

REVMATIK



REVMA LIGA v ČR
INFORMAČNÍ BULLETIN

občasník číslo 55

listopad 2012

**Děkujeme za sponzorování
bulletinu REVMATIK
firmě**



Thuasne CR s.r.o.

Naskové 3 • 150 00 Praha 5 • Česká republika

www.thuasne.cz

ADRESY WEBOVÝCH STRÁNEK

Tyto adresy Web stránek nabízíme Vám všem,
kdo rádi surfujete po Web stránkách za účelem dozvědět se něco nového.

EUROPEAN MANIFESTO STEERING GROUP (Dozorčí rada pro Evropské prohlášení revmatiků)
informace týkající se Prohlášení osob s revmatismem, kontaktní adresy, různé další informace:

www.paremanifesto.org

IOYR (Mezinárodní organizace mladých revmatiků):

www.ioyr.org

Revma Liga v ČR má svoje www stránky, které se postupně doplňují, na této nové adrese:

www.revmaliga.cz

Navštivte také naše stránky na blogu:

www.revmaligasolecna.blog.cz

Případné Vaše příspěvky zašlete e-mailem na adresy:

romajda@email.cz nebo **dedicova315@seznam.cz**



Moji milí čtenáři,

zdá se mi, že to bylo včera, kdy jsem stála pod kvetoucí jabloní a přála nám všem krásné jaro. Je půlka listopadu pryč a konec roku klepe nezadržitelně na vrátka. Věřím, že máte za sebou mnoho zajímavých a nezapomenutelných zážitků. Já jsem letos nikam daleko necestovala. Přestavba naší chalupy poblíž novohradských hor, nám určila jiný plán. Ale přesto mohu s potěšením říci, že tolik napětí a dobrodružství jsem už dlouho nezažila. Ještě teď se musím pousmát nad tím, jak jsem se potají kradla z lesa, aby nikdo neviděl, z jakého kouta vycházím. Důvod byl jasný. V květnu pomrzla u nás velká část borůvků a ten, kdo objevil plac s tímto modrým pokladem, musel svůj nález nechat v utajení. Tedy pokud nechtěl

o něj přijít. Na borovanském borůvkobraní bývá velká spotřeba borůvek a okolní lesy bývají plné trhačů.

Jsem moc zvědavá na letošní zimní přírodu a hlavně na sněhovou nadílku. Příznávám se, že mám paní Zimu ráda. Uznávám, že jí bílá čepice sluší.

Věřím, že najdete v tomto čísle něco zajímavého, něco poučného, něco zábavného. Vždyť o tom to je.

A tak vykročme bez bázně vstříc dlouhým zimním večerům. I ony mají své kouzlo.

Pohodový zbytek starého roku a jistý krok v tom novém...

Romana Lukášová

REVMATIK č. 55/2012 (listopad)

Vydává

Revma Liga v ČR se sídlem:

Revmatologický ústav
Na Slupi 4, 128 50 Praha
Výtisk je neprodejný

Redakce:

Romana Lukášová
Ing. Marie Dědičová

Redakční rada:

Renáta Hrbotická
Ing. Helena Mádlová
Alena Slámová

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 studio
Ing. Chrástanský Pavel
telefon: 603 143 284
psi@elsatnet.cz

OBSAH

Úvodník šéfredaktorky	1
Obsah	1
Informace z představenstva	2
Zahraníční spolupráce	4
Edgar Stene Prize 2013	5
Rozloučení Jiřinou Janatkovou	5
Slovo lékaře	6
Poděkování	7
Legislativní změny	8
Pro mladé - Leben und Liebe	11
Lázně - rekondice	14
Zprávy z klubů: Dobrá zpráva pro fanoušky zpěváka Luboše Pospíšila	19
Seminář v Litoměřicích	19
Zpráva o semináři	20
Cena Ď - děkujeme	20
Výlet do Prahy	21
Sudičky přály nám... ..	23
Světový den artritidy	24
Rady ze zahrady: Bolí vás klouby? Zlaté rozinky v ginu	25
Kouzelné účinky ořechů	25
Slovo na konec	27
Kontakty	28

PŘEDSTAVENÍ NAŠEHO KOLEKTIVNÍHO ČLENA - SPONZORA ČASOPISU - FIRMA THUASNE CR, s.r.o.

Firma THUASNE má sídlo ve Francii, kde působí již od roku 1847 a naplní její činnosti je výroba a distribuce širokého sortimentu zdravotnických potřeb a materiálů, od polohovacích lůžek, invalidních vozíků elektrických i mechanických, přes pomůcky pro ortopedii, rehabilitaci a traumatologii (podpůrné pásy, ortézy, kompresivní obvazy aj.) až po pomůcky každodenní potřeby. Katalogy společnosti Thuasne jsou k dispozici v našich klubech. Dovolím si citovat z materiálů firmy:

„Všichni si uvědomujeme, že dochází ke změně skladby obyvatelstva – populace stárne. Společnost Thuasne usilovně hledá praktické možnosti, které pomohou řešit každodenní individuální potřeby lidí s omezenou mobilitou a povedou ke zvýšení jejich spokojenosti a především k částečné samostatnosti. Nabízíme výrobky, které pomohou zvýšit bezpečnost a zlep-

ší nezávislost na pomoci druhých v různých místech vašeho obydlí: ložnice, koupelna, kuchyň,... nebo i zahrada.

Filozofii společnosti Thuasne je nabídnout každému možnosti řešení jeho situace tak, aby pokud je to možné, zůstal nezávislý a sebejistý. Je to optimistická a skutečná vize společnosti Thuasne, kterou se s Vámi pokoušíme naplnit v realitu.“

Česká složka firmy, **THUASNE CR s.r.o.**, jejímž ředitelem je pan ing. Roman Samiec, spolupracuje úzce již dlouhá léta s Revmatologickým ústavem. Tato odborná spolupráce vedla i k podpoře naší Revma Ligy, které si velmi vážíme. Oboustranně prospěšná spolupráce vedla k tomu, že se společnost Thuasne stala naším prvním kolektivním členem.

Jan Janatka

USNESENÍ SHROMÁŽDĚNÍ DELEGÁTŮ REVMA LIGY V ČR KONANÉ DNE 19. 5. 2012

Shromáždění delegátů Revma Ligy v ČR konané dne 19. května 2012 za účasti 18 přítomných členů (zastoupeny byly všechny kluby) a 1 hosta, bylo svoláno jako pravidelné výroční.

Přítomní zvolili návrhovou komisi ve složení Janatka, Matějková.

Záznam prezence – proveden.

Přítomní vzali na vědomí a schválili:

- Udělení čestného členství v Revma Lize prof. Vencovskému, RÚ Praha
- Zprávu o činnosti Revma Ligy za rok 2011
- Zprávu o hospodaření Revma Ligy za rok 2011
- Zprávu revizní komise
- Plán činnosti Revma Ligy na rok 2012

- Rozpočet hospodaření Revma Ligy na rok 2012
- Zprávu o spolupráci s EULAR – příprava kongresu 2015
- Vyhlášení výsledků soutěže o cenu Edgara Stena
- Výsledek grantového řízení (G2 65 000,-Kč, G5 40 000,-Kč)

Představenstvu se ukládá pokračovat v dosavadních aktivitách, především zabezpečit 2x ročně tisk bulletinu Revmatik, pracovat podle schváleného plánu činnosti Revma Ligy, hospodárně využívat získané finanční prostředky.

*Za návrhovou komisi:
ing. Jan Janatka, Věra Matějková*

VÝROČNÍ ZPRÁVA O ČINNOSTI REVMA LIGY V ČR V ROCE 2011

Nesporným úspěchem v minulém roce byla především registrace regionálních klubů na základě schválených stanov. Kluby byly registrovány v Praze, Českých Budějovicích, Táboře, Domažlicích, Č. Lípě a Ostravě. Při této příležitosti byla také provedena revize členské základny a nezařazení členové RL byli přiřazeni k jednotlivým klubům dle svého bydliště.

V praxi to znamená, že všichni členové jsou nyní zařazení pod kluby, kluby pak pod centrální vedení v Praze.

Nově registrované kluby, které získaly vlastní právní subjektivitu, budou nyní moci ve větší míře rozvíjet dosavadní aktivity a získávat zejména finanční prostředky z dotací měst či sponzorských darů, ale také přebírají veškerou právní odpovědnost za svou činnost. Úkolem do budoucna je snaha o vznik dalších klubů, zejména v regionech, kde doposud zatím kluby nejsou založeny.

Pro rozšíření a oživení členské základny je důležité, aby byl kladen důraz na předávání aktuálních informací nejen distribucí zpravodaje REVMATIK, ale zejména také aktualizací webových a blogových stránek.

Oceňuji prezentaci občanského sdružení Revma Liga v médiích a děkuji tímto členům představenstva ing. Janatkovi, R. Hrbotické a R. Lukášové.

Schváleným návrhem představenstva byla jmenována R. Lukášová šéfredaktorkou zpravodaje REVMATIK, který se úspěšně přenesl do Českých Budějovic, což výrazně zlepšilo jeho úroveň, kterou je potřeba i nadále udržovat a zvyšovat. Díky sponzorským darům může vycházet v textové formě 2x ročně.

V loňském roce byly uspořádány opět dva běhy rekondičních pobytů v lázních Jáchymov. Organizaci převzala ke spokojenosti všech ing. Dědičová. Výborná spolupráce a vstřícnost lázní Jáchymov je pro naše členy přínosem a z toho nepochybně plyne úkol do budoucna navázat podobnou spoluprací i s dalšími subjekty v rámci celé ČR.

Úspěchem je opět účast Revma Ligy v soutěži o cenu E. S. Vítězný příspěvek p. Havlíčkové byl do EULARU zaslán a navíc díky sponzorského daru fy UCB odměněn částkou 2000,- Kč spolu s čestným uznáním, což může i do budoucna zajistit motivaci a zviditelnění této soutěže.

Spolupráce na mezinárodní úrovni je díky A. Slámové stále na předním místě aktivit našeho sdružení. Do budoucna by bylo vhodné navázat spoluprací v tomto směru také s českými patientskými organizacemi blízkých oborů a zapojit je do společné práce, zejména s pomocí v rámci překladatelského servisu.

