

# REVMATIK



**REVMA LIGA**  
Česká republika

**INFORMAČNÍ BULLETIN**  
VYDÁN ZA PODPORY MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČR

občasník číslo 62  
duben 2016

## Děkujeme za sponzorování firmám:



Pracujeme společně pro zdravější svět™

**MUDr. Seveda Augustinová**

centrum biologické léčby MEDIPONT plus s. r. o.



## 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](http://www.paremanifesto.org)**

IOYR (Mezinárodní organizace mladých revmatiků):

**[www.ioyr.org](http://www.ioyr.org)**

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

**[www.revmaliga.cz](http://www.revmaliga.cz)**

Navštivte také naše stránky na FACEBOOKu:

**<http://www.facebook.com/revmaliga>**



Případné Vaše příspěvky zašlete e-mailem na adresy:

**[romajda@email.cz](mailto:romajda@email.cz) nebo [dedicova315@seznam.cz](mailto:dedicova315@seznam.cz)**



Moji milí čtenáři,

hlásím, že jaro je tu opět v plném proudu. S potěšením odpovídám na otázky, které jsem si loni touto dobou kladla. A jelikož na Bílou sobotu loni u nás nepršelo, úroda z naší třešně byla veliká. Mám je moc ráda a tu slast jsem si užívala skoro 3 týdny. Díky tomu, že málo pršelo „tedy skoro vůbec“, nebyly rozpukané ani červivé. Trhala jsem je, co mi síly a odvaha z lezení po žebříku dovolily. Dokonce ani špačci nepřilétli. Tedy příletli, ale koncem srpna a to už bylo dávno sklizeno. Pozorovala jsem je s velkou škodolibostí a úsměvem na tváři.

Za několik týdnů, dnů poletíme, pojedeme či půjdeme vstříc našim prázdninovým nebo dovolenkovým dobrodružstvím. Prosím vás, přicházejte za vašim dobrodružstvím s rozumem v kapse. Aby to s vámi nedopadlo stejně tak, jako se mnou loni v srpnu.

V pozdních večerních hodinách před mým autem běželo několik kuních mláďat. Posedala si do trávy při kraji silnice a já viděla krásné bílé čumáčky a oči černé jako korálky. Zastavila jsem auto a šla se na tu nádheru podívat. „Unikátní fotografie do Revmatika“, to byly myšlenky, které probleskly mojí hlavou. Jenomže jeden čumáček vyskočil, vřeštěl a skákal. Byl to čumáček kuny – matky. To, co dál následovalo, by možná sepsali autoři do knihy přírodopisu jako výstrahu pro žáky základních škol.

Díky tomuto dobrodružství jsem skončila s infekcí v noze, kam mě ta divoška kousla a postříkala pižmem. Na měsíc a půl jsem měla o zábavu postaráno.

Tímto apeluji na vás! Dávejte na sebe pozor a neřidte se mým heslem: „Musím být u všeho.“ NEMUSÍM.

Vyjděte vstříc novým a bezpečným zážitkům.

*Romana Lukášová*

## REVMATIK č. 62/2016 (duben)

### Vydává

#### Revma Liga v ČR se sídlem:

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

#### Redakce:

Romana Lukášová  
Ing. Marie Dědičová

#### Korektura:

Alexandra Tůmová

#### 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

<b>Úvodník šéfredaktorky</b> .....	1
<b>Obsah</b> .....	1
<b>Informace z výkonného výboru</b>	
• Pozvánka na Shromáždění delegátů RL .....	2
• Kloubíci .....	3
<b>Slovo lékaře</b>	
• Jak to vidí... ..	4
• Co možná nevíte o bolesti .....	5
• Co potřebujeme vědět o analgetické léčbě .....	6
<b>Edgar Stene Prize</b>	
• Edgar Stene Prize 2016 .....	7
• Vítězná esej mezinárodního kola .....	7
• O autorovi .....	9
• Vítězná esej národního kola .....	10
<b>Rekondice</b>	
• Jáchymov 2016 .....	12
<b>Cvičení</b>	
• Uvolněte svou krční páteř .....	13
<b>Životní příběhy</b>	
• Zájmu a koníčků mám .....	15
• Můj smysl života .....	15
• Příběh mého nového kolena .....	17
<b>Zprávy z klubů</b>	
• Volný čas .....	18
• Domov pro seniory v Bechyni .....	19
• Velikonoce v klubu Praha .....	20
• Vánoce 2015 v Českých Budějovicích .....	22
<b>Jak na věc</b>	
• Zkuste to i vy .....	23
• Místo slovníčku .....	24
<b>Rady ze zahrady</b>	
• Křen selský .....	25
<b>Slovo na konec</b>	
• Neopouštěj staré věci pro nové .....	27
<b>Kontakty</b> .....	29

# POZVÁNKA NA JEDNÁNÍ

## Shromáždění delegátů Revma Ligy v ČR konané dne 14. května 2016

### MÍSTO KONÁNÍ:

Revmatologický ústav, Na Slupi 4, 128 50 Praha 2

### ZAHÁJENÍ:

10.<sup>30</sup> hodin

### PROGRAM:

- ☼ Schválení programu SD a určení zapisovatele
- ☼ Volba mandátové a návrhové komise
- ☼ Zpráva o činnosti za rok 2015
- ☼ Zpráva o hospodaření za rok 2015
- ☼ Zpráva kontrolní komise
- ☼ Plán činnosti + rozpočet na rok 2016
- ☼ Prezentace Revma výzvy
- ☼ Prezentace činností klubů
- ☼ Různé – diskuse
- ☼ Usnesení
- ☼ Schválení usnesení

Shromáždění delegátů je nejvyšším orgánem RL ČR. Je způsobilé platně se usnášet, je-li na jeho zasedání přítomna nejméně 1/3 zvolených delegátů. V souladu se stanovami je určen jeden delegát na dvacet registrovaných členů. Delegát může stanovit svého zástupce, ten se prokazuje plnou mocí, která je uložena spolu s prezenční listinou. Zástupcem delegáta nemůže být člen výkonného výboru. Přizvaní hosté nemají hlasovací právo.

**Edita Müllerová**  
*předsedkyně spolku*

## KLOUBÍCI

- Jsme nově založený spolek pro děti a mládež s revmatickým onemocněním, rodiče, příbuzné, přátele. Pro každého, koho se téma dětského revmatismu dotýká.
- Chceme zvýšit informovanost mezi odbornou i laickou veřejností a navázat kontakty s obdobně zaměřenými organizacemi.
- Ačkoliv obecně přetrvává představa, že revma je onemocnění starších lidí, není tomu tak. Postiženy totiž mohou být i děti, často i ty nejmenší.
- Právě pro ně bychom rádi vytvořili webové stránky s informacemi o léčbě a s kontakty na lékaře. Jsme si vědomi důležitosti sdílených zkušeností, a proto už nyní využíváme sociální síť facebook, kde je založena diskusní skupina Kloubíci (*Revma Liga pro děti a mládež*).
- Jsme stále v začátcích, ale s vaší pomocí to můžeme dokázat.

Terezie Kratochvílová  
Revma Liga Česká republika

# Jsme Kloubíci

Spolek, který sdružuje děti a mládež  
s revmatickými onemocněními,  
jejich rodiny a přátele



Více informací na:

<http://www.revmaliga.cz/klub/kloubici>

<http://www.facebook.com/groups/kloubici>



# POZVÁNKA

**Výkonný výbor REVMA LIGY si Vás dovoluje pozvat na celorepublikové setkání „MEZI NÁMI 2016“ zaměřené na cílenou léčbu a sdílené rozhodování. Setkání se uskuteční 17. září 2016 v Praze.**

*Bližší informace předají předsedkyně klubů.*

## slovo lékaře

### JAK TO VIDÍ...

#### ■ JAK ČRS ZAJIŠTUJE INFORMOVANOST O LÉČBĚ K CÍLI MEZI REVMATOLGY?

Léčba k cíli je neustálým tématem všech našich vědeckých a edukačních setkání. Při každé přednášce týkající se léčby revmatoidní artritidy je léčba k cíli zmiňována jako nejdůležitější přístup k terapii. Je také součástí našich publikovaných doporučení k léčbě. Samozřejmě, že je důležitý výběr použitých léčiv k terapii, ale koncept léčby k cíli nám říká, že je to především strategie častého měření a hodnocení efektivity léčby, která vede k největšímu úspěchu z hlediska dlouhodobého osudu nemocných.

#### ■ PRACUJÍ VŠICHNI REVMATOLOGOVÉ V SOULADU S PRINCIPEM LÉČBY K CÍLI?

Přesná čísla v tomto smyslu u nás neznám, ale myslím, že tato strategie je uplatňována v nadpolovičním počtu nemocných. V uplynulém týdnu jsem měl přednášku na konferenci v Berlíně, kde jsem také hovořil o léčbě k cíli a požádal posluchače, aby upřímně odpověděli, jak často tuto strategii důsledně používají. Pomocí hlasovacího

zařízení se ukázalo, že přes 70% lékařů užívá důsledně léčbu k cíli u více než 60% nemocných a více než 50% lékařů u 80-100% nemocných. Stoprocentně to nejde nikdy vzhledem k různosti nemocných, přítomnosti dalších onemocnění, anamnéze léčby, náchylnosti k infekcím, snášenlivosti léků atd. Pokud výše uvedené hlasování odráží skutečnost, je to poměrně dobrý výsledek a povědomí o této strategii je slušně rozšířené.

