kdyby to šlo, všechno podobné zbraní bych z minulosti a zejména současnosti vymazala. Ale někteří lidé si přáli a bohužel i dnes přejí válčit a není síly, která by jim v tom zabránila, tak zkrátka existují i zbrojnice. Ta na Housově mlýně je nabitá k prasknutí, a především, paní Katka uměla moc zajímavě vyprávět. A tak jsme se do-

zvěděli, jak se s čím bojovalo, jak snadno či nenasnadno se rány ošetřovali, kolik co vážilo, ale také i to, kdo kde kterou rekvizitu používal. Rozhodně nemůžu říct, že to bylo pěkné, jako nepřítel zbraní těžko mohu něco takového vypustit z pera, ale bylo to určitě poučné. A že by takový člověk jako já neměl co obdivovat? Tak to také ne. Všechny zbraně, co jsou zde uloženy, jsou vyráběné ručně, takže lidský um, vynalézavost při volbě materiálů, trpělivost při výrobě detailů, tak to určitě velký obdiv zaslouží.

Před cestou zpět do centra města jsme chvíli poseděli ve zdejší středověké krčmě, pravda s plynovým vytápěním, za které jsme byli moc rádi, popili z pohárku medovinu a vypravili se domů.

Letošní SDA jsme oslavili ve smyslu motta, dozvěděli jsme se hodně nového, udělali něco pro své zdraví, poznali další část našeho města a dobře se pobavili. I přes tu zimu a déšť se letošní oslava vydařila.

*Ing. Helena Mádlová
Tábor*

„DEN REVMATIZMU“ V OSTRAVĚ

Klub v Ostravě navštívil při příležitosti „DNE REVMATIZMU“ dolní oblast Vítkovic – multifunkční halu GONG spojenou s komentovanou prohlídkou. Tato hala – bývalý plynovojem je dle návrhu arch. Josefa Pleskota nově zrekonstruována v netradičním spojení železa, betonu a plastu. Od roku 2011 slouží ke kulturním a společenským akcím pro celý region Moravskoslezského kraje.

*Renáta Hrbotická
Ostrava*



12. října 2013 – SVĚTOVÝ DEN ARTRITIDY V REVMATOLOGICKÉM ÚSTAVU V PRAZE

V sobotu 12. října 2013 se konal Světový den artritidy – a do této velké akce se vešlo i naše malé, ale aktivní „sezení“ v Revmatologickém ústavu. Sešlo se nás kolem dvaceti - členové pražské pobočky Revma ligy a přátelé.

Krátkou vzpomínkou na historii Revmatologického ústavu a jeho výrazné postavy, zejména prof. Františka Lenocha, zahájila akci staniční sestra Hana Vránová. Pak už v duchu hesla EULAR (Evropské ligy proti revmatismu) „Budme aktivní“, následovala přednáška fyzioterapeutky Gabriely Vincové o revmatoidním onemocněním a o tom, jak čelit úrazům, které je mohou doprovázet. Ergoterapeutka Hana Šmucrová nás seznámila s pomůckami, které pomáhají a v rámci možností ulehčují život lidem postiženým artritidou včetně praktických ukázek jejich používání.

Pak už jsme se rozdělili do dvou skupin – jedna absolvovala klasické cvičení, druhá pracovala s terapeutickou hmotou na procvičová-

ní rukou a prováděla míčkování.

Po obědě jsme v jedné skupině připravovali vizovické těsto a formovali z něho různé figurky, ve druhé skupině jsme zhotovovali ozdobné hvězdičky z korálků, které se dají použít i jako náušnice.

Celá akce se mohla konat za podpory České asociace zdravotníků v revmatologii (CAZR) a Revmatologického ústavu. Občerstvení bylo zajištěno formou cateringu a bylo doplněno ochutnáváním horké čokolády s různými příchutěmi.

Shodli jsme se na tom, že se nám akce vydařila. Zavzpomínali jsme na akci loňskou, stejně vydařenou a budeme se těšit na akci příští - snad ještě vydařenější.

