

Revmatik

INFORMAČNÍ BULLETIN
OBČASNÍK ČÍSLO 73

LISTOPAD 2022



Revma Liga
Česká republika

Milí čtenáři,

žádný jiný měsíc nevládne kouzlem podzimu tak jako listopad. Nás těší, že Vám právě nyní můžeme předložit další číslo našeho časopisu.

Ohlédneme se za uplynulým měsícem, který je vždy ústředním bodem celého roku nás revmatiků. V říjnu si totiž každoročně připomínáme artritidu v rámci světového dne. Letos připravil organizační tým RL ČR veřejnou akci na Palackého náměstí v Praze, která se setkala s velkým zájmem lidí i médií.

Nezapomněli jsme ani na články a fotky z klubů a skupin, informace z konference o vzácném onemocnění myozitida, článek o léčivé bylině či zdraví prospěšných květinách. Také Vaše oblíbené eseje, které píšete v rámci literární soutěže Edgar Stene Prize, ani v tomto čísle nechybí.

V nové rubrice "Sdílíme zkušenosti" se dozvíte, jak se dá fungovat v běžném životě s tzv. hadrovou rukou. Pokud máte do této rubriky jakýkoliv příspěvek, rádi ho zveřejníme!

Hezké podzimní dny prožité ve zdraví přejí

Helena Havlíčková a Alena Slámová
newsletter@revmaliga.cz



Foto M. Pospíšilová, klub Pardubice

Úvodní slovo	2
Obsah	3
Informujeme	
Světový den artritidy	4
Workshopy	5
Literární soutěž	7
Konference	
Myozitida - konference v Praze	8
Esej	
Navzdory osudu	10
Přírodní lékárna	
Měkýn latnatý	12
Pokojové rostliny	13
Sdílíme zkušenosti	
Hadrová ruka	14
Zprávy z klubů a skupin	
České Budějovice	15
Ostrava	16
Tábor	17
Kluby na SDA	18
Skleroderma	19



SVĚTOVÝ DEN ARTRITIDY 2022

„Když ruka nefunguje, jak má, může to být revma“

Po dvouleté přestávce jsme se opět vrátili na „místo činu“ a zrealizovali jsme venkovní akci u příležitosti Světového dne artritidy. Sešli jsme se v sobotu 8.10. 2022 v 10:00 na Palackého náměstí v Praze. Lidé měli možnost promluvit si s revmatologem, psychologem nebo s fyzioterapeutem. Do 14 hodin, kdy byl plánován konec akce, se nám tvořily fronty zájemců o konzultace převážně s revmatology a fyzioterapeuty. Bylo možné vyplnit si na místě dotazník s naším asistentem „Riziko vzniku revmatoidní artritidy“ a pacienti již diagnostikovaní s RA si mohli také změřit aktivitu onemocnění. K nahlédnutí byla výstava fotografií patientské skupiny Skleroderma v prostorách Ministerstva zdravotnictví. Společně jsme vytvořili obraz „Otiskněte se do srdcí revmatiků“, který je nyní umístěn v Revmatologickém ústavu v Praze. V našem „Revma rámečku“ vzniklo mnoho krásných fotografií. Náš SDA zaznamenala i četná média. O Revma Lize ČR a revmatických nemocech informovala tištěná periodika, internetové deníky či regionální a celoplošná rozhlasová i televizní média. Byl to fajn den a věříme, že jste si ho mnozí z Vás také užili. :-)

Chcete vidět více? :-) <https://www.denartritidy.cz>

Text: Vedení spolku Revma Liga ČR



Náš stánek na Palackého náměstí



Zleva: Edita Müllerová, Martina Matějčková, David Kříž, Michaela Linková, Hana Týmrová



Otisknout svou ruku a podpořit nás přišel i moderátor Honza Musil

WORKSHOPY PRO PACIENTY 2022

V roce 2022 jsme realizovali celkem 6 workshopů s psycholožkou a koučkou pro pacienty.

Workshopy se uskutečnily v Praze v Pacientském Hubu a v Pardubicích v našem klubu Revma Liga ČR.

Na workshopu **„Jak (z)vládnout svoji (ne)moc“** jste se dozvěděli, jak se vyrovnat s tím, že Vaše zdraví už nebude stoprocentní, jaký vliv má na autoimunitní onemocnění stres, jak si uvědomit a pojmenovat své emoce a jak s nimi pracovat.

„Pacienti s chronickými nemocemi jsou často v permanentním stresu,“ říká psycholožka Mgr. RNDr. MUDr. Monika Červinková, Ph.D. „Cílem tohoto workshopu je zvýšit povědomí o tom, že existují možnosti, jak se s náročnou situací a změnami postupně vypořádat. Ukázat nástroje, jak lépe pracovat sám se sebou a vzít zodpovědnost za své zdraví a život do svých rukou.“

A jaké byly reakce na náš workshop od pacientů?

„Jsem moc ráda, že se něco takového realizuje.“

„Zjistila jsem, že to jak se cítím, mohu ovlivnit jen já sama.“

„Netušila jsem, že emoce hrají tak velikou roli.“



WS v Praze



WS, Pacientský Hub

Workshop „Komunikace (ne)jen s lékařem“

Komunikace může být náročná, zejména když lidé vidí situaci jen ze svého úhlu pohledu. Držíme se toho, že máme pravdu a snadno propadneme pocitu, že nám druhý nerozumí. Pro každého pacienta je komunikace s lékařem ještě více náročná, může být vysokou stresovou záležitostí, protože má rozdílné potřeby, pocity, myšlenky, ale pro obě strany je cíl stejný – co nejlépe porozumět a být pochopen. Workshop volně navazuje na workshop Jak (z)vládnout svoji (ne)moc. Návaznost workshopů ale nebyla podmínkou.

