

# Revmatik

INFORMAČNÍ BULLETIN  
OBČASNÍK ČÍSLO 65

LISTOPAD 2020



**Revma Liga**  
Česká republika

# Úvodní slovo:

Léto se velmi rychle překulilo a předalo vládu podzimnímu a deštivému počasí, které již nevybízí k cestování a výletům, a tak jsme pro Vás připravili další číslo časopisu Revmatik.

Hlavním tématem tohoto vydání je jídlo a jeho vliv na naše autoimunitní nemoci. Někteří z Vás už změnu svého jídelníčku s úspěchem vyzkoušeli. Proto myslíme, že je to oblast, která stojí za připomenutí a budeme se jí věnovat na pokračování.

V článcích Marušky Pospíšilové se vydáme do Itálie za sesterskou italskou "Revma Ligu" a také do Jáchymova, kde se v září konala pravidelná rekondice.

Celý letošní rok je kvůli covidu-19 trošku jiný. Je to období neustálých změn a vybízí k hledání nových cest a možností. I Revma Liga se situaci operativně přizpůsobuje. Například při Světovém dni artritidy, který letos nemůže být tak kontaktní, jako v minulých letech. Proto tým vedení Revma Ligy připravil letos SDA on-line na celý víkend 9. - 11. 10. Jak vše vznikalo a následně probíhalo nám popsal ve svém článku koordinátor a i jeden z hlavních moderátorů vysílání David Kříž.

Jsme rádi, že do našeho časopisu slíbila pravidelně přispívat magistra Irena Pokorná. Ve svém prvním díle psychoterapeutické rubriky nás seznámí s mýty a obavami spojené s návštěvou psychologa.

Nejen zmíněné, ale snad i ostatní články Vás svými tématy potěší a strávíte jejich četbou pár příjemných chvil. Média nám v současnosti nabízí nepříliš veselé zprávy o šířící se pandemii. Obklopujme se tedy raději pozitivními příběhy a zážitky, udržujme se vzájemně ve veselé náladě a těšme se, že BUDE LÍP!

Helena Havlíčková a Alena Slámová

Náměty a připomínky zasílejte na náš e-mail:  
newsletter@revmaliga.cz



# Obsah:

Úvodní slovo .....	2
Obsah .....	3
Světový den artritidy .....	4
Italská "Revma Liga" .....	5
Vliv stravy na autoim. onemocnění ...	6
Rekondice Jáchymov .....	10
Rozhovor .....	11
Esej .....	13
Knižní tip .....	15
Přírodní lékárna .....	16
Zprávy z klubů a skupin .....	17
Psychoterapeutická rubrika .....	19
Závěrem .....	21



## Světový den artritidy, tentokrát zcela online!

Současná pandemická situace mění chod naší organizace a nejinak tomu bylo, když jsme začali plánovat Světový den artritidy, který se slaví 12.10. Původní myšlenkou bylo uspořádat velkou akci v Praze, která by sloužila pro edukaci, osvětu a setkání všech, pro které je tento den určen. Jenže během plánování „přišel“ Covid a my jsme stáli před otázkou – má cenu pořádat velké setkání při možnosti, že se situace zhorší a my budeme muset celou akci zrušit? Odpověď přišla rychle – NE. Proto jsme rozjeli kampaň „Letos jsme online“. Tím, že během března jsme začali vysílat pravidelné webináře, měli jsme již s online světem zkušenost, ale chtěli jsme to posunout dál. Proto jsme oslovili jednu z největších PR agentur Symbio, aby nám pomohla vytvořit koncept a vytvořila i kreativní návrh pro hlavní video "sdznam.cz".

### Program jsme sestavili následující:

Sdznam.cz - hlavní  
Start kampaně v pátek 9.10.

Sobotní program:  
Vaříme s Revma Ligou  
HR pohled na tematiku zaměstnávání osob  
Včasná diagnostika a léčba k cíli

Nedělní program:  
Cvičíme s Revma Ligou  
Bolest a jak s ní pracovat  
Křest knihy pro děti s juvenilní idiopatickou artritidou

Chtěli jsme přinést taková vysílání, která budou nejen edukativní a poučná, ale i příjemná a zábavná. Nechtěli jsme všechno vysílat live, ale vytvořit i část profesionálně natočených videí, které budou sloužit spolu i mimo Světový den artritidy.

Nebyl by to ovšem Covid, aby nám v tom neudělal zmatek. Část videí, co měly být předtočeny, jsme museli odložit a dát live kvůli nemoci hostů. Aneb když 24 hodin před natáčením dostane zprávu, že více než polovina hostů je v povinné karanténě. Narychlo jsme museli měnit natáčecí plán a hledat vhodné prostory. Rozhodně to nebyla procházka růžovým sadem a stálo to spoustu nervů a úsilí. O to více jsme rádi, jak se pak samotný víkend povedl a jaké na něj máme reakce. Vytvořili jsme i speciální stránky [www.denartritidy.cz](http://www.denartritidy.cz), kde byl celý program uveřejněn a videa tam jsou a budou stále k přehrání.

Na online podobě pracovalo několik desítek lidí, nebyli bychom schopni to zorganizovat bez podpory všech našich sponzorů a partnerů. A pokud alespoň takto mohu, tak jim všem ze srdce děkuji.

I když situace rozhodně není jednoduchá a ještě několik týdnů a měsíců bude Covid ovlivňovat naše životy, i život v naší organizaci, věřím, že všichni uvítali možnost být letos online a zúčastnit se alespoň touto bezpečnou formou.



Text: David Kříž

### Národní asociace sdružující pacienty s revmatickým onemocněním

I italští pacienti mají svoji „Revma Ligu“. Je jí ANMAR - Národní asociace sdružující pacienty s revmatickými onemocněními. Sídli v Římě a má celkem 19 regionálních poboček, je tedy zastoupená po celém apeninském poloostrově. Asociace vznikla již v roce 1985 a jejím hlavním úkolem bylo a stále je rozšiřovat informace o revmatických onemocněních mezi veřejnost. Úplně prvním úkolem však bylo dostat revmatická onemocnění na seznam nemocí indikovaných pro státní zdravotní péči, což se povedlo. Dnes se asociace stará o informovanost pacientů a pomocí různých kampaní chce dávat lidem vědět, jak je těžké žít s touto nemocí.

Pacientům je k dispozici bezplatná linka 800-910-625 (funguje pouze v Itálii), mají k dispozici také podporu psychologa na telefonu i vlastní bezplatnou aplikaci, kterou je možné si stáhnout do svého chytrého telefonu. Asociace vydává podobně jako naše Revma Liga svůj časopis SINERGIA kam přispívají jak odborníci, tak členové a oblastní pobočky. Z jednoho loňského čísla jsem se například dozvěděla, že jejich nová skupina ANMAR Young se účastnila vloni na jaře konference u nás v Praze.

Asociace je také autorem brožurek s praktickými informacemi pro pacienty s psoriatickou artritidou, revmatoidní artritidou apod.