*Marie Šílerová
Praha*



SVĚTOVÝ DEN ARTRITIDY 2013 V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

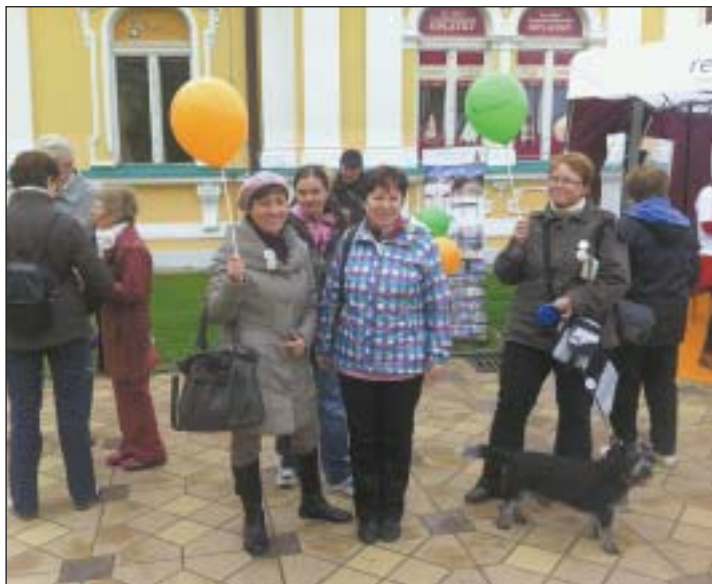
Oslavit den artritidy,
tentokrát místo loňské Kvildy,
odjeli jsme do Vráže,
načerpali energii a spoustu kuráže.
K ubytování na zámku,
měli jsme jednu poznámku:
Že budeme mít spaní, jako zámecká paní.
Výborné jídlo a kávačka,
nenašla se zde žádná chybička.
Po pátečním plavání a cvičení v bazénu,
otevřeli jsme v salónku otázkovou arénu.
Některé dotazy byli fakt na tělo,
přesto však bylo veselo.
V sobotu dopoledne měl každý lázeňskou
proceduru, aby byl připraven
na odpolední túru.

Cílem krásné podzimní procházky,
byla Čertova hora a Jezírko lásky.
Po večeři ve chvílce, byli jsme v pyžamech
nebo v noční košilce, ovšem místo postýlky,
vsadili jsme na šperky a prstýnky.
Každý chtěl být hvězdou pyžamové přehlídky,
proto si nikdo si nebral servítky.
Abý nám v sexy modýlkách nebyla zima,
přišla na řadu ochutnávka likérů a pantomima.
Když jsme všechno dohráli a vypili,
do postýlky jsme rychle skočili.
A v neděli opět koupele a masáže,
vrátíme se zas někdy do Vráže?

*Petra Eichnerová
České Budějovice*



SVĚTOVÝ DEN REVMATISMU KLUBU DOMAŽLICE



Den revmatismu jsme si oslavili již v předstihu na začátku října krátkým výstupem na vrch Koráb u Kdyně (773 m n. m.). Zde jsme po krátkém občerstvení v horské chatě zdolali ještě 140 schodů na místní rozhlednu, kde jsme se odměnili pěkným panoramatickým pohledem na pohoří Šumavy, Českého a Bavorského lesa.

12. října jsme si pak vyjeli do Františkových Lázní, kde jsme svoji účastí a krátkým pochodem centrem lázní podpořili Revmadem 2013.

Jako doprovodnou akci ke Světovému dni revmatismu jsme pojali i účast našeho klubu na tradiční výstavě **Den pro zdraví 16. 10.**, kterou každoročně pořádá Centrum pro zdravotně postižené ve spolupráci s městem Domažlice. Každoročně se na ní představují poskytovatelé sociálních služeb, pacientské organizace i prodejci kompenzačních pomůcek, zdravotních potravin apod. z celého okresu. Mezi vystavovateli a návštěvníky jsme si udělali mini-

anketu, kde jsme se ptali, co ví o revmatických chorobách.

Na naše dvě otázky nám odpovědělo celkem 20 respondentů (ženy ve věku od 23 do 75 let) takto:

- 1) **Mohou revmatické choroby postihovati mladé lidi nebo děti?**
ANO 18 • NE 0 • NEVÍM 2
- 2) **Může revmatická nemoc zasáhnout mimo kloubů i jiné orgány?**
ANO 10 • NE 0 • NEVÍM 10

Výsledek nás příjemně překvapilapotěšil nás i zájem některých respondentů, dozvědět se o naší nemocivice informací.