Renáta Hrbotická

UPOZORNĚNÍ!!!

**Členský příspěvek na rok 2013 zůstává 200,- Kč.
Částku uhradte do 31. 3. 2013 na účet klubu Revma Ligy v ČR,
ve které jste registrováni.**

**Čísla účtů jednotlivých klubů najdete v kontaktech
na zadní straně časopisu.**

12. ŘÍJEN - SVĚTOVÝ DEN ARTRITIDY

MÁVÁ CELÁ EVROPA

(ale i Amerika a další země světa)!

Možná jste i Vy letos zamávali do objektivu a symbolicky tak podpořili, nás, lidi s revmatickými a pohybovými chorobami. Tento úzasný nápad měli organizátoři kampaně EULAR (Evropská liga proti revmatismu) ke Světovému dni artritidy.

Fota a videa mávajících lidí se začala shromažďovat na webu

<http://www.worldarthritisdays.org/waving> (Galery) v červnu 2012 a další stále přibývají. Ta, která byla uložena do půli září, poslouží k vytvoření obrovské mávajících fotomontáže, která se využije v rámci dalších kampaňových aktivit. Cílem celé této „fotománie“ však bylo zahrnout do kampaně co nejvíce lidí a pozvednout tak povědomí veřejnosti o existenci revmatických a pohybových chorob, jimiž jen v Evropě trpí na 120 milionů lidí. Mávání navíc symbolizuje pohyb, který je pro revmatiky tolik potřebný. Výzkum potvrdil, že i malá fyzická aktivita lidem s těmito chorobami prospívá: pomáhá udržet jejich pohyblivost, soběstačnost a možnost účasti na společenském životě. Je důležitá i pro prevenci některých kloubních problémů a chorob jako je např. osteoporóza. A tak věříme, že kampaň „Máváme pro Světový den artritidy“ lidi s revmatickými a pohybovými chorobami povzbudí k větší fyzické aktivitě.

Mám opravdu radost, že se do kampaně k SDA letos zapojily i všechny kluby Revma Ligy, a máme tak mávajících z celé České republiky. Fotografovali jsme jednotlivce, celé rodiny, skupiny na výletě, při sportovních aktivitách, na pracovišti, při tanci a zábavě, na oslavách... A užili jsme si při tom i hodně legrace a zábavy!

Já jsem za domácího klubu vyfotografovala např. i populární kapelu 5P se zpěvákem Lubošem Pospíšilem. Byli opravdu velmi vstřícní a mávali stejně nadšeně a „kvalitně“ jak potom hráli! Vstřícné k mávání na naši podporu bylo i domácí zastupitelstvo na své zářiové schůzi (přestože na fotu to nakonec vypadalo, že spíš hlasují! – ale

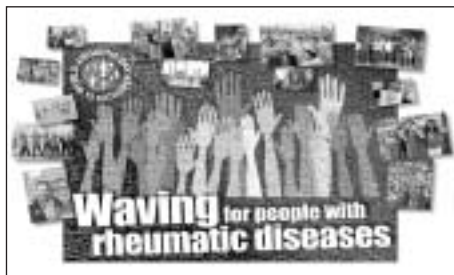
bylo to fakt mávání!). Po svém koncertu meditační hudby nám zamával i známý jogín a multiinstrumentalista Jiří Mazánek. A ještě mám jednu malou veselou příhodu: snažila jsem se jednou v již pokročilejší dobu v hospůdce vyfotit pár svých známých u piva. Ale kdo se kdy pokoušel o podobné, dá mi za pravdu, že to nebývá jednoduché – vždycky se najde někdo, kdo nemává, a když po napomenutí mávat začne, zase někdo jiný přestane. A jak to tak úporně organizuju, najednou vidím, že mává i spousta dalších lidí od vedlejších stolů, včetně celého týmu rozjařených německých fotbalistů. Mávali sborově všichni a bez organizace! A tak jsem nezaváhala a oč jde, jsem jim vložila až dodatečně – samozřejmě souhlasili.

Alena Slámová

Mávala jsem vám všem také já a vybrala jsem si místo, kde už i pánbůh vidí všechno shora: Byla jsem ve výšce 2634m – místo Lomnický štít. Možná mnozí znáte už téměř historický film „Anděl na horách“ s panem Marvanem. Přiznám se, je to můj „zamilovaný“ a mým velkým snem a nesplněným přáním bylo dostat se na místo, kdy panu Marvanovi na Lomničáku uletí čepice. A tak se letos v září stalo, můj sen se vyplnil a přání bylo splněno. Sice nebyla vánice, tak jako ve filmu, byl krásný slunečný den a já jsem měla krásný pocit, že jsem „tady a teď“. A tak jsem mávala vám všem!

Renata Hrbotická

V době uzávěrky dosáhl počet mávajících z celého světa čísla **63 427**.



Tématem soutěže o cenu Edgara Stena pro rok 2013 je „Dospívání nebo stárnutí – mé tajemství zdravého stárnutí s revmatickou chorobou nebo chorobou pohybového ústrojí“ („Growing up or growing older – my secret for healthy ageing with a rheumatic or musculoskeletal disease“). Téma bylo vybráno v souvislosti s překlenujícím tématem EULARu „Zdravé stárnutí a revmatické a pohybové choroby.“ Autoři esejů by měli čtenáři říci, co dělají ve svém každodenním životě, aby zdravě stárli s revmatickou nebo pohybovou chorobou – ať už je to dieta, cvičení, relaxační program, meditace, humor a zábava, rodina nebo jiné tajemství! Doufáme, že obdržíme hodně inspirujících příkladů!

Národní soutěže se mohou účastnit osoby s revmatickou nebo pohybovou chorobou starší 16 let. Esej nesmí překročit 2 strany formátu A4 a může být napsán česky – EULAR zajistí překlad. Uzávěrka národního kola soutěže je 31. 12. 2012. Práce zasílejte na adresu: aslamova1@seznam.cz.

Národní porota pak vybere nejlepší esej, který pošle e-mailem do 22. 1. 2013 sekretariátu EULARu. Porota EULARu vyhlásí vítěze mezinárodní soutěže do 15. 3. 2013. Vítěz obdrží 2 000,- EUR a bude pozván na kongres EULARu do Madridu.

Vítězná esej z národního kola bude oceněna částkou 2 000,- Kč.

Představenstvo RL

rozloučení

ROZLOUČENÍ

Datum 24. 6. 2012 na svátek Jana Křtitele byl smutným dnem pro celou Revma Ligu, protože nás opustila Doc. Ing. Jiřina Janatková CSc.

Troufám si říci, že jsem ji poznala jako velice silnou ženu. Velice dobře si vzpomínám na naše první setkání. I když byl mezi námi rozdíl více než 30 let, v mnoha věcech jsem cítila určité propojení. Chci vzpomenout její aktivní nasazení v životě Revma Ligy od roku 1997. Několik let zastávala funkci místopředsedkyně Revma Ligy a do roku 2010 působila ve funkci předsedkyně. Nezapomeneme na její obětavou práci ve všech oblastech činnosti Revma Ligy. Díky její práci se dostala Revma Liga do povědomí v rámci ČR, ale také na mezinárodní úrovni. Stála u zrodu časopisu Revmatik, pracovala několik let v redakční radě a pilně sepsala historii činnosti Revma Ligy od jejího založení, která vycházela na pokračování v našem časopisu. Vždycky jsem si pokládala tuto otázku: „Kde bere ta Jiřinka tu sílu? Je ve věku, kdy druzí naříkají na své bolesti, na své stáří, na své choroby. A od ní není slyšet žádného nářku.“

Jiřinka je mým velkým vzorem. Vzorem ženy, matky, manželky, ale hlavně nebojácné pacientky revmaticky, která i přes svůj zdravotní handicap do poslední chvíle žila aktivním životem a nebála se ani cest mimo naši republiku.

Věřím tomu, že Jiřinka je stále mezi námi. Je to její síla, síla bojovnice nad svou nemocí.

Děkuji za nás všechny za prožité okamžiky a chvíle s Doc. Ing. Jiřinou Janatkovou CSc.

Romana Lukášová



VÝZNAM HODNOCENÍ AKTIVITY CHOROBY U PACIENTŮ S REVMATOIDNÍ ARTRITIDOU

Terapie, která se dnes používá v léčbě revmatických onemocnění je účinná a dokáže výrazně ulehčit pacientovi obtíže. Rozhodnutí o typu terapie a dávce je však složité a rozhodně neexistuje jednoznačný návod jaké léčivo, kdy a v jaké dávce je pro pacienta nejvhodnější. Existuje pouze všeobecný princip pro rozhodnutí o způsobu léčby, který spočívá v používání agresivnější, ale bohužel také nebezpečnější nebo dražší medikace v případě aktivní choroby, na rozdíl od případů málo aktivní revmatoidní artritidy. Prubířským kamenem vhodnosti terapie pro každého pacient je zhodnocení aktivity jeho choroby. Bohužel neexistuje jednoznačný test, který by jednoduše zhodnotil aktivitu choroby. Bylo by sice ideální, kdybychom například měli laboratorní test, jakým je například sedimentace, který by nám dokázal jednoduše říci, že čím vyšší hodnota sedimentace, tím je choroba aktivnější. Bohužel někteří pacienti mají přes velké bolesti a oteklé klouby sedimentaci normální. Proto se pro zhodnocení aktivity používají složitější vzorce, do kterých se zadává více hodnot.

Pro stanovení aktivity revmatoidní artritidy se tak mimo laboratorních hodnot zadává do složitého vzorce množství bolestivých a oteklých kloubů a celkový stav posuzovaný zvláště revmatologem a pacientem. Po složité kalkulaci údajů je výsledkem číslo, které umožňuje popsat aktivitu jako malou, střední nebo vysokou. To má význam například pro nasazení biologické terapie, pokud tyto hodnoty svědčí pro vysokou aktivitu choroby. Asi nejčastěji používaným parametrem aktivity choroby revmatoidní artritidy v Evropě je tzv. DAS score.

