

REVMATIK



REVMA LIGA
Česká republika

INFORMAČNÍ BULLETIN
VYDÁN ZA PODPORY MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČR

občasník číslo 63
listopad 2016

Děkujeme za sponzorování firmám:



Pracujeme společně pro zdravější svět™

abbvie



LÉČEBNÉ LÁZNĚ
JÁCHYMOV

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:

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



Případně Vaše příspěvky zašlete e-mailem na adresy:
romajda@email.cz nebo dedicova315@seznam.cz



Moji milí čtenáři, věřím, že jste vyšli vstříc zážitkům, které jsem vám přála v minulém čísle. Letošní rok za chvíli doběhne do cíle a už jsou tady zase. Ano, je to tak. Za dveřmi na nás čekají Vánoce. U některých vzbuzují barevné vzpomínky na dětství plné radosti. Jiní z nich mají smíšené pocity, protože o Vánocích se klade důraz na rodinu, pohodu a klid. A než to nastane, musí se překonat maratón předvánočního stresu, který se předhání s nakupováním dárků, úklidem, pečením a přípravami na tyto svátky. Dnešní doba je příliš rychlá a my si ani nestačíme všimnout maličkostí, které právě dělají největší kouzlo. Kam se podělo?

Myslím si, že hromada dárků, jídla a cukroví k nim nepatří. Jsou to svátky o rodině, dětech, fantazii, přáních, svátky tradic a pranostik. V tomto čase máme k lidem blíž a to je důvod, abychom se alespoň na chvíli zastavili. Vánoční tradice a zvyky nám v tento čas jistě dovolí, abychom se ohlédli kolem sebe a pohlédli do budoucnosti, co na nás čeká.

Ztracené kouzlo Vánoc bych ráda oživila. Třeba tou trešňovou větvičkou, kterou mnozí z nás na svátek svaté Barbory vloží do vázy a některé svobodné dívky čekají do Štědrého dne, jestli vykvete. V dřívějších dobách strašili rodiče děti Barborkami. Tyto ženy v bílém hávu sestupovaly po žebříkách z nebes. Zlobivým dětem daly metlou na zadek a hodné obdarovávaly ovocem nebo ořechy.

A pranostika praví: „O svatě Barboře ležívá sníh na dvoře. Svatá Barborka táhne sáně ze dvorka.“

Kouzlo času vánočního ať zůstává ve vašich domovech. Ať svítíte, pro druhé jako ta obloha plná hvězd a rozdáváte radost nejen o Vánocích, ale po celý rok. Ona se k vám zpátky vrátí.

Romana Lukášová

REVMATIK č. 63/2016 (listopad)

Vydává Revma Liga v ČR se sídlem:

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

Redakce:

Romana Lukášová
Ing. Marie Dědičová

Redakční rada:

Edita Müllerová

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

Úvodník šéfredaktorky a obsah	1
Informace z výkonného výboru	
• Revma výzva	2
• 25 let Revma Ligy Česká republika	3
• RL pomáhá pacientům s revmatickými chorobami	4
• Letní škola 2016 Akademie patientských organizací	6
• Hlas patientských organizací musí být slyšet	7
• Exkluzivně pro naše členy 20% sleva ve Volarech	7
• Change the future – Změňme budoucnost	8
• Biologické a biologicky podobné léky	9
• Edgar Stene Prize 2017	10
• Esej 2016	11
• Revma Liga v ČR nabízí rekondiční pobyt 2017	12
• Rekondiční pobyt LL Jáchymov 2017	13
• Rekondice v Čeladné	14
• Léčebné cviky při osteoporóze	15
• Mladá dáma Revma Liga	17
• Setkání s Bělou Třebínovou	18
• Klub Ostrava slaví 10 let od svého založení	21
• Pražský klub vyrobil dárečky pro OS Nedoklubko	22
• Dovolená u Mar Menor	23
• Adamita 2016	24
• Život v klubu Praha – stále se něco děje	25
• Jírovec maďal	26
• Štědrý večer nastal	28
Kontakty	29
Zprávy ze zahraničí	
Slovo lékaře	
Edgar Stene Prize	
Rekondice	
Cvičení	
Životní příběhy	
Zprávy z klubů	
Rady ze zahrady	
Slovo na konec	

REVMAYYZVA.CZ
DRUHÉ PODÁNÍ
POMOČNÉ RUKAVICE

**Podpoř nemocné
s revmatoidní artritidou!**

Revmatoidní artritidou
trpí více než 85 tisíc Čechů.
Vyzkoušej si na vlastní prsty
jaké to je, když s tebou život
nejedná v rukavičkách.

25 LET REVMA LIGY ČESKÁ REPUBLIKA

Draží členové, sympatizanti, přátelé, podporovatelé, rok se s rokem sešel a naše organizace dosáhla nádherného výročí. Máme za sebou kus práce, kterou nám letos nádherně korunoval seminář s tiskovou konferencí v Poslanecké sněmovně Parlamentu České republiky, který zaštitila náměstkyně ministra JUDr. Lenka Teska Arnoštová a předseda Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Jan Hamáček.

Revmatické choroby jsou závažným sociálně-ekonomickým problémem a v příčinách pracovní neschopnosti a invalidity zaujímají jedno z předních míst! Tyto skutečnosti vyžadují komplexní péči o nemocné v oblasti léčebně preventivní, rehabilitační, sociální a ekonomické a je nutné o všech těchto skutečnostech informovat. Jsme rádi, že jsme o nich mohli informovat právě na půdě PSP ČR a posunout naše společné dílo zase o kousek dál. Dovolte mi vše shrnout v několika řádcích.

Chceme lepší život pro pacienty, a proto spolupracujeme s odborníky, orgány státní správy a samosprávy za účelem zajištění komplexní péče o postižené revmatickým onemocněním, zprostředkováváme informace o nemoci a možnostech léčby, provozujeme webové stránky a diskusní skupiny na facebooku, vydáváme informační bulletin, organizujeme společenská setkání, cvičení, rekondační pobyty, odborné přednášky, pořádáme semináře o revmatických nemocech pro studenty zdravotnických oborů, hájíme oprávněné zájmy nemocných revmatickým onemocněním, kultivujeme prostředí, ve kterém se vy a vaši blízcí pohybujete.

Vedeme informační kampaně a upozorňujeme laickou i odbornou veřejnost (včetně státní správy a regulačních orgánů) na nemoc jako takovou, její dopady na pacienta i společnost, aktuální výzvy v léčbě RA, význam dostupnosti a včasného zahájení léčby pro její další kvalitu života. Vytvořili jsme neformální platformu partnerů pro změnu v náhledu na moment zahájení léčby. Vypracovali

jsme „White paper“ – pohled pacientů na léčbu RA a šíříme jej mezi pacienty jak elektronicky, tak v klasické tištěné formě. Díky pomoci vás všech jsme mohli provést průzkum na téma sdílené rozhodování a léčba k cíli, který nám osvětlil, jak jsme na tom s povědomím a aplikací sdíleného rozhodnutí v praxi a na jeho základě vypracovali Desatero pro pacienty se zánětlivým revmatickým onemocněním.

Tohle všechno dohromady je obrovský úspěch! Díky vám všem! Díky tomu, že jste se rozhodli nezůstat na nemoc sami a připojili se k činnosti Revma Ligy. Díky tomu, že jste se rozhodli pomáhat s onemocněním ostatním lidem. Bez vás by totiž ta naše „oslavenkyně“ vůbec nebyla a za to vám všem patří obrovský dík!

A co nás čeká? Čeká nás hodně práce! Jestli chceme udržet krok se všemi partnery, bude nutné plánovat. Měli bychom se všichni zamyslet nad tím, kam chceme v naší činnosti směřovat. Jak chceme, aby vypadal přístup k léčbě, rehabilitaci, k sociálním službám. Jak chceme, aby k nám přistupovali lékaři a zdravotníci. A konečně poslední a nejzásadnější otázka: „Co pro to můžeme udělat?“ Není snadné prosadit změny, ale pokud budeme mít nastavené cíle, kterých chceme v dalších letech dosáhnout, a zvolíme správnou strategii, tak není pochyb, že se nám to podaří ☺.

Edita Müllerová
Předsedkyně výkonného výboru
Revma Ligy



REVMA LIGA POMÁHÁ PACIENTŮM S REVMATICKÝMI CHOROBAMI

ŽIVOT JAKO NA HOUPAČCE

Edita Müllerová je předsedkyní Revma Ligy Česká republika, patientské organizace, která sdružuje pacienty s revmatickými chorobami i jejich blízké z celé České republiky. K aktivitám spolku Revma Liga se dostala díky své mamince, která onemocněla revmatoidní artritidou.

■ S ČÍM SE ČLOVĚK S REVMATOIDNÍ ARTRITIDOU POTÝKÁ?

Protože se jedná o chronické onemocnění, pacient se s ním potýká roky, desetiletí, celý život. Toto onemocnění často propuká v produktivním věku, kdy se od člověka očekává „plný výkon“ v zaměstnání, v rodině (to zejména od žen), ve volném čase, s přáteli, dětmi apod. Nemoc přichází náhle s prvním „záchvatem“ bolestí, otokem kloubů, omezením pohybu, nemožností, únavou. Sami pacienti s revmatoidní artritidou popisují svůj stav jako život na houpačce. Bojují s bolestí, ztuhlostí, únavou, depresí.

■ CO NEMOC ZNAMENÁ PRO ŽIVOT PACIENTA A JEHO BLÍZKÝCH?

Pacienti mohou mít problémy v zaměstnání, protože mají časté absence, které mohou způsobovat konflikty s kolegy i nadřízenými. Částečný či úplný invalidní důchod doprovázejí tuto nemoc velmi často, pokud není včas a správně léčena. Problémy s prací jsou provázené finančními potížemi, které dopadají na pacienta, ale často i celou rodinu, která může být následně ohrožena chudobou. Snížování životního standardu, negativní dopad na vnímání sebe sama, snížená

sebedůvěra, problémy v rodině, s partnerem, častá únava, bolesti, nemožnost vykonávat to, co vždy zvládali, a snižující se soběstačnost vedou k psychickým problémům, omezování společenských aktivit, uzavírání se do sebe. To má pochopitelně dopad i na jeho neblíží, kteří by měli být nemocnému oporou.

■ PROČ SE PACIENTI S NEMOCÍ CHTĚJÍ SDRUŽOVAT, CO JIM MŮŽE REVMA LIGA NABÍDNOUT?

