

Revmatik

INFORMAČNÍ BULLETIN
OBČASNÍK ČÍSLO 75

ČERVEN 2023



Revma Liga
Česká republika

Milí čtenáři,

ani jsme se nenadáli a zase je tu léto a čas dovolených. Čas odpočinku, volna, koncertů pod širým nebem, grilování, zábavy, pěkného čtení. K tomu poslednímu snad přispějeme i my naším Revmatikem.

V tomto čísle nám připravili David Kříž a Míša Linková několik článků o plnění plánů, které si RL v rámci svého rozvoje dala. Ať už to jsou novinky na webu, nové téma workshopů, natáčení dalších webinářů atd.

Nejen texty dělají časopis časopisem. Hezké fotky ze zákulisí příprav kampaní dodaly skupiny Myozitida a Sklerodermie, které, jak se dočtete, navíc připravily kampaně k osvětě daných nemocí.

Nezapomněli jsme ani na obecné informace - článek o vlivu hormonů na náš organismus či zdraví prospěšné koření.

Nebudeme na tomto místě vypisovat celý obsah čísla, ale věříme, že každý si v něm najde alespoň nějakou radu či informaci, která ho zaujme.

Nakonec k Vám máme jednu prosbu: Moc by nás v naší práci povzbudilo, kdybyste nám občas do redakce napsali nějaké své připomínky, co se Vám v našem newsletteru líbí, co tam naopak postrádáte, ale i nějaké Vaše osobní zkušenosti, ať už s nemocí nebo ze života vůbec. Také Vaše nápady nebo zážitky, se kterými byste se rádi podělili s ostatními nebo třeba i zajímavý tip na výlet.

Pište nám, prosím, na e-adresu: newsletter@revmaliga.cz.

Hezké léto, přátelé!

Helena Havlíčková a Alena Slámová
newsletter@revmaliga.cz



Úvodní slovo	2
Obsah	3
Informujeme	
Shromáždění delegátů	4
Zlepšujeme a rozvíjíme kvalitu služeb	4
Společně za dostupnou a kvalitní péči	5
Akademie zdravotní gramotnosti	5
Workshopy	6
Péče orientovaná na člověka	8
Hormony	
Hormony štěstí	10
Slovníček pojmů	11
Cestujeme za zdravím	
Panenský Týnec	12
Přírodní lékárna	
Pískavice	13
Esej	
Můj zázrak	14
Zprávy z klubů a skupin	
Myozitida	15
Sklerodermie	16
Domažlice	17
Tábor	18

SHROMÁŽDĚNÍ DELEGÁTŮ 2023

Na konci dubna, přesně v sobotu 29. 4. začalo každoroční Shromáždění delegátů našeho spolku, s pokračováním do 30. 4.

Témat k řešení byla spousta:

- Finanční řízení organizace v roce 2022
- Schválení výroční zprávy
- Informování delegátů organizace o plánech 2023 a financování
- A v neposlední řadě informace o projektu (ZD-MGS3-019) fondů EHP

Odnášíme si nápady, jak dál posunout fungování naší organizace a jsme moc rádi, že jsme se znovu mohli potkat "tváří v tvář". Večer probíhalo networkingové setkání v restauraci Potrefená husa.

Zúčastnili se zástupci klubů a skupin Ostrava, Praha, Pardubice, Jihlava, České Budějovice, Tábor, Kloubíci, Skleroderma, Myozitida, centrála RL.



Společné foto

Shromáždění delegátů bylo podpořeno díky Norským fondům. Projekt (ZD-MGS3-019) „Stabilizace a profesionalizace spolku Revma Liga Česká republika“, který je financován z Fondů EHP 2014-2021 v rámci projektu Zdraví.

ZLEPŠUJEME A ROZVÍJÍME KVALITU SLUŽEB

V rámci projektu Norských fondů, „Stabilizace a profesionalizace spolku Revma Liga Česká republika“ jsme se zavázali k tomu, že upravíme a zlepšíme naše služby, které poskytujeme.

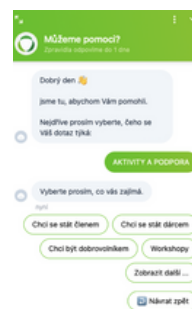
Konkrétně se jedná o:

- překlad evropské Revma mapy a její implementaci
- plán webinářů, workshopů, seminářů
- vylepšení čtyř dílčích služeb – Hotline pro veřejnost, Hotline pro pacienty a obsahové vypracování balíčku podkladů pro preventivní a osvětové kampaně.

Překlad evropské Revma mapy byl dokončen, tématu jsme se podrobně věnovali v tomto [živém vysílání](#) a v této aktualitě na [webové stránce](#).

Webináře letos v rámci projektu Akademie zdravotní gramotnosti začaly videem k onemocnění myozitida a v tomto čísle časopisu Revmatik si můžete přečíst o dalších plánech. Stejně tak v tomto vydání popisujeme aktuální workshopy a novinky, které jsme připravili.

Jako novou službu a pomoc (nejen) při navigaci na webové stránce www.revmaliga.cz jsme v květnu spustili aplikaci chatbot. Ta pomůže lépe se orientovat všem, kteří na stránku zavítají.



Aplikace chatbot

Zajímá Vás toto téma podrobněji? Stačí se podívat na naše [vysílání](#), které jsme pro vás připravili na našem YouTube kanále.