#### ■ JAK MŮŽE PACIENT OVLIVNIT PŘÍSTUP LÉKAŘE A JEHO PŘÍSTUP K LÉČBĚ?

Léčba má být vždy aplikována po vzájemné diskuzi pacienta a lékaře. To zdůrazňují všechna doporučení. Lékař by měl vysvětlit možnosti léčby, ve kterých by měl uvést možné přínosy, ale i rizika zamýšleného postupu. Rozhodnutí jak postupovat by tedy mělo být sdílené. Pacient by měl takový přístup očekávat a vyžadovat.

Prof. MUDr. Jiří Vencovský, DrSc.  
předseda

České revmatologické společnosti ČLS JEP



## CO MOŽNÁ NEVÍTE O BOLESTI

Léčba bolesti – Algeziologie – je poměrně mladý medicínský obor. Její počátky spadají do 2. poloviny minulého století, kdy ve vyspělých západních zemích začala vznikat první pracoviště. Od počátku byla koncipována jako multioborová, protože i chronická bolest má vícerozměrový charakter. Znamená to, že na její léčbě se podílí lékaři z různých oborů.

U nás první pracoviště zabývající se léčbou chronické bolesti vznikala až po roce 1989. V současné době je Algeziologie samostatným oborem s nástavbovou atestací.

Podle definice IASP – Mezinárodní společnosti pro studium a léčbu bolesti – je bolest nepříjemný tělesný a emoční zážitek, spojený se skutečným nebo hrozícím poškozením tkání, nebo který je termíny takového poškození popisován, je výsledkem faktorů tělesných, psychických a sociálních. Bolest je vždy subjektivní.

Z hlediska doby trvání dělíme bolest na akutní a chronickou, kdy akutní je časově omezeným klinickým symptomem a při úspěšné terapii základního onemocnění vymizí. Pokud ne, může se po 3-6 měsících proměnit v bolest chronickou. Tu již považujeme za onemocnění. Obě se liší nejen co do délky trvání, ale rovněž reakcemi. Pro akutní bolest je typická úzkost, strach, neklid, zvýšený tlak i puls. Při bolesti chronické pozorujeme depresi, nespavost, nechutenství, podrážděnost, bolestivé chování. Mezi rizikové faktory mající vliv na přechod do chronicity počítáme intenzitu bolesti, její trvání, psychické trauma, předchozí zkušenost s bolestí a emoce tento stav doprovázející.

Dále můžeme bolest dělit na maligní, tam patří bolesti při onkologických onemocněních, a benigní, nenádorovou.

Co se týká terapie, můžeme ji obecně rozdělit na invazivní, ta je praktikována především na specializovaných pracovištích a na neinvazivní – farmakologickou i nefarmakologickou. Léky

pacientům nedáváme na požádání, ale podle hodin. To znamená v pravidelných časových intervalech. Upřednostňují se perorální (ústy) nebo transdermální (přes kůži přecházející) formy podání. Léky samozřejmě kombinujeme a některé kombinace jsou dokonce doporučované. Snižuje se tím nežádoucí účinky jednotlivých preparátů a zvyšuje se účinek požadovaný. Výhodná je například kombinace paracetamolu s tramadolem (Zaldiar, Doreta, Palgotal...) či kodeinem (Ultracod, Korylan...). Naopak často používaná nesteroidní analgetika (Ibuprofen, Brufen, Diclofenac, Indometacin...) nejsou pro zvýšené riziko krvácení do zažívacího traktu zejména u seniorů vhodná. Pokud není bolest pod kontrolou, neváháme použít i u bolesti nenádorové malé dávky silných opioidů. Riziko vzniku závislosti je obecně přeceňované, používají se lékové formy s postupným uvolňováním a dávka se postupně titruje, aby bylo možné reagovat na případné nežádoucí účinky. Při správném dávkování patří opioidy mezi nejbezpečnější analgetika.

Hlavní nefarmakologickou terapií je fyzioterapie s tím, že pacient aktivně spolupracuje a naučené cviky provádí i nadále. V případě potřeby využíváme s psychologa.

MUDr. Eva Lengálová  
Ambulance léčby bolesti  
Nemocnice České Budějovice a.s.



# CO POTŘEBUJEME VĚDĚT O ANALGETICKÉ LÉČBĚ U NEMOCNÝCH S REVMATOIDNÍ ARTRITIDOU?

Revmatoidní artritida je chronické zánětlivé onemocnění postihující prvotně kloubní výstelku a následně i kloubní chrupavku a kost. Déle trvající zánět vede k nenávratnému poškození kloubu a omezení nebo dokonce ke ztrátě funkce kloubu.

Bolesti, se kterými se revmatik setkává, mají dvě základní příčiny. Zánět nebo mechanické poškození kloubu.

Jaké jsou potíže u zánětlivého kloubu? Především jsou to klidové noční bolesti s dlouhou ranní ztuhlostí postiženého kloubu. Postižený kloub bývá oteklý a teplejší než okolí. Je bolestivý na pohmat, při pohybu, ale i v klidu. Jaká analgetická léčba bude v tomto případě nejlepší? Příčinou bolesti je zánět, proto největší účinek budou mít nesteroidní antirevmatika, která působí protizánětlivě. Je jich celá řada, např. Ibuprofen, Surgam, Diclofenac, Aulin, Movalis atd. Vybírat budeme podle snášenlivosti léku a také podle toho, jak je rychlý a jak dlouhotrvající analgetický účinek potřebujeme. Při akutní bolesti potřebujeme nesteroidní antirevmatikum s krátkým poločasem a rychlým nástupem účinku, tj. takový lék, který užíváme až 3x denně a může být navíc připraven ve formě s rychlým vstřebáváním (s přízviskem rapid), nebo v rozpustné formě, nebo v čípku. Nesteroidní antirevmatikum můžeme při silných bolestech kombinovat s lékem, který má jen protibolestivý účinek, např. paracetamol nebo tramadol. Při déle trvající zánětlivé bolesti budou vhodná i antirevmatika, která se dávkuje 1x (Uno, Movalis) nebo 2x denně (Aclexa, Surgam). Nápomocná je i lokální léčba nesteroidním antirevmatikem v masti, gelu, spreji. Kombinovat stejný preparát lokálně i celkově je výhodné a účinek je silnější.

Trochu jiný přístup budeme volit při bolesti, která je způsobena deformovaným kloubem. Již běžná denní aktivita může u takového kloubu

být nadměrná a bolest se může objevit např. i jen zatížením tělesnou vahou. Jak bude vypadat takový kloub?

Nebude teplejší, většinou bude bez otoku, v klidu bez bolesti, v klidu i v noci. Bolest vyvolá nebo zvyšuje pohyb. V tomto případě by měla stačit léčba čistým analgetikem a jen v době bolesti. Preventivní užívání analgetika u deformovaného kloubu není nejvhodnější. Bolest v tomto případě je informací o tom, že kloub přetěžujeme.

Poslední informace: V našich lékárnách je často naprosto stejný lék vydáván pod různými názvy. Např. diclofenac je distribuován pod asi deseti různými názvy. Je nutné kontrolovat generický název (účinná látka) léku, aby se při potřebě rychlé analgetické léčby neužily různé léky se stejným obsahem účinné látky, což by mohlo vést k předávkování.

Stejně platí u kombinovaných analgetických léků, které obsahují paracetamol a tramadol.

MUDr. Věra Vlasáková  
Rheumatologie,  
Medipont PLUS s.r.o.,  
České Budějovice





## EDGAR STENE PRIZE 2016

### Vážení příznivci literární soutěže EDGAR STENE PRIZE,

stejně jako předešlé roky, i v roce 2015 obdržela porota národního kola literární soutěže velmi zajímavé soutěžní příspěvky. Pro porotu nebylo snadné vyhodnotit vítěznou esej, vzhledem ke kvalitě všech zasláných příspěvků. Rozhodli jsme se proto podělit se o zajímavé příběhy našich soutěžících s vámi. Tímto bych si dovolila všem zúčastněným poděkovat za aktivní účast.

V aktuálním čísle bulletinu Revmatik budete mít možnost přečíst si vítězné eseje, ostatní budou zveřejněny v následujícím čísle.

Jménem komise národního kola Edgar Stene Prize vám přeji příjemné čtení.

Hana Šmucrová  
*Revma Liga Česká republika*



## VÍTĚZNÁ ESEJ MEZINÁRODNÍHO KOLA

### Život s revmatickým nebo muskuloskeletálním onemocněním (RMD): JAK JSEM ZAŘÍDIL, ABYCH MOHL ŽÍT ŽIVOT NAPLNO

*Simon Stones (Velká Británie)*

Nevzpomínám si na jediný den bez artritidy. Neustále se mnou... Kamkoliv se podíváš, cokoliv začneš dělat, je tu. Když máte artritidu od tří let, je těžké si pamatovat, jaký byl život předtím.

Měl jsem docela „normální“ dětství. Nebylo to stejné jako u mých spolužáků, ale nic jiného jsem neznal. Artritida si vybrala daň na mém mladém těle neustále zanícenými, ztuhlými a oteklými klouby. Život začal být mnohem horší, když mi v roce 2000 předepsali nový lék. Celé tři roky jsem při užívání toho léku trpěl. Víkendy, to byla trvalá nevolnost a zvracení. Nevěděl jsem, co to je vyrazit si někam s kamarády. I nákupy s rodiči končily

tak, že jsem ležel v autě a bylo mi špatně. Pokoušel jsem se toto všechno vysvětlit lékařům, ale jim nijak nedocházel dopad tohoto léku na můj život – nemluvě o dopadu nemoci samotné.

