REVMATIK



REVMA LIGA
Česká republika

INFORMAČNÍ BULLETIN

občasník číslo 61
listopad 2015

Děkujeme za sponzorování firmě:



Pracujeme společně pro zdravější svět™

MUDr. Sevda Augustinová
centrum biologické léčby MEDIPONT plus s. r. o.



ADRESY WEBOVÝCH STRÁNEK

Tyto adresy Web stránek nabízíme vám všem,
kdo rádi 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

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



Moji milí čtenáři,

zdá se mi, že je to chvilka, co jsem psala úvodník jarního čísla. Ovšem čas nezastavíme. Snad si letos konec roku natáhne alespoň slabou čepici. Podle kalendáře hlásí svůj brzký příchod. Počasí se chová úplně jinak. Kdyby letošní podzim přinesl déšť a větry, pocítili bychom, že se blíží zima. Nechejme se překvapit, jaká bude. Slyšela jsem, že přilétli havrani a ti prý jdou za mírným počasím. Možná, že budeme děkovat mistru Ladovi za jeho radovánky plné sněhu a vánoční atmosféry, kterou díky jeho umu do sebe vdechneme.

Před časem Revma Liga vstoupila do Výzvy, která je podpořena úžasnou kampaní. Pevně věřím tomu, že snažení a energie celé té party lidí, která se do toho zapojila, nebude zbytečné.

Dlouho jsem přemýšlela, jakými myšlenkami nás naplním.

Vstupuji též do Výzvy a apeluji na nás: Adventní čas prožívejme v klidu a pokoji. Neřešme úklid, on nám nikam neuteče. Příliš velké nákupy dárků omezme na minimum. Karel Čapek kdysi řekl, že: „Hodnota dárku nespočívá v jeho ceně, ale v radosti, kterou způsobí." A měl pravdu. Mnozí z nás si myslí, že Vánoce by měly být svátky čistoty a často to bývá i za tu cenu, že ke štědrovečernímu stolu usedáme s vypětím všech sil. Proto dělejme věci, které nás těší. Myslím, že to hlavně přivítají naši blízcí. Nervozita a dusivá nálada nebude v našich domovech usídlena.

Přání všem směřuji slovy Carola Nelsona Douglase:

Vánoce jsou čas, kdy se vám stýská po domově i tehdy, když jste doma.

Romana Lukášová

REVMATIK č. 61/2015 (listopad)

Vydává

Revma Liga v ČR se sídlem:
Revmatologický ústav
Na Slupi 4, 128 50 Praha
Výtisk je neprodejný

Redakce:
Romana Lukášová
Ing. Marie Dědičová

Redakční rada:
Renáta Hrbotická
Terezie Kratochvílová, Dis.

Korektura:
Bc. Kateřina Valdová

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. Chrášťanský Pavel - PSi
telefon: 603 143 284
psi@elsatnet.cz

OBSAH

Úvodník šéfredaktorky 1
Obsah 1
Informace z představenstva
- Usnesení Shromáždění delegátů 2015 2
- Projekt Elector 3

Revma výzva
- Poděkování 4
- Podej pomocnou rukavici 4-5
- Hodina s Výzvou v Ostravě 5
- Benefiční představení „S NEBO BEZ ?" 6-7

Revmaden
- Revmaden v Ostravě 8

Zprávy ze zahraničí
- Pare Dublin 2015 9-11

Slovo lékaře
- Léčba k cíli 12-13
- Očkování 14
- Péče o kůži 15

Cvičení
- Zázračné cvičení 16
- Zhubnutí a rovná záda 16-17

Edgar Stene Prize
- Vyhlášení soutěže 2016 18

Rekondice
- Karlova Studánka 2015 19
- Čeladná 2016 20
- Jáchymov 2015 21

Životní příběhy
- Sběratelství se stalo mou vášní 22
- Od pletení ke korálkům 23

Zprávy z klubů
- Víkend s konopím 23-25
- Podzim v klubu Domažlice 25-26
- Revmaliga Ostrava 26
- Rekondiční víkendový pobyt u Médů 27
- Na společný víkend se dobře vzpomíná 28-29
- Růžová ve Fitness 29

Rady ze zahrady
- Královská svíce 30-31

Slovo na konec
- Přástky 32

Kontakty 33

USNESENÍ Z JEDNÁNÍ
Shromáždění delegátů Revma Ligy v ČR konané dne 23. května 2015

Shromáždění delegátů Revma Ligy v ČR konané dne 23. května 2015 za účasti 21 členů RL, z toho 15 delegátů, 6 členů představenstva a revizní komise. Omluveni 3.

– Přítomní zvolili: • předsedající shromáždění a zapisovatele **E. Müllerovou**
• mandátová a návrhová komise
E. Müllerová, R. Majgotová, M. Dědičová

– Záznam prezence: **proveden**

– Přítomní vzali na vědomí a schválili:
- Zprávu o činnosti Revma Ligy za rok 2014
- Zprávu o hospodaření Revma Ligy za rok 2014
- Zprávu revizní komise
- Nové stanovy Revma Ligy
- Plán činnosti Revma Ligy na rok 2015
- Rozpočet hospodaření Revma Ligy na rok 2015
- Zprávu z konference EULAR v Dublinu
- Projednání nového loga Revma Ligy
- Odeslání dopisu ministru zdravotnictví ohledně vyplacení dotací
- Provedení změny bankovního účtu

Výkonnému výboru se ukládá pracovat podle schváleného plánu činnosti Revma Ligy, pokračovat v dosavadních aktivitách, hospodárně využívat získané finanční prostředky.

Za návrhovou komisi
Marie Dědičová

ELECTOR – VÝVOJOVÝ PROJEKT V OBLASTI LÉČBY ARTRITIDY A TELEMEDICÍNY

ELECTOR je evropský výzkumný projekt, financovaný Evropskou unií. Jsou do něj zapojeni členové z Dánska, Anglie a České republiky.

Část ambulantní léčby v něm probíhá doma prostřednictvím počítače, (tabletu nebo smart phonu). Pacienti budou moci zhodnotit stav svých kloubů, odpovídat na dotazníky o svém zdravotním stavu, provádět jednoduché krevní testy (z kapky krve z prstu) a komunikovat s nemocniční zdravotní sestrou nebo lékařem prostřednictvím internetu formou video-konzultací. Tato domácí kontrola zajišťuje snadnější léčbu artritidy šitou na míru. Pacienti budou do své léčby mnohem více zapojeni a budou moci lépe komunikovat se zdravotníky. Elektor taktéž pomůže imobilním pacientům a těm, kteří žijí daleko od svého revmatologa.

Na setkání tvůrců softwaru projektu, lékařů, sester a také nás, dvou zástupců pacientů, které se konalo 21. 10. 2015 v Revmatologickém ústavu, jsme si mohli funkce Electoru prakticky vyzkoušet a připomínkovat. My pacienti jsme zkusili vyplnit online dotazník, podle instruktážního videa si sami vyšetřili klouby a zaznamenali výsledky, zkusili si odebrat kapku krve a zajistit provedení a odeslání výsledků krevního testu, které bude probíhat pomocí jednoduchého zařízení napojeného na počítač. Vyhodnocená a utříděná data z celého samovyšetření se odeslala do počítače lékaře. Taktéž jsme vyzkoušeli video-komunikaci s lékařem. Pro lepší představu, jak vše funguje, doporučuji podívat se na asi 2minutovou video-zprávu stanice BBC na tomto odkazu:

http://www.bbc.com/news/health-30527565

Ačkoli to možná zní trochu jako sci-fi, do roka by měl projekt začít zkušebně fungovat u prvních vybraných pacientů i u nás. Samozřejmě bude limitován vlastnictvím počítače i vůlí pacienta do něj vstoupit. Věřím ale, že zvláště mladší lidé s revmatoidní artritidou určitě nadchne!

Alena Slámová
foto: Romana Lukášová



UPOZORNĚNÍ!!!

Členský příspěvek na rok 2016 zůstává 200,– Kč.
Částku uhraďte do 31. března 2016 na účet klubu Revma Ligy v ČR, ve kterém jste registrováni.
Čísla účtů jednotlivých klubů najdete v kontaktech na zadní straně časopisu.

PODĚKOVÁNÍ

Vážení přátelé, všichni jste jistě zaznamenali informace o kampani Revma výzva, a to buď z internetu, nebo na pravidelných schůzkách klubů. Hlavním důvodem pro spuštění této kampaně bylo zvýšení informovanosti o onemocnění, zlepšení dostupnosti efektivní léčby pro všechny pacienty s revmatickým onemocněním a samozřejmě zviditelnění organizace a její činnosti. První impuls přišel na semináři vedoucích klubů „Mezi námi" letos na jaře v Pardubicích a hned jsme začali uvažovat o tom, jak by se tyto oblasti daly ovlivnit. Musím zmínit, že celá tato úžasná kampaň by nikdy nevznikla bez partnerství Ústavu lékového průvodce a PhDr. Ivany Plechaté, která zmíněný seminář vedla. Díky jejímu vedení jsme zjistili, že pacientská organizace nemůže čekat, až se něco změní, ale musí sama otevírat témata k diskusi všemi směry. Za to jí patří obrovský dík!

Dovolím si také poděkovat za podporu České revmatologické společnosti, sponzorům kampaně a mému kamarádu Jakubovi Žáčkovi, který se ujal role průvodce v krásných videích, která vznikla a samozřejmě jejich aktérům. Tahle kampaň je výsledkem úsilí mnoha úžasných lidí, kteří umí dělat svou práci a dělají ji rádi. Už teď se těším na pokračování v následujícím roce, který bude pro Revma Ligu jubilejním 25. rokem činnosti.

Děkuji i vám, členům, protože bez vás by liga nebyla tím, čím je!

S pozdravem a přáním toho nejlepšího
Edita Müllerová
předsedkyně představenstva

REVMA VÝZVA ANEB PODEJ POMOCNOU RUKAVICI

**Jak se žije v kůži revmatika?
S jakými těžkostmi se musí potýkat lidé
s revmatoidní artritidou?
A jak tato nemoc ovlivňuje jejich život?**

To jsou otázky, které nás napadaly, když jsme ve spolupráci s Revma Ligou a Ústavem lékového průvodce začali připravovat informační kampaň Revma výzva. Kampaň běží od poloviny října prostřednictvím médií, internetu a sociálních sítí. Hlavními tvářemi se stali známí čeští herci, kteří si na kameru vyzkoušeli speciální rukavice simulující nemocné ruce revmatika.

Velká část zdravé veřejnosti se bohužel mylně domnívá, že revmatoidní artritida je pouze „nemoc kloubů", která se týká především starších lidí. Často o chorobě mnoho nevědí, někdy dokonce neumí její jméno ani správně vyslovit. Přitom v Česku žije s tímto onemocněním více než 100 tisíc lidí všeho věku – od batolat, lidí v produktivním věku až po seniory. Téměř polovina nemocných navíc končí kvůli nevratnému poškození kloubů v trvalé invaliditě. Ještě méně se pak hovoří o tom, že čeští pacienti se střední aktivitou nemoci mají jen omezený přístup k moderní biologické léčbě. Ta je u nás zatím hrazena jen nemocným s vysokou závažností onemocnění, na rozdíl od ostatní států vyspělé Evropy, a to bývá v některých případech pozdě.