Text: David Kříž

SPOLEČNĚ ZA DOSTUPNOU A KVALITNÍ PÉČÍ!

POKRAČUJEME V PROJEKTU REVMA VÝZVA

Zveřejňujeme část tiskové zprávy, kterou jsme zaslali do médií:

Přestože trpí bolestivým onemocněním, musí za lékařem cestovat i 150 kilometrů. Řeč je o pacientech s revmatoidní artritidou. Revmatologů je v Česku dlouhodobě málo. Česká populace ale stárne a každoročně přibude asi 3 000 nových pacientů. Podle odborníků se tak současný stav, kdy lidé často čekají dlouhé měsíce na svého lékaře a musí dojíždět daleko, bude jenom zhoršovat. Odborníci upozorňují také na to, že tisíce pacientů s revmatickými chorobami v Česku nejsou v péči lékaře a někteří nemají nasazenou vhodnou léčbu. Experti volají i po intenzivnějším zavádění biologické léčby – ta by pomohla dalším stovkám lidí, které na ni zatím čekají v pořadnicích...

Velmi náš těší mediální zájem, který jsme tiskovou zprávou vyvolali v rámci projektu Revma výzva. Máme několik desítek mediálních výstupů, na dalších pracujeme a hodláme za práva pacientů bojovat i v dalších měsících.

Více si o kampani můžete přečíst na webu www.revmavyzva.cz a celá tisková zpráva je k dispozici na www.revmaliga.cz v sekci **Aktuálně**.

Revma výzva

Naši misí je bojovat za zvyšování kvality a dostupnosti péče v České republice pro pacienty s revmatoidní artritidou.

Společně za dostupnou a kvalitní péči

Chcete se dozvědět více?
Navštivte webové stránky:
www.revmavyzva.cz

Revma Liga
Česká republika

f y i

Text: David Kříž

AKADEMIE ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI 3. ROČNÍK

V letošním roce jsme naši akademii zdravotní gramotnosti pojali trochu jinak. Natočili jsme pro vás 7 videí pro 7 onemocnění, která vám budeme postupně uveřejňovat. Jako první jsme zveřejnili video Myozitida.

Natáčeli jsme v revmatologickém ústavu v Praze a toto je jenom malá ukázka z natáčecího dne.



Míša a David



A natáčíme...

Videa byla natočena v rámci Akademie zdravotní gramotnosti 3. ročník, v projektu (ZD-MGS3-019) „Stabilizace a profesionalizace spolku Revma Liga Česká republika“, který je financován z Fondů EHP 2014-2021 projektu Zdraví.

WORKSHOPY

Letošní první workshop byl realizován koncem března. Šlo o nový workshop **„Jak se nebát o své nemoci mluvit“**, který probíhá formou podpůrné skupiny pod vedením psycholožky a koučky.

Cílem skupiny je možnost řešit problémy související s nemocí, sdílení příběhů, postojů k nemoci „tady a teď.“ Komunikace ve skupinách na sociálních sítích může být často zkreslená a špatně pochopitelná. Ne vždy jde o bezpečnou komunikaci. Výhodou osobní skupinové diskuze je možnost řešit věci na místě pod vedením psychologa a kouče, který diskuzi dává bezpečný rámec.



Nové téma WS. Praha Pacientský hub

Podpůrná skupina je určena všem pacientům s revmatickým onemocněním.

A jaké byly reakce pacientek, které podpůrnou skupinu absolvovaly?

„Děkuji za velmi přínosné setkání“

“Podpůrná skupina je skvělým nástrojem pro lepší orientaci ve vlastních pocitech, pro sdílení osobních zkušeností a zejména pro úlevu na duši. Ve skupině je příjemná atmosféra a bezpečný prostor pro sdílení či pouhé poslouchání. Všem doporučuji, v komunitě a sdílení je neuvěřitelná síla.”

„Když jsem přišla na podpůrnou skupinu, cítila jsem se unavená a bez energie. Odcházela jsem s úplně jinou energií. Byla jsem nabitá a měla jsem radost, že tato aktivita má smysl“, říká Míša Linková.

Do konce roku nás čekají ještě 3 termíny.

29. 6. 2023, 5. 10. 2023, 16. 11. 2023 Praha, Pacientský hub.

Tento workshop vznikl za podpory norských fondů.

Iceland
Liechtenstein Norway
Norway grants grants

WS BRNO

V dubnu a květnu jsme vyrazili s workshopy **„Jak (z)vládnout svoji (ne)moc“** a **„Komunikace (ne)jen s lékařem“** do Brna.

Kdo naše workshopy neznáte, určitě se podívejte na náš web a registrujte se na jeden z vypsaných termínů. Těmito workshopy už prošlo téměř 200 pacientů a workshopy hodnotí velice pozitivně. A z toho máme velkou radost 😊



WS v Brně

REHABILITAČNÍ WORKSHOPY

V sobotu 10. 6. 2023 byl realizován půldenní **rehabilitační workshop**, který byl určen pacientům se systémovou sklerodermií a myozitidou.

Probíhal pod vedením Mgr. Hanky Šmucrové a fyzioterapeuta Davida Obra z Revmatologického ústavu. O workshop byl veliký zájem a je skvělé, že máme možnost tento workshop zopakovat ještě na podzim.