Celý loňský rok probíhal sběr dat ohledně kvality života a pracovních příležitostí nemocných a na podzim proběhl podobně jako u nás mezinárodní den revmatismu, při kterém se snaží sensibilizovat veřejnost a nabízejí bezplatné vyšetření odborníky ve stánku v Římě.



Letošní rok poznamenala virová krize Covid stejně jako u nás. Na stránkách asociace jsem našla informace pro pacienty, kterým chyběl lék Plaquenil, v květnu uspořádali online tiskovou konferenci s odborníky, kde mohli klást otázky kromě novinářů i pacienti. Snaží se o osvětu i v celostátních denících, naposledy to bylo v Corriere della Sera 25. června při online streamingu.

Text: Marie Pospíšilová





### Vliv stravy na autoimunitní onemocnění

Někteří z vás si možná vzpomenou na dotazníkové šetření s názvem "Vliv stravování na subjektivní vnímání artritidy", které RL iniciovala v roce 2018. Z vašich odpovědí byla zpracována prezentace, která je umístěná na webových stránkách RL.

V následujícím textu připomeneme stručně nejen hlavní výsledky zmíněného dotazníku, ale podrobněji rozebereme téma propustnosti střev, jenž je jednou z možných příčiny toho, proč některým revmatikům jídlo ovlivňuje aktivitu jejich onemocnění.

Že střevo může být jedním z faktorů ovlivňujících vznik a průběh revmatických onemocnění, připouští už i někteří revmatologové. Západní medicína je ovšem ještě na začátku bádání těchto souvislostí, a tak následující text berte jako inspiraci k dalšímu samostudiu a bádání.

**Už Hippokratés řekl: "Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék je tvým jídlem."**



### Střevo jako hnízdo imunity?

Ve střevě sídlí velká část imunitního systému a má zde domov i střevní mikrobiom, který sídlí především v tlustém střevě. V tenkém střevě dochází ke konečné fázi trávení a ke vstřebávání živin do krve. Střevo pracuje jako polopropustná membrána a představuje největší bariéru mezi vnitřním a vnějším prostředím. Málokdo si ale uvědomuje, jak náchylné je na poškození. Střevní sliznice je tenká a k jejímu poškození přispívá mnoho faktorů, které jsou bohužel součástí našeho denodenního života.

Pokud je stěna střeva poškozena, mluvíme o tzv. "syndromu propustnosti střev".

### Co vede k poškození a propustnosti střev?

- průmyslová strava s vysokým obsahem rafinovaného cukru vede k přerůstání kvasinek, které masívně poškozují sliznici střeva
- průmyslové potraviny s vysokým obsahem rostlinných zánětlivých omega-6 olejů
- chemické látky z potravy, vzduchu a vody (např. glyfosáty z obilnin)
- antiživiny ze suchých plodů, především obilniny a luštěniny (např. prolaminy, fytáty, lektiny)
- kasein v nekvašených průmyslových mléčných výrobcích
- mikrobiální nerovnováha
- chronický stres
- alkohol
- léky a antibiotika
- chemoterapie

### Jak se syndrom propustného střeva projevuje?

Jestliže vyjmenované faktory působí na sliznici tenkého střeva denně a dlouhodobě, po čase dojde k jeho proděravění v podobě trhlin ve střevní sliznici. Do krevního oběhu přes díry ve střevě pronikají toxíny, viry, bakterie, nestrávené zbytky potravy, což vede k masivní odezvě imunitního systému a vzniku zánětlivých ložisek po těle, alergií a v nejhorším případě autoimunitních onemocnění.

To, že se dostanou do krevního oběhu bakterie či jiné cizorodé mikroorganismy, má za následek, že se tělo začne bránit spuštěním imunitní reakce. To ovšem může mít souvislost s následným vznikem autoimunitního onemocnění, kdy dochází k tomu, že některá ze složek imunitního systému reaguje na struktury organismu vlastní, které tím zpravidla poškozuje.

### Jak z toho ven? Řešení?

Cílem je uzdravit střevo nemocného a to příslušným, tzv. protizánětlivým stravováním. Tím rozumíme takovou skladbu jídelníčku, která je prevencí i terapií chronického zánětlivého procesu v organismu.

Obecným pravidlem této diety je maximální omezení prozánětlivých jednoduchých cukrů, transmastných kyselin, tepelně upravovaných rostlinných olejů a polotovarů. Základem jídelníčku mají být čerstvé kvalitní potraviny s dostatečným podílem zeleniny a ovoce a převahou rostlinných zdrojů potravin. V případě nulové konzumace ryb je vhodné zajistit doplňování protizánětlivých omega 3 mastných kyselin.



### Dotazník RL z roku 2018

A jaké zkušenosti se změnou jídelníčku měli nemocní z našeho průzkumu z roku 2018? Na dotazník o vlivu stravování na průběh RA odpovědělo 149 revmatiků, kteří své stravování během nemoci změnili.

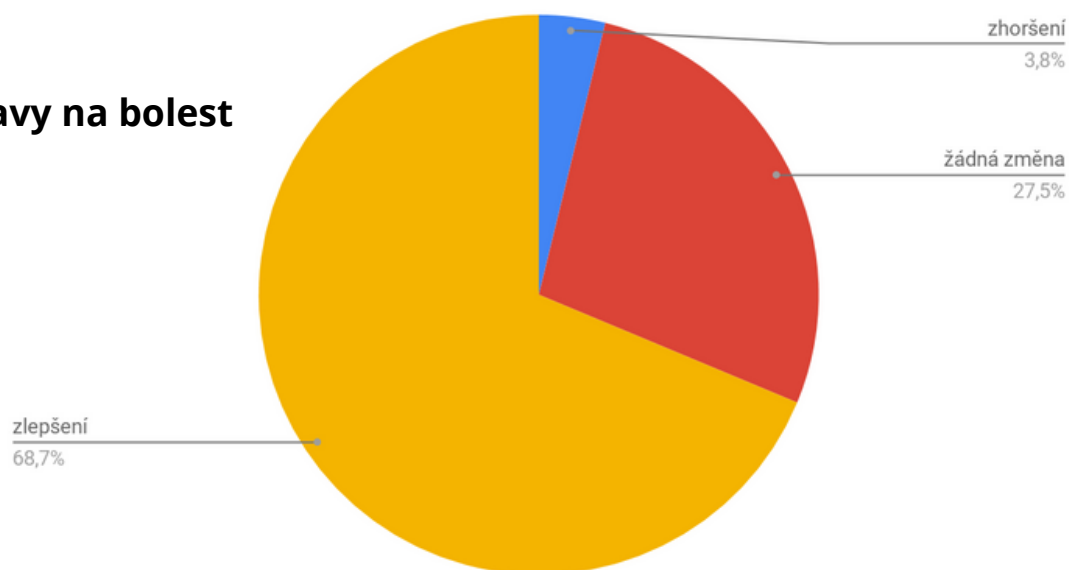
U všech výživových směrů, které mohli v dotazníku respondenti zaškrtnout, vykazovala shodné pozitivní znaky strava, která vylučuje z jídelníčku cukr, obiloviny, sacharidy, určité mléčné výrobky a zároveň navyšuje příjem zeleniny. Zde se projevovalo výrazné zmírnění obtíží.