Znáte hodnotu svého DAS score? Je tedy první otázkou, kterou byste si měli zodpovědět. Pokud tuto hodnotu neznáte, jedná se o závažnou chybu. Stejný princip terapie v závislosti na určité hodnotě je všeobecně používán

například u cukrovky nebo u hypertenze, kdy hladina glykemie nebo hodnota tlaku rozhoduje o terapii. Jistě nikdo nebude nic namítat o nutnosti sledovat hodnotu TK u pacientů s hypertenzí. Hodnocení revmatoidní artritidy pro pacienty s revmatoidní artritidou pomocí DAS score má ještě větší význam. Revmatoidní artritida je dlouhodobé onemocnění a bolesti s ranní ztuhlostí při vzniku onemocnění představují zásadní obtíže pacienta. Po nasazení terapie většinou dojde během několika týdnů ke zlepšení a pacient se cítí výrazně lépe. Pacient je spokojený a proto je spokojený lékař, i když nedojde k úplnému odeznění choroby, která dále plíživě rozežírá klouby. Dnes již máme k dispozici léky, které by měly být schopny chorobu zcela zastavit, ale pokud bude terapie závislá pouze na pocitech lékaře nebo pacienta, pak pravděpodobně o změně terapie nebudeme uvažovat. Změna terapie u spokojeného pacienta totiž představuje psychologickou bariéru, se kterou se lékař těžce potýká. Tato situace, kdy lékař nezareaguje na pacientovu aktivitu choroby adekvátní změnou terapie, je častá. Pokud lékař a pacient nejsou konfrontováni s číselným vyjádřením stavu pacienta, mohou bohužel vyčkávat se změnou terapie tak dlouho, až dojde ke zbytečnému, nevratnému poškození. Pokud však členové revmatologického týmu a pacient vědí z čísel, že hodnoty svědčí pro přetrvávající aktivitu choroby, je jejich cílem provést opatření, která riziko poškození sníží. Cílem terapie ve 21. století nemá být pouze pacienta zlepšit, ale snažit se vrátit pacientův stav do období před vznikem obtíží.

Ptáte se, jak si lékaři prokázali důležitost používání číselného zhodnocení aktivity, jehož zástupcem je například DAS score? V jednoduchém pokusu, kdy o dávce Methotrexatu rozhodoval pouze počítačový program v závislosti na hodnotě DAS score, byli pacienti na konci

studie v lepším stavu, než když o terapii rozhodoval pouze lékař na podkladě svých zkušeností.

Předchozí řádky tedy vysvětlily význam používání číselného vyjádření pacientova stavu. Bez číselného vyjádření aktivity choroby skutečně nemůžeme správně léčit. Pokud jste tedy v péči revmatologa a nevíte svou hodnotu nebo význam DAS score, jedná se o hrubou chybu, která ukazuje na neadekvátní péči. Bez znalosti DAS score není možno uvažovat o biologické terapii. Dle doporučení České revmatologické společnosti z roku 2010 je vhodné uvažovat o nasazení biologické terapie pokud je DAS score větší než 3,9. To je možná důvod, proč se

DAS score snad ani nesmí používat. Zjistilo by se, že by se biologickou terapií muselo léčit více lidí, než ji v současné době dostává. Lékaři jsou v situaci, když pokud tuto terapii nepředepíšou, budou žalováni a když ji předepíšou, budou pokutováni.

V příštím díle se pokusíme naznačit řešení této situace a jakým způsobem může pacient přispět ke zhodnocení aktivity své choroby.

http://www.revmatologica-spolecnost.cz/dokumenty/doporuceni_RA.pdf

MUDr. Roman Záhora,
Rheumacentrum E.A.C. Tereziín

poděkování

Vážený pane doktore Bardfelde!

Nemohu vás oslovit jinak, přestože si nesmírně vážím Vaší vědecké práce a získaných titulů. Těšilo mě léčit se u „takové kapacity“, ale vždy pro mě budete tím doktorem, kterého jsem ve 14 letech poprvé navštívila, s velikou nesmělostí a úctou k lékařskému povolání.

Uplynulo 40 let a já se dozvěděla, že můj milovaný pan doktor přestal ordinovat, aniž bych se s Vámi mohla rozloučit. Dovolte mi, prosím, učinit tak prostřednictvím bulletinu Revma Ligy, u jejíhož zrodu jste právě Vy stál.

Děkuji Vám za ty roky Vaší péče, kdy jste pro mě byl druhým tátou (právě ve 14 letech mi zemřel tatínek), ale především silným spojencem v boji s revmatoidní artritidou, i když do dnes nerozumím správnosti Vašeho pokynu pro mou maminku : „ Chovejte ji jako v bavlnce“. I po čtyřiceti letech se totiž stále peru s rozmazleností. Dlužno ovšem dodat, že ve svých 56 letech chodím stále po svých, jsem soběstačná a ještě předloni jsem na částečný úvazek pracovala.

Vážený pane profesore, dovolte mi také poděkovat za Vaši osvětu, kterou jste šířil o partnerském vztahu mezi pacientem a lékařem.

Svědčí o skromnosti a pokoře, které jste kolem sebe šířil přes výšku Vašeho postavení, a jimiž jste mě oslovoval při kontrolách, aniž bych si uvědomovala, v čem tkví ta radost ze setkávání s Vámi.

Nyní jsem dostala novou mladou paní doktorku a jsem s její prací spokojená. Až si neskomně myslím, že jste mi ji vybral.:-) Přesto mi ale budete chybět. Dlouhé období mého života s pravidelnými schůzkami s Vámi však nenávratně skončilo a smutek rozloučení bych ráda překryla milou vzpomínkou na Váš „socialisticky“ empatický přístup, a to z čekárny.

Dveře ordinace se otvírají, vychází pan doktor Bardfeld s kartami v rukou a svým měkkým, zdánlivě zádučným hlasem pokládá tu milou otázku: „Kdo jste přijel z největší dálky? Z Ústí nad Labem? Tak pojdte dál.“

Bůh Vám žehnej, milý pane doktore, v dalších letech Vašeho života a těším se jednou na shledanou, ať už na tomto světě, nebo tam, kde už budeme úplně, ale dočista úplně a natrvalo jen a jen zdraví.

Vaše vděčná pacientka Jiřina babička
Dědečková , roz. Poláčková

KARTA SOCIÁLNÍCH SYSTÉMŮ = sKARTA



Od konce června letošního roku začaly úřady práce vydávat tak zvanou sKartu. Jedná se o ojedinělý projekt Ministerstva práce a sociálních věcí, který zásadně mění způsob vyplácení rodičovského příspěvku, příspěvku na bydlení, podpory v nezaměstnanosti, dávek hmotné nouze, podpory zdravotně postižených a řady dalších dávek.

Tuto sKartu postupně obdrží všichni, kdo pobírají sociální dávky a podporu v nezaměstnanosti. Netýká se ale výplaty důchodů. Důchody tedy budou i nadále vypláceny dosavadním způsobem a jejich výplata nemá s sKartou vůbec nic společného. sKartu začaly už v červnu letošního roku vydávat úřady práce těm, kteří nějaké sociální dávky pobírají. Důležité je, že o sKartu se nežadá, ale k jejímu převzetí je každý oprávněný vyzván příslušným úřadem práce, který bude informovat o tom, kdy si máte přijít sKartu převzít.

Ministerstvo práce a sociálních věcí uvádí následující výhody užívání sKarty: její držitel nebude muset chodit pro peníze na poštu nebo na úřad práce, ale bude si je moci vybrat z každého bankomatu nebo rovnou platit sKartou v obchodech; prostřednictvím sKarty bude možné nastavit příkaz k úhradě a poslat si peníze na svůj účet nebo zaplatit třeba bydlení, elektřinu a jiné účty; nahradí stávající papírové průkazky TP, ZTP a ZTP/P; bude se s ní prokazovat totožnost, resp. budete ji potřebovat na úřadech práce a při vyřizování záležitostí se státní správou z domova.

MPSV tedy uvádí jako výhodu sKarty, že už nebude nutné chodit si pro peníze na poštu, ale do bankomatu. U nás, co žijeme ve městech, je to v podstatě jedno, ale na vesnici, kde je nejbližší bankomat v kolik kilometrů vzdáleném městě, je to obrovský problém. Za nesmysl se dá považovat další výhoda sKarty uváděná MPSV, a to, že sKartu musí mít i ti, kteří mají v současné době sociální dávky posílané na svůj bankovní účet. Takový člověk dostane sKartu, kam mu budou zasílány dávky a on si je trvalým příkazem bude převádět na svůj účet. Proč? Vždyť přece může kartou rovnou platit? Ano, to je pravda, ale stát bude moci kontrolovat, za co a kde dávky utráčí. A to si tedy opravdu nepřejí. Takže nezbyvá, než zadat trvalý příkaz k převodu peněz z sKarty na soukromý účet. Pokud přece jen budete chtít kartou platit v obchodech, musíte pamatovat na to, že její použití je omezeno a v některých obchodech ji nebude možné použít. Zaplatit s ní nebudete moci například ve zlatnictví, ve videohernách.

A kolik bude užívání sKarty stát? Její vydání a nákup v obchodech je zdarma. Zdarma je také jeden výběr nebo jeden bezhotovostní převod ke každé dávce. Každý další výběr je za 6,- Kč, a úplně rozmyslet si bude nutné výběr z jiného bankomatu, než České spořitelny, neboť ten bude stát 40,- Kč.

Pokud se chcete dozvědět víc, než jen základní informace uvedené výše, zavolejte na kontaktní centrum, tel. 844 844 803 nebo navštivte web, www.skontakt.cz.

Tento článek je psán na samém začátku srpna letošního roku. Mnoho tzv. výhod, které vidí v zavedení sKaret MPSV, jsou pro nás, zdravotně postižené přítěží a komplikují nám život. Pacientské organizace, zejména Národní rada osob se zdravotním postižením, se velmi snaží dosáhnout toho, aby od vydávání sKaret zdravotně postiženým bylo upuštěno a dávky byly vypláceny dosavadním způsobem. Při nesčet-

ných jednáních s MPSV pak přichází na přetřes i další možnosti, např. souběh sKaret s tím, že kde nejsou bankomaty, bude zachován dosavadní systém vyplacení dávek apod. V této chvíli tedy není možné říct nic jiného, než co je uvedeno výše a doufat, že ministerští úředníci vez-

mou při svém rozhodování v úvahu také potřeby obyčejných lidí a od svých dogmat vykonstruovaných v nákladně zařízených kancelářích přeče jen trochu ustoupí.

