

# Revmatik

INFORMAČNÍ BULLETIN  
OBČASNÍK ČÍSLO 80



**Revma Liga**  
Česká republika

## SLOVO PŘEDSEDKYNĚ

Revma Liga ČR má za sebou dlouhou cestu a za její současnou podobu můžeme děkovat mnoha aktivním pacientům a nadšeným lékařům, kteří se na práci pro ni podílejí již od roku 1991. Za dobu své působnosti jsme dosáhli důležitých cílů, které pomáhají zlepšit život lidem s revmatickým onemocněním i jejich blízkým. Světový den artritidy (SDA) připadá na 12. října a každý rok se během těchto podzimních dnů snažíme zintenzivnit aktivity mířící (nejen) k veřejné osvětě. Loňský SDA se konal ve Spojce Karlín v Praze a byl největší akcí, kterou naše organizace kdy připravila. Poprvé se nám podařilo spojit témata revmatu, osteoporózy a psoriázy do tak velké osvětové akce. Zájemci měli na místě možnost konzultací s odborníky, připraven byl i další odborný i zábavný program. Akce se setkala s velkým zájmem veřejnosti i pacientů. Proto se i letos, po roce, scházíme na stejném místě a se stejným mottem - "Včasná péče - silnější obrana". Náplň letošního Světového dne artritidy jsme se snažili ještě rozšířit a věřím tak, že bude opět úspěšný! Děkuji všem kolegům, partnerům a sponzorům za dosavadní spolupráci!

Edita Müllerová,  
předsedkyně Revma Liga ČR  
edita.mullerova@revmaliga.cz



Edita Müllerová

## DÁRCOVSKÉ DMS

Přímé finanční dary jsou zásadní pro činnost naší organizace. Díky nim můžeme plnit svůj cíl, kterým je zlepšení životních podmínek osob s revmatickým onemocněním. Letošní rok jsme nově připravili i možnost přispět jednoduše prostřednictvím svého mobilního telefonu posláním dárcovské DMS. Zvolte výši finanční podpory a odešlete dárcovskou SMS na tel. číslo 87 777 ve tvaru:

DMS REVMA 30  
DMS REVMA 60  
DMS REVMA 90  
DMS REVMA 190

**Váš dar je podanou rukou všem,  
kteří ji potřebují**

Každý příspěvek má význam. Vaše štědrost může být klíčovým krokem směrem k tomu, aby revmatoidní artritida a další revmatická onemocnění nebyla jen bolestivou realitou, ale aby byla lépe diagnostikována, léčena a aby pacienti měli plnohodnotný životní styl. Děkuje vám za vaši přízeň, podporu a za to, že můžeme společně měnit „revma svět“ k lepšímu.

## OCENĚNÍ

V lednu 2024 jsme získali Značku spolehlivosti. Značku spolehlivosti spravuje Asociace veřejně prospěšných organizací ČR a je zárukou pro dárce i veřejnost, že veřejně prospěšná organizace naplňuje své poslání a řádně hospodaří se svěřenými prostředky. Tato značka potvrzuje důvěryhodnost a kvalitu poskytovaných služeb a je udělována pouze prověřeným neziskovým organizacím.



## REVMA V KLIDU

**Revma Liga letos v dubnu odstartovala pro pacienty nový e-kurz Revma v klidu. Jak takový projekt vzniká jsme se zeptali koordinátorky tohoto projektu Michaeli Linkové.**



M. Linková

### **Míšo, kde vznikl prvotní impuls ke vzniku Revma v klidu?**

Prvním impulsem byla inspirace u Norské ligy proti revmatismu. Představili nám tento projekt i s výsledky. Kurz u nich absolvovalo přes 3000 lidí a u 64 % se zlepšila kvalita života. Oslovila nás komplexnost projektu, který není zaměřen pouze na cvičení, ale zahrnuje také motivaci, koučovací techniky, stravu a spánek. Všechny tyto části jsou totiž důležité k tomu, abychom byli schopni pravidelně cvičit a nevzdali to hned na začátku kvůli nízké motivaci, nedostatku energie nebo nevyvážené stravě.