Nejdříve je to potřeba popovídat si, sdílet své trápení a otázky s někým, kdo si podobnými úzkostmi prochází sám. Většinou nás oslovují přímo pacienti či jejich blízcí, když je jim sdělena diagnóza a oni se s tím musí „poprat“. Hledají spolehlivé informace o nemoci samotné, možnostech léčby nebo rehabilitace. Chtějí vědět, jak lze s takovou nemocí žít, jak třeba postupovat při jednání s úřady – popovídat si o tom s lidmi, kteří prožívají to samé, je pro ně obrovská podpora. Postupně si díky organizaci najdou přátele, schází se v klubech, kterých dnes máme po republice osm. Chodí společně cvičit, na výlety nebo třeba za kulturou, jezdí na společné rekondiční pobyty. Mnoho našich členů si ale uvědomuje, že je třeba také šířit povědomí o revmatických nemocech mezi zdravými, dozvídat se více o nových možnostech léčby, navazovat partnerství s lékaři, odbornými společnostmi, hájit zájmy pacientů apod.

■ HOVOŘÍME-LI O LÉČBĚ, JAKÉ JSOU DNES VLASTNĚ MOŽNOSTI LÉČBY REVMATOIDNÍ ARTRITIDY?

Nemoc zatím neumíme vyléčit. Lékaři jsou ale schopni zbrzdit její vývoj včasným zahájením léčby

a při správném postupu lze u většiny dosáhnout remise, tedy života bez příznaků onemocnění, nebo nízké klinické aktivity nemoci. A pokud mohu soudit, tak úspěšně, hlavně díky strategii léčby k cíli a také biologické léčbě.

■ PROBLÉM ALE JE, ŽE JE TATO LÉČBA DOST NÁKLADNÁ?

Náklady na biologickou léčbu se pohybují kolem 200 až 300 tisíc korun ročně na jednoho pacienta. Ale zdaleka není třeba, aby ji užívali všichni pacienti s nemocí. Většinou zabírají konvenční léky a při dodržení přístupu léčby k cíli je to zcela dostačující. Nám, jako patientské organizaci, jde nyní o to, aby se k biologické léčbě dostali pacienti, kterým konvenční léčba nezabírá, ale nedosahují na úhradu z veřejného zdravotního pojištění. Biologická léčba je proplácena až při vysoké aktivitě onemocnění, a to bývá již pozdě, poškození organismu je nevratné. Je mnoha průzkumy prokázáno, že u střední závažnosti onemocnění je odpověď na léčbu biologiky mnohem lepší a pacient má možnost se vrátit do běžného života bez omezení.

■ REVMA LIGA SLAVÍ 25 LET - TO JE DOBRÁ PŘÍLEŽITOST K BILANCOVÁNÍ - NA CO JSTE NEJVÍCE PYŠNÁ, ŽE SE VÁM SPOLEČNĚ PODAŘILO ZA TY ROKY?

Jsem pyšná, že máme na své straně odbornou společnost, úzce spolupracujeme s lékaři i nelékařským personálem v revmatologii na celostátní i krajské úrovni. Pyšná jsem také na to, že uvnitř organizace dřívíme spolu. Za celou éru pětadvaceti let přišla nejedna krize a zatím jsme je všechny překonali! Naše organizace má dnes stabilní zázemí, a za to patří velký dík především předsedkyním regionálních klubů, kde probíhají pravidelné schůzky, cvičení nebo ergoterapie.

■ DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ VÁŠÍ ČINNOSTI JE TAKÉ OSVĚTA VEŘEJNOSTI. NA ČEM TĚ PRACUJETE?

Při vší činnosti, kterou předsedkyně v klubech zvládají, je paradoxem, že o Revma Lize nikdo, mimo zasvěcené, moc nevěděl. To jsme se rozhodli v roce 2013 změnit a vyšli jsme do ulic. Tenkrát to byl pochod v rámci Revmadne, který upozorňuje na včasný záchyt onemocnění, a už jsme na této cestě zůstali. Dnes za sebou máme kus práce ve formě úspěšné kampaně Revma výzva. Při kampani jsme vytvořili poziční dokument s názvem Léčba revmatoidní artritidy pohledem pacienta a Desatero pro pacienta se zánětlivým revmatickým onemocněním, které shrnuje základní věci, které by měl pacient dodržovat a které by měl vyžadovat. Oba dokumenty jsme letos vydali ve společné brožure i s výsledky průzkumu mezi revmatickými pacienty na téma sdílené rozhodování a léčba k cíli. Brožura bude distribuována do čekáren ordinací revmatologů a je k dispozici ke stažení na našich webových stránkách www.revmaliga.cz

Převzato z deníku Právo Víkend 27



LETNÍ ŠKOLA 2016 AKADEMIE PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

30. srpna jsem se spolu s naší předsedkyní a dalšími čtyřmi členkami zúčastnila 2. ročníku semináře „APO Letní škola 2016“, který je společným projektem Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) a České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP). Cílem tohoto setkání, které se konalo v krásných prostorách Kaiserštejnského paláce na Malé Straně, bylo zapojení obou stran do vzájemného dialogu a pomoc patientským organizacím být rovnocenným partnerem v komunikaci se státními orgány.

Bylo zde okolo 120 účastníků – zástupců z řad patientských organizací, odborných společností ČLS JEP, státní správy, médií, průmyslu a dalších.

Úvodního slova se ujali Mgr. Jakub Dvořáček, výkonný ředitel AIFP, Prof. MUDr. Štěpán Svačina, předseda ČLS JEP, výkonná ředitelka Koalice pro zdraví Jana Petrenko a europoslankyně Ing. Kateřina Konečná.

Paní Jana Petrenko z Koalice pro zdraví (sdružení patientských organizací, jehož členem je i Revma Liga) vzpomněla 10 let trvání organizace, jakož i deset let své vytrvalé snahy o dosažení rovnocenné komunikace se zákonodárci a ostatními státními orgány, která se až nyní začíná naplňovat.

Europoslankyně Kateřina Konečná velmi uvítala aktivity patientských organizací a slíbila je podpořit osobním pozváním jejich představitelů k návštěvě Evropského parlamentu, kde je chce blíže seznámit se svou prací.

Poté následovaly kulaté stoly rozdělené do 11 různých terapeutických oblastí (diagnóz), kde mohli zástupci patientských organizací diskutovat s odborníky z ČLS na téma bližší vzájemné spolupráce. My jsme zde konkrétně dohodli s předsedou ČRS prof. Vencovským garanci našeho aktuálně vytvořeného dokumentu „Desatero“ a pan profesor naopak projevil zájem o pomoc s vyhledáváním vhodných pacientů pro budoucí odborné projekty. Taktéž jsme zde navázali spolupráci s jinými patientskými organizacemi. Výsledky z jednotlivých

kulatých stolů byly poté shrnuty a předneseny všem účastníkům.

Vyvrcholením semináře bylo interaktivní setkání se zástupci Ministerstva zdravotnictví – první náměstkyní ministra JUDr. Lenkou Teskou Arnoštovou a náměstkem pro legislativu a právo JUDr. Radkem Policarem. Konkrétním dotazům a připomínkám z pléna předcházelo vystoupení, kde paní náměstkyně nešetřila konkrétními počiny, které by ráda pro patientské organizace, jejichž práce si velmi váží, zajistila. Především chce dosáhnout zlepšení systému financování patientských organizací, který by jim zajišťoval jistotu stabilního příjmu. Dále se úspěšně zasazuje o zavedení volitelného předmětu Komunikace na lékařských fakultách. Možná dojde i na zajištění bezplatného zázemí, kde by se patientské organizace mohly setkávat. (Budeme se těšit!). Naše náměty a připomínky pak očekává na kontaktní e-adrese propacienty@mzcr.cz, zřízené pro nás pacienty na stránkách Ministerstva zdravotnictví www.mzcr.cz.

Během semináře s námi Česká televize natočila krátkou reportáž na důležité téma – Dostupnost a včasné podání biologické léčby, která se vysílala ještě téhož dne ve večerních Událostech.

Doufáme, že všechny jmenované zainteresované strany budou úspěšné ve svých aktivitách a krok za krokem v dohledné době dosáhnou společného cíle, kterým je splnění nelehkého úkolu: zlepšení života chronicky nemocných pacientů.

Alena Slámová
a kolektiv účastníků z RL



HLAS PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ MUSÍ BÝT SLYŠET

Dne 20. října 2016 se v imponantních prostorách Buquoyského paláce francouzského velvyslanectví konal třetí ročník APO Alumni 2016 pro zástupce přihlášených patientských organizací. Revma Ligu ČR zastupovaly Renáta Majgotová a Renáta Doanová z pražského klubu.

Akademie patientských organizací (APO, Akademie) je edukační projekt pod záštitou Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) určený českým patientským organizacím. Prostřednictvím tematických seminářů se APO snaží podpořit jejich nezávislost a předat organizacím dovednosti, jež využijí k dosažení svých stanovených cílů.

Slavnostní, leč neformální setkání zahájil velvyslanec Francie v České republice Charles Malinas. Dále promluvili mimo jiné zástupci Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL), AIFP, České lékařské společnosti či náměstkyně ministra zdravotnictví

Lenka Teska Arnoštová, jež přítomné zástupce patientských organizací vyzvala k tomu, aby i jejich hlas byl slyšet.

Na závěr programu bylo naplánováno předávání cen. Ocenění za nejlepší probíhající projekt si odneslo zájmové sdružení Mamma Help, z.s., pomáhající ženám s rakovinou prsu s projektem „Říct to dětem“. Cena za nejlepší inovativní projektový záměr byla předána patientské organizaci Parkinson-Help, z.s., za projekt „Rodina s Parkinsonem“. Revma Liga ČR srdečně blahopřeje oceněným organizacím a také děkuje APO akademii za možnost účastnit se edukačních seminářů.

Více informací naleznete na stránkách:

www.patientskaakademie.cz

www.sukl.cz | www.aifp.cz/cs

Renáta Doanová

Praha

EXKLUZIVNĚ PRO NAŠE ČLENY 20% SLEVA VE VOLARECH NA ŠUMAVĚ

Uplynulo již mnoho měsíců od doby, kdy Revmatik Bulletin zveřejnil článek předsedkyně RL Klubu Praha Renáty Šplíchalové s názvem „Víkend s konopím“. Popisoval rekondační pobyt členů pražského klubu Revma Liga v malebném šumavském městečku Volary v Městském hotelu Bobík (www.hotelbobik.eu).