Všechny workshopy jsou pro pacienty ZDARMA po předchozí registraci na: <https://www.revmaliga.cz/workshopy/>



Rehabilitační WS v Pacientském centru

Text: Michaela Linková



Při cvičení

VČELA MEDONOSNÁ

- Jedna včela nasbírá za celý svůj život okolo 9 g medu. Pro představu – jednu kávovou lžičku medu za celý svůj včelí život.
- Na jeden kilogram medu musí 400 včel pracovat celý rok.
- Včely z jednoho úlu denně navštíví přes 200 000 květin, 1 včela několik tisíc.
- K nasbíráání 1 kg medu uletí včely 280 000 km
- Včelstvo dokáže shromažďovat nektar a pyl ze zdrojů v okruhu okolo 5 km.
- Rychlost letu nezatížené včely činí asi 60 km/hod, rychlost letu včely zatížené nákladem je do 29 km/hod.
- Kdyby nebyly včely, převládly by v přírodě rostliny větrosnubné, hlavně trávy, květena by zanikla.
- Včela je indikátorem kvality životního prostředí. Kde jsou zdravá včelstva, neměly by se nacházet škodlivé látky.
- Kromě mléka od savců či vajec od drůbeže poskytuje včela medonosná lidem jediný jedlý produkt, který můžeme od zvířete získat, aniž bychom ho zahubili – med.

Zdroj:

<https://www.mirdapirda.cz/blog/pozoruhodne-zajimavosti-o-vcelach>



PÉČE ORIENTOVANÁ NA ČLOVĚKA

Nedávno absolvovala moje známá menší onkologickou operaci. Dopadla dobře, vyhlídky na brzké doléčení jsou také velmi dobré, takže v tomto směru by mohla být spokojená. Když ale přišla řeč na pobyt v nemocnici, trochu posmutněla a povídá: „To víš, tam se s tebou nikdo nepárá, brali nás tam jako housky na krámě...“

Naše zdravotnictví je bezesporu na světové úrovni. Co do odbornosti i technického vybavení. Co však my pacienti někdy postrádáme, je osobní, individuální přístup a pochopení, cit pro naše potřeby. Většinou to omlouváme tím, že lékařů a zdravotníků je málo, jsou často přetížení a nemohou se s námi „zbytečně“ zdržovat. Přesto se nás to dotýká a ve zdravotnických zařízeních se mnohdy necítíme vůbec komfortně. Tím více jsme pak nadšeni a mile překvapeni, když se tam setkáme s porozuměním a lidským přístupem. Když se např. lékař v nemocnici pacientovi představit, podá ruku a v klidu beze spěchu mu sdělí postup léčby, když ho pak sestra seznámí s dalšími podrobnostmi léčby a vyptá se na další osobní informace související s jeho nemocí a zeptá se, zda má nějaký dotaz a co by ještě potřeboval. Ano, toto se občas opravdu děje, a v mnoha zařízeních už léta. Možná i proto, že jsou držiteli **Certifikátů kvality a bezpečnosti léčby SAK** (Spojená akreditační komise).

Že něco takového vůbec existuje jsem se dozvěděla na konferenci s názvem „Péče orientovaná na člověka“, kterou jsem díky Revma Lize měla možnost sledovat online.



Ilustrační foto

Uspořádala ji Academy of Health Care Management (Akademie managementu zdravotní péče), která se zabývá vzděláváním zdravotnických manažerů na všech úrovních řízení. Na konferenci byli vedle lékařů a zdravotníků přizváni také zástupci patientských organizací, Revma Ligu zde zastupovala naše předsedkyně.

Co si máme vlastně pod pojmem Péče orientovaná na člověka (pacienta) představit? Vždyť o co jiného by mělo ve zdravotnictví jít?

Lékaři přesně vědí, jak tu kterou chorobu léčit, který použít lék, jaký provést výkon. Sami však přiznávají, že obvykle toho moc nevědí o samotném pacientovi. Každý pacient je individuální osobnost s rozdílným zázemím a různými fyzickými i duševními potřebami, a tak je nutné k němu i individuálně přistupovat. A zde je kámen úrazu a zřejmě i odpověď na otázku, proč je u stejné diagnózy a způsobu léčby rozdílná její úspěšnost u jednotlivých pacientů a v různých zařízeních. Velkou roli totiž hraje i to, jak se zde pacient cítí.

Proto byla vypracována kritéria - standardy, které určují, jak v celém procesu léčby v akreditovaných zdravotnických zařízeních postupovat, aby léčba byla účinná, bezpečná a pacient byl spokojen. Pacient musí být o své léčbě dobře informován a motivován se do ní aktivně zapojit.



Uvedme si pro představu několik příkladů standardů péče na lůžkových zařízeních, která akreditaci SAK již získala:

OBLAST BEZPEČNOSTI PACIENTA:

- bezpečná a jednoznačná identifikace pacienta = minimalizace rizika záměny pacienta (identifikační náramky, označení místa výkonu na těle pacienta apod.)
- bezpečnost při používání rizikových léčiv
- prevence pádu pacientů (poměrně častý důvod poškození pacienta ve zdrav. zařízeních)
- prevence nemocničních infekcí (řádná hygiena rukou zdrav. personálu)
- bezpečné předávání pacientů atd.