### **Jak dlouho takový projekt vlastně vzniká?**

Na projektu jsme pracovali téměř dva roky. Museli jsme se nejprve prokousat všemi materiály z Norska, zajistit překlad a vymyslet, jak kurz aplikovat do českého prostředí. Bylo potřeba provést mnoho úprav. Poté probíhalo oslovování partnerů jak na obsahovou část (cvičící videa, motivační videa), tak i technickou část. Na projektu jsme spolupracovali s fyzioterapeuty z Rehabilitačního ústavu v Kladruzech, s psychoterapeutem Martinem Zikmundem a s mnoha dobrovolníky z komunity Česko.Digital. Nejnáročnější byla technická část, které předcházely korektury textů, úprava obsahu, natáčení videí a mnoho dalších aktivit. Projekt se nám podařilo zrealizovat i díky získání EHP 2014-2021 fondu Stabilizace a profesionalizace organizace. Na projektu se pracovalo nepřetržitě a bylo do něj zapojeno kolem 20 dobrovolníků. Každou neděli jsme měli týmové schůzky, kde jsme si rozdělovali úkoly a posouvali projekt k cíli. Veliké poděkování patří týmu z Česko.Digital. Je skvělé, když se do projektu zapojí lidé, kteří věnují své znalosti, schopnosti a svůj volný čas projektu pro pacienty. Věříme, že kurz bude pro pacienty přínosem.

### **Bude se v budoucnu tento e-kurz ještě nějak modifikovat?**

Budeme-li mít pozitivní zpětnou vazbu a zájem pacientů, rádi bychom kurz postupně rozšiřovali o další obsah, který by se zaměřoval na speciální cvičení pro jednotlivá onemocnění.

### **Děkujeme za rozhovor!**



**Projekt Revma v klidu je motivační, koučovací, edukační a cvičební e-kurz, který obsahuje videa, výzvy, dotazníky a další informace pro revmatické pacienty. Je to jediný takto komplexní projekt pro tyto pacienty. Účastníci kurzu dostanou 12itýdenní program, který jim ve své komplexnosti pomůže zlepšit kvalitu jejich života.**



**Zaregistruj se na [www.revmavklidu.cz](http://www.revmavklidu.cz) a zlepší si svoji psychickou a fyzickou kondici! Pro členy RL ČR je e-kurz zdarma!**

**[WWW.REVMAVKLIDU.CZ](http://WWW.REVMAVKLIDU.CZ)**

**Cvičení:** Dvanáct cvičících videí vám pomůže udržet klouby v kondici a zlepšit pohyblivost.

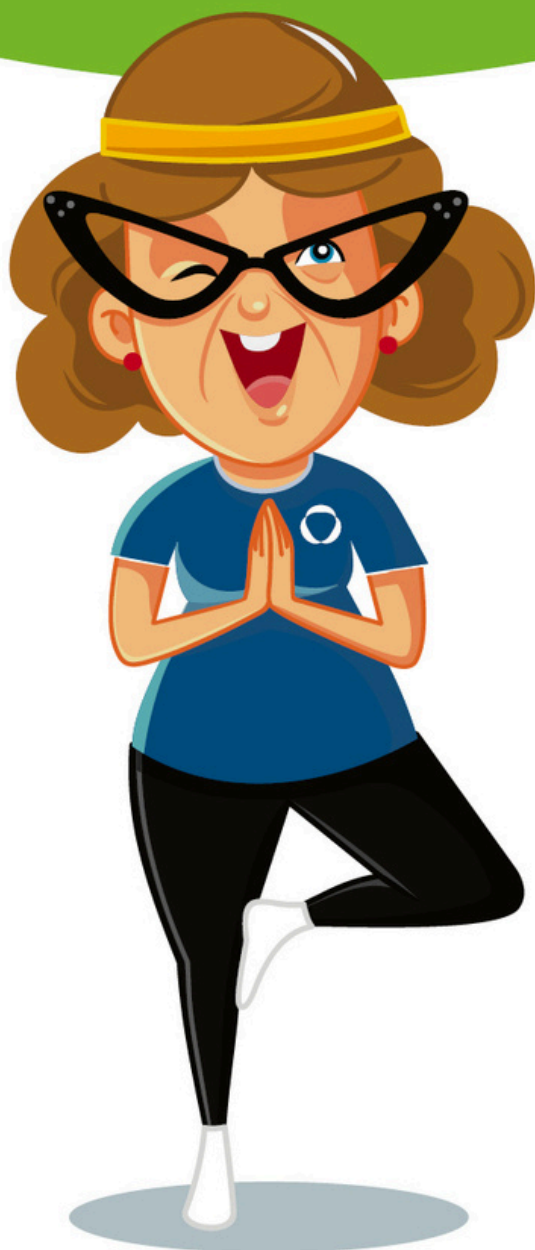
**Motivace:** Psychoterapeut Martin Zikmund vám poskytne dvanáct motivačních videí, která vám pomohou překonat překážky a dosáhnout lepší kvality života.