To jsou také hlavní důvody, proč chceme, aby se o revmatoidní artritidě a její léčbě více mluvilo, proč potřebujeme šířit osvětu a získávat pro nemocné více pochopení u zdravých spoluobčanů. Jak ale zdravým lidem přiblížit, co tato nemoc obnáší a co všechno si s ní nemocný musí celý život vytrpět?

Popravdě – je to dost těžký úkol. Zdravý člověk si totiž jen těžko představí každodenní obtíže a především bolest, která jde s chorobou ruku v ruce. Při našem hledání odpovědí jsme tak narazili na speciální rukavice. Ty sice neumí přenést bolest, ale dokáží

simulovat další nepříjemné projevy revmatoidní artritidy – ztuhlost a omezenou hybnost kloubů. Na první pohled možná obyčejné rukavice jsou vyrobeny z neoprenu a podél prstů vyztuženy kovovými pláty, čímž brání jejich pohyblivosti. Na dlaních jsou pokryté hladkou tkaninou, která snižuje citlivost rukou. Rukavice umí omezit sílu stisku svého nositele až o 60 %, stejně jako je tomu podle výzkumu u pacientů, jejichž ruce postihla revmatoidní artritida. Zdravý člověk tak díky nim může alespoň na chvíli pocítit, jak mohou být pro revmatika náročné zdánlivě jednoduché a běžné věci.

Získat takové rukavice nebylo snadné. Museli jsme je totiž objednat až ze zámoří. Vyvinuli je odborníci z výzkumného centra na Georgia Institut of Technology ve Spojených státech a jsou určeny jako pomůcka pro vědecké a edukační účely při výzkumu nejen revmatických nemocí. Využívají se například na testování výrobků určených pro revmatiky, při výrobě obalů na léky, injekčních per nebo třeba kancelářských potřeb.

Rukavice se tak staly ústředním motivem Revma výzvy, do které se nám podařilo zapojit známé české herce. Hlavní tváří se stal Jakub Žáček z Divadla Na Zábradlí, který nám pomohl nadchnout pro dobrou věc i své herecké kolegy. Na kameru si tak rukavice vyzkoušeli herečky Jana Plodková a Iva Pazderková nebo herci Jiří Vyorálek a Petr Čtvrtníček. Kampaň jsme zahájili tiskovou konferencí u příležitosti Světového dne artritidy 12. října za účasti pacientů a odborníků z Revmatologického ústavu v Praze. Všem patří veliké poděkování za jejich pomoc a podporu.

Ale pozor, podat pomocnou rukavici mohou všichni! K zapojení do Revma výzvy jsme vyzvali i veřejnost. Kdokoliv si tak může nejen během října alespoň na chvíli nasadit jakoukoli rukavici a symbolicky si vyzkoušet, jak se žije v kůži revmatika – zavázat si s rukavicí tkaničky, otevřít zašroubovanou lahev, vzít do ruky dálkové ovládání nebo třeba jen rozepnout knoflík. Přidejte se k nám na facebooku nebo navštivte stránky **www.revmavyzva.cz**.

Za organizátory
Jana Běhalová
Medica Healthworld, Praha

HODINA S VÝZVOU V OSTRAVĚ „PODEJ POMOCNOU RUKAVICI“ VÝZVA 12. ŘÍJNA 2015

Ostravský klub podpořil Výzvu.
Celá hodina pravidelného cvičení proběhla „v rukavičkách“.




Podejte pomocnou ruku lidem s revmatoidní artritidou.
Pojďte s námi do divadla.
Společně s pacientskou organizací Revma Liga a Ústavem lékového průvodce Vás srdečně zveme na benefiční divadelní představení
S NEBO BEZ?
Kdy: 18. listopadu 2015 v 19 hodin
Kde: Divadlo Palace Praha,
Pasáž Jalta, Václavské náměstí 43
Výtěžek z představení věnuje Divadlo Palace společně s herci neziskové organizaci Revma Liga.
Vstupenky můžete zakoupit za jednotnou cenu 350 Kč.
• elektronicky:
www.divadlopalace.cz/cz/vstupenky-on-line-na-s-nebo-bez-/143/122660/
• osobně na pokladně Divadla Palace Praha
• nebo kontaktujte Editu Müllerovou
edita.mullerova@seznam.cz
Děkujeme za Vaši pomoc.
PODEJ POMOCNOU RUKAVICI!
ÚSTAV LÉKOVÉHO PRŮVODCE z.ú.
REVMA LIGA
Česká republika

Revma Liga v ČR je společnost lidí s revmatismem, jejich rodinných příslušníků a přátel. Již téměř 25 let usiluje o zvyšování povědomí o revmatických chorobách. Členové Revma Ligy bojují za plnohodnotný a rovnoprávný život zdravotně postižených a vytvářejí pro ně regionální kluby po celé České republice. Revma Liga spolupracuje s mezinárodními organizacemi stejného zaměření v zahraničí a její činnost podporují lékaři a zdravotníci.

Výtěžek z představení použije Revma Liga na informační činnost pro nemocné revmatiky. Především na vydávání bulletinu Revmatik, do kterého přispívají lékaři, zdravotníci i pacienti, a je tak nejen cenným zdrojem o revmatických nemocech a nejnovějších poznatcích o léčbě, ale také důležitým pojítkem pro všechny členy Revma Ligy. Více na www.revmaliga.cz

S NEBO BEZ?

Skupina herců zkouší divadelní frašku. Je pár dní před premiérou. Situace na jevišti se mění v nezvladatelné delirium... Brilantní francouzská komedie v režii Vandy Hybnerové. V jedné z hlavních rolí uvidíte Jakuba Žáčka – patrona kampaně Revma výzva.

Více o představení najdete na www.divadlopalace.cz

„Skvělá hra. Skvěle jsem se bavila od začátku do konce. Úžasná Vanda Hybnerová. I ostatní herci hráli skvěle."
Skubalová, i-divadlo.cz

„Co je to za obří zadnici? Vanda Hybnerová v divadle narostla do rozměrů Haliny Pawlowské."
super.cz

„Motivem názvu hry je cukr. Pokud se tedy rozhodnete vypravit na představení S nebo bez?, připravte se na možnost, že vás může zasypat cukr. Přestože postavy pijí čaj většinou bez, s cukrem i tak zásadně nešetří."
Tereza Kurfiřtová, EuroZprávy.cz

Podpořte kampaň Revma výzva

Podívejte, jak si známí čeští herci vyzkoušeli na vlastní prsty život v kůži revmatiků na www.revmavyzva.cz.

Přidejte se k nám na facebooku



ÚSTAV LÉKOVÉHO PRŮVODCE z.ú.

REVMA LIGA
Česká republika

TOTO BENEFIČNÍ PŘEDSTAVENÍ PROBĚHLO PO UZÁVĚRCE ČASOPISU.

REVMADEN 10. 10. 2015 V OSTRAVĚ





Letošní, již třetí ročník této akce, byl pořádán poprvé také v Ostravě. A měl opravdu velký úspěch.

O odborné konzultace s lékařem byl velký zájem.

Nejvíce však zaujala mnohé přítomné v nákupním centru v Avion Shopping Park v Ostravě doprovodná charitativní akce **„Souboj o kroky" mezi Ostravou a Prahou**.

Až nečekaně nás všechny zasáhla soutěžní atmosféra a adrenalin nás všech přítomných členů klubu v Ostravě stoupal. Dobrovolníci z řad návštěvníků centra, členové a rodinní příslušníci velice rádi pomohli našemu klubu získat vytoužené vítězství a krásnou finanční odměnu ve výši 10.000,– Kč.

Děkuji tímto všem, hlavně obětavým běžcům a chodcům a také všem členkám klubu za jejich nasazení a obětavost.

A toto staronové heslo krásně vystihuje naše vítězství:

„REVMA LIGA OSTRAVA – KAŽDÝM KROKEM VYHRÁVÁ"

Renata Hrbotická
Ostrava



EULAR ANNUAL EUROPEAN CONFERENCE OF PARE

DUBLIN 24. - 26. dubna 2015

Evropská liga proti revmatismu (EULAR) každoročně pořádá evropskou pacientskou konferenci. Ta letošní se konala v půvabné obci Malahide poblíž Dublinu a poprvé v historii na jaře. Zúčastnilo se jí 150 zástupců pacientských organizací z 33 zemí, z toho více než 30 mladých pacientů (do 35 let).

Zastřešujícím tématem konference bylo **„Péče soustředěná na pacienta"** (Patient Centred Care). Celou konferenci zahájil a všechny účastníky přivítal, viceprezident EULAR PARE, Marios Kouloumas. Úspěšnou konferenci nám popřál irský ministr zdravotnictví Leo Varadkar a prezident tamní pacientské organizace Arthritis Ireland John Church. Podstatnou součástí programu bylo osm odborných workshopů. Byly organizovány tak, aby se každý delegát mohl účastnit čtyř z nich. Konkrétně se jednalo o následující workshopy: Kampaň za volbu léčby pacientem, Sdílené rozhodování (lékaře a pacienta), Léčebná doporučení EULAR, Elektronické zdravotní služby, Trénink dovedností, Self Management a 2x problematika týkající se mladých revmatiků (Young PARE strategie – od plánu k akci, Youth workshop 2 – vytvoření silné pacientské organizace).

Co znamená výraz **Patient Centred Care (Péče soustředěná na pacienta)?**

Moc se nám líbilo úvodní vystoupení prof. Hanse Bijlsmy, ředitele Centra revmatologie v Amsterdamu a profesora revmatologie na Universitě v Utrechtu, z nějž bych ráda uvedla několik hlavních myšlenek:

Žádné důležité rozhodnutí o léčbě pacienta by nemělo být učiněno bez opravdového zapojení pacienta (Heslo: **Žádné rozhodnutí o léčbě pacienta bez pacienta**). Pacient má vlastní mnohdy dlouholetou zkušenost s nemocí a nemoc určitým způsobem prožívá. Na druhé straně je zde lékař, který má za sebou 12 let náročného studia. Tito dva mají zcela odlišný způsob pohledu na tutéž věc. Pacient nemůže mít lékařovy znalosti, naopak lékař si nemůže umět představit pacientovy bolesti, únavu, pocity, obavy... Přesto je důležité, aby se spojili a pracovali jako tým a aby i pacient spolurozhodoval o své léčbě. Toto je dvojnásob důležité na počátku, po stanovení diagnózy. Aby pacient obstál v této roli, musí mít dostatečné informace o nemoci. Ty by mu měla zajistit pacientská organizace – pacient by měl být vzděláván. Role pacientské organizace je navést pacienty na ověřené, doporučené informace. Proto EULAR začal vytvářet laické verze Doporučených léčebných postupů. Po oznámení diagnózy má pacient v hlavě zmatek a spoustu otázek; když vyjde z ordinace, pamatuje si zlomek toho, co od lékaře slyšel. I zde ho může podpořit pacientská organizace. Zkušenosti „kolegy-pacienta" se stejnou diagnózou, který už má nejhorší za sebou, mají pro pacienta naprosto jinou hodnotu než slovo lékaře.