OBLAST PRÁVA PACIENTŮ A JEJICH EDUKACE:

- každý pacient musí být při přijetí do nemocnice vhodnou formou seznámen se svými právy
- při poskytování péče se respektují spirituální potřeby pacienta – posuzuje se jeho aktuální psychický stav a zohledňují se jeho duševní potřeby. Pacientovi je v krizových situacích nabízena péče psychologa.
- veškeré výkony lze provádět jen se souhlasem pacienta
- omezení volného pohybu je možné jen v řádně odůvodněných a zdokumentovaných případech v zájmu bezpečnosti pacienta a jeho okolí a s ohledem na právní řád České republiky.
- a mnoho dalších, s nimiž jsou v některých nemocnicích pacienti dokonce seznamováni, aby sami mohli sledovat jejich dodržování!



Ilustrační foto

Pacienta provází celým léčebným pobytem školená zdravotní sestra a jejich dobrá vzájemná komunikace je při tom klíčová.

Akreditační řízení se obnovuje každé 3 roky po úspěšném zhodnocení dodržování předepsaných postupů SAK (Spojená akreditační komise).

V současné době je v ČR okolo sta akreditovaných zařízení, především nemocnic, ale i center sociálních služeb, lázeňských a rehabilitačních zařízení apod. Jejich seznam lze najít na: <https://www.sakcr.cz/> - kolonka „Akreditovaná zařízení“.



MUDr. Oldřich Šubrt, CSc., MBA

Na konferenci, která trvala bezmála pět hodin, zaznělo mnoho zajímavých přednášek a prezentací na ústřední téma, z nichž by každá vydala na mnohostránkový text. Vystoupení přednášejících i nadšení a zapálení odborného garanta konference MUDr. Oldřicha Šubrt, CSc., MBA, který se problematikou Péče orientované na člověka léta zabývá, ve mně oživilo naději, že pokud ne my starší, tak snad už příští generace bude do všech zdravotních zařízení vstupovat bez obav a stresu - čímž se podstatně zvýší vyhlídky na úspěch prováděné léčby.

Zdroj: záznam konference Péče orientovaná na člověka / Patient Centered Care

<https://vimeo.com/760953699/85cea19390>

Text: Alena Slámová

HORMONY ŠTĚSTÍ

Během každodenního života prožíváme ohromné množství emocí a pocitů. Mohou to být pocity jako je štěstí, radost, smutek, zamilovanost, zoufalství, stres, strach a další. Za všemi našimi pocity stojí chemické reakce, které jsou přímo ovlivňovány produkcí hormonů. Hormony jsou sloučeninami, které pracují jako chemické přenašeče (chemický posel) od jedné buňky k jiné buňce. Hormony, které mají vliv na duševní pohodu, psychiku a dobrou náladu, jsou označovány jako „hormony štěstí“. Do této skupiny patří: serotonin, dopamin, oxytocin a endorfiny.

SEROTONIN

Serotonin je jedním z neurotransmiterů (přenašeč impulsů v mozku) a má zásadní vliv na náladu i na to, jak se zrovna cítíme. Jeho nedostatek obvykle doprovází tyto pocity: špatná nálada, úzkost, deprese, únava, frustrace, trávící problémy, chuť na sladké a stravu bohatou na sacharidy.

Proč doplňovat serotonin?

Nejenže serotonin stojí za naší dobrou náladou, má pozitivní vliv i na kognitivní funkce. Přirozeně podporuje paměť a učení. Pomáhá regulovat chuť k jídlu a ovlivňuje spánkové fáze. Dobrou zprávou je, že si s produkcí serotoninu můžete pomoci.

K tvorbě serotoninu pomáhá:

- Správná kvalitní a vyvážená strava (ořechy a semínka, špenát, ananas, sójové produkty, kakaové boby a další)
- Trávení dostatku času v přírodě
- Meditace a techniky zaměřené na přítomný okamžik jako je všímavost
- Dostatek pohybu a fyzické aktivity
- Správné dýchání
- Kvalitní spánek
- Pobyt na sluníčku a vitamín D
- Smích
- Koníčky a zábava (kreativní činnosti)



DOPAMIN

Druhý ze skupiny neurotransmiterů nám umožňuje prožívat pocity potěšení a uspokojení. Při nízké hladině dopaminu můžeme pociťovat bezmoc a sníženou motivaci. Patologicky nízké či naopak vysoké hladiny dopaminu jsou spojovány se závažnými zdravotními komplikacemi od deprese, nespavosti až po schizofrenii nebo drogovou závislost, poruchy příjmu potravy, sebe-poškození, nutkavé sexuální chování, závislost na hazardních hrách apod.

Správná hladina dopaminu pomáhá k:

dobrému trávení, výkonu a funkci mozku, srdce a ledvin, dobré paměti a soustředění, náladě a emocím, ovládnutí motoriky, zpracování bolesti, funkci slinivky a regulaci inzulínu, ovlivňuje spánek a jeho kvalitu. Má vliv na sexuální touhu a apetit, energetiku našeho těla, funkci endokrinního systému...

Zvýšit dopamin můžeme těmito aktivitami:

- Sex, mazlení a intimita
- Plnění úkolů a cílů
- Kreativní činnosti
- Mazlení s domácím mazlíčkem

OXYTOCIN

Hormon lásky nebo také mateřský hormon bývá často spojován s porodem, kojením a mateřskou láskou. Pravda je, že tělo jej začne produkovat při úplně běžných projevech lásky, jako je mazlení, objímání, pohlazení.

Oxytocin zvyšuje důvěru, propojenost a náklonnost, podporuje empatii, vyvolává pocity spokojenosti, má antidepresivní účinky, podporuje a posiluje imunitní systém, snižuje stres a také snižuje krevní tlak, vytváří pozitivní zamilované a romantické vzpomínky....