Workshop byl určen všem, co se chtějí naučit vykomunikovat si své potřeby, naučit se, jak ustát konfrontaci s lékařem a nenechat se převálcovat. Naučí vás pochopit komunikaci jiných lidí a pracovat sám na sobě.

A jaký byl přínos workshopu pro některé z našich pacientů?

„Workshop byl velice zajímavý.“

„Možnost otevřene rozprávět o svých problémech v společnosti lidí.“

„Sama mohu ovlivnit to, jak se budu v ordinaci u lékaře cítit.“

Za možnost realizovat workshopy pro pacienty děkujeme společnosti Abbvie, partner workshopů 2022.

abbvie



Podařilo se nám také uskutečnit workshop pro lékaře. Letos šlo o pilotní projekt, který byl realizován za podpory norských fondů. Rádi bychom tento workshop rozvíjeli i v příštím roce. Za pomoc při rozvoji pilotního projektu děkujeme lékařům před atestací z Revmatologického ústavu v Praze.

Workshop „Komunikace (ne)jen s pacientem“ pro lékaře a zdravotníky

Komunikace nikdy není jednostranná. Často bývá náročná i pro lékaře. Vždy je důležité vzájemné porozumění potřeb jak lékaře tak i pacienta.

Workshop je určen studentům medicíny, lékařům před atestací, ale i zájemcům z řad lékařů a zdravotnického personálu.

Text: Michaela Linková, koordinátorka workshopů



WS pro lékaře 2022

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Norway grants

LISTOPAD

Listopad představuje jedenáctý měsíc gregoriánského kalendáře, v římském byl měsícem devátým, odtud také pochází jeho označení november v angličtině a dalších jazycích (z latinského „novem“, tedy „devět“). Český název mluví sám za sebe, odkazuje na přírodní koloběh, kterého si nelze nevšimnout. Listopad již ve svém označení poukazuje na stromy, které v tuto dobu v našich končinách hojně shazují listí.

Začátek i konec listopadu se nese ve znamení rozjímání, začíná dušičkami a končí adventem, neděli před prvním adventem pak křesťané slaví i svátek Ježíše Krista Krále.

V listopadu si mimo všeobecně známé dny Dušiček či Svátek svatého Martina připomínáme také svatou Alžbětu (19. listopad), patronku nemocnic, zdravotních sester nebo bezdomovců a výzvou je 28. listopad, kdy je Mezinárodní den nekupování ničeho :-)



Foto: M. Pospíšilová, klub Pardubice

LITERÁRNÍ SOUTĚŽ

EULAR vyhlašuje literární soutěž Edgar Stene Prize. Téma eseje pro příští rok je:

"Jak lepší komunikace s mým lékařem změnila můj život s revmatickým onemocněním."

Podmínky soutěže:

1. Soutěže se může účastnit každá osoba s revmatickou nemocí (minimální věk je 18 let).
2. Esej musí být napsán v češtině a nesmí být delší než 2 stránky (napsaný na počítači, typ písma Arial, velikost písma 12, jednoduché řádkování, přiměřené okraje).
3. Příspěvek, prosím, zašlete jako soubor MS Word (ne v PDF!) elektronicky na adresu: **newsletter@revmaliga.cz**, a to nejpozději do 31.12.2022.

4. Eseje musí být originální, dosud nikde nepublikované a napsány jednou osobou.

5. Vítězný esej národního kola bude oceněn částkou Kč 2.000,- a může postoupit do mezinárodní soutěže EULAR. V tom případě nesmí být nikde zveřejněn až do oficiálního vyhlášení ceny E. Stene Prize Evropskou ligou proti revmatismu.

6. Organizátoři soutěže, tedy Revma Liga ČR, resp. EULAR budou mít na přihlášené eseje copy right.

Oceněn bude nejlepší příspěvek – esej od člověka s revmatickou nebo pohybovou (muskulo-skeletální) chorobou.

Těšíme se na Vaše příspěvky!!!

SLOVNÍČEK POJMŮ BIOSIMILÁRNÍ LÉKY

Biosimilární léky jsou klasifikovány jako biologická léčiva, která **se podobají** dostupným biologickým terapiím známým jako originátory.

Biologický léčivý přípravek je vyráběn z biologického zdroje, například z živých buněk nebo organismů. Výroba biologických přípravků **bývá složitější a tudíž dražší, než je tomu u výroby chemických látek.**

Na trh, respektive **do klinického využití, se dostávají biosimilární léky** v okamžiku, kdy originálnímu preparátu **vyprší patent.**

Evropská agentura pro léčivé přípravky (EMA) schválila první biosimilární přípravek v roce 2006.

Biosimilární léky pomáhají ulevit zátěži systémů zdravotní péče tím, že nabízejí úspory nákladů a napomáhají trvalému přístupu k terapiím. Více než patnáctiletá zkušenost ukazuje, že **kvalita, účinnost i bezpečnost biosimilárních léků je s originálními biologickými léky srovnatelná.**

Biosimilars jsou minimálně o 30 procent levnější než originální přípravky.

PRAHA PŘIVÍTALA PACIENTY A ODBORNÍKY Z CELÉHO SVĚTA

V pražských prostorách O2 Universum se ve dnech 6. až 9. června 2022 uskutečnila 4. Globální konference o myozitidě (GCOM). Z důvodu nejasných pandemických podmínek probíhala v hybridní formě. Jedacím jazykem konference byla angličtina. Celkem se konference zúčastnilo téměř 470 odborníků z 33 zemí (revmatologové, neurologové, pneumologové, fyzioterapeuti, ergoterapeuti a vědci z dané oblasti).

V moderních multifunkčních prostorách O2 Universum bylo přítomno 260 účastníků a 209 se připojilo online. Poprvé v historii GCOM souběžně s odborným programem probíhal program patientský, který všichni reprezentanti patientských asociací a pacienti samotní vysoce ocenili. Celkem se do tohoto programu zapojilo 42 pacientů, z toho 15 bylo přítomno osobně.