### Výsledky dotazníku

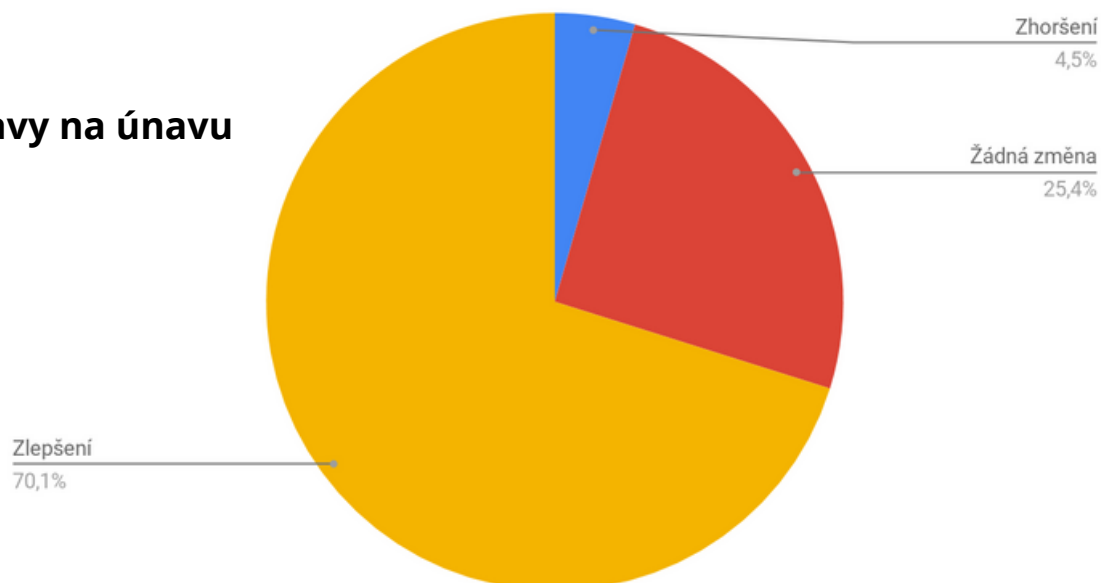
Mírné zlepšení zdravotního stavu uvedli respondenti, kteří svůj dietní režim dodržovali méně než tři měsíce. Výrazný účinek měla "dieta" trvající delší dobu, minimálně 4 měsíce.

Grafy nám ukazují, jaké procento lidí pociťovalo zlepšení, zhoršení či žádnou změnu při změně stravování. V prvním grafu vliv na bolest, v druhém na únavu.

### Vliv změny stravy na bolest



### Vliv změny stravy na únavu



Mírná nadpoloviční většina dotazovaných spolu se změnou jídla změnila i celkový životní styl.

Z dotazníku vyplynulo, že lidé bez změny životního stylu nevykazují takové zlepšení jako lidé, kteří se stravováním provedli i další změny.

Zároveň můžeme ale konstatovat, že i bez změny životního stylu lze dosáhnout změnou jídelníčku velkých pozitivních změn. Musí jít ale o výraznou úpravu stravování, kterou nabízí například paleo strava, SCD či strava dle autoimunitního protokolu.



Z dotazníku dále vyplynulo, že:

- nejvíce změn ve svém stravování uvádějí lidé, kteří mají na změnu režimu dostatek času, tedy nezaměstnaní, studenti, lidé ve starobním či invalidním důchodu.
- 15 % respondentů skončilo s "dietou" i přesto, že se cítili lépe. Ovšem nechtěli se již déle v jídlu omezovat.
- 85 % respondentů nekonzultovalo změnu stravy s odborníkem přes stravování.
- 27 % respondentů mohlo po nějakém čase na změněném jídelníčku snížit dávkování některých léků či je zcela vysadit.

### Závěr

Na skladbu jídelníčku člověka nemocného autoimunitním onemocněním neexistuje univerzální recept. Každý organismus je jiný a reaguje jinak i na chemické léky. Co jednomu pomáhá, druhému může přitížit. Nezbyvá tedy než si "na vlastní střevo" vyzkoušet, jaká strava nemocnému vyhovuje, po čem se cítí lépe a co mu naopak jeho stav zhoršuje. A jelikož je toto téma obšírné, v příštím čísle Revmatika v něm budeme pokračovat a probereme jednotlivé stravovací směry a jejich vzájemné rozdíly. Do každého čísla bychom rádi připojili i recept z kuchyně protizánětlivé stravy. A základním jednoduchým receptem začneme již dnes.



### Recept

Základním "lékem" pro uzdravení střeva je pořádný silný dlouze tažený vývar. A jelikož začíná zimní období, hodí se i na prohřátí organismu.

### Vývar na uzdravení střev

Želatina ve vývaru chrání a hojí slizniční výstelky trávicího traktu a napomáhá trávení živin. Vývar je skvělý do polévek, případně ho můžeme popíjet jen samotný z hrnečku.

- 1 skelet z bio kuřete z volného chovu nebo 500 g kostí (morkových, kuřecích, kolínka)
- 2 lžíce jablečného octa
- 1 lžička mořské soli
- 2 stroužky česneku
- 8 šálků vody
- mrkev, celer, cibule (dle chuti)

Vše vložíme do studené vody a poté pomalu vaříme na mírném ohni 24 hodin. Poté přecedíme a můžeme konzumovat.

Text: Helena Havlíčková

Zdroj:

Dotazník RL "Vliv změny stravy na subjektivní vnímání artritidy"

A. Myers - Autoimunitní řešení

<http://risebyperformance.cz/2017/11/strevo/>

<https://www.celostnimedicina.cz/zahada-jmenem-propustne-strevo.htm>

<https://www.ivanastenzlova.com>

### Rekondice Jáchymov 20. - 26.9.2020

Nedávno jsme se vrátili s manželem z podzimní rekondice pořádané Revma ligou v lázních Jáchymov.

Již několikrát jsem se rekondic zúčastnila, ale pokaždé je to jiné. Pardubická Revma liga pojala rekondici vloni jako víkendový pobyt na čerstvém vzduchu v Orlických horách, v listopadu jsem pak byla týden ve Františkových lázních v soukromém hotelu, tento pobyt se rovnal spíše wellnesu.

Měli jsme se moc dobře. Jáchymovská rekondice vám nabídne týdenní ochutnávku opravdového lázeňského pobytu, a to včetně takového nadstandardu, jako je bufetová polopenze. Bohužel v této komplikované době orouškováná.

Jáchymov leží v Krušných horách v nadmořské výšce 672m. Městečko samotné je malé, má cca 2,5 tisíce obyvatel, leží asi 7km pod Božím Darem. Ale má velice bohatou historii. Již ve středověku se zde těžilo stříbro, čímž město velmi bohatlo. Této části městské historie je věnována velká část expozice městského muzea. Stříbrňáky byly hlavním platidlem po mnoho století. S městem je v té době spjat i Dr. Bauer – polatiňštěně Agricola, který jako první sepsal jakési učebnice pro horníky.