*Alena Slámová
Domažlice*



ČERVENÉ SKÁKACÍ BOBULE

Jestlípak víte, co mají společného svíčková, močové infekce a zuby?

Myslím, že jste určitě uhodli správně, že k nim patří červené skákací bobule, námi milované brusinky.

Oni totiž ty tmavě červené lesní bobulky jsou stejně tak skvělou pochoutkou ke každému masu, jako i účinným lékem na mnoho problémů.



CO JE BRUSINKA?

Brusinka je plod rostliny *Brusnice brusinka*. Tento plazivý keř dorůstá do výšky asi 20 cm. Můžete je objevit v kyselých půdách, na lesních pasekách, mytínách, vřesovištích, ale i v borůvčí. Já jim říkám poletuchy, protože se dost často stěhují ze svého místa. Nikdo z nás nemá jistotu, že tam kde je sbíral před pár lety, je opět objeví na stejném místě. Stačí, když povyroste les nebo se vykáčí na stromy a už je tam nenajdete. To by se pak hodil, nějaký ten detektiv, který je opět někde vypátrá. U nás se nevyskytují často. Spíše ojedinelé a proto je *Brusnice brusinka* u nás chráněna.

Plodem *Brusnice* je, jak už jsem zmínila, *bobule brusinka*, jež dala celému keři název. Plody dozrávají uprostřed léta kolem svátku, který slaví Anna, a pokud je teplý slunečný podzim můžete je sbírat až do té doby než napadne sníh. Jsou to jasně červené bobule o průměru několika milimetrů. Jsou jedlé, ale nahořklé a mírně nakyslé.

Brusinkám se říká skákací bobule podle toho, že zralé a dobré plody, pustíte-li je třeba ze schodů dolů, tak skáčou. A ty, co jsou přezralé či jinak nedobré zůstávají ležet.

PŘI JAKÝCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMECH POMÁHÁJÍ BRUSINKY?

Mimo léčbu a prevenci problémů močového ústrojí jako jsou *záněty močového měchýře*, *problémy s prostatou*, nebo u žen naopak problémy v *těhotenství*, *při menopauze*, *onemocnění ledvin* a dalších, jsou brusinky výborné při léčbě *onemocnění srdce a krevního oběhu*, omezuje kornatění tepen, snižuje hladinu škodlivého cholesterolu a naopak zvyšuje hladinu cholesterolu zdravého a potřebného. Brusinky také pomáhají proti vzniku *nádorů a rakoviny*. Díky vysokému obsahu vitamínu C jsou skvělým pomocníkem proti řadě *nachlazení a virovým onemocněním*. Dokonce se uplatňují při *onemocnění pohybového ústrojí*.

PRAVIDELNÁ KONZUMACE BRUSINEK

Pravidelně by je měli konzumovat lidé s *oslabenou imunitou*, jakýmkoli chronickým onemocněním. Také skupiny lidí s častými a opakovanými *záněty močového ústrojí*, dále lidé s onemocněním srdce, cév a *krevního oběhu*. *Diabetici*, ale ti pouze čerstvé brusinky, či brusinky ve formě tablet. Zapomínat by je neměli ani lidé ve středním a pozdějším věku. A vůbec všichni lidé, veškeré věkové skupiny, i *bez zdravotních problémů*. A to už jen jako prevenci a bohatý přísun potřebných vitamínů a živin.

BRUSINKY JSOU TEDY LÉČITELI TĚCHTO PROBLÉMŮ:*

- Problémy s močovým ústrojím, nejčastěji záněty
- Odstraňují menstruační bolesti
- U mužů zas pomáhají při problémech se zvětšenou prostatou
- Jsou prevencí zubního kazu
- K posílení imunity jedince
- Prevence a léčba žaludečních vředů
- Také jako prevence kožních vředů
- Brání rozvoji bakteriálního onemocnění
- Pomáhají a urychlují léčbu virového onemocnění
- Snižují riziko kornatění tepen
- Dodávají tělu potřebné antioxidanty a vitamín C