Oxytocin zvýšíme následujícími aktivitami:

- Objetí
- Mazlení
- Hlazení
- Líbání
- Sex
- Masáž
- Mazlení s domácím mazlíčkem
- A další



ENDORFINY

Endorfiny se do těla vyplavují při sportu, ale i při porodu. Vyvolávají dobrou náladu, která přichází po dostatečně dlouhé fyzické zátěži. Dokáží tlumit bolest a zvyšují pocity spokojenosti.

Proč vyplavovat endorfiny?

Na co mají endorfiny vliv?

Zlepšují náladu, psychiku a duševní pohodu a zdraví, vyvolávají pocity štěstí a euforie, tlumí bolest, zmírňují stres, bolesti i deprese, chrání srdce a cévy, zlepšují spánek, zmírňují stavy únavy a vyčerpání, zlepšují a posilují funkci imunitního systému, pomáhají překonávat hranice fyzických možností, posilují sociální vazby...

Vyplavování endorfinů podporuje:

- Smích
- Sport a pohyb
- Cvičení
- Fyzická aktivita
- Meditace
- Sex
- Tanec



- Sluníčko a vitamín D
- Čokoláda
- Pálivé papričky
- Věnování se zábavným koníčkům a aktivitám
- Věnování se tomu, co máme rádi
- Umělecká tvorba, především hudební
- Kontakt s dalšími lidmi



A ZÁVĚREM....

nezapomeňme na **nejdůležitější pravidlo, že jsme průměrem 5 lidí, se kterými trávíme nejvíce času**. Tito lidé nás ovlivňují, ovlivňují naše návyky, čemu věnujeme pozornost, jak trávíme čas, čemu věříme, nad čím přemýšlíme, jak se cítíme a mnoho dalších faktorů. To vše ovlivňuje hormony, které náš mozek a tělo produkuje a přetváří pomocí chemických reakcí na pocity, které prožíváme.

Zdroj: <https://cestarelaxace.cz/hormony-stesti/>
<https://www.gsclub.cz/gsmagazin/hormony-stesti-aneb-navod-na-stastnejsi-zivot/>

SLOVNÍČEK POJMŮ MALABSORPCE

Malabsorpce (malabsorpční syndrom) je stav, při kterém je narušeno vstřebávání živin z potravy v zažívacím ústrojí. Projevuje se průjmy a příznaky z nedostatku vitaminů, minerálních látek, sacharidů, proteinů nebo tuků, které jsou provázeny hubnutím, slabostí, únavou, sníženou imunitou, chudokrevností, postižením kostí, nervů a pod. Malabsorpce může být zapříčiněna řadou chorob nebo stavů ovlivňujících zažívací trakt, včetně laktóзовé intolerance, celiakie, střevních parazitů, zánětlivých onemocnění střev, stavu po operaci žaludku, špatné funkce slinivky (př. cystická fibróza), nadměrné produkce žaludečních kyselin aj. Vznik malabsorpce podporují některé faktory jako kupříkladu výskyt střevních onemocnění v rodině (celiakie, cystická fibróza), časté používání laxativ, příliš časté užívání antibiotik, operace žaludku, nadměrná konzumace alkoholu, cestování do zemí s vysokým výskytem střevních parazitů. Známá je kupř. malabsorpce fruktózová, laktózová či sacharózová.

Po diagnostice malabsorpce a identifikaci základní příčiny může lékař určit nejlepší způsob, jak tento stav léčit. Mnoho pacientů dostává potravinové doplňky, kterými se nahrazuje nedostatek určitých vitaminů nebo minerálů. Kromě toho mohou být předepsána antibiotika, protizánětlivá léčiva nebo imunosupresivní léky pro řízení specifických zdravotních stavů.

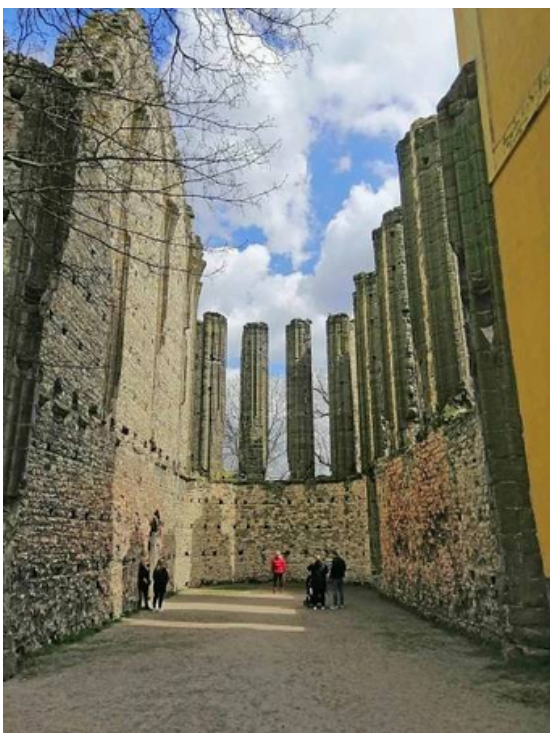
PANENSKÝ TÝNEC

O městě

Panenský Týnec je městyse nacházející se u jižního okraje okresu Louny a Ústeckého kraje. První písemná zmínka o Panenském Týnci pochází z roku 1115, ale archeologické vykopávky dosvědčují dřívější prehistorické osídlení. Název Týnec je odvozen ze slova otýnění neboli opevnění, termín Panenský je odvozen z názvu řeholních panen klášterního řádu klarisek.