**Výzvy:** Kurz obsahuje dvanáct úkolů, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů a zlepšit váš životní styl.



**Revma Liga**

Česká republika



## Revma v klidu

Cvičení z pohodlí domova

**revmavklidu.cz**

Zlepšujeme kvalitu života revmatiků.

Za podpory

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

Partneři

> cesko.digital



**Zaregistrujte se ještě dnes!**



## EULAR 2024

**Revma Liga průběžně spolupracuje jak se sesterskými národními organizacemi, například na Slovensku, Německu či Norsku, tak je také členem EULAR (Evropské ligy proti revmatismu), kdy se podílí na společných evropských projektech a účastní se pravidelných kongresů.**

V letošním roce se špičkový kongresový zážitek uskutečnil v hlavním rakouském městě Vídni. Výstavní a kongresové centrum Messe Wien hostilo 18 000 delegátů z více než 130 zemí. Toto centrum kromě strategické centrální polohy nabídlo velkoplošné reprezentativní prostory. Kongres EULAR je klíčovým místem pro odborníky v oblasti revmatologie, kde získávají nejnovější informace o výzkumu, léčbě a prevenci revmatických onemocnění. Na této prestižní akci mají účastníci příležitost nejen prezentovat vlastní výsledky v oboru nebo naslouchat předním odborníkům, popřípadě sledovat jejich prezentace, ale také se aktivně zapojit do diskusních panelů. Ty poskytují prostor pro výměnu názorů, sdílení zkušeností a navazování důležitých profesních kontaktů, což přispívá k obohacení znalostí a praxe v tomto medicínském oboru. Kromě expertů se kongresu zúčastňuje také široká komunita zástupců patientských organizací sdružených v EULAR PARE. Zástupci národních patientských organizací z celé Evropy sdílejí realizované projekty, osvědčenou praxi a získávají znalosti o léčbě, péči a kvalitě života lidí s revmatickým onemocněním. Revma Liga ČR měla ve Vídni také svého zástupce. Vedoucí patientské skupiny Myozitida, Olga Drápalová, prezentovala dlouhodobé zkušenosti patientské organizace v přiděleném stánku. „Během zpáteční cesty vlakem jsem rekapitulovala a hodnotila celý čtyřdenní pobyt ve Vídni. Marně jsem hledala nějaké zápory, ale nedařilo se. V hlavě se mně honily pouze příznivé zážitky a zkušenosti z právě skončeného mezinárodního setkání. Vracela jsem se plná aktuálních informací, nových kontaktů a hlavně nabitá spoustou pozitivní energie jak směrem k patientské organizaci, tak i směrem k mé vzácné nemoci“, říká Olga Drápalová.



*Eular 2024, vlevo O. Drápalová*

## PŘIDEJTE SE K NÁM

Můžete být u všeho, co Revma Liga připravuje. Staňte se naším členem! Vybrat si můžete ze dvou variant.