Zpracovala Ing. Helena Mádlová

PRŮKAZ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM



V souvislosti s nabytím účinnosti zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, došlo od 1. ledna letošního roku mimo jiné ke zrušení dosavadních právních předpisů, podle nichž byly přiznávány mimořádné výhody a vydávány průkazy TP, ZTP a ZTP/P.

I když příslušné předpisy byly zrušeny, průkazy mimořádných výhod osvědčující stupeň mimořádných výhod zůstaly v platnosti i po 1. 1. 2012, a to do doby platnosti vyznačené na zadní straně průkazu, nejdéle však do 31. 12. 2015 (tj. bez ohledu na skutečnost, že je na zadní straně průkazu vyznačena doba jeho platnosti delší či neomezená). V platnosti zůstaly nadále i benefity, které z držení průkazů TP, ZTP a ZTP/P vyplývají.

V současné době už také bylo započato s vydáváním karty sociálních systémů, která současně v zákonem stanovených případech slouží jako průkaz TP, ZTP a ZTP/P. Stávající papírový průkaz bude tedy nahrazen kartou sociálních systémů, k jejímuž převzetí bude držitel průkazu vyzván úřadem práce

V případě, že bylo v minulosti vydáno k průkazu mimořádných výhod zvláštní označení do vozidla pro parkování O1 AA šestimístné číslo (uvedeno na zadní straně průkazu), je nezbytně nutné do 31. 12. 2012, vyměnit toto stávající označení pro parkování za nový Parkovací průkaz označující vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou (nové označení O7 CC šestimístné číslo). Tuto výměnu provede příslušný městský úřad, přičemž o výměnu se musí zajímat držitel označení.

V případě, že dosavadní průkaz pozbyde do 31. 12. 2015 platnosti anebo zdravotní stav si dle uvážení žadatele nově vydání průkazu vyžádá, je nutné o něj nově požádat.

Žádost podává žadatel na kontaktním pracovišti ÚP. Po podání žádosti proběhne sociální šetření v domácnosti, poté požádá ÚP o posouzení schopnosti žadatele zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility a orientace OSSZ. K tomuto účelu si posudkový lékař OSSZ vyžádá u ošetřujících lékařů, na něž uvede žadatel kontakty v žádosti, lékařské zprávy a následně na základě všech podkladů rozhodne, zda kritéria pro přiznání průkazu OZP jsou splněny. ÚP poté pošle rozhodnutí o přiznání či nepřiznání nároku na průkaz osoby se zdravotním postižením (již ne průkaz mimořádných výhod). V každém případě je dobré, když žadatel předem zkontaktuje svého ošetřujícího lékaře a pokusí se s ním probrat, zda splňuje alespoň jednu z těchto dvou oblastí:

a) Mobilita: Za schopnost zvládat tuto základní životní potřebu se považuje stav, kdy osoba je schopna zvládat vstávání a usedání,

stoj, zaujímat polohy, pohybovat se chůzí krok za krokem, popřípadě i s přeušováním zastávkami, v dosahu alespoň 200 m, a to i po nerovném povrchu, chůzi po schodech v rozsahu jednoho patra směrem nahoru i dolů, používat dopravní prostředky včetně bariérových.

b) Orientace: Za schopnost zvládat tuto základní životní potřebu se považuje stav, kdy osoba je schopna poznávat a rozeznávat zrakem a sluchem, mít přiměřené duševní kompetence, orientovat se časem, místem a osobou, orientovat se v obvyklém prostředí a situacích a přiměřeně v nich reagovat.

Žadatel z rozhovoru se svým lékařem před podáním žádosti tak získá přehled o tom, zda vůbec má žádost o průkaz podávat (přijetí žádosti však nesmí ÚP odmítnout) a zda má naději na její kladné vyřízení.

Komu tedy bude průkaz přiznán?

Průkaz TP bude náležet osobám, které jsou podle zákona o sociálních službách považovány pro účel příspěvku na péči za osoby závislé na pomoci jiné osoby ve stupni I (lehká závislost).

Průkaz ZTP bude náležet osobám, které jsou podle zákona o sociálních službách považovány pro účel příspěvku na péči za osoby závislé na pomoci jiné osoby ve stupni II (středně těžká závislost), a osobám starším 18 let, které nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace z důvodu úplné nebo praktické hluchoty.

Průkaz ZTP/P bude náležet osobám, které jsou podle zákona o sociálních službách považovány pro účel příspěvku na péči za osoby závislé na pomoci jiné osoby ve stupni III (těžká závislost) nebo ve stupni IV (úplná závislost), a osobám, u kterých bylo pro účely příspěvku na mobilitu zjištěno, že nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace z důvodu úplné nebo praktické hluchoty.

K čemu je to dobré?

Zákon o poskytování dávek OZP upravuje některé nároky držitelů průkazu OZP:

1) osoba, která je držitelem průkazu TP, má nárok na:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích, s výjimkou míst vázaných na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, pokud toto je spojeno s delším čekáním, zejména stáním. Nepatří sem ale nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnickém zařízení.

2) osoba, která je držitelem průkazu ZTP, má nárok na:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích, s výjimkou míst vázaných na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, pokud toto je spojeno s delším čekáním, zejména stáním. Nepatří sem ale nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnickém zařízení

- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji MHD

- slevu 75% jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75% v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy

3) osoba, která je držitelem průkazu ZTP/P, má nárok na:

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích, s výjimkou míst vázaných na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, pokud toto je spojeno s delším čekáním, zejména stáním. Nepatří sem ale nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnickém zařízení

- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji MHD

- slevu 75% jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75% v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy

- bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě
- bezplatnou dopravu vodícího psa, je-li úplně nebo prakticky nevidomá, pokud ji nedoprovází průvodce.

Držiteli průkazu ZTP a ZTP/P a průvodci držitele průkazu ZTP/P může být poskytnuta sleva ze vstupného do kulturních stánek, na divadelní a filmová představení, koncerty, kulturní a sportovní akce apod. Další nároky upravují např.

zákon o daních z příjmů, zákon o místních poplatcích, zákon o správních poplatcích, zákon o pozemních komunikacích, zákon o dani z nemovitosti. Je třeba se tedy vždy zejména při návštěvě nějakých společenských událostí ptát organizátora, zda držitelé průkazů mají nějakou slevu a před úředním úkonem pročíst příslušný zákon či se optat úředníka, zda s úkonem je spojena nějaká úleva pro držitele průkazů.

Zpracovala Ing. Helena Mádlová

pro mladé

LEBEN UND LIEBE MIT RHEUMA – ŽIVOT A LÁSKA S REVMATISMEM

V minulém čísle Revmatiku jste si mohli přečíst ukázkou z této německé brožurky (nejen) pro mladé lidi s revmatismem. Protože vydání jejího českého překladu je zatím v nedohlednu, rádi bychom Vás s ní postupně seznámili prostřednictvím našeho občasníku:

Chceme Vám ukázat, že revmatické onemocnění Vám nemusí zabránit mít hodnotný vztah. I když se Vy sám/a necítíte jako postižený, budou pro Vás jako pro člověka s revmatickou chorobou nebo i pro Vašeho partnera mnohé zkušenosti a pocity, o kterých se zde dočtete, důležité.

ÚVOD

Lidé s revmatickými nemocemi musí stejně jako všichni ostatní na svých vztazích tvrdě pracovat.

Nemocný člověk však musí možná investovat ještě více času a energie, aby si je udržel, lhostejno zda jde o vztahy sexuální nebo jen platonické.

Tato brožura je určena pro všechny ty, kteří si myslí, že jim revmatické onemocnění brání navázat nebo udržet vztah. Stejně tak je míněna i pro lidi, kteří si myslí, že revmatické onemocnění jim brání vést plnohodnotný sexuální život. Chceme ukázat, že se takové obavy a pocity méněcennosti dají překonat. Přečtete si zde příspěvky mužů a žen, kteří všichni mají jedno společné: revmatické onemocnění. Jejich zkušenosti ukazují pravdivé, veselé i vážné stránky vztahů.



SEZNAMOVÁNÍ SE, PĚSTOVÁNÍ PŘÁTELSTVÍ

CESTY DO SPOLEČENSKÉHO ŽIVOTA

Přátelé jsou důležití. Obohacují náš život, podporují nás, sdílejí naše zkušenosti, podněcují nás ke společenským aktivitám, přinášejí zábavu. Díky dobrým přátelům také poznáváte nové lidi a potenciaální partnery. Přesto není někdy vůbec jednoduché, držet s přáteli krok, obzvláště jsou-li hodně podnikaví a Vy trpíte revmatickým onemocněním.

Některé lidé s revmatismem cítí jako obtížné seznamovat se s lidmi a navazovat nová přátelství. Důvodem může být nedostatek sebedůvěry – kvůli tělesným problémům možná člověk nerad chodí ven a ostýchá se potkávat lidi. Už krátký výlet do nějaké hospůdky může být téměř nemožný, jsou-li tam schody, které jsou pro něj nepřekonatelnou překážkou. Veřejné dopravní prostředky mohou být nepřístupné, nebo odpovídající dopravní spojení zcela chybí (pokud např. bydlíte na venkově).

Přátelství se obvykle vyvíjí mnoho let a skládají se na důvěře a respektu, ale jde samozřejmě také o to, abychom se spolu pobavili. Je-li pro Vás těžké, udržet krok s běžným společenským životem, můžete se svými přáteli najít alternativní způsob zábavy. Objevte nové aktivity nebo nová zařízení, hospůdky a restaurace, které jsou pro Vás lépe přístupné.

POSILOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY

Pro mnoho lidí s revmatickou nemocí je nedostatek sebedůvěry tou největší překážkou seznámení se s jinými lidmi. „vlastnictví“ revmatoidní artritidy může vést k pocitu méněcennosti a k ostýchavosti. Většina lidí však tyto negativní pocity časem překoná.