S postupem času se těžba rud v Jáchymově měnila, na přelomu 19. a 20. století zde byly nalezeny tehdy největší zdroje smolince – uranové rudy. Sama Marie Curie Skłodowska si pro smolinec do Jáchymova jezdila. Vedle smolince v dolech vyvěrala i voda a horníci, kteří se v ní náhodou namočili, zjišťovali, že je zázračně opouštějí revmatické neduhy. Voda byla plná vzácného plynu radonu. Takže na začátku 20. Století se rozbíhá tradice lázeňství v Jáchymově - léčení pomocí radonové vody.

Nejprve komorně (voda se nosila z dolů v kádích), časem se stavbou Radium palace vliv Jáchymova rostl. V první čtvrtině dvacátého století produkoval Jáchymov uranová barviva pro barvení skla. Vůbec uran se přidával i do mýdel a dalších přísad. Až později se zjistilo, že to není úplně nejlepší nápad s ohledem k jeho radioaktivitě.

... pokračování příště.

Text: Marie Pospíšilová



*I v tomto čísle pokračujeme v dalších rozhovorech s předsedkyněmi klubů. Odpověděly nám na několik základních otázek a přibližují tak čtenářům, co tato činnost, kterou obětavě vykonávají ve svém volném čase i přes své zdravotní problémy, obnáší. Rozhovory se uskutečnily v roce 2019.*

### **Radka Šíroká předsedkyně RL ČR klubu Jihlava**

#### **Jak dlouho funguje váš klub?**

Klub Jihlava funguje víc než rok, není to dlouhá doba, ale pomalu se dostáváme do povědomí lékařů i pacientů na Vysočině.

#### **Jaká byla Vaše osobní motivace stát se předsedkyní klubu? Máte také nějaké revmatické onemocnění?**

Je to cca 18 let, co jsem prodělala boreliózu a po ní se mi „rozjela“ fibromyalgie. V té době jsem hledala informace o své nemoci a lidi se stejnou nemocí, ale marně. Revmatoložka sice říkala, že má i jiné pacientky s FM, ale kontakt mi dát nemohla. V Jihlavě žádný klub nefungoval, tak jsem zjišťovala informace alespoň na různých webových stránkách, ale nic moc jsem nenašla. Až časem jsem objevila skupinku RA na facebooku, ve které jsem se seznámila s holkama z Vysočiny, které se chtěly začít scházet, tak jsme to daly dohromady a společně založily klub.

#### **Činností pro klub se zabýváte ve volném čase. Co vlastně obnáší tato práce? Dá se to s Vaším onemocněním zvládnout?**

Práce předsedkyně je různorodá, z části je to administrativní činnost, která je spojená s fungováním klubu, ale především je to organizační činnost, kde nesmí chybět chuť něco pořádat a podnikat.

Letošní zimu jsem skoro celou promarodila a při částečném úvazku v zaměstnání mi již nezbyvala energie na to, abych se věnovala klubu. Naštěstí se všeho ujala místopředsedkyně a klub funguje skvěle a postupně se přidávají i další členové.

#### **Přibližte nám prosím, jakými aktivitami se v klubu zabýváte.**

V klubu je nás zatím 10 aktivních členů, proto se scházíme v restauraci nebo kavárně, občas zajdeme do kina nebo na krátkou procházku. Na schůzkách si vždy perfektně popovídáme a většinou se i pořádně zasmějeme. Vypadneme tak z běžné reality a odreagujeme se.

#### **Máte nějaké vize do budoucnosti, kam klub směřovat, čeho byste chtěli s kolegy dosáhnout?**

Do budoucna bychom chtěli dále rozvíjet naše aktivity jako je plavání, cvičení, rekondice, společné výlety, kulturní akce, odborné přednášky apod. Naším cílem je být tu pro ty, kteří nás potřebují, být vidět a nezahlát, protože „revma si nevybírání, ale spolu to zvládneme!!!!“.

#### **Se členy klubu jste v pravidelném kontaktu. Co myslíte, že je pro ně největší motivace být součástí RL?**

Být součástí klubu je vždy výhodou, členové mají přehled o tom, co se aktuálně děje. Mají možnost poznat lidi, kteří jsou na tom stejně jako oni a zjistit nové informace o své nemoci. Je důležité nesesedět jen doma, nelitovat se, poznat lidi se stejným „handicapem“, protože když člověk ví, že v tom není sám, zvládá se vše mnohem lépe.

#### **Děkujeme za rozhovor, přejeme pevné zdraví a ať klub dál vzkvétá!**



**Renáta Šplíchalová**  
**předsedkyně RL ČR klubu Praha**

### **Jak dlouho funguje váš klub?**

Klub Praha funguje od roku 2004. On vlastně fungoval od začátku Revma Ligy, jenže dříve byl spojený s celorepublikovým vedením a nebyl samostatně oddělen.

### **Jaká byla Vaše osobní motivace stát se předsedkyní klubu? Máte také nějaké revmatické onemocnění?**

Motivace? Pracuji jako zdravotní sestra v RÚ a setkávám se denně s pacienty se všemi revmatickými onemocněními. Bohužel v pracovní době není moc času na nějaké to popovídání, vysvětlování stavů okolo jejich nemoci, což si myslím, že je pro psychiku pacientů velmi důležité. Začala jsem se s nimi tedy stýkat v rámci RL (tehdy jsem ještě neměla rodinu a bylo tedy více času) a našla mezi nimi spoustu pozitivních lidíček, ze kterých se staly i kamarádky - jako např. Vlastička Šrámková.

### **Činností pro klub se zabýváte ve volném čase. Co vlastně obnáší tato práce?**

Práce pro klub je hlavně časově náročná, fyzicky tolik ne, i když různá školení, časově delší jsou náročné i pro mne - jednak tím ochuzuji svou rodinu - konají se většinou o víkendech, ale hlavně i já, bez revmatického onemocnění potřebuji častěji změnu - nevydržím dlouho sedět a soustředit se na výklad. Je potřeba zajišťovat místnost na schůzku, program na schůzky či víkend, informovat členy o dění okolo klubu, cvičení, podávat žádosti o grant či vypracovat jeho vyúčtování, účastnit se schůzí výkonného výboru a sdružení delegátů atd.

### **Přibližte nám prosím, jakými aktivitami se v klubu zabýváte.**

Pořádáme pravidelné měsíční schůzky s různým programem, cvičení 1x týdně, wellness víkendy, ergoterapie...

### **Máte nějaké vize do budoucnosti, kam klub směřovat, čeho byste chtěli s kolegy dosáhnout?**

Byla bych velmi ráda, kdyby se členové více účastnili akcí aktivně a nečekali jen, co pro ně připravíme či nevyužívali pouze slevy. A ještě raději bych, kdyby někdo z nemocných chtěl vést klub - přeci jen RL je patientská organizace. Vůbec se nebráním pomáhat, ale větší aktivitu ze strany nemocných bych jen uvítala. Byla by dobrá i psychologická pomoc či poskytování rad u ID, různých druhů příspěvků apod.

### **Se členy klubu jste v pravidelném kontaktu. Co myslíte, že je pro ně největší motivace být součástí RL?**

V poslední době mám pocit, že hlavní motivace členů je získat výhody - slevy v lázních apod. U menšiny vidím jako motivaci setkávání se se stejně postiženými, výměnu zkušeností či získání dalších vědomostí o své nemoci.

### **Děkujeme za rozhovor, přejeme vašemu klubu hodně nových a aktivních členů!**

*Každý rok se Revma Liga ČR a její členové a příznivci zapojují do mezinárodní soutěže Edgar Stene Prize psáním esejí na dané téma. V Revmatiku jsme vždy uveřejnili jen vítěznou esej z národního kola, v tomto čísle pokračujeme v uveřejňování i ostatních, neméně kvalitních příspěvků..*

## **Dospívání nebo stárnutí – mé tajemství zdravého stárnutí s revmatickou nebo pohybovou chorobou**

Po prodělání revmatické horečky mě nemoc progresivní polyartritida, zasáhla ve věku šesti let. Napadla všechny mé klouby, skončila doba zdravého dětství a nastal celoživotní boj s touto nemocí. Věřte mi, pamatuji si od té doby VŠE. VŠE i po 40ti letech. Bolest, nevolnost, strach z injekcí, strach z malých operací, strach z velkých operací. Můj život se přemístil do pražských nemocnic z Ostravy od rodičů. Proč o tom píši? Představte si 6ti letou holčičku, která prodělala operace obou kolen v Praze. Nikoho tam neměla, žádné návštěvy (rodiče si nemohli dovolit za mnou jezdit často z Ostravy do Prahy). Na všechno si vzpomínám, jak jsem se bavila, když za dětmi chodili příbuzní. Schválně jsem vystrkovala ty operované nožičky a moc se mi líbilo, jak tito ostatní rodiče chodili kolem mě a hladili mě po hlavičce, že jsem velmi statečná holka. To byla má dětská zábava v raném dětství s touto zákeřnou nemocí. Přišla doba dospívání, kdy se nemoc dostala do mírného klidu. Ve škole jsem byla osvobozena od tělocviku, ale sem tam jsem si něco vyzkoušela. Velmi špatně jsem nesla, že nemohu provádět veškeré sporty, které se na škole prováděly. Byla jsem pro ostatní děti „jiná“. Každý rok jsem jezdila na půl roku do lázní Bělohrad – dětská léčebna. Opět odtržena od rodičů a všech svých kamarádů. Ale tato doba měla velké pozitivum, nemoc se dostávala díky léčbě do klidu a já

vždy našla nové kamarády i daleko od domova. Prožila jsem mnoho legrace i smutku, první dětské lásky. Dokázala jsem se vžít do problémů svých kamarádů a kamarádek. Mladší děti byly pro mě jako sourozenci. Rychleji jsem psychicky dospívala a má starost o ostatní mi velmi pomáhala. V 15i letech jsem nastoupila na Ekonomickou školu pro tělesně postižené v Jánských Lázních. Svým způsobem to byla pro mě doba rebelie, aspoň ze začátku, protože jsem se chtěla pohybovat už mezi „zdravými lidmi“. Už jsem nechtěla z domova, už jsem nechtěla být opět sama a hledat si nové kamarády, vytvářet si opět nový režim života. Vše ve mně křičelo, vzpouzelo se, lomcovala se mnou puberta! Byla jsem z mé nemoci nešťastná. Neměla jsem ráda své nohy s velkými jizvami! Neměla jsem ráda svoje ruce! Své pokrivené prsty, na kterých jsem nenosila prstýnky, abych na ně neupozorňovala! Nesnášela jsem otázky typu : „Proč se točíš celá?“ „ Co máš s páteří?!!!“ Styděla jsem se před klukama! Zdravým holkám jsem záviděla! A najednou mě zde potkala má velká láska. Přišla pomalu a nabývala neskutečných rozměrů. Ta láska se jmenovala – stolní tenis. Tento sport jsem začala dělat jen pro radost, líbilo se mi, že i já, která nikdy nesportovala, dokáži malý míček ovládat. Pak mě oslovili lidé z klubu Loko Trutnov – klub tělesně postižených sportovců. Začala jsem trénovat a zúčastňovat se různých turnajů. Zpočátku krajských a pak na úrovni celorepublikových. Už jsem si nepřipadala „jiná“. Začala jsem bojovat! Já doopravdy sportovala! Věřte mi, když jsem vyhrála 3. místo v turnaji na Mistrovství republiky ve čtyřhře ve svých 18ti letech, vznášela jsem se v oblacích a byla na sebe tak hrdá. Uvědomila jsem si, že sport není jen pro zdravé. Sport je i pro nás. Po každém turnaji, mé klouby chladly, tuhly a bolely, ale ten pocit z výher mi nikdo nevezme.

To byl můj boj s nemocí! :-) Přišlo zaměstnání a svatba. Nadále jsem každým rokem jezdila do lázní a nemoc byla v klidném stadiu. Toužila jsem po dětech. Lékaři mi těhotenství nedoporučovali, ale já byla silná, bez bolesti a patřil mi svět. Těhotenství bylo velice problematické. Bolesti se opět dostavily. Trpěly kyčle, páteř. Byla jsem pod dohledem skvělých lékařů. Ten drobeček ve mně, mě držel nad vodou. Vlastně 2 drobečci. Porodila jsem 2 holčičky v rozmezí dvou let. Nádherný, úžasný pocit držet zdravé děti v náručí. Zase jsem vyhrála :-). Když si položím otázku, jak jsem vše zvládla? Kolikrát jsem byla z bolesti na dně? Jednou? 2x? 100x? Číslo nenajdu, ale já se naučila myslet velmi pozitivně. Když se dostavily bolesti, zbrzdila jsem své tempo, naučila jsem se hodně relaxovat. S hudbou, která mě uklidňovala, která mi vlévala klid do bolavého těla. Miluji vážnou hudbu, Čajkovského klavírní koncert B moll, Smetanovy opery, Beethovenovy skladby a jiné byly mými kamarády na duši. Přiznám se, že v dospělosti jsem sama na sobě ocenila svou samostatnost od dětského věku, která mi pomohla v mnoha rozhodováních a ve výchově dětí, které mi po celou dobu velmi pomáhají. V současné době je mi 48 let. Děti jsou z domova, ale má artritida zůstává. Dnešní doba je velice hektická, stresově zatěžující. Stres je pro revmatické onemocnění velmi špatný faktor. Je nutné se vyhýbat stresovým situacím. Osobně i já na to doplácím. Při psychickém vypětí mé klouby, páteř, svalstvo se mnou odmítají spolupracovat. Bez léků se v současné době neobejdu. Jak dnes vše zvládám? Jak stárnu s nemocí? Není to jednoduché, zánětlivé procesy jsou bolestivé a čím dál více se dostavuje velká únava. S přibývajícím věkem jde vše hůř. Ale opět jsem se pustila do boje. Splnila jsem si celoživotní sen.