Léčivá síla

Podobně jako místa nepříjemná a temná existují i místa pozitivní, nabitá léčivou energií. Do druhé kategorie patří Panenský Týnec. Překvapí vás nikdy nedostavěným klášterním areálem s gotickým chrámem a zvonící. Do kláštera v Panenském Týnci byly uvedeny řeholní panny z Anežského kláštera na Starém Městě v Praze, z řádu klarisek, který založila sv. Anežka Česká. Možná právě tady leží klíč k otázce, kde leží její hrob. V roce 1420 jeptišky z Týnce odešly a ukryly se před husity v Praze, poté se sem vrátily. Celou tu dobu měly pečovat o Anežčiny ostatky, ale po husitských válkách se už nikdy nenašly.



Nedostavěný chrám v Pan. Týnci



Pohled z výšky

Dominantou areálu je nedostavěný gotický chrám Panny Marie se zvonící; údajně stojí v místě, kde se protínají dvě zóny léčivé pozitivní energie a křížení násobí jejich sílu. Energie chrámu prý dokáže odstraňovat depresivní stavy a přináší optimismus, dobrou náladu a radost ze života. Pobyť na tomto místě je doporučován zejména lidem trpícím maniodepresemi, nedostatkem sebevědomí, lidem přecitlivělým, se sklony k sebevraždě. Energie vyzařující z tohoto místa posiluje obranyschopnost organismu. Dlouhodobější nebo častější návštěvy jsou doporučovány lidem po úrazech hlavy, po mozkové mrtvici nebo po mozkové obrně.

Osobní zkušenost

Je to již několik let, co jsem toto místo navštívila, ale občas si na něho vzpomenu. Nepovažuji se za osobu nějak zvlášť senzitivní, protože jsem nikdy, ani u žádného léčitele, "vlny léčebné energie" necítila. Jen Panenský Týnec se mnou tehdy docela "zacvičil". V chrámu mi tělem projížděla jakási vnitřní brnění, které bylo opravdu velmi silné. A proudit začalo vždy přesně na hranici vstupu do chrámu. Bylo to fascinující až neuvěřitelné! Uběhl již nějaký čas od tohoto intenzivního zážitku a mě to tam opět láká. Budu to opět cítit? Nezbývá než si při cestování naší republikou udělat zastávku v Panenském Týnci! Už se těším!

Text: Helena Havlíčková

Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz>
<https://www.panenskytynec.cz/>

PÍSKAVICE

Je rod rostlin z čeledi bobovité, rostoucí v počtu asi 55 druhů v Evropě, Asii, severní Africe a Austrálii. Užívané jsou především dva druhy pískavice a to pískavice **řecké seno a pískavice modrá**.

JAKÉ POZITIVNÍ ÚČINKY NA NAŠE ZDRAVÍ MÁ TATO ROSTLINA?

Obklady působí proti akné, trudovitosti a nežitům se zánětem vlasového folikulu, změkčuje tvrdou kůži i paty, zlepšuje peristaltiku střev, mírní nadýmání, snižuje hladinu krevního cukru, snižuje hladinu cholesterolu, působí protizánětlivě na kašel a angínu, podporuje tvorbu mateřského mléka u matek, hojí bércové vředy, povzbuzuje mužskou potenci a libido, podporuje tvorbu a udržení testosteronu.

PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO

U tohoto druhu pískavice se užívá sušené semeno, které má velký podíl slizových látek, steroidních saponinů, sterolů, flavonoidů a silic. Tato bylinka s trojčipými listy připomínajícími vojtěšku vyrůstá do výšky 0,1 až 0,5 metru. Kvítky jsou malé, žlutobílé, dlouhé 10 až 18 mm. Semínka jsou malá, tvrdá a hořká. Proto se dnes vyrábí extrakty z pískavice řeckého sena v podobě tablet nebo prášku, které mají neutrální chuť a intenzivnější účinky, než bylinná, hořká forma.

Plody obsahují účinné látky a užívají se při léčbě různých onemocnění zevně i vnitřně.

Egyptané s její pomocí léčili popáleniny a ženy ji užívaly během porodu na tlumení bolestí, ale též během menopauzy či na problémy s menstruací. Mužům se doporučovala při problémech s impotencí. Byla oblíbena v medicíně starověkého Řecka a Říma, ale i čínské medicíně.

Obsažené slizové látky se zevně používají na změkčení kůže. Při vnitřním použití pískavice zvyšuje peristaltiku střev, váže na sebe cholesterol ve střevech a současně pomáhá proti kašli.

PÍSKAVICE MODRÁ

Je jemnější než pískavice řecké seno, proto se užívá častěji **jako koření**. Tradiční je pro gruzínskou kuchyni, pěstuje se na Zakavkazsku a ve Střední Asii. Používá se sušená nať sklizená na počátku květu. Ve Švýcarsku se tato pískavice používá **k aromatizaci** tradičního sýra schabziger. Vůně a chuť jsou podobné pískavici řeckému senu, ale mnohem mírnější. Výborná je na masa, guláše, zeleniny atd.

Ale také pískavice řecké seno bývá součástí mnoha směsí koření jako je indické kari, v Bulharsku známá čubrica (saturejka, pískavice, pražená kukuřičná mouka, sůl, pálivé papričky, vše umleté a smíchané). Používá se také k aromatizaci sýrů.