Byl to dost drsný život. V týdnu jsem chodil do školy pouze ve dnech, kdy jsem fyzicky dokázal vstát z postele. Večer jsem býval vyčerpaný a víkendy jsem trávil doma nemocný v důsledku léku, který jsem užíval. Bylo mi sedm, a co to bylo za život? Jako kdyby nestačilo mít artritidu. Ten lék, který ji měl „léčit“, to byl spíš trest. Řekl jsem lékařům v nemocnici, že radši strávím zbytek života na invalidním vozíku, než brát tenhle lék.

Světlo na konci tunelu zmizelo a jakékoli paprsky naděje se zdály být vzdálené milióny kilometrů.

Bod zvratu v mém životě přišel v roce 2004, když mi bylo 11 let a byl jsem převeden na nový, biologický lék. Byl to zázrak. Už po týdnu užívání tohoto léku jsem byl schopen vstát z vozíku a chodit – bez toho, že by mi bylo zle, bez té mučivé bolesti. Bylo to neuvěřitelné. Přestože bolest a únava tu byly každý den, dalo se to mnohem lépe zvládnout než dříve. Poprvé za ta léta jsem cítil, že to zvládám.

Protože jsem se jako dítě nemohl věnovat jakémukoli sportu, nikdy jsem nefandil fotbalu! Místo toho jsem věnoval svůj čas a energii učení – vzdělávání. Mým cílem bylo udělat zkoušky GCSE (General Certificates of Secondary Education)\* – ale chtěl jsem je nejen udělat, já chtěl být nejlepší! Vypadalo to jako velmi vzdálený cíl a já jsem si nebyl jistý, jestli je vůbec možné něčeho takového dosáhnout, když jsem dosud musel kvůli nemoci tolik školního vyučování zameškat.

V letech, která následovala, mi byla diagnostikována Crohnova choroba. V kombinaci s artritidou jsem zameškal dalších 12 měsíců školy. Když jsem se začal učit na zkoušky GCSE, spousta lidí mi radila, abych se tolik nestresoval. Navrhovali, že bych měl ty zkoušky prostě jen udělat bez ohledu na hodnocení a vybrat si nějaké nestresující povolání, které nebude negativně ovlivňovat moje zdraví. Nevšimli si ale, že právě tím ve mně zažehli jiskru, která jim měla ukázat, že neměli pravdu. Nikdy mi nikdo nesmí říkat, že nedokážu své sny přeměnit ve skutečnost!

S největším možným nasazením a odhodláním jsem se pustil do studia, abych se připravil na zkoušky GCSE, a ždímal jsem ze sebe všechno. Vzhledem ke všem těm problémům, které jsem už zažil, nebyl nikdo, kdo by mě teď mohl zastavit. V létě 2010 jsem udělal 13 zkoušek GCSE s hodnocením A a A. Potom jsem šel na vyšší střední školu, kde jsem studoval biologii, chemii a fyziku na zkoušky A-Level, které jsem složil v roce 2012 s hodnocením A a B. Možná vás ani ne-

překvapí, že později v tomtéž roce jsem přešel na univerzitu v Manchesteru a začal studovat obor biomedicínské vědy. Bylo to cosi, co mě vždycky zajímalo, ale - a to bylo mnohem důležitější - byla to pro mě příležitost vrátit něco lidem – příležitost pomáhat lidem žijícím s revmatickými a muskulo- skeletálními onemocněními (RMD).

Studovat na univerzitě, když máte artritidu, Crohnovu chorobu a fibromyalgii, s tím přichází ruku v ruce spousta skutečných problémů – zejména když vaše sebevědomí bylo sraženo na nulu už v raném věku. Jak jsem rostl, a s přibývajícími léty, naučil jsem se vážit si v životě úplně všeho, i maličkostí – milující rodiny, dobrých kamarádů i obohacujících nových zážitků. Teď, ve věku 22 let, jsem v posledním ročníku vysokoškolského studia a soustředím se na to, abych v létě 2016 dokončil studium s vyznamenáním – což je něco, co v předchozích letech vypadalo jen jako sen.

Naučil jsem se brát život tak, jak přichází, a počítat s tím, že věci nemusí jít tak, jak bych si přál – a když mám dobré dny, tak se někdy úplně zblázním a udělám všechno, co můžu, a ještě víc. Nelze se vyhnout tomu, že příští den možná bude pro mě utrpením – ale podle mě to za to stojí. Asi nejsem perfektní, ale já bych ani perfektní být nechtěl. Myslím, že to může trvat spoustu let, než se dopracujete k tomuto postoji, tedy do fáze, kdy dovedete žít za hranicemi svého fyzického stavu. Jsem více než schopen dosahovat toho samého, co moji vrstevníci. Když chci něco udělat, tak to udělám – a proč bych neměl? Pravidelné užívání předepsaných léků, každodenní cvičení a volný čas jsou nedílnou součástí každého dne, který žijete. Naučte se přizpůsobit aktuálním podmínkám a naučte se vidět v tom moři negativity, které je kolem vás, všechny kladné stránky, které se najít dají.

Mé osobní zkušenosti mě přivedly k tomu, abych pomáhal ostatním lidem žijícím s revmatickými a muskulo- skeletálními onemocněními, kteří se každý den musejí vyrovnávat se strašnými

podmínkami. Dělán to s nadějí, že jednoho dne lidé s RMD nebudou muset snášet fyzické, společenské a psychologické následky těchto nemocí. V posledních třech letech jsem se v důsledku své vlastní zkušenosti stal ambasadorem výzkumu pacientů – propaguji a reprezentuji hlas mladých lidí s RMD na místní, národní i mezinárodní úrovni. Během této práce jsem se setkal s mnoha skvělými lidmi a navštívil jsem nádherná místa po celém světě – a toto by se nikdy nestalo, kdybych neměl artritidu.

A co víc, rozhodl jsem se na podzim 2016 zahájit doktorské studium. Takhle, jak doufám, budu schopen udělat mnohem víc, podpořím tím mladé lidi v tom, aby realizovali své sny – aby se jich drželi a aby jich dosahovali. Protože každý člověk s RMD je člověk skvělý a schopný a je to jedinečná lidská bytost.

Studovat na univerzitě, podporovat pacienty s diagnózou RMD a sám s touhle diagnózou žít – tohle všechno vás někdy naprosto vyčerpá. Ale, paradoxně, já jsem nikdy nebyl šťastnější. Život bez artritidy, to by nebyl můj život – ten, který mám rád. Moje zkušenosti mě zformovaly do člověka, kterým jsem dnes, a toto bych nikdy nechtěl změnit.

Žiji dneškem a sním o zítřku. Nikdo z nás neví, co na nás čeká za rohem, ale když se naučíte žít život, který máte rádi, a milovat život, který žijete, našli jste opravdové štěstí. Stále bojuji. Snažím se stále usmívat. A snažím se prožít a užít si každý okamžik na této horské dráze, na cestě, kterou život ve skutečnosti je.

*\*Ediční poznámka: Zkoušky GCSE dělá většina žáků na konci povinné školní docházky (ve věku 16 let) v Anglii, Walesu a Severním Irsku.*

## O AUTOROVÍ

### VÍTEŽ CENY EDGARA STENA 2016 Simon Stones (Velká Británie)



Simon Stones je 22letý student a „velvyslanec“ výzkumu pacientů. Je svobodný a žije se svými rodiči, kteří oba trpí několika revmatickými muskuloskeletálními chorobami. Jeho rodným městem je Bolton v oblasti Velkého Manchesteru ve Velké Británii.

„Žiji s juvenilní idiopatickou artritidou, hypermobilitou a fibromyálií od svých tří let a pomáhám s péčí o svou matku, která má systémový lupus erythematosus a osteoartritidu. V současné době studuji v bakalářském programu v oboru biomedicínských věd a doufám, že se budu věnovat postgraduálnímu výzkumu v oblasti zdraví dětí.

Jako tzv. velvyslanec pro zdraví spotřebitelů jsem konzultantem britského Národního ústavu pro zdraví a lékařský výzkum (National Institute for Health Research) a také britského institutu Arthritis Research UK v rámci jejich programů zaměřených na výzkum revmatických chorob u dětí.

Účastním se také četných strategických a poradních panelů, organizovaných různými iniciativami zaměřenými na zdravotní a sociální péči ve Velké Británii, včetně rozvoje technologie mobilních aplikací za účelem propagace soběstačnosti dětí a mladých lidí s juvenilní idiopatickou artritidou.

Nedávno jsem podpořil rozpracování doporučení EULAR/PReS pro tzv. přechodnou péči o mladé lidi s revmatickými a muskuloskeletálními onemocněními a jsem členem pracovní skupiny EULAR Young PARE.