Pacientský program byl zahájen první den konference neformálním virtuálním setkáním, ve kterém se všichni vzájemně pozdravili, představili a sdíleli informace o svých organizacích, probíhajících aktivitách a plánech pro nejbližší období. Rovněž probíhala diskuse nad palčivými tématy, hledaly se odpovědi na různé otázky a hlavně se účastníci vzájemně obohacovali.

Mezinárodní myozitická společnost (International Myositis Society - iMyoS) je nová společnost na podporu diagnostiky a léčby myozitidy implementací mezioborových standardů péče v celosvětovém měřítku. Reprezentanti této společnosti se setkali se zástupci pacientů a společně diskutovali o záměrech založení Mezinárodního dne myozitidy a evropské databáze pacientů s myozitidou (EuroMyositis Registry) s cílem získat jednotné longitudinální údaje o dospělých a juvenilních pacientech. Tato databáze by umožnila získat lepší znalosti o průběhu a prognóze onemocnění a následně by pomohla zlepšovat léčbu a kvalitu života lidí s touto vzácnou, ale potencionálně nebezpečnou nemocí.

Ustanovení Mezinárodního dne myozitidy by pomohlo zvýšit povědomí o této nemoci u nás a v

dalších zemích světa.

Hlavní program nabídnul dva workshopy. Fyzioterapeutický a ergoterapeutický workshop vedli odborníci ze Švédska a z České republiky a zahrnoval teorii a praktické ukázky cvičení. Účastníci se dozvěděli o dodržování cvičebního programu a účincích funkčního tréninku se zaměřením na aktivity každodenního života. Z pohledu ergoterapie byly nabídnuty techniky zaměřené na šetření energie, kompenzační pomůcky apod.



Ukázka cvičení

V druhé části programu světově známí odborníci včetně českého experta odpovídali na patientské otázky, které pokryly tři oblasti – Co je nového v oblasti výzkumu a léčby, Obecné otázky a Covid19 a myozitida.

V závěru panelové diskuse byli pacienti ujištěni, že současná medicína má prostředky, jak léčit toto vzácné onemocnění ve srovnání s minulými dekádami, a probíhající projekty by měly přinést další již očekávané pokroky v léčbě.



Konference Praha 2022

Reprezentanti patientských organizací přivezli plakáty o velikosti 140x90 centimetrů, které vystavovali v konferenčních prostorách, a jejich prostřednictvím prezentovali činnost svých skupin či asociací. V zájmu podpory mezinárodní spolupráce připravil pracovní tým pro přípravu patientského programu konferenční brožuru se seznamem účastníků, včetně fotografií, krátkých biografií a kontaktních informací v elektronické verzi.

V závěrečném patientském vystoupení poskytla Ingrid de Groot z Holadska jménem mezinárodního pracovního týmu všem účastníkům zpětnou vazbu od pacientů, ve které vysoce ocenila průběh letošní konference, její odborný, patientský i doprovodný program. Vyzvedla rovněž možnosti osobní i online komunikace mezi účastníky a zejména podporu networkingu. Neopomenula pochválit multifunkční konferenční prostory i vyhlídkovou plavbu po Vltavě, která nabídla účastníkům dech beroucí panoramata našeho hlavního města Prahy.

Konference vyslala jasný signál, že spolupráce všech zainteresovaných, včetně pacientů, je pro jejich úspěšnou léčbu a kvalitu života stěžejní a neodmyslitelná.

Je velmi důležité oznámit, že v duchu této tradice naváže 5. Globální konferenci o myozitidě, která se bude konat v Pittsburghu v USA v roce 2024.

Olga Drápalová, předsedkyně skupiny Myozitida



*PaedDr. Olga Drápalová,
předsedkyně skupiny Myozitida*

"Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá."



Foto: M.Pospíšilová, klub Pardubice

Zveřejňujeme další eseje z loňské soutěže ESP, která byla na téma "Jak léčba mé revmatické nemoci ovlivnila mé šance do budoucna".

NAVZDORY OSUDU

Jmenuji se Linda a jsem ročník 1981. Narodila jsem se s těžkým zrakovým postižením, a to s praktickou nevidomostí. Od malička jsem nosila velmi silné brýle, přičemž jsem nejprve vnímala pouze světlo. Postupem života jsem se učila žít spolu s tím, co přináší život bez úplné zrakové kontroly. Navštěvovala jsem speciální školu pro žáky se zrakovým postižením, kde se nám dostávalo podpory a edukace s ohledem na zrakové znevýhodnění. I přesto, že vidím pouze obrysy, světlo a tmu, a v průběhu základní školy jsem přišla i o to na pravém oku, milovala jsem sport.

I při studiu na základní škole nás navzdory špatnému zraku sportovně rozvíjeli s ohledem na to, co náš zdravotní stav dovolil. Jezdili jsme na celostátní sportovní hry zrakově postižené mládeže, kde jsme zápolili v různých sportovních disciplínách – atletika, plavání, hod kriketovým míčkem, ale i v typických sportech pro nevidomé, tj. goalball (týmový míčový sport). Pravidelně jsem se účastnila těchto her, z kterých jsem vozila medaile, a tak úspěšně reprezentovala školu – hlavně v plaveckých disciplínách. Byla jsem velmi aktivní a sportovně založená.

V deváté třídě (v 15i letech) jsem měla zdravotní komplikace v podobě příušnic, z kterých se nakonec vyklubala neléčená mononukleóza.

Vlivem těchto událostí moje zdravotní potíže přetrvávaly, až mi v 17i letech byl diagnostikován Sjögrenův syndrom a revmatoidní alitrida s podezřením na systémový lupus. Ve věku dospívání jsem si závažnost těchto onemocnění neuvědomovala, neuměla jsem si představit, že by pro mě mohlo být něco horšího než to, že jsem skoro slepá.