Zdroj: <https://vitalitis.cz/2018/12/11/piskavice-neboli-recke-seno-kde-muze-pomoci/>



Pískavice řecké seno



Pískavice modrá v květu

MŮJ ZÁZRAK

Zveřejňujeme další eseje soutěže ESP, která byla na téma "Jak léčba mé revmatické nemoci ovlivnila mé šance do budoucna". Autorem je pan Jiří Prášek.

Nemůžu jít do lesa uklidit popadané stromy, protože sněží. Je mi šedesát šest roků, a ještě v létě jsem vypomáhal v zaměstnání. Přemýšlím o svém životě, a hlavně o Bechtěrevově chorobě /AS/, kterou mi zjistili lékaři před čtyřiceti lety. Byl to velký milník v mém životě. Vzpomínám na veliké bolesti a chůzi o smetáku, protože se nemám o co opřít. Můj tatínek se léčil na kloubový revmatismus. Častým opakováním názvu nemoci nás přiváděl k šílenství. Proto jsem do svých šedesáti let nikomu neřekl, že mám AS. A to ani manželce! Vždy mě jen bolela záda! Revmatoložka mi stále předepisuje antirevmatika a imunosupresiva. Nezajímá ji, že se nemají dlouhodobě užívat. Bojím se o svoje zdraví, protože moje žaludeční vředy jsou mi stále v paměti. Přemýšlím jak dál, hltám občasně informace z televize a novin. AS tu je již tisíce let. Jak to asi léčili lidé ve středověku? Tehdy farmaka nebyla. Možná používali bylinky. Vzpomínám na revmatoložku, jak říkala. S tím se nedá nic dělat, jen brát léky a potlačovat symptomy. Kupuji si elektrickou dečku, dělám křenové placky, piji bylinkové čaje. A ejhle, bolesti jsou menší. To mi dodává energii a pokračuji dál. Kupuji si Iplikátor Kuzněcova, vibromasážní stroj, přidávám kapsaicinové náplasti. To byla doba, když jsem si dal plán. Jít do důchodu bez bolestí a zánětů. Studium na webu vrcholí. Nedbám na varování okolí a pěstuji, zpracovávám a testuji druhy konopí. Za to jsem odsouzen jako zvlášť nebezpečný zločinec.

Při Bechtěrevově nemoci je zánětem nejvíce postižena páteř. Bolestivé zatuhnutí se objevuje hlavně po době dlouhé nečinnosti, třeba po několikahodinovém sezení nebo ráno. V důsledku nemoci dochází ke spojení jednotlivých obratlů dohromady, takže klesá jejich pohyblivost



Ilustrační foto

Přidávám léčbu stravou. Najednou nemám co léčit. Nemám bolesti ani záněty. Snažím se nabídnout léčbu na facebooku ve skupině AS. Dělán osvětu, a snažím se pomáhat. Ze skupiny mě vyráží. Někteří mi nevěří můj dobrý stav. Zakládám svoji skupinu. Rezignuji na páchání dobrých skutků. Prý má každý nemoc jinak, jsou nejčastějšími důvody. Úkol splněn, do důchodu jdu bez bolestí, o zánětech nevím. Neberu žádná farmaka. Moje páteř nezarostla jako bambusová tyč. Mám skvělého lékaře, který mě v mém konání podporuje. Nová revmatoložka kroutí hlavou, a snižuje mi postižení ze trojky na jedničku. Jsem šťastný, jakou jsem si vybral cestu v léčbě. Většina bechtěreviků má biologickou léčbu, invalidní důchod a lázně. Já ne. Oni mají další střešní autoimunitní nemoci a sníženou imunitu. V důchodu je mi invalidní důchod k ničemu, biologická léčba má vedlejší účinky. Naše zkostratělá zdravotní péče nemá zájem, něco takového jako já zkoušet. Jen málo lékařů se začíná ohlížet za alternativní medicínou, která nabízí řešení. Začínám pochybovat o existenci autoimunitních chorob. Namítnete, bolesti a záněty jsou co? Já říkám. To je upozornění těla na diskomfort. Pro mé potomky začínám psát knihu o léčbě. Je velká pravděpodobnost, že někdo zdědí moji nemoc. Napsal jsem pohádku? Zázrak? Nevím. Proč se ale moje žena vyléčila z hyperfunkce štítné žlázy? Proč z astmatu a srdeční arytmie...?

KAMPAŇ MYOZITIDA

KDYŽ TĚLO PŘESTÁVÁ POSLOUCHAT: VZÁCNÁ NEMOC OSLABUJE SVALY

Pacienti potřebují včasnou diagnózu. Tak toto byla naše květnová kampaň patientské skupiny Myozitida.

3. května 2023 odešla naše tisková zpráva novinářům. Kampaní jsme chtěli upozornit na samotné onemocnění a ukázat, jak toto onemocnění ovlivňuje pacienty. S fotografkou Lenkou Laňkovou jsme s pacienty nafotili fotky, které jsou součástí této kampaně.

Takto probíhalo focení ...



Informace o vzácné, ale potencionálně nebezpečné nemoci myozitidě, zazněly ve Studiu 6 (ČT1+ČT24) 9. 5. 2023, kterého se zúčastnil pan profesor Vencovský z Revmatologického ústavu v Praze a vedoucí patientské skupiny paní Olga Drápalová.

