

REVMATIK



občasník číslo 60

duben 2015



REVMA LIGA v ČR
INFORMAČNÍ BULLETIN

Děkujeme za sponzorování firmě:



abbvie

ADRESY WEBOVÝCH STRÁNEK

Tyto adresy Web stránek nabízíme vám všem,
kdo rád 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,

zdravím vás v aprílovém počasí, kterému se letos daří. Já mu velice fandím a nemám proti němu úbec nic. O Velikonocích jsem si ty jeho neustálé změny docela užívala. Seděla jsem u nás doma v sednici a zdobila voskovkami vařená vejce. Občas jsem od kahanů zvedla oči a pozorovala proměny počasí. A v duchu jsem se nad aprílem usmívala a snažila se pochopit jeho bláznivou povahu. Na Bílou sobotu jsem si přála, ať neprší. Ona totiž pranostika praví že: „Pokud v noci na Bílou sobotu neprší, bude hodně třešní.“ A u nás nepršelo. Koncem června se těším na obsypaný strom.

Příroda kolem nás oslavuje své probuzení. Všechno kolem raší, pučí, páruje se. Všichni chtějí ven. Zdá se to až nemožné, že uvidíte na začátku dubna vedle sněhu v suché trávě černou zmijí, jak se vyhřívá na sluníčku. Včera jsem pozorovala čmeláky. Houfně nalétali na fialové květy rozkvetlého plícníku a já obdivovala jejich rychlost. Pozoruji sýkorky, které si pochutnávají na zbytcích slunečnicových semen a lojových koulích. V březnu se o ně dělily se sojkami a strakapoudy. Za pár dní odletí do lesů a vrátí se až v zimním čase. Už se těším na čermáky. Každým rokem zahnízdí u nás na zápraží v hodinách na elektriku. Většinou vyvedou čtyři mladé a já je hlídám, aby neposloužili jako potrava pro sousedovic kočku.

Mezi oslavence patří i toto číslo Revmatika. Držte v ruce 60. vydání. I když někdo oslavy nemá rád, myslím, že bychom tak trochu měli oslavovat všichni. Třeba už jenom proto, že jsme se probudili do nového dne.

Přeji Vám, milí čtenáři, radost ze života všedních i nevšedních dnů.

Romana Lukášová

REVMATIK č. 60/2015 (duben)

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
Ing. Helena Mádlová

Korektura:

Terezie Kratochvílová DiS.

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. Chrástanský Pavel - PSI
telefon: 603 143 284
psi@elsatnet.cz

OBSAH

Úvodník šéfredaktorky	1
Obsah	1
Informace z představenstva	
• Pozvánka na Shromáždění delegátů RL	2
• O stanovách RL	3
• Nové stanovy RL	4
• Setkání „Mezi námi“ v Pardubicích	10
• Tisková konference AIFP	11
Slovo lékaře	
• Osteoartróza	14
Edgar Stene Prize	
• Vítězná esej mezinárodního kola	16
Rekondice	
• Jáchymov 2015	17
Životní příběhy	
• Co píše život	18
Zajímavé projekty	
• Nejsme chudinky	19
• Můj život mezi studenty	20
Zprávy z klubů	
• Sestry v akci	22
• Byli jsme s Andělem na horách	23
Rady ze zahrady	
• Popenec břečtanovitý	24
Z našich cest	
• Co všechno můžeme objevit na staré půdě	26
• Legrační zážitek z vlaku	27
• Začalo to výstavou svatebních šatů	28
Slovo na konec	
Kontakty	29

POZVÁNKA

na jednání shromáždění delegátů Revma Ligy v ČR

- * Místo konání: **Revmatologický ústav, Na Slupi 4, 128 50 Praha 2**
- * Datum konání: **23. května 2015**
- * Zahájení: **10⁰⁰ hodin**
- * Program:
 1. Schválení programu SD a určení zapisovatele
 2. Volba mandátové a návrhové komise
 3. Zpráva o činnosti
 4. Zpráva o hospodaření
 5. Zpráva revizní komise
 6. Schválení stanov
 7. Plán činnosti + rozpočet
 8. Vystoupení hostů
 9. Různé - diskuse
 10. Usnesení
 11. Schválení usnesení

Shromáždění delegátů je nejvyšším orgánem RL v ČR a způsobilé přijímat usnesení, je-li na jeho zasedání přítomna nejméně 1/3 zvolených delegátů. Stanoven je v souladu se stanovami jeden delegát na dvacet registrovaných členů. Delegát může stanovit svého zástupce, ten se prokazuje plnou mocí, která je uložena spolu s prezenční listinou. Zástupcem delegáta nemůže být člen představenstva. K platnosti usnesení shromáždění delegátů o změně stanov je třeba souhlasu nadpoloviční většiny přítomných delegátů. Přizvaní hosté nemají hlasovací právo.

*V Praze 22. března 2015
Edita Müllerová
Předsedkyně představenstva*

O STANOVÁCH

**Zákon nám ukládá povinnost
dát do souladu stanovy
s povinnými ustanoveními
NOZ (Nový občanský zákoník).**

**Tuto povinnost jsme pojali jako příležitost
ke změnám a všichni z vedení RL věříme,
že to budou změny k lepšímu.**

**Dovolte mi, abych vás nyní seznámila
s těmi zásadními změnami,
které vyplývají z nových stanov.**

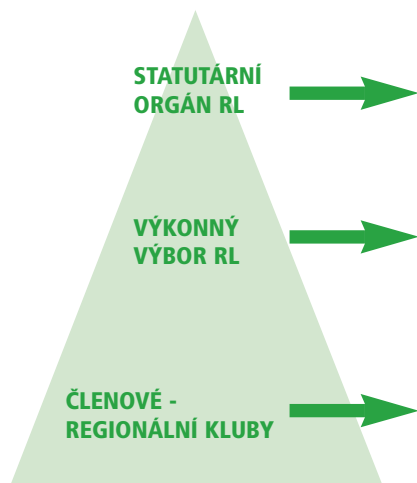
1. Statutární orgán je předseda RL, jeho zástupcem je místopředseda. Oba jsou voleni a odvolávání shromážděním delegátů (dále jen SD).
2. Představenstvo je přejmenováno na Výkonný výbor, jeho členy se automaticky stávají předsedové klubů, jakožto zvolení zástupci členů.
3. Výkonný výbor získává větší pravomoci, jako je schvalování rozpočtu organizace.
4. Je zaveden takzvaný dobrovolný členský příspěvek, který nebude povinný, ale může být použit při účtování drobných darů, např. příspěvků na cvičení apod.
5. Byl rozšířen článek, který pojednává o účelu

a cílech organizace a zavedena vedlejší činnost, která spolku dovoluje provozovat výdělečnou činnost vázanou na živnostenské oprávnění.

6. Stanovy jsou doplněny tzv. závěrečnými ustanoveními, kde je řečeno, že zástupci zvoleni dne 24. 5. 2014, a to předseda, místopředseda a kontrolní komise budou nadále zastávat svoje funkce. Ostatní volení zástupci (Představenstvo) jsou nahrazeni výkonným výborem, jehož členy jsou předsedové klubů.
7. Funkční období všech volených orgánů RL je stanoveno na 5 let s tím, že jejich první funkční období podle nových stanov končí dne 24. 5. 2019.

Na tvorbě stanov ve znění, které vám předkládáme, se podíleli všichni zástupci klubů i stávajícího představenstva a konečná verze byla schválena na jednání rozšířeného představenstva. Pevně věřím, že nás změny ve stanovách posílí, abychom mohli pracovat na cílech, které jsme si vytyčili.

*Edita Müllerová
Předsedkyně představenstva*



- zastupuje RL na venek a jedná jejím jménem
- podepisuje listiny
- koordinuje činnost, zpracovává žádosti o dary a dotace na celostátní úrovni
- zpracovává výroční zprávu

- skládá se z předsedů regionálních klubů
- řídí chod RL v době mezi SD
- schvaluje rozpočet RL
- zpracovává žádosti o granty a dary
- zpracovává zprávu o činnosti a přehled příjmů (do 31. 1. odevzdá statutárnímu orgánu)

- volí a odvolává předsedu a místopředsedu RL
- volí kontrolní komisi
- volí výbor klubu v čele s předsedou klubu
- zastupují RL na úrovni SD
- určují a schvalují strategii a činnost organizace

ÚPLNÉ ZNĚNÍ STANOV – REVMA LIGA V ČR, Z.S.

HLAVA I. – ÚVODNÍ USTANOVENÍ

Čl. I.

Název spolku

- 1) Název spolku: Revma Liga v ČR, z.s. (dále jen „spolek“ nebo „RL“)
- 2) Název pro mezinárodní styk: Czech League Against Rheumatism (CZELAR).

Čl. II.

Sídlo spolku

Sídlem spolku je Revmatologický ústav, Na Slupi 4, 128 50, Praha 2.

Čl. III.

Statut spolku

- 1) Spolek je dobrovolný, otevřený, nezávislý, nepolitický spolek, působící na celém území České republiky.
- 2) Za účelem podpory cíle spolku může být spolek zakladatelem nebo spoluzakladatelem jiné právnické osoby, pokud činnost takové organizace podporuje cíle spolku.
- 3) Spolek se může podílet na činnosti i jiných právnických osob nebo institucí k naplnění svých cílů.

Čl. IV.

Účel a cíle činnosti spolku

- 1) Hlavním cílem spolku je zlepšování životních podmínek osob s revmatickým onemocněním, včetně zajištění dostupnosti efektivní léčby a zvyšování povědomí o revmatických onemocněních.
- 2) K základním činnostem spolku a k naplnění hlavního cíle zejména náleží:
 - a) sdružování členů, jejich rodinných příslušníků, za účelem vzájemně prospěšných aktivit (rekondice, cvičení atd.),
 - b) navazování spolupráce s odborníky z oblasti zdr. a soc. služeb za účelem zajištění komplexní péče o postižené revmatickým onemocněním (lékaři, zdravotní sestry, rehabilitační pracovníci a osoby, které chtějí pomáhat),
 - c) organizování odborných přednášek, fyzioterapií, ergoterapií, přátelských setkání,
 - d) vydávání publikací a informačních materiálů, zajišťování a zprostředkovávání poradenských služeb v oblasti sociálně právní a využití kompenzačních pomůcek,

- e) zprostředkování informací o nemoci a nových možnostech léčby,
- f) spolupráce s orgány státní správy a místní samosprávy, státními i nestátními organizacemi, zabývajícími se problematikou zdravotně postižených osob, za účelem vytváření optimálních podmínek pro život osob s revmatickým onemocněním, hájení oprávněných zájmů (lobbing), ovlivňování legislativy,
- g) spolupráce s tuzemskými i mezinárodními odbornými společnostmi a patientskými organizacemi,
- h) provozování webových stránek spolku,
- ch) zajištění a správa prostředků určených pro vlastní činnost spolku a nakládání s nimi v souladu s cílem a zaměřením spolku.

Čl. V.

Vedlejší činnost spolku

- 1) Vedle hlavní činnosti může spolek vyvíjet též vedlejší hospodářskou činnost spočívající v provozování předmětu podnikání „výroba, obchod a služby neuvedené v přílohách 1 až 3 živnostenského zákona“, jejímž účelem je podpora hlavní činnosti a hospodárné využití spolkového majetku. Zisk z této vedlejší činnosti spolku lze použít pouze pro spolkovou činnost včetně správy spolku.