Ve skupině EULAR Young PARE jsem začal pracovat roku 2015, abych mohl pomáhat zviditelňovat mladé lidi s RMD v Evropě. Byl jsem zrovna na výročním kongresu v Římě, když jsem se dozvěděl více informací o Steneově ceně, a rozhodl jsem se zúčastnit. Chtěl jsem sdílet svůj příběh života s artritidou, abych inspiroval další mladé lidi ke zjištění, že jsou schopni plnit si své sny.“

## VÍTĚZNÁ ESEJ NÁRODNÍHO KOLA

## BOLEST



Bolest. Už když vyslovíte toto slovo, mnohé z vás zamrazí. Jak tedy žít život s neuvěřitelnou bolestí a přitom si ho užívat naplno? Ještě před pár měsíci jsem si myslela, že to nejde, i teď mívám slabé chvíle a nutkání to vzdát. Ale pak se objeví ona, mé úžasné sluníčko, které mi svými paprsky dodá energii a sílu jít dál. Má čtyřletá dcera Leontýnka má svou největší bolest už doufám za sebou. Vždy jsem se snažila, aby nepoznala, že je nemocná.

Díky své nemoci nemůže zatím do školky. Proto jí kolektiv dětí vynahrazuji nejrůznějšími kroužky. Chodí od roku a půl na Výtvarníček. Od toho samého roku jezdí na koni. Je to taková hipoterapie. Týnka se baví a zároveň i léčí své kloubíky. Chodí na tanečky a cvičení. Jakkmile ji něco bolí, nebo je unavená, tak si chvilinku odpočine a pokračuje dál. Od letošního září chodí též na



flétnu a v lednu bude mít svůj první koncert. Pokud to jde, navštěvuje ještě plavání. Zkrátka každý den máme něco. Někdy je velice obtížné skloubit všechny její kroužky, synovy kroužky a lékaře. Přestože nechodím do práce, máme toho tolik, že se vracíme někdy domů až k večeru. Leontýnka je díky tomu však šťastná a vše si užívá.

Díky jejím aktivitám jsem nucena každý den vstát a fungovat. I když jsou někdy dny, kdy mám velké bolesti, a léky nezabírají. Často si říkám: „Dnes ne, dnes něco vypustíme a já si odpočinu.“ Ale pak ke mně přijde to moje úžasné sluníčko a řekne mi: „Mamínko, pojď, já ti pomůžu.“ V tu chvíli, ať máte sebe větší bolest, tak vstanete a jdete. Dodává mi sílu jít dál, potlačit bolest, snažit se žít a užívat si života i se vší tou bolestí. Mám radost z toho, jak je šťastná. Nechci, aby jí její nemoc ničila. Nepřipouštíme si ji. Když tyto překážky s bolestí zvládá ona, musím to zvládat i já. Musím překonat svou bolest.

Malé dítě nemá žádné domněnky a předsudky, z toho důvodu se dá velmi dobře potlačit, že je nemocné. Cítí bolest, ale pokud mu pomůžete, nedáte mu najevo, že je nemocné, že něco nemůže, ale naopak ho necháte vše dělat a užívat života, tak se s tím dítě velmi dobře vypořádá a žije naplno. Polovina nemocí je v hlavě. A pokud změníte své myšlení, najdete cestu k uzdravení.

Pojďme si tedy i my dospělí vzít příklad z dětí. Nepodléhejme své bolesti a řekněme si, že můžeme žít naplno. Jestliže totiž řekneme, já nemůžu, mně to nejde, já jsem nemocný, nemám sílu, nezvládnou to, tak potom to ne ovládne celý váš život a my přestaneme žít. Budeme jen přežívat. Najdeme si proto nějaký svůj motor, nějakou sílu, která nás povede a promění naše ne v krásná slova: „To půjde, zkusím to, cítím se lépe, to zvládnou, dokážu to.“ Uvidíme, že i přes všechnu svou bolest dokážeme zázraky, budeme šťastní a budeme žít naplno.

Já tento motor našla ve své dceři Leontýnce, synu Davidkovi a ostatních dětech. I když mám velké bolesti, snažím se, abych je málo vnímala.

Uspořádala jsem zhruba pro čtyřicet dětí Duchafskou a Vánoční oslavu plnou tematických pochutin, soutěží, her, výrobků, ocenění. Napekla jsem dvacet osm druhů cukroví, vyrobila a zabalila přes 200 dárků, které udělaly radost spoustě dětí. Ty děti pak svým chováním a úsměvem udělaly radost mně a dodaly mi energii a sílu.

Je to takové malé perpetuum mobile. Někomu pomůžete a on svým chováním a jednáním pomůže vám. Hodně vás to nabije a vy pak pomůžete někomu dalšímu. Funguje to tak, že se to k vám opět vrátí a vy můžete být šťastní a užívat života naplno.

Leontýnka je ještě malá holčička, ale nedávno mi sama řekla: „Mami, my všem pomáháme a na všechny se usmíváme a je nám dobře, vid’?“

Ludmila Tomášková  
Klatovy

# TERMÍNY REKONDIC JÁCHYMOV 2016

Dovolujeme si vás pozvat na společné rekondice v léčebných lázních Jáchymov. V případě zájmu se přihlašujte na e-mailu [info@revmaliga.cz](mailto:info@revmaliga.cz)

## 2. TERMÍN:

☼ 25. září – 1. října 2016

## CENY DALIBOR:

- ☼ dvoulůžkový pokoj s plnou penzí: **1.090,- Kč/osoba / noc**
- ☼ jednolůžkový pokoj s plnou penzí: **1.380,- Kč/osoba / noc**

## CENY JITŘENKA:

- ☼ dvoulůžkový pokoj s plnou penzí: **780,- Kč/osoba / noc**
- ☼ jednolůžkový pokoj s plnou penzí: **930,- Kč/osoba / noc**

## V CENĚ REKONDICE:

- ☼ 5x cvičení v bazénu | 5x cvičení v tělocvičně |
- 2x podvodní masáž | 2x koupel přísadová |
- 1x vstup do Aquacentra Agricola |

KAŽDÝ ÚČASTNÍK MUSÍ MÍT OD SVÉHO LÉKAŘE VYSTAVENÝ „K“ POUKAZ.

## V E-MAILU UVÁDĚJTE:

- ☼ jméno | adresu | datum narození | telefon |
- zdravotní pojišťovnu |



## UVOLNĚTE SVOU KRČNÍ PÁTEŘ! JE TO VELMI DŮLEŽITÉ!

Ubývá lidí, kteří mají správné držení těla a kteří správně „nosí hlavu“. Problémy s krční páteří mají své kořeny už v dětství, nejsou to jen úrazy, ale také nedostatek pohybu, minerálů, špatné sezení v lavicích atd.

Šíjové svalstvo a postavení obratlů neproměňuje pouze naši tvář, ale je odpovědné i za stav emocionální přímo ovlivňovaný napětím a činností mimických svalů, ale i stavem všech základních svalových skupin.



*(Vybrali jsme pro vás cviky, které můžete provádět v zaměstnání, ve volných chvílích kdekoliv.)*

- ◆ Zhluboka se nadechněte, tlačte rukou na čelo, překonávejte odpor napínáním svalů na krku. Spusťte ruku a relaxujte s hlavou na hrudi.
- ◆ Nadechněte se, semknutými zápěstími zatlačte na zadní částí hlavy, tlačte proti odporu rukou. Spusťte ruce, uvolněte se.
- ◆ Nadechněte se, tlačte dlaní na spánek, proti odporu hlavy, pak maximálně uvolněte svaly šíje a ramen. Totéž – druhou rukou. Opakujte každé cvičení 3krát po 7 sekund.
- ◆ Hlavu a ramena držte rovně. Pomalu otočte hlavu na stranu, jak je to jen možné – 5krát na každou stranu.

- ◆ Hlavu skloňte k hrudi. Uvolněte svaly krku. Zkuste bradou masírovat klíční kosti postupně se zvyšujícím rozsahem pohybu (10krát)
- ◆ Zakloňte hlavu. Svaly obličeje a krku uvolněte. Zkuste stejně masírovat zadní spodní část krku (10krát).
- ◆ Ramena uvolněte a spusťte. Temenem táhněte nahoru, jak je to možné, jako byste natahovali krční obratle. Současně s malou amplitudou otáčejte hlavou doleva a doprava (5krát).

**Upozornění 1)** Cvičení se provádí vsedě nebo vestoje, ráno a několikrát během pracovního dne. Nebudte líní, celý komplex bude trvat 5 až 7 minut, ale váš krk bude jistější a bude lépe držet vaši hlavu.

**Upozornění 2)** Cvičte komfortně, nesnažte se za každou cenu a přes bolest vykonávat cviky, pracujte postupně.

**Upozornění 3)** Provádět intenzivní kruhové rotační pohyby hlavy bez porady s lékařem není možné – to může vést k poranění krku.