ÚČINKY, U KTERÝCH JE NUTNÝ DALŠÍ VÝZKUM

- prevence žaludečních vředů a zažívacích potíží
- snížení hladiny cholesterolu a krevního cukru
- prevence kornatění tepen
- protinádorový účinek

Brusinkám jsou připisovány i jiné pozitivní účinky na zdraví, ale ty jsou zatím předmětem odborných studií. Patří mezi ně zejména vliv na zažívací potíže (žaludeční vředy), *onemocnění srdce a oběhového systému* (snížení hladiny

cholesterolu i krevního cukru, prevence kornatění tepen). Velkou pozornost vyvolaly výzkumy, které v laboratorních podmínkách prokázaly potlačení růstu nádorových buněk látkami obsaženými v **brusinkách** (např. kyselina ellagová). Účinky v lidském organismu ale zatím výzkumy jednoznačně neprokázaly.

Obsahují především **antioxidanty**, dále vyváženou směs vitaminů a minerálních látek, ceněné jsou i pro obsah organických kyselin (např. kyselina benzoová). Antioxidanty svými účinky snižují pravděpodobnost onemocnění srdce a oběhového systému a mají pozitivní vliv na některé typy rakoviny. Upřednostňovány jsou zejména přírodní antioxidanty, mezi kterými patří brusinky k těm silnějším, srovnatelně jako borůvky, česnek či zázvor (pro srov. nejsilnějším rostlinným **antioxidantem** jsou ostružiny).

Zmíněná **kyselina benzoová** je látka používaná ke konzervaci potravin. **Brusinky** jsou velmi bohatým zdrojem této kyseliny, a proto získaly přívlastek přírodní konzervant. Kyselina benzoová je používána k uchování kyselých výrobků a zabraňuje množení kvasinek a plísní.

PRAVÉ BRUSINKY A NEPRAVÉ BRUSINKY

Jestliže hovoříme o brusinkách jako takových, musíme si uvědomit, že ty pravé brusinky jsou americké brusinky, pěstované v Severní Americe - v USA anebo v Kanadě. U nás se často setkáváme s **brusinkami nepravými**, plody rostliny Klikvy velkoplodé anebo bahenní.

KLIKVA BAHENNÍ JE VĚTŠÍ SESTRA BRUSINKY.

Je to asi 10 mm velká bobule na poléhavém stonku, vícesemenná, šťavnatá, svítivě červená a někdy bílé či hnědě skvrnitá. Má kulatý až hruškovitý plod.

Stanoviště: pouze na rašeliništích ve vlhčích místech, v nížině i horách, v Alpách se vyskytuje až ve výšce 1300 m.

Rozšíření: střední a severní Evropa, místy až střední Francie, severní Itálie a jihovýchodní

Rusko. U nás roztroušeně, hojněji v horách.

Ochrana: vzácný druh, vyskytující se velmi zřídka. Je zařazena do kategorie ohrožený druh.

Doba kvetení: květen až červenec, bobule dozrávají v létě a na podzim.

Obecně: ze Skandinávie jsou známé robustnější formy a považují se za křížence tohoto druhu s *V. microcarpus*. Plazivé a kořenící lodyhy a ptačtvo požírající bobule zajišťují rozšíření této rostliny. Chutné plody se sbírají na jaře.

Lečitelství: sbírají se plody a také lístky, plody v době úplné zralosti, tedy v červenci a srpnu, listy v květnu, nejlépe odpoledne mezi čtrnáctou a patnáctou organických kyselin, sacharidy, vitamín C, glykosid vaccinin, pektinové látky, barviva, trísloviny a další látky. Listy obsahují fenolový glykosid arbutin a trísloviny. **Čerstvá šťáva má výrazný antirevmatický účinek**, snižuje horečku a má účinek protizánětlivý i protipřímový. Čaj z listů působí jako desinfekce močových cest a také protipřímový.