Chatu v přírodě, v lese, mimo velkoměstský ruch. Mimo agresivitu, bezohlednost, laxnost, které dnešní doba přináší. Mým velkým společníkem (kromě partnera) je náš pes labrador, který se mnou tráví na chatě veškerý volný čas. Dnes již nesportuji, ale klidné, kratší či dlouhé procházky mě velice uklidňují. Můj pobyt v přírodě mě celkově nabíjí pozitivní energií, pohled na nádherné panorama zříceniny hradu mě dostává do klidné, vnitřní roviny, kdy vypouštím veškeré problémy a cítím, jak se tělo uklidňuje. Když jsem unavená, lehnu si a můj labrador se ke mně schoulí a zahřívá má bolestivá místa na těle. Nemusím řešit nevraživé pohledy lidí, kteří si myslí, že v obchodě dlouho vybírám zboží a přitom nevědí, že musím jít pomalu, protože to rychleji nejde. Nemusím řešit, zda můj úklid mi bude trvat celý den či dva. Tady v této klidné přírodě, kde mi lahodně zpívají sýkorky a klovou do stromu strakapoudi či datlové, si veškeré činnosti dělám v klidu a s radostí. Co na tom, že nezasadím celý záhon kytek? Stačí mi 2 nebo 3 kytičky a raduji se, když vykvetou, jako dítě, které dostane hračku. Co na tom, že na podzim hrabu listí skoro celý víkend, když jiní lidé to zvládají za půl dne? Vždyť srnkám nebo zajícům to vůbec nevadí. Co na tom, že jsou dny, kdy nedělám vůbec nic? Sedím na své verandě a jen tak leluji a pohledem vnímám stromy, oblohu, pozoruji ptáčky, kterým nasypu slunečnici, jak se navzájem honí kolem krmítka. Tady zapomínám, co je stres, úzkost, deprese. Tady jsem volná, klidná, usměvavá a povznesená nad všemi strastmi, problémy a uvažováním nad budoucností. TADY SE MI ZASTAVUJE ČAS. A stárnutí? Tady to slovo NEZNÁM. To je moje tajemství zdravého stárnutí s mou nemocí.



### Autoimunitní řešení

Tak lákavě se jmenuje kniha lékařky Amy Myers. Tematicky se hodí do tohoto čísla Revmatiku, tak si ji pojďme blíže představit. V ČR vyšla v roce 2015. Autorka sama onemocněla autoimunitním onemocněním štítné žlázy a jelikož ji klasická medicína ne plně v léčbě uspokojila, dala se na cestu funkční medicíny, která obnáší výraznou změnu stravování a přístupu k životu. V současnosti vede Amy Myers centrum funkční medicíny a pomáhá lidem najít přirozenou cestu k uzdravení se.

Kniha je rozdělena do čtyř částí. V první kapitole vysvětluje proces autoimunity a imunitního systému. Druhá část je zaměřena na střevo a jeho propustnost. Seznamuje nás s jednotlivými kroky k jeho vyléčení. Probírá jednotlivé potraviny a vysvětluje jejich působení na střevo a střevní mikrobiom. Doporučuje určité potravinové doplňky, upozorňuje i na škodlivé toxiny, které nás obklopují v produktech každodenní spotřeby. Vše prokládá příběhy svých pacientů, kteří onemocněli autoimunitním onemocněním a jejich cestě ke zdraví.

V další části knihy Myers čtenáře seznamuje s principy uzdravení střev, nabízí postupné kroky, jak se změnou jídelníčku začít, na co se připravit, jaké potraviny si nakoupit a podobně. Kniha v závěru nabízí i přehledný celodenní jídelníček a recepty na prvních 30 dní diety.

Cílem programu The Mayers Way, který kniha nabízí, je omezit a eliminovat chronický zánět, případně mu předejít.

Knížka je vhodná pro zájemce o změnu způsobu života, velmi srozumitelně vysvětluje vztah propustnosti střev a autoimunitních onemocnění. Je ideální pro čtenáře, kteří se chtějí s tímto tématem blíže seznámit, popřípadě o změně stravování uvažují, ale stále neví, jak začít. Tato kniha je dozajista "nakopne".



Text: Helena Havlíčková

### Šípek - Růže šípková

Šípky patří k posledním darům, které nám příroda v průběhu roku štědře nabízí. Syrové šípky se nedají jíst, ale po tepelné úpravě dostanou jedinečnou chuť, díky níž mají ve venkovské kuchyni od pradávna čestné místo. Šípek je nejdostupnějším vydatným zdrojem vitaminů, například vitaminu C nebo A, a minerálů.

- Pomáhá při onemocnění močového ústrojí a ledvin.
- Působí preventivně proti nachlazení a infekcím.
- Zpevňuje cévní stěny.
- Pomáhá odstraňovat křečové žíly.
- Pomáhá proti jarní únavě.
- Zlepšuje schopnost soustředění.
- Uklidňuje a posiluje imunitu.
- Vhodný je i při zácpě.

Zralý šípek má jasně červenou barvu a lesklý pevný povrch. Po namrznutí měkne a trochu sládně, ovšem obtížně se sbírá, lepí se na něj nečistoty a hodí se lada k velmi rychlému zpracování – ne však na sušení.

Natrhané šípky se suší, co nejrychleji na dobře větraném místě, při teplotě 60 °C. Při vyšší teplotě šípky černají a ztrácí svou léčivou schopnost. Sušení je možné urychlit namačkáním šípků.

#### Použití

Šípek se používá hlavně ve formě čaje. Protože obsahuje velké množství vitaminu C, je vhodné z něj vytvářet také zavařeniny, kompoty či domácí vína. Olej, který se vyrábí ze semen šípků, je možné využít pro udržení pevné struktury vlasů.



#### Čaj z šípku

Je to nejkontroverznější téma, co se šípků týká. Ať se řekne tak nebo tak, vždycky to je podle někoho špatně. Ti, kdož skálopevně dbají, aby bylo zachováno co nejvíc zdraví prospívajících látek, se zdviženým ukazováčkem tvrdí, že je třeba šípkový čaj nepřevařovat vůbec nebo povařit jen krátce, nanejvýš pět minut.

Jeden z možných druhů příprav čaje je tedy následující:

Šípky podrtíme, přiměřené množství vložíme do vhodné nádoby, zalijeme vodou a necháme přes noc louhovat. Potom dáme čaj pomalu vařit, ale ne klokotem asi 5 - 15 minut. Hotový čaj scedíme přes jemné sítko, jelikož šípky obsahují jemné chloupky, které by Vás mohly v krku dráždit ke kašli. Šípky lze použít na přípravu čaje opakovaně, nejsilnější je 2. a 3. výluh. Poté šípky vyhodíme.

Text: Alena Slámová

Zdroj:

<https://bylinkopedie.cz/>

<http://makova-panenka.cz/recepty/sipek-zdravi-ktere-chutna-sipkovy-caj-kompoty-pyre-a-sipkova-marmelada/>

### Klub Ostrava

#### Hrajeme pro tramvaj

V sobotu 6. 6. 2020 proběhla v Ostravě - Hrabové akce Hrajeme pro tramvaj. Zdejší občan pan Jan Kohoutek renovuje staré automobily, motocykly a nyní se dal do renovace staré tramvaje, která snad kdysi jezdila v Ostravě. Akce je to značně finančně náročná, a proto jeho přátelé uspořádali benefiční koncert, jehož výtěžek bude věnován na nákup materiálu pro opravu tramvaje. Restaurovaná tramvaj bude stát na pozemku p. Kohoutka a bude určena dětem. Sobotní hezké počasí přilákalo mnoho návštěvníků a také členky našeho klubu šly akci podpořit. Dobrou náladu vytvořili nejen různí hudebníci, zpěváci a zpěvačky, ale i členové Společnosti moravských místních drah, kteří pak zájemce vozili po obci Hrabová v historických autobusech. Na opravu tramvaje se vybralo přes 35 tisíc korun a rovněž náš klub přispěl na tuto dobrou věc.

Text Šárka Bernsteinová, foto Vladan Čuřík



#### Rekondiční pobyt na Morávce

Na sklonku prázdnin jsme uspořádali pro členy klubu Ostrava rekondiční pobyt na Morávce. Obec Morávka je nedaleko Frýdku - Místku a je zde na stejnojmenné řece přehrada. Nedaleko přehradní hráze stojí penzion, kde jsme byli ubytováni. Měli jsme štěstí na krásné počasí, a protože předtím pršelo, rostlo v nedalekém lese i dost hříbků. Absolvovali jsme také masáže. Každý den jsme vyráželi na procházky. Udělali jsme si i několik výletů do okolí Morávky, do Pražma, Raškovic, na Bebek a na Visalaje. Jen jeden den se obloha zatáhla, ale i na to jsme byli připraveni a vyráběli jsme různé malé dárkové předměty. Výrobky se natolik líbily, že jsme uspořádali pro zájemce malou výstavku. Jen škoda, že z provozních důvodů nedošlo na prohlídku přehradní hráze. Perzonál penzionu se o nás příkladně staral, proto jsme jim na konec pobytu několik našich výrobků věnovali a kuchař penzionu obdržel ozdobenou vařečku.

Text Šárka Bernsteinová, foto Jarmila Filipová





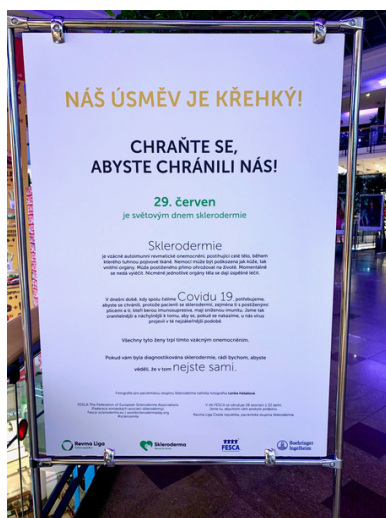
### Výstava portrétů „Náš úsměv je křehký“

29.6. světový den sklerodermie 2020

Pacientská skupina Skleroderma se zapojila do globální kampaně „Náš úsměv je křehký“ asociace FESCA, která sdružuje 28 asociací z 22 zemí. Tato kampaň byla pacientskou skupinou Skleroderma podpořena výstavou portrétů pacientek, které nafotila fotografka Lenka Hatašová.

Informace o nemoci, 7 pacientek, 7 příběhů a 7 motivačních mott, to bylo součástí výstavy, která proběhla poslední týden v červnu v OC Palladium v Praze ke světovému dni sklerodermie. Jsme rádi, že se nám i přes toto nepříznivé období podařilo i letos zvýšit povědomí o tomto vzácném závažném onemocnění a uveřejnit informace o nemoci ve více než 50 článcích.

Text: Michaela Linková



Pacientská skupina Skleroderma vznikla roku 2018 a je vedena pod spolkem Revma Liga Česká republika. Skupina sdružuje lidi se závažným vzácným autoimunitním onemocněním systémová sklerodermie.

Systémová sklerodermie, dříve také nazývaná jako progresivní systémová skleróza, je závažné autoimunitní onemocnění postihující cévy, kůži, trávicí trakt, vzácně, ale dramaticky také ledviny a minimálně v polovině případů i plíce.

### Chronická nemoc a psychika

Při dlouhodobé a chronické nemoci je člověk vystaven častému stresu souvisejícímu s průběhem onemocnění, s jeho nepříjemnými symptomy, s bezmocí, s bolestí a depresemi. Je to přirozené, protože tělo a „duše“ jsou jeden celek a navzájem na sebe působí. Zároveň, jak už je známo, psychika zároveň ovlivňuje zpět zase tělo. Mnoho pacientů dostává proto doporučení k psychologovi, což vyvolává ale leckdy nepříjemné pocity, že nás lékař má za „blázný“, nebo „hypochondry“. Je důležité vědět, že tomu tak není, že takového doporučení je dobré využít jako možnosti úlevy a naučení se novým dovednostem, které nám pomohou onemocnění psychicky lépe zvládat, nebo nám psycholog minimálně dodá potřebnou podporu a člověk s ním může sdílet věci, které třeba doma nechce probírat. Také se u psychologa můžeme dozvědět více o souvislostech mezi „tělem“ a „psychikou“ a můžeme s nimi potom pracovat sami. Zároveň se např. v psychoterapii naučíme lépe rozumět sami sobě, svým emocím, myšlenkám, ale i svým vztahům a různým životním situacím, které tak člověk může dobře umět řešit a zvládat. U psychiatra zase nalezneme řešení ve chvílích, kdy trpíme např. úzkostmi, depresemi, které se obtížně přežívají bez např. základních antidepressiv, což jsou už dnes moderní léky – bezpečné, užívané dočasně a zpravidla nevyvolávající závislost. Možná, že vás samotné už někdy napadlo, že byste pomoc psychologa, psychoterapeuta nebo psychiatra také uvítali. Ale třeba nad tím váháte, nevíte, na koho se s čím vlastně obrátit anebo vás napadá řada jiných otázek, nejistot nebo obav. Zkusme se na ty hlavní teď podívat, vyvrátit mýty s tím spojené a najít odpovědi, abyste v případě potřeby či zájmu mohli tyto služby bez obav a studu využít. Anebo s tím třeba jen někomu jinému poradit.

### Mýty a obavy spojené s návštěvou psychologa

#### **MÝTUS PRVNÍ: „Do terapie chodí jenom blázni, nebo slaboši“**

To, že se člověk obrátí na „odborníka na duši“, není znakem duševního onemocnění ani vnitřní slabosti. I ten největší pragmatik a „silák“ se může v dnešní hektické době snadno ocitnout v náročné životní situaci, onemocnět a čelit neúměrnému stresu. Ten se následně podepisuje na fyzickém zdraví, na soustředění a výkonnosti v práci a ve vztazích. Obrátit se v této situaci na odborníka ukazuje naopak na zodpovědnost a kompetenci člověka svou situaci konstruktivně řešit. V psychoterapii člověk může starosti a strasti včas podchytit a najít nejen způsoby, jak se z náročné situace dostat, ale také se naučit novým psychickým dovednostem, postojům a schopnosti udělat potřebné změny.