„Téměř jsem nemluvila, protože jsem si myslěla, že nemám nic zajímavého, co bych řekla, a protože jsem na sebe nechtěla obracet pozornost.“ vypráví 27-letá žena. Díky své práci jsem však získala nové zkušenosti. Musela jsem

mluvit a seznamovat se s jinými lidmi. To mi vrátilo sebedůvěru, kterou jsem předtím kvůli revmatické chorobě ztratila.

Musíte skutečnost, že máte revma, přijmout, i když je to zpočátku velmi těžké. Revmatické onemocnění není nic, za co by se člověk musel stydět. Možná pomůže si o tom s někým promluvit. Nemyslete si, že Vaši přátelé a rodina o tom nechtějí nic slyšet – možná se jim uleví, když o tom začnete sám/sama mluvit.

Pokud je to pro Vás obtížné, pak byste měl možná mluvit s někým jiným, např. s profesionálním poradcem (tím může být psycholog, psychoterapeut, lékař) nebo s jiným člověkem s revmatismem (členem některého z klubů Revma Ligy).

SPOLUPRÁCE

Stanovte si ve svém společenském životě priority, abyste s Vašimi milými přáteli udrželi krok. Vkládání klidových dnů dovolí Vašemu tělu si dostatečně odpočinout, abyste se mohli znovu připojit k aktivitám. Nebojte se vysvětlovat Vaše potřeby – opravdoví přátelé se Vaší nové životní situaci přizpůsobí.

„To, že mám artritidu, ještě neznamená, že už nebudu nikam chodit a bavit se“, míní 30-letý muž. *„Jdu tancovat s vědomím, že budu mít další dny bolesti. Je to ale moje rozhodnutí.“*

Pokud Vás práce příliš unavuje, než abyste se ještě zúčastňoval/a společenského života, měl/a byste možná přemýšlet o změně pracovní doby. Práce není to jediné, co je v životě důležité!

PLÁNOVÁNÍ

To, jestli budu moci jít do kina, divadla, na koncert nebo také jen do lokálu, závisí na řadě věcí. Máte problém vystoupat schody? Můžete delší dobu stát? Můžete bez problémů jezdit veřejnou dopravou?

Pečlivé plánování může pomoci všechny tyto problémy vyřešit. Ovšem hořkou pravdou taktéž

je, že některé budovy Vám zůstanou uzavřeny, že budete muset jet ne zrovna levným taxíkem, a že někteří lidé budou vůči Vaším potřebám uzavření.

To ale neznamená, že si nemůžete užívat šťastný společenský život.

„Chodíme s manželem do společnosti a uděláme si to po svém, jinak bychom jen seděli a „hnilí“ doma.“ říká 60-letá žena

Najděte si věci, které rádi děláte a lidi, s nimiž se můžete odvážit začít něco nového. Mnohá přátelství začnou tak, že se lidé potkávají v zaměstnání, ale je i mnoho jiných způsobů, jak si najít nové přátele.

CHODIT MEZI LIDI ...

Návštěva kabaretu nebo hospůdky, kde se hraje, je dobrá a zábavná alternativa obvyklé restaurace. Člověk obvykle sedí během představení u stolu, vychutnává si dobré jídlo a dává se do řeči s příjemnými lidmi. Přístup na představení by mohl být problém, proto je radno nejdříve zavolat, zarezervovat si místo a případně zjistit, jak lze zjednodušit přístup. Jsou místa (např. Informační centra cestovního ruchu, místní svazy zdravotně postižených atd.), kde jsou poskytovány informace o přístupu zdravotně postižených (vozičkářů) do galerií a na kulturní představení.

KONÍČKY

Naučit se nové dovednosti je skvělý způsob, jak znovu získat sebedůvěru a sdílet koníčky se stejně smýšlejícími lidmi je ideální možností, jak navázat vztahy. Existuje velký výběr kurzů nabízených ve vzdělávacích centrech, jako jsou např. Lidové university (školy). Kurzovní je zpravidla rozumné, a někde je nabízejí zdravotně postiženým bezplatně.

INTERNET

Na internetu je hodně stránek, kde můžete chatovat s lidmi podobných zájmů. Najdete zde také seznamovací agentury. Internet lze použít

jako veselý, pravidelný a levný způsob, jak zůstat v kontaktu s přáteli a jak navázat přátelství nová.

„E-mail mi dává možnost zůstat v kontaktu s přáteli i v době, kdy se mi zdravotně nedaří dobře a nemohu opustit domov. Mohu tak udržovat kontakt i s lidmi, kteří žijí daleko a necítím se už tak osamocena jako dříve. Píšu, když mám k tomu energii a nejsem odkázána na to, zastihnout lidi na telefonu ve správném čase.“ líčí 36-letá žena.

„Díky internetu mám skvělou příležitost navazovat nové kontakty přesto, že jsem omezena. V chat-roomech se mohu nenuceně a anonymně bavit s lidmi, a pokud chci, mohu se s nimi i blíže poznat.“ říká 35-letá žena.

Na internetu můžete také zkusit najít si partnera. Existují placené i bezplatné seznamovací stránky. Přihlásíte se tam pod pseudonymem a vytvoříte svůj profil, kde se představíte. Zůstanete v anonymitě. Dostanete interní mailbox, přes nějž budete přijímat a odesílat zprávy. Můžete si vybrat, komu chcete odpovědět. Je taktéž možné si s lidmi přímo popovídat v chat-roomu. Důležité je, zvláště pro ženy, že on-line nejsou uvedena Vaše osobní data.

„Mám několik známých, kteří svého „vysněného životního partnera/ku“ našli na internetu právě prostřednictvím těchto stránek. Je zde několik seriózních stránek. Já sama jsem takto našla svého přítele a mohu to velmi doporučit, člověk zde může najít příjemné lidi na sport, volný čas, cestování ...“ informuje 33-letá žena.

„Seznámila jsem se se svým přítelem přes internet. Nebyť internetu, asi jsme se nikdy nesešli, neboť žít s postiženou ženou pro něj bylo před naším vztahem naprosto vyloučeno. Takto jsme se mohli seznámit, aniž by nám to znemožnily výhrady proti postižené ženě.“ vypráví 35-letá žena.

DOVOLENÁ

Je nepřeborné množství možností, jak strávit dovolenou, ať už s přáteli a rodinou nebo organizovaně. Zda dovolená na horách, plavba

parníkem nebo dobrodružství v Africe – vždy bude něco, co se Vám bude líbit. Budete-li cíleně hledat, i Vy najdete dovolenou, která Vám bude nejlépe vyhovovat.

Adresy cestovních agentur a ubytovacích zařízení, které se specializují na zdravotně postižené obdržíte u svazů zdravotně postižených, na internetu, na Reha-veletrzích. Informace o přístupnosti ve městech najdete v turistických informacích každého většího města a od dopravních podniků.

STEJNÉ ZÁJMY SPOJUJÍ

Staňte se členem uměleckého spolku nebo filmového klubu v místě svého bydliště. Je to úžasný způsob, jak potkat lidi podobných zájmů a budete se moci účastnit různých zvláštních představení, jako jsou předpremiéry nebo přednášky.

SVĚPOMOCNÉ SKUPINY

Revma-Liga je jednou z mnoha organizací, kde se můžete angažovat.

Dobrovolnická práce je dobrý způsob, jak potkat lidi s podobnými zájmy a jak dělat něco

cenného ve svém volném čase. Sledujte své vlastní zájmy, kterými může být třeba práce na projektu pro bezdomovce, děti, životní prostředí nebo také práce v Revma Lize nebo jiné pacientské organizaci.

INFORMUJME SE

Může se stávat, že máte problémy dostat se na schůzku. Zavolejte si dopředu do místa akce a podrobně si vše vyjasněte. Mnoho lidí si neuvědomuje, že dva schody mohou být pro postiženého člověka nepřekonatelnou překážkou. Mnohá místa, jako např. divadla a kina, jsou však postiženým zcela přístupná. Najděte si aktivity a místa, která jsou bezbariérová a která Vám umožňují neomezený přístup.

Možná můžete doporučit některé své oblíbené kulturní zařízení, webové stránky, místo, kde jste strávili příjemnou dovolenou atd. Podělte se o své zkušenosti s ostatními!

Nebo nám možná napíšete, jak jste se seznámili se svým partnerem/partnerkou...?

Přeložila Alena Slámová

lázně - rekondice

LÁZNĚ BOHDANEČ

Je právě krásné letní počasí a já sedím na lavičce uprostřed zeleně v lázeňském parku.

Přijela jsem na návštěvu za maminkou, která je zde na léčení po endoprotéze kolene.

Jelikož jsem v těchto lázních nikdy sama nebyla, byla jsem zvědavá, jak to zde vypadá a jak na mne lázně zapůsobí.

Hned při vstupu do areálu lázní na mne dýchl klid, pohoda. Lázeňské domy obklopené spoustou zeleně, kryté kolonády, čistý vzduch. Celé jsem si to zde prošla a rozhodla jsem se, že se s vámi podělím o své zážitky a pocity - možná, že právě Vy váháte, do kterých lázních máte jet a pomůže vám to při rozhodování.

Lázně Bohdaneč leží v nádherném prostředí polabské nížiny, vzdálené pouhých 8 km od Pardubic. Krásu malebně rovinaté krajiny dotváří jehličnaté a listnaté lesy, háje a středověké pozůstatky rozsáhlé rybníčné soustavy.

Jsou vyhledávaným místem k léčbě pohybového ústrojí s orientací na zánětlivá revmatologická onemocnění, artrózu, vertebrogenní syndrom, Bechtěrevovu nemoc. Zajišťují léčbu dlouhodobých potíží, předoperačních i pooperačních stavů a poučrazovou rehabilitaci.

Mají vlastní přírodní léčivé zdroje. Rozsáhlá rašelinová ložiska (slatina) leží v těsné blízkosti lázní

a jejich stáří se odhaduje na 4 000 let. Jako jediné lázně v České republice využívají slatinu prostřednictvím luxusních zábalových van (na teplém vodním lůžku se aplikují rašelinové obklady na nemocné klouby). Dalším přírodním léčivým zdrojem je minerální voda - ryze alkalická kyselka.