BRUSINKY JAKO ZDRAVÁ POUCHOUTKA

Brusinky jsou v drtivé většině užívány pro potravinářské účely. **Syrové brusinky** se dostávají ke spotřebitelům minimálně (asi 5 % celkové produkce), mnohem častěji jsou zpracovány v podobě nejrůznějších šťáv, omáček či marmelád. Běžně se také uchovávají v **sušené** podobě. Na trhu jsou k dostání také **brusinky sušené mrazem**, které neobsahují přídavek cukru (vhodné pro diabetiky). V mrazem sušených plodech jsou lépe uchovány léčivé látky, a proto se tento způsob uchování objevuje stále častěji (např. plody goji)

Zatímco v zemích, kde se **brusinkám** daří (zejména USA a Kanada), se objevují **brusinky napříč slanými i sladkými jídly**. V tuzemsku jsou známé více brusinkové nápoje (horká brusinka, brusinkový džus) a potravinové doplňky, jídla s brusinkami mají nádech exotiky a ani tradiční svičková se v českých domácnostech nepodává vždy s **brusinkovou omáčkou**.



BRUSINKOVÁ DELIKATESA

Brusinky dodávají skvělou chuť smaženému **hermelínu**. Výtečné jsou také brusinkové sendviče s hermelínem. Na toustový chléb klademe plátky hermelínu, na ně brusinky, další krajíc toustového chleba a vše dáme do sendvičovače a necháme zapéct.

*Romana Lukášová
foto z vlastního archivu*

ZÁZRAČNÝ LÉK NA OPAR

Věřte mi nebo ne, ale je to tak. Já na opary netrpím, ale letos ve Vráži, kde jsme slavili Světový den revmatismu, jsem ten zázrak zažila. V sobotu ráno, když jsem si byla objednat masáž na recepci, jsem politovala slečnu recepční, která si stěžovala na svůj obrovský opar na rtu. „Já na ně trpím a už večer jsem to cítila. Akorát mi na to nic nezabírá a nevím si s tím rady.“ Slíbila jsem jí, že se pozeptám, jestli někdo z naší party na to má nějaký babský recept. A světe div se. Naše členka Marcela Svobodová měla u sebe onen léčebný zázrak a hned ho dala paní recepční. Druhý den ráno byl ret bez oparu.

**A TEN ZÁZRAK:
TEKUTÝ PUDR S 5% ICHTIOLU.
NUTNO NECHAT
NAMÍCHAT V LÉKÁRNĚ.**

*Romana Lukášová
České Budějovice*

ZÁZVOROVÝ LIKÉR:

- 0,5l vodky (bez metylalkoholu)
- 125 g medu (asi 6 PL)
- 125 g čerstvě nastrohaného zázvoru
- 1 oloupaný na plátky nakrájený citron

Necháme louhovat 3 dny, potom slejeme zpět do láhve a večer užíváme 0,5 panáka. Celou zimu nebudeš mít prý chřipku.



Jednoho chladného lednového rána roku 2007 se zastavil jeden mladík v podchodu metra ve Washingtonu a začal hrát na housle. Během 45 minut zahrál šest houslových skladeb Johanna Sebastiana Bacha. Během jeho přednesu kolem něj prošlo asi tisíc lidí.

Teprve po chvíli, kdy začal hrát se zastavil jeden muž středního věku, chvíli poslouchal a pak hodil do houslového pouzdra pár drobných.

O chvíli později se mezi desítkami příchozích zase někdo zastavil, chvíli poslouchal, pak se podíval na hodinky a pokračoval v cestě.

Nejdéle vydržel poslouchat asi tříletý chlapec. Za chvíli ho jeho matka vzala za ruku a musel odejít.

Během těch 45 minut, jen sedm lidí na chvíli postálo, dalších 20 přihodilo pár drobných nebo nějaký dolar, aniž by se zastavili. Houslista si tak vydělal skoro 32 dolarů. Když přestal hrát, nikdo si toho nevšimnul, neozval se žádný potlesk, žádné slovo uznání.

Nikdo nevěděl, že ten muž byl Joshua Bell, jeden z nejlepších světových houslistů, který v metru hrál ty nejsložitější Bachovy skladby na nástroji z dílny Antonia Stradivario v ceně 3,5 milionu dolarů. Dva dni před vystoupením v metru, Joshua zaplnil divadlo v Bostonu do posledního místa a přitom nejlevnější vstupenky stály 100 dolarů.