V následné panelové diskusi a v rámci otázek z pléna se řešil i problém pasivního pacienta, který nechce nic spolurozhodovat a přál by si vše nechat jen na lékaři. Takové případy má prof. Bijlsma především mezi staršími pacienty a řeší je tak, že požádá pacienta, aby si příště přivedl někoho z rodiny, s nímž by se o volbě léčby mohl poradit (úžasný přístup, nemyslíte?).

Samozřejmě hodně delegátů se shodlo, že tuto volbu jim ne vždy umožní sám lékař. Nicméně právě v revmatologii je situace lepší než v jiných oborech. Co tedy dělat proti překážkám ze strany lékaře? I o tom jsme mj. diskutovali v jednom z výše uvedených workshopů. Pacient musí cítit podporu pacientské organizace, která ho informuje jak o jeho právu na tento rovnocenný vztah mezi lékařem a pacientem, tak i o možnostech léčby, aby věděl, na co se ptát. Čím více pacientů bude zaujímat tento postoj, tím rychleji se bude situace zlepšovat. Pacient však musí být ochoten



převzít část zodpovědnosti za svoji léčbu. Myslím, že tento jeho aktivní přístup k léčbě má již řadu let oporu i v novém českém právním zdravotním systému, jen se o tom moc nemluví. Věděli jste např., že: „Nikoliv prospěch, ale vůle nemocného je (pro lékaře) nejvyšším příkazem." (Úmluva o lidských právech a biomedicíně)

Pacient by měl před započetím léčby položit lékaři tři základní otázky, podle jejichž odpovědí se rozhodne:

1. Jaké jsou možnosti léčby?
2. Výhody a nevýhody každé z nich (pro a proti)?
3. Jak vysoká je pravděpodobnost úspěchu každé z nich?

Byla jsem (Alena) letos dost nemocná a během návštěvy různých lékařů (praktický, chirurg) jsem se nesměle (a přiznávám, trochu s obavami, zda tím nezdržuji) zeptala na jejich názor na sdílené rozhodování a byla jsem opravdu mile překvapená jejich pozitivní reakcí. Takže se zdá, že většina lékařů sdílené rozhodování vítá.

Nakonec je to výhodné i pro ně, protože jim dává větší jistotu o správnosti rozhodnutí. Jen se nesmíme zdráhat se ptát.

Tady bych se našich čtenářů ráda zeptala:

1. **SETKALI JSTE SE NĚKDY SE SDÍLENÝM ROZHODOVÁNÍM?**
   Nabídl Vám revmatolog nebo jiný lékař více možností léčby a probral s Vámi jejich výhody a nevýhody?
2. **JAK JSTE SPOKOJENI S KOMUNIKACÍ S VAŠÍM REVMATOLOGEM?**
   Sdělte mi, prosím, své zkušenosti na e-adresu: ***domazlice@revmaliga.cz*** *nebo popř. poštou na adresu Revma Ligy.*

V dalším z workshopů „Doporučené léčebné postupy EULAR" se všichni účastníci shodli na důležitosti informovanosti pacienta o nejnovějších postupech léčby. Protože je však pro pacienta často obtížné porozumět lékařské řeči, rozhodl se EULAR postupně vytvářet Pacientské verze těchto doporučení, psaných řečí dobře srozumitelnou i pro laika.

Národní pacientské organizace se pak zavázaly zajistit překlad a šíření Doporučení mezi pacienty. V rámci tohoto závazku budou tato doporučení po jejich zpracování a překladu umístěna na webové stránky Revma Ligy.

V současné době je stále častěji citována, mezi odbornou zdravotnickou i laickou veřejností, problematika e-Health. Jedná se o elektronické zdravotní služby využívané při léčbě pacientů s RMDs (revmatickými a muskuloskeletálními nemocemi). Pod pojmem e-Health se skrývá celá řada nástrojů a činností, jež v globálu usnadní péči o revmatického pacienta. Jedná se např. o elektronické informační systémy fungující mezi jednotlivými zdravotnickými zařízeními nebo rozličné zdravotní aplikace (health apps), které využijí nejen pacienti, ale i lékaři. Významnou zkušenost s využíváním zdravotních aplikací mají pacienti ve Švédsku. Zde například funguje zdravotní aplikace, do které pacient zadá aktuální informace o svém zdravotním stavu. Aplikace poté vyhodnotí stav pacienta a dle příznaků (objektivních a subjektivních) „odešle" pacienta k příslušnému odborníkovi. Zároveň úlohou této aplikace je podpora pacienta ke sdílenému rozhodování, jež je popsáno výše. Ovšem každá problematika má své klady a zápory. Úskalí bránící ve využívání zdravotnických aplikací mezi pacienty s RMDs byla dále v rámci workshopu zmíněna. Konkrétně v oblasti e-Health lze jako zápory označit nutnost vlastnit odpovídající elektronické zařízení, jež poslouží jako prostředek k využívání zdravotnické aplikace. V případě seniorů může toto činit problém. Ne každý senior je schopen a ochoten využívat chytré telefony či tablety, jež jsou pro práci se zdravotní aplikací nutností. Další bariérou může být snížená nebo nulová znalost cizího jazyka. Jazyková bariéra činí v současnosti stále závažný problém v zajištění dostupných informací pro pacienty s RMDs. Proto má zásadní význam v této problematice činnost dané pacientské organizace (v našem případě Revma Ligy), jež by měla dle svých možností zajistit dostupné nejnovější informace v mateřském jazyce nebo se podílet na rozvoji zdravotnických aplikací dostupných v dané zemi. Přesto možnosti využívání elektronických zdravotních služeb se budou rozšiřovat a bude přibývat pacientů, jež jich budou využívat.

Workshopy věnované problematice mladých pacientů s revmatickým a muskuloskeletálním onemocněním (RMDs) tvořily další velmi podstatnou část celé konference. V rámci EULAR PARE vznikla pracovní skupina Young PARE. Věnuje se problematice mladých lidí s RMDs ve věku 18-35 let. V rámci těchto workshopů byla představena činnost této pracovní skupiny. Ta ve své dosavadní činnosti vytyčila strategické cíle, jichž chce dosáhnout, což následně povede ke zlepšení kvality života mladých pacientů s RMDs. Jedním z nejhlavnějších cílů je, že do roku 2020 ustanoví všechny členské organizace, jež jsou součástí EULAR PARE, svou pracovní skupinu, jež zaměří svou činnost na práci s mladými revmatiky. V rámci zdravotní péče o mladé revmatiky by měl být v terapii využit přístup zaměřený speciálně na potřeby této věkové skupiny. Důležité jsou informace pro pacienty (webové stránky, informační letáky), včetně sociální a psychické podpory. Další velmi důležitou oblastí je možnost vzdělání mladých lidí s RMDs a následně pak možnost jejich dalšího pracovního uplatnění. S problematikou zaměstnávání mladých lidí úzce souvisí spolupráce se zákonodárci, kde na poli zdravotním i vzdělávacím je nutné zohlednit speciální potřeby mladých lidí s RMDs. Na všechny tyto oblasti a mnoho dalších by měla cílit svou činnost skupina YOUNG PARE, a to nejen v rámci EULAR, ale i v jednotlivých evropských členských zemích.

Co říci závěrem? Irsko nás nadchlo, je to krásná země plná zeleně, škoda jen, že bylo velmi málo času ji více poznat. Irové jsou příjemní a hodně upovídaní lidé, kteří milují zábavu, tanec a hudbu – ne náhodou mají ve státním znaku harfu. A jejich národní pivo Guinness je opravdu vynikající ☺. Jen si nepředstavujte, že si ho vychutnáte v tradičním irské hospůdce zahalené do kouřového oparu, jak je známe z televizních reklam. Podobně jako ve většině zemí Evropské unie se ani v Irsku už téměř nikde nekouří!

Alena Slámová
Hana Šmucrová

REVMATOIDNÍ ARTIRITIDA A NOVÁ STRATEGIE „LÉČBA K CÍLI"

Jakou roli má pacient?

Úvod

V mnoha oblastech medicíny se ukázalo, že jasně definované cíle léčby chronických onemocnění pomáhají dosáhnout lepších léčebných výsledků a snížit riziko orgánového poškození. Při léčbě nemocných s cukrovkou, vysokým cholesterolem nebo krevním tlakem se tento princip stal nezbytnou součástí správné klinické praxe. Lékaři běžně nemocným monitorují hodnoty krevního cukru, lipidový profil a krevní tlak a podle výsledků upravují léčbu. Pacienti s těmito chorobami znají své výsledky a žádoucí cílové hodnoty.

Jak hodnotíme aktivitu revmatoidní artritidy?

Hodnocení aktivity revmatoidní artritidy může být nesnadné, v první řadě je třeba odlišit příznaky a omezení způsobené nevratným poškozením od zánětlivé aktivity choroby, kterou lze léčbou ovlivnit. Aktivitu nelze jednoznačně posoudit žádným laboratorním testem, a proto byly vyvinuty různé kompozitní indexy, které umožňují jedním číslem vyjádřit výsledek fyzikálního vyšetření (počet oteklých a citlivých kloubů při vyšetření zdravotníkem), laboratorních ukazatelů zánětu (sedimentace nebo C reaktivní protein) a hodnocení celkové aktivity onemocnění pacientem na tzv. vizuální analogové škále (úsečka, na níž nemocný označí vnímanou aktivitu nemoci). V České republice se nejčastěji používá index nazývaný DAS28 (Disease Activity Score, hodnoceno 28 kloubů), ten také slouží při posuzování nutnosti nasazení biologické léčby a ke sledování odpovědi na tuto léčbu. Výpočet DAS28 je poměrně složitý a navíc se ukázalo, že i nemocní s hodnotou DAS28 nižší než 2,6, považovanou za klinickou remisi, mohou mít stále významnou aktivitu onemocnění vedoucí ke vzniku poškození. Pro běžnou klinickou praxi je asi vhodnější použití indexu SDAI (Simplified Disease Activity Score), který lze snadno vypočítat a navíc je v hodnocení remise přísnější (viz tabulka).