HLAVA II. – PODMÍNKY ČLENSTVÍ

Čl. I.

Vznik členství

- 1) Členem spolku se může stát fyzická osoba, která dosáhla osmnácti let věku nebo právnická osoba mající zájem aktivně podporovat cíle spolku a respektovat stanovy spolku.
- 2) Druhy členství jsou řádné a čestné. S řádným členstvím jsou spojena veškerá práva a povinnosti stanovená těmito stanovami a právními předpisy. Čestní členové mají práva a povinnosti omezená v souladu s čl. II. hlavy II. stanov spolku.
- 3) Řádné členství vzniká na základě schválené přihlášky doručené na adresu sídla klubu, případně elektronickou adresu spolku, případně prostřednictvím webových stránek spolku a po zaplacení členského příspěvku. O schválení přihlášky rozhoduje výbor klubu na svém nej-

bližším zasedání. Dokladem řádného členství je členský průkaz vydaný klubem.

- 4) O udělení čestného členství rozhoduje výbor klubu; členství vzniká vyslovením souhlasu třetí osoby s tímto čestným členstvím. Čestným členem se mohou stát fyzické osoby, které se významnou měrou zasloužily o osoby zdravotně postižené revmatickými chorobami. Návrh na čestné členství může podat kterýkoliv člen klubu.
- 5) Čestný člen se stává členem klubu, který je nejbližší jeho bydliště, nebo dle svobodné volby čestného člena.
- 6) Každý člen spolku musí být organizován v klubu dle hlavy V. stanov, jiný způsob členství není možný.

Čl. II.

Práva a povinnosti člena spolku

- 1) Každý člen spolku má zejména právo:
 - a) účastnit se všech zdravotních, sociálních, kulturních, vzdělávacích a dalších programů pořádaných spolkem,
 - b) podílet se na činnostech spolku,
 - c) využívat všech výhod a služeb, které spolek poskytuje,
 - d) požadovat vysvětlení od výkonného výboru týkající se jeho činnosti,
 - e) vyjadřovat se ke všem otázkám spolku,
 - f) platit dobrovolné příspěvky.
- 2) Řádný člen spolku, který dosáhl osmnácti let věku, je svéprávný nebo řádný člen spolku, který je právnickou osobou, má též právo:
 - a) volit a být volen do volených orgánů klubu, jehož je členem,
 - b) volit a být volen do volených orgánů spolku,
 - c) hlasovat na členské schůzi klubu a uplatňovat návrhy a protinávrhy; čestný člen má hlas poradní a k tomuto hlasu se pro účely přijetí usnesení členské schůze nepřihlíží.
- 3) Řádný člen spolku je povinen dodržovat stanovy spolku, respektovat usnesení a rozhodnutí orgánů spolku a jednat vždy tak, aby nepoškozoval zájmy spolku, řádný člen spolku je dále povinen:
 - a) podílet se na činnosti podle stanov na vyzvání orgánů spolku,
 - b) platit členské příspěvky,
 - c) řádně vykonávat funkce, do kterých byl zvolen,
 - d) reprezentovat, propagovat a chránit dobré jméno spolku.

Čl. III.

Zánik členství

Členství ve spolku zaniká:

- a) vystoupením, přičemž vystoupení musí člen písemně nebo elektronicky oznámit výboru klubu, členství zanikne dnem doručení takového oznámení klubu.
- b) vyloučením. Vyloučit člena lze jen po předchozím písemném napomenutí předsedou klubu, pokud člen závažně porušuje povinnosti dle hlavy II, článku II, odst. 3 stanov. O vyloučení člena rozhoduje výbor klubu.
- c) úmrtím člena,
- d) zánikem právnické osoby,
- e) zánikem spolku.

Čl. IV.

Seznam členů

Výkonný výbor vede seznam všech členů spolku prostřednictvím výboru klubů. V seznamu jsou evidovány tyto údaje:

- a) jméno, příjmení, je-li členem fyzická osoba; název, je-li členem právnická osoba, datum narození, popř. IČ týká-li se údaj právnické osoby,
- b) adresa trvalého bydliště nebo sídlo člena,
- c) emailová adresa člena spolku, byla-li zřízena a členem poskytnuta,
- d) dále se eviduje jméno a bydliště fyzické osoby, která je oprávněn jednat za člena–právnickou osobou.

Do seznamu se zapisují i další údaje, pokud s tím člen vyjádří souhlas.

Člen spolku je povinen oznámit bez zbytečného odkladu všechny změny zapisovaných údajů týkajících se jeho osoby.

Zápis, výmazy a změny v tomto seznamu se provedou bez zbytečného odkladu.

HLAVA III. – ORGÁNY SPOLKU

Čl. I.

Orgány spolku

Orgány spolku jsou: shromáždění delegátů, výkonný výbor, předseda, místopředseda a kontrolní komise.

Čl. II.

Shromáždění delegátů

- 1) Nejvyšším orgánem spolku je shromáždění delegátů.

- 2) Delegáty volí ze svých řad členové jednotlivých pobočných spolků (klubů).
- 3) Počet delegátů za klub stanoví výkonný výbor s tím, že základem je 1 delegát na 20 registrovaných členů.
- 4) Delegát se účastní shromáždění delegátů osobně, nebo v zastoupení na základě plné moci.
- 5) Člen výkonného výboru nemůže být zástupcem delegáta.
- 6) Shromáždění delegátů svolává předseda spolku zasláním elektronické pozvánky všem klubům.
- 7) Pozvánka na shromáždění delegátů musí být rovněž zveřejněna na webových stránkách spolku, a to nejméně 30 dní před konáním shromáždění delegátů.
- 8) Pozvánka musí obsahovat místo, čas a pořad zasedání.
- 9) Termín konání shromáždění delegátů stanoví výkonný výbor nejméně jednou za jeden rok.
- 10) Mimořádné shromáždění delegátů je předseda spolku povinen svolat vyžadují-li to závažné zájmy spolku nebo požádá-li o to alespoň jedna třetina klubů, a to do 30 dnů ode dne písemné žádosti. Neučiní-li tak, má právo svolat shromáždění delegátů výkonný výbor spolku.
- 11) Shromáždění delegátů je způsobilé platně se usnášet tehdy, je-li na něm zastoupena alespoň jedna třetina zvolených delegátů.
- 12) Nemá-li shromáždění delegátů schopné se usnášet, svolá předseda spolku náhradní shromáždění delegátů tak, aby se konalo do deseti dnů ode dne, kdy se mělo konat shromáždění delegátů původně svolané.
- 13) Náhradní shromáždění delegátů může být svoláno bezprostředně po původně svolaném shromáždění tehdy, jestliže na tuto možnost byly kluby v pozvánce upozorněny.
- 14) Náhradní shromáždění delegátů je schopné se usnášet, i když není přítomna jedna třetina zvolených delegátů.
- 15) Shromáždění delegátů řídí předseda spolku, místopředseda spolku anebo jiný pověřený člen spolku.
- 16) Každý delegát spolku má jeden hlas.
- 17) K přijetí rozhodnutí je třeba souhlasu nadpoloviční většiny přítomných delegátů.
- 18) K přijetí rozhodnutí o zániku spolku je třeba souhlasu nejméně 2/3 všech přítomných delegátů.
- 19) Hlasování probíhá veřejně, volby jsou tajné.
- 20) Záležitost, která nebyla zařazena na pořad zasedání při ohlášení shromáždění delegátů, lze rozhodnout jen za účasti a se souhlasem dvou třetin přítomných delegátů.
- 21) Do působnosti shromáždění delegátů náleží:
 - a) volba předsedy a místopředsedy spolku a jejich odvolání,
 - b) volba členů kontrolní komise a jejich odvolání, rozhodování o zrušení spolku,
 - c) schvaluje výši základního členského příspěvku pro následující období, včetně stanovení podílu na činnost výkonného výboru spolku, v maximální výši 30% členského příspěvku,
 - d) určuje strategické cíle organizace, způsob jejich dosažení a kontroluje jejich realizaci.
- 22) O zasedání shromáždění delegátů se pořizuje zápis, který podepisuje předseda nebo místopředseda spolku a další člen spolku přítomný na schůzi.

Čl. III.

Výkonný výbor

- 1) Výkonný výbor je výkonným orgánem spolku, který řídí jeho činnost a je orgánem, který rozhoduje o všech otázkách spolku, které nejsou výslovně svěřeny stanovami jiným orgánům,
- 2) zejména zinicuje a kontroluje činnost a plnění spolku v období mezi zasedáními shromáždění delegátů, v souladu se strategickými cíli zpracovává a schvaluje plán činnosti a rozpočet spolku,
- 3) schvaluje organizační řád a vnitřní směrnice spolku.
- 4) Výkonný výbor se skládá z předsedy spolku, místopředsedy spolku a předsedů jednotlivých pobočných spolků (klubů).
- 5) Jednání výkonného výboru se může účastnit i jiná osoba, která však nemá hlasovací právo.
- 6) V období mezi jednáními výkonného výboru má předseda spolku právo rozhodovat o neodkladných záležitostech týkajících se spolku samostatně.
- 7) Výkonný výbor svolává předseda nejméně 3x ročně, přičemž pro rozhodnutí, které nesnese odkladu, si může předseda vyžádat stanovisko výkonného výboru písemnou formou, nebo elektronickým prostředkem hlasování, s výjimkou schvalování plánu činnosti a rozpočtu spolku.
- 8) K přijetí rozhodnutí výkonného výboru je zapotřebí souhlasu nadpoloviční většiny přítomných členů výboru, pokud stanoví výslovně nestanoví jinak.

- 9) V případě rovnosti rozhoduje hlas předsedy.
 - 10) Každému členu výkonného výboru náleží při hlasování jeden hlas.
 - 11) Výkonný výbor je způsobilý platně se usnášet tehdy, je-li přítomna alespoň jedna polovina členů výkonného výboru.
 - 12) V případě schválení rozhodnutí výkonného výboru, které je v nesouladu s cíli spolku, má předseda právo výkon rozhodnutí pozastavit a předložit jej kontrolní komisi, která o jeho účinnosti rozhodne.
 - 13) Výkonný výbor je oprávněn rozhodnout v kterékoliv věci týkající se spolku, včetně rozhodnutí o založení, zrušení a přeměně pobočného spolku.
 - 14) Výkonný výbor řídí veškerou činnost spolku a je přitom vázán usnesením shromáždění delegátů.
 - 15) O každém jednání výkonného výboru musí být pořízen zápis.
- 2) Kontrolní komise má tři členy a je volena shromážděním delegátů funkční období pět let.
 - 3) Kontrolní komise:
 - a) dohlíží na hospodaření a chod spolku, a to nejméně 1x ročně,
 - b) v případě potřeby kontroluje hospodaření klubů, schvaluje anebo ruší rozhodnutí výkonného výboru dle hlavy III, čl. III odst. 6 těchto stanov,
 - c) prošetřuje oznámení a stížnosti členů spolku týkající se hospodářské činnosti spolku,
 - d) navrhuje příslušným složkám spolku opatření k nápravě zjištěným nedostatkům,
 - e) podle potřeby se účastní jednání výkonného výboru.
 - 4) Kontrolní komise volí ze svého středu předsedu.
 - 5) Kontrolní komise se schází podle potřeby. Schůzi svolává a řídí předseda, popř. pověřený člen kontrolní komise.