Bellovo vystoupení v metru organizoval deník The Washington Post. Otázka redaktorů byla: „Jsme schopni vnímat krásu v tak běžném prostředí jako je metro? Dokážeme se na moment zastavit a prožít skutečně mimořádný okamžik?“

„Bylo to to nejzajímavější, co jsem ve Washingtonu prožil během poslední doby, přiznává Joshua Bell. Stál jsem a hrál v největší dopravní špicce a lidi si toho ani nevšimli, jen mi občas přihodili nějaký dolar. Co mne nejvíc překvapilo, bylo, že po ukončení koncertu se nikdo neozval, ani jedno zatleskání, ani jedno bravo. Nic, jen ticho.“

A JAK JE TO S NÁMI?

- Patříme mezi ty, kteří jsou v neustálém chvatu?
- Patříme mezi ty, kteří se stále za něčím ženou?
- A proto se za nás všechny ptám:

**Dokážeme vystoupit z toho neustálého kolotoče?
Dokážeme se zastavit a vnímat krásu kolem nás?**

Přeji nám všem v novém roce méně chvatu, méně stresu, méně starostí ze zbytečných blbostí. Více zdraví, více lásky, více pokoje a společné radosti...

*Romana Lukášová
České Budějovice
Informace čerpány z internetu*

kontakty



klub	statutární zástupci	telefon	e-mail
ČESKÉ BUDĚJOVICE			(č. ú.: 249505936/0300)
	ing. Marie Dědičová Věra Rotbauerová	605 509 723 721 358 642	dedicova315@seznam.cz vera.rotbauerova@seznam.cz
ČESKÁ LÍPA			(č. ú.: 251345951/0300)
	Jiřina Medková Karla Jínová	606 482 268 605 169 389	j.medkova@seznam.cz karlajinova8@seznam.cz
DOMAŽLICE			(č. ú.: 250524501/0300)
	Marie Břicháčková Alena Slámová	775 127 420 604 664 084	mariebrichackova@seznam.cz aslamova1@seznam.cz
PARDUBICE			
	Terezie Kratochvílová Kateřina Valdová	777 147 482 777 607 591	terezie.kratochvilova@gmail.com katav@volny.cz
PRAHA			(č. ú.: 249750579/0300)
	Hana Šmucrová Renata Šplíchalová	731 070 445 607 994 374	smucrova.hana@gmail.com splichalova@email.cz
OSTRAVA			(č. ú.: 251719239/0300)
	Renáta Hrbotická Michaela Dobešová	603 276 228 732 806 507	r.hrboticka@seznam.cz michaela.dobesova@seznam.cz
TÁBOR			(č. ú.: 249854984/0300)
	Marie Zuzáková ing. Helena Mádlová	728 028 145 602 931 039	mariezuzakova@seznam.cz Helena.Madlova@seznam.cz

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA REKONDIČNÍ POBYT V JÁCHYMOVĚ 21. 9. – 27. 9. 2014



Mám zájem zúčastnit se rekondičního pobytu,
který zajišťuje Revma Liga v Léčebných lázních Jáchymov.

příjmení, jméno, titul:

adresa:PŠČ:

e-mail:telefon:

zdravotní pojišťovna:

mám zájem o: jednolůžkový pokoj (označte křížkem)

dvoulůžkový pokoj (označte křížkem)

datum:podpis:

Vyplněnou přihlášku zašlete do 28. února 2014

elektronicky na e-mailovou adresu: dedicova315@seznam.cz

nebo poštou na adresu: M. Dědičová, J. Bendy 16, 370 05 České Budějovice



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA REKONDIČNÍ POBYT V LUHAČOVICÍCH 26. 5. – 2. 6. 2014



Mám zájem zúčastnit se rekondičního pobytu,
který zajišťuje Revma Liga v Léčebných lázních Luhačovice.

příjmení, jméno, titul:

adresa:PŠČ:

e-mail:telefon:

zdravotní pojišťovna:

datum:podpis:

Přihlásit se můžete nejpozději do 31. prosince 2013

telefonicky: 603 276 228

elektronicky na e-mailovou adresu: r.hrboticka@seznam.cz

nebo poštou na adresu: Revma liga, klub v Ostravě, Na července 4, 719 00 Ostrava 19





**SVĚTOVÝ DEN
ARTRITIDY
12. říjen 2013**