Princip léčby k cíli u pacientů s revmatoidní artritidou

Aktivita revmatoidní artritidy je dobrým ukazatelem rizika vzniku poškození a komplikací. Pravidelné monitorování aktivity a následná odpovídající úprava léčby se bohužel stále nestaly standardem v péči o nemocné s revmatoidní artritidou. Se záměrem změnit tento stav vznikla mezinárodní iniciativa, která v roce 2010 publikovala první doporučení pro tzv. léčbu k cíli (Treat to Target). Podle autorů strategie musí být léčba revmatoidní artritidy založena na sdíleném rozhodnutí mezi nemocným a revmatologem s cílem maximalizovat dlouhodobou, se zdravím spojenou kvalitu života prostřednictvím kontroly příznaků, prevence poškození kloubů, normalizace funkčních schopností a účasti při sociálních a pracovních aktivitách. Hlavním prostředkem k dosažení těchto cílů je potlačení zánětlivé aktivity, ideálně dosažení stavu klinické remise definované podle ACR/EULAR kritérií. U nemocných s dlouhodobým trváním choroby často nelze remise dosáhnout a náhradním cílem je u nich stav nízké klinické aktivity. Pacient sám by se měl podílet na volbě cíle a strategie léčby. Aktivita onemocnění by měla být hodnocena a dokumentována pomocí kompozitních indexů v pravidelných intervalech. Při střední a vysoké aktivitě onemocnění by měly být kontroly v měsíčních intervalech, u nemocných v dlouhodobé remisi nebo s nízkou klinickou aktivitou mohou být intervaly delší, až šestiměsíční. Dokud se nepodaří dosáhnout požadovaného cíle, je třeba upravovat léčbu minimálně každé tři měsíce (Obrázek). Při změnách léčby je třeba kromě klinické aktivity zvažovat i další faktory, jako jsou progrese poškození kloubů, přidružená onemocnění a bezpečnost léčby.

Jak je definována remise?

V britském průzkumu popisovali nemocní jako ideální situaci, kdy „zapomenou, že trpí revmatoidní artritidou". Z hlediska lékaře lze takový stav označit za remisi. V řadě prací bylo prokázáno, že dosažení klinické remise je spojeno se zlepšením funkčního stavu a se zpomalením kloubního poškození, a proto se v klinické praxi klade důraz na tento parametr. V roce 2011 byla na základě společné iniciativy americké revmatologické společnosti ACR a evropské ligy proti revmatismu EULAR publikována prozatímní kritéria remise. Podle ACR/EULAR jsou možné dvě alternativní definice remise. Podle první mohou mít nemocní maximálně jeden oteklý, jeden palpačně citlivý kloub, hodnotu CRP maximálně 10 mg/l a globální hodnocení aktivity nemocným maximálně 1 na škále od nuly do deseti. Druhou možností je použití kompozitního indexu SDAI, přičemž remise je definována jako SDAI ≤3,3.

Závěr

Revmatoidní artritida je ve většině případů stále nevyléčitelné onemocnění. Ovšem při časném zahájení a správném postupu léčby lze u většiny nemocných usilovat o dosažení remise nebo alespoň nízké aktivity onemocnění. Důležitým prostředkem k dosažení tohoto cíle je sledování aktivity choroby pomocí kompozitních indexů v pravidelných intervalech a na základě výsledků upravovat podávanou léčbu. Nemocní by měli být seznámeni s těmito principy a měli by se na léčbě aktivně podílet.

MUDr. Heřman Mann
Revmatologický ústav a Klinika revmatologie
1. LF UK, Praha

Tabulka

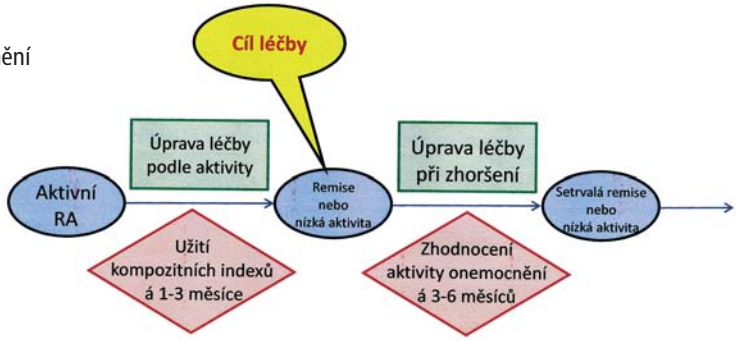
Kompozitní indexy používané pro hodnocení aktivity revmatoidní artritidy

Index	Aktivita			
	remise	nízká	střední	vysoká
DAS28	<2,6	2,6-3,2	>3,2-5,1	>5,1
SDAI	≤ 3,3	>3,3-11	>11-26	>26
CDAI	≤ 2,8	>2,8-10	>10-22	>22

TJC28: počet citlivých kloubů z 28
SJC28: počet oteklých kloubů z 28
FW: sedimentace erytrocytů za 1 hodinu
CRP: C- reaktivní protein
GH: celkové hodnocení nemocným na vizuální analogové škále
MDVAS: hodnocení aktivity lékařem na vizuální analogové škále

Obrázek

Schématické znázornění strategie léčby k cíli



OČKOVÁNÍ

V ČR se provádění očkování řídí vyhláškou MZ ČR č. 537/2006 Sb., o očkování proti infekčním nemocem. Rozděluje se na několik kategorií:

1. **Pravidelné** – jedná se o povinné očkování dětí dle „Očkovacího kalendáře". Dospělí se očkují proti tetanu v intervalu 10-15 let.
2. **Zvláštní** – týká se vakcinace proti žloutence typu B u pracovníků ve zdravotnictví a sociálních službách.
3. **Mimořádné** – nařizuje se v případě hrozící epidemie – např. při povodních.
4. **Při úrazech** – při hlubokém poranění se na chirurgických ambulancích aplikuje očkování proti tetanu pacientům, pokud od posledního očkování uběhlo více než 5 let. V zápise se zkracuje písmeny: „TAT".
5. **Na žádost** – do této skupiny patří velké množství vakcín, o jejichž aplikaci si rozhoduje pacient. Obvykle si tato očkování také platí. Jedná se zejména o očkování proti: chřipce, těžké pneumokokové infekci, klíšťové encefalitidě, meningokokové meningitidě, pásovému oparu, žloutence typu A, černému kašli atd.

Rozdělení očkovacích látek:

I. Živé – např. tuberkulóza, pásový opar, spalničky, zarděnky, příušnice, plané neštovice, žlutá zimnice. Živé vakcíny mají silnější imunitní odpověď. Jejich aplikace není vhodná u osob s těžkou poruchou imunity nebo s imunosupresivní léčbou. Nepodávají se pacientům, kteří dostávají vysoké dávky kortikosteroidů (tedy alespoň 2 mg na kg a den nebo 20 mg na den prednisonu či ekvivalentu). Před podáním vakcín by bylo nutné na 14-30 dní léčbu vysadit, což obvykle není možné. Proto je lepší tento druh vakcín vynechat.

Poznámka: Do kategorie živých vakcín patří i vakcína proti pásovému oparu s názvem Zostavax. Z výše uvedeného vyplývá, že není vhodná pro pacienty s imunosupresivní terapií. Během dvou let by mohla být k dispozici neživá vakcína proti pásovému oparu, použitelná i pro pacienty – revmatiky.

II. Neživé – např. tetanus, chřipka, pneumokok, meningokok, klíšťová encefalitida, černý kašel, žloutenka typu A – jsou vhodné i pro pacienty s chronickými chorobami. Imunitní odpověď může být nižší v případě imunosupresivní léčbou (kortikoidy, biologická léčba).

Pro pacienty s revmatickými chorobami existuje evropské doporučení odborné společnosti EULAR. Lze vybrat následující zásady:

1. Doporučuje se očkovat pacienty s revmatickými chorobami. Případné infekce u neočkovaných by mohly mít horší následky. Neživými vakcínami lze očkovat podle běžných postupů. Živé vakcíny se aplikují podle dávky imunosupresivní léčby.
2. Na očkování může být vlivem imunosupresivní léčby snížená odpověď. U některých infekcí lze zjistit stupeň ochrany po očkování rozborem krve.
3. O očkování rozhoduje ošetřující lékař na základě zhodnocení stavu pacienta, průběhu revmatického onemocnění a druhu léčby.

Očkování vhodná pro pacienty s revmatickými chorobami (uvedeny orientační ceny):

- Tetanus – v intervalu 10-15 let – zdarma u praktického lékaře.
- Chřipka – každý rok na podzim – cena: 250,– Kč.
- Pneumokok – vakcína Prevenar 13 (cena: 1400,– Kč) a v odstupu 2-6 měsíců vakcína Pneumo 23 (cena: 600,– Kč). Očkování chrání na 5 let.
- Klíšťová encefalitida – u lidí v riziku přisátí klíšťat. Aplikují se 3 dávky během 1 roku a potom 1 dávka každé 3 roky. (cena 1 dávky: 800,– Kč).

Očkování se neprovádí v případě akutního horečnatého onemocnění nebo při alergické reakci po předchozí vakcinaci. Závažné reakce po očkování jsou vzácné.

Po každém očkování by měl být pacient v klidu, bez fyzické námahy. Citlivost a zarudnutí v místě vpichu nebo lehká únava se považují za běžné průvodní příznaky reakce těla na očkování.

MUDr. Iva Šípová,
Nemocnice České Budějovice, a.s.

PÉČE O KŮŽI U NEMOCNÝCH S REVMATOIDNÍ ARTRITIDOU

Revmatoidní artritida je chronické autoimunitní zánětlivé onemocnění, které postihuje především klouby, ale i další tělesné orgány. Projevuje se ztuhlostí, otokem a bolestí kloubů, jejich deformací, ztrátou pohyblivosti a funkce.

Jednou z možností léčby revmatoidní artritidy je **léčba kortikoidy**, jejichž jedním z přirozených úkolů je udržovat rovnováhu v imunitním systému. Tlumí imunitní reakci na mnoha úrovních a mohou tak zablokovat silnou autoimunitní či alergickou reakci.

Při léčbě kortikoidy je potřeba počítat i s výskytem **některých nežádoucích účinků**, mezi něž patří řídnutí kostí (osteoporóza), cukrovka (diabetes mellitus), šedý zákal, žaludeční vředy, sklon přibývat na váze, duševní problémy, tvorba strií či pergamenová kůže.

Ošetřovatelská praxe ukazuje, že z výše uvedených nežádoucích účinků je minimální pozornost věnována problematice péče o tzv. pergamenovou kůži.

Ke vzniku **pergamenové** (též označované i papírové) kůže může přispívat již zmíněná léčba kortikoidy, které mají neblahý vliv na tvorbu kolagenu. Kůže se stává chladnější, sušší, tenčí, ztrácí ochlupení, vzhledově se podobá pergamenu, je velice křehká a snadno se poraní. **Příčinou** může být úbytek pojivové tkáně (kůže se ztenčí a ztrácí svoji pružnost) a dehydratace (vede ke ztrátě napětí a tím se ztenčení kůže ještě zvýrazní).

Při **samotné péči o pergamenovou kůži** je potřeba mít na paměti:

- kůži je potřeba promašťovat
- k mytí kůže nepoužívat parfémovaná mýdla, ale mycí oleje
- netřít ručníkem o kůži – pouze jej přikládat
- nosit bavlněné oblečení
- dostatečný denní příjem tekutin (prevence dehydratace)
- zvýšené opatrnosti dbát při měření krevního tlaku, odběru krve – upozornit zdravotnický personál
- na kůži nelepit náplasti (hrozí stržení kůže)
- každé poranění ošetříme desinfekcí, kůži následně jemným natažením přihrneme zpět do původní polohy a přelepíme náplastí zv. **Leukopor** z důvodu, že se jedná o jemnou pásku z bílého propustného netkaného textilu z polyesteru a viskózy
- poranění je možné též ošetřit i prostřednictvím sterilního zakrytí čtvercem, avšak je potřeba mít na paměti, že na ránu je nezbytné **nejprve přiložit tzv. mastný tyl** (sterilní síťka z tylexolu napuštěná vazelínou – vaselinum album) a poté až samotný sterilní čtverec, aby při následném odstranění samotného krytí nedošlo k opětovnému poranění kůže!!!

