

Revmatik

INFORMAČNÍ BULLETIN
OBČASNÍK ČÍSLO 77

LISTOPAD 2023



Revma Liga
Česká republika

Milí čtenáři,

je tu podzim, listí zežloutlo, i když letos poněkud později, než jsme byli zvyklí. Ale asi se shodneme na tom, že čím později přijde vlhké a studené počasí, tím lépe pro naše klouby a pohybový aparát vůbec. Blíží se hektické období roku, ale jak si přečtete v našem aktuálním Revmatiku, pro Revma Ligu bylo akční již celé poprázdňinové období. Vypíchnout samozřejmě musíme pražský Světový den artritidy, který se konal pod heslem "Včasná péče - silnější obrana", a na který přijely i některé naše kluby, jejichž společné fotografie jsme použili spolu s fotem realizačního týmu SDA, ve fotokoláži na titulní straně. Podrobněji popisujeme akci v reportážním článku uvnitř čísla. Z účasti na 66. výjezdním zasedání českých a slovenských revmatologů nám připravila článek Jiřina Matějková, a jak se dočtete, revmatologové a účastníci kongresu připravili pro Revma Ligu velmi příjemné překvapení.

Časopis jako vždy uzavírají příspěvky z regionů, které nám přibližují činnost skupin a jednotlivých klubů.

Příští Revmatik zasvětime největšímu projektu, který RL dosud připravovala - webové aplikaci Revma v klidu.

Prožijte všichni ve zdraví poslední měsíce roku 2023. My se zatím budeme těšit na další "revmaligácké" novinky, jež s Vámi budeme v našem časopise opět sdílet v novém roce.

Helena Havlíčková a Alena Slámová
newsletter@revmaliga.cz



Ilustrační foto



Úvod	2
Obsah	3
Informujeme	
SDA	4
Norské fondy	4
Světový den myozitidy	5
NAPO	6
Slovníček pojmů	6
Kampaně	7
Zajímavosti	
Rentgen	8
Slavní s revmatickou nemocí	10
Reportáž	11
Pro zdraví a krásu	
Zlaté mléko	12
Workshopy	13
Lázně	
Libverda	14
Zprávy z klubů a skupin	
České Budějovice	15
Pardubice	16



OHLÉDNUTÍ ZA SDA 2023

Světový den artritidy připadá každoročně na 12. října a Revma Liga ČR se snaží v tyto říjnové dny vždy intenzivněji a viditelněji upozornit na závažnost tohoto onemocnění. V letošním roce jsme proto připravili pro veřejnost dosud naši největší akci, která se konala v krytých prostorách Spojky Karlín v Praze v neděli 8. října. Osvěta se nesla pod heslem "Včasná péče - silnější obrana" a byla rozšířena i na další onemocnění, a to na osteoporózu a psoriázu. Záštitu nad akcí převzala paní Eva Pavlová, první dáma České republiky a Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Zájemci měli na místě možnost konzultovat své problémy s lékaři a zdravotníky z oboru revmatologie, osteologie, rehabilitace, dermatologie a plicního lékařství.

Již před odstartováním akce, jež bylo stanoveno na 10. hodinu, se před Spojkou začala tvořit fronta a my byli rádi, že pozvání na naši akci lidé zaznamenali a přišli buď pro lékařskou radu nebo Revma Ligu a tuto "oslavu" Světového dne podpořit svou účastí. Zájemci o odbornou konzultaci dostali pořadové číslo s časem, kdy se k požadovanému "vyšetření" mají dostavit. Fronta se tedy poměrně brzy rozpustila ve vnitřních prostorách kongresových sálů, kde bylo pro čekající připravené občerstvení a tiskové materiály. Lidé také mohli shlédnout naše edukační videa či se zabavit navlékáním či koupí náramků. Artrináramky podporující děti s artritidou.



Artrináramky na SDA



Foajé, promítací sál, místnost pro konzultace s lékaři,
Praha 8. 10. 2023

Navštívit nás přišel, stejně jako loni, Honza Musil, který ochotně diskutoval a vyhověl každému přání o společnou fotografii. Z usměvavých tváří a všeobecně družné atmosféry jsme cítili, že vše klapalo. Jak jsme si vysnili a naplánovali. Byl to fofr a bylo to intenzivní, ale naši únavu po skončení tohoto SDA zahnal dobrý pocit z vydařené práce. Proběhlo více než 120 konzultací a celkově přišlo více než 300 návštěvníků. Děkujeme sponzorům a každému, kdo přidal jakkoliv ruku k dílu! Bez vás by tento den nikdy nemohl takto úspěšně proběhnout!

Pokud jste v Praze nebyli, podívejte se alespoň na sestřih videa z tohoto dne:

https://youtu.be/1Hf9Y_-GpOM

Text: Redakce, David Kříž

NORSKÉ FONDY A REVMA LIGA ČR 2023

V průběhu roku 2023 Revma Liga ČR dosáhla výrazných úspěchů díky podpoře norských fondů, které umožnily realizaci klíčových projektů. Projekt (ZD-MGS3-019) „Stabilizace a profesionalizace spolku Revma Liga Česká republika“, který je financován z Fondů EHP 2014-2021 v rámci projektu Zdraví.



Jedním z největších milníků bylo rozšíření projektu RevmaPoradna o pacienty s myozitidou, což znamenalo významnou posilu v poskytování cílené podpory pro tuto specifickou skupinu nemocných. Tato expanze reflektovala snahu organizace lépe reagovat na individuální potřeby pacientů.

Dalším zásadním krokem byla implementace chatbotu na webových stránkách www.revmaliga.cz, což významně zlepšilo dostupnost informací a možnost interakce s pacienty. Tato inovativní forma komunikace přispěla k efektivnějšímu poskytování podpory a poradenství. Organizace během roku představila nejen implementaci chatbotu, ale i novou strukturu stránek a nové kategorie, z nichž nejvýraznější změnou je přímé zaměření na pacienty díky sekci ONEMOCNĚNÍ.

V rámci snahy o zvýšení zdravotní gramotnosti proběhl úspěšný ročník Akademie zdravotní gramotnosti, který zahrnoval webináře a videa zaměřené na poskytování informací o revmatických onemocněních. Tato iniciativa přispěla k lepšímu porozumění a vědomostem o revmatologii jak mezi pacienty, tak i mezi odbornými pracovníky.

Veškeré informace o tom, jakých úspěchů jsme již dosáhli a na čem pracujeme, se vždy dozvíte ze stránky <https://www.revmaliga.cz/fondy-ehp/>.

Text: David Kříž

NEUVĚŘITELNÁ INFORMACE

**Světový den myozitidy byl založen!
SDM 21. září**

Zástupci různých mezinárodních skupin a organizací z Austrálie, Kanady, České republiky, Německa, Švédska, Nizozemí, Velké Británie a Spojených států amerických, sdružujících pacienty s myozitidou, se společně rozhodli ustanovit SVĚTOVÝ DEN MYOZITIDY.

Tento výjimečný den se od nynějška bude slavit každý rok 21. září a speciální pozornost bude věnována vzácnému onemocnění - myozitidě. Tato nemoc postihuje dospělé i děti a jedná se o progresivní zánětlivé onemocnění svalů vedoucí k jejich slabosti a úbytku, únavě a někdy i k postižení kůže, srdce a plic. Pojmeme myozitida rozumíme souhrn různých zánětlivých onemocnění a jejich symptomů. Veřejnost by měla být o tomto onemocnění informována a tato nemoc by se měla dostat do středu zájmu výzkumu a medicíny.

Sdílejte tyto informace a připojte se k nám při oslavě SVĚTOVÉHO DNE MYOZITIDY každé 21. září!

Text: Olga Drápalová



NÁRODNÍ ASOCIACE PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

Národní asociace patientských organizací (NAPO) sdružuje patientské organizace zaměřené na všechny typy onemocnění i zdravotního postižení působící v České republice. Byla založena 17. listopadu 2021. Úkolem NAPO je prosazovat kolektivní zájmy pacientů a poskytovat podporu svým členským organizacím. V současnosti zastupuje 42 patientských organizací.

NAPO byla zřízena pro advokační a osvětové aktivity, je oprávněná zastupovat pacienty před orgány státní správy. Zároveň reprezentuje české patientské organizace na mezinárodní úrovni. Předseda organizace je Robert Hejzák (ČSAP), místopředsedkyní Edita Müllerová (Revma Liga ČR).

Pět základních priorit NAPO:

- Elektronizace zdravotnictví
- Standardy zdravotní péče
- Prevence vzniku onemocnění
- Patientské organizace
- Dostupnost zdravotní a následné péče

Pro bližší informace doporučujeme prostudovat webové stránky: <https://silapacientu.cz/>



SLOVNÍČEK POJMŮ PODOLOGIE

Podologie - podiatrie je medicínský obor, který se věnuje studiu, diagnostice a léčbě poruch nohy. Podiatrii se věnují lékaři různých odborností - chirurgové, ortopedi, neurologové, diabetologové, sportovní lékaři, rehabilitační lékaři, ale také nelékařští odborníci (např. fyzioterapeuti nebo protetici).

Podologie má dva základní směry, a to estetický a zdravotnický. Estetická podologie zahrnuje lakování, nehtovou modeláž, peeling, zábaly a různé kontaktní techniky. Naproti tomu zdravotnická podologie pomáhá udržovat dobrou kondici nohou a podílet se na jejich uzdravení a léčení. Nejčastějšími potížemi v této oblasti jsou různé otlaky, bolesti, brnění a deformity nohy. Tyto problémy mohou být i důvodem bolestí kolene, kyčle a zad, aniž by bolely přímo nohy.

Nejčastějším řešením podologických potíží je vyhotovení individuálně přizpůsobených stélek do bot a jiná režimová opatření.

PRVNÍ REALIZOVANÁ KAMPAŇ K MĚSÍCI MYOZITID

„Když tělo přestává poslouchat: Vzácná nemoc oslabuje svaly.“

Tato kampaň byla za nás velice úspěšná. Kampaní jsme chtěli upozornit na vzácné revmatické onemocnění a na to, co vše může pacientům způsobit.

Kampaň měla 49 mediálních výstupů a oslovila i mnoho lidí na sociálních sítích. Podařilo se nám díky ní nejen informovat širokou veřejnost o tomto vzácném onemocnění, ale i navýšit počet pacientů, kterým naše informace a aktivity pomáhají. A z toho máme velikou radost.

Lubošovi i Ivě musíme poděkovat za chuť a odvahu sdílet své příběhy.

Fotografie vznikly v Ateliéru v továrně s fotografkou Lenkou Laňkovou a pacienty s myozitidou. Výstava fotografií proběhla v hybridní podobě na světovém dni artritidy 8. 10. 2023 v Karlíně.



Myozitida

JAK SE NÁM PodařILA LETOŠNÍ KAMPAŇ SKLERODERMIE

„Sklerodermie může kromě kůže ohrozit i vnitřní orgány.“

Dne 29. 6. 2023 jsme opět realizovali kampaň ke světovému dni sklerodermie.

Kampaň probíhala jak v médiích, tak i na sociálních sítích.

Za pomoci PR agentury MAVE jsme rozeslali tiskovou zprávu, která upozorňovala nejen na důležitost mezioborové spolupráce včetně potřebné psychologické podpory, ale i na orgánové postižení u systémové sklerodermie. Společně s tiskovou zprávou byly rozeslány i dva silné pacientské příběhy Hanky a Markétky. Naši kampaň opět podpořily umělecké fotografie, které jsme nafotili společně s pacientkami se systémovou sklerodermií a fotografkou Lenkou Laňkovou.

Kampaň měla 52 mediálních výstupů a na sociálních sítích měla dosah více než 25 tisíc. Výstava fotografií proběhla v hybridní podobě na světovém dni artritidy 8. 10. 2023 v Karlíně.

Texty i realizace kampaní: Michaela Linková



Sklerodermie

RENTGEN

Rentgenové záření je vnímáno jako nebezpečné, ale jak se dočtete v následujícím článku, pro lékařské účely se jedná o tak malé dávky, že riziko je nulové a existují dokonce určité benefity tohoto vyšetření!

Z HISTORIE

Rentgen je zařízení na vyšetřování, případně i terapii pomocí rentgenového záření. Název je dovozen podle objevitele záření Wilhelma C. Röntgena, který za své objevy obdržel vůbec první Nobelovu cenu za fyziku.

Pět černých obrysů prstů ruky a na jednom z nich zřetelně viditelné dva prsteny. Tento vůbec první rentgenový snímek předznamenal novou éru zobrazovacích metod a možnost neinvazivně nahlédnout do hloubi těla. Röntgen toto elektromagnetické záření s krátkou vlnovou délkou objevil 8. listopadu 1895 a nazval ho paprsky X - dnes známé jako rentgenové záření.

Wilhelm Conrad Röntgen

Wilhelm Conrad Röntgen se narodil 27. března 1845 v Německu. Vystudoval na Vysoké škole technické v Curychu, kde získal diplom strojního inženýra a rok nato ještě doktorát filozofie. I když se později věnoval experimentální fyzice, byla mu inženýrská kvalifikace velmi užitečná. Protože měl znalosti konstruktéra i technologa, mohl většinu pokusů, které vymyslel, také sám s běžnými prostředky realizovat. Jako zručný mechanik si mnoho přístrojů sám sestrojil.

Röntgen se oženil v roce 1872 s Annou Berthou Ludwigovou. Vlastní děti neměli, ale v roce 1887 adoptovali Josephinu Berthu, dceru Annina bratra. Přes světové uznání a mnohé pocty si Röntgen uchoval charakteristiku nápadně skromného a introvertního člověka.

Byl laskavý a zdvořilý, vždy chápal názory a potíže druhých. Byl velmi pracovitý, ostýchal se mít asistenta a raději své experimenty prováděl sám.



První rtg snímek, ruka Röntgenovy manželky s prstenem

ŠKODLIVOST ZÁŘENÍ

Lékařské využití rentgenového záření (v oblasti ozařovací terapie) následně rozšířil John Hall-Edwards z Birminghamu. Roku 1908 mu musela být amputována ruka v důsledku nádoru z ozáření. V počátcích radiologické diagnostiky totiž byly dávky záření velmi neefektivní a lékaři, kteří s rentgenem často pracovali dostávali extrémní dávky ozáření. Objevovali se u nich kožní nádory a trofické změny na konečcích prstů, které musely být amputovány. V prvních desetiletích 20. století se o škodlivost rtg nevědělo vůbec nic. Postupem času se objevily kvalitnější přístroje a i ochrana pracovníků s rentgenem se zvýšila.



Wilhelm Conrad Röntgen

JAK SE MĚNIL NÁZOR NA ŠKODLIVOST RTG

Věděli jste, že i když nejste právě rentgenově ozařováni, tak přesto jste vystaveni denně rtg záření? A to ze dvou směrů - z dolního (složení hornin) a horního (z vesmíru z kosmického záření). Jeden snímek plic = jedno až dvouhodinová cesta letadlem. Záleží i v jaké nadmořské výšce žijeme, vysoké dávky jsou například v Nepálu, nízké záření je naopak v Tichomoří. V některých oblastech je tak člověk vystaven denně záření o síle deseti rentgenů plic a jinde nasbívá dávku jednoho rtg za celý týden. Rozdíly jsou tedy značné.

Důležité je uvést, že v oblastech s vysokým zářením se nádory nevyskytují častěji než jinde. Pravidelné menší ozařování nevede k většímu bujení nádorů a ze sbíraných dat vychází, že **velmi malé pravidelné dávky mohou být naopak prospěšné!** Závěry vycházely z dlouhodobě sbíraných dat u zdravotnických radiologů, či u tuberkulózních pacientů, kteří se často a dlouhodobě rentgenovali a samozřejmě u lidí žijící v rozdílné nadmořské výšce.

Rizika z běžného rentgenového vyšetření jsou tak nízká, že škodlivost není vůbec prokazatelná. **Naopak pravidelně a dlouhodobě ozařování lidé vykazují určitou rezistenci na vznik nádorů.**

Zjednodušeně řečeno - princip tohoto popisovaného jevu působí podobně jako vakcinace. Menší dávka způsobí odolnost. Organismus s vyšší dávkou ozáření bývá více imunní proti vzniku rakoviny. A to je dobrá zpráva pro nás všechny, kdo jsme pravidelně a často rentgenováni.



RTG přístroj

MR versus CT vyšetření

MAGNETICKÁ REZONANCE

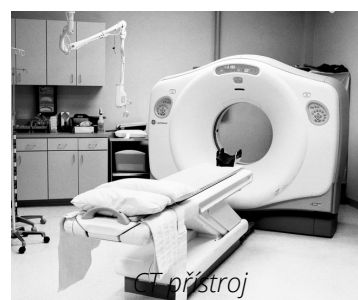
Využívá silné statické magnetické pole a elektromagnetické vlnění a **nevyužívá rentgenové záření**. Nenesení žádná rizika způsobená ionizačním zářením (nulová radiační zátěž). Nevýhodou vyšetření MR je určitá hlučnost zařízení.

CT VYŠETŘOVACÍ METODA

Je založena na **prostupu rentgenového záření** určitou částí těla. Při CT vyšetření musí být použito daleko větší množství rentgenového záření, než u běžného rentgenu.

Principem vyšetření jsou staré dobré rentgenové paprsky. CT přístroj umí udělat celou řadu snímků, které jsou přeneseny do počítače a lékař si je na obrazovce může prohlédnout a vyhodnotit.

CT vyšetření s sebou nese tu nevýhodu, že pacient dostane při vyšetření **relativně velkou dávku rentgenového záření**. Udává se, že jedno **CT břicha je srovnatelné s asi 200 rentgeny plic**. Proto je vhodné CT vyšetření provádět jen tam, kde to lékař považuje za přínosné a CT vyšetření by se neměla zbytečně opakovat.



Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/zahranicni/prvni-rentgen-slavne-foto-wilhelm-roentgen.A230711_233054_zahranicni_safaj
Prof. MUDr. Pavel Kolář: Posilování stresem - Cesta k odolnosti
Wikipedia.cz
<https://www.stefajir.cz/ct-vysetreni>

Text: Redakce

KIM KARDASHIAN

Kim Kardashianová oplývá slávou, miliony obdivovatelů a miliony na účtu. Přesto i ona se musí potýkat s nepříjemným autoimunitním onemocněním - psoriatickou artritidou.

„Poprvé u mě propukla lupénka v roce 2006, spustilo mi ji nachlazení. Měla jsem ji na břicho a po celých nohách,“ svěřila se Kim se začátky obtíží. „Vyrážka se objevila znovu až o pět let později. Od té doby se s ní potýkám pořád,“ vysvětlila Kim. Problémy zmizely pouze během jejích dvou těhotenství, jinak má fleky, převážně na nohou, konstantně.

„Jsem se svou lupénkou v pohodě, ať je kdekoliv na mém těle. Někdy mi nevádí ji ukázat, někdy ji zakryju tělovým make-upem. Pokud trpíte něčím podobným, nedovolte, aby vám to zničilo život. Dělejte, co můžete, abyste se s tím srovnali a nepřeválcovalo vás to,“ vzkázala fanouškům.

Ke kožním problémům se však nedávno přidaly i bolesti kloubů. „Jednou jsem se probudila a nemohla jsem ani zvednout telefon, jak mě bolely ruce. Nejdřív jsem si myslela, že je to od posilování z předchozího dne, ale když to trvalo několik dní, musela jsem k lékaři.“

Prvotní testy totiž naznačily, že by Kim mohla mít lupus. To se naštěstí nepotvrdilo. „Tolik se mi ulevilo, že je to „jenom“ psoriatická artritida,“ oddechla si maminka čtyř dětí.



Lupénka na nohách Kim



Kim Kardashian

Lupénka má různé projevy a různý rozsah u jednotlivých nemocných. Může se vyskytovat prakticky kdekoliv na těle, např. ve vlasech, na trupu, na dlaních, na loktech, na hřbetu ruky apod. Typicky vypadá jako zarudlá místa v různé míře pokrytá šupinami zrohovatělé kůže, která je suchá. Odloupnutí šupin bolí a obnažená kůže pod šupinami má tendenci krvácet. Přítomnost šupin je způsobena tím, že autoimunitní zánět způsobí zrychlené rohovatění postižené kůže. Kromě šupin mohou na povrchu ložisek vznikat i strupy.

Psoriatická artritida je chronické zánětlivé kloubní onemocnění, které se objevuje u řady lidí trpících lupénkou. Kromě kožních projevů lupénky se u nemocných objevuje únava a kloubní postižení. Objevuje se kloubní ztuhlost, bolest a otoky, postižen může být jeden, nebo i více kloubů.

Psoriasis



Zdroj: www.super.cz

Text: Redakce

66. VÝROČNÍ SJEZD ČESKÝCH A SLOVENSKÝCH REVMA TOLOGŮ

Ve dnech 12. - 14. října jsem měla možnost být s kolegy - předsedkyní RL Editou Müllerovou a koordinátorem RL Davidem Křížem součástí Sjezdu českých a slovenských revmatologů, který se konal v KC Aldis v Hradci Králové. Revma Liga zde měla svůj stánek v prostorách u vchodu na konferenci a toho jsme mohli využít k oslovení lékařů i (ne)lékařského personálu. Navštívila jsem několik velmi zajímavých odborných přednášek a měla jsem také možnost si promluvit s lékaři o našem onemocnění a hlavně vysvětlit, co vše Revma Liga dělá pro pacienty, ale i pro lékaře. Byla jsem mile překvapena zájmem ze strany lékařů a to mi potvrdilo, že děláme správnou věc a má to velký význam.

Druhý den kongresu v brzkých ranních hodinách, před začátkem odborných přednášek se uskutečnil 1. běh lékařů pro Revma Ligu a opravdu jsem nečekala tak hojnou účast, a tak jsem se i sama zapojila. Nebudu zastírat, že to bylo z mé strany spíš symbolické gesto, ale i tak jsem svým "běžeckým" výkonem překvapila sama sebe :-). Za každý uběhnutý kilometr věnoval 66. sjezd revmatologů částku 100 Kč pro Revma Ligu a celkový šek, který jsme obdrželi, byl vypsán na krásných 23 800,- Kč. Velmi si této podpory vážíme!

Závěrečný večer v krásném prostředí areálu Petrof s výbornou hudbou a milými lidmi byl už jen pomyslnou třešničkou na dortu a hezkým zakončením posledního kongresového večera.

Text: Jiřina Matějková, předsedkyně RL klubu Pardubice



Účastníci benefičního běhu pro Revma Ligu



Zleva: Edita Müllerová, Jiřina Matějková, David Kříž

Edgar Stene Prize

Literární soutěž EULAR 2024 je opět tady!

Téma eseje pro tento rok:

"Jak mě obohatilo a změnilo kvalitu mého života členství v (spolupráce s) národní organizací lidí s revmatickými a pohybovými chorobami, tedy v Revma Lize ČR."

Délka eseje max. 2 A4, písmo Arial, velikost písma 12, zašlete na e-adresu: newsletter@revmaliga.cz nejpozději do 15.12.2023.

Znění podmínek soutěže je stejné jako předešlé roky, podrobněji na webu:

<https://www.revmaliga.cz/aktualita/edgar-stene-prize/>

ZLATÉ MLÉKO

Zlaté mléko je „čarovný“ nápoj s dlouhou historií, která sahá až do staré indické ájurvedy. Je považováno za elixír zdraví, a to právě díky skvělým ingrediencím, z nichž každá má své místo v pomoci s různými zdravotními obtížemi.

Jedná se o teplý nápoj, který se hodí nejvíce do chladných zimních a podzimních dnů. Je mírně štiplavý, ale chuťově moc příjemný. Zlaté mléko je možné si připravit buď z jednotlivých ingrediencí anebo si koupit předpřipravenou hotovou směs koření.

ÚČINKY

Složky zlatého mléka mají **silné protizánětlivé** účinky. Odborníci dokonce předpokládají, že díky obsaženým surovinám může účinně snižovat riziko chronického zánětu, který hraje hlavní roli při vzniku chronických onemocnění, včetně rakoviny, metabolického syndromu, Alzheimerovy choroby a srdečních onemocnění. **Tyto protizánětlivé účinky navíc chrání klouby před osteoartritidou a revmatoidní artritidou.**

Ingredience

- 1/2 šálku (120 mililitrů) neslazeného mléka dle vlastního výběru
- 1 lžičku kurkumy
- 1 malý kousek nastrohaného čerstvého zázvoru nebo 1/2 lžičky zázvorového prášku
- 1/2 lžičky skořice v prášku
- 1 špetka mletého černého pepře
- 1 lžička kokosového oleje nebo ghí
- 1 lžička medu nebo javorového sirupu

Postup

Na nízkém až středním plameni přivedeme mléko k varu. Přidáme ostatní ingredience kromě sladidla. Necháme několik minut probublávat a občas zamícháme. Vypneme plotnu a necháme směs vychladnout do bodu, kdy bude příjemně teplá pro konzumaci. Přidáme sladidlo a servírujeme ještě teplé.



Kurkuma

Kurkuma obsahuje kurkumin, což je silný antioxidant, který je protizánětlivý, protirakovinný a má mnoho dalších léčebných účinků. Obzvláště v Asii je kurkuma díky kurkuminu velmi oblíbená a řadí se i mezi léky.

Černý pepř

Černý pepř je skvělý na trávení, rozšiřuje cévy a tím podporuje krevní oběh. Zároveň pomáhá i při nachlazení a různých virózách, protože podporuje pocení. Právě díky zahřívací schopnosti nám může pepř pomoci i při studených končetinách způsobených pomalejším krevním oběhem.

Skořice

Skořice je oblíbeným antioxidantem a může pomoci se spoustou různých problémů. Ať už se zažíváním, nachlazením, posílením imunitního systému nebo i s chronickou únavou.

Zázvor

Ten si asi mnozí z nás vybaví z období, kdy ležíme doma nachlazení a pijeme zázvorový čaj. Zázvor je ale dobrý nejenom při nachlazení, ale pomáhá i s udržováním normální hladiny cukru v krvi a podporuje přirozenou obranyschopnost. Dále pomáhá s trávením, ale i s normální činností kardiovaskulárního systému.

Zdroj: lifecz.cz, <https://zalepszizivot.cz/recept-na-zlate-mleko-jak-na-indicky-elixir-zdravi/>

WORKSHOPY

Koncem června jsme realizovali náš druhý workshop formou podpůrné skupiny „Jak se nebát o své nemoci mluvit“. Podpůrná skupina byla realizována v Praze v Pacientském hubu. Plánovaný termín 5. 10. 2023 se nám nepodařilo naplnit. Jako možnou překážku jsme vyhodnotili špatnou dostupnost workshopu pro mnoho mimopražských pacientů. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli realizovat následující termín 16. 11. 2023 online formou. Kapacita se nám naplnila velice rychle a jsme v očekávání, jak budou pacienti s online formou spokojeni 😊.

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 skupinové diskuze je možnost řešit věci tady a teď pod vedením psychologa a kouče, který diskusi dává bezpečný rámec. Podpůrná skupina je určena všem pacientům s revmatickým onemocněním. Tento workshop vznikl za podpory norských fondů.



Podpůrná skupina

V červnu jsme uskutečnili workshop „Jak (z)vládnout svoji (ne)moc“ v Praze. V září proběhl workshop „Komunikace (ne)jen s lékařem“ opět v Praze v Pacientském hubu.



WS v Praze

O podzimní rehabilitační workshop pro pacienty se systémovou sklerodermií a myozitidou byl veliký zájem a nás těší, že můžeme touto formou edukovat a motivovat pacienty k vlastní aktivitě ke zlepšení kvality života.



Rehabilitační WS v Praze

V listopadu jsme opět vyrazili s workshopem „Jak (z)vládnout svoji (ne)moc“ do Brna. V Brně budeme také 9. 12. 2023 s workshopem „Komunikace (ne)jen s lékařem“. Kapacita se nám rychle plní, máte ale stále možnost registrovat se do 30.11.2023 na našem webu:

<https://www.revmaliga.cz/workshopy/komunikace-s-lekarem-workshop/>



WS v Brně

Tímto workshopem uzavřeme letošní rok a již plánujeme aktivity pro rok následující. Plánované termíny workshopů pro rok 2024 najdete už brzy na našem webu:

<https://www.revmaliga.cz/workshopy/>

Text: Michaela Linková

LÁZNĚ LIBVERDA

Lázně Libverda se nacházejí na úpatí Jizerských hor v nadmořské výšce 424 m. (Obec má 543 obyvatel). Léčí se zde nemoci pohybového aparátu, srdce a cév, nemoci neurologické, onkologické a diabetes.

Z HISTORIE

Zdejší léčivé prameny byly známy snad již na konci 14. století. Dle legendy je zde objevil kohout místního hájníka, který k nim chodil každý den pít a velmi po nich sílil a prosperoval. Dnes se jejich voda využívá především k léčebným koupelím, ale přiměřená pitná kúra prospívá i při zažívacích, ledvinových a cévních potížích.



Znak obce Libverda

Za zakladatele samotných lázní je pokládán Kristián Filip Clam-Gallas, který po roce 1760 začal stavět první lázeňské stavby a ke konci 18. stol. zde zřídil lázeňský park v anglickém stylu.

V roce 1779 navštívil lázně rakouský císař Josef II a od zač. 19. stol. již měly takový věhlas, že sem jezdily „celebrity“ jako byl Carl Maria von Weber, Josef Jungmann, později pak Franz Kafka, Alexander von Humboldt nebo Jan Masaryk.



Část lázeňské kolonády



Restaurace Obří sud

MŮJ POBYT

Pobyt v těchto lázních jsem si vybrala na doporučení kamarádky a jsem zde spokojená.

Z procedur mám předepsány uhličité koupele, individuální tělocvik a skupinové cvičení v tělocvičně i v bazénu a na svoji problematickou kyčel a krční páteř dále parafínové obklady, rašelinový zábal s masáží, magnet, biolampu, laser a vířivku. Uvítala jsem také možnost přihlásit se jednou týdně na léčebnou jógu. Strava je zde chutná a oběd a večeři si vybíráme ze tří jídel, z nichž je sice vždy jedno vegetariánské, nicméně i tak je zde toho masa a sýrů na můj organismus trochu moc! Na jídlo se chodí do jiné budovy cca 250 m lázeňským parkem, což může být trochu problém pro hůře chodící. Dochází se také na některé procedury, většina je jich však v hlavní ubytovací budově (Nový Dům), kde je i malá jídelna pro nemobilní pacienty. Personál je zde velmi milý a vstřícný.

Dlouze bych mohla psát o možnostech procházek a výletů do krásného okolí lázní, proto zmíním jen výletní restauraci Obří sud, který je známým symbolem Libverdy.

Celkově dávám lázním 9 bodů z 10i, příště bych sem ale jela raději v příjemnějším ročním období, než je listopad. Třeba na jaře tu musí být krásně!

Text: Alena Slámová

REKONDICE KLUBU ČESKÉ BUDĚJOVICE

Letošní rekondiční pobyt žen z Revma Ligy České Budějovice se uskutečnil o víkendu 13. - 15. října. Pro náš pobyt jsme si vybraly Penzion U kostela v obci Mláka nedaleko Třeboně.

Na místo určení jsme všechny dorazily kolem 16. hodiny. Po ubytování v menším, ale útulném penzionu jsme vyrazily na prohlídku okolí a k místnímu kostelíčku. Večer jsme vzpomínaly na předcházející rekondiční víkendy – zábavných historek byla spousta.

Sobotní den jsme začaly cvičením na terase pod vedením Majky a pěkně jsme se protáhly na čerstvém vzduchu. Po výborné a vydatné snídani jsme vyrazily do prodejny pro vyhlášené mléčné výrobky. Děvčata nakoupila řadu specialit z místní farmy.

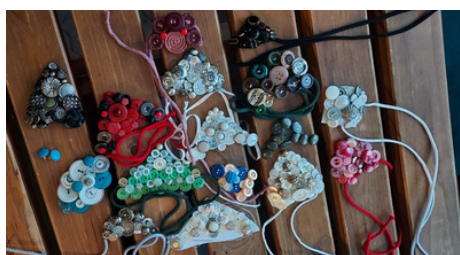
Další naše cesta vedla klidným lesem až k dětskému táboru Nový Řádov. Celkem jsme zdolaly 6 km a našly jsme i houby. Všem nám cestou vyhládlo a už jsme se těšily na dobrý oběd. Pan kuchař se opět vyznamenal.

Po chvíli odpočinku jsme se s nadšením vrhly na ergoterapii. Cílem našeho snažení byly šperky z knoflíků. Pod vedením Jolči nám šla práce pěkně od ruky. Výsledkem byly krásné šperky. Všechny jsme byly nadšené a moc spokojené.

Po večeri si pro nás Petra připravila kvízový večer. Hádaly jsme podle obrázků známá přísloví a názvy českých filmů a pohádek podle hlášek z těchto pořadů. Všechny jsme se náramně bavily.

Po nedělní snídani jsme ještě navštívily lázeňské město Třeboň. Prošly se okolím a na náměstí v útulné kavárně při výborné kávě a moučníku jsme náš společný víkend zakončily. Byl to opět bezvadný a vydařený víkend.

Text: Anežka Rolantová



Šperky z knoflíků



Na procházce lesem



U prodejny v Mláce



Okolo Třeboně

KLUB PARDUBICE

Pardubický klub RL letošní rok uskutečnil několik pravidelných schůzek. Při té červnové jsme mimo klasickou návštěvu kavárny navštívili i pardubický zámek, kde právě probíhala výstava věnovaná uměleckému sklu.

V říjnu jsme vyjeli jako klub podpořit akci na Světový den artritidy do Prahy. Zúčastnili jsme se nakonec v počtu šesti osob, což jsme na náš malý klub hodnotili jako úspěšnou účast. Někdo využil i konzultace s přítomnými lékaři a hlavně jsme sledovali pulsující akci v pěkném prostředí Spojky Karlín, kde se akce konala a pozdravili se s kolegy z ostatních částí republiky. Kvitovali jsme i připravené nápoje, které byly k dispozici.

V říjnu jsme měli přednášku psycholožky a rodinné terapeutky MUDr. Blanky Pösslové o psychickém zdraví u chronického onemocnění. Bylo to příjemné osvěžení běžných schůzek a paní doktorce ještě jednou tímto děkujeme! Zabodovalo také výborné občerstvení, francouzské slané koláče a sladká roláda, které nám v Café Robinson, kde se akce konala, připravili.



Přednáška s MUDr. Pösslovou

Na listopad připravila naše předsedkyně Jiřina Matějková, která je mimo jiné nadšenou cukrářkou, ve spojení s Celiaklubem Východní Čechy předvánoční posezení s ochutnávkou bezlepkového cukroví. Zájemci o tyto varianty sladkostí se tedy budou moci něco nového přiučit. Těšíme se, co nám nový rok přinese, a doufáme, že se budeme moci ve zdraví opět scházet.

Text: Helena Havlíčková



**Milé čtenářky a čtenáři,
přejeme Vám klidné prožití
adventních dní, krásné Vánoce a
zdraví do nového roku!**

Redakce:

Helena Havlíčková, Alena Slámová
newsletter@revmaliga.cz

Autoři článků:

Helena Havlíčková, David Kříž, Michaela Linková, Alena Slámová, Olga Drápalová, Jiřina Matějková, Anežka Rolantová

Použité fotografie: www.canva.com, archiv autorů,
<https://www.laznelibverda.cz/>

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