Odkaz:

https://www.ceskatelevize.cz/porady/109690279-5-studio-6/223411010100509/cast/978407_e



Ve studiu České televize

Dalším mediálním výstupem skupiny Myozitida bylo rozhlasové vysílání.

V živém vystoupení pořadu Českého rozhlasu Dvojka v pořadu "Jak to vidí..." vyzpovídala Olgu Drápalovou setra Angelika. Vysílání se uskutečnilo dne 11. 6. v 8.30.

Záznam si můžete poslechnout na tomto odkaze:

<https://www.mujirozhlas.cz/jak-vidi/proc-pacienti-s-myozitidou-nemeli-zanedbavat-pohyb-vysvetluje-olga-drapalova-vedouci>

V současné době kampaň stále probíhá a má již 40 výstupů. Tento počet se určitě zvýší, protože v různých časopisech budou publikovány ještě některé patientské příběhy.

Text: Olga Drápalová

KAMPAŇ SKLERODERMIE

PŘIPRAVUJEME KAMPAŇ KE SVĚTOVÉMU DNI SKLERODERMIE

V dubnu jsme se vrhli na přípravu kampaně ke světovému dni sklerodermie. Kampaň bude spuštěna 29. června 2023. Letos se zaměříme na orgánové postižení a důležitost mezioborové spolupráce. Opět jsme zvolili umělecké fotografie. Více Vám ale teď neprozradíme. Snad jen malá ukázka z focení :-)



Přípravy



A jdeme fotit...

REKONDICE V JÁCHYMOVĚ

Jako téměř každoročně pro nás Revma Liga uspořádala i letos rekondiční pobyt v jáchymovských lázních, kterého se zúčastnili i členové naší **domažlické skupiny**. Bylo příjemné osvěžit a protáhnout naše těla na procedurách, setkat se s dalšími, převážně spolkovými členy RL, ale nevíce nás tu uchvátila svěží jarní příroda!

S výlety a procházkami jsme nešetřili, každý dle zájmu a svých možností odpoledne po procedurách někam vyrazil, ať už pěšky nebo autem - na Boží Dar, Klínovec, Plešivec, do Ostrova či Klášterce nad Ohří, Nejdku, Měděnce nebo na Fichtelberg a odsud retro-lanovkou do saského Oberwiesenthalu. Hezké jsou zde i vycházky do blízkého okolí Jáchymova s krásnými výhledy na město i okolní kopce.

Jako bonus jsme pak měli příležitost se něco dozvědět a užít si program Kostelní noci, která se zde během našeho pobytu právě konala.

Jáchymov je krásné místo, které určitě stojí za návštěvu!

Text a foto: Alena Slámová



Společné foto



Na výletě

KLUB TÁBOR

KVĚTNOVÝ REKONDIČNÍ POBYT

Zveme Vás do jižních Čech nadýchat se zdravého vzduchu a vůně probouzejícího lesa a rozkvetlých luk v blízkosti zámku Červená Lhota. Od 10. května do 14. května 2023 se dvanáct členů RL Tábor zúčastnilo rekondičního pobytu v penzionu Zlatovláska, který je pouze jeden kilometr od zámku. Počasí se vydařilo. Dny jsme začínali rozvíčkou a dobrou snídaní. Naše vedoucí přivezla opravdu plné auto sportovních potřeb a nářadí. Proto jsme mohli v jednom dni uspořádat olympijské hry v pěti disciplínách. Výsledky čtyř tříčlenných družstev byly pečlivě zaznamenány a vyhodnoceno pořadí. Všichni jsme měli radost ze získaných medailí a žertovných věcných cen. Moc se nám líbil výlet do Jindřichova Hradce. Zážitky byly bohaté. Jarda Zeman nás slovním doprovodem obohatil o znalosti z architektury a historie i s novodobými zvláštnostmi ve městě. Stejně tak nás provázela na výletě v Soběslavi. Tam jsme si s velkým zájmem prohlédli obě muzea. Pěší procházka po okolí penzionu a návštěva zámku nám vyplnila odpoledne. Ve zbylém čase jsme při ergoterapii malovali kamínky, navlékali korálky, procvičovali prsty a vybarvovali mandaly. Každý večer byl plný hudby, vtipů a smíchu. Na páteční večer jsme se těšili. Proto byly velkým překvapením různé převleky a vtipná vystoupení nás všech. Byla pořizována fotodokumentace všech akcí. Prožili jsme krásné dny, děkujeme za všechno a těšíme se na příští rekondiční pobyty.

Text: Marie Novotná, Ing. Jaroslav Zeman



Na procházce



Cvičíme



V Jindřichově Hradci

Redakce:

Helena Havlíčková, Alena Slámová
newsletter@revmaliga.cz

Autoři článků:

Michaela Linková, Olga Drápalová, Helena Havlíčková, Alena Slámová,
Marie Novotná, Jaroslav Zeman,

Použité fotografie: www.canva.com, archiv autorů, www.supermista.cz,
alviraera.wordpress.com, Michaela Linková, Olga Drápalová, Alena
Slámová, Jaroslav Zeman

Jazyková korekce:

Alena Slámová

Grafické zpracování:

Helena Havlíčková

Facebook: www.facebook.com/revmaliga

Twitter: @Revma_Liga

Instagram: @revmaligacz

YouTube: kanál Revma Liga

www.revmaliga.cz

Revma Liga Česká republika, z. s.

Revmatologický ústav

Na Slupi 450/4

128 50 Praha 2

IČ: 41193644