Při péči o kůži u nemocných s revmatoidní artritidou nesmíme dále opomínat:

- kůži mýt denně
- vždy řádně osušit kůži
- pravidelně promazávat
- pravidelně kůži prohlížet
- prevenci vzniku poranění a otlaků
- nosit vhodnou obuv (kožená, prodyšná) a ošacení (pokud možno bavlněné, s minimálním obsahem silonu)
- správná životospráva (dostatek vápníku, vitamínu D a bílkovin)
- zvýšenou pozornost péči o meziprstí na dolních končetinách z důvodu vysoké náchylnosti pro vznik plísňového onemocnění (udržovat meziprstí suché, pokusit se i proplést čtverci mulu, nosit výhradně bavlněné ponožky a koženou obuv)

Bc. Iva Šafaříková, Bc. Markéta Vlčková,
Bc. Tetyana Voloshyn, Bc. Kristýna Zoubková
studentky ZSF JU v Českých Budějovicích,
1. ročník navazujícího studijního programu
Ošetřovatelství, prezenční studium

ZÁZRAČNÉ CVIČENÍ

Někdy uprostřed zimy loňského roku jsem začala mít velké problémy s bederní páteří. Chodila jsem na rehabilitaci, cvičila, ale bolesti neustupovaly. Zkusila jsem i masáže. Také nepomohly. O těchto zdravotních problémech jsem hovořila s kamarádkou a ona mi obratem poslala návod na pěti minutové cvičení. S nadějí, která umírá naposled, začala jsem se s touto poněkud zvláštní polohou seznamovat. Ze začátku jsem cvičila asi 2 minuty. Je to doopravdy krkolomná poloha a skoro každý má problém, když se potřebuje zvednout. Zhruba po 10 dnech jsem vydržela v této poloze vytoužených pět minut. A světe div se! Ono to zafungovalo. Bez bolesti jsem byla po celou dobu, co jsem cvičila. Moje lenost mě dohnala a já přestala cvičit a záda začala bolet.

Začala jsem opět cvičit a doufám, že to zabere. Slíbila jsem si, že pokud to půjde, se cvičením nepřestanu.

Apeluji i na vás. Nebojte se toho a zkuste to. Cvičením nic nezkazíte!

(cvičení viz. obrázek na vedlejší straně)

Věra Urbanová
České Budějovice



ZHUBNUTÍ A ROVNÁ ZÁDA

Mnoho lidí má dnes problémy s páteří. Není to nic divného, protože sedavý způsob života je opravdu velmi rozšířený. Přitom bychom tak rádi měli útlý pas a napřímená záda! Seznámíme vás s jednoduchou technikou, kterou před deseti lety vyvinuli odborníci v Japonsku. Stačí se věnovat těmto cvikům 5 minut denně a zevnějšek se změní opravdu viditelně. Tato technika navrací lidské kostře správné usazení. Mění tělesné obrysy, pas zeštíhluje a záda napřimuje.

Knihy s popisem tohoto postupu (metoda doktora Fukutsudzi) se prodalo 6 miliónů výtisků, popis zázračné techniky se však vejde do několika vět. Podívejte se na ně, možná vám tato cvičení pomohou vyřešit nepříjemné problémy s páteří a nakonec si je oblíbíte.



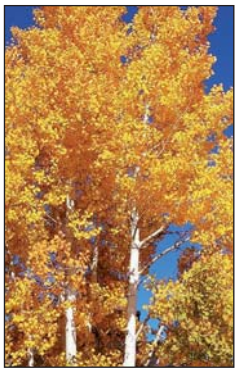
1. Smotejte ručník do pevného válečku, dlouhého nejméně 40 cm a silného 7-10 cm. Váleček omotejte pevnou nití, aby se nerozmotával.
2. Posaďte se na dostatečně pevnou podložku (postel není vhodná, je příliš měkká, lepší je pevná hladká pohovka, masážní stůl nebo prostě kobereček na podlaze). Svinutý váleček položte za sebe.
3. Pomalu se pokládejte na záda, váleček přitom přidržujte rukama napříč pod pasem, tak, aby byl přesně pod pupkem – to je velmi důležité.
4. Nohy dejte od sebe na šířku svých ramen a od kotníků dolů navzájem přibližte, aby se palce dotýkaly a mezi patami bylo 20-25 cm.
5. Napřímené natažené paže položte za hlavu. Obraťte je dlaněmi k podložce a přibližte k sobě tak, aby se malíčky dotýkaly. Je to dosti nepohodlná poloha. Pokud se vám nepodaří ruce napřímit úplně, nevadí, dejte je tak, jak vám to jde. Hlavní je, aby se dotýkaly malíčky na rukách a palce nohou.
6. V této poloze zůstaňte 5 minut.

Pokud všechno uděláte správně, pocítíte sami, jak se vaše kostra vrací do svého přirozeného tvaru a jak se napřimuje. Břicho se bude postupně vtahovat a vnitřní orgány budou zaujímat optimální polohu. Vstávejte opatrně, protože při tomto cvičení se kosti a klouby nepatrně pohybují.

Samozřejmě, že zpočátku je velmi obtížné vydržet celých pět minut, začínejte tedy postupně. Nejprve prostě ležte 3-5 minut na smotaném válečku. Výsledků si okolí všimne už po měsíci jednoduchého cvičení!

Je to úžasná alternativa složité rozcvičky upevňující páteř. Vyzkoušejte tuto metodu a budete se radovat z výsledků. A vaše záda vám poděkují.

fota: Adéla Lukášová



EDGAR STENE PRIZE 2016

Revma liga v ČR ve spolupráci s EULAR (evropskou ligou proti revmatismu) Vás vyzývá k účasti v soutěži Edgar Stene Prize 2016.

Co je soutěž Edgar Stene Prize?

Soutěž byla ustanovena EULAR k uctění památky Edgara W. Stena. Stene byl zakladatel a tajemník norské revmatické asociace. Sám Edgar W. Stene byl pacient s ankylozující spondylitidou (Morbus Bechtěrev). Cena Edgara W. Stena byla poprvé udělena v roce 1975 na EULAR kongresu v Helsinkách, ve Finsku.

Každoročně je tato cena udělena osobě s revmatickým a muskuloskeletálním onemocněním za vypracování nejlepší eseje popisující jeho/její individuální zkušenost s vlastním onemocněním. Informace o soutěži jsou zprostředkovány národními pacientskými organizacemi. V případě České republiky je to Revma liga v ČR. Ta vyhlásí národní kolo soutěže. Vítězná esej, kterou vyhodnotí národní odborná komise, je poté odeslána do EULAR, kde je zařazena do celoevropského kola. Revma liga v ČR odmění vítěze národního kola částkou 2.000,– Kč. Odborná komise celoevropského kola následně vyhodnotí vítěznou esej. Vítěz Edgar Stene Prize bude pozván k účasti na otevření plenárního zasedání EULAR kongresu v Londýně, aby získal hlavní cenu ve výši €1000 (1000 Euro). EULAR také uhradí vítězi náklady na cestu a ubytování po dobu až 4 nocí v Londýně, jakož i pozvání na kongresovou večeři.

TÉMA EDGAR STENE PRIZE 2016:

„Žití s revmatickým a muskuloskeletálním onemocněním: Co dělám pro to, abych si užil život naplno" Psát můžete o svých osobních zkušenostech a strategiích, které Vám pomáhají žít život naplno, navzdory tomu, že je ovlivněn revmatickým a muskuloskeletálním onemocněním. Jaké jsou vaše tipy na to, jak žít co nejvíce nezávislý život? Jak dosáhnout důležitých osobních cílů a tím aktivně převzít kontrolu na svým životem? Čeho jste byli schopni dosáhnout a jakým způsobem?

Každý malý krok se počítá a my se těšíme na řadu inspirativních příběhů.

PODMÍNKY SOUTĚŽE

Soutěž je otevřena každé osobě s revmatickým a muskuloskeletálním onemocněním (minimální věk je 16 let).

Své příspěvky můžete zaslat na email: **info@revmaliga.cz**

Termín pro podání příspěvku do soutěže je **do 31.12. 2015.**

- Příspěvek je možné psát v národním jazyce.
- Délka eseje nesmí přesáhnout 2 strany A4 (psáno na počítači, písmo Arial, velikost písma 12, řádkování 1, adekvátní odsazení).
- Příspěvek musí být podán ve formátu WORD. Soubory ve formátu PDF nebudou akceptovány.

TĚŠÍME SE NA VŠECHNY VAŠE PŘÍSPĚVKY!

Hana Šmucrová
Praha
foto: Romana Lukášová



REKONDIČNÍ POBYT 2015 – KARLOVA STUDÁNKA, JESENÍKY

Letošní jarní běh moravských rekondičních pobytů proběhl v samotném srdci Jeseníků a v blízkosti nejvyšší moravské hory Praděd (1 492 m) v horských lázních **Karlova Studánka**.

Lázně se nachází ve výšce 800 m n. m. díky čemuž jsou jedny z nejvýše položených lázní v České republice a jejich historie se píše již od počátku 17. století. Jsou proslulé svou unikátní architekturou a zejména čistým vzduchem, který je srovnatelný se švýcarskými Alpami.

Celý týden proběhl za nádherného slunného počasí a velmi dobré pohody.

Lázeňské procedury byly standartní dle doporučení lékaře při vstupní prohlídce a ubytování bylo v penzionu „U lesa".

Renata Hrbotická
Ostrava



foto: Renata Hrbotická



REVMA LIGA V ČR NABÍZÍ REKONDIČNÍ POBYT 2016 V HORSKÉM HOTELU ČELADĚNKA – ČELADNÁ – BESKYDY 29. KVĚTNA – 3. ČERVNA 2016

Přijeďte k nám do Beskyd a užijte si rekondiční pobyt v luxusním Horském hotelu Čeladěnka. Odpočinete si v Lesních lázních a krásném horském údolí říčky Čeladěnky.

- šesti denní pobyt s ubytováním ve dvoulůžkových komfortních pokojích hotelu Čeladěnka **www.celadenka.cz**
- stravování – plná penze s tradiční českou kuchyní, domácími zákusky a moučníky (po domluvě možno zajistit dietní, bezlepkový a vegetariánský program)
- lázeňské procedury na základě lékařem vystaveného poukazu „K" probíhají v areálu hotelu **Letní lázně**

Cena: 5.000,– Kč

UZÁVĚRKA ZÁVAZNÝCH PŘIHLÁŠEK A ÚHRADY ZÁLOHY NA POBYT VE VÝŠI 500,– KČ DO 31. LEDNA 2016.

Doprava individuální, vlakové spojení Ostrava hl.n., přestup na osobní vlak směr Kojetín, vlaková zastávka Čeladná, možno zajistit odvoz z nádraží až k hotelu.

Své přihlášky (popř. dotazy) zasílejte na:
e-mailem: r.hrboticka@seznam.cz | telefon: 603 276 228 (Hrbotická)
písemně na adresu: Revma Liga v ČR, klub v Ostravě | Na července 4 | 719 00 Ostrava 19
V přihlášce uveďte své jméno, adresu, spojení (telefon a e-mail).



REKONDICE JÁCHYMOV – LISTOPAD 2015

Nevím jak vy, ale já jezdím na rekondiční pobyty ráda. Říkám si: „Vypadnu z domu, odpočinu si, popovídám si, nemusím vařit a ještě se nechám rozmazlovat v bylinkové koupeli nebo masáží." Je tam ovšem jedno velké nebezpečí, a když nemáte dostatečně pevnou vůli, snadno přiberete dvě kila ani nevíte jak... No choďte kolem plného švédského stolu a neochutnejte všechno, co tam kuchaři nabízí?!!?

Letos v listopadu byl pobyt v Jáchymově trochu jiný. Alespoň pro mne. Ubytovali mě ve 3. patře v podkroví bez výtahu, kam jsem běhala i 5x denně a běda, když jsem něco zapomněla! Cvičení v tělocvičně a v bazénu bylo v duchu „Co tě nezabije, to tě posílí". Cvičitelky z nás doslova dřely kůži a myslely si, že když nás pochválí, tak si tu nohu za krk určitě dáme. Po takové dřině jsme se těšili, jak si poležíme v koupeli, ale tam se ručičky hodin točí rychleji než v tělocvičně a jste venku raz dva. Ještě že jsme měli ten švédský stůl!

Z celé skupinky velmi milých a přátelských lidiček se během dvou dnů utvořily partičky, které si našly zábavu podle svého gusta – vycházky, tanečky, koncerty a hospůdky. To je normální, to se v lázních dělá. Nečekala jsem však, že se v jednom týdnu setkám s geologem, biologem, historikem, archeologem a kdoví ještě jakým „logem" ☺. Zkrátka, skupinka pod vedením manželů Rücklových se pustila do geologického průzkumu a historie Jáchymova. Měli jsme to i s odborným výkladem, protože paní je bioložka a pán je mineralog a geolog. Tolik názvů kamenů, rostlin a jejich původu si neužijete ani na ZOOMu v televizi.

Představte si, že při jedné cestě z muzea náš hovor zaslechla jedna obyvatelka Jáchymova a pozvala nás k sobě domů. Prý mají v domě ve sklepě stříbrnou žílu z roku 1517 ve sklepě, že to tak už koupili... Opravdu! Moje první stříbrná žíla! Krásné, ale asi bych štolu v domě za kuchyní mít nechtěla. Ještě teď mě mrazí z té černé díry. Někdo opravdu neví, co by si už domů pořídil ☺. Ale vážně: Paní domu má na starosti ještě manžela a deset dětí! Má náš obdiv a klobouk dolů před ní! Jsme rádi, že jsme kolem jejich domu šli.

Byl to krásný týden, ale krátký na to, co bychom ještě chtěli vidět, slyšet, dělat, navštívit, kam ještě sfárat apod. Příště si musím vzít teplou šálu, čepici a kabát, protože Jáchymov i když tam krásně svítilo sluníčko, byl trochu chladný.

Tak miláčkové revmatičtí i nerevmatičtí, rozmazlujte se taky trochu, zasloužíte si to! A šetřete, ať se tam příště sejdeme ve velkém počtu. Nebojte, místa je tam dost, nikoho neodmítnou a na jaře na shledanou!

PS: Doma jsem se hned vážila a měla jsem o 1,5 kg méně – i přes ten švédský stůl a cukrárny kolem.

Mějte se krásně!
Zdeňka Fišerová
Litoměřice

REKONDICE JÁCHYMOV 2016

Termíny budou zveřejněny na webových stránkách **www.revmaliga.cz.**
Informace rovněž podají **předsedové klubů**.

SBĚRATELSTVÍ SE STALO MOU VÁŠNÍ



foto: Jiří Princ

Se sběratelstvím jsem začala už jako malá holčička. Začali jsme s dědečkem sbírat hliněná zvířátka, která se tenkrát vyráběla. Byla krásná a velmi těžko se shánělа.

Byl to pro nás vždy svátek a velká radost, když děda sehnal nový přírůstek do naší sbírky v některém z budějovických hračkářství.

Sbírala jsem také obaly od žvýkaček a čokolád, známky, odznaky, pohlednice. O vánočních svátcích jsem s velkou lítostí čokoládové figurky snědla.

V 16 letech jsem u kamarádky viděla krásnou starou pohlednici dětí. Byla to pohlednice od malíře Salače, jehož pohlednice sbírám dodnes.

Dozvěděla jsem se od ní, že na sběratelské burze v ROH (dnešní Dům kultury Metropol v Č. Budějovicích) můžu podobné staré pohlednice sehnat. A tak jsme tam jednu sobotu s maminkou vyrazily.

Tehdy začala moje velká sběratelská vášeň, která trvá dodnes. Sbírám pohlednice od těch nejstarších (nejstarší mám vánoční z roku 1898) až do současnosti. Sbírám tzv. žánrové pohlednice – Vánoce, Velikonoce, přání a také pohlednice od mých oblíbených autorů, z těch starších: Kvěchová, Salač, Ebner, Guth, Max, Boileau, Feiertag, Muttich, Kubíček.

Z těch novějších a nových: Sekora, Čapek, Kubašta, Havlíčková, Plicková, Zmatlíková, Habermann, Pospíchal. Také sbírám pohlednice „mrkací" ze 70. let minulého století a mnohé další.

S radostí objevuji pohlednice mého rodného města Českých Budějovic – staré i nové. Zajímají mě budovy a místa, která dnes vypadají jinak než před lety.

V roce 1992 mi byla zjištěna revmatická polyartritida a ve stejném roce se moje sběratelská vášeň opět rozšířila.

Začala jsem sbírat porcelánové a keramické figurky. Maminka mi na radu kamarádky koupila figurku anglického skřítka – pro štěstí, aby se mi zlepšil zdravotní stav. Vedle pohlednic jsou to i různé figurky, hlavně dětí a zvířat. Dnes sbírám nejvíce figurky dětí vyrobené v Anglii.

Mým dalším velkým koníčkem jsou knihy – hlavně od českých a slovenských autorů.

A aby byl výčet mých koníčků úplný, musím také zmínit ruční práce, které mne moc baví. Vyšívám, pletu, drhám a používám ubrouskovou techniku.

Všechny mé koníčky mi MOC pomáhají v nelehkých životních situacích. Díky jim zvládám lépe svoji nemoc a našla jsem také hodně nových kamarádů a přátel.

Lenka Lukášová
České Budějovice



foto: Adéla Lukášová

OD PLETENÍ KE KORÁLKŮM



Jmenuji se Jolana Bartušková, je mi 53 let a jsem narozená ve znamení Vah. Mám již od mládí ráda ruční práce. Pracovala jsem s moduritem, drhala jsem a šperky jsem vytvářela z různých materiálů – kůže, kovu, apod. Mou velkou vášní před onemocněním bylo pletení, s tím jsem se velmi smutně a nerada loučila, protože mám poškozený ukazováček na levé ruce, tudíž prst, který vodí přízi, by byl velmi namáhaný. Dlouho jsem se věnovala a soustředila na svoji práci (jsem kosmetička). Nyní jsem celkem v klidu. Mám ráda přírodu a s radostí poznávám nové věci. A tak společně s manželem podnikáme výlety na kolech.

V našem klubu vedu občas ergoterapii. V poslední době mě učarovaly knoflíky a korálky, no a tak tvořím...

Jolana Bartušková
České Budějovice

VÍKEND S KONOPÍM



Již delší dobu jsme si v klubu v Praze plánovali nějaký větší výlet či prodloužený víkend. Hodně jsme se bavili též o účincích konopí, a tak se tedy nějak hodilo, že nyní již naše předsedkyně, tehdy ještě jen řadová členka, našla na internetu, že existují konopné lázně. Jsou navíc v krásném místě Šumavy ve Volarech (ne ve Volyni, jak jsem omylem napsala v článku „Sestry v akci"). Vlastní lázně jsou umístěny v krásném městském hotelu Bobík přímo na náměstí. A tak jsme se tedy rozhodli, že je navštívíme, účinky konopí vyzkoušíme a uděláme si prodloužený víkend.

Nyní začala největší práce pro naši Věrušku Matějkovou, která se ujala organizace tohoto výletu. Zjistit, kdo chce jet, vše domluvit s vedením hotelu, zjistit třeba to, jestli si s sebou něk-

teří mohou vzít pejska, či zda nemají polštáře s peřím (někteří z nás jsou alergici), zkontrolovat, zda-li všichni zaplatili zálohu. Pro velký počet zájemců bylo třeba i navýšit počet zamluvených míst. A protože je velmi šikovná, tak vše dopadlo výborně. My všichni zúčastnění moc děkujeme a chválíme ji.



Nastal den „D" – 10. duben – den odjezdu – cíl: městský hotel „Bobík" ve Volarech. Doprava byla individuální, nakonec až na 3 články, které přijely přímým spojem z Prahy klimatizovaným autobusem. My ostatní jsme se poskládali různě do aut. Naše skupinka se skládala z 1 pejska, 2 dětí – slečen, 1 muže a 17 žen. Po příjezdu na nás čekaly nádherné dvoulůžkové pokoje, každý s vlastní koupelnou, barevnou televizí. Celý hotel byl po rekonstrukci. Někteří z nás neodolali navštívit místní cukrárnu „U Rozárky" – odolejte, když v recepci hotelu dostanete slevový kupon ☺. Po večeři, kdy jsme měli na výběr z 11 jídel, vynikající a obrovské porce (bohatě by mi stačila dětská porce mých dětiček), nás zabavila přednáška místního obyvatele pana Romana Kozáka, který byť se zde nenarodil, tento kraj má velmi rád, pracuje jako výpravčí na místním nádraží. Je nadšený ochotník a tím pádem má veliké vypravěčské nadání. O Volarech jako takových jsme se toho sice až tak moc nedozvěděli, ale to si můžeme přečíst v knihách či na internetu. Slyšeli jsme však příhody a zážitky, které se nezveřejňují. Měli jsme „retro" zážitek – harmoniku, kterou se dával vlakům pokyn k odjezdu. Společně jsme si i zazpívali. Moc mne mrzí, že jsem nemohla zůstat až do konce. Pana Kozáka jsem si ani nevyfotila. Moje mladší dítko bylo již tak unaveno, že mi usínalo zkroucené na klíně. Alespoň jsme si tedy koupili dvě jeho knížky s pohádkami o šumavských lokálkách, které si čteme před spaním.