V té době jsem si od lékařů vyslechla, že léčba neexistuje, že se pouze potlačují symptomy, že se mi dříve či později budou deformovat klouby, a že se rapidně zkracuje délka dožití. Že lékaři zcela neví, jak se tyto choroby aktivují, že prognóza je nejistá, že u každého mají tato onemocnění jiný průběh... Vyslechla jsem si tedy spoustu strašlivých zpráv bez toho, že bych měla alespoň základní nastínění, co mě vlastně do budoucna čeká.

V prvních letech, cca do 20i let, jsem o nemoci vcelku ani nevěděla, pak se stav začal velmi rychle horšit. A to jednak na stavu krevního obrazu, ale hlavně na stavu kloubů, a to převážně dolních končetin – kyčlí, kotníků, kolen aj. Byly dny, kdy jsem nemohla vstát z postele, nemohla se postavit na nohy. Veškerá činnost byla pro mě namáhavá a vyčerpávající. Velmi často jsem měla zimnice a zvýšené teploty, kvalita života nebyla uspokojivá. V té době jsem brala vysoké dávky kortikoidů, které však mohly být kontraindikací ke glaukomu na levém oku, kde mám ještě malý zbytek zraku. Revmatoložka musela tedy léčbu konzultovat s očním lékařem, aby někde nepomohla a jinde neuškodila.

Kortikoidy a analgetika mě udržovaly v provozním stavu, než se stav alespoň trochu stabilizoval. Jak jsem byla do svých dvaceti sportovně aktivní, tak po dvacítce moje fyzická kondice rapidně klesala. Ve stavu bolestí, různých atak a horeček se člověk beztak soustředil jen na to, aby se cítil brzy lépe, i když mě má neaktivita hodně frustrovala. Snažila jsem se alespoň dělat pravidelné procházky, jelikož úplná nehybnost mým kloubům také neprospívala.

V Plzni, kde žiju, jsem konzultovala svůj stav se všemi dostupnými revmatology, dokonce jsem navštívila i odborníka v Praze. Ten se shodl na postupu léčby s revmatoložkou, ke které docházím již přes dvacet let. Vždy jsem jí důvěřovala, vždy jsem se mohla na vše zeptat, bylo a je mi vše vysvětleno, má velmi vstřícný a erudovaný přístup. Po těch letech vzájemné

spolupráce se nebojím říci, že je snad i v rámci pravidel přátelský. Když jsem kolem pětadvacátého roku trávila dlouhou dobu na očním oddělení, tak se zúčastněně informovala od mojí maminky, jak jsem na tom zdravotně, zda nemůže nějak pomoci. Tím, že mi bylo vždy vše vysvětleno a objasněno, mohla jsem díky lékařce pochopit, co mohou způsobit moje autoimunitní onemocnění, jak případně budeme postupovat a co ještě můžeme vyzkoušet.

Díky pravidelným kontrolám a včasným vyšetřením se nám zatím daří držet nemoc v rámci možností na přijatelné úrovni. Kortikoidy mám stále, ale již v mnohem menších dávkách. Stále trpím vysokou únavností, příliš velká aktivita mě velmi vyčerpá, někdy i na několik dní, mívám zvýšené teploty a noční třasy. Ale za ty roky jsem se s tímto naučila pracovat a již vím, jak bude moje tělo reagovat, a tak se snažím dělat vše tak, abych posléze nemusela pocítit následky.

S přibývajícími lety pociťuji větší únavnost, vyčerpanost častěji než dříve. Musím chodit odpočívat a spát i po poměrně malém časovém úseku. Proto ani nemůžu pracovat na osmihodinový pracovní úvazek, leč by to moje zraková vada stran lékařského posudku dovolovala. Nelze úplně stoprocentně odhadnout, po jaké aktivitě si tělo usmyslí, že ho to radikálně vyčerpalo. Další problém je, že když prodělám jakékoli onemocnění, tak mi rekonvalescence trvá třeba i týdny, než se vrátím do normálu. Takže únava, vyčerpání je se mnou vlastně stále. Dlouhá léta jsem se o tomto nezmiňovala, nevysvětlovala a jen poslouchala, proč nejedu tam či onam, proč nepařím do ranních hodin, proč se vyhýbám školením, které jsou několikadenní.

Jenže tím, že mlčím, tak škodím sama sobě. Teď otevřeně říkám, že jsem nemocná a není to vidět. Mám neustále vysokou sedimentaci, nedostatky minerálů, anémii, vše se střídá tak, že je to jednou lepší, pak horší. Pracuji na poloviční úvazek, mám malou dceru a vše se snažím skloubit tak, abych mohla efektivně fungovat. Nemyslete si, jsou dny, kdy se cítím lépe, naplánujeme výlet na druhý den

a já se ráno nezvednu z postele. Nebo mám tak silné bolesti v rukou, že neudržím lžici. Naučila jsem se myslet na to, že mou každodenní rutinou je spánek i ve dne.

I přesto jsem vše postupem času zařadila i cvičicí rutinu, jelikož moje klouby jsou v horším stavu, když necvičí, než když jsou v pravidelném pohybu. Pravidelně se věnuji silovému cvičení, ráda jezdím s manželem na dvoukole a plavu, to mi zůstalo od mládí. Nemám takovou fyzickou kapacitu jako před nálezem onemocnění, sport mě velmi rychle unaví, ale pocit štěstí ze sportování mě vždy pozitivně nabíjí.