Čl. IV.

Předseda spolku

- 1) Předseda spolku je statutárním orgánem spolku.
- 2) Předseda zastupuje spolek samostatně. Podepisuje se tak, že k nadepsanému nebo jinak vyznačenému názvu spolku připojí předseda svůj podpis. Jeho zástupcem je místopředseda.
- 3) Předseda je povinen informovat výkonný výbor o svých plánech a rozhodnutích dle hlavy III., čl. III. odst. 3 stanov co nejdříve, nejpozději však na nejbližším jednání výkonného výboru.
- 4) Předseda spolku je volen a odvoláván shromážděním delegátů. Funkční období je 5 let.
- 5) Předseda spolku přijímá oznámení členů výkonného výboru o tom, že z výkonného výboru vystupují, dále svolává výkonný výbor spolku a řídí jeho jednání.
- 6) Předseda spolku je povinen vykonávat svou funkci s péčí řádného hospodáře, odpovědně a svědomitě.
- 7) Předsedu spolku zastupuje místopředseda, nemůže-li předseda spolku dočasně svoji funkci vykonávat nebo byl-li k zastupování pověřen. Předseda spolku může rovněž pověřit jinou osobu, aby jej zastupovala.
- 8) Odstavec 3 toho článku platí obdobně pro místopředsedu spolku.

Čl. V.

Kontrolní komise

- 1) Kontrolní komise je kontrolním orgánem spolku.

Čl. VI.

Společná ustanovení o orgánech spolku

- 1) Volba člena spolku do volených orgánů spolku je podmíněna jeho předchozím vyjádřením souhlasu s výkonem této funkce.
- 2) Je-li za člena orgánu spolku zvolena právnická osoba, musí její statutární zástupce písemně oznámit předsedovi výkonného výboru, která fyzická osoba je pověřena účastnit se jednání tohoto orgánu.
- 3) Funkce ve výkonném výboru může zaniknout:
 - a) zánikem členství ve spolku,
 - b) odstoupením. Odstoupení oznámí písemně předsedovi spolku, předseda pak místopředsedovi spolku. Není-li předseda nebo místopředseda zvolen nebo nemůže-li vykonávat svou funkci, potom člen výkonného výboru oznámení postoupí výkonnému výboru.
 - c) odvoláním shromážděním delegátů,
 - d) uplynutím funkčního období.
- 4) Funkce v kontrolní komisi může zaniknout:
 - a) odstoupením. Odstoupení oznámí písemně předsedovi spolku. Není-li předseda nebo místopředseda zvolen nebo nemůže-li vykonávat svou funkci, potom člen kontrolní komise oznámení postoupí výkonnému výboru.
 - b) odvoláním shromážděním delegátů,
 - c) uplynutím funkčního období,
 - d) zánikem členství ve spolku,
 - e) úmrtím člena kontrolní komise.
- 5) O průběhu jednání všech orgánů spolku se poř-

zuje zápis. Zápis musí obsahovat datum a místo konání jednání, přijaté usnesení, výsledky hlasování, nepřijaté námítky členů, kteří požádali o jejich zaprotokolování.

HLAVA IV. – HOSPODAŘENÍ SPOLKU

Čl. I.

Zásady hospodaření

- 1) Spolek hospodaří se svým majetkem účelně a hospodárně v souladu s platnými právními předpisy.
- 2) Majetek je tvořen hmotným a nehmotným majetkem. Nehmotný majetek je tvoří zejména:
 - a) určená část členských příspěvků,
 - b) dotace a granty,
 - c) peněžité dary a příspěvky právnických a fyzických osob,
 - d) výnosy z majetku peněžitých vkladů, příjmy z vedlejší činnosti,
 - e) jiné příjmy.
- 3) Spolek sestavuje svůj rozpočet, podle kterého hospodaří a který schvaluje výkonný výbor.
- 4) Za hospodaření spolku odpovídá výkonný výbor, který každoročně předkládá shromáždění delegátů zprávu o hospodaření, včetně účetní závěrky.
- 5) Finanční prostředky jsou vynakládány zejména na:
 - a) zajišťování akcí naplňujících cíle a poslání spolku,
 - b) zajišťování vhodných prostor a nákup materiálového vybavení pro činnost spolku,
 - c) mzdové náklady zaměstnanců a hospodářskou činnost spolku.
- 6) Prostředky spolku získané výkonným výborem budou využity pro zajišťování akcí naplňujících cíle a poslání spolku nebo přerozdělovány klubům a v nich využívány proporcionálně s ohledem na počet členů klubu.
- 7) Hlavní spolek, výkonný výbor, ani jeho členové, neodpovídají ani neručí za závazky pobočných spolků.

HLAVA V. – POBOČNÉ SPOLKY

Čl. I.

Vznik

- 1) K realizaci hlavní činnosti zakládá spolek pobočné spolky, které jsou základní organizační jednotkou spolku (dále jen „pobočný spolek“ nebo „klub“).

- 2) Název pobočného spolku je: Revma Liga v ČR, klub v, kde bude doplněn název města, ve kterém pobočný spolek sídlí.
- 3) O založení, zrušení nebo přeměně pobočného spolku rozhoduje výkonný výbor spolku.
- 4) Podnět k založení pobočného spolku mohou dát minimálně 3 členové v příslušném regionu (kraj, okres).
- 5) Pobočný spolek pracuje samostatně a má právní subjektivitu.
- 6) Pobočný spolek nesmí provozovat vedlejší hospodářskou činnost bez písemného souhlasu výkonného výboru, tato činnost smí být provozována pouze v souladu s pravidly spolku.
- 7) Hlavní spolek neručí za závazky pobočného spolku.

Čl. II.

Orgány klubu

Orgány klubu jsou: členská schůze, výbor klubu a revizor klubu. Není-li dále stanoveno jinak, použije se přiměřeně na tyto orgány klubu ustanovení hlavy III. čl. I.–VI. stanov.

Čl. III.

Členská schůze klubu

- 1) Nejvyšším orgánem klubu je členská schůze klubu, která je tvořena všemi členy klubu.
- 2) Členská schůze je usnášeníschopná při přítomnosti alespoň jedné třetiny řádných členů klubu.
- 3) Člen může písemně pověřit jiného člena zastoupením na schůzi. Tato písemná pověření spolu s prezenční listinou jsou přílohou zápisu ze schůze.
- 4) Členská schůze klubu zejména:
 - a) projednává a schvaluje zprávu o činnosti, zprávu o hospodaření klubu a zprávu revizní komise (revizora) klubu,
 - b) schvaluje rozpočet a plán činnosti klubu,
 - c) volí a odvolává členy výboru a revizora klubu,
 - d) volí a odvolává předsedu a místopředsedu klubu,
 - e) volí delegáty na shromáždění delegátů,
 - f) navrhuje kandidáty na předsedu a místopředsedu spolku a revizní komisi spolku.

Čl. IV.

Výbor klubu

- 1) Výbor klubu se skládá z předsedy, místopředsedy a hospodáře.
- 2) Funkční období členů výboru klubu je stanoveno na pět let.

- 3) Výbor klubu zejména:
- a) řídí práci a zajišťuje plnění úkolů v období mezi členskými schůzemi,
 - b) přijímá řádné a čestné členy klubu,
 - c) ruší členství za hrubé porušení stanov,
 - d) odpovídá za hospodaření klubu,
 - e) každoročně do 31. 1. odevzdává výkonnému výboru spolku zprávu o činnosti klubu a přehled příjmů,
 - f) schvaluje projekty, které jsou předkládány příslušným vyhledávacím.

Čl. V.

Statutární orgán klubu

- 1) Předseda klubu je statutárním orgánem klubu.
- 2) Předseda zastupuje klub samostatně.
- 3) Podepisuje se tak, že k nadepsanému nebo jinak vyznačenému názvu klubu připojí předseda svůj podpis.
- 4) Jeho zástupcem je místopředseda.

Čl. VI.

Revizor klubu

- 1) Revizorem klubu je jedna osoba zvolená členskou schůzí na období pěti let.
- 2) Revizor klubu zejména:
 - a) kontroluje hospodaření klubu nejméně jednou ročně,
 - b) prošetřuje oznámení a stížnosti členů týkající se hospodářské činnosti klubu,
 - c) navrhuje výboru klubu opatření k nápravě,
 - d) podle potřeby se účastní jednání výboru klubu.

Čl. VIII.

Finanční prostředky klubu a jeho majetek

- 1) Zdroji příjmů klubu jsou členské a dobrovolné příspěvky, podíly z centrálních prostředků a dary.
- 2) Vlastníkem majetku je klub se všemi právy a povinnostmi.
- 3) S majetkem nakládá výbor, v rámci svého oprávnění členové výboru vždy s vědomím všech členů výboru a v souladu s platnými právními předpisy a stanovami spolku.
- 4) Prostředky (dotace, dary) získané klubem, budou použity na financování činnosti klubu.

Čl. IX.

Zánik klubu

- 1) Při zániku klubu se zbylí členové přidělí do jiných klubů dle své volby.

- 2) Klub zaniká:

- a) klesne-li počet jeho členů pod 3,
 - b) dobrovolným rozhodnutím členů klubu,
 - c) rozhodnutím výkonného výboru spolku, pokud klub závažně porušuje právní předpisy, stanovy spolku nebo nevyvíjí po dobu 12 měsíců žádnou činnost.
- 3) Po uhrazení závazků bude zbylý majetek převeden na hlavní spolek a rozdělen do ostatních klubů proporcionalně podle počtu členů.

HLAVA V.

Čl. I.

Zánik spolku

- 1) Rozhodne-li shromáždění delegátů o zrušení spolku, je povinno současně rozhodnout o vypořádání majetku.
- 2) V případě zrušení s likvidací bude likvidační zůstatek převeden na jinou neziskovou právnickou osobu, jejíž cíle jsou blízké cílům spolku.

Čl. II.

Závěrečná ustanovení

- 1) Tyto stanovy byly schváleny shromážděním delegátů na schůzi dne 23. 5. 2015.
- 2) Shromáždění delegátů rovněž téhož dne rozhodlo o tom, že předsedové jednotlivých klubů se stávají členy výkonného výboru spolku s tím, že jejich funkční období ve výkonném výboru končí dne 24. 5. 2019.
- 3) Předseda spolku zvolený shromážděním delegátů dne 24. 5. 2014 se považuje za předsedu spolku dle těchto stanov. Funkční období předsedy spolku končí dne 24. 5. 2019. Toto ustanovení platí obdobně pro místopředsedu spolku.
- 4) Členové kontrolní komise spolku zvolení shromážděním delegátů dne 24. 5. 2014 se považují za členy kontrolní komise zvolených dle těchto stanov s tím, že jejich funkční období končí dne 24. 5. 2019.
- 5) Zápis o volbě s uvedením identifikačních údajů zvolených osob je uložen v sídle spolku a bude přiložen k zápisu změn rejstříkovému soudu.
- 6) Orgány klubů zvolení dle dosavadních stanov se považují za řádně zvolené s tím, že jejich funkční období končí dne 24. 5. 2019.
- 7) Nabytím účinnosti těchto stanov pozbývají účinnosti předchozí stanovy.