Zde se nacházejí konopné lázně, vaří si vlastní pivo, nabízí standardní ubytování a výborné pohostění.

Pravděpodobně všechny uvedené skutečnosti způsobily nečekaně velký ohlas provázený zájmem našich členů o víkendové rekondice právě ve Volarech. To nás přimělo k jednání s vedením Městského hotelu Bobík o výhodnější ceně za poskytované hotelové a lázeňské služby pro členy klubů Revma Ligy v České republice a jejich rodinné příslušníky.

Manažer hotelu pan Jurásek nám vyšel vstříc, připravili jsme smlouvu o vzájemné spolupráci mezi spolkem Revma Liga Česká republika a vedením Městského hotelu Bobík ve Volarech. Předmětem smlouvy je vzájemně výhodná spolupráce při propagaci činnosti obou organizací. Smlouva byla podepsána koncem září. RLČR zastupovala předsedkyně Edita Müllerová a Městský hotel Bobík zastupoval manažer a majitel hotelu pan Jurásek. Oběma za to patří náš dík.

V rámci zmíněné smlouvy o spolupráci bude členům RLČR a jejich rodinným příslušníkům v hotelu Bobík poskytnuta celoročně 20% sleva na pobytové balíčky od letošního října do konce roku 2017. Můžeme přijet na Šumavu a uplatnit slevu a to buď samostatně, nebo na organizované rekondici. Podmínkou je pouze

doklad o uhrazení členského příspěvku RLČR na aktuální rok.

Máme z navázané spolupráce nelíčenou radost. V klidném prostředí opětovně nacházíme lázeňskou péči s využitím produktů léčebného konopí. Vyhovuje nám nově zrekonstruovaný interiér hotelu s výtahem. V neposlední řadě bych chtěla pochválit vzornou péči, kterou nám věnuje hotelový personál. V hotelu je WiFi Free, ale přiznám se, že jankmile přijedu na Šumavu, vypnu mobil a skutečně celý víkend odpočívám.

Volary leží v údolí v 760 m.n.m. přilehlých hor jménem Stožec, Boubín, Bobík a Kamenáč, jejichž nadmořská výška je více než 1000 m.n.m. Klidné městečko s dobrou občanskou vybaveností se rozkládá na samé hranici Šumavského národního parku. Výhodou je optimální dopravní dostupnost.

Do Volar se dostanete snadno autobusem nebo vlakem. Od vlakového i autobusového nádraží je to k hotelu blízko a po rovině. Díky dobré dostupnosti dopravy se dají uskutečnit výlety do okolí jako je rašeliniště u Soumarského mostu, návštěva Sklářského muzea v Lenoře, výlet do Prachatic nebo na Lipno. Vesnička Lenora leží na soutoku Řasnice a Teplé Vltavy. Stala se vyhledávaným cílem vodáků, odsud je Vltava splavná až k Lipnu. Místní hornatý kraj může nabídnout studánky, prameniště, louky a hluboké lesy, které si žijí svým nenápadným, ale bohatým životem. V sezoně zde hojně rostou běžné i vzácnější druhy hub.

Na závěr Vám chci popřát klidné svátky a úspěšný nový rok 2017.

Renáta Majgotová
Praha



CHANGE THE FUTURE - ZMĚŇME BUDOUCNOST

V říjnu se mi naskytla příležitost zúčastnit se dvou konferencí pořádaných Evropskou ligou proti revmatismu (EULAR). Společně s ergoterapeutkou Revmatologického ústavu Bc. Hanou Šmucrovou jsem se zúčastnila jednodenní konference v Bruselu zaměřené na snížení dopadu chronických onemocnění na pracovišti.

O týden později jsem reprezentovala Revma Ligu ČR na poněkud komornější konferenci s všeříkajícím názvem Change the future (Změňme budoucnost) pořádanou EULAR Young PARE, pracovní skupinou mladých pacientů s artritidou a revmatismem v Evropě. Víkendová konference v belgickém městě Retie probíhala formou

workshopů a seminářů zaměřených na to, jak oslovit mladé pacienty a jak s touto specifickou skupinou efektivně pracovat.

Rok 2017 sice ještě nepřišel, ale Revma Liga ČR si dala velké předsevzetí, a sice vybudovat pevnou členskou základnu mladých pacientů s revmatickými onemocněními.

Bylo mi ctí, že jsem se díky EULAR Young PARE mohla setkat se zástupci patientských organizací, sdílet své nápady a především sbírat zkušenosti, aby i Revma Liga ČR mohla změnit budoucnost mladých pacientů.

Mgr. Renáta Doanová
Praha

BIOLOGICKÉ A BIOLOGICKY PODOBNÉ LÉKY

Biologické léčivé látky se připravují biotechnologicky, jsou produkovány geneticky modifikovanými mikroorganismy a tím se liší od klasických chemických léčiv, která jsou vyráběna chemickou cestou. Příkladem je třeba paracetamol nebo ibuprofen. Genetická modifikace mikroorganismů, tedy začlenění cizí DNA do genetického materiálu mikroorganismu, je nutná k tomu, aby mikroorganismus danou biologickou léčivou látku produkoval, a to v dostatečném množství. Často se pro výrobu biologických léků používá geneticky modifikovaná bakterie *Escherichia coli*.

První biologické léčivé látky zahrnovaly jednoduché proteiny, které typicky nahrazovaly zvířecí proteiny, jako byl např. inzulin. Tím se stal inzulin méně cizorodý pro lidský organismus. Současné biologické léčivé látky jsou často velmi složité glykoproteiny, jako jsou monoklonální protilátky. Uplatňují se například v léčbě revmatických onemocnění, rakoviny nebo psoriázy. Výhodou biologických léčivých látek je, že mohou efektivněji interagovat s velkým množstvím cílových receptorů a jsou tak efektivnější při spouštění požadované biologické odpovědi, tedy při léčbě. Mezi nevýhody biologických léků patří jejich vysoká cena.

Originální biologický lék podstoupil všechna požadovaná hodnocení před podáním člověku a také kompletní klinická hodnocení na lidech. Je to také lék, který byl jako první registrovaný na trhu EU, jsou s ním nejdélejší zkušenosti a bere se jako referenční v dané skupině léků. Po vypršení patentové ochrany originálních biologických léčivých přípravků se na farmaceutickém trhu objevují tzv. podobné biologické léčivé látky (biosimilars). Biosimilars jsou biologické léčivé přípravky podobné původním, originálním přípravkům. Vzhledem k biotechnologické výrobě nejsou a nemohou být úplně stejné jako je

originální lék, a proto se také zkouší, i když v omezené míře, před prvním podání člověku a také na lidech a nedoporučuje se jejich jednoduchá záměna. Vzhledem k tomu, že se v případě biosimilars jedná pouze o podobné přípravky a není to tedy originální biologikum, měl by lékař jakoukoli změnu v léčbě konzultovat s pacientem. Zda je biologický lék skutečně bezpečný pro všechny pacienty v klinické praxi, se hodnotí na základě hlášení nežádoucích účinků.

Výroba biologických léků začíná rozmrazením malého množství původní kultury, která se v první fázi namnoží, vyprodukuje biologickou léčivou látku a ta se v druhé fázi ze směsi získává. I když se vychází ze stále stejné zmrazené kultury geneticky modifikovaných mikroorganismů, není jednoduché získat biologický lék v požadované kvalitě. Geneticky modifikovaný mikroorganismus velice citlivě reaguje na okolí, na změny v technologii výroby související například s převedením výroby na větší zařízení, a to se může projevit změnou v kvalitě vyprodukované biologické léčivé látky. Případná změna se musí zhodnotit z hlediska vlivu na kvalitu, účinnost a bezpečnost. Když se změněný lék významně neliší z hlediska kvality, účinnosti a bezpečnosti od léku beze změny, může se vyrábět. Z tohoto pohledu je cenné, když víme, že se v průběhu řady let výroby kvalita, účinnost a stabilita biologické léčivé látky nezměnila, což lze ověřit klinickými studii.

Doc. PharmDr. Mgr. David Vetchý, PhD.
*Ústav technologie léků,
 Veterinární a farmaceutická
 univerzita Brno*



EULAR ZAHAJUJE SOUTĚŽ EDGAR STENE PRIZE 2017

Vážený přátelé a kolegové, s potěšením Vás informujeme o zahájení soutěže Edgar Stene Prize 2017.

Cena Edgara Stena bude udělena vítězně esěji na téma

„DON'T DELAY - CONNECT TODAY“

„Early diagnosis and access to care in rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDS) – the ideal world and the reality – my personal story“

„NEVÁHEJTE A VYHLEDEJTE POMOC JEŠTĚ DNES“

s podtitulem

„Včasná diagnóza a dostupnost péče při muskuloskeletálních a revmatických onemocněních (RMDS) – ideální svět versus realita – můj osobní příběh“.

Pro mnoho lidí s RMDS to může být strastiplná cesta od lékaře k lékaři, než se konečně dozví svou diagnózu. Při některých onemocněních se ztrácí cenný čas a škody na těle mohou být nevratné.

Pro ty, kteří dlouhodobě žijí v každodenní bolesti, se situace může stát nesnesitelnou. Proto je včasná diagnóza a přístup k optimální péči pro lidi s postižením pohybového aparátu životně důležitá.

Vyzýváme pacienty s muskuloskeletálními a revmatickými onemocněními, aby napsali o svých osobních zkušenostech. Jak dlouho jste čekali, než byla vaše diagnóza potvrzena a jak jste se během té doby vyrovnávali s nejistotou, bolestí a strachem? Byli byste na tom dnes jinak, kdybyste byli včas diagnostikováni?

Máte přístup k péči a optimální léčbě? Jak zvládáte vaše onemocnění? Jak by měla vypadat ideální situace a jaká je realita?

Stejně jako v minulosti vyzýváme národní členské organizace EULAR sdružující lidi s artritidou/revmatismem, aby zorganizovaly národní kola soutěže pro lidi s muskuloskeletálními a revmatickými onemocněními (minimální věková hranice účastníků je 16 let). Soutěžící by měli napsat esej v rodném jazyce, která nepřesáhne 2 strany (A4), a zaslat ji národním členským organizacím EULAR do 31. prosince 2016.