Touto svou zpovědí chci říct, aby lidé více mluvili o všech svých problémech, jelikož tím, že je dostatečně nevysvětlí, ublíží sami sobě. Mně se ulevilo, když kolegyně v práci ví, že nejedu na nějakou akci proto, že se nechci přátelit, ale proto, že na to nemám fyzickou kapacitu. Nemusím se přepínat a dělat něco, nač moje síly nestačí s tím, že jako důsledek toho přijde totální vyčerpání. Proto se snažím vysvětlovat a uvádět příklady, aby ti, co nemají žádnou zkušenost s takovým onemocněním, lépe pochopili, s čím každý den bojuji.

PhDr. Linda Albrechtová, Ph.D.



Autorka eseje

MĚKÝN LATNATÝ

Měkýn latnatý je známý také pod názvem právenka latnatá. Tato léčivka má široké spektrum účinků a výčet léčivých vlastností bylinky je úctyhodný.

VÝSKYT

Měkýn latnatý pochází původem z Indie a Srí Lanky, kde je součástí místní lidové medicíny, nachází se také v Číně, Thajsku, a Pákistánu. Bylina je zejména v západní Indii cíleně pěstovaná jako součást ájurvédskeho tradičního léčebného systému a tradiční čínské medicíny (TČM).

Ve volné přírodě roste v tropických regionech s dostatkem vláhy a slunečního svitu. Právenku je ale možné pěstovat i v našich podmínkách. V takovém případě vyžaduje prosluněné stanoviště a pravidelnou zálivku. Rostlina není mrazuvzdorná, a proto se jí bude dařit především v přenosných nádobách, ve skleníku, případně zimní zahradě.

NA VIRÓZY

Užívání právenky v lidové medicíně bylo dříve hojné zvláště před objevem antibiotik, které nahrazovala. Její účinky lze shrnout jako univerzální, širokospektrální přírodní antibiotikum.

Měkýn se tradičně používá k léčbě průjmů, horečky a běžných nachlazení, souvisejících s infekčním onemocněním. Bylina se tradičně používá v Indii a Číně k léčbě nachlazení a při chřipce. I díky těmto zkušenostem během pandemie covidu-19 schválilo Thajsko použití extraktu této byliny v raných fázích tohoto infekčního onemocnění. Tamní ministerstvo uvedlo, že rostlinný extrakt dokázal potlačit virus a snížit závažnost zánětu.



JÁTRA

Právenka náleží mezi antioxidanty, kdy chrání buňky před oxidativním stresem. Je rovněž vhodným prostředkem pro podporu trávení, normální činnosti jater a jejich pročištění. Uvádí se, že je až 10x účinnější než běžný ostropestřec. Bylina se také tradičně podává k léčbě symptomů žloutenky, používá se jako tonikum a antioxidant jaterní a kardiovaskulární tkáně. Používá se při očišťujících kúrách.

PROTIZÁNĚTLIVÝ A IMUNOSTIMULAČNÍ ÚČINEK

Lidová léčitelství určitých zemí používají měkýn latnatý jako protizánětlivý a antibakteriální prostředek. Podařilo se prokázat pozitivní působení na přirozenou obranyschopnost organismu. Napomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi a podporuje zdraví kloubů.

Obsahové látky prokázaly protizánětlivé účinky v preklinických studiích. Veškerá data z výzkumu zvířat potvrzují imunostimulační účinek byliny.

Menší klinické studie u ulcerózní kolitidy naznačují, že extrakt právenky může být stejně účinný jako mesalazin, protizánětlivé léčivo. Ve studiích byla použita dávka 1 200 - 1 800 mg extraktu denně ve 3 dílčích dávkách. U 60 pacientů s revmatoidní artritidou vedly andrografolidy 30 mg užívané 3x denně po dobu 14 týdnů ke zlepšení symptomů, otoku a citlivosti. Klinická studie hodnotící účinky právenky 170 mg 2x denně u 25 pacientů s roztroušenou sklerózou zaznamenala snížení únavy.



UŽIVÁNÍ

Připravte si čaj z této rostliny tak, že jednu lžičku sušeného listu (nebo 10 až 12 g čerstvého) zalijete horkou vodou. Nechte 5 až 10 minut odstát. Nápoj je nejučinnější, pokud ho vypijete na prázdný žaludek.

Právenku je možné zakoupit také ve formě kapslí či prášku v obchodech se zdravou výživou či v e-shopech.

Denně můžete užívat až 6 gramů sušené byliny. Bylina se vyznačuje velmi hořkou chutí, která po požití ještě dlouho přetrvává v ústech.

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Stejně jako všechny bylinné léky, užívejte i právenku s opatrností. Při užívání byly hlášeny jako vedlejší účinky svědivá kůže a užívání by se měli vyhnout lidé trpící onemocněními žlučníku, vysokým krevním tlakem, srdečními nebo ledvinovými chorobami, těhotné a kojící ženy. Bylina slouží také jako přírodní antikoncepční přípravek, protože snižuje možnost otěhotnění. Tedy by se jí měli vyhnout páry plánující početí.

Text: Redakce

Zdroj:

<https://bylik.cz/zbozi/4613-pravenka-latnata-nat.html?>

<https://bylinnyherbar.cz/pravenka-latnata>

"Jaký listopad, takový březek."



Foto: M. Pospíšilová

POKOJOVÉ ROSTLINY – VÍME, CO PRO NÁS DĚLAJÍ?

Každý z nás má bytě nějakou tu pokojovku. Zkrášlují náš domov a už asi víme, že zvlhčují a okysličují vzduch. I když poslední jmenovaná vlastnost se podle některých odborných názorů značně přeceňuje. Daleko významnější je jejich jiná dovednost - schopnost likvidovat zdraví škodlivé látky.