V sobotu po snídani formou bohatého švédského stolu čekala každého z nás nějaká procedura s konopím. Měli jsme objednané masáže, konopné zábaly a konopnou vířivku. Vyzkoušeli jsme také i suchou masáž. Já s dětmi a s babičkou i barevnou perličkovou koupel. Dcery byly nadšené, voda byla nádherně teplá, měnila barvičky a naše kůže byla nádherně promazaná konopným olejem. Ještě druhý den jsem neměla vůbec pocit suché kůže.

Přes den byl volný program, který většina z nás využila. Přepychové počasí nutilo k poznání krás města a blízkého okolí. Někdo navštívil místní menhiry, jiní křížovou cestu, další židovský hřbitov žen z roku 1945. Jedna skupinka si udělala výlet vláčkem na naučnou stezku na Soumarský most, kde prošla rašeliniště. Po velikonočním počasí bylo dost problematické nezapadnout do některých míst až po kolena, ale odměnou byl výhled z krásné dřevěné rozhledny uprostřed rašeliniště. Později odpoledne jsme absolvovali další kolo procedur v lázních. Po večeři, která opět byla stejně bohatá jako předcházející den, jsme si udělali menší společenský večírek, kdy jsme si něco o sobě navzájem řekli a hodnotili jsme pobyt ve Volarech. Až na malé drobnosti byli všichni moc spokojeni, jak s vybavením a obsluhou hotelu, restaurace, tak i s rehabilitačními pracovníky. Pan ing. Šístek – jediný muž, který byl mezi námi, spočítal, že by se zbavil všech kalorií, které jsme tam v tom dob-



rém papáníčku snědli, když by jezdil celý týden na kole. A protože jsme se shodli na tom, že se na toto místo určitě ještě vrátíme, tak si příště objednáme všichni dětské porce ☺.

V neděli ráno po snídani jsme ještě měli poslední procedury a chystali jsme se k odjezdu. Volary se s námi loučily se slzičkami. Nad hotelem se objevil černý mrak a začalo z něj drobně pršet. Slíbili jsme si, že tam nejsme naposledy, že si zase brzy uděláme takhle bezvadný relaxační víkend. Možná na podzim.

Myslím, že mohu za všechny zúčastněné poděkovat všem těm, kteří se o nás ve Volarech starali. Nevím jak ostatní, ale já Volary a jejich konopné lázně chválím všem kamarádům, známým, spolupracovníkům. Všem je jen a jen doporučuji.

Za všechny zúčastněné
Renata Šplíchalová,
Praha
foto: Renata Šplíchalová

PODZIM V KLUBU DOMAŽLICE



Podobně jako v loňském roce jsme si v našem klubu i letos naplánovali pěší výlet do Bavorského lesa, abychom pohybem oslavili blížící se Světový den revmatismu. Tentokrát jsme si vybrali vrchol Eckstein v pohoří Hohen Bogen. Nachází se zde bývalá vojenská základna NATO, k jejíž radarové věži bylo v loňském roce vystavěno venkovní schodiště a vznikla tak rozhledna

s nádherným výhledem do členitého okolí. Velké převýšení na trase k našemu cíli jsme překonali využitím lanovky a užili si příjemnou procházku ve výšce okolo 1000 m n. m. Poměrně chladné počasí a babičkovské povinnosti našich členek způsobily, že účast nebyla právě „masová", avšak ti, co vyrazili, určitě nelitovali!

7. října se v Domažlicích konala výstava Den sociálních služeb – den pro zdraví, které se náš klub pravidelně účastní a prezentuje zde činnost Revma Ligy. Navíc je to vždy milé setkání s našimi známými z ostatních neziskovek v okrese.

Alena Slámová
Domažlice
foto: K. Strádal



„REVMA LIGA OSTRAVA – KAŽDÝM KROKEM VYHRÁVÁ" ANEB JAK SI V OSTRAVĚ DĚLÁME RADOST!



Celoročně vždy každé pondělí již s železnou pravidelností cvičíme pod vedením zkušené fyzioterapeutky Alice. O cvičení je mezi členkami stále větší zájem a zejména velmi pomáhá našemu tělu.

Srpen 2015 | Penzion Volárna Slezská Harta | Jeseníky

Podobně jako loni jsme zavítali do krásného prostředí a krajiny Malého Jeseníku. Víkend s krásným počasím jsme se věnovali „cvičení v trávě" a v bazénu. V rámci ergoterapie se vyráběli dárkové obálky. Proběhla malá „světová" olympiáda v netradičních disciplínách a páteční večer jsme trávili s posezením u ohně a opékáním buřtíků. Sobotní velký společenský večer byl vyhlášen jako pyžamokloboučkový. V programu byla výborná tombola a celý večer se nesl v dobré náladě a zpěvu.

V krásném prostředí a s dobrou náladou jsme si víkend nádherně všichni užili.

Renata Hrbotická
Ostrava



REKONDIČNÍ VÍKENDOVÝ POBYT U MÉĎŮ



foto: Zdena Dlabalová

U příležitosti Světového dne artritidy jsme naplánovaly už tradiční rekondiční víkend, tentokrát v penzionu U Médů u Lipenské přehrady. Letos to byla čistě dámská jízda – 17 členek a tříletá Věruška. Hned při pátečním příjezdu do penzionu nás překvapilo velké množství medvídků – podle sdělení personálu 474 exemplářů. My jsme přispěly dalším s odznakem Revma Ligy. Po výborné večeři jsme se na jednom z velkých pokojů pobavily a nasmály při vyprávění a společenské hře Aktivity.

V sobotu po snídani jsme si lehce zacvičily a protáhly naše ztuhlé klouby a pak vyrazily na procházku. Po pátečním lijáku nebylo ani památky, dokonce na nás občas juklo sluníčko. Směrem na Žlábek jsme se vydaly v plném počtu, ale zdravotní problémy nedovolily některým absolvovat celou trasu. Po cestě jsme nasbíraly javorové listy na výrobu tradičních kytiček. Šest nejodolnějších se vrátilo přímo na oběd. Po obědě jsme daly siestu, kterou některé využily k relaxaci v bazénu, vířivce u bazénu, případně na pokoji. Odpoledne jsme se věnovaly ergoterapii. S velkým zápalem jsme šily vánoční ozdoby z červené, bílé a zelené plstě, vyplněné rounem a různě zdobené ve tvaru srdíček, hvězdiček, stromečků, sobů. K tomu nám paní doktorka Vlasáková četla napínavé povídky z knihy Roalda Dahla Devětadvacet políbení. Po večeři přišlo velké chystání a převlékání do večerníčkových kostýmů – letos slaví Večerníček 50 let a naším karnevalem jsme se připojily k oslavě. Přišli dva Večerníčci, Pat a Mat, Bob a Bobek, Mach a Šebestová, hajný Robátko, Maková panenka, malá a velká víla Amálka, Kanafásci, Káťa a Škubánek, Ovčí babička, Kluk z plakátu a pes Žeryk s paní Helenou Štáchovou. Jsme všechny moooc šikovné. Následovalo velké pózování a focení, aby bylo čím vyzdobit klubovou kroniku. A to zdaleka nebyl konec legrace. Při losování vtipné tomboly, kterou opět zodpovědně připravila Petra, jsme se hodně pobavily a nasmály.

V neděli dopoledne jsme ještě navštívily muzeum Adalberta Štiftera, rodáka z nedaleké Horní Plané. Seznámily jsme se s jeho básnickou a prozaickou tvorbou. Se zájmem jsme si prohlédly i výstavu o pěstování a zpracování lnu na Šumavě.

A pak už jen rozloučení a konstatování, že to byl velmi vydařený víkend, na který budeme dlouho vzpomínat.

Jolana Bartušková,
České Budějovice



NA SPOLEČNÝ VÍKEND SE DOBŘE VZPOMÍNÁ



Náš táborský klub RL s napětím sledoval prognózu počasí, které se v letošním červnu chovalo tak ošidně. Ve dnech13. - 14. června jsme totiž naplánovali společný rekondiční víkend a pěkné počasí bylo poloviční zárukou úspěchu.

Chystali jsme se do Radětic u Bechyně. Ráno vykouklo sluníčko – první dobrá zpráva. Zajímavou zastávkou byla exkurze u dobrovolných hasičů v Bechyni, kde nás provedl pan Klobása a zajímavě vyprávěl o práci hasičů. Měli jsme možnost prohlédnout si technické vybavení požárních aut, ale i jednotlivé výstroje.

Do Radětic jsme dorazili právě k obědu.

Rekreační areál „Cihelna" leží asi 1 km severozápadně od Bechyně. Nabízí ubytování v chatkách nebo v budově. Je zde velký bazén, kde můžete posedět na terase. Sluníčko nám přálo a tak jsme odpolední siestu užívali každý po svém. Někteří z nás seděli s kafíčkem na klíně a nohy jsme měli v bazénu, někdo si zaplaval. Někdo si polední klid užíval ve stínu stromů. Odpoledne nás navštívila kosmetička paní Maršálová. Vybrala si jednu z nás jako modelku a názorně nám předvedla, jak můžeme být během krátké chvíle krásné. Vysvětlila, co se děje s naší pletí, když je suchá nebo naopak mastná a jak bychom



měli o ni pečovat. Přednášku jsme vyslechli s velkým zaujetím.

Po dobré večeři nastala zábava. Zpívali jsme a hráli dlouho do noci. Šikovný pan učitel Zeman svůj harmonikový doprovod zpestřil hezkým vyprávěním a malými kvízy. Ve výsledku zpívali úplně všichni, nadaní i nenadaní a dokonce i ti,co v areálu trávili dovolenou. Byli zvědaví a přišli se podívat, co je to za oslavu? Slavila se dobrá nálada a snad i to, že jsme zapomněli na své bolavé klouby a špatně pohyblivé ruce i nohy.

Ráno jsme čekali, kdo z nás přijde nebo nepřijde na snídani. Ani bych se nedivila tomu, kdyby někdo nedorazil.

S radostí oznamuji, že jsme tam byli všichni. A se zázrakem nikoho nic nebolelo.

Navštívila nás pedikérka paní Hladká, aby prozradila, jak pečovat o své nohy. Vše nám názorně předvedla a její přednáška nás přesvědčila, jak je to velmi důležité zvláště pro revmatiky. Po obědě jsme se rozloučili s milými Raděticemi. Velice nás potěšilo volání „Kdy zase přijedete?" Byli to ti víkendoví návštěvníci, co si s námi večer zazpívali. A my se určitě vrátíme. Třeba společně za rok.

Cestou domů jsme se zastavili v Dobronicích u Bechyně. Naše členka Miluška tu má malou roubenou chaloupku a připravila nám pohoštění a kávičku. Posedeli jsme, zavzpomínali a s dobrou náladou se vrátili domů.

Miluše Čunátová
Tábor
foto: Miluše Čunátová

RŮŽOVÁ VE FITNESS



Náš klub se zapojil do projektu, který je zaměřen na prevenci rakoviny prsu a následnou rehabilitační péči. Zakoupily jsme několik triček a výtěžek použije MammaHELP k nákupu modelů, na kterých je možné si vyzkoušet samovyšetřování.

Několik našich členek se v měsíci říjnu zúčastnilo přednáškového cyklu s názvem Růžová ve fitness, který se konal u nás v Táboře.