Národní porota by měla vybrat nejlepší esej ze své země a poslat ji e-mailem na sekretariát EULAR do 20. ledna 2017. Porota EULAR vybere celkového vítěze Edgar Stene Prize do 15. března 2017. Rozhodnutí poroty je nezpochybnitelné. Její složení bude zveřejněno v následujících měsících na www.eular.org.

Výherce Edgar Stene Prize bude pozván na zahájení Plenárního zasedání kongresu EULAR v Madridu a bude odměněn cenou 1000 eur. EULAR zajistí vítězi jak cestu do Madridu, tak ubytování v hotelu až na čtyři noci a také pozvání na kongresovou večeři. Esej umístěná na druhém místě bude odměněna cenou 700 eur a esej třetí v pořadí cenou 300 eur.

Překlad: Alena Slámová, Renáta Doanová

Soutěžní eseje zasílejte na e-mailovou adresu soutez@revmaliga.cz.

V e-mailu uvádějte prosím Vaše celé jméno a telefonní číslo.

Vítězná esej národního kola bude odměněna finanční částkou 2 000 Kč.

ESEJ 2016

Připojil se ke mně jednoho červencového dne roku 97. Ani se nezeptal, zda mám zájem a nenápadně mě začal doprovázet mým životem. Pravděpodobně jsem si ho vylovila v povodňové vodě, když jsem se snažila spolu s ostatními poctivě umýt všechno bahno ze spodního patra.

Zpočátku se projevoval jen tiše a nenápadně a upřímně jsem nevěděla, co si s ním počít. Popravdě ani lékaři ne. Zkoušeli lecos – terapii antimalariky, zlatem, nesteroidními antirevmatiky. Až v Praze se podařilo rozluštit jeho tajemné jméno na základě biopsie slinné žlázy. Právě se žlázami si rád pohrává, a tak se stává, že se člověk začne pohybovat v poušti vlastního těla. Sucho a žížeň. Oslabená imunita na všech sliznicích. Únava.

Život šel dál a já se s ním moc nemazila a brala ho na lehkou váhu. Jsem mladá, tak co by mi mohl udělat... Brala jsem ho jako nutnou součást samy sebe a víceméně ho ignorovala. Pravděpodobně to neunesl a pozval si k sobě pomocníka... Když se dnes ohlédnu zpět, vím, že toho půl roku bylo na mě naloženo moc – končila jsem školu, vdávala se, nastupovala do nové práce a stěhovala se. A tak si řekl, že bude nejvhodnější se přihlásit o slovo. Asi mi chtěl připomenout, že do budoucna bych to měla brát pomaleji. Mě oteklé horké svědivé fleky na nohou daly lékařům zabrat... Praha jim opět dokázala dát jméno. Nenechám se jím ztročovat, stále jsem ještě mladá a chci rodinu, říkala jsem si... A tak jsme se do toho bezhlavě pustili. Vyprávění by to bylo na samostatný příběh... Omezím se jen na výsledek – dva krásné rošťáky, jejichž křik okamžitě změnil nejen náš dům k nepoznání. Taky můj život. Snažila jsem se vychutnávat si ho i přes všechny peripetie, jak to jen šlo. Můj nezvaný životní průvodce si ale asi řekl, že je na čase mě poněkud zbrzdít. Ano, chápu, tempo s dětmi a prací bylo velike a připouštím, že mohl mít v lecčem pravdu. Mé tělo vyčerpané mateřstvím a všedními starostmi se totiž začalo dusit... Lapala jsem po vzduchu jako ryba na suchu. Než jsem prošla sérií dalších vyšetření, uplynulo půl roku... Bohužel přizval tentokrát do hry

dalšího hráče – mé plíce, které napadl. Už pár let jsem ignorovala výstrahy revmatologa, že klasická terapie cytostatiky a kortikoidy situaci neřeší a mohlo by být hůř. Nevěnovala jsem tomu pozornost, po mateřské se vrátila do práce a těžce zvládala den za dnem každodenní porci starostí učitelky a matky. Má práce mi dělá radost, dodává mi energii a motivaci, na druhé straně neskutečně vyčerpává. Balancovat mezi možnostmi a výzvami, které se mi nabízejí nejen v práci, a uvědoměním si narůstající slabosti. Opět je tu a hlásí se o slovo. Ano, chápu, tentokrát jej musím vyslyšet, nesmím s ním bojovat, ale přijmout ho jako hlas mého těla, snažit se naslouchat, co mi chce říct... Po biopsii plic následovala biologická léčba. Trpělivě jsem čekala na její první výsledky a stále čekám... Vrátila jsem se do práce a těšila se, jak si mezi mladými lidmi zase užiji více radosti ze života a zapomenu – na dušnost, únavu, bolesti kloubů, suchosti sliznic, oslabenou imunitu...

Dostihl mě i tentokrát a opět mi připomněl mé životní priority. Píšu z postele. V práci jsem vydržela týden. Vyčerpaná biologickou imunosupresivní léčbou jsem se nakazila kdoví čím. Ležím už týden v horečkách, bolí mě klouby, svaly, mám žížeň a jsem unavená... Víím, že do práce se jen tak nevrátím. Blíží se Vánoce a já o tom všem přemýšlím. Přemýšlím o nějakém smyslu toho všeho, významu, tajemném metajazyku. Přemýšlím a přehodnocuji, jak dále s ním žít a nebojovat, snažím se hledat odpovědi, kudy dál jít, ve svém nitru.

Vím, že mě v životě můj nezvaný společník stál již mnoho sil... Uvědomuji si ale zároveň, že se stal součástí mě samé a že bych bez něj nebyla taková, jaká jsem. Vybrousil ve mně umění empatie vůči ostatním, učí mě trpělivosti a daru, radovat se z každého dne na této zemi.

Jdu vstříc novým výzvám... Nevím, co ještě pro mě nachystal. Nebojím se, jdu do toho s důvěrou a láskou.

Můj nezvaný přítel pan Sjögren s doprovodem slečny vaskulitidy.

Eva z Opavy

REVMA LIGA V ČR NABÍZÍ REKONDIČNÍ POBYT 2017

V LÁZEŇSKÉM MĚSTĚ LUHAČOVICE, HOTEL HARMONIE

TERMÍN: 🌸 28. května – 3. června 2017

Nabízíme rekondiční pobyt v lázeňském městě Luhačovice, **hotel Harmonie** (www.hotel-harmonie.cz), který se nachází v krásném prostředí nedaleko Luhačovické přehrady. Jeho poloha nabízí možnost krásných procházek po okolí, na kolonádu (centrum města) lze dojít příjemnou procházkou cca 20 min. popř. využít autobusového spojení.

7 denní pobyt s ubytováním ve dvoulůžkových pokojích

STRAVOVÁNÍ: 🌸 plná penze

Lázeňské procedury jsou zahrnuty již v ceně pobytu a všechny budou probíhat přímo v hotelu včetně návštěvy bazénu.

CENA: 🌸 5 700 Kč

🌸 **Uzávěrka přihlášek do 31. ledna 2017, závazné zaplacení zálohy (30 % z ceny pobytu) do 15. března 2017.**

Doprava individuální, z nádraží lze využít služby taxi, popř. autobusového spojení.

Své přihlášky (popř. dotazy) zasílejte na:

r.hrboticka@seznam.cz

telefonní číslo: 603 276 228

Písemně na adresu:

Revma Liga v ČR, klub v Ostravě

Na července 4

719 00 Ostrava19

**V přihlášce uveďte prosím
své jméno, adresu, spojení (telefonní číslo a e-mail).**

REKONDIČNÍ POBYT LÉČEBNÉ LÁZNĚ JÁCHYMOV 2017



- ☼ **Varianta A:**
 - ubytování na 6 nocí s polopenzí
 - procedury dle programu Vital klasik:
1x radonová koupel, 2x masáž, 1x perličková koupel, 1x bylinková koupel, 1x oxygenoterapie, 2x suchá uhličitá koupel, 1x sauna, 1x malé občerstvení, 1x parafínový zábal na ruce
- ☼ **Cena:**

hotel	termín	cena osoba/noc
DAGMAR	červenec – srpen	750,- Kč/os/den
- ☼ **Poznámka:**
 - uvedená cena je za osobu a noc ve dvouúžkovém pokoji
 - v ceně je kromě programu započtena také nadstandardní polopenze přímo v penzionu
 - doplatek za nadstandardní plnou penzi v Penzionu Dagmar CZK 185,- Kč/os/den
 - doplatek 1/1 pokoj CZK 210,- Kč/os./den
 - lázeňský poplatek není zahrnut v ceně
 - bez další slevy (za 21. osobu apod.) parafínový zábal na ruce

V PŘÍPADĚ ZÁJMU BUDE TERMÍN UPŘESNĚN

Kontakt pro objednávku: Renáta Majgotová | renata.majgotova@revmaliga.cz

REKONDIČNÍ POBYT LÉČEBNÉ LÁZNĚ JÁCHYMOV 2017

ZÁKLADNÍ INFORMACE:

- ☼ Skupinové rekondiční pobyty pro členy Revma Ligy
- ☼ **Počet míst je omezen** (6 – 20 osob)
- ☼ **Termín:** 5. – 11. února 2017
- ☼ **Zahrnuje:** ubytování na 6 nocí s plnou penzí a procedury na základě Poukazu na rehabilitaci „K“ (5x LTV skup. bazén, 5x LTV skup., 2x podvodní masáž, 2x přísadová koupel, 1x vstup do Aquacentra Agricola na 90 min.)

REKONDICE V ČELADNÉ

Na přelomu května a června letošního roku jsem se společně s přáteli z Revma Ligy zúčastnila pětidenní rekondice v hotelu Čeladenka v beskydském městečku Čeladná. Právě o tyto zážitky bych se s Vámi na těchto stránkách ráda podělila.

Naše skupinka vyrazila z Prahy vlakem Pendolino. Přestupovali jsme jen v Ostravě. Cesta byla pohodlná a překvapivě rychlá, s perfektní návazností. Na nádraží v Čeladné čekal hotelový tranzit. Přivítalo nás poklidné údolí říčky Čeladenky a mohutné pohoří Beskydy. Právě podle řeky Čeladenky se jmenuje horský hotel, kde jsme strávili báječné dny.