**Klubové členství** je vhodné pro ty, kteří se chtějí účastnit programů organizovaných klubem a pravidelně se setkávat.

**Spolkové členství** je vhodné pro ty, kteří chtějí využívat výhod členství, ale nemohou nebo nechtějí pravidelně navštěvovat klub.

### **Členstvím ve spolku vyjádříte sounáležitost a podporu činnosti vykonávané spolkem.**

Základní povinností člena je úhrada ročního členského příspěvku ve výši 300 Kč.

Pro odkaz k registraci oskenuj QR kód:



### ROZHOVOR S DAVIDEM KŘÍŽEM - KOORDINÁTOREM A FUNDRAISEREM RL ČR

#### **Davide, jak dlouho jsi členem RL ČR a proč jsi se rozhodl aktivně zapojit do práce pro spolek?**

Členem jsem více než 5 let a prvním impulsem bylo to, že jsem chtěl pacientům (a to převážně mladším) ukázat, že s revmatem a po oboustranné výměně kyčlí (totální endoprotéza) se dá žít aktivní život a cestovat. Jelikož v době, když jsem navázal spolupráci s Revma Ligou ČR jsem byl v zahraničí a podnikal cestu kolem světa. A co začalo nápadem ukazovat revmatikům život mimo ČR, se nakonec stalo dlouhodobou spoluprací, později prací a já často děkuji naší předsedkyni Editě, že mě do Revma Ligy přivedla a ukázala mi svět patientských organizací.

#### **Daří se Ti plnit vize, s kterými jsi do spolku vstupoval?**

No troufám si říct, že ano. Chtěl jsem mimo ukázek z cestování napsat i brožuru pro pacienty, které čeká totální endoprotéza kyčle a to se mi podařilo. Navíc se objevily nové projekty a příležitosti a myslím, že v poslední době je o Revma Lize čím dál víc slyšet, je více vidět a stává se opravdu profesionální patientskou organizací, což mě velmi těší.

#### **Jaký projekt z poslední doby považuješ za nejúspěšnější, co bys vyzdvihl?**

Z pohledu koordinátorského, je to rozhodně projekt Revma v klidu, který jsme připravovali skoro 2 roky. Jsem nadšen, že konečně máme my pacienti nástroj pro pohodlné domácí cvičení s řadou motivačních prvků, výzev a ve velmi moderním a vstřícném provedení. Takže, kdo ještě nezkusil, ať se registruje na [www.revmavklidu.cz](http://www.revmavklidu.cz). No a z pohledu fundraisera organizace mi udělala radost sbírka na dětský komiks, více než 150 dárců a splnění našeho očekávání a také účast v charitativním díle Kde domov můj, kde nám diváci poslali přes 1300 DMS zpráv na podporu. Moc si vážím každého daru a podpory.



David Kříž

“... děkuji naší předsedkyni Editě, že mě do Revma Ligy přivedla a ukázala mi svět patientských organizací.”

#### **Jak vidíš Revma Ligu v budoucnosti? Kam by měla organizace směřovat či v jakém směru by měla své aktivity posílit?**

Určitě uvítáme každého aktivního člena, který bude mít zájem se zapojit do aktivit buďto klubových či spolkových. Chci, aby byla Revma Liga ČR i nadále respektovaným partnerem pro lékaře a odborné společnosti a aby byla první volbou pro všechny pacienty s revmatem a osteoporózou, kam se obracet pro informace. Rád bych co nejvíce rozšiřoval naše partnerství a hledal stále nové cesty jak dostat témata revmatu, osteoporózy nejen mezi pacienty a odbornou společnost, ale i veřejnost a business.