V úvodní přednášce edukátorek MammaHELP z Českých Budějovic bylo mnoho informací, které se týkaly onemocnění rakoviny prsu. Také jsme měly možnost vyzkoušet si samovyšetřování na modelu.

Další částí byla přednáška MUDr. Holubové o rehabilitační a postrehabilitační péči.

Na závěr byla ukázková hodina cvičení pilates.

Chtěla bych moc poděkovat paní Ivě Horatlíkové, že jsme se mohly zúčastnit tohoto projektu a strávit příjemné dopoledne.

Marie Zuzáková
Tábor



KRÁLOVSKÁ SVÍCE
DIVIZNA VELKOKVĚTÁ
(Verbascum densiflorum)

Pamatujete si, jak Vochomůrka s Křemílkem nalezli na cestě semínko? Křemílek sebejistě tvrdil, že to bude určitě fiala, a proto ho zasadili do země a dali na něj Křemílkovu čepičku. Sluníčko jim dalo paprsek a oni mu zpívali: „Vstávej semínko, ho-la-la, bude z tebe fi-a-la, vstávej semínko, ho-la-láá... bude z tebe fí-áá-láá!" Semínko tedy začalo rychle růst a růst a růst... a čepičku jim vzalo nahoru. Ale než jim ji vrátilo, tak je povýšeně poučilo, že není fiala, ale Verbascum. Ze semínka vyrostla nádherná, vysoká divizna.



Svou výškou a žlutými květy zdáli připomíná pochodeň. Mnohým zářivé květy na dlouhém stvolu připomínají tak trochu svíci. Možná proto se její lidové názvy točí především kolem slova svíce. Název královská svíce však vypovídá i cosi o důležitosti, kterou měla v minulosti pro všechen lid.

DIVIZNA

je dvouletá, plstnatě ochlupená **rostlina**, která dorůstá až do výšky dvou metrů. Roste na rumištích, podél cest, navážkách, skládkách, příkopech, v obcích, lesních pasekách, skalnatých stráních, lomech, na půdách čerstvě vlhkých až vysýchavých, zásaditých až neutrálních, kamenitých, štěrkovitých nebo hlinitých. Roste prostě všude. Existuje mnoho druhů divizny, ale nejznámější je velkokvětá divizna a malokvětá, černá divizna a ozdobná... Léčivé účinky mají všechny, neboť se obsahem látek téměř shodují, proto je výběr pro jejich použití k léčbě snadný.

Diviznu velkokvětou najdeme nejen v přírodě. Doporučuji ji pěstovat, protože je to hrdá a nádherná dekorativní rostlina, která se například na udržovaném trávníku vyjímá jako náramná přírodní ozdoba. Ona totiž kvete celé léto.

Sběr květů divizny velkokvěté je nejvhodnější v červenci a srpnu. Květ se ráno otevře a během dne opadává, proto ho sklízíme nejlépe každé ráno. Sbíráme pouze suché květy bez kalichu a zacházíme s nimi opatrně, abychom je nepomačkali. Divizna se nesmí nikdy sbírat před deštěm nebo po dešti, jelikož má snad nejcitlivější květy ze všech bylin.

Sušíme je rozložené do jedné vrstvy rychle, nejlépe na slunci, případně v otevřené troubě při teplotě 60°C. Pokud se při sušení objeví zahnědlé květy nebo zbytky kalichů, musíme je odstranit, jinak sběr znehodnotí. Dobře usušené květy mají žlutou barvu. Uložíme je do vzduchotěsných nádob.

Divizna obsahuje hlavně saponiny, třísloviny, sliz a flavonoidy, které se v účinku vzájemně doplňují. Sliz vytváří na sliznici ochranný povlak,

který ji chrání před vysušením a drážděním, saponiny a flavonoidy napomáhají rozpouštění hlenů.

CHOROBY A NEDUHY, KTERÉ DIVIZNA LÉČÍ

1. Zdravotní problémy léčené vnitřně užíváním čaje nebo sirupu:

- onemocnění průdušek, záněty, bronchitida, nachlazení, kašel, rýma, uvolnění hlenů, podpora pocení při nachlazení, kloktání
- zlepšuje funkci jater a sleziny
- bolest hlavy, závrať (tinktura)
- nespavost
- regulace menstruačního cyklu
- záněty v ústech

Při průduškových onemocněních je vhodné diviznu kombinovat s dalšími drogami, jako je např. bazalka, yzop, lípa, bez, sléz nebo tymián. Naklepané listy divizny bývají užívány jako obklady při otocích a vředech. Kořen divizny působí močopudně. Obklady z květů bývají užívány při léčbě bércových vředů, čaj z květů léčí poruchy činnosti sleziny a jater.

2. Zdravotní problémy léčené zevně pomocí kašovitého obkladu nebo oleje:

- protizánětlivé účinky na poranění
- revmatické bolesti
- otoky (ze sušených listů)
- bércové vředy (čerstvé listy jemně naklepeme a potřeme olejem – přiložíme)
- zmírnění bolestí vyvolaných křečovými žilami

Dříve se květy divizny užívaly při výrobě alkoholických nápojů jako barvivo nebo k jejich aromatizaci. Ve starém Římě si údajně ženy barvily květy divizny vlasy na žluto.

Příprava léku z květů divizny

Čaj: zarovnanou lžičku sušených květů přelijeme 300 ml horké vody a necháme 15 minut vylouhovat. Poté scedíme přes husté sítko, abychom odstranili drobné pichlavé chloupky. Pijeme 3x denně, sladíme nejlépe medem.

Sirup: do velké lahve nebo kameninové nádoby vkládáme vrstvy květů divizny a prosypáváme je cukrem, nejlépe přírodním hnědým. Tak, jak je stíháme sbírat, přidáváme vždy vrstvu květů a zasypeme cukrem. Po naplnění lahve několik centimetrů pod okraj ji postavíme k oknu na sluníčko a obsah každý den lehce promícháme vařečkou, aby květy byly ponořené ve šťávě, která vzniká a vytlačuje je nahoru. Po nějaké době přestanou květy plavat na hladině a klesnou na dno. Ještě několik dní ponecháme, pak sirup i s květy povaříme, přecedíme přes plátno, abychom zachytili i pichlavé chloupky a uskladníme ve vypařených lahvičkách. Používáme při průduškovém onemocnění, kašli, nachlazení aj. 3x denně 1 polévkovou lžíci (děti 1 čajovou lžičku).

Tinktura: 50 g sušených květů zalijeme 50 g čistého lihu a necháme v dobře uzavřené sklenici 14 dnů stát na slunečném místě. Potom přefiltrujeme. Užíváme 3x denně kávovou lžičku.

Olej: čerstvé květy zalijeme olivovým olejem a sklenici postavíme na slunné místo a necháme stát.

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



PŘÁSTKY

Někde jsem slyšela, že nás naše minulost dožene. A já můžu opět říci, že mě zase dohnala. Vrátila jsem se do svého dětství, které je spojené s venkovem. Milovala jsem ty chvíle, kdy u Novotných drali peří. My děti jsme se do této události s radostí zapojily. V těchto chvílích jsme bývaly hodně potichu. To aby nám snad něco neuteklo.

Čekají nás dlouhé zimní večery, které jsou na přástky dokonale stvořené. Ti z vás, co tyto chvíle nezažili, nezoufejte. Přeneste se společně se mnou do doby minulé a poslouchejte.

Když se venku prohání sněhové vločky a vítr cloumá dveřmi a okny, zůstává každý nejraději doma ve své světnici. Zima na Šumavě bývá dlouhá a drsná. Ve vyhřátých světnicích je příjemně a útulno. Lidé jsou vůči všem svízelím počasí otužilí. Zatímco muži vyrábí dřeváky, rámy sít, lopaty, pletou košíky a ošatky, odchází ženy a dívky ven – na přástky. Když se začalo předení vytrácet, bylo možno vzít třeba punčochy k pletení, či prádlo na spravování. Někde se scházejí venkovská děvčata při draní peří. Téma k hovoru se najde brzy. Obvykle se proberou největší novinky a pak se obvykle dávají dívky do zpěvu. Mezitím nastává soumrak a všichni jdou domů, aby obstarali dobytek. Večeře je brzy hotová – v zimě teplá polévka, k níž se jí brambory nebo chléb. Jakmile je nádobí umyto a světnice uklizena, jde se opět na přástky. Večer se také scházejí muži i mládenci. Světnice je často tak plná, že se už nenajde žádné místečko k sezení. Někteří musí sedět na železných hrncích, na schodech nebo na zemi. Mnozí pokračují v načaté práci a pilně vyprávějí příběhy. Nezřídka se probírá i politika. Čím je později, vypráví se strašidelné příběhy. Mládenci se snaží dívkám nahnat hodně strachu, aby pak rády přijaly jejich doprovod. Je zvykem, že při jednovláknovém předení, tedy v případě hrubé niti, musí dívka každý den udělat „půlku"(poloviční přadeno), nesmí „zůstat viset na motovidle". Půlka musí být každý den zcela spředena, odvinuta a sejmuta motovidlem. V případě



foto: Romana Lukášová

předení dvou vláken (jemnější a tenčí vlákna) musí být denně hotovo jedno přadeno. Během předení se někdy udělá „půlka" a pak si jdou dívky ven odpočinout. Tam často svedou koulovačku proti chlapcům. Jakmile dívky dokončí svoje předení, nastane téměř vždy příjemná nálada. Muži se posadí ke stolu a hrají karty. Mladí si krátí čas radovánkami a škádlením. Někoho třeba vyzvou, aby prostrčil ruku mezi nohama a chytil se za ucho. Nato se musí dvanáctkrát otočit a jít ke dveřím. Děvčeti zavážou oči a ono má chytit toho, který ve světnici udeří dvěma lžícemi o sebe. Je všude plno veselí. Vším tím smíchem pronikne návrh, aby se zpívalo. Člověku, který neumí zpívat, tomu se na Šumavě vysmějí. Pokud je na místě někdo, kdo umí hrát na tahací nebo foukací harmoniku, tak se na místě až do půlnoci tančí.

Moji milí, přástky byla společenská událost. Myslím, že se odehrávala v každé chalupě. Lidé byli k sobě více otevření a měli k sobě velmi blízko.

Jak je to s námi dnes? Na to ať si každý odpoví sám. Nevím, jak vy, ale já jdu na přástky, mezi lidmi je mi líp.

Pohodové svátky vánoční a nový rok plný lidí, o které se můžete opřít, vám všem přeji z celého srdce.
Nezapomeňte na to, aby i vy jste byli občas těmi pilíři.

Vaše 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)**
	Marie Břicháčková Alena Slámová	775 127 420 604 664 084	domazlice@revmaliga.cz
PARDUBICE			**(č. ú.: 2200722824/2010)**
	Terezie Kratochvílová, DiS. Bc. Kateřina Valdová	777 147 482 777 607 591	pardubice@revmaliga.cz
PRAHA			**(č. ú.: 249750579/0300)**
	Jana Emmoth Renata Šplíchalová	608 650 290 607 994 374	praha@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













❄ listopad 2015 ❄