CELOREPUBLIKOVÉ SETKÁNÍ ZÁSTUPCŮ REVMA LIGY V ČR SE KONALO V PARDUBICÍCH

Definice cílů organizace do budoucna, to je jeden ze zásadních výstupů celorepublikového setkání Revma Ligy v ČR, které se uskutečnilo ve dnech 13.–15. března 2015 v Pardubicích.

První setkání představenstva Revma Ligy v ČR a zástupců jednotlivých regionálních klubů v letošním roce mělo název „Mezi námi“, a to jasně vystihlo cíl setkání. „Určitě bylo třeba se sejít a prodiskutovat věci, jak se říká, naživo,“ uvádí jeden z hlavních důvodů setkání předsedkyně Revma Ligy v ČR Edita Müllerová. „Všechno se řeší rychle a ve spěchu, po mailech nebo telefonech, a díky setkání byl větší čas i prostor k diskuzi a byl čas i na témata, ke kterým se jen tak nedostaneme. Navíc se mezi sebou ani všichni zástupci jednotlivých klubů neznali,“ doplňuje.

Zástupci Revma Ligy v ČR na třídenním setkání absolvovali také několik přednášek, které budou do budoucna pro kluby i spolek určitě přínosem – jednalo se například o fundraising, který přednášela Ivana Plechatá nebo o marketing a PR pro neziskové organizace prezentovaný Jitkou Novotnou. „Přednášky by nám měly pomoci k vytvoření některých částí strategického plánu organizace, obzvláště s fundraisingem nemáme téměř zkušenosti a v dnešní době se bez něj jako nezisková organizace asi neobejdeme,“ vysvětluje témata přednášek Müllerová.

Pro účastníky setkání byla také připravena jedna přednáška na lékařské téma, které se týkalo biologické léčby. Tu si za svojí vzal Zdeněk Dvořák, který se profesně biologické léčbě pro pacienty s revmatickými chorobami věnuje.

V nabitém programu se nakonec našel i prostor pro otevřenou diskuzi, která se týkala vytvoření tzv. grafického manuálu organizace, který by pomohl sjednotit její prezentaci. Jedná se o jasně da-



né pokyny např. pro písmo, barevnost dokumentů atd. Diskuze se dotkla i loga Revma Ligy v ČR a jeho případné změny nebo obměny. Po vyjádření jednotlivých klubů zde bude třeba na jedné straně zachovat dlouholetou tradici a hodnoty organizace a na straně druhé by zde měl být otevřený prostor pro nové přístupy a trendy.

Dalšími položkami, které bylo na setkání nutné probrat, bylo např. schválení nových stanov, rozdělení kompetencí nad některými věcmi, např. pomoc při zakládání nových klubů nebo při propagaci organizace nebo se nastínil plán práce do budoucna – diskutovalo se i o uspořádání setkání v rámci EULARu v Praze, o historii Revma Ligy v ČR nebo o problémech v jednotlivých klubech.

Třídenní setkání se neslo v přátelské atmosféře a ve tvůrčím duchu, který by bylo dobré udržet i pro další práce. Všichni měli možnost si předat své zkušenosti a dobrou praxi v jednotlivých regionech a rozšířit tak obzory zástupců jiných klubů, kteří tak získali další náměty pro svoji činnost.

*Kateřina Valdová
Terezie Kratochvilová
Pardubice*

TISKOVÁ KONFERENCE AIFP

**Většina Čechů neví,
co je biologická léčba.
Pletou si ji s bylinkami.**

Téměř tři čtvrtiny lidí přesně neví, co je biologická léčba – část veřejnosti si ji dokonce plete s užíváním rostlinných produktů nebo čínskou medicínou. Snad ještě děsivější je, že podle aktuálního průzkumu Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) neumí biologickou léčbu správně definovat ani pětina lékařů, zejména těch praktických (celkem se zapojilo 706 lékařů z nemocnic i soukromých ambulancí). Téměř nikdo – a to ani z lékařů – pak neví, co jsou tzv. biosimilars, která by do budoucna mohly biologickou léčbu o něco zlevnit. Pacientům zejména s autoimunitními chorobami, jimž by totiž tato terapie mohla zásadně změnit život a dokonce je vrátit do zaměstnání, se totiž léčby v ČR často vůbec nedostane.

„Biologická léčba je ekonomicky náročná, což leží v žaludku některým představitelům. Před lety tu byli i politici s názorem, že taková léčba nemá cenu, pokud nebude mít jasné výsledky. Ty tady jsou, i když někdy nejsou tak jednoznačné, jak bychom si představovali. Jen loni ale v onkologii přibýlo 15 nových biologických léků a další budou přicházet. Cena léčby přitom bude růst, protože přicházející přípravky jsou ještě dokonalejší a výzkum náročnější. Náš stát si musí říct, jestli na to má. Proto je potřeba debata – musíme vědět, že léky tu jsou, zachraňují a prodlužují kvalitní život, ale v budoucnu možná na některé nebude,“ řekl na včerejším semináři k biologické léčbě pořádaném AIFP předseda zdravotnického výboru sněmovny Rostislav Vyzula (ANO).

Ohledně rostoucí finanční náročnosti léčby mu ovšem oponuje výkonný ředitel AIFP Jakub

Dvořáček. „Ano, máme tu nákladné léky, ale u některých se už blíží konec jejich patentové ochrany. Zatím přicházejí další, takže v některých oblastech nákladnost roste, ale jinde zase ceny klesají,“ podotýká Dvořáček.

Profesor Vyzula však zároveň zdůrazňuje, že většina těchto léků zásadním způsobem ovlivňuje život pacientů. „Jsem v onkologii přes 30 let a to, co vidím, je úžasné – pacienti, kteří dříve umírali během několika týdnů, přežívají roky. U karcinomu prsu navíc lék prokazatelně dokáže onemocnění vyléčit – jinak většina léků převede rakovinu do chronické fáze a v té roky pacienti žijí,“ dodává Vyzula.

Podle doktorky Jany Skoupé z Medicínského datového centra 1. LF v Praze se do budoucna bez ohledu na ekonomické otázky bez biologické léčby neobejdeme. Zatímco v roce 2008 byly mezi deseti nejpoužívanějšími léky v Evropě tři biologické léky, v roce 2013 už jich bylo osm. „Jestli chceme léčit srovnatelně s Evropou, nezbyvá nám, než biologické léky využívat,“ podotýká doktorka Skoupá.

U ARTRITIDY ČI LUPÉNKY DOSTÁVÁ LÉČBU ZLOMEK PACIENTŮ

Že jsme už nyní za Evropou pozadu, zdůrazňuje Vladimír Tesař, přednosta Kliniky nefrologie 1. LF UK a VFN. „Pan profesor Vyzula mluvil o oblasti onkologie, která je na tom o trochu lépe, protože když má někdo nádor, je z pohledu plátců nákladná péče přijatelnější. Je tady ale velká oblast onemocnění, jako je roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, zánětlivá střevní onemocnění, psoriáza a mnoho dalších, kde má biologická léčba prokázaný efekt jak z hlediska kvality života, tak progresivity onemocnění. Pokud má nemoc bojovalé pacientské sdružení, jako třeba roztroušená skleróza, je situace lepší, ale pokud pacienti tak militantní nejsou, je to horší. Zatímco země E15 léčí biologickou léčbou 20 až 30 pro-

cent pacientů s revmatoidní artritidou, u nás jsou to tři procenta. Podobně je to u psoriázy, kde by potenciálně mohlo být léčeno 60 tisíc pacientů, ale léčí se 900," přibližuje profesor Tesař s tím, že pokud se nebude vést diskuse a problém řešit, budeme oproti Evropě zaostávat ještě více.

Kde hledat cesty, jak na biologickou léčbu získávat prostředky? Část řešení je v biologické léčbě samotné. Podle Jany Skoupé do roku 2020 vyprší celkem 12 biologikům patentová ochrana, takže bude možná výroba tzv. biosimilars čili biologických přípravků podobných originálům po skončení patentové ochrany. „Evropské země očekávají úspory o 25% v horizontu deseti let. Není to tedy zdaleka takové, jako úspory z generických léků, což je dáno specifickým výrobním postupem či vyššími náklady na získání registrace. Biologická léčba ale bude dostupná širšímu počtu pacientů," uvádí Skoupá s tím, že ohledně biosimilars musí být striktnější pravidla záměny, protože jde o látky biologicky podobné, ne totožné.

„Klasické léky jsou malé molekuly. Čím větší struktura, tím více možných odchylek. Biosimilars jsou látky bílkovinné povahy, u nichž i maličká změna může vést k rozsáhlým změnám efektu léku," varuje profesor Milan Kvapil, přednosta Interní kliniky FN Motol a 2. LF. Uvádí k tomu případ erytropoetinu na léčbu anémie, z něhož byl v době obav z nemoci šílených krav vyňat albumin zajišťující stabilitu léčiva. Výsledkem bylo trvalé poškození téměř 150 pacientů.

POMOHLA BY SPECIÁLNÍ LEGISLATIVA

Také to je důvod, proč řada zemí, např. Rakousko, Británie či Německo, přistoupila k tomu, že pro biologickou léčbu vytvořila speciální legislativu. „Řada evropských zemí už má jasně vymezený prostor pro uplatnění biologické léčby v praxi a nevnímá ji tak kvůli její finanční náročnosti pouze jako zátěž pro zdravotní systém. Je potřeba zaměřit se především na její terapeutické výsledky a na úspory, které zdravotnickému a sociálnímu systému generuje v případě výrazného zlepšení zdravotního stavu pacienta, který se na-

př. může opět vrátit do pracovního procesu a nevyžaduje nákladnou zdravotní péči," zdůrazňuje Rostislav Vyzula.

Právě krátkozraký přístup k léčbě potvrzují pacientky, které se semináře zúčastnily. Hana Chaloupková (46) má od čtyř let juvenilní idiopatickou artritidu, celý život je v invalidním důchodu a už má za sebou celou řadu endoprotéz a operací kloubů. „Už to beru s nadhledem. Vždycky říkám, že jdu do servisu," neztrácí optimismus pacientka, která dlouhé roky nebyla schopná ani vyjít z domu. Už po druhé infuzi biologické léčby, kterou dostala v roce 2001, se ale Hana Chaloupková mohla vydat na krátkou procházku. „Mně to obrátilo život na ruby, ale deformity, které už jsem měla, nejdou vzít zpět. Proto bych se přimlouvala za to, aby lidé, kteří mají diagnózu stanovenou čerstvě a nemoc u nich propuká, dostali biologickou léčbu na začátku a nedošli k deformitám a tomu, že musí podstupovat další a další nákladné zákroky. Když jsem si od pojišťovny vyžádala výpis péče za minulý rok, vyděsila jsem se, jaká cifra tam stála. K tomu invalidní důchod a tak dále. To je pro stát velká částka," apeluje na perspektivní uvažování o nákladech Hana Chaloupková, která biologickou léčbu musela v roce 2006 ukončit kvůli remisí.

Štěstí naopak měl horolezec Jan Trávníček, který loni vylezl na K2 – a to přes to, že trpí od dvaceti let psoriatickou artritidou a po roce 2000 už to vypadalo, že pro něj pohyb do budoucna nebude možný. V roce 2007 dostal biologickou léčbu a dnes je pátým Čechem, který vylezl na K2, a čtvrtým, který stanul na vrcholu Annapurny – s biologickým lékem v termosce.