*Informace čerpány z internetu*

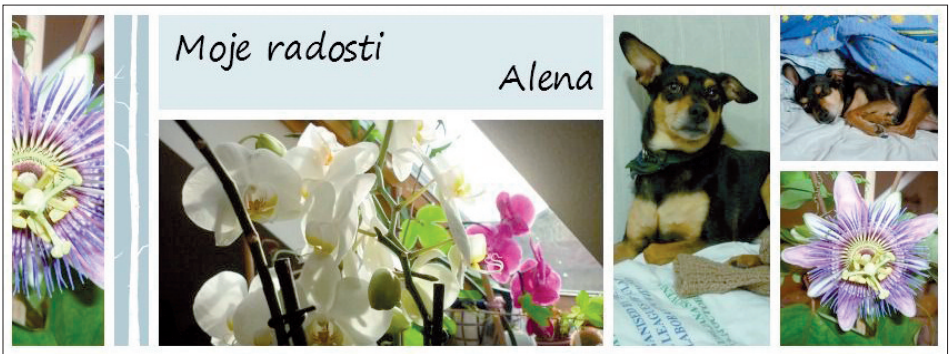


## ZÁJMŮ A KONÍČKŮ MÁM

Zájmů a koníčků mám, myslím, hodně. Nejvíc radosti mi ale přináší náš mazlík pesek a moje pokojové rostliny. Ty považuju za živé bytosti, proto nikdy žádnou nedokážu vyhodit. A podle toho to také u nás vypadá. Když vstoupíte do našeho bytu, musí vám být hned jasné, kdo zde bydlí: kytky, pes a potom snad i já a můj partner. Pejsek Filípek je „kontaktní miláček“. Nehne se od nás, své smečky, ve dne v noci a nejspokojenější je, když je smečka pohromadě. Má zásluhy na mé kondici, neboť na vycházky

se prostě denně chodit musí! Práce s květinami mě naplňuje zvláštním klidem a pohodou. Stačí se s nimi chvíli zaobírat a hned je hlava čistá. Co na tom, že díky mým neohrabaným revmatickým prstům uklízím každou chvíli z podlahy rozsypanou hlínu a střepy z květináče! Hlavně, že to přežily kytky. Mám je moc ráda a ony to určitě vědí, proto tak dobře rostou a celý rok mě těší pěknými květy.

Alena Slámová  
Domažlice



## MŮJ SMYSL ŽIVOTA

Do osmi let jsem byla normální zdravé dítě a pak přišlo onemocnění, které mi od základů změnilo život. Moje diagnóza zněla juvenilní idiopatická artritida a nikdo z mých blízkých tehdy ani ve snu netušil, co všechno mě čeká. Jediné, co řekla lékařka mé mamě, bylo: „na revma se neumírá.“ Toto tvrzení je však relativní, ale to je na jiné téma.

Od počátku jsem léčena prednisonem s různou intenzitou dávek a k tomu dalšími různými léky léčbu modifikující, které byly spíše bez účinku.

Agresivita onemocnění způsobila, že už ve 22 letech jsem měla endoprotézy obou kolenních i obou kyčelních kloubů.

Každopádně s přibývajícimi operacemi a zhoršujícím se zdravotním stavem jsem se začala smířovat s tím, že budu bezdětná. Jenže pak jsem odjela na setkání mladých revmatiků ve Švýcarsku. Tam jsem potkala ženy, které už měly za sebou těhotenství a porodily zdravé děti. Díky přednáškám jsem se dozvěděla, že mít dítě s mou diagnózou, je možné. Toto setkání mi hodně pomohlo. Musím podotknout, že mi v tomto směru rozhodnout se pro rodičovství nejvíc pomohly kolegyně ze Slovenska, které mi věnovaly i knížku o mateřství s RA. Začala jsem přemýšlet o dítěti čím dál víc. I zdravotně jsem byla stabilizovaná. Potkala jsem partnera, který

## životní příběhy

mě naprosto přesvědčil, také díky tomu, že měl malé dítě z prvního manželství.

Otěhotněla jsem, ale v době, kdy jsme se s přítelem rozcházel. Nelituji toho, protože se splnilo moje velké přání, byl to pro mě úžasný zážrak a já jsem věděla, že to nějak zvládnu i bez něj, snad asi i lépe, než s ním.

Těhotenství nebylo bez rizika. Myslela jsem, že budu moci pracovat alespoň do pátého měsíce, ale myslet neznamená vědět. Cca v 9 týdnu jsem začala krvácet, lékař mi naordinoval klid na lůžku a přidal podpůrnou léčbu. Zdařilo se a krvácení ustalo. Ovšem i nadále jsem opatrná musela být, protože při větší námaze jsem vždy trochu krvácela. Po celé těhotenství jsem brala prednison 5 mg denně (nemohu ho vysadit), takže jsem se docela nervovala, aby vše dobře dopadlo a dítě bylo zdravé. Na druhou stranu jsem měla i dny (když bylo vše dobré), kdy jsem si těhotenství užívala.

Vzhledem k onemocnění kyčlí bylo od prvo- počátků jasné, že budu rodit císařským řezem, i přes veškeré nálezy jsem si však musela zajet na ortopedii pro speciální papír, že císařský řez je na místě. (Že by byrokracie nebo blbost?) Bála jsem se, na kdy mi porod naplánují a jak to vše dopadne a nakonec to dcera vyřešila sama. Asi měla málo místa (jsem poněkud menší postavy, s bídou 150 cm) a tak 3 týdny před plánovaným porodem mi praskla voda

a rychlá mě k večeru odvážela do nemocnice. Nakonec mě na sál brali až druhý den ráno.

Rodila jsem v epidurální anestezii, malou jsem viděla okamžitě, jakmile ji vytáhli. A když jsem poprvé uslyšela její křik, bylo to neskutečně krásné. Pak mi ji položili zabalenou na rameno. Nedá se popsat, jak úžasně jsem se cítila. Byla to nádherná holčička, a dokonce ji lékaři ani nemuseli dávat do inkubátoru. 43 cm, 2227 g.

V porodnici mi museli pomáhat, fyzicky jsem nebyla schopná o miminko pečovat na sto procent, sestry mi malou podávaly do náruče, ale zvládly jsme to. Když mě propustili, doma mi hodně fyzicky pomáhala moje maminka a invalidní vozík, který je součástí mého života. S jeho pomocí zvládám spoustu věcí.

Momentálně jsem kloubně docela v klidu (sice se přidružily jiné problémy, ale o tom nyní nechci mluvit). Role matky samoživitelky není jednoduchá, ale jak už jsem podotkla, díky invalidnímu vozíku zvládám spoustu věcí, skoro jako zdravá, včetně osmihodinové práce. Maminka už mi jezdí pomáhat jen když je Gábinka nemocná, abych nepřišla o práci.

Gábinka začala chodit do první třídy a jde jí to. Dokonce od února 2014 se učí hrát na housle. Má úžasný hudební sluch. Mám z ní radost a jsem šťastná. Víím proč a pro koho musím žít.

Jarka Zástěrová  
Praha



## PŘÍBĚH MÉHO NOVÉHO KOLENA

### S REVMATOIDNÍ ARTRITIDOU ŽIJÍ 21 LET.

Skoro 10 let mě velice bolelo pravé koleno. Moje ošetřující lékařka mi z něho několikrát tahala vodu a vůbec to nepomáhalo. Dvakrát jsem s ním byla i na nukleární medicíně, kde mi do něj údajně píchli izotopy. Nakonec se milé koleno vyvrátilo dozadu. Možná jen ti z vás, kteří měli nebo mají stejný problém, pochopí. Chůze byla pro mne hotové peklo. Operace byla nevyhnutelná, ale její termín musel být posunut, protože vypověděla poslušnost moje záda. A já dostala velký strach. Po všech těch probdělých nocích a starostech o mou páteř jsem ani nedoufala, že bude nové koleno. Nakonec 26. listopad 2014 se stal dnem operačním. Strach stále ovládal mou mysl.

Před operací přijel z Prahy můj syn a vyložil mi karty. Postavení karet bylo dobré. Řekl mi, že mám nad sebou nejvyšší ochranou kartu. Věřte mi, že karty odpověděly na jednotlivé otázky. Do nemocnice jsem nastoupila s jistotou, že u mé operace bude špičkový anesteziolog a operaci povedou **zkušení ortopedové**. Velice jsem se bála

epidurálu, ale paní anestezioložka byla úžasná. Pomocí epidurálu mi byly 3 dny aplikovány léky. Díky tomu jsem neměla bolesti, které bývají při plné narkóze. **Vše dobře dopadlo. Člověk musí věřit a doufat.**

Hned druhý den po operaci se musí koleno ohýbat na motorické dlaze. Týden jsem byla na oddělení ortopedie. Další týden jsem se učila na oddělení rehabilitace cvičit cviky na posílení stehenních svalů. Po 14 dnech jsem byla propuštěna z nemocnice. Měla jsem povolenou zátěž kolem 20-30 kg na operovanou nohu. Po 6 týdnech jsem byla na kontrole. Mohla jsem začít řídit auto, odložila jsem berle a plnou vahou jsem mohla našlapovat na operovanou nohu. Po srovnání kolena mě chvíli bolel levý kyčel. Jakmile jsem začala chodit rovně, bolest zmizela.

Jak už jsem zmínila, měla jsem veliký strach. Ale obava se nenaplnila. Běhám bez problémů. Běhám tolik, co mi dovolí má záda.

Marie Kubalová  
České Budějovice





### VOLNÝ ČAS

V loňském roce se u nás v pražské pobočce změnilo dost věcí. Máme spoustu volného času, který jsme využili k procházkám po Praze – Střelecký ostrov, Žofín, botanická zahrada, park u Folimanky. V chladnějších dnech jsme se rozhodly navštěvovat výstavy. Na jaře jsme navštívily Galerii Kooperativy a výstavu děl Leonarda da Vinciho. Koncem roku to byla retrospektivní výstava českého výtvarníka a designéra Bojka Šípka, instalovaná v Tančicím domě. Kromě nádherných vystavených objektů – váz, lustrů, ale i nábytku, jsme se na závěr podívaly i na terasu Tančicího domu. Je odtud úchvatný pohled na Vltavu, Pražský hrad, Žofín, Mánes i Národní divadlo. Jelikož bylo krásné slunečné počasí, poseděly jsme na terase při kávičce a užily si toto potěšení. V prosinci jsme ještě navštívily výstavu „Sklo mnoha barev“ instalovanou v Galerii České spořitelny a nakonec jsme zhlédly spoustu prodejních výstav chráněných dílen, zaměřených na vánoce. Naše poznávání umění zakončily výstavy betlémů a vánoční trhy.

Věra Sklenaříková, Vlasta Šrámková  
Praha



## AKTUÁLNÍ VÝSTAVY V PRAZE

— — — TOTO POZVÁNÍ PATŘÍ VŠEM – MALÝM I DOSPĚLÝM — — —

### TITANIC V PRAZE | 10. února – 30. června 2016 | PVA EXPO Letňany

*Výstava, která vás seznámí s osudem nejnámější oceánské lodě. Mezi exponáty jsou části vybavení lodě, dobový nábytek, originální porcelán a celá řada osobních předmětů pasažérů.*

### NEVIDITELNÁ VÝSTAVA | 1. dubna 2011 – 31. prosince 2016 | Novoměstská radnice

*Pokud navštívíte tuto výstavu, budete mít možnost, vyzkoušet si, jaký je život bez zraku. Celou výstavou, která na chvíli změní váš život, budete doprovázeni nevidomými lidmi.*

### ARCHA NOEMOVA | 6. května 2015 – 31. prosince 2018 | Nová budova Národního muzea

*Výstava nové zoologické expozice.*

*Za redakci Romana Lukášová*



## DOMOV PRO SENIORY V BECHYNI

Byl krásný podzimní den, počasí spíš jako na jaře. Toho dne se dámy z výboru tábořského klubu vydaly do Domova pro seniory v Bechyni. Návštěva nebyla samoúčelná, vezly s sebou totiž několik obrázků, které vyrobily členky klubu v rámci ergoterapie. Doufáme, že jsme našimi výrobky přispěly k zútulnění nové krásné budovy Domova.

Náš dárek jsme předaly paní ředitelce Mgr. Aleně Sakařové. Jako odměna za tuto drobnou pozornost nám byla nabídnuta prohlídka prostor DpS, což jsme s nadšením přijaly.

Budova bechyňského Domova byla zkolaudována na podzim roku 2014. Byli sem přestěhováni zejména klienti z již nevyhovujících prostor v Tučapech. Pro starší lidi je stěhování vždycky zátěží a ne vždy ho dobře snášejí. Vždyť věkový průměr zdejších klientů je více než 80 let. Ale vše dopadlo nad očekávání dobře. A jak si zde stařečkové zvykli? Podle paní ředitelky docela rychle a dobře. Vždyť na lepší a pohodlnější

prostředí se vždycky lépe zvyká. Jen pro personál je to malinko náročnější, protože budova je velká a tak toho sestřičky za celý den trochu více naběhají.

Domov poskytuje klientům sociální pobytovou službu. Zajišťuje jim prožití klidného stáří v příjemném a bezpečném prostředí. V Domově se velmi snaží o podporu běžného způsobu života a co nejdéle i o udržení soběstačnosti. Klienti mohou bydlet v jednolůžkovém nebo dvoulůžkovém pokoji. Výběr velikosti pokojů je jejich přáním. Můžou „erární“ nábytek doplnit svým, který si přivezli z domova či si pořídili později. Pokoje jsou vybaveny i kuchyňským koutem, takže případné uvaření kávy pro návštěvu není žádný problém. Je zde dost různých zákoutí na nezávazné popovídání si nebo na posezení u ručních prací či přečtení novin. Klienti dokonce mohou mít ve svém pokoji domácí zvířátko. Další služby, které Domov poskytuje, jsou služby aktivizační a duchovní. O klienty se stará vysoce odborný



a velmi empatický tým, který mimo jiné vymýšlí pro své chráněnce spoustu aktivit, které jim zpestřují pobyt. Do programu jsou zahrnuty různé výlety, hudební a divadelní představení, procházky v přírodě či oslava tradičních svátků atp.

Klienti opravdu žijí. Zdejší personál s nimi velice dobře zachází, jako by stále byli ve svém původním prostředí. Můžeme to dobře potvrdit. Navštívily jsme totiž Domov právě na den svatého Martina v době oběda. Podávala se svatomartinská husa, která seniorům moc chutnala. A nejen to. Při prohlídce jsme byly několikrát svědky, jak ta

či ona sestřička či paní ředitelka mluvila s klienty, přičemž z rozhovoru sálala radost ze setkání a mnoha společně prožitých chvil.

Návštěva v nás zanechala hluboké poznání. Poznání toho, že jsou zařízení a v nich personál, který o nás bude pečovat, když už se o sebe nedokážeme plně postarat, a že pobyt v takovém zařízení nebude jen čekáním na nevyhnutelné, ale plnohodnotným a pestrým životem.

Ing. Helena Mádlová  
*Tábor*

## VELIKONOCE V KLUBU PRAHA

Je pátek 25. března 2016 – poslední den, kdy se dá poslat příspěvek do Bulletinu Revma Ligy. Od březnové schůzky přemýšlím nad tím, o čem bych mohla ještě něco napsat. Víím, že děvčata za náš klub už příspěvek poslala, přesto mám nutkání, aby z našeho klubu byl ještě nějaký příspěvek. Vyzývala jsem i členy našeho klubu, ale nikoho nenapadl příběh, o který by se s ostatními podělil.

Dnes ráno, když jsem šla doprovodit dceru na „řehtání“ jsem dostala nápad. Je pravda, že

až budete tyto řádky číst, bude dávno po Velikonocích. Ale já je píši dnes – na „Velký pátek“ – letos poprvé uznaný i v naší republice státní svátek.

U nás v klubu začala příprava na Velikonoce už v únoru. Rozhodly jsme se totiž, že opět uspořádáme jako každoročně „velikonoční prodej“ našich výrobků. Svolaly jsme koncem února velikonoční výrobní sobotu. Myslím si, že pro většinu z nás to byly velmi příjemně strávené chvíle. Shodly jsme se na tom, že by se takové

soboty mohly dělat častěji. **Věrušce Matějkové i ostatním děkuji za donesené obcerstvení pro manuálně pracující.**

I březnovou členskou schůzku jsme věnovaly výrobě dekorací. Vzhledem k tomu, že nemáme velkou šanci vyrábět tak často společně, tak ty nejaktivnější vyrábí krásné věci i doma. Velice mne překvapilo, kolik výrobků se sešlo a jak jsou mezi námi šikovné ručičky. Prodej našich výrobků jsme





uskutečnily u Hanky Šmucrové na ergoterapii v Revmatologickém ústavu v Praze. Mojí myslí prolétla myšlenka: „Kolik lidí si asi výrobky koupí? Kolik lidí si dnes dělá velikonoční výzdobu?“

Před 6 roky jsem se přestěhovala s celou rodinou na vesnici 50 km za Prahou. Mnoho let jsem byla obyvatelkou našeho hlavního města. Tam, asi jako v mnoha našich městech, znamenají Velikonoce pro lidi většinou jen dny volna. Možná jen děti žijí trochu tradicí, protože si jdou v pondělí pro koledu k babičkám a tetám. A věřící, kteří i ve městech navštěvují kostely, aby si připomněli pro ně tyto důležité sváteční dny.

Životem na vsi nacházím na vesnicích více výzdoby a pozoruji dětské radovánky. Tam děti tolik nelenoší. I když mají prázdniny, velmi brzy ráno vstávají. Pověst o odlétání zvonů do Říma na Velikonoce je totiž všeobecně známá. Vždy na Zelený čtvrtek po odeznění modlitby **Sláva na výsostech Bohu (Gloria in excelsis Deo)** zvonů umlkají a odlétají do Říma pro požehnání svatého otce. Místo zvonů se používají dřevěné řehtačky a klapače, se kterými děti chodí po vsích 3x denně. Ranní řehtání je už v 6 hodin ráno, v poledne jdou podruhé a večer v 18 hodin po-

třetí. V sobotu si za tuto svoji službu chodí pro výsluhu. Musím říci, že velmi obdivuji svou dceru, která se přemůže a v půl šesté ráno vstane a jde zcela dobrovolně se skupinkou dalších dětí. Skoro hodinku jim trvá než obejdou celou vesnici. Na první dojem naše ves vypadá, že není velká, ale přesto to dá dětem hodně práce. Mají příležitost 3x denně se projít, udělat něco pro zdraví a netrávit většinu času jen u počítačů či tabletů.

Ve středu 23. března 2016 jsem se šla podívat na ergoterapii, jak pokračuje ten náš prodej. Žasla jsem nad tím, že se většina výrobků prodala. Příspěvek do naší klubové pokladny je samozřejmě velice milý, ale jsem ráda, že snad Velikonoce i pro měšťáky neznamenají jen dny volna, které stráví lenošením a obžerstvím, ale že si vyzdobí svůj domov a budou z toho mít radost. A z té radosti si zajdou i na procházku, byť bez řehtaček, protože si myslím, že by ve městě onen rachot asi vyvolával velké překvapení. **Pozorování, jak se příroda po zimě probouzí, je krásné a je lékem na duši.**

Renata Šplíchalová  
Praha

# VÁNOCE 2015 V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Ani jsme se nenadáli a konec roku 2015 byl za dveřmi a naše prosincová schůzka v tomto roce byla poslední.

Hned na začátku chci poslat veliký DÍK za stálý azyl v budově ZSF paní profesorce PhDr. Tóthové, která jako každý rok přišla mezi nás. Dále velký DÍK také patří naší Majce, za její obětavou práci pro naši pobočku a paní doktorce Vlasákové, za její odborné přednášky.

Využili jsme možnosti našeho posledního setkání a sešli jsme se ve větší učebně na půdě fakulty. Přípravy byly v plném proudu. Rázem jsme všichni pozapomněli na blížící se předvánoční shon. Zanedlouho se stoly v učebně prohýbaly pod tíhou nejružnějších dobrot. Počínaje různými výbornými moučníky, krásným vánočním cukrovím, ale i velmi oblíbené slané pečivo nebo zelníčky nesměly chybět. No prostě jedna báseň! K tomu nám zněly vánoční koledy, na stolech hořely svíčky a my si povídalý o všem možném. A nám bylo prostě báječně. Zároveň si některá děvčata mezi sebou předávala drobné dárečky na památku.

Ani tento rok „naše děvčata“ nezklamala a připravila si pro naše členy milé a vtipné překvapení. Postupně mezi nás přišly Boženka s Hortenzií a zanedlouho je následovala Mařenka, aby jim trochu pomohla při úklidu. Všechny svorně nadávaly na nepořádek, který tam je. Začaly učebnu uklízet a stále se o něčem dohadovaly mezi sebou. Musely nám prostě ukázat, jak se to má pořádně dělat, abychom to prý doma zvládly jako ony, i v tak malém počtu. Najednou jedna z nich vytáhla z kapsy pracovní zástěru přihlášku na pěvecký konkurz. Co všechno se dá v takové kapse najít. Vyvolávaly postupně členky klubu a ty nám všem musely zazpívat určené



písníčky. Proč také ne, vždyť se přihlásily do „pěveckého konkurzu“. Nakonec „uklízecí trio“ vybralo po velmi napjatém dohadování tři vítězky. Anička, jedna z nich, nám také zahrála na kyrtaru a my si s ní krásně zazpívaly.

Všichni jsme nakonec odcházeli domů ke svým rodinám a známým s nadějí do nového roku, aby byl alespoň tak dobrý a úspěšný jako ten starý. Doufám, že se máme na co těšit. Věřím, že v roce 2016 na nás čekají další setkání, mnoho zážitků a plno práce.

Anežka Rolantová  
České Budějovice



## ZKUSTE TO I VY



**Dochází vám inspirace, jak naplnit čas vašich společných chvil na pravidelném klubovém setkání? Máte pocit, že už nic nového nevymyslíte a že se všechno pořád opakuje?**

Posílám vám jeden návod, kterým jsme zaplnili čas naší únorové schůzky.

Loni v létě jsem si koupila Kuchařku české a moravské vesnice. Její publikace vznikla v rámci projektu, který je zaměřen na rozvoj tradice pěstování a zpracování ovoce a jiných tradičních produktů venkovských zahrad. S radostí jsem zjistila, že jsou zde barevné fotografie a mnoho starých kuchařských receptů, podle kterých se vařilo v našem regionu (Pomalší, Borovansko).

Tak strašně jsem se o tu radost chtěla s ostatními podělit. Nakonec se zrodila myšlenka. Obrázky uvařených dobrot i s receptem jsem oskenovala. Vybrala jsem recepty z regionu Pomalší, podle kterých se vařilo v každé chalupě. A prezentace byla na světě. Vstoupili jsme do doby, kdy na talířích voněl okrop, kyselka, bramborová omáčka, bramborové knedlíky s jablkovým rozvarem, jihočeské buriášky, velešínské bramborové placky, doudlebské bálové zelňáky, doudlebské ušaté koláče, sváteční jablkový závin atd. Abychom potvrdily slávu a velký dík dobrotám z Pomalší, některé z nás podle receptů připravily výborné pokrmy.

Při úspěšné prezentaci probíhala ochutnávka těchto delikates.

Romana Lukášová  
České Budějovice

### MÍSTO SLOVNÍČKU

Jak jste na tom s chytáním znalosti nových cizích slov do vlastní hlavy? Nevím, jak vy, ale já s tím mám dost velký problém. Už jenom to, že musím vyndat z šuplíku psacího stolu slovníček a přinutit se listovat jednotlivými stránkami, je problém. Samozřejmě ten největší je to, abych si nové anglické slovo, několikrát vyřčené, zapamatovala.

Letošní rok jsem začala konverzaci angličtinou. Můj učitel David pochází z amerického státu Florida a už tři roky žije se svou manželkou Simonou (Češkou) a dcerkami 10 kilometrů od naší vsi. Tyto hodiny mají velkou výhodu v tom, že on nemluví česky a já jsem více či méně v naší společné konverzaci odkázaná na sebe. David je na tom podobně jako já. Učí se češtinu, ale na rozdíl ode mne teprve tři roky.

Před dvěma týdny přinesl pytlík a z něho vysypal takové malé kartičky. Se zájmem jsem sledovala, co s kartičkami bude dělat. A on bral jednu po druhé, četl slova, která z jedné strany byla napsaná anglicky a z druhé česky. Tento praktický princip mě velice nadchl. Už nemusím vytažovat slovníček. Nová slovíčka si ihned přepisují na proužek papíru, ustříhnu a hodím do menší ošatky. Jakmile slovíčko uhádnou a cítím jistotu, že je pevně ukotvené v mojí hlavě, odložím kartičku



do sběrné krabičky. Během dne jsem několikrát v kontaktu se školní ošatkou, které jsem dala tento pracovní název. Zjistila jsem, že tímto nenásilným tréninkem cvičím svůj mozek a to je třeba v každém věku.

**Vyzkoušejte to i vy! Nemusíte při tom všelijak švindlovat. Prostě vezmete kartičku a význam slova řeknete buď ve vašem rodném jazyce, nebo v tom cizím. Kartičky se správně vyslovenými slovy odložíte někam do jiné úschovny. V tom je celá věda...**

Romana Lukášová  
České Budějovice





# KŘEN SELSKÝ

(*armoracia rusticana*)

Provází mě od dětství. U nás doma byl vždy vítaný. Ani teď nesmí chybět na talíři s opékanými špekáčky. Štědrovečerního kapra jím posypeme, polejeme rozpuštěným máslem a sekanou pažitkou. Tento zvyk jsem převzala od svých rodičů a stále u nás platí. Od mého útlého dětství je oblíbenou součástí mého jídelníčku. To, že má léčivé účinky, jsem doopravdy nevěděla. Tímto bych chtěla svou neznalost napravit a více sebe i vás s českým ženšenem, který je považován za bylinu či koření mládí, více seznámit.

Pochází původně z jižních oblastí Ruska. Je totiž velmi houževnatý, proto se dokázal rozšířit téměř po celé severní polokouli. U nás planě roste hlavně na místech s výživnou a vlhčí půdou. Popsala bych ho jako vytrvalou rostlinu s mohutným křulovým kořenem a velkými zelenými listy. Dříve býval součástí každé kuchyně. Výrazná štiplavá chuť a vůně na něj prozradí, že je to

rostlina s neobyčejně velkou silou. Pěstoval se na každé zahrádce a byl jednou z mála možností, jak vyrobit pikantní pokrm. Používal se jako zelenina a již tehdy znali jeho léčivé účinky. Po celá tisíciletí nahrazoval antibiotika.

## LÉČIVÉ ÚČINKY KŘENU

Obsahuje vitamin C, B1, B2, B3, E, provitamin A. Též velké množství minerálních látek. Především hořčík, vápník, draslík, železo, fosfor, síru, měď, zinek, chrom. Ze 100g křenu získá naše tělo 50 mg vitamínu C. Též obsahuje hořčičné silice, glykosidy, sinapin.

Křen celkově povzbuzuje a posiluje organismus. Zvyšuje vylučování trávicích šťáv, zlepšuje látkovou výměnu a normalizuje střevní mikroflóru. Při nachlazení usnadňuje odkašlávání a uvolňuje hlen. Doporučuje se proto při infekčních



chorobách, hlavně horních cest dýchacích (chřipce, nachlazení, angíny a zánětu mandlí). Neužívejte jej ve větších dávkách, mohl by podráždit sliznice! Bolest zubů prý odstraňuje kousek křenu volně položený na chorý zub.

Léčí chrapot a mírní kašel. Povzbuzuje k činnosti žlázy s vnitřní sekrecí a upravuje hormonální systém, detoxikuje játra a rozpouští žlučové kaménky. Povzbuzuje trávení, čistí střeva a pomáhá obnovovat střevní mikroflóru. Preventivně chrání před rakovinou trávicího ústrojí. Je velmi vhodný v rekonvalescenci po dlouhých nemocech, při sedavém způsobu života, v geriatrii (u seniorů) a používá se i k harmonizaci střevního traktu po antibiotikách, kdy dokáže doslova nastartovat správné trávení a upravit střevní mikroflóru, což přispívá ke zlepšení vstřebávání živin a celkové tonizaci celého těla. Používá se jako podpůrný prostředek při léčbě žloutenek. Působí preventivně proti chorobám způsobeným bakteriemi, viry, houbami a prvoky.

Na revmatické a neuralgické bolesti (bolesti kloubů, ischias, ústřel) nebo na omrzliny se používají zevně „křenové placky“.