#### **Pokud nás právě čte někdo, koho aktivity RL ČR oslovily a nějakým způsobem by se rád zapojil, kam se obrátit?**

Pokud nám čtenářka/čtenář chce pomoci finančně, může poslat DMSku nebo napsat na můj email [koordinator@revmaliga.cz](mailto:koordinator@revmaliga.cz) a já se s ní/ s ním spojím a domluvím veškeré možnosti podpory. No a pokud se někdo chce stát členem klubu či spolku, je nejlepší možnost se podívat na [www.revmaliga.cz](http://www.revmaliga.cz) do sekce Chcete nás podpořit a tam je možnost se stát členem. Rád připomenu, že všichni členové mají ZDARMA celý kurz Revma v klidu.

#### **Děkujeme za rozhovor!**

*fundraiser = člověk zabývající se činností, jejímž výsledkem je získání finančních či jiných prostředků na obecně prospěšnou činnost organizací nebo jednotlivců.*



## REVMA SI NEVYBÍRÁ, VY MŮŽETE

**Pošli DMS a pomoz**

**DMSmezeraREVMAmezera60**

**DMSmezeraREVMAmezera90**

**DMSmezeraREVMAmezera190**

Na číslo 87 777

Cena DMS je 60, 90 nebo 190 Kč.

Více informací na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz)

**Děkujeme, že nám pomáháte pomáhat!**



### REVMAPORADNA.CZ

**O projektu Revma Ligy - REVMAPORADNĚ v rozhovoru s psycholožkou  
RNDr. MUDr. Mgr. Monikou Červinkovou, Ph.D.**

**Můžete nám přiblížit, jakým způsobem pracujete s pacienty, kteří trpí systémovou sklerodermií, myozitidou nebo systémovým lupusem? Jak se liší Váš přístup k těmto diagnózám?**

Přístup se neliší podle diagnózy, ale spíše podle jednotlivých témat a problémů, které nemoc u klienta způsobuje. Práce je tedy zaměřena na konkrétní problémy klienta, nikoli na diagnózu samotnou.

**Jaké jsou nejčastější psychologické výzvy, kterým tito pacienti čelí? S jakými problémy za Vámi nejčastěji přicházejí?**

Výzvy závisí na tom, jak nemoc klienta omezuje. Nejčastěji se jedná o problémy s omezením v běžném životě, práci a koníčcích. Klíčová je práce se stresem a komunikace v různých oblastech, jako je rodina nebo lékař.

**Jak důležitou roli hraje psychická pohoda v rámci zvládání těchto chronických onemocnění? Může psychická podpora ovlivnit průběh nemoci?**

Psychická pohoda je u autoimunitních onemocnění velmi důležitá a může ovlivnit jak nástup, tak průběh nemoci, což dnes potvrzují i známé biologické mechanismy.

**Když za Vámi pacienti přijdou poprvé, jak obvykle vypadá první konzultace? Co mohou od setkání s Vámi očekávat?**

První konzultace zahrnuje seznámení s fungováním poradny, organizačními pravidly a specifikováním hlavního problému klienta, na kterém začneme pracovat.



*RNDr. MUDr. Mgr. Monika Červinková, Ph.D.*

**Jaké techniky nebo metody používáte při práci s pacienty? Jsou některé speciálně přizpůsobeny pro osoby se systémovými autoimunitními onemocněními?**

Používám různé techniky, hlavně z KBT a body-psychoterapie (techniky z terapeutických přístupů zaměřených na tělo). Techniky nejsou speciálně přizpůsobeny, ale voleny podle konkrétního problému klienta. Klíčová je individuální práce s tématem klienta a vytvoření bezpečného, chápatelného terapeutického vztahu.

**Existují konkrétní psychologické nebo emocionální příznaky, které by měli pacienti se systémovou sklerodermií, myozitidou nebo systémovým lupusem sledovat a věnovat jim pozornost?**

Nejde o specifické příznaky pro dané choroby, ale spíše o obecné příznaky jako ztráta energie, zájmu, úzkost, strach nebo bezradnost, které se týkají i běžné populace.



*Revmaporadna nabízí i on-line konzultace*

**Jaké doporučení byste dala pacientům, kteří se teprve seznamují se svou diagnózou? Jak se mohou nejlépe vyrovnat s prvotním šokem a změnami, které nemoc přináší?**

Asi tím nejzásadnějším, co říkám každému klientovi, který přichází s čerstvou diagnózou, je to, že nemoc prožívá jako ztrátu, a že je přirozené mít pocit, že s nemocí není vyrovnaný. Není přeci přirozené radovat se z toho, že nás postihla nějaká choroba. Místo přemýšlení, že bychom měli být vyrovnaní, je důležité soustředit se na své potřeby a přestat se trestat myšlenkami typu „měl/a bych“.

**Máte nějaké příklady úspěšných případů, kdy psychologická podpora výrazně pomohla pacientovi se systémovým onemocněním? Jaký byl výsledek?**

Mnoho pacientů se díky psychologické podpoře naučilo nepřidělovat si překážky vlastním strachem. Jako příklad velkého posunu bych uvedla velmi motivovanou klientku, která na začátku naší společné práce téměř nevycházela sama z domu, a dnes cestuje i do zahraničí, včetně cest letadlem, lanovkou apod. Asi nejlépe to vystihne, když ocituji slova právě této klientky: „Zjistila jsem, že to není až tak o tom omezení, ta nejsou až tak zásadní, jen se člověk musí naučit více plánovat.“ Klíčové je zjistit, že omezení nejsou tak velká, jak se zpočátku zdají, a je potřeba naučit se efektivně plánovat.

**Jak je možné se na Vás obrátit a jaké jsou možnosti konzultací? Můžete například nabídnout i online konzultace?**

V rámci projektu Revmaporadna nabízím konzultace, včetně online konzultací, které jsou nyní dokonce častější než osobní setkání. To umožňuje podporu klientům z různých částí republiky.

Revmaporadna je psychologická pomoc pro pacienty se systémovou sklerodermií, myozitidou a systémovým lupusem. Osobní konzultace probíhá v ordinaci v Praze, možnost je také on-line konzultace. Zdarma.  
[www.revmaporadna.cz](http://www.revmaporadna.cz)

**Co byste chtěla vzkázat pacientům, kteří se možná obávají vyhledat psychologickou pomoc? Jak je možné se zbavit stigmatizace spojené s vyhledáním podpory psychologa?**

Vyhledání psychologické podpory nevnímám jako stigmatizující. Je důležité zaměřit se na své potřeby a neřešit, co si myslí ostatní. Každý jsme zodpovědný za svůj vlastní život a je podstatné, co potřebujeme a ne to, co si o tom myslí nebo by mohli myslet ostatní. Navíc, to co by si hypoteticky mohlo myslet okolí, je často pouze naše myšlenka, nikoli realita.

**Jaký je váš pohled na význam dlouhodobé psychologické podpory pro pacienty s chronickými onemocněními? Co by měli pacienti vědět o možnostech dlouhodobé péče?**

Dlouhodobá psychologická podpora závisí na individuálních potřebách pacienta. Někteří klienti preferují kontinuální péči, jiní ji vyhledávají jen v těžších obdobích. Důležité je, aby pacient věděl, jak mu může psychologická podpora pomoci, a měl přehled o dostupných možnostech, které může využít dle svých potřeb.

**Děkujeme za rozhovor!**

**“Psychická pohoda je u autoimunitních onemocnění velmi důležitá a může ovlivnit jak nástup, tak průběh nemoci...”**

**Monika Červinková**

## KLUBY

### **Kluby zajišťují především regionální činnost Revma Ligy ČR (RL).**

Aktivitu si plánují a organizují kluby samostatně. Náplní je především osobní kontakt, výměna zkušeností s podobně nemocnými lidmi. Oblíbené jsou odborné přednášky, výlety, společné rekondice, ergoterapie, pravidelná cvičení či další aktivity zaměřené na posílení fyzického i duševního zdraví. Vedení klubu se účastní orgánů Revma Ligy, tedy shromáždění delegátů a výkonného výboru a podílí se a spolurozhoduje na směřování činnosti celého spolku RL.