Pro cestu do centra Čeladné, které je výchozím bodem do čisté přírody okolních hor i údolí řeky, jsme používali místní autobus nebo hotelový tranzit. Počasí nám přálo po celý týden a při procházkách jsme se kochali pohledem na strmé svahy hor protkané sítí čirých říček a potoků. U blízkého léčivého pramene Cyrila, s vodou podporující trávicí systém, nás zaujala půvabná dřevěná kaplička sv. Cyrila a Metoděje, připomínající zmenšeninu Jurkovičových staveb a altánek ve stejném stylu. Někteří z nás si dokonce troufli navštívit náročnější cíle beskydských turistů, horu Kněhyni, Čertův mlýn, Velkou a Malou stolovou horu.

Hotel Čeladenka se rozkládá v lese na samém úpatí druhé nejvyšší hory Moravskoslezských Beskyd Smrk (1276 m n.m.).

V hotelu byla zajištěna plná penze, o dostatek výborného jídla se staral ochotný personál. Snad jen náš pokoj, s balkonem a koupelnou, mohl být o trochu větší. V okolí hotelu jsou roztroušeny apartmány, hřiště, venkovní bazén a v neposlední

řadě lesní lázně. Ty mě doslova nadchly. Následující den po příjezdu jsme navštívili paní MUDr. Horinovou, která doporučila každému účastníkovi individuální rehabilitační program. Opravdu jsme si užili dokonalou relaxaci v lesních lázních, koupele, vířivku, masáže, Kneipův chodník a jiné.

Paní předsedkyně ostravské RL Renáta Hrbotická se o každého z nás starala s vlídnou péčí, za což jí patří velké poděkování. Navíc nám paní Renáta zajistila několik rehabilitačních cvičení, možnost výletů na Pustevny, Radhošť, Lysou horu, skanzen v Rožnově p. Radhoštěm a dva večery s kulturním programem. Jeden večer byl věnován seznámení se zajímavostmi a půvabem zdejší téměř nedotčené krajiny, kde dokonce rostou divoké orchideje a žijí vzácné druhy zvířete jako např. tetřev nebo velké šelmy. Večer před odjezdem jsme se sešli k přátelskému posezení u cimbálové muziky a sklenky vína.

Přála bych si, aby nám celkový dobrý pocit a milé vzpomínky z rekondice vydržely co nejdéle a ráda bych se do Čeladné podívala znovu. Příležitosti k aktivnímu odpočinku je zde mnoho a z časových důvodů jsme zdaleka nemohli všechny stihnout.

Sezona výletů se neodvratně krátí a brzy přijde pestrobarevný podzim. Dny jsou plné laskavého podzimního sluníčka, které barví listy stromů. Přeji všem aktivním členům Revma Ligy ČR, kteří se podílejí na organizování nejrůznějších společných akcí, hodně zdraví, energie a radosti z úspěchu.

Renáta Majgotová
Praha



LÉČEBNÉ CVIKY PŘI OSTEOPORÓZE

1) V lehu na břiše:

- Horní končetiny ve vzpažení, dolní končetiny nataženy.
- S nádechem suneme pravou horní končetinu do dálky po podložce – nezvedat.
- S výdechem končetinu uvolníme do výchozí polohy.



2) V lehu na břiše:

- S nádechem suneme levou horní končetinu do dálky po podložce – nezvedat.
- S výdechem končetinu uvolníme do výchozí polohy.



3) V lehu na břiše:

Totéž s dolními končetinami:

- S nádechem suneme střídavě pravou a poté levou dolní končetinu po podložce do dálky.
- S výdechem uvolníme do výchozí polohy.



4) V lehu na břiše:

Totéž cvičíme v diagonále:

- S nádechem suneme pravou dolní a levou horní končetinu do dálky po podložce – nezvedat.
- A opačně: levá dolní a pravá horní končetina s nádechem protahuje, s výdechem povolí.



5) V lehu na břiše:

- Horní končetiny pokrčeny, složeny pod čelem, pánev a dolní končetiny tlačíme do podložky.
- S nádechem zvedneme trup i s končetinami nad podložku, hlava je v prodloužení páteře, nezaklání se. S výdechem uvolníme trup zpět na podložku.



6) V lehu na břiše:

- Výchozí poloha stejná.
- S nádechem zvedneme trup i s končetinami nad podložku, protáhneme paže do vzpažení, vrátíme zpět pod čelo.
- S výdechem položíme zpět pod čelo.



7) V lehu na břiše:

- Dolní končetiny nataženy, horní končetiny upaženy 90°, pokrčeny v loktech 90° (svícen), hlava opřena o čelo.
- S nádechem zvednout paže od podložky, s výdechem položit zpět.
- Hlava se od podložky nezvedá!



8) V lehu na zádech:

- Dolní končetiny pokrčeny, chodidla na podložce, horní končetiny podél těla.
- S nádechem prohnout páteř, odlepit ji od podložky, břišní stěna se vyklene.
- S výdechem přitlačíme bedra k podložce, vtáhneme břišní stěnu „pupík k páteři“.



9) V lehu na zádech:

- Dolní končetiny pokrčeny, chodidla na podložce, horní končetiny předpaženy povýš před tělem.
- S výdechem postupně posazujeme: začneme zvednutím hlavy, poté ramen, lopatek.
- S nádechem postupně pokládáme trup zpět na podložku.



10) V lehu na zádech:

- Dolní končetiny pokrčeny, chodidla na podložce.
- Stáhneme hýždě, břišní stěnu, přilepíme páteř na podložku.
- Ruce spojíme propletením prstů, vytočíme dlaněmi vzhůru. Vzpažíme spojené ruce nad hlavu.
- S nádechem protáhneme paže v ose těla do dálky, s výdechem povolíme zpět.



MLADÁ DÁMA REVMA LIGA

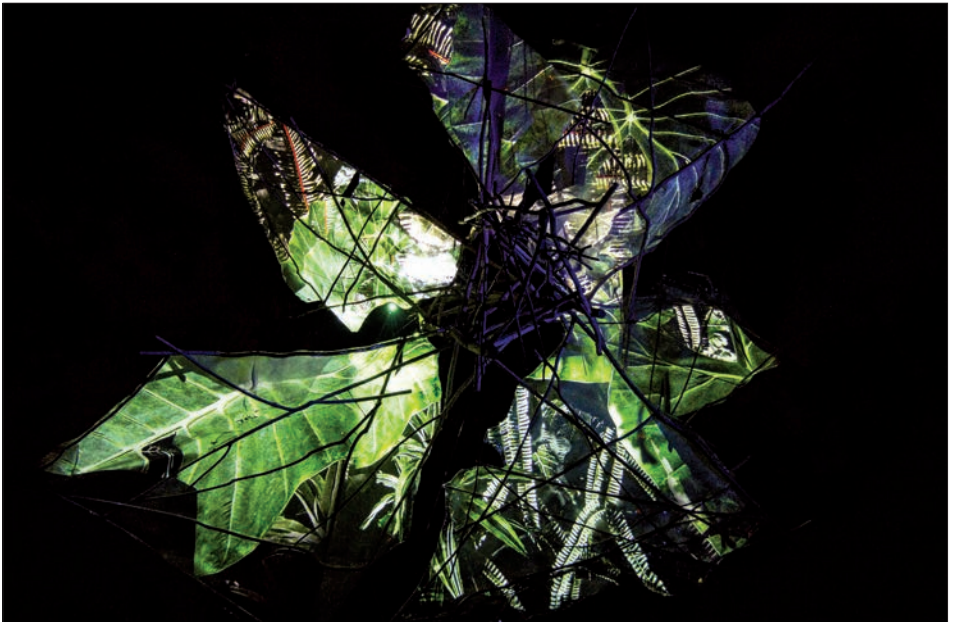
Revma Liga ČR je mladá dáma, která letos oslavila krásné čtvrtstoletí. Díky přičinění pacientů, jejich rodinných příslušníků, lékařů, zdravotníků a sponzorů, již jí věnovaly nespočetné množství úsilí a energie, patří nyní Revma Liga ČR mezi patientské organizace s dobrou pověstí.

Tato perspektivní mladá dáma má ale i drobnou vadu na kráse. Ve srovnání s evropskými organizacemi sdružujícími pacienty s revmatickými onemocněními jí bohužel chybí stabilní základna mladých pacientů. Pevně věřím tomu, že Revma Liga ČR v sobě skrývá velký potenciál a v dohledné době se i my budeme moci pyšnit aktivní skupinou pacientů s revmatickými onemocněními.

Se sympatickou Markétou jsme se potkaly na skupinové ergoterapii, kde jsme si pod dohledem Hanky Šmucrové skládaly origami. Slovo dalo

slovo a Markéta, vášnivá fotografka, souhlasila s tím, že do podzimního čísla přispěje svým silným příběhem a vlastními fotografiemi. Doufejme, že patří mezi naše první vlašťovky a svým přístupem inspiruje další mladé pacienty k tomu, aby našli odvahu a na e-mailovou adresu renata.doanova@revmaliga.cz napsali svůj příběh.

Jmenuji se Markéta Šádková. Je mi 23 let a letos v srpnu jsem byla dva týdny hospitalizována v Revmatologickém ústavu, kde mi byla diagnostikována systémová sklerodermie. Zdravotní problémy jsem začala mít už na konci roku 2015, kdy mi začaly natékat a modrat ruce. Chodila jsem od lékaře k lékaři a nikdo nevěděl, co mi je. Vyslovili podezření na Raynardův syndrom, který může být důsledkem i jiné choroby a poslali mě na cévní oddělení. Tam lékaři nezjistili vůbec nic. Poté jsem dostala od lékařky doporučení do Revma-



tologického ústavu, kde mě následně i hospitalizovali a konečně mi sdělili diagnózu – systémovou sklerodermii.

Jedná se o autoimunitní onemocnění pojivové tkáně postihující kůži, pohybové ústrojí a některé vnitřní orgány. V mém případě se nemoc na orgány nerozšířila, projevuje se pouze povrchově. V RU chodím pravidelně na rehabilitace a po celkové léčbě pociťuji zlepšení.

Následující fotografie jsem pořídila na SIGNAL festivalu 2016, který se koná na mnoha místech

po celé Praze, a propojuje moderní umění a nové technologie s širokou i odbornou veřejností. Přestože jsem nestihla všechna stanoviště, festival světla se mi moc líbil. Zúčastnily se ho tisíce lidí a každý si našel to, co ho nadchlo. Byla to velmi kreativní a nádherná událost, ráda ji navštívím i příští rok.