### **Křenové placky:**

*(1 díl nastrouhaného křenu, 5 dílů mouky a 1 díl tuku), můžeme přidat i sádlo. Z těsta uděláme placku, kterou přes plátýnko (nikdy ne přímo na kůži) přiložíme na bolestivé místo. Necháme působit maximálně 20 minut. Déle ne! Křenová placka dráždí nervová zakončení, zvyšuje prokrvení kůže i hlouběji položených tkání. Tím podporuje hojení, regeneraci a mírní bolest.*

**Pozor, při dlouhodobějším působení by se na kůži mohl vytvořit zánět až puchýře. Aplikace se musí přizpůsobit citlivosti pokožky.**

Pokud se rozhodneme křen pěstovat, postačí, když kdekoli v přírodě vykopneme kus jeho kořene s několika očky. Ten pak zasadíme na vhodné místo a zaléváme. Úspěšnost takového způsobu

rozmnožování křenu je opravdu velká. Naopak po několika letech by se mohlo stát, že se nám nekontrolovatelně rozroste po zahradě. Proto je dobré jednou za čas preventivně vykopnout několik rostlin i s celým kořenem a udržet ho tak pod kontrolou. Kořen křenu sklízíme dle potřeby během roku, nejlépe na podzim. Můžeme ho uskladnit ve sklepě nebo v jiné chladné místnosti, podobně jako mrkev – zasypaním vrstvou písku. Dlouho nám vydrží i v lednici, časem však ztrácí na své síle.

### **MOC A SÍLA V NAŠÍ KUCHYNI**

**Strouhaný křen s jablky** (nebo bez) je u nás asi neodmyslitelně spojený s klasickou českou zabijačkou – je tradiční pochutinou k ovaru. Hodí se ale i k rybám a hovězímu masu, velkou oblibu u nás má také křenová omáčka.

Díky pronikavé chuti a vůni se nejčastěji používá na výrobu hořčice, dresinků a pomazánek. Připravít si z něj lze i křenový ocet – naložením několika plátků čerstvého kořene do vinného nebo jablečného octa. Ten pak můžeme používat jako dochucovadlo i jako lék.

*Mladé listy křenu selského se dají nadrobno nakrájené přidávat v menším množství do zeleninového salátu, který zároveň i příjemně okoření. Výborné jsou i ve vaječné pomazánce.*

**Křenová pomazánka:** je to rychlá pomazánka s výraznou chutí. Její příprava zabere 10 minut.

*Křen nastrouháme na jemném struhadle a vyšleháme s máslem, hořčicí, strouhaným sýrem a půl lžičkou mletého chilli. Osolíme, opepříme a podáváme s čerstvým pečivem. Ozdobíme pažitkou.*

**Křen se v léčitelství užívá výhradně čerstvý, neboť vařením ztrácí léčivé účinky.**

**A protože revma křenem léčili již staří Římané, věřím, že bude hojně růst na našich zahradách.**

Romana Lukášová

*(foto: archiv autorky, informace čerpány z internetu)*

## NEPOUŠTĚJ STARÉ VĚCI PRO NOVÉ



**„Neopouštěj staré věci pro nové, i když barva šediví a prýská, byly kdysi lesklé, byly chromové a teď se jim na smetišti stýská.“**

Tato pravdivá slova zpívají ve své písni Jaroslav Uhlíř a Zdeněk Svěrák. Myslím, že je určená dětem, ale dle mého mínění patří více dospělým.

Vy, kteří mě znáte, víte, že každý kousek starého „krámu“ skončí u nás na chalupě nebo ho pošlu dál, mezi ty, o kterých vím, že jim to udělá radost. Před několika dny zaklepal a otevřel naši branku soused s těmito slovy: „Nechcete ho? Bouráme stodolu a musíme ji vyklidit. My bychom ho spálili.“ Přinesl krásný, velký, starý koš, pletený z vrbového proutí. Chalupníci a hospodáři ho používali na čerstvou trávu, kterou krmili králíky nebo ji přidávali slepicím do krmení. Prostě na venkově býval v každé chalupě, kde se musela krmít havěť.

Ani nevíte, jakou mi udělal radost. Ten koš, to byl on, mého srdce šampión. Možná jenom ti, kteří koše, nůše, košíky často používají, docení, že ten starý, seschlý není těžký. Jakmile na burze nějaký používaný vidím, okamžitě ho koupím. Vůbec mi

nevadí, že má už nějaký ten křížek za sebou. Kdekoli se u nás rozhlednete, v každém koutě stojí nebo visí nějaký košík. Jsou to košíky různých velikostí a tvarů a každý z nich je využit k jiné činnosti. I ten, který nemá už dno, poslouží jako okrasný obal na kvetoucí muškát. Před několika roky jsem dostala jeden takový oválný, veprostřed klenutý. Nesu ho podél pasu, občas přehodím do druhé ruky a to je vše. Pokaždé, když vyrážím do lesa, dám mu přednost místo kulaťáku (klasický košík s kulatým tvarem). Je to prostě koš Houbař a Borůvčák. **A protože mezi mé nejvíce oblíbené patří ty z vrby upletené, dovolte mi, abych společně s vámi nahlédla do minulosti košíků a košíkářů.**

Na českých horách se říká, že vrba růži neplodí. Přesto si bez vrbových proutků nedokážeme představit ani jeden rok. Na jaře dychtivě sledujeme, jestli už vykvetly kočičky a řežeme proutky na pomlázky, v létě hledáme ve vrbičkách chládek, na podzim se oddáváme šumění jejich dlouhých větví a v zimě klademe do proutěných ošatek vánoční výslužku. Jaký je příběh vrbového proutku?

**Košikářství** je jedním z nejstarších řemesel na světě, jež v podstatě v nezměněné formě přetrvává do současnosti. Postup pletení koše vychází z textilních řemesel, především z tkaní a pletení.

Při tomto procesu se v podstatě jedná o splétání pružných přírodních materiálů, jako je vrbové proutí, do podoby košů či jiných podobných tvarů. Lidé, kteří se tomuto řemeslu věnovali a stále se věnují, nazývají se košíkáři.

I když pletení košů patří mezi nejrozšířenější řemesla v historii lidské civilizace, není dost dobře možné odhadnout jak je vlastně staré, protože přírodní materiály, jako je dřevo či tráva, podléhají přirozenému rozkladu. Většina dávných výrobků se tak nedochovala do našich časů a my můžeme stáří a dějiny tohoto řemesla pouze odhadovat.

Dříve bylo vrbové proutí dostupným materiálem. Pletení košů bývalo domácí prací. Jakmile nastala zima a nebyla práce na polích, mnozí pletli z proutí. Pro svoji potřebu i jako přívýdělek. Díky tomu vznikaly různé tvary košů, nůší, košatin na povozy.

V českých zemích zpracovávají košíkáři zejména loupané i neloupané vrbové proutí nebo pedig, který se k nám dováží z tropů jihovýchodní Asie (jde o vnitřní část stonku ratanové liány).

Ačkoli existují asi čtyři stovky druhů vrb, k pletení košíků se jich hodí jen čtrnáct. Pro potřeby košíkářů jsou vrbové rostlinky sázeny hustě do řádků. Půda musí být písčité a nepodmáčená, aby pruty nevyhnaly moc do výšky a neměly příliš dužniny. Začátkem zimy se jednoleté, přibližně metrové proutky, vyřezávají speciálním nožem – šnycarem. Košíkáři je setřídí podle délky a vyřadí ty, které se větví. Kvalitní proutky jsou svázané do otepí a postaveny do vody. Tam čekají na jaro.

Příležitostný košíkář chodí na proutky k vrbám volně rostoucím v krajině. Nejsou sice tak kvalitní, ale pro upletení pomlázky nebo klasického košíku mohou stačit.

**Věřím, že koše a košíky, nůše, ošatky  
máte stejně rádi jako já.**

**A tak končím těmito slovy:  
„Neopouštěj staré koše pro nové.“**

Romana Lukášová  
*Informace o historii košíkářství  
čerpány z internetu*







<b>klub</b>	<b>statutární zástupci</b>	<b>telefon</b>	<b>e-mail</b>
<b>BRNO</b>			
	Hana Chaloupková Ivan Čukan	773 000 912 778 818 718	brno@revmaliga.cz
<b>ČESKÉ BUDĚJOVICE (č. ú.: 249505936/0300)</b>			
	ing. Marie Dědičová Petra Eichnerová	605 509 723 724 658 650	ceske.budejovice@revmaliga.cz
<b>ČESKÁ LÍPA (č. ú.: 251345951/0300)</b>			
	Jiřina Medková Karla Jínová	606 482 268 605 169 389	ceska.lipa@revmaliga.cz
<b>DOMAŽLICE (č. ú.: 250524501/0300)</b>			
	Marie Břicháčková Alena Slámová	775 127 420 604 664 084	domazlice@revmaliga.cz
<b>PARDOBICE (č. ú.: 2200722824/2010)</b>			
	Terezie Kratochvílová, DiS. Bc. Kateřina Valdová	777 147 482 777 607 591	pardubice@revmaliga.cz
<b>PRAHA (č. ú.: 249750579/0300)</b>			
	Renata Šplíchalová Renata Majgotová	607 994 374 777 057 073	paha@revmaliga.cz
<b>OSTRAVA (č. ú.: 251719239/0300)</b>			
	Renáta Hrbotická Michaela Dobešová	603 276 228 732 806 507	ostrava@revmaliga.cz
<b>TÁBOR (č. ú.: 249854984/0300)</b>			
	Marie Zuzáková ing. Helena Mádlová	728 028 145 602 931 039	tabor@revmaliga.cz