Těch je v našich bytech a na pracovištích mnohonásobně více než ve venkovním prostředí. Mohou způsobovat nejružnější zdravotní problémy, obecně pojmenované „Sick Building Syndrom“ („syndrom onemocnění vyvolaných budovou“). Při výzkumech vědců z amerického ústavu pro letectví a kosmonautiku (NASA) se zjistilo, že pokojové rostliny mohou účinně pohlcovat hlavně tři škodlivé chemické látky – benzol, formaldehyd a trichloretylén. Do ovzduší v místnostech je vylučují plastické hmoty, moderní čisticí prostředky, rozpouštědla, laky, nejružnější lepidla, dřevotřísky, pěnové hmoty, syntetické podlahové krytiny, nábytek nebo vznikají při provozu počítačových tiskáren a z tabákového kouře. Pohlčené toxické látky dovedou rostliny ve svém kořenovém systému ve spolupráci s mikroorganismy přeměnit v neškodné organické látky. Obsah chemikálií v ovzduší místnosti tak mohou snížit natolik, že přestane být pro lidský organismus nebezpečný. A to už je významný kus práce, které jsou pokojové rostliny pro naše zdraví schopny vykonat. A často jsou to ty nejobyčejnější a nejméně náročné rostliny.

Několik příkladů „rostlin – čističek“:

Zelenec (Chlorophytum), lidově nazývaný voděnka – dobře likviduje formaldehyd. Velmi odolná rostlina vhodná i do vlhkého prostředí.



Břečťan popínavý (Hedera helix) – je největším likvidátorem benzolu a redukuje i trichloretylen.



Dračinec madagaskarský (Dracaena marginata) – velmi dobře likviduje benzol a trichloretylen.



Tchynin jazyk (Sansevieria trifasciata) – odbourává benzol a formaldehyd a umí odstranit i zápach toluenu z různých čisticích prostředků. Vhodná rostlina pro teplé a suché byty.



Scindapsus – lidově potos (Eripremnum) – umí redukovat formaldehyd, benzol i trichloretylen.

Podobné schopnosti má i mnoho dalších pokojových rostlin, jako např. fíkus, filodendron, šachor aj.

Rostliny v našich bytech mají na člověka i další pozitivní účinky. Některé prý dokážou zvyšovat naši koncentraci, pohled na ně má uklidňující účinek a jistě by se našlo i mnoho dalších benefitů. Především nám však přinášejí radost a za naši lásku a péči se nám dokážou bohatě odměnit.

Text: Redakce

Zdroje: <https://primadoma.tv/video-46180-ktere-pokojove-rostliny-pomahaji-zlepsit-ovzdusi-v-byte>
<https://www.libosovice.cz/prospesne-pokojove-rostliny>

HADROVÁ RUKA



Že jste o tomto termínu nikdy neslyšeli? Ano, je to poměrně ojedinělý stav, kdy je ruka bez loketního kloubu. O své zkušenosti se s námi podělila revmatická Petra.

Petra je revmatická od dětství a má za sebou již 40 ortopedických operací (ano, číslo je správné), jak drobnějších, tak těch těžších, kdy se kloub zcela nahradí endoprotézou (TEP). A právě TEP lokte se rozhodla Petru po jedenácti letech fungování potrápiti. V posledním roce a půl kloub stále hnisal, jelikož se v něm usadila bakterie stafilocok. Přes veškerou dostupnou léčbu a několikaměsíční užívání antibiotik se stav zhoršoval, až lékaři museli přistoupit k radikálnímu kroku - odstranit endoprotézu. Ruka se tak stala končetinou bez loketního kloubu.

Na první pohled tuto anomálii nelze poznat, v ruce zůstaly kost pažní, loketní a vřetenní. "Ruku dám naštěstí do pravého úhlu díky svalům, které se lékaři snažili zachovat. Ruka je sice hadrová, ale ovladatelná. Co by ovšem byla noční můra, je operace dolních končetin, na berlích bych se vůbec neudržela," říká Petra.

Ruka nejde dát do výšky, špatně se ovládá řízení auta, dopravit něco do úst je také velmi obtížné. Rameno drží na jedné kosti a svalech co zbyly, tudíž je hodně namáhané a bolestivé. Ale jak dodává naději Petra: "Samozřejmě začátky byly těžké, hodiny pláče, beznaděje, zoufalství. Ale nevzdávala jsem to a krůček po krůčku jsem došla do dnešního stavu, kdy bych řekla, že funguji na 85%."

Nechceme čtenáře děsit možnými komplikacemi, které mohou nastat, ale třeba jste se i vy setkali v rámci své nemoci či léčby s podobnými obtížnými překážkami. Nejste v tom sami! "Když něco nejde, udělám to jinak. Sice mi vše trvá déle, ale nevzdávám to", říká s odhodláním Petra.

Text: Redakce

REKONDIČNÍ VÍKEND RL ČESKÉ BUDĚJOVICE

Letošní rekondiční víkend našeho klubu připadl na datum 30.9. – 2.10. 2022. Už od února jsme měli zamluvený pobyt v Penzionu Papírna v Lomnici nad Lužnicí.

V pátek kolem 17. hod. jsme všichni dorazili na místo. Ještě před večeří jsme podnikli krátkou procházku okolo rybníka Peřinka. Hned po večeří jsme se pustili do práce. Cílem naší ergoterapie bylo vytvoření dárků – hraček z ponožek - pro malé pacienty Dětské revmatologické ambulance při Nemocnici v Českých Budějovicích. Této ergoterapii jsme věnovali i sobotní dopoledne. Myslíme, že se nám naše práce, dělaná s velkým zaujetím, zdařila.

Hned v sobotu po obědě jsme vyrazili na Farskou louku do Lomnice, kde se konal Středověký den. Viděli jsme příjezd krále Karla IV. s družinou v dobových kostýmech i rytířské souboje. Počasí nám sice moc neprálo, ale všichni jsme si to náramně užili.

Večer byl zasvěcený květinovému bálu. Masky se všem opravdu povedly. Byla tu růže, kopretina, odkvetlá pampeliška či zaplevelená zahrádka. Po promenádě masek nám Petra připravila květinový kvíz. Hádali jsme názvy českých filmů či písniček, kde se v názvu vyskytuje květina nebo rostlina.

V neděli dopoledne jsme si udělali pětikilometrovou procházku krásnou přírodou kolem Velkého lomnického rybníka. Našli jsme hříbky.

Letošní jubilejní, desátý rekondiční pobyt se nám zase vydařil. Odnášíme si plno zážitků i výrobků pro dobrou věc. Už se těšíme, kam vyrazíme příští rok.

Text: Anežka Rolantová
RL, klub České Budějovice



Květinový bál



Rekondice 2022



Dárky pro malé pacienty

KLUB OSTRAVA NA REKONDICI

Ve dnech 25. 9. - 2. 10. 2022 se některé naše členky zúčastnily, společně s revmatiky z Domažlic, týdenního relaxačního pobytu v Konstantinových Lázních.

Konstantinovy Lázně se specializují na poruchy kardiovaskulárního systému a léčebné metody jsou založeny především na využívání místní minerální vody, která má vysoký obsah oxidu uhličitého. Minerální vodu jsme sice zkusily, ale moc nám nechutnala. Týdenní pobyt byl moc hezký, měly jsme pěkné ubytování, jídlo bylo skvělé a také personál byl velmi vstřícný. Součástí hotelu byla i cukrárna, kam jsme si téměř denně zašly na výborné zákusky, kávu nebo na zmrzlinu. Kromě mlsání jsme také podnikly výlet do Stříbra a do Bezručic.

Ve Stříbře nás zaujala nádherná místní radnice. Stříbro bylo kdysi velmi bohaté město, v okolí se těžila olověná ruda s obsahem stříbra, podle kterého dostalo město své jméno. Je zde mnoho krásných starých domů a zaujal nás i kamenný most přes řeku Mži. V Bezručicích jsme si kromě prohlídky městečka zašly také na Jablkový jarmark. Ten se tady pořádá každoročně a prodávají se zde výrobky z jablek jako štrůdly, buchty, mošt, prostě vše, co se dá z jablek vyrobit. Také nás zaujali řemeslníci, kteří zde své zboží nejen prodávali, ale také vyráběli.

Měly jsme krásné počasí a denně jsme ušly 3 až 6 kilometrů po krásném okolí Konstantinových Lázní. Všude rostlo velké množství hub. Houby jsme sice pilně sbíraly, ale dávaly jsme je pak vedoucímu hotelu ke zpracování. Do Ostravy by nám nevydržely a sušit na pokojích – to nebylo možné.

Výhodu měli členové domažlického klubu, kteří zde byli auty a tak si nasbírané houby odvezli s sebou domů.

Týden uběhl jako voda a my jsme se chtě nechtě musely vrátit domů. Zůstaly nám však krásné vzpomínky a fotografie.

Za klub Ostrava M. Rašková a I. Vrzalová,
foto V. Navrátilová



V cukrárně...



Účastníci rekondice



I na sběr hub jsme si našli čas....

KLUB TÁBOR

Sportovní hry seniorů

Na Odpočinkové zóně Komora na tábořském Sídlišti nad Lužnicí se 13. 9. 2022 konaly 3. sportovní hry seniorů o putovní pohár starosty města.

Přicházejících 80 soutěžících vítalo sluníčko. Byl krásný den. Dostavily se i desítky přihlížejících občanů. Slavnostní atmosféru podtrhla živá hudba. Pro bohatší program přispěli zdravotníci měřením tlaku a glykemie. Městská policie Tábor dohlížela na střelbu ze vzduchovky.

Po slavnostním zahájení a prosloveh začala sportovní část. Soutěžilo se v šesti disciplínách. Za Revma Ligu Tábor soutěžily tři čtyřčlenné týmy. Z prvního místa ve družstvech se nakonec těšil náš tým „A“. Ozdobeni medailemi a pohárem za první místo převzali od pana starosty ing. Pavlíka i putovní pohár her.

Všichni jsme měli nepopsatelnou radost a nejvíce naše předsedkyně. Nakonec jsme celý den zhodnotili v naší klubovně ve výborné náladě a u stolu plného dobrot.

Celá tato akce byla nejen společenskou událostí, ale i posílením pohybových aktivit a radostí z pohybu v seniorském věku.



Náš tým

Rekondiční pobyt

Dne 23. září 2022 deset členů RL Tábor přijelo do penzionu Zlatovláska v Jižné na třídní rekondiční pobyt. Je to velice pěkné místo uprostřed čisté a malebné přírody.

Den jsme začínali rozcvičkou. Oblečení do zelených klubových triček jsme byli jako zelené žabky z blízké vodní plochy, která se rozkládá kolem zámku Červená Lhota. Procvičovali jsme klouby, dýchání, svalstvo... Naše vedoucí nám poradila, jak snadno ráno nastartovat energii v celém těle.

Radu přikládám: mačkejte a mněte si ušní boltce. Pak vydržíte celý den – tak jako my – s chutí se najíst, být v pohybu, procvičit si paměť, trénovat a celý večer zpívat ty naše písničky české za doprovodu harmoniky.

Prošli jsme se po okolí Jižné a Pluhova Žďáru. Moc se nám líbil pěší výlet na Červenou Lhotu a prohlídka zámku.

Celé jedno odpoledne jsme zodpovědně trénovali na blížící se Sportovní ligu seniorů.

Druhý večer našeho pobytu měl ráz „Pohádkový večer“. Před kouzelným zrcadlem se střídala jedna pohádková postava za druhou a všem vyprávěla svůj pohádkový příběh.

Rekondiční pobyt jsme ukončili výletem do města dvou muzeí – Deštné. S historií města a jeho zajímavostmi nás zasvěceně seznamoval Jarda Zeman, který předem domluvil i návštěvu Provoznického muzea. Nejen expozice – jediná v Čechách, ale i praktické ukázky provoznické výroby na sto let starých strojích nás velice překvapily. Každý den pobytu byl plný zážitků, pohybu, her a poznávání.