Lázně Bohdaneč nabízejí svým klientům, jejichž počet se pohybuje okolo 8 000 ročně, více než 30 procedur v rámci léčebných, rekondičních či relaxačních pobytů. Komplex 5 pavilonů propojených krytou kolonádou je zasazen do rozlehlého parku, který má nádhernou zahradní úpravu - roste zde přibližně 100 druhů dřevin. Návštěvníci lázní zde najdou prakticky vše, co ke svému pobytu potřebují - bazén, fitness, saunu, solnou jeskyni, půjčovnu kol, kavárny, občůdky, kultur.sál,... ve volných chvílích můžete navštívit zajímavý kulturní a vzdělávací program, zasportovat si, zaplavat si ve vyhříváném bazénu, projet se po okolí na kole nebo jen tak si posedět v některé z četných kavárniček.

Zatím, co je maminka na procedurách, já si dávám kafičko a dává se tu se mnou do řeči paní,

kteřá je tu už po šesté. Jednou zkusila jet jinak a zase se sem vrátila. Sice přijela vždy o nějaké kilo těžší - ale když tady prý tolik chutná.

S paní se loučím, přeji jí hezký zbytek pobytu a jdu naproti mamince, která se vrací z procedur. Jde již bez berlí a je na ní vidět, jak jí to zde prospívá – spokojená, odpočatá. Pěči a přístup personálu si moc pochvaluje.

Takže opravdu doporučuji, jak k lázeňskému pobytu, tak ke strávení Vaší dovolené nebo jen krátkodobého pobytu. Načerpáte zde nové síly a zapomenete na každodenní starosti všedního dne.

Jelikož nám teď vychází Bulletin jen 2x ročně, vyjde tento příspěvek až v předvánočním času.

A tak vám všem přeji krásné svátky vánoční a mnoho štěstí do nového roku.

Vánoce to nejsou jen dárečky a překvapení, ale především láska, porozumění a štěstí.

Přeji vám, ať je po vašem boku vždy někdo, s kým se můžete o to vše podělit.

Zdenka Janečková



NABÍDKA REKONDIČNÍHO POBYTU PRO ČLENY REVMA LIGY V ČR V SANATORIÍCH KLIMKOVICE

TERMÍN KONÁNÍ:

27. května 2013 – 2. června 2013

Nově nabízíme pro členy RL možnost zúčastnit se rekondičního pobytu v Sanatoriích Klimkovice u Ostravy.

Sanatoria Klimkovice jsou moderní lázně s unikátním léčivým zdrojem – jodobromovou vodou, tzv. solankou, která pochází z podzemního moře vzniklého z období třetihor, která obsahuje mimořádně vysoké koncentrace účinných minerálních látek a jódu. Cenná jodobromová solanka, kterou lázně využívají v podobě koupelí i zábalů, pomáhá při léčbě pohybového ústrojí, neurologických a gynekologických nemocí a působí též příznivě na cévní systém.

Samotný lázeňský areál je umístěn v krásném koutě s nedotčenou přírodou a čistým ovzduším, je obklopen lesy s turistickými trasami vhodnými i pro osoby s pohybovým handicapem. Lázně slouží klientům od roku 1994. Stavebně jsou velkoryse koncipované a moderně vybavené, zcela se vymykají představě klasických lázní. V komplexu architektonicky pozoruhodných bezbariérových budov najdou klienti pohromadě všechny služby. Lázeňské objekty jsou zasazeny v rozlehlé parkové zahradě s přílehlým lesním parkem. Sanatoria se nacházejí 10 km od Ostravy, kam se dá zajet také za kulturou i na nákupy (možnost využít MHD). Častým cílem procházek lázeňských hostů je centrum města Klimkovice, které se chlubí řadou kulturních i architektonických památek.

Cena 7-denního pobytu na osobu ve dvoulůžkovém pokoji: 4 500,- Kč. Cena zahrnuje ubytování a plnou penzi. Na procedury v rámci léčby je nutno předložit poukaz FT, kde lékař (odborný nebo praktický) na předepsaném tiskopise uvede specifikaci procedur, délku procedury a celkový počet. Další variantou je předložení poukazu typu K na základě kterého lázeňský lékař sestaví individuální rehabilitační plán procedur s ohledem na váš klinický stav a možné kontraindikace. Tyto hraří pojišťovna v plné výši.

Pro poskytování rehabilitační péče mají Sanatoria Klimkovice uzavřenou smlouvu s těmito pojišťovnami:

- 205 - Česká průmyslová zdravotní pojišťovna
- 213 - Revírní bratrská pokladna
- 211 - Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR
- 207 - Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví

O možnosti úhrady procedur pro pojištěnce jiných pojišťoven v současné době jednáme se sponzorem. Termín pro závazné přihlášky: konec února 2013.

Bližší informace získáte na t. č. 603 276 228 nebo e-mail: r.hrboticka@seznam.cz

Renáta Hrbotická

REKONDICE V JÁCHYMOVĚ

16. září 2012 jsme přijely do Jáchymova, kde jsme strávily krásný týden. Nebyly jsme zde poprvé, tak jsme věděly, co nás čeká. A jako vždy jsme byly velice spokojené. Počasí se nám vyvedlo, takže, kdo mohl chodit, podnikal různé výlety do okolí. Procedury byly příjemné, kuchaři se starali o naše žaludky - a to velice dobře. Ubytování po ložské rekonstrukci depandance Dalibor je bez chyby – čisté, útulné se sociálním zařízením na pokoji (což předtím nebylo) a hlavně spojovací chodbou s Béhounkem, kde jsme měli procedury, jídelnu a kam jsme chodily i za kulturou.

Týden uběhl jako voda a tak doufáme, že se sem opět v příštím roce opět podíváme. Děkujeme, že jsme se mohly rekondičního pobytu zúčastnit a také bychom chtěly zvláště poděkovat naší milé vedoucí Zdeničce, která se o nás celou dobu starala.

Revmaticky z Hořepníka

I druhý běh rekondic 23. – 29. září 2012 se vydařil. Sešla se bezvadná parta. Velkou zásluhu má Jiřinka Dědečková. Společně jsme si s ní při kytáře opakovaně s chutí zazpívali. A tóny flétny v lese při procházce k mlýnkům budou pro mnohé nezapomenutelné.

Pro příští rok byla v LL Jáchymov předběžně domluvená rezervace opět na druhou polovinu září.

Zájemci se mohou přihlásit do 15. února 2013. Předběžná přihláška je na zadní straně bulletinu.

Marie Dědičová



Nabídka pro klienty Revma ligy s **indikací VII/1 a VII/2**



Jste klientem smluvní ZP?



Budete čerpat komplexní lázeňskou péči

po 1.10.2012 dle nového indikačního seznamu?

Pokud ano a nebylo vám zdravotní pojišťovnou povoleno prodloužení komplexní lázeňské léčby na 28 dnů, mají lázně Jáchymov speciální nabídku právě pro vás.



Nabízíme vám **10% SLEVU** na týdenní léčebný pobyt, který bude navazovat na základní 21 denní komplexní lázeňskou léčbu hrazenou ZP

Veškeré slevy je možné sčítat do maximální výše 20%, v 1. čtvrtletí roku 2013 až do výše 25%.



LÉČEBNÉ LÁZNĚ
JÁCHYMOV



DOBŘÁ ZPRÁVA PRO FANOUŠKY ZPĚVÁKA LUBOŠE POSPÍŠILA

S potěšením oznamuji, že známý písničkář a skvělý kytarista Luboš Pospíšil se stal příznivcem Revma Ligy a rozhodl se nás podpořit, jak jinak než svou hudbou! Na jeho veřejné koncerty v ČR mohou mít za dodržení určitých podmínek volný vstup vždy dva členové našeho sdružení. Zájemci si nejprve musí od RL nechat návštěvu koncertu potvrdit a vzít si s sebou svůj členský průkaz (bližší informace u vedoucích Vašich klubů nebo na: aslamova1@seznam.cz).

Informace o zpěvákovi a plán koncertů najdete na: <http://www.lubospospisil.cz/>

Takto nám kapela 5P včele s Lubošem Pospíšilem zamávala ke SDA před koncertem v chomutovské Hřebíkárně.



SEMINÁŘ V LITOMĚŘICÍCH 4. – 6. KVĚTNA 2012

A zase jeden seminář. Tak jsme se vypravili v pátek odpoledne do Litoměřic. Cestou jsme udělali zastávku na Vísecké rychtě, která je největší roubenou stavbou v Čechách. Je zde expozice lidového bydlení, umění a architektury.

V Litoměřicích jsme zakotvili nejprve ve vyhlášené cukrárně na kávu a zákusek, lehké občerstvení po cestě. Nakonec jsme našli i hotel Labe, zaparkovali, ubytovali se a po večeri jsme se vrhli hned do semináře. Celý seminář se týkal změn ve zdravotním systému a umění slovní sebeobran. Součástí byl i Workshop, ve kterém jsme zábavnou formou předvedli své zkušenosti ve slovní sebeobraně. Byl to velmi příjemný bod programu s objevem hereckého talentu všech členů. Zklidnili jsme se při přednášce Mudr. Romana Záhory a věnovali se mimo jiné i záhadnému Multidimensionálnímu dotazníku pro lékaře. Zamotalo nám to hlavy. Ještě že nás čekala exkurze do hradu s ochutnávkou vín z místní produkce. V pěkné hradní vinárně při výkladu jak správně ochutnávat víno, jsme se výborně pobavili. Víno jsme rozchodili prohlídkou historického centra Litoměřic. Ani večerní déšť nám nezabránil v procházce osvětleným nočním náměstím.

S naším seminářem jsme se rozloučili společnou snídaní.

Chtěli bychom poděkovat Karlu Vedralovi, Judr. Ireně Karpíškové a zvláště pak Editě Mullerové za velmi povedené zorganizování tohoto setkání, kde jsme nejen načerpali nové vědomosti, ale také se seznámili s překrásným historickým městem. Dobře jsme se pobavili a utužili vztahy mezi členy klubů Revma Ligy z celé republiky a navázali nová přátelství. Cestou domů jsme shlédli ještě historické centrum města Ústěk a přes pekárnu a kavárnu Sporthotelu Patrion s nezbytnou kávou na cestu jsme se v pořádku a s úsměvem vrátili domů.