Léčba pomohla také Haně Dvořákové (42), které před pěti lety lékaři diagnostikovali sklerodermii progresivního typu. Pojišťovna jí však po žádosti lékaře o biologickou terapii odpověděla, že se na její chorobu nevztahuje. Nakonec ale po změně pojišťovny pacientka na léčbu loni nastoupila. „Kdybych léčbu nedostala, dnes už nechodím. Teď mám radost ze života. V revmatologickém ústavu jsem ale viděla řadu pacientek se stejnou diagnózou, jako mám já. Jsou to mladé

ženy, které mají malé děti a jsou na začátku nemoci. Bohužel jsem zatím asi jediná s touto diagnózou, kdo biologickou léčbu dostává," poukazuje na smutnou skutečnost Hana Dvořáková.

O PROSPĚŠNOSTI BIOLOGICKÉ LÉČBY JE PŘESVĚDČENA JEN POLOVINA LÉKAŘŮ

Ačkoliv je ale otázka ekonomické náročnosti a přínosu pro pacienta pro řadu odborníků a politiků velmi palčivá, překvapivě velká část veřejnosti vůbec neví, o co jde. Co ukázal průzkum na tisícovce lidí z laické veřejnosti, 700 lékařů a 26 politiků? „Co se týče veřejnosti, pletou si lidé nejčastěji biologickou léčbu s léčbou bylinkami. U lékařů šlo v 20 procentech případů spíše o nepřesné odpovědi a neschopnost pojem formulovat. Mezi poslanci a senátory má zkrácenou představu třetina oslovených, takže i tam je třeba zapracovat," přibližuje výsledky výzkumu Jakub Dvořáček.

Pozitivní podle Dvořáčka je, že dvě pětiny lidí ve věku 15 až 59 let vědí, že biologické léky jsou přípravky vyráběné z živých organismů. 15 pro-

cent lidí ovšem terapii zaměňuje s klasickou léčbou, 37 s léčbou přírodními produkty z rostlin a čtyři procenta si dokonce myslí, že jde o čínskou medicínu založenou na ajurvědě a orientálních způsobech léčby. Že je biologická léčba na základě rostlinných přípravků, se pak domnívá osm procent politiků.

Co se týče využívání biologické léčby, třetina lékařů by přivítala, kdyby bylo možné terapii využívat i mimo specializovaná centra. O účinnosti biologické léčby je pevně přesvědčena polovina lékařů, čtyři procenta odborníků jí naopak vůbec nedůvěřují. Co jsou biosimilars, neví 94% laiků a 72% lékařů.

„Co z toho všeho vychází, je minimální informovanost. A když není informovanost, není ani diskuse, což je naprosto zásadní změnit. Jak řekl i profesor Vyzula, když nebude diskuse, situace se nebude vyvíjet a nezmění se," uzavírá Jakub Dvořáček s tím, že proto AIFP připravila brožuru se základními informacemi o biologické léčbě.

Michaela Koubová

Převzato ze Zdravotnického deníku



OSTEOARTRÓZA

Osteoartróza je chronické kloubní onemocnění, při kterém dochází k postupnému ubývání a přestavbě kloubní chrupavky. Proces je doprovázen reaktivními změnami v oblasti přilehlých kostních tkání, jsou přítomny i změny v úponech a vazech v okolí postiženého kloubu. Chrupavka v kloubu funguje jako „ochranný polštář“ mezi dvěma kostěnými kloubními plochami. Hlavní funkcí kloubní chrupavky je tlumit nárazy a snižovat tření mezi kloubními plochami. Při úbytku chrupavky a zhoršení její kvality se objevuje bolest v místě postiženého kloubu a následně také dochází k poruše funkce kloubu. V současnosti je osteoartróza nejčastějším kloubním onemocněním v západních zemích, výskyt symptomatické artrózy (tj. artrózy, která způsobuje nemocnému obtíže) je popisován až u 12% populace nad 60 let věku, bezpříznaková osteoartróza (vedlejší nález při rentgenovém vyšetření) je ještě častější. Se vzrůstajícím věkem počet případů osteo-

oartrózy výrazně přibývá. Věk je celkově považován za rizikový faktor vzniku artrózy. Mezi další rizikové faktory patří obezita, pohlaví (u žen je vyšší výskyt osteoartrózy kloubů rukou a kolenou) a svou roli ve vzniku tohoto onemocnění hraje také genetická výbava. Dále přispívají ke vzniku a rozvoji osteoartrózy úrazy (např. úrazy kolenního kloubu při sportu), vrozené a vývojové poruchy kloubů (dysplazie kyčelních kloubů), souběžně se vyskytující jiná onemocnění (např. revmatoidní artritida, dna, akromegalie) a také životní styl (přetěžování kloubů při těžké fyzické práci, vrcholovém sportování). Při osteoartróze jsou nejčastěji postiženy velké váhonosné klouby – kolena, kyčelní klouby, avšak artróza se nevyhýbá ani ramenním kloubům a meziobratlovým kloubním spojením na páteři. Bývají postiženy také klouby rukou – zejména koncové klouby prstů a kořenový kloub v oblasti palce, a klouby nohou.



JAK SE OSTEOARTRÓZA PROJEVUJE?

Nejčastějším projevem onemocnění je bolest. Bolest se nejdříve dostavuje při pohybu a po větší námaze, v dalších stádiích onemocnění může být přítomna i bolest klidová a také bolest noční. Typické pro artrózu velkých kloubů jsou tzv. startovací bolesti – tj. bolesti, které mají maximum při počátku pohybu po delším období klidu a během několika minut aktivního pohybu vymizí. Původcem bolesti není sama chrupavka, ale přilehlé struktury – kloubní pouzdro, vazy a těhové včky (burzy) v okolí kloubu. Dalším z projevů onemocnění bývá pocit ztuhlosti a u pokročilejšího onemocnění také porucha funkce kloubu, nestabilita a omezení rozsahu hybnosti kloubu. Navenek se kloub jeví jako zhrubělý – ztrácí postupně svou normální konturu. To je důsledek zvýšené tvorby kostní tkáně přiléhající ke kloubu, tvoří se drobné kostěné návalky, kterým se říká osteofyty. Klouby mohou také otékat. Otok kloubu je způsoben buď zvýšenou tvorbou nitrokloubní tekutiny při zánětlivém dráždění kloubní výstelky – synovie, nebo vzniká otok měkkých tkání v okolí kloubu samotného. Objem kloubního výpotku může být různý a dosahovat až několika desítek mililitrů (nejčastěji v oblasti kolenního kloubu). Základním nástrojem ke správnému určení diagnózy onemocnění je kromě klinického a základního laboratorního vyšetření rentgenový snímek. Osteoartróza má na rentgenu svůj specifický obraz, rentgen nám také umožňuje určit stádium onemocnění a eventuálně také včas rozpoznat komplikace doprovázející osteoartrózu.

JAK SE DÁ OSTEOARTRÓZA LÉČIT?

Doposud neznáme lék na osteoartrózu. V začátečních stádiích onemocnění je kladen důraz zejména na úpravu životního stylu. Je doporučováno snížení hmotnosti v případě nadváhy a obezity, což má velký význam zejména u artrózy kolenních kloubů. Dále je vhodná přiměřená pohybová aktivita. Cvičení napomáhá k udržení i zlepšení rozsahu pohybu v kloubu a také při-

spívá k posílení přilehlých svalových skupin. Mezi vhodné sporty patří cyklistika, plavání, jízda na rotopedu. Celkově se nedoporučují sporty, které jsou doprovázeny zvýšenou zátěží kloubů – tj. sporty s tvrdými doskoky, vzpírání a zvedání těžkých závaží, vysokohorská turistika, dlouhé pochody po nerovném terénu. Účinná je u osteoartrózy také specializovaná rehabilitační péče. Z léků jsou používány přípravky tlumící bolest, tzv. analgetika. Opomíjeným lékem s velice dobrým efektem proti bolesti a dobrou snášenlivostí je paracetamol, který je u pacientů s osteoartrózou doporučován i při delším užívání. Při nedostatečném účinku paracetamolu se užívají kombinace s nesteroidními protizánětlivými léky nebo opioidy. Ty jsou účinné v tlumení bolesti, ale mají také svá rizika a možné nežádoucí účinky. V léčbě osteoartrózy je také možné použít léky, které působí na metabolismus chrupavky. Jedná se o léky, které obsahují glukosamin, chondroitin sulfát, hyaluronát sodný nebo také výtažky z avokáda a sóji. Jsou užívány ve formě tablet, některé z nich je možné vpravit do postiženého kloubu injekčně. Léky obsahující tyto substance na lékařský předpis mají účinnost ověřenou v klinických studiích. Volně prodejné výživové doplňky obsahují tyto látky většinou v nižším množství, objektivně ověřenou účinnost nemají a jejich efekt v léčbě artrózy je sporný. Výjimečně lze do oteklého a bolestivého kloubu aplikovat glukokortikoidy, které rychle tlumí podráždění kloubní výstelky a bolestivost. Jejich časté používání je rizikové, maximální počet aplikací do jednoho kloubu je 4x do roka. Při nedostatečném efektu konzervativní léčby a ve vyšších stádiích onemocnění je pak volen postup chirurgický. Nejčastěji se provádí výměna postiženého kloubu, který je nahrazen kloubem umělým. Nejčastěji jsou operovány klouby kolenní a kyčelní, v určitých indikovaných případech se provádí i výměny ramenního kloubu, lokte nebo kloubů zápěstních kůstek.

MUDr. Monika Urbanová
Revmatologický ústav, Praha

EDGAR STENE PRIZE 2015 – VÍTĚZNÁ ESEJ

Ahoj! Jmenuji se Leontýnka, jsou mi tři roky a už jsem si prošla peklem.

Začalo to v den, kdy jsem se narodila. Ten den jsem prvně uviděla krásné světlo světa. Tolik jsem se těšila na vše, co jsem doposud znala jen po hlase. Na maminku, tatku, brášku, na všechny divy a tajemství venkovního světa. Ale pak náhle se vši tou krásou přišla i ona. Ona pekelná bolest, která zastínila vše ostatní. Křičela jsem a brečela. Svým nářkem jsem prosila maminku o pomoc. Prokřičela jsem celý den a celou noc a vzápětí další a další. Najednou jsem přestala vnímat jaký je den, zda svítí slunce či měsíc. Vše se slívalo v jednu velikou neutichající bolest. Veškerá krása, na kterou jsem se tolik těšila, byla pryč. Přes moře slz v mých očích nebyl vidět okolní svět.

Maminka věděla, že mi sama nedokáže pomoci, proto mne brala k lékaři a k dalšímu. Bílé pláště se střídaly, jakoby se ve větru točily na venkovním sušáku. Každý maminkou opovrhoval, nikdo jí nevěřil, nebrali jí vážně. Ach, kdyby tenkrát bylo mému nářku rozumět. Tolik jsem se snažila jim to říct, ale marně. Za moji snahu jsem byla odměněna vysokou teplotou. Denní bolesti střídaly noční horečky okolo čtyřiceti stupňů. Pozitivní na tom bylo, že jsem opět začala rozeznávat den a noc.

Pláště se opět točily ve větru a žádný se nezastavil, aby naslouchal. Až najednou onoho osudového dne, můj princ na bílém koni svým kordem rozmetal nesmyslně se plápolající pláště a jel mne vysvobodit, pomoci mi od mé bolesti. On byl jediný, kdo vnímal můj pláč, kdo poslouchal mou maminku. Snažil se. Téměř rok se snažil zlomit mou kletbu, vysvobodit mne z prokletí. Avšak hádanka, kterou pro něj kouzelník připravil, nebyla k rozluštění.

Já se celou tu dobu pokoušela porozumět. Porozumět řeči všech okolo. Když oni nerozuměli mně, musela jsem se snažit sama. A náhle při-

šel onen zlomový den. Den, kdy jsem pomohla svému princovi k mé záchraně. Den, kdy se mé rty pohnuly a dokázaly vyloudit ona osudová slova. „Bolí mne nožičky“, řekla jsem.

A bylo to tady, okovy kletby začaly pomalu pukat. Princ už nyní věděl, jak mne zachránit a přidali se k němu i poddaní. Už jsme nebyly s maminkou samy. Začali nám věřit a pomáhat. Dveře zakletého zámku se začaly pozvolna otevírat. Víím, že ještě potrvá, než se zcela otevrou. Že cesta za nimi bude trnitá a potrvá velice dlouho, než projdu zarostlou zahradou a budu moci žít úplně bez bolesti.

Věřím však, teď když umím mluvit, že začnou poslouchat. Že mne bílé pláště vyslyší a nebudou se jen nečinně třepotat ve větru. A pokud ne! Budu mluvit, budu stále mluvit, protože mé slovo má sílu. Má obrovskou sílu, která mne pootevřela dveře k uzdravení. A věřte, že půjdu dál a svým slovem vylčím sebe a doufám, že i vás ostatní.

Leontýnka

O AUTORCE

Autorkou vítězné eseje je paní Ludmila Tomášková, maminka malé Leontýnky. Soutěž se zúčastnila z toho důvodu, že si myslí, že by měly být revmatické choroby více zviditelňovány, mělo by se o nich víc mluvit. „Vždyť o co miň je nemocný člověk s revmatem než člověk s rakovinou. A pokud máte rakovinu, ví každý o čem je řeč, avšak pokud máte revma, nemá okolí většinou tušení nebo má mylné informace. Proto mne zajímá cokoli, co se daného tématu týká a ráda se účastním akcí s ním spojených.“

REKONDICE JÁCHYMOV – JARO 2015

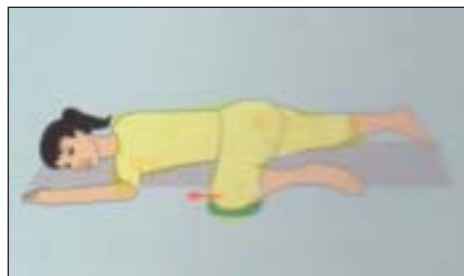
Dost jsem přemýšlela, co napsat o březnovém rekondičním pobytu v lázních Jáchymov, když veškerou chválu na rekondice v těchto úžasných lázních už napsal mnohokrát někdo přede mnou. Budu tedy stručná: Byla jsem zde poprvé a nestačila se koukat! Ubytování jsme byli v Daliboru a Jitřence a na stravu a procedury docházeli krytou vytápěnou (!) chodbou do LL Běhounek. Veškerým službám dávám velkou jedničku a nemohu než označit je jedním slovem: komfort! Moc mi vyhovoval celodenní bufet, kde jsme si mohli vždy vybrat podle chuti a najít i něco lehčího (takže jsem kupodivu za pobyt snad ani moc nepřibrala). Po většinu pobytu nám přálo i počasí, které vybízelo k procházkám i výletům do krásného jáchymovského okolí. Co mě však přímo nadchlo, byly procedury, především ty skupinové. Zde musím velmi pochválit všechny fyzioterapeutky-cvičitelky, které se nám opravdu poctivě věnovaly a co se mi obzvláště líbilo, při cvičení v tělocvičně i v bazénu jsme vždycky využívali různé cvičební pomůcky, které cvičení hodně zefektivnily.

Na ukázkou uvádím dva příklady velmi příjemných cviků s malým míčem (overballem):

- 1) Ležíme na zádech, míč si podložíme pod kříž, nohy jsou pokrčené, chodidla na podložce. S výdechem přitáhneme jedno koleno oběma rukama k břichu, hlavu zároveň zvedáme směrem ke kolenu. S výdechem vracíme hlavu a nohu do původní polohy. Vystřídáme nohy.
- 2) Lehne si na břicho, paže položíme do svícnu. Skrčíme jednu nohu, koleno položíme do strany na zem a podložíme ho míčem. Druhá noha je natažená. Koleno volně posunujeme po míči směrem loktu a zpět. Nepohybujeme přitom pánví. Totéž opakujeme na druhou stranu. Míč je samozřejmě jen zcela nafouknutý.

Všichni z naší malé skupiny jsme si pobyt moc užili a je jen škoda, že neprijelo víc lidí, aby se naplnila objednaná kapacita.

*Alena Slámová
Domažlice*



EMÍLIE

Už jako malá jsem malovala o Velikonocích s tatínkem vejčíka. Později mě přátelé, které jsem vejčíky obdarovávala, přivedli na to, že je škoda je rozbíjet, a tak jsem začala malovat vejčíka vyfouknutá – kraslice. Tato práce se mi stala zálibou. Maluji po večerech vždy už od začátku roku, aby bylo kraslic dost pro všechny mé přátele a známé. Také chodím malování kraslic předvádět na různé velikonoční výstavy, do místního penzionu pro seniory a již tradičně v našem klubu Revma Ligy Domažlice, kde si každý zájemce může sám svou kraslici namalovat.



Ne vždy se mi malovalo lehce, byly i doby, kdy mi ruce vzhledem k mé nemoci, **revmatoidní artritidě**, vypovídaly službu a kraslice i násadka k malování mi vypadávaly z rukou. To jsem ale po nějakém čase vždy překonala a mám v plánu namalovat ještě hodně kraslic pro radost všech.

*Emilie (RA)
Domažlice*

KAREL

V roce 1988 jsme si s několika kamarády založili klub minikopané, který existuje dodnes a tento sport se stal mým největším koníčkem. Asi mi ale také spustil moji diagnózu – **osteoartrózu**. Před 20 lety se mi stal při hře úraz – komplikovaná zlomenina kotníku, který se sice po několika operacích zdárně uzdravil, nicméně později přišly problémy, kterých už jsem se nezbavil: dočasné otoky a bolesti snad všech kloubů, nejvíce kolen, která se nakonec musela obě operovat, problémy se zády. Pracuji jako kovoobráběč a u práce většinou stojím, navíc často zvedám těžké předměty. Proto mi lékař (bohužel pouze ústně) doporučil změnit práci za méně namáhavou. To se mi ale nepodařilo, žiju v regionu, kde



se těžko shání jakákoliv práce, takže jsem musel volit mezi nezaměstnaností a dosavadní prací. Je nasnadě, že zvítězila druhá varianta. Kolena i záda zatím drží, bez ortéz na obou kolenou a podpurného bederního pásu však do práce neodejdu! S fotbálem jsem se také musel rozloučit, do hry nastoupím vždy jen symbolicky na výročních turnajích „starých pánů (40+)“. Věnuji se zde proto alespoň organizační práci.

*Karel (OA)
Domažlice*

NEJSME CHUDINKY, JSME HRDINKY

To je název projektu, který se orientoval na pečující o osoby blízké.

Mnoho z nás je osobou pečující, i když to tak mnohdy ani nebereme. Vždyť péče sousedská výpomoc, tu s nákupem, tu s drobnými pracemi v domácnosti nebo třeba jen chvilka podvečerního posezení s někým, kdo je osamělý či už na všechno sám nestačí, to je samozřejmost. Avšak jak pro koho.

Účastnicemi projektu byly převážně ženy pečující buď o své dítě s postižením, nebo o své nemocné rodiče. Právě ženy přebírají, někdy dobrovolně, někdy přinuceny společenskými podmínkami, roli pečující osoby. Většinou to pro ně znamená rezignaci na rozvoj vlastní pracovní kariéry, musí výrazným způsobem modifikovat své sociální vazby, dochází k obrovskému omezení společenských kontaktů. K tomu se ještě přidává nízká úroveň materiální a ekonomické podpory pečujících osob, která se projevuje po celý jejich život až do stáří, kdy výše jejich důchodu velmi zohledňuje to, že byly po část života osobou pečující.

Na druhé straně je třeba upřímně říci, že péče o osobu blízkou má ve společnosti vysokou prestiž a velký obdiv okolí. Vždyť jen málo lidí má odvahu se k něčemu takovému zavázat. Kdo z nás by chtěl zapomenout na sebe sama, na svou práci, koníčky, rodinu a věnovat všechny svůj čas péči o svého blízkého, který se bez pomoci zkrátka neobejde.

Výstupem projektu byl soubor navržených opatření, jež by měla pečujícím osobám jejich úkol aspoň trochu ulehčit. Patří sem zejména pravidelná spolupráce se sociálními pracovníky, kteří mohou pomoci s vyřizováním všech možných formalit, zajištění nezbytného času na regeneraci sil a odpočinek, což se dá řešit například využitím denních stacionářů či sou-

sedskou výpomocí, zajistit pomoc psychologů a dalších odborníků k překonávání stresů, marnosti snažení či pocitů vyhoření. Projekt navrhl změnit i zdravotnické předpisy tak, aby pečující osoby měly nárok na zvýšenou zdravotní ochranu a nárok na hrazenou lázeňskou péči. Velmi významným výstupem je návrh na zásadní změnu sociálního zajištění pečujících osob tak, aby při dlouhodobém pobytu pečovaných osob či jejich úmrtí osoby pečující nebyly nuceny žádat o dávky hmotné nouze. K tomu by měla přispět i změna systému posuzování míry závislosti pečované osoby.

Projekt navrhl celý soubor opatření, který pokud bude realizován, přidá pečujícím osobám k vysoké společenské prestiži také postavení srovnatelné např. se zaměstnanci, to je včetně nároku na odpočinek a odpovídající zdravotní péči a také lepší finanční zajištění.

*Helena Mádlová
Tábor*



MŮJ ŽIVOT MEZI STUDENTY

Projekt, o kterém vás chci informovat, už dlouho pučí a raší v mém nitru. Příchodem letošního roku vypukl úplně.

Před čtyřmi roky jsem se začala ve své myslí potýkat s myšlenkou hovořit se studenty středních zdravotnických škol o životě a boji s bolestí očima revmatika. Členky českobudějovického klubu Revma Ligy s tímto mají dlouhodobé zkušenosti, protože náš klub spolupracuje s vedením a vyučujícími Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity. Propojení je přínosné pro obě strany. Díky této spolupráci můžeme prostory fakulty využívat ke společným schůzkám.

Zbýval už jenom malý krůček, abych svou myšlenku přetvořila v holou skutečnost. Začátkem roku 2012 jsem navštívila pana ředitele Střední zdravotnické a Vyšší odborné školy v Č. Budějovicích. Seznámila jsem ho s myšlen-

kou výukové spolupráce školy a našeho klubu. Jeho reakce byla velmi pozitivní.

Proč jsem oslovila právě střední školu?

Odpověď je jednoduchá. Mnoho studentů po studiu střední školy nastoupí do praxe. V minulosti do zdravotnických škol docházeli do výukových hodin lékaři, kteří postojem odborníka oživil výuku tím největším a nejučinnějším přínosem. Doba se změnila a tato možnost už není. Studenti jsou odkázáni na své vyučující profesory a praxi v nemocnici.

Na jaře roku 2012 jsem prožila mezi studenty 7 výukových hodin. Přišla jsem mezi ně plná nadšení a odhodlání. V deskách jsem měla několik výtisků Revmatika, náš leták, katalog s kompenzačními pomůckami a na flash disku vypracovanou prezentaci, kterou jsem dala dohromady díky letáčku o revmatismu, který ležel dlouho doma v šuplíku. Stal se mým rádcem



a vodítkem. Reakce vyučujících a studentů byly milé a povzbudivé.

Spolupráce s českobudějovickou Střední zdravotnickou školou měla na krátkou dobu přetržené nitky. Potom přišel květen 2013. V té době jsem byla ještě ve studii biologické léčby. Ozvali se z vedení tábořské Střední zdravotnické školy. Dříve než jsem vstoupila mezi studenty zdejší školy, 1,5 hodiny jsem o svém boji s bolestí, nemocí a biologické léčbě hovořila před profesorským sborem včetně vedení



školy. Díky tomu jsme se v loňském roce na jaře do Tábořa vrátily a společně s Maruškou Kubalovou hovořily mezi studenty. Maruška se stala mým parťákem, modelkou se vším, co má správný revmatik mít. Je mou oporou. Vzájemně se doplňujeme a občas ji na chvilku pustím ke slovu (ten, kdo mě zná, ví, že jsem hodně upovídáná).

Mám velkou radost, že se zamotané a přetrhané nitky rozmotaly a navázaly. S radostí můžu říci, že jsme od jara loňského roku navštívily všechny střední zdravotnické školy v celém jihočeském kraji, týká se to měst Č. Budějovice, Tábor, Č. Krumlov, Písek, Jindřichův Hradec. I když ve třídách mluvím o tom stejném, každá hodina je úplně jiná. Velice záleží na tom, v jakém souladu je třídní kolektiv a třídní profesor. Někteří kladou více otázek, někteří méně. Nemám s tím žádný problém, mám dostatečnou slovní zásobu.

Cíl tohoto projektu je velice jednoduchý. Chceme studentům ukázat, že náš postoj k životu s oteklými klouby, s každodenní bolestí ne-

končí nafouklou hlavou plnou depresí. Samozřejmě, že hovořím o problémech své nemoci. Hovořím i o tom, že mám problém koupit třeba pohodlné boty, nemám sílu v rukou, občas jsem nemotorná a věci mi padají, všechno mi déle trvá, jsem dřív unavená než ostatní. Nefňukám nad každou bolestí, protože s ní jsem každý den, je to můj každodenní „parťák“. Mohla bych v těchto výčtech pokračovat dál, ale myslím, že by na to nestačilo ani celé číslo Revmatika. Pokud však nejde o život, nejde o nic. A o tom se studenty hovořím.

Věřím, že se najde více nadšenců, kteří se k nám připojí a společně oslovíme studenty na více místech naší republiky.

*Romana Lukášová
České Budějovice
(foto archiv autorky)*

SESTRY V AKCI

V Klubu v Praze došlo během února a března ke změnám. Po letitém působení podala rezignaci na funkci předsedkyně Klubu Hanka Šmucrová, které bych tímto chtěla poděkovat za její práci. Do voleb jsem vedení Klubu převzala a následovaly dny plné práce. Velikou pomocí mi v této době byla moje mamka a zároveň i hospodářka našeho klubu Věrka Matějková, která připravila volební lístky, obeslala všechny členy klubu, připravila veškeré podklady pro schůzi, ale i zajistila občerstvení. Musím přiznat, že mi to velmi pomohlo, protože kromě pracovního vyčerpání a rodinných starostí, mne v této době 3 týdny trápila viróza s ošklivým kašlem.

Dalším problémem byl termín schůzky – vyšel do jarních prázdnin, hodně členů se omlouvalo, že je v té době na horách s dětmi či vnučaty nebo je alespoň musí hlídat. S velkým napětím jsme očekávali, jaká bude účast a zda-li budeme usnášení schopni. Nakonec to vyšlo jen docela o fous a my jsme mohli po zvolení volební a mandátové komise ve složení Vlasta Šrámková a Věrka Sklenaříková představit kandidáty na nové vedení klubu a do revizní komise. Čas na rozmyšlenou, koho zvolit jsme vyplnili přednesením zprávy o činnosti za minulý rok, zprávou o hospodaření a od revizní komise. Pak došlo k vlastní volbě a dobu potřebnou na sečtení hlasů jsme se posilňovali malým občerstvením. Po přestávce nám Věrka Sklenaříková přečetla výsledky – zvoleny byly Jana Emmoth, Věra Matějková a Renata Šplíchalová, do revizní komise Marcela Černá. Poté jsem za nové vedení členům nastínila představu o další činnosti klubu, jaké akce bychom rádi pořádali a na závěr jsme dali prostor otázkám a diskuzi. Když jsem druhý den tak přemýšlela o tom, kdo nyní Klub v Praze povede, tak mne napadlo – „SESTRY V AKCI“. Jana Emmoth a Věrka Matějková jsou zdravotní sestřičky na již zasloužilém odpočinku a já – Renata Šplíchalová – jsem



již 27 let zdravotní sestrou, nyní s působností v Revmatolo-gickém ústavu. Jsme všechny nejen zdravotnice, ale všechny nás více či méně občas trápí nějaké ty revmatické obtíže? A že je i Marcelka Černá způsobilá ke své funkci – jistě, vždyť je to paní účetní, také na zasloužilém odpočinku, ale po pravdě – vůbec na to nevypadá.

A co nás tedy čeká? Chceme činnost Klubu v Praze zachovat minimálně v takovém rozsahu jako dosud – tedy pravidelné schůzky, cvičení. Máme však mezi sebou i dost ještě pracujících členů, kteří se nemohli z pracovních důvodů příliš často zúčastňovat našich akcí, a tak jsme se rozhodli dělat ještě nějakou akci některý víkend v měsíci. V dubnu např. pojedeme na prodloužený víkend do konopných lázní ve Volyni, v květnu bychom se rádi podívali do Šestajovic, kde je svíčkárna, kde si můžete dle vlastní fantazie obarvit svíčky, mají tam perníkovou chaloupku, knoflíkárnou, mini zoo a nyní tam otevřeli ještě i čokoládový dům a v červnu se asi půjdeme podívat do Botanické zahrady v Tróji. A pak nás čekají letní prázdniny, které strávíme každý dle svého, ale vedení klubu bude jistě přemýšlet o tom, co by se dalo podnikat zase od září a to i dle přání členů. Návrhům se nebráníme. A hlavně se taky budeme zase připravovat na náš velký den – den artritidy.

*Renata Šplíchalová
Praha*

REVMA LIGA OSTRAVA KAŽDÝM KROKEM VYHRÁVÁ

Byli jsme s „Andělem na horách“ – hotel Morava Tatranská Lomnica – Vysoké Tatry

**KDYŽ POŠLETE TU SPRÁVNOU OBJEDNÁVKU
A DÁTE DOHROMADY PARTU SKVĚLÝCH LIDÍ,
TAK JE VYHRÁNO!**

Členové klubu Ostrava prožili nádherné čtyři dny ve Vysokých Tatrách.

Počasí vyšlo na jedničku, což bylo opravdu velké štěstí. Sluníčko krásně svítilo a umocnilo tak nádheru horských velikánů. Společně jsme podnikli tatranskou električkou výlety na Štrbské pleso a Hrebienok. Tatranská Lomnica

nabízí krásný výhled na Lomnický štít a ten je opravdu „na dotek“, jedním slovem **paráda**. Cesta z Ostravy přímo do Popradu rychlíkem Pendolino byla rychlá a pohodlná.

A pan Anděl – ten je tam pořád!

Tak určitě zase přijedeme, slibujeme.

*Renata Hrbotická
Ostrava*





Pokud vás zarazil titulek tohoto článku, pak jde o myšlenku převzatou z květomluvy, kde popenec praví: „Byla bys mi dobrou manželkou a hospodyní“.

POPENEC

má spoustu dalších lidových názvů:

- kadeřník • kundrábek • kundrásek
- kundrátek • kundrotek kočičí tlapa
- kondelík • pupenec • zemní břechťan
- zemský břechťan

Bylinka, kterou jsem každý rok před Velikonocemi kupovala u nás v Budějicích na trhu, abych ji přidala společně s kopřivami do velikonoční sekané. Nic netušíc, jsem ji s velkým úsilím likvidovala na záhonech naší zahrady. Od loňského roku je to všechno jinak. V naší zahradě má nyní své místo a nikdo jí nesmí úmyslně ublížit!

Určitě ho všichni znáte jako vytrvalou plazivou bylinu, která roste na lukách, pasekách, stráních, vlhkých lesích, polích, v zahradách,

v parcích, v křovinách i u okrajů cest a velice často na vlastních zahradách. Sbírá se olistěná nať, a to v době květu, nejlépe v dubnu až květnu, ale lze ji sbírat až do července. Suší se ve stínu nebo při umělém sušení za teplot do 40°C. Nať je třeba sušit velmi opatrně, protože silice v ní obsažená je prchavá. Také z toho důvodu sušenou nať uchovávejte v dobře uzavřené nádobě a chraňte ji před světlem. Typické jsou fialové kvítky a příjemná vůně. Ale věděli jste, že je to vynikající léčivka, která má blahodárny vliv na náš organismus? K léčitelským účelům se užíval už od 12. století. Výhodou je, že popenec začíná růst velmi brzo na jaře, v době, kdy se ještě většina bylinek sotva probouzí po zimním odpočinku, takže může nahradit např. oregano. Navíc obsahuje velké množství pro lidský organismus důležitých minerálních látek a vitamínu C. Nejlepší doba sběru je právě zjara, kdy má nejvýraznější chuť. Sklízet se dá ale samozřejmě až do zimy.

Vnitřní účinky byliny jsou hlavně svíravé a desinfekční v celé oblasti trávicí a vylučovací soustavy. Detoxikuje játra, ulevuje od zánětů, pomáhá při poruchách trávení a při nadýmání,

tlumí průjem a v některých případech má schopnost rozpouštět menší žlučové a ledvinové kaménky. Užívá se nálev maximálně ze dvou gramů byliny denně, případně i v čajových směsích s podobně působícími rostlinami. Je velmi účinný při léčbě záduchy – průduškového astmatu, působí proti zánětům horních cest dýchacích a při chronické bronchitidě. Protizánětlivé účinky se zevně osvědčí i při léčbě kožních infekcí, ekzémů a neurodermatitidy.

Popenec je silným lékem protirevmatickým, který působí vnitřně (podávaný jako čaj) i zevně, kdy se na bolavé klouby přikládají čerstvě mačkané listy spařené v páře.

Pro vnitřní použití se připravuje odvar z jedné čajové lžičky drogy na sklenku vody, zřídka se užívá i čerstvá vymačkaná šťáva (30 až 50 g denně) při chorobách cest dýchacích, kašli, zahlnění nebo při zánětu dolních cest močových, jako kloktadlo se doporučuje při zánětu dutiny ústní (25 g drogy se vloží do 1/2 l studené vody, nechá se přejít varem a 20 minut se louhuje).