Ranní rozcvička

Sportovní liga seniorů v Táboře

27. září 2022 se konala ve sportovní hale Mír v Táboře Sportovní liga seniorů. Liga seniorů se koná několikrát za rok v různých městech Jihočeského kraje. Soutěží se v pěti disciplínách. Náš klub reprezentovalo devět členů. Další členové povzbuzovali, tleskali výkonům a radovali se z každého získaného bodu.

Po sportovní části bylo připravené malé občerstvení. Všichni si odnesli pamětní medaile. V jednotlivých disciplínách byly předány medaile a poháry za první, druhá a třetí místa. Členové našeho klubu získali sedm medailí.

Měli jsme všichni velkou radost a v příštím roce se opět sportovních her zúčastníme.



Text: Marie Novotná, RL klub Tábor

KLUB PARDUBICE

Pardubický klub během podzimu uspořádal pravidelné setkání v příjemné kavárně v zámeckém parku v centru Pardubic. Počasí bylo nádherné a příroda ještě hrála všemi barvami.



V pardubické kavárně...

KLUBY NA SDA V PRAZE

... a herec Jakub Žáček



Domažlice...



Jihlava...

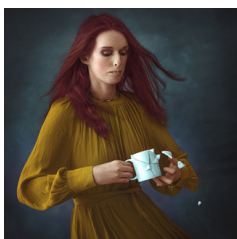


Pardubice...

KAMPAŇ KE SVĚTOVÉMU DNI SKLERODERMIE 2022

Pacientská skupina Skleroderma připravila letos kampaň ke Světovému dni sklerodermie, který se pojí s datem 29.6. 2022. Cílem kampaně bylo upozornit na včasnou diagnostiku onemocnění a také upozornit na nedostatečné schvalování invalidních důchodů.

Letos jsme se zaměřili na téma "RUCE". Rozhodli jsme se spojit pocity, bolest a zranitelnost s uměním. Oslovili jsme uměleckou fotografku Lenku Laňkovou a nafotili jsme fotografie s pacientkami. Fotografie poukazují na problémy, které nemocní zažívají, a jak je onemocnění limituje v každodenním životě. Na sociálních sítích proběhla kampaň, která oslovila některými placenými příspěvky až 14 000 sledujících. Byla rozeslána novinářům tisková zpráva a podařilo se nám za pomoci PR agentury realizovat okolo 47 mediálních výstupů, včetně účasti v pořadu Snídaně s Novou. Výstava byla také součástí Světového dne artritidy a fotografie byly k nahlédnutí ve foyer Ministerstva zdravotnictví v týdnu od 8.10. do 14.10.2022. Výstava poukazovala na strasti pacientů s tímto závažným onemocněním. Jedním z mnoha problémů je postižení rukou, které pacienty omezuje nejen v každodenních aktivitách, ale i velice výrazně v pracovních možnostech. „V několika případech jsem se setkal s nečekaně nízkým stupněm invalidního důchodu. Považuji za důležité, aby nemoc pečlivě zhodnotil revmatolog. Řada pacientů nemůže kvůli omezené hybnosti rukou pracovat manuálně ani v administrativě s klávesnicí a myší. Nemyslitelná je také práce v zimě. Projevy sklerodermie se navíc v čase zhoršují a nelze očekávat jejich zlepšení,“ říká doc. MUDr. Tomáš Soukup, Ph.D. ze Subkatedry revmatologie II. interní gastroenterologické kliniky LF UK a FN Hradec Králové.



Prvním příznakem systémové sklerodermie bývá nejčastěji postižení rukou, a to otoky, bolestivost a tzv. Raynaudův fenomén, který podle odborné studie trápí až 86 % pacientů. Nemocným se nedostatečně prokrvují prsty, které bělají, modrají až fialovějí. Jsou citlivé, bolí a tuhnou. Kromě cév postihuje nemoc také kůži, která tuhne. Pacienti mají pocit, že je jim o číslo menší. V některých případech sklerodermie napadá také jícen, zažívací systém, srdce, ledviny a plíce. V případě postižení plic jsou lidé s touto nemocí čím dál tím víc dušní. Tuhnutí tkáně plic je proto jedním z nejzávažnějších projevů sklerodermie a takoví pacienti se vedle revmatologických center léčí i ve specializovaných pneumologických centrech. „Z průzkumu mezi našimi pacienty vyplývá, že více než polovina dotázaných čekala na správnou diagnózu od jednoho roku až po deset let. Některým z nich odmítali lékaři provést podrobnější vyšetření nebo je poslat ke specialistům a příznaky přisuzovali psychické nemoci. Proto se snažíme o nemoci více mluvit, aby už k takovým případům nedocházelo,“ říká Michela Linková, vedoucí pacientské skupiny Skleroderma Revma Liga Česká republika.

Text:: Michaela Linková a výňatek z tiskové zprávy

Redakce:

Helena Havlíčková, Alena Slámová
newsletter@revmaliga.cz

Autoři článků:

Alena Slámová, Helena Havlíčková, Marie Novotná, Olga Drápalová,
Michaela Linková, Anežka Rolantová, M. Rašková, I. Vrzalová

Použité fotografie: www.canva.com, archiv autorů, bylinnyherbar.cz, V.
Navrátilová, M. Pospíšilová, Jaroslav Zeman

Korekce:

Alena Slámová

Grafické zpracování:

Helena Havlíčková

Facebook: www.facebook.com/revmaliga

Twitter: @Revma_Liga

Instagram: @revmaligacz

YouTube: kanál Revma Liga

www.revmaliga.cz

Revma Liga Česká republika, z. s.

Revmatologický ústav

Na Slupi 450/4

128 50 Praha 2

IČ: 41193644