Fotografie publikovány se souhlasem autorky. Selekce fotografií z archivu Markéty Šádkové.

Markéta Šádková, Renáta Doanová
Praha

SETKÁNÍ S BĚLOU TŘEBÍNOVOU

Už je to 6 let, co přišla mezi nás na schůzku našeho klubu Běla Třebínová, dívčím jménem Hlaváčková. Společně prožité chvíle s touto odvážnou sportovkyní byly pro mne natolik silné, že jsem se s ní společně s Majkou Dědičovou ještě jednou setkala. Toužila jsem napsat o jejím životním přístupu, odvaze, boji, odhodlání...

Poznámky v notesu ležely několik let v šuplíku stolu. Ne proto, aby padly v zapomnění. Celou tu dobu jsem cítila veliký respekt a nenašla jsem dost odvahy, abych dokončila, co jsem začala. Nakonec mne donutila letošní olympiáda a Majka. Nechte se tedy unášet životním příběhem této malé Velké ženy.

■ BĚLO, KDY SE U VÁS OBJEVILY ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY SOUVISEJÍCÍ S CHOROUBOU?

Když mi bylo 14 let, začaly první problémy. Proběhla u mne chřipka. Po ní nastoupily problémy s častými teplotami a únavou. Nejdřív oteklo jedno rameno a pak i druhé. Připojilo se i koleno a kyčle. Na rentgenových snímcích byly vidět změny. Ani návštěva u ortopeda nic neřešila. Mým jediným lékem byl Acylpyrin. Až v nemocnici na Karlově mi byla diagnostikována seropozitivní juvenilní polyartritida. Na tento verdikt jsem čekala 1,5 roku.



■ MĚLA JSTE NĚJAKÉ PROBLÉMY KVŮLI CHOROBĚ BĚHEM STUDIA?

Byla jsem na operaci kolene. Jeho funkce byla omezená s 10° rotací. Cvičila jsem, rehabilitovala. Díky vlekým zdravotním problémům jsem musela studium na gymnáziu dohánět komisionálními zkouškami.

■ POKRAČOVALA JSTE DÁLE VE STUDIU?

Přihlásila jsem se na Zdravotně sociální fakultu v Českých Budějovicích. Na praxi v nemocnici jsem se snažila vše zvládat bez pomoci.

■ KAM SMĚŘOVALY VAŠE KROKY PO UKONČENÍ STUDIA?

Vrátila jsem se domů, do Náchoda. Začala jsem pracovat na Úřadu práce. Jednoho dne jsem potřebovala něco zjistit z kartotéky. Seděla jsem, sehnula se a už jsem se nenarovnal. Od této chvíle se můj život začal ubírat jiným směrem. Nemocnice a rehabilitační centra byly mým domovem. Po operaci jsem zůstala další 3 měsíce v nemocnici. Následovaly léčebny Košumberk a Kladruby. Musela jsem se smířit s tím, že zůstanu na invalidním vozíku.

■ KDY JSTE ZAČALA S AKTIVNÍM SPORTEM?

Já plavu od 9 let. Kvůli kloubním problémům jsem musela přestat. K plavání jsem se vrátila později. Při studiu na vysoké škole jsem rok závodila za fakultu. V roce 2000 proběhla olympiáda v Sydney a já ji sledovala v televizi v Kladrubech. Naše paralympionička Katka Lišková vyhrála 2. místo na 50 m znakem. A v mé hlavě se zrodila otázka: „Co to nezkusit?“

■ JAK VZPOMÍNÁTE NA VAŠE SPORTOVNÍ SOUTĚŽE A VÝSLEDKY Z BAZÉNŮ?

Na mistrovství světa v roce 2002 v **Argentíně** jsem si doplavala pro zlato se světovým rekordem.

Na olympiádu do **Atén** v roce 2004 jsem vyrazila s manželem a 4měsíčním synem Honzíkem. Co se týče financí a podmínek nemá paralympionik na

růžích ustláno. Nakonec se podařilo sehnat peníze a paralympijský výbor nám zajistil ubytování v hotelu. Přivezla jsem zlatou medaili ve znaku na 50 m.

Dále následovala olympiáda v **Pekingu** r. 2008 2 zlaté medaile v disciplínách 50 m znak a 100 m prsa, stříbro 50 m volný způsob a bronz 100 m volný způsob. A z letošní olympiády v **Riu** jsem si přivezla stříbro 50 m znak a bronz 50 m volný způsob.

■ MŮŽETE PROZRADIT CELKOVÝ POČET MEDAILÍ?

Nemůžu, sama to totiž nemám spočítané. V bytě mám krabici (kterou mi věnoval Ondřej Synek) jen s těmi z paralympiád a mistrovství světa a Evropy. Další obrovská krabice je schovaná ve sklepě. Žádnou z medailí jsem nikdy nevyhodila.

■ VÍME, ŽE JSTE MAMINKA DVANÁCTILETÉHO SYNA. JAK JSTE ZVLÁDALA TĚHOTENSTVÍ NA VOZÍKU?

Malý se narodil v 39. týdnu. Kojila jsem skoro 14 měsíců. Zvládla jsem to. I když je člověk na vozíku, může vyrazit na ulici s kočárkem. Když malý povyrostl, měla jsem ho na klíně u sebe nebo v klopance. Tu správnou školu a lekci jsem obdržela v Kladrubech. Setkala jsem se tam s jednou mladou maminkou, která měla horší postižení než já a zvládla vychovat 2 děti. Toto setkání bylo pro mne životní zkušeností. Získala jsem od ní mnoho důležitých rad a jsem za to moc vděčná. Např. pro maminku vozičkářku je důležité, aby byl vyšší kočárek a miminko bylo v zavinovačce.

■ A OBDOBÍ, KDY DÍTĚ ZAČÍNÁ CHODIT A VŠECHNO CHCE VIDĚT?

Víte, děti mají úžasný instinkt a vycítí, co si můžou dovolit a co ne. Samozřejmě, že handicapované matky musí být ve výchově svého dítěte velice důsledné. Je to životní škola, která velice brzo naučí dítě samostatnosti.

■ CO VÁS PŘIVEDLO ZPÁTKY DO Č. BUDĚJOVIC?

S prvním manželem jsme se rozešli a tak jsem se vrátila do Budějovic. Měla jsem tady dobré podmínky ke svým sportovním aktivitám v TJ Koh-i-noor a prožité roky ze studií. To ve vás zanechá určitou stopu. Začala se zde moje nová životní etapa. Vdala jsem se a společně s manželem jsme zrekonstruovali byt.

V roce 2008 jste byla vyhlášena nejlepším handicapovaným sportovcem České republiky, v roce 2010 jste toto vítězství obhájila. V roce 2009 druhé místo a v roce 2015 šesté. Můžete nám nastínit atmosféru těchto okamžiků?

Kromě té chvíle slávy, jsou tato vyhlášení hlavně o setkávání. Třeba s atlety nebo hráči Boccii se vlastně celý rok nevidím, přesto tam mám přátele, se kterými si máme co říci. A také je možné některým pozvaným politikům podsunout myšlenky o životě paralympioniků a malém financování sportu handicapovaných.

■ MÁTE ČAS NA NĚJAKÉ KONÍČKY?

Jistě. Ráda pletu, háčkuji, vyšívám. S oblibou čtu knihy Terryho Pratchetta s fantasy tematikou.

V české klasice vede Jirásek a miluji Saturnina. Co se týká hudby, poslouchám operu, cimbálovku a kapelu Scooter.

Mezi další velké koníčky patří vaření. Moje oblíbená specialita králík na víně a srnčí ragú jsou pro chuťové polštářky hotový ráj.

■ JAKÉ MÁTE DALŠÍ PLÁNY - SPORTOVNÍ I OSOBNÍ?

Postupně se rozhlížím po novém zaměstnání. Sportovat jistě budu, ale určitě ne závodně. A když mi dovolí čas, ráda bych zase trénovala děti.

Čas se nikoho neptá, žene se dál. Nechci s otázkami skončit. Jsem vděčna za ten společně prožitý čas. Věřím, že i ti z vás, kterým se kvůli nemoci zhroutil svět, pochopí. S nemocí a bolestí se dá žít, nemusíme se jí bát. Životní příběh Běly Třebínové je příkladem, jak se nebát života s bolestí a handicapem. A já za něj této malé **Velké** ženě upřímně děkuji...

Romana Lukášová
České Budějovice



KLUB OSTRAVA SLAVÍ 10 LET OD SVÉHO ZALOŽENÍ

6. 11. 2006 byl založen klub v Ostravě. Po Praze, Domažlicích, České Lípě, Českých Budějovicích a Táboře to je další klub v rodině Revma Ligy. Navázal a zastřešil tak činnost pobočky RL v Bruntále pod vedením Míši Dobešové a oficiálně dostal nový název. Během 10 let činnosti prošlo členstvím v klubu hrubým odhadem 150 členů. V současné době má klub kolem 60 členů.

Popřála bych jménem svým k tomuto výročí vše dobré a hodně aktivních členek a členů a do dalších let jen to nejlepší. Stále dobrou náladu a dobrou partu skvělých lidí. Děláme si radost, abychom se dobře cítili a byl tak naplněn účel a myšlenka celého spolku Revma Liga.

Renata Hrbotická
předsedkyně klubu Ostrava

V letošním roce pořádal klub v Ostravě několik zajímavých akcí.

V březnu jsme navštívili Vysoké Tatry a ubytování jsme byli v hotelu Morava v Tatranské Lomnici. Program 3denního výletu byl opět pestrý podobně jako v loňském roce. Navštívili jsme Starý Smokovec a vyjeli zubačkou na Hrebienok. Další den Štrbské pleso a muzeum TANAP v Tatranské Lomnici, ve kterém je názornou vývojovou formou přiblížen život zvířat a lidí v Tatrách.

Část našich členek se zúčastnila rekondičního pobytu v hotelu Čeladenka v Čeladné.

Červenec patřil opět výjezdu autobusem na nejvyšší horu Beskyd – Lysou horu. Letos nám bohužel počasí moc nepřálo, mraky nám z části bránily v rozhledu po krásném okolí. Příroda je sice nevyzpytatelná, ale dobrá nálada nás neopustila ani tentokrát.