A těšíme se další.

*Věra Arnoštová, Kristýna Kováč
Česká Lípa*



ZPRÁVA O SEMINÁŘI

Šestého června letošního roku uspořádala Národní rada osob se zdravotním postižením ve spolupráci s Jihočeskou krajskou radou osob se zdravotním postižením v Táboře seminář s názvem „Je diskriminace osob se zdravotním postižením aktuálním tématem?“ Na jeho organizaci se podílely i členky našeho občanského sdružení, z klubu České Budějovice a z klubu Tábor, neboť v našem kraji jsou tyto kluby členy JKRZP.

A práce to nebyla malá. Dámy zařizovaly sál vhodný pro konání semináře, zajistily lektora, občerstvení a při samotném semináři se postaraly o správný a úplný zápis účastníků do prezenční listiny, kompletaci a rozdávání materiálů, o zápis z průběhu semináře a samozřejmě i podávání občerstvení. Dlužno dodat, že bez pomoci našich děvčat by se seminář v Táboře vůbec nemohl uskutečnit.

Žádná z nás, které jsme se podílely na této práci, však své účasti, vynaloženého času ani dobrovolné práce nelituje. Seminář byl totiž velmi zajímavý a doslova nabitý informacemi. A i přes množství práce, které jsme musely zvládnout, se většina řečeného k naším uším přece jen donesla.

Seminář byl pořádán v rámci projektu „Rovná práva pro všechny“, který byl podpořen Programem Evropské unie pro zaměstnanost a sociální solidaritu Progress. Hlavním tématem tedy byla diskriminace osob se zdravotním postižením ve všech podobách a projevech.

Hovořilo se například o vývoji legislativy v České republice a procesu tvorby antidiskriminačního zákona, o antidiskriminačním zákonu, o stavu lidských práv osob se zdravotním postižením v ČR. Velmi zajímavým, i když smutným povídáním bylo to o hlavních změnách právní úpravy ve vztahu k OZP pro rok 2012, především o zániku různých sociálních dávek, změně výpočtu důchodů, změně podmínek přiznání průkazů TP, ZTP a ZTP/P. Hovořilo se také o změnách v zaměstnávání osob se zdravotním postižením a jejich nelehkém a nerovném postavení na trhu práce.

Jelikož jaro a léto letošního roku bylo poznamenáno výrazným zhoršováním postavení osob se zdravotním postižením ve společnosti díky reformám, rozuměj škrtům, Nečasovy vlády, byla část semináře věnována i těmto palčivým otázkám, kdy účastníci vyjádřili s těmito úsporami nesouhlas a své přesvědčení, že tyto škrtky jsou dělány u osob se zdravotním postižením především proto, že tato skupina osob se víceméně nemůže bránit a škrtky v této oblasti vládě snadno projdou.

Zúčastnění byli s obsahem semináře a taktéž s péčí „Revmaligáckých hostesek“ velmi spokojeni a vyjádřili přání, aby se podobné vzdělávací akce pořádali častěji. To je pro všechny, které jsme se podílely na organizaci semináře, asi to největší ocenění naší práce.

*Ing. Helena Mádlová
Tábor*

CENA Ď - DĚKUJEME

Dne 3. května 2012 se konalo v Městském divadle v Novém Boru krajské kolo udílení ceny Ď Libereckého kraje, jehož generálním partnerem bylo právě město Nový Bor. Tím dostalo možnost udělit zvláštní místní ocenění. Novoborské kolegium ceny Ď za odbor školství, kultury a sportu zvolilo jako osobnost za město Nový Bor farářku Elišku Raymanovou. Je to poděkování za její práci při budování, udržování a rozvoji naší komunity v kulturně společenské oblasti.

Tato cena je celorepublikovým projektem s desetiletou tradicí a smyslem je upozornit na lidi,

kteří mají zásluhy o rozvoj občanské společnosti. Poprvé se do projektu zapojil Nový Bor prostřednictvím odboru školství, kultury a sportu v loňském roce a vítězem byl také občan Nového Boru, který získal prvenství zároveň v kole krajském za Liberecký kraj. Byl to pan Vladislav Jindra, za svou práci v oblasti historie.

Hlavní cenu v krajském kole v letošním roce převzala k našemu milému překvapení herečka Květa Fialová, navržená starostou města Kamenický Šenov za svoji práci s nemocnými, starými a postiženými lidmi.

My členové Revma Ligy Česká Lípa jsme se s chutí této akce zúčastnili a slavnostní předání ceny naší člence Elišce Raymanové přišli přijímat. Celou akci provázela svým koncertem místní kapela AJETO DIXIELAND a slovem provázal příjemný moderátor.

Zakončením pohodového odpoledne byl slavnostní přípitek s oceněnými v divadelním baru,

kde došlo ke sblížení mezi hosty a oslavenci v přátelském rozhovoru.

*Věra Arnoštová, Kristýna Kováč
Česká Lípa*



VÝLET DO PRAHY

„Vidím město veliké, jehož sláva hvězd se bude dotýkati“. Věštba kněžny Libuše z dob dávno minulých je všem, kteří přečetli Jiráskovy Staré pověsti české, notoricky známá. Klub Tábor se rozhodl podívat se, jestli se tato předpověď vyplnila.

V sobotu ráno 1. září 2012 jsme vystoupili z vlaku na nádraží Praha - Vršovice a kousek popojeli tramvají k Botanické zahradě Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy na Albertově. Zahradu jsme si pečlivě prohlédli, zejména pak oddělení technických rostlin, geologickou část a výstavu exotického ptactva, která právě probíhala ve sklenících. Tady jsme se v příjemném teploučku dlouho kochali barevností jak tropických rostlin, tak ptačích pírek. Zahrada nás překvapila i svou rozlehlostí, neboť jsme se většinou domnívali, že se rozkládá jen v dolní části a o celkové rozloze jsme neměli ani tušení.

A pak už jsme vyrazili na Vyšehrad, podívat se, jestli se splnila věštba kněžny Libuše. Z vyšehradských vyhlídek je na město moc krásný výhled. Domy, historické stavby, ale i ty moderní, rozkládající se na obou březích Vltavy, kam až oko dohlédne. První část vize se tedy určitě naplnila, tedy aspoň v malých českých poměrech.

Na vyšehradském hřbitově jsme pak zkoumali, zda se sláva města hvězd dotýká. Našli jsme mnoho hrobů slavných osobností kultury i vědy, které, i když jejich místem posledního odpočinku je Vyšehrad, valnou část života strávily za hranicemi. Snad se tedy sláva města hvězd dotýká, určitě je ale známé, a to nejen svými osobnostmi, které se zde narodily a žily, ale také svými památkami, krásnými zákoutími, asimilací architektury, historie a současnosti.

zprávy z klubů

Na vyšehradských hradbách jsme strávili několik chvil vzpomínkami na své někdejší návštěvy města či život v něm. Uchvátila nás ale i samotná stavba pevnosti, monumentální dílo vypínající se nad řekou. Jak to zde asi vypadalo, když Šemík skočil s Horymírem z hradeb. Při pohledu dolů do údolí Vltavy se divíme, že se kůň jen těžce zranil a nikoliv zabil, jak by se při té výšce dalo očekávat.

Své sobotní putování jsme pak zakončili návštěvou vyšehradského kapitulního chrámu sv. Petra a Pavla, kde jsme si prohlédli množství oltářů a též výstavu sakrálních klenotů.

Protože jsme se poněkud zdrželi, doslova jsme se rozběhli na metro, na poslední chvíli nastoupili do vlaku a jeli na Hlavní nádraží. Ale

co to, proč jsme na Pankráci? Vždyť my přece musíme na opačnou stranu! Zatrolené metro, jak si dovoluje jet opačně? Nebo že my bychom nastoupili do špatného vlaku? Nu, i to se stává. Přestoupili jsme na opačnou linku a už bez spěchu dorazili na nádraží, pravda, pár minut po odjezdu plánovaného spoje. Ale ta hodinka času, která se nám najednou naskytla navíc v našem programu, také nebyla zbytečná. Někdo si prošel místní obchůdky, někdo ochutnal zdejší kávu, někdo jen tak poseděl na lavičce a po náročném dnu naplněném zážitky odpočíval a pozoroval zdejší shon.

*ing. Helena Mádlová
Tábor*



SUDIČKY PŘÁLY NÁM...

zpívají v jedné známé písni naši přední populární interpreti. Tak i my, členky českobudějovického klubu Revma Ligy, jsme se rozhodly něco popřát do vínku naší nejmladší člence, malé Věrušce. Jedno krásné červencové odpoledne jsme se za ní i její určitě šťastnou maminkou vypravily do nedalekého Lišova na návštěvu. Počasí nám na cestu přálo. Měly jsme sraz uprostřed obce na hlavní komunikaci. Možná si někteří místní občané při pohledu na podivně oblečenou skupinu krásných žen mysleli

své, ale to nám v tu chvíli vůbec nevadilo. Inspirovány krásnou písničkou jsme dorazily na místo. Maminka, Věrka Stasková, byla naší návštěvou jistě mile překvapena. Každá z přítomných sudiček měla pro malou Věrušku připravené krásné přáníčko. Všechny jsme si toto odpoledne náležitě užívaly. Bude jistě na co vzpomínat.

*Anežka Rolantová
České Budějovice*



SVĚTOVÝ DEN ARTRITIDY

Abychom jej oslavili,
na Šumavu jsme vyrazili.
Jela nás tam prima parta,
celý víkend byla sranda.
První večer „po sezení“
chystali jsme překvapení.
Jolča měla padesát,
chtěli jsme jí dárky dát.
Když jsme se dost vyřádili,
k soutěži jsme přistoupili.
Tak jako bojují sportovci o vavřínové věnce,
my jsme na Šumavských pláních
soutěžili o nejlepšího utopence.
Každý jinak naložený,
každý jinak odležený.
Nechyběla ani chilli paprička,
takže nás páčila i hubička.
Všichni jsme však přežili
a bříška si to užili.
V sobotu ráno po káfičku,
chvátali jsme na rozcvičku.
A pak všichni honem ven,
čekal nás tam slunný den.