### **V současné době máme kluby v následujících městech:**

#### **Jihlava**

Předsedkyně: Jana Křížková

E-mail: [jihlava@revmaliga.cz](mailto:jihlava@revmaliga.cz)

#### **Ostrava**

Předsedkyně: Mgr. Šárka Bernsteinová

E-mail: [ostrava@revmaliga.cz](mailto:ostrava@revmaliga.cz)

#### **Pardubice**

Předsedkyně: Jiřina Matějková

E-mail: [pardubice@revmaliga.cz](mailto:pardubice@revmaliga.cz)

#### **Tábor**

Předsedkyně: Marie Zuzáková

E-mail: [tabor@revmaliga.cz](mailto:tabor@revmaliga.cz)

#### **Praha**

Předsedkyně: Renata Šplíchalová

E-mail: [paha@revmaliga.cz](mailto:paha@revmaliga.cz)

### **Neformální skupiny pacientů, vedené pod centrálou Revma Ligy:**

#### **Domažlice** - neformální skupina

Kontakt: Alena Slámová

E-mail: [aslamova1@seznam.cz](mailto:aslamova1@seznam.cz)

#### **České Budějovice** - neformální skupina

E-mail: [ceske.budejovice@revmaliga.cz](mailto:ceske.budejovice@revmaliga.cz)



**REKONDICE**



**ZÁBAVA**



**VÝMĚNA ZKUŠENOSTÍ**



**ERGOTERAPIE**

## SKUPINY

**V rámci Revma Ligy ČR působí také skupiny zaměřené na další vážná autoimunitní onemocnění. Činnost skupin reflektuje specifika daných onemocnění.**

### SKUPINA SKLERODERMA

Pacientská skupina Skleroderma funguje od konce roku 2018. Věnuje se zejména edukaci pacientů, zajišťuje informační materiály, pořádá rehabilitační workshopy, připravuje každoroční osvětové kampaně apod.

Vedoucí skupiny: Michaela Linkova  
E-mail: michaela.linkova@revmaliga.cz

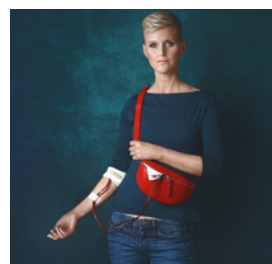
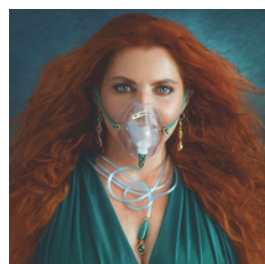
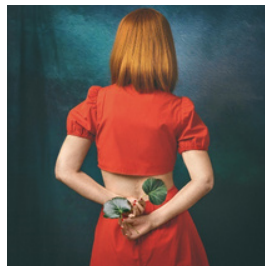
Systémová sklerodermie je revmatické, vzácné a závažné systémové onemocnění pojivové tkáně, u kterého může dojít k poškození orgánů – především plic, srdce a ledvin.

### SKUPINA MYOZITIDA

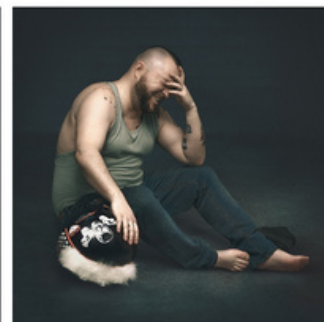
Pacientská skupina Myozitida byla založena v roce 2020. Hlavním cílem skupiny je předávat ověřené informace o nemoci, jejich symptomech, léčbě a životním stylu pacientů, zvyšovat povědomí o nemoci, připravovat osvětové kampaně, vydávat edukační materiály, pořádat pro pacienty workshopy apod.

Vedoucí skupiny: PaedDr. Olga Drápalová  
E-mail: olga.drapalova@revmaliga.cz

Myozitida je autoimunitní onemocnění, které napadá svalstvo a může způsobit i horečky a kožní vyrážky. V Česku jí trpí přibližně dva tisíce lidí. U necelé třetiny z nich přitom nemoc zcela znemožňuje pohyb