Dalším výletem letošního léta byla exkurze v továrně na výrobu osobních vozů HYUNDAI Nošovice. Zhlédli jsme zajímavý a poučný dokument o stavbě továrny až po současnou výrobu. Následovala projížďka vláčkem po všech provozech obrovské továrny za běžného provozu. Viděli jsme celou výrobu osobních vozů všech typů, kde zaměstnanci pracují ve třísměnném provozu a práci si předávají za chodu, aby se linky nezastavily. Nám ženám se líbila absolutní čistota a pořádek na všech pracovištích, kde měly také své místo květiny, oddechové zóny pro zaměstnance a další zajímavé postřehy.

Během celého roku stále pravidelně cvičíme. Nyní pod vedením nové fyzioterapeutky Alice. Není to jen „ohýbání hřbetů“, ale také dobrá nálada a smích, který pomáhá.

Již tradičně pořádáme rekondiční pobyt v měsíci srpnu v Penzionu Volárna, Slezská Harta, Jeseníky.

Krásné prostředí a krajina malého Jeseníku v blízkosti vodní nádrže Slezská Harta bylo skvělým místem pro cvičení, ergoterapii, grilování, „světovou olympiádu“ s netradičními disciplínami a „retro“ večerem s bohatou tombolou.

Při příležitosti Světového dne revmatizmu byl opět uspořádán REVMADEN v Ostravě. Podobně jako v loňském roce se uskutečnil „Souboj kroků“ s klubem Praha.

Na letošní rok jsme se díky obětavým členkám pečlivě připravili včetně občerstvení a dárků pro všechny Ostraváky, kteří přišli tuto akci podpořit. Tentokrát se do „šlapání“ zapojili také členové klubu a rodinní příslušníci. K naší velké radosti jsme „Pražáky“ opět porazili a získali odměnu 10 000 Kč. Děkuji tímto jmenovitě Jarmilce, Majce, Janě, Ivance, Vlastě+Ivě, Janě s manželem. Byly jste holky skvělé! A taky pan král a princezna.

Renata Hrbotická
předsedkyně klubu Ostrava

PRAŽSKÝ KLUB VYROBIL DÁREČKY PRO OBČANSKÉ SDRUŽENÍ NEDOKLUBKO

Krátce před bakalářskými státnicemi v roce 2013 jsem začala háčkovat, abych se během přípravy na svůj velký den trochu rozptýlila. Odběratelkou mých výrobků, převážně čepiček, byla tehdy tříletá dcerka mé nejlepší kamarádky. Když měla více čepiček, než by mohla unosit, vypustila jsem do světa háčkované sovičky prostřednictvím kreativního projektu Mámy pro mámy...

Ten patří v současné době mezi nejrozsáhlejší projekty občanského sdružení Nedoklubko, které svou činností pomáhá rodinám s předčasně narozenými dětmi. Mimo jiné distribuuje informační letáčky nebo nabízí help linku laických poradkyň. Iniciativa Mámy pro mámy si klade za cíl potěšit maminky nedonošených dětí v porodnicích drobnými papírovými či textilními výrobky. Koordinátorky, jež jsou samy maminkami nedonošeňátek, během roku pravidelně navštěvují

porodnice po celé republice s jasným poselstvím: Nejste v tom samy.

Bylo mi potěšením, že jsem paní Andree Dohnalové mohla na konci října předat jménem pražského klubu třicet balíčků s korálkovým náramkem a krátkým vzkazem. Naše dárečky potěší v listopadu maminky ve VFN U Apolináře a FN Motol. Velké poděkování patří všem pacientkám, které se na ergoterapii pod vedením Bc. Hanky Šmucrové na výrobě těchto krásných barevných náramků podílely.

Stránky projektu Mámy pro mámy:
(<http://mamypromamy.blogspot.cz/>).

Stránky občanského sdružení Nedoklubko:
([www.nedoklubko](http://www.nedoklubko.cz)).

Renáta Doanová
Praha

DOVOLENÁ U MAR MENOR

Již potřetí jsme strávili letní dovolenou na La Manze v jižním Španělsku. Úzká cca 20 km dlouhá šíje (la manga – česky „rukáv“) zde odděluje část vodstva Středozemního moře a vzniká tak tzv. Malé moře, Mar Menor. Je slanější, teplejší a hlavně klidnější (důvěrně mu říkáme Kačák). Zde plave každý i zavilý neplavec a vyřádí se tu především děti. Oblast je díky klimatu, vyšší koncentraci solí ve vodě i léčivému bahnu vhodná pro kožní, respirační, revmatické a pohybové nemoci. Komu by snad chyběly pořádné vlny (viz foto), může si přejít pár desítek metrů na druhou stranu, k moři Středozemnímu. Pro nás aktivnější se zde nabízí nepřeberné množství výletů do



okolí místní autobusovou i lodní dopravou. Např. v 40 km vzdálené Cartageně (200tisícové město a válečný přístav) můžete strávit celý den, aniž byste stihli navštívit všechna muzea, středověké, punské i římské památky a další pozoruhodnosti.

Letos se k nám navíc přidaly další členky našeho klubu, takže pobyt byl o to veselejší! Takto jsme se společně vyfotili v klubových tričkách na pláži.

Alena, Emila, Karel, Marie a Jarmila

RL Domažlice

Foto: K. Strádal

ADAMITA 2016

Na tradiční říjnový víkendový pobyt našeho klubu RL Č. Budějovice (7.-9.10.) jsme se všichni moc těšili. Přípravy probíhaly již před prázdninami. Domlouval se počet členů, vhodná lokalita a samozřejmě i ubytování. Nakonec jsme zvolili penzion Adamita asi 5 km vzdálený od Veselí nad Lužnicí v malebné obci Hamr. Na místo všechny (letos to byla dámská jízda) přijely kolem 17 hod. Po rozpačitém ubytování jsme si v dobré náladě pochutnaly na řízečku s bramborami. Večerní program byl skvěle připraven od Petry. Hádaly jsme podle zvukových či obrázkových indicií názvy známých českých filmů. Napínavé bylo také sledování pantomimy, kterou se aktérky snažily naznačit ostatním název filmu. Skvělá zábava.

Sobotní den jsme začínaly rozcvíčkou pod vedením Majky. Dopoledne se počasí trochu umoudřilo, odložily jsme deštníky a mohly vyrazit na procházku po okolí. Viděly jsme místní zvoničku s kostelíkem, procházely kolem mnoha rybníků a dorazily až k hájence Metel. Byla to krásná osmikilometrová trasa. Při odpolední ergoterapii jsme si pod vedením Jolany vyrobily z papírových koleček a oválek krásný šperk na krk. MUDr. Vlasáková nám k tomu četla veselé příběhy z její oblíbené knihy. Ještě před večerí jsme si pro Romanu připravily k jejím kulatinám malé

překvapení. Přišly za ní nějaké „čundračky“ a přinesly jí plno krásných, ale i originálních, ručně vyráběných dárků. Hodně zdraví Romčo!

Po večeri začaly přípravy na soutěž o MISS REVMA LIGA České Budějovice. První disciplínou byla promenáda v šatech. Viděly jsme první šaty po maturitě, sváteční šaty babičky do kostela, maminčiny plesové šaty. Jeden model byl i z roku 3016. Všechny jsme byly skvělé. Při volné disciplíně děvčata recitovala, zpívala, tančila, předvedla i sportovní výkony. Každá z nás do toho dala mnoho energie i odvahy. Vítězkou v promenádě se stala Romana, volnou disciplínu vyhrála Petra a absolutní vítězkou MISS REVMA LIGA byla zvolena MUDr. Věra Vlasáková. Všem ještě jednou gratulujeme.

Po nedělní snídani jsme se pomalu začaly loučit a rozjíždět se do svých domovů. Některé z nás se cestou domů zastavily v Mazelově. Jihočeské vesnici, která je památkově chráněná. Zdejší architektura v podobě selského baroka hraje všemi barvami. Náhdera. Našemu společnému víkendu zdar a zase za rok někde na jiném místě. Máme se na co těšit.

Anežka Rolantová
České Budějovice



ŽIVOT V KLUBU PRAHA – STÁLE SE NĚCO DĚJE



Před časem jsem psala článek do Revmatika s názvem „Sestry v akci“. Dnes by se dal pro změnu nazvat „Renáty v akci“. Po roce vedení klubu odstoupila z funkce předsedy Jana Emmoth. Převzala jsem po zvolení funkci předsedy a na schůzce v dubnu byla do funkce místopředsedy zvolena Renáta Majgotová. Náš klub je celkem velký, máme členy nejen z Prahy, ale prakticky z celého Středočeského kraje, ale občas i odjinud. A proto jsme se rozhodli rozšířit vedení klubu i o další tzv. aktivistky. Jedná se o dlouholeté členky, které pomáhají s organizací cvičení, ergodílen atd. Nabídky svou pomoc i výkonnému výboru po odstoupení Terezy Kratochvílové. Jedna z nich je mladičká – věkem i členstvím v RL – Renáta Doanová. Mám radost, že se zapojily do klubového života a jsou aktivní.

Aktivita není jen u těchto členek, ale celý klub velice „žije“. Kromě cvičení a různých seminářů jsme např. v říjnu věnovali schůzku již tradičně vycházce na Vyšehrad. Pohybem oslavujeme 12. říjen – Světový den artritidy. Letos byl opravdu hodně pohybový – všude bylo hodně kaštanů, a tak jsme ohýbali svá záda a sbírali je na výrobu zvířátek pro děti a vnučata nebo třeba jen jako krmení pro zvířátka.

V sobotu 15. října jsme se sešli v obchodním centru Chodov. Zde probíhal Revmaden, kdy zájemci z řad veškerého obyvatelstva mohli s lékaři – revmatology konzultovat své obtíže, především bolesti zad. Zároveň s tím zde probíhala „Soutěž o kroky“. Jako v loňském roce závodily mezi sebou kluby Praha a Ostrava o větší množství metrů uběhnutých či ušlých na běžeckých pásech. Letos opět zvítězila Ostrava, nicméně jsme to vzali sportovně a výhru jim přejeme.

Poslední akcí v měsíci říjnu byl čtyřdenní wellness pobyt ve Volarech, kde jsme byli již po čtvrté. Tentokrát jsme tam byli v rekordním počtu 28 zúčastněných včetně dětí. Mrzelo nás moc, že naše pozvání na tento pobyt nepřijali členové z jiných klubů.

V listopadu nás čeká přednáška MUDr. Tomasové na téma: „**Tak já mám to revma, pane doktore?**“ a výrobní vánoční ergodílna. V prosinci navštívíme svíčkárnou v Šestajovicích a s letošním rokem se rozloučíme vánočním posezením.

Renáta Šplíchalová
Praha

JÍROVEC MAĎAL

(*Aesculus hippocastanum*)

Je to velký jako dům, malý jako myš,
špičatý jako ježek, hladký jako zrcadlo.
CO JE TO?

No přece kaštan! Tak tuhle hádanku jsem jako osmiletá holka dávala skoro každému. Naučila jsem se ji v jazykové škole při hodinách němčiny. Do dneška si ji pamatuji a mám ji ráda. Asi proto, že mám ráda kaštany. Kromě toho, že jsme z nich vyráběli různá zvířátka, sbírali jsme je jako krmení pro zvěř a nosili do školy, co o nich více víme?

Kaštan – jírovec maďal patří do čeledi jírovcovitých. Svůj původ má na Balkánu a Asii. Je to mohutný strom dosahující až velikosti 30 m. Květy se objevují na 10 až 15letých stromech, jejich barva je bílá, někdy s růžovým nebo žlutým nádechem. Kvete v květnu a červnu. Široce dlaniité listy jsou dlouhé až 20 cm. V podzimním čase nám daruje své plody, hladké jako zrcadlo.

Sbírají se nejenom plody, ale i květ, který se suší. Užívá se v nálevu nebo v odvaru, při zánětu horních a dolních cest dýchacích.

Obsahuje eskuletin, flavonoidy, saponiny, tříslovinu.



LÉČIVÉ ÚČINKY KAŠTANŮ

Používají se k léčbě křečových žil, bérceových vředů, hemeroidů, zánětu žil, zvyšují elasticitu cévních stěn a oběhové proudění krve. Pomáhají při periferním prokrvování a trombóze, při bolestech zad a krční páteře. Dále léčí otoky lymfatických žláz, artrózu, zánět močových cest, dolní končetiny. Ředí krev a ulehčují vylučování moči při zvětšené prostatě (hypertrofie prostaty). Mají protizánětlivé účinky. Při revmatických chorobách (revmatoidní artritida) se doporučuje nosit kaštany po kapsách. To samé se doporučuje ženám v období přechodu (klimakteria). V noci zmírňují revmatické potíže.

LÉČIVÁ SÍLA KAŠTANŮ

Kaštany sbírají lidé odedávna nejenom jako léčivo, hračku pro děti, krmení pro zvířata, ale také jako věc, která se příjemně drží v dlani. Působí na hmatové úrovni, hladkým a kulatým povrchem masírují reflexní zóny na ruce a tím posilují činnost vnitřních orgánů. Použitím dvou kaštanů v jedné dlani se rozvíjí motorika ruky. Umí odebírat energii, léčit nemoci jako je již zmiňovaná artróza, revma, nemoci dolních končetin a páteře.

Pohlucují z lidského organismu negativní energii a tak by nás nemělo překvapit, že po nějaké době zčernají, popraskají nebo se scvrknou. V léčitelsství se dají použít k masáží.

DO KAPSY S NIMI

Mnoho lidí si je strká do kapes, pod polštář nebo do kabelky, aniž by vědělo proč. Traduje se o nich, že mají magickou moc. Ženy, které chtějí otěhotnět, by měly lesklý plod jírovce nosit určitě



v kabelce. Pokud vás čeká důležitá schůzka jednání nebo zkouška ve škole, kaštan v kapse vás zbaví stresu a dodá sebevědomí.

USTELTE SI NE NA RŮŽÍCH, ALE NA KAŠTANECH.

Nejčastější babskou radou je nasbírat si tolik kaštanů, kolik je vám let, a jeden navíc. Ty pak vložte do plátěného pytlíčku a otvor zašijte. Pytlík s kaštany dejte pod polštář tak, aby vás netlačil. Měli byste na nich poctivě spát až do jarní rovnodennosti. Kaštany totiž do sebe nasávají veškeré škodliviny z těla. Uleví se křečovým žilám, revmatismu, bolestem hlavy a nachlazení. Žjara potom kaštany dejte pryč. Budou už vysušené, ale mají ještě jedno možné využití: rozemleté se dají šňupat, aby protáhly ucpané dutiny. Někteří lidé této babské radě nevěří, jiní ano. Do které skupiny se řadíte vy?

RECEPTU SE NEMUSÍTE BÁT!

Košňskou mast si můžete udělat sami doma. Nasbírejte dvacet kaštanů a jemně je nastrouhejte.

Nasypte je do láhve, zalijte půllitrem padesáti-procentního lihu (použít můžete i slivovici) a nechte měsíc louhovat. Láhev nezapomeňte dobře uzavřít a pravidelně protřepávat.

Po uplynutí měsíce její obsah přes čistou gázu přefiltrujte. To, co vám vzniklo, je kaštanová tinktura, která má stejné účinky jako mast. Nalijte ji do tmavé lahve a opět dobře uzavřete.

Mast vytvoříte ze 150 mililitrů tinktury, které smícháte s olejem rozmarýnovým, levandulovým, mrkvovým a kafrovým (všechny ingredience dávkuje po dvou lžičkách). Tuto směs přidejte ke zchladlé želatině uvařené podle návodu ze tří sáčků agaru a dobře promixujte. Kaštanovou mast uchovávejte v uzavíratelné sklenici v lednici.

A tak nosme kaštany při sobě. V kapsách, kabelkách, prostě všude. Žmoulejte je ve svých rukách a nezapomínejte na to, že i když zestárnou a seschnou, vrátí se zpět do přírody.

Romana Lukášová
(foto: archiv autorky,
informace čerpány
z internetu)

ŠTĚDRÝ VEČER NASTAL Pospěšte všichni, Štědrý večer nastal...

Tatínek nese v jedné ruce stromek a v druhé kapra, který bude k večeři. Maminka kráčí těsně za ním. Přes rameno má přehozenou tašku, ze které vykukuje jmelí a opatrně drží plech s čerstvě upečeným lineckým cukrovím. Madlenka našlapuje opatrně, aby jí světylka nezhasla. A co Honzík? Je ze všech nejmenší a nese dárky, vánočku a jablíčka. Ještě, že je tam Baryk. Hlídá ho, aby snad někde něco neztratil. Je jasná obloha, plná hvězd, symbol světla a naděje. Aby jim nebyla taková zima, posílá jim z nebe anděl teplý vánek. Posílá klid, radost, štěstí a pohodu...

Tou cestou k domovu spatří rozzářena světélka a třpyt sněhových vloček. Jejich nos možná zašimrá vůně horkého punče, medoviny, svařeného vína, jehličí i cukroví, jež se line z jejich plechu, ale i z otevřených oken domků, kde zrovna pečlivé hospodyňky připravují vše ke štědrovečerní večeři. Děti se těší na dárky a maminka s tatínkem cítí ve vzduchu tu příjemnou atmosféru.

Před rokem na začátku léta jsem objevila tento obraz malířky Anny Tyrolerové. Jakmile jsem ho spatřila, zamilovala jsem si ho. Pokaždé, když se na něj podívám, pohládí mou duši čistotou pravého času Vánoc. Času, ze kterého se v poslední době vytrácí opravdová pohoda a klid.

Ten čas vánoční je tu opět. Naplno se rozhoří s první svíčkou na adventním věnci. Děti, dospívající, dospělí – všichni cítí ve vzduchu tu příjemnou, nostalgickou atmosféru. Atmosféru, kdy se pozastaví. Vše se totiž schyluje k jedinému – ke Štědrému dni a následným dnům volna nesoucím se ve znamení radosti, štěstí, pohody i návštěv příbuzenstva.

Většinou však celý rok sedíme na pomyslném kolotoči úkolů, povinností i vlastní pohodlnosti a neustále se točíme – ba jsme přímo v jednom kole! Šetříme si volné minuty pro sebe. Často zapomínáme na druhé, ale i na ty úplně nejbližší.

Ještě nám stále zbývají dny do završení tohoto kouzelného času! Zpomalme, vychutnávejme si vánoční atmosféru, plánujme rodinné cesty, scházejme se s přáteli, rodinou a všemi, s kterými je nám dobře. Snažme se dávat ze sebe více pro druhé. Poslouchejme i koledy, které někteří z nás nemusí. Ale proč ne, patří přece do času vánočního. Nezapomeňme na dárky. Stačí nějaká maličkost, třeba tři oříšky, kamínek nebo šiška. Udělají radost a potěší.

Nosme si kousek Vánoc v našich srdcích i během celého nadcházejícího roku. Buďme tolerantnější, přístupnější a nepřehlížejme ani problémy ostatních. Tou třešničkou na dortu může být, když někoho necháme nahlédnout do svých snů a pocitů.

Mým přáním je, abychom žili tou správnou dobou Vánoc i během roku. Dobou pokoje, klidu a pohody.

ABY NÁM VŠEM ŠTĚDRÝ VEČER NASTAL...

za redakci s přáním všeho dobrého
Romana Lukášová





klub	statutární zástupci	telefon	e-mail
BRNO			
	Hana Chaloupková Ivan Čukan	773 000 912 778 818 718	brno@revmaliga.cz
ČESKÉ BUDĚJOVICE (č. ú.: 249505936/0300)			
	ing. Marie Dědičová Petra Eichnerová	605 509 723 724 658 650	ceske.budejovice@revmaliga.cz
ČESKÁ LÍPA (č. ú.: 251345951/0300)			
	Jiřina Medková Karla Jínová	606 482 268 605 169 389	ceska.lipa@revmaliga.cz
DOMAŽLICE (č. ú.: 250524501/0300)			
	Alena Slámová	604 664 084	domazlice@revmaliga.cz
PARDOBICE (č. ú.: 2200722824/2010)			
	Bc. Kateřina Valdová	777 607 591	pardubice@revmaliga.cz
PRAHA (č. ú.: 249750579/0300)			
	Renáta Šplíchalová (odpoledne) Renáta Majgotová	735 172 783 777 057 073	paha@revmaliga.cz
OSTRAVA (č. ú.: 251719239/0300)			
	Renáta Hrbotická Michaela Dobešová	603 276 228 732 806 507	ostrava@revmaliga.cz
TÁBOR (č. ú.: 249854984/0300)			
	Marie Zuzáková ing. Helena Mádlová	728 028 145 602 931 039	tabor@revmaliga.cz