#### **MÝTUS DRUHÝ: „Moje problémy jsou moc malé. Nebudu přeci zabírat místo lidem s opravdovými potížemi.“**

Uvažovat, kdy už je problém dost velký na to, aby si člověk řekl o pomoc, je naprosto zbytečné. Žádný psycholog či psychoterapeut takto neuvažuje a žádná starost, trápení či problém, které člověk pociťuje, nelze shazovat. Už jen to, že člověka napadne, že by uvítal pomoc terapeuta, je signálem, že to má udělat. Každý má také jiné prožívání a každý z nás by měl brát vážně to, co individuálně prožívá a jak to prožívá, a dovolit si takovou péči o sebe, jakou právě potřebuje.



### MÝTUS TŘETÍ: „Co si o mě lidi pomyslí...“

Pokud člověk sám je v pohodě a v souladu s tím, že do terapie chodí, a bude se k tomu stavět tak, že jde o stejnou službu jako každou jinou, potom to i okolí takto přijme. Neoznamujte to jako něco velkého, zvláštního, ale jako běžnou věc. Stejně, jako kdybyste někomu řekli, že jste byli u lékaře nebo na fyzioterapii. V současné době všichni čelíme velkému tlaku a my, kteří jsme dlouhodobě nemocní obzvlášť. Svět je zrychlený, nároky na lidi jsou přehnané a ze všech stran se na nás hrne mnoho podnětů a informací. Každý z nás se musí naučit, jak se chránit, jak o sebe pečovat a jak vycházet vstříc vlastním potřebám – ať už těm spojeným s nemocí, nebo jakýmkoli ostatním. Což jsou dovednosti, které lze získat právě například v psychoterapii.

Text: Mgr. Irena Pokorná,  
speciální pedagog a psychoterapeut

<https://irenapokorna.cz>

"Píšu, abych tím podporovala lidi trpící dlouhodobým nebo chronickým onemocněním v jejich cestě k seberealizaci, plnění svých snů a v úspěšném překonávání každodenních těžkostí a omezení. Inspiraci nacházím ve vlastní zkušenosti současného života s onemocněním a v předchozí dvacetileté poradenské a psychoterapeutické práci."  
Irena Pokorná



... pokračování příště:  
S čím se obrátit na psychoterapeuta, s čím na psychiatra





### Zamyšlení o době covidové

Nacházíme se ve zvláštní „covidové době“, kterou teď každý z nás nějak prožívá. Najdou se dokonce lidé, kteří tuto pandemii považují za neexistující vymyšlený problém; věřím však, že většina z nás ji nepodceňuje a snaží se dle svých sil a možností přispět k jejímu zvládnutí. Mnohým však strach z jejích důsledků hodně znepríjemňuje život a může vést až k depresi. Někdy si klademe otázku, jak to všechno přežít bez následků na našem duševním zdraví. Já myslím, že je dobré se podívat, co nám radí odborníci. Mně se docela líbí „Dvanáctero, jak přežít pandemii koronaviru ve zdraví“ dle evolučního biologa prof. Flegra. Najdete na: <https://techfocus.cz/veda-vesmir/2471-dvanactero-jak-prezit-pandemii-koronaviru-ve-zdravi-podle-evolucniho-biologa-flegra.html>. Moc doporučuji a jsem přesvědčena, že řídit se jím, by bylo našemu zdraví velmi prospěšné nejen v době koronaviru. Vedle rad, jak maximálně snížit riziko nákazy, zde také radí, jak se v dnešní době udržet v psychické kondici. Cituji: *„Udržujte se v dobré psychické kondici – komunikujte telefonicky či elektronicky s přáteli, známými a příbuznými, hlavně s těmi dříve narozenými, konzumujte na dálku kulturu, čtěte knihy, vzdělávejte se, pomáhejte druhým, snažte se si udělat minimálně jednou denně radost. - Jestli tím neohrozíte rodinný rozpočet, tak utrácejte. Za vybavení domácnosti, šatníku, dílny, za knihy, vzdělání, opravy bytu, chalupy, za dovoz jídla z oblíbené restaurace. Šetrnost a střídmost ve spotřebě bývá považována za ctnost – v současné situaci to však neplatí. Investujte do své budoucnosti, zabavte se a nechte druhým vydělat. - Hledejte v nové situaci nové příležitosti. Zkuste napsat knihu, divadelní hru, složit písničku, malovat, rozjedte novou zábavnou či vzdělávací stránku na internetu. Zkuste si osvojit nějaké řemeslo. Rozjedte internetový obchod, prostě cokoli nového. Během epidemie dost lidí zchudne, ale řada jiných neuvěřitelně zbohatne.*

*Další možná nezbohatnou, ale konečně pro sebe najdou ten pravý smysl života. Nepropásněte šanci se zařadit do těch dvou šťastnějších skupin.“* Většina z nás zřejmě nebude rozjíždět internetový obchod nebo psát román, ale určitě má každý z nás nějakou představu, co by JEDNOU rád udělal. Tak proč s tím nezačít právě TEĎ? Už v první vlně pandemie na jaře bylo doporučováno využít volný čas k úklidu a zvelebení domova. Nevím, jak vy, ale já jsem to ještě nestihla. Dělá mi totiž hrozné problémy uspořádat si věci, rozhodnout se, co už nepotřebuji, co mám vyhodit. Nastartovala mě až nedávno přečtená informace z čínské filozofie feng-šuej, že podzim je na tuto bohublou aktivitu nejvhodnější doba a člověk by měl nyní věnovat úklidu a zbavování se nepotřebných věcí alespoň HODINU denně! Velmi to prý přispívá k dobré psychice člověka. Tak jsem se do toho konečně pustila. Víím, že k uspokojivému výsledku povede ještě dlouhá cesta, ale už teď z toho mám dobrý pocit! Naopak špatný pocit mám z našich médií. Vypadá to, že všechna včetně těch veřejno-právních, dávají v poslední době stále větší a větší prostor negativním a skandálními informacím, přesně dle hesla čím hůř, tím lépe. Není lepší se raději zasmát u filmu pro pamětníky nebo jiné veselohry nebo si pustit oblíbenou hudbu či přečíst knihu? Dobrá volba je také procházka v přírodě nebo si zacvičit - třeba podle videa Revma Ligy: [www.denartritidy.cz](http://www.denartritidy.cz).

A co vy, milí přátelé? Co vám pomáhá udržet se v dobré pohodě? Napište nám, prosím, vaše tipy a zkušenosti. Rády je zveřejníme v mimořádném vánočním čísle našeho newsletteru.

Text: Alena Slámová

Autoři článků: Helena Havlíčková, Alena Slámová, Marie Pospíšilová,  
Michaela Linková, David Kříž, Šárka Bernsteinová, Irena Pokorná

Korekce: Alena Slámová

Grafické zpracování: Helena Havlíčková

Použité fotografie: archiv autorů, canva.com, cinskyherbar.cz

Facebook: [www.facebook.com/revmaliga](http://www.facebook.com/revmaliga)

Twitter: @Revma\_Liga

Instagram: @revmaligacz

YouTube: kanál Revma Liga

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

Revma Liga Česká republika, z. s.

Revmatologický ústav

Na Slupi 450/4

128 50 Praha 2

IČ: 41193644