Pro zevní použití se připravuje odvar koncentrovanější nežli při užití vnitřním. Na křečové žíly se osvědčila popencová mast, na bronchitidu zase popencový sirup (40 g drogy se dá do 1 l studené vody, přivede se k varu, nechá se 15 minut louhovat, scedí se, smíchá se se stejným množstvím medu a opět se vaří, dokud směs nedosáhne konzistence sirupu).

Čerstvý popenec se používá především jako „zelené koření“ všude tam, kde se dává třeba petrželka – do polévek (bramborové, zeleninové), na míchaná vejčička, do nádivek, do bylinkového másla, tvarohu, do omelet. Tvarohovou pomazánku s popencem ocení i skutečný labužník, a ještě vám bude závidět, že si umíte kuchyni zpestřit kdejakým plevellem. Dříve se popenec dokonce používal při výrobě piva, než ho nahradil chmel.

Popenec jen málokdy zakoupíme v prodejnách s bylinkami, takže většinou jsme odkázáni na vlastní sběr.

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

POPENCOVÝ MED

Tři hrsti posekané čerstvé nati s lístky a případně i květy popence vmíchejte do sklenice medu. Nechte v chladu a tmě dobře proležet, pak stačí lžící přelít vroucí vodou a nechat krátce odstát a máte vynikající nápoj pro prohřátí po dni stráveném v sychravém podzimním či zimním počasí. Lžička čerstvé citronové šťávy zvýší dávku vitamínu C potřebnou pro boj s virovými nákazami.

KLOKTADLO

- 25 g popence se vloží do 0,5 l studené vody, nechá se přejít varem a 20 minut se louhuje.



CO VŠECHNO MŮŽEME OBJEVIT NA STARÉ PŮDĚ



Co všechno můžeme objevit na staré půdě? To se občas nestačíme divit. Najde se někdo z vás, kdo tuto cestu do minulosti nepodnikl? Pokud ano, tak to přicházíte o skutečný zážitek. Pro nás, milovníky doby minulé, jsou to chvíle plné chvění a pocitu blaha. Jako malá holka z města jsem hodně času trávil u svého dědy na venkově u nás v jižních Čechách. Když jsem byla trochu větší, jezdívala jsem také na prázdniny k praradě do Malotic u Kouřimi. Půdy a seno, to byla ta nejlepší místa na schovávanou.

Škoda jen, že jsem už tenkrát nedokázala ocenit kouzlo těch „starých krámů“. Pokud se naskytne příležitost pátrat v prostorách staré, zakrámované půdy, stává se ze mne dobrodruh. Pamatuji si velice dobře na reakci původních majitelů, od kterých jsme před čtrnácti roky koupili kousek od Borovan chalupu po jejich mamince. To, co jeden vidí jako poklad, je pro druhého krám, který patří na smeták. Ještě, že jsme tak rozdílní a míváme každý jiný pohled. Do dneška jim vnitřně děkuji, že ve stodole a na půdě neudělali generální úklid.

Abych se však vrátila k otázce, kterou jsem položila na začátku. Koncem loňského léta jsem také něco objevila na jedné zakrámované půdě u Jičína a nestačila jsem se divit. Navštívili jsme s manželem moje sourozence v Kristu, Zuzku a Davida a jejich dvě roztomilé děti. Chaloupka

byla na prodej a Zuzka se tam jela rozloučit se vzpomínkami na dětství. Před prázdninami mě navštívili u nás na chalupě a měli tak možnost vidět ty „staré krámy“. Díky Zuzce jsme dostali příležitost něco z jejího dětství zachránit. Chaloupka byla malebná, úplně jiná stavba, než na jaké je zvyklý Jihočeš. Po schodech jsme vylezli na půdu, plnou odložených nepotřebných věcí po rodičích, prarodičích, po bývalých majitelích. Půdu plnou vzpomínek na letní bouřky, plnou knížek, starých povlaků, obrazů, kabátů, pohledů. A jen tak jsme tam seděli. Já, Zuzka a její pětiletá Sára a poslouchaly vzpomínky na dětství. Asi bychom tam seděly hodně dlouho, kdyby nás nevyrušil bzukot sršně. „Někde tady asi mají hnízdo. Nevíme kde. Možná, že jsou tady v té díře mezi oknem,“ pravila Zuzka. Odběhla do kuchyně zkontrolovat oběd, který se zapékal v troubě a já zůstala na půdě sama se Sárinkou. Prohlížela jsem si ty odložené poklady a nechala se unášet jejich stářím. Ani jsem si neuvědomovala, přítomnost malé Sáry. Na chvíli jsem ztratila pojem o čase. Díky jejímu hlasitému výkřiku jsem se rychle vrátila do reality. „Mamko, já je vidím.“ Z kuchyně se ozvala rychlá odpověď. „A co vidíš?“ „No mamko, přece ty sršně!“

Uprostřed půdy byla natažená dřevěná kulatina a na ní na ramínkách viselo mnoho kabátů. Za nimi na trámu vévodilo obří sršní hnízdo. Moc dobře jsme slyšeli šum a cvrkot v něm. Pod tím uměleckým dílem byly jejich výkaly, které nás o to víc utvrdily, že tam v té kouli je život v plné míře. S opatrností a respektem jsme vyňosili objevené poklady a nechali sršně být.

Zajímalo by mě, jak s nimi naložili noví majitelé. Ale to necháme na nich. V historii této chaloupky se už píše jiná kapitola.

*Romana Lukášová
České Budějovice
(foto archiv autorky)*

LEGRAČNÍ ZÁŽITEK Z VLAKU

Věřím, že za každým stromem nebo rohem na nás čekají nějaké situace či momenty, které dost často vyvrcholí v různé příběhy.

V neděli 15. března jsem se vracela domů vlakem společně s Maruškou Zuzákovou a Helenkou Mádlovou ze setkání zástupců Revma ligy, které se konalo v Pardubicích. Pozorovala jsem z okénka ubíhající přírodu a hlavou se mi honily dojmy a pocity. Cesta z Pardubic do Prahy nám uběhla rychle. Nad námi vládla celková pohoda, z vědomí, že v Praze máme dostatek času na přestup dalšího vlaku. Žádné dostihy, hotová pohoda. Cestou na nástupiště jsem si koupila horkou čokoládu a těšila se, až se pěkně usadím v kupé. Dostihy se nakonec konaly, protože vlak přijížděl z jiné stanice z důvodu opravy elektroinstalace na Hlavním nádraží. S velkou úlevou jsem dotáhla své opět „lehké“ zavazadlo do vlaku a společně s děvčaty obsadila kupé, kde nás přivítala sympatická spolucestující. Uložily jsme zavazadla, sedly si a vlak se rozjel.

Následovaly blažené chvíle uvolnění. Tuto rozkoš dokázala občastnit snad už jenom ta horká čokoláda. Neobšťastnila. Tedy ano, ale ne můj žaludek. Od pasu dolů moje kalhoty a podlahu. Naštěstí jsem to odnesla já a ne ta paní, která seděla naproti mně a horká čokoláda nebyla už horká. To, co následovalo, to byl akční čin. Paní vyskočila a rozkázala: „Stůjte, nic nedělejte, já běžím na záchod pro papírové ubrousky.“ Během chvilky byla podlaha setřena a já se nestačila divit. Děkovala jsem sama sobě za to, že mám v tašce náhradní kalhoty. V momentě, kdy jsem je chtěla vyndat z tašky, vstoupila paní průvodčí. Podívala se na mne a když viděla hnědou fasádu na mých zelených kalhotách, pravila: „Paní, nic si z toho nedělejte, to je ještě dobrý. Já vám povím, co se včera přihodilo našemu kamarádovi. Jsem v partě hokejových fanoušků a včera jel celý autobus z Budějovic do

Třince na zápas. Na stadionu byla bouřlivá nálada. Jakmile naši dali gól, křičeli jsme ze všech sil. No a tomu našemu kamarádovi při tom výkřiku vylítly z pusy mezi diváky zuby. Když se rozburácený dav fanoušků utišil, zařval jeden z naší party: „Nemá někdo z vás pod nohama zuby?“ V tu chvíli uklidněný dav, začal opět rvát. A kdo si myslíte, že mu ty zuby nakonec přinesl? Ani pěkná slečna, ani šaramantní dáma, ani pán v letech. Přinesla je malá holčička. Cestou domů celý autobus dostal přednášku, jak dlouho trvá nalepení zubní protězy a že to není jen tak. „Já jsem chvátal na ten zápas a nestihl si je pořádně nalepit.“

Paní průvodčí vtipně touto historkou odlehčila mou katastrofu a my se nasmály. Mohla jsem si v klidu vzít čisté kalhoty. Sympatickou paní – ženu činu, jsem obdarovala kočičkou, kterou jsem ušila a měla ji v tašce. Děvčata v Táboře vystoupila a společně s nimi šla i paní. Rozloučila jsem se s ní se slovy. „Ještě jednou Vám za vše děkuji, třeba se někdy zase potkáme.“ A ona mi na to odpověděla: „Možná, že se potkáme. Já jsem totiž průvodčí.“

*Romana Lukášová
České Budějovice
(foto archiv autorky)*



ZAČALO TO VÝSTAVOU SVATEBNÍCH ŠATŮ



Toto dílo místních nadšenců posloužilo jako bohatá náplň několika schůzek našeho klubu. A tak se v životě našeho klubu začala psát kapitola vstupu do naší minulosti. Díky svatebním fotografiím a pomocí mého syna se zrodila úžasná prezentace. Úžasná proto, že nám představila nevěsty různého věku a času. Každý z nás dostal možnost před ostatními zavzpomínat na svůj velký den. Putování v našich životech se stalo tradicí. Prošli jsme svatbami, kojení a batolaty a skončili u svého bouřlivého období – věku na prahu dospělosti.

Teprve po promítání jsem si uvědomila, jak nám to všem prospělo. Zafungovalo to jako seznamka mezi námi. Každý z nás odkryl kousek ze svého života. Jindy by to třeba ani nešlo, ale když stojíte před svojí fotografií, která se na vás upřeně dívá z velkého plátna, nemáte ani jinou možnost.

Bude ještě nějaké pokračování? Jistě, že bude. Moji milí, díky tomuto článku se zrodil v mé mysli další nápad. Nechte se překvapit!

*Romana Lukášová
České Budějovice
(foto archiv autorky)*

Je to už pár let, co jsem s Majkou Dědičovou a Jolčou Bartuškovou navštívila na borovan-
ském zámku výstavu svatebních šatů.

Procházely jsme dlouhou chodbou v 1. poschodí a tajil se nám dech. Vrátily jsme se až do roku 1924. Tento úžasný model, s botami a kyticí objevil jeden pán v krabici na půdě. Už ani nevím, jestli nevěsta patřila mezi jeho předky nebo ne. U svatebních modelů byly fotografie ženicha a nevěsty, krátká popiska s datem svatby, někde se jménem švadleny, informací o počasí a zajímavou historkou. Např.: „Lilo jako z konve. Ženich přijel pozdě na výbor, musel se vrátit pro prstýnky.“





klub	statutární zástupci	telefon	e-mail
BRNO			
	Hana Chaloupková	773 000 912	brno@revmaliga.cz
ČESKÉ BUDĚJOVICE (č. ú.: 249505936/0300)			
	ing. Marie Dědičová Věra Rotbauerová	605 509 723 721 358 642	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	paha@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