Prohlídku Kvildy jsme si užili,
na obědě jsme byli U pily.
Po jídle nikdo neměl obavy,
vyrazil směr prameny Vltavy.
Po návratu, plní kuráže
užili jsme si masáže.
Využili jsme masérky Zdeničky
a vyzkoušeli její hbité ručičky.
Večer pak nikdo neodolal nabídce,
sejít se na módní přehlídce.
Když všichni předvedli své modýlky,
chvátali do své postýlky.
V neděli ráno po cvičení,
nečekalo nás lenošení.
Všichni běželi jsme pro gatě,
čekal nás výlet na slatě.
Víkend končil, jaká škoda,
uteklo to jako voda.
Moc se nám tam líbilo,
loučit se nám nechtělo...

*Petra Eichnerová
České Budějovice*



BOLÍ VÁS KLOUBY? ZLATÉ ROZINKY V GINU

Nepříjemná bolest, otoky, snížená pohyblivost. Artróza bohužel už dávno netrápí jen ty starší. Problémy s klouby trpí děti i mladí lidé. My však známe zaručený „babský“ recept, který pomáhá všem. Přesvědčte se sami. Odborníci vědí vše o glukosaminu, chondroitinu, kyselině hyaluronové, MSM (sloučenina síry) a jejich působení na bolesti kloubů. Existuje však desetiletými osvědčený recept, jehož blahodárné léčivé účinky ani oni vysvětlit nedokáží. A tím jsou rozinky v ginu.

Ač to může znít neuvěřitelně, tahle „dobrůtka“ vážně funguje. Možná je to antioxidanty v hroznech, možná ginem, vyráběným z jalovce. Byliny, které působí protizánětlivě. Nebo sírou, která se při zpracování zlatých rozinek používá. Jedno je ale jisté. Klouby vás prý zaručeně přestanou bolet.

JAK NA TO:

1. Kupte si větší sáček zlatých rozinek. (Pozor: Nepoužívejte klasické tmavé rozinky!)
2. Nasypte je do větší mělké nádoby, přelijte ginem tak, aby hladina byla asi centimetr nad povrchem rozinek.
3. Nádobu překryjte papírovým ubrouskem nebo čistým plátnkem, aby se mohl alkohol volně vypařovat. Nechte dva týdny ležet.
4. Pak rozinky uzavřete do čisté sklenice a uložte do chladu a tmy.
5. Pravidelně užívejte 9 - 10 kuliček denně.

KOUZELNÉ ÚČINKY OŘECHŮ: NĚKTERÉ POMÁHAJÍ HUBNOUT, JINÉ JSOU PREVENCÍ PROTI RAKOVINĚ

„Zobání oříšků“ si Češi vyloženě oblíbili, i když co do množství to občas přehánějí. V normální míře mají ale oříšky překvapivě pozitivní účinky. Některé druhy například pomáhají hubnout, jiné slouží jako zdroj vitamínů nebo pomáhají usnout.

VLAŠSKÉ OŘECHY: SNIŽUJÍ CHOLESTEROL

Strava obohacená o vlašské ořechy snižuje hladinu cholesterolu až o 0,3 mmol/l. Dokazuje to třináct studií, kterých se zúčastnilo více než 365 lidí. Stačí vám 30 g denně a výsledky budou vidět už za měsíc.

KEŠŮ: BOJUJÍ PROTI ÚNAVĚ

Kešu oříšky mají dvakrát více železa než hovězí maso. Železo pomáhá roznášet kyslík v těle a jeho nedostatek může vést k extrémní únavě a špatné koncentraci.

PEKANOVÉ OŘECHY: LÉK NA CHŘÍPKU A NACHLAZENÍ

Pouhých pět pekanových ořechů obsahuje asi šestinu doporučené denní dávky zinku, který je zásadní pro fungování bílých krvinek, jež bojují proti bakteriím a virům, včetně nachlazení a chřipky.

ARAŠÍDY:

POMÁHAJÍ HUBNOUT

Tuky, bílkoviny a vláknina v arašidech vám pomůže udržet pocit sytosti na delší dobu, takže nebudete mít chuť dávat si ještě nějakou svačinku. Výzkum vědců z Harvardské univerzity zjistil, že při mírné dietě obsahující arašidy a arašidové máslo se dobrovolníkům spíše dařilo dosáhnout a udržet si hmotnost než při nízkotučné dietě s podobným množstvím kalorií.

PISTÁČIE:

SNIŽUJÍ KREVŇÍ TLAK

Pár hrstí pistácií ve skořápce obsahuje více draslíku než banány. To pomáhá (jako součást zdravé výživy) k úpravě krevního tlaku, neboť draslík otupuje účinky soli.

PARA OŘECHY:

PREVENCE RAKOVINY

Para ořechy jsou nejbohatším zdrojem selenu, živiny, která pomáhá chránit buňky.

Vyšší hladina selenu byla spojena se snížením rizika vzniku některých druhů rakoviny (např. močového měchýře a prostaty). Dva ořechy poskytnou více než denní potřebu.

MANDLE:

POMÁHAJÍ VYROVNAT SE S DIABETEM

Vysokým obsahem vlákniny a nulovým obsahem sacharidů dávají mandle nižší glykemický index potravinám, jichž jsou součástí. Mají vysoký obsah hořčičku, který také hraje velkou roli při regulaci hladiny cukru v krvi.

LÍSKOVÉ OŘÍŠKY:

PODPORUJÍ ZDRAVÍ CELKOVĚ

Lískové oříšky jsou bohaté na srdci prospěšné mononenasyčené tuky a jsou jedním z nejbohatších přírodních zdrojů vitamínu E, který ochraňuje buňky. Kromě toho jsou lískové ořechy bohaté na vlákninu, vápník, hořčičku, zinek, kyselinu listovou a biotin, což z nich dělá všestranně zdravou potravinu.



UŽ JE TO TU ZAS!

Starý rok nám za pár týdnů končí a nový netrpělivě čeká za dveřmi.

UŽ JE TO TU ZAS!

Ten uchvátaný konec roku, nervozita nás všech, kteří se hroutíme z toho, že nemáme nakoupené dárky, že doma není vše naklizené, že není napečené vánoční cukroví, že nemáme na nic čas.

Proto se na sklonku starého roku zastavme... Stačí, když pohledíme na noční oblohu. Je to velký dar života. Přemýšlivé vede k pokornému rozjímání o vesmíru, v němž věřící vidí boží dílo, a ti, jimž je víra odepřena v něm spatřují nejmohutnější projev přírody. Mnoha lidem je dána touha odhalit její tajemství a jen nemnohým schopnost tyto záhady rozluštit. Na nebi můžeme vidět tisíců hvězd a mezi nimi vévodí jedinečný měsíc. Pokud budeme mít štěstí,

můžeme vnímat tiché a příjemné zvuky, jemné šustění křídel nočních ptáků, malou noční hudbu větví stromů. Snad proto při pohledu do tváře nebe nepodléháme děsu, ale proniká v nás pocit klidu a jisté důvěrnosti.

Prožijme třeba i kratičké spojení s vesmírem, s přírodou, s nekonečnem...

Záleží jen na nás, jestli si onu pohodu vytvoříme sami v sobě... Je to však přání mnoha z nás...

Uchovějme si za všech okolností kousíček klidu a pohody ve svém vlastním nitru...

Kvůli těm okolo nás, které milujeme, kvůli těm, které nemilujeme, ale hlavně kvůli sobě...

**S přáním všeho dobrého v roce 2013
za sebe i celou redakční radu,**

vaše Romana Lukášová



kontakty



klub	statutární zástupci	telefon	e-mail
ČESKÉ BUDĚJOVICE			(č. ú.: 249505936/0300)
	Ing. Marie Dědičová	605 509 723	dedicova315@seznam.cz
	Věra Rotbauerová	721 358 642	vera.rotbauerova@seznam.cz
ČESKÁ LÍPA			(č. ú.: 251345951/0300)
	Jiřina Medková	606 482 268	j.medkova@seznam.cz
	Karla Jínová	605 169 389	karlajinova8@seznam.cz
DOMAŽLICE			(č. ú.: 250524501/0300)
	Marie Břicháčková	775 127 420	mariebrichackova@seznam.cz
	Alena Slámová	604 664 084	aslamova1@seznam.cz
PRAHA			(č. ú.: 249750579/0300)
	Hana Šmucrová	731 070 445	smucrova.hana@seznam.cz
	Renata Šplíchalová	607 994 374	splichalova@email.cz
OSTRAVA			(č. ú.: 251719239/0300)
	Renáta Hrbotická	603 276 228	r.hrboticka@seznam.cz
	Michaela Dobešová	732 806 507	michaela.dobesova@seznam.cz
TÁBOR			(č. ú.: 249854984/0300)
	Marie Zuzáková	728 028 145	mariezuzakova@seznam.cz
	Ing. Helena Mádlová	602 931 039	Helena.Madlova@seznam.cz

PŘEDBĚŽNÁ PŘIHLÁŠKA NA REKONDIČNÍ POBYT V ROCE 2013



Mám zájem zúčastnit se rekondičního pobytu,
který zajišťuje Revma Liga v Léčebných lázních Jáchymov.

příjmení, jméno, titul:

adresa: PSČ:

e-mail: telefon:

zdravotní pojišťovna:

mám zájem o: 1. běh (označte křížkem)

2. běh (označte křížkem)

datum: podpis:

Vyplněnou přihlášku zašlete **do 15. února 2013**

elektronicky na e-mailovou adresu: dedicova315@seznam.cz

nebo poštou na adresu: **M. Dědičová, J. Bendy 16, 370 05 České Budějovice**

ČLENSKÁ PŘIHLÁŠKA – EVIDENČNÍ LIST



příjmení, jméno, titul:

datum narození:

adresa: PSČ:

e-mail: telefon:

Nemocná/ý revmatický onemocněním: ANO NE (označte křížkem)

Nemocná/ý chronickým onemocněním: ANO NE (označte křížkem)

Revma Liga v ČR neposkytuje údaje svých členů žádné další osobě!!!

Datum: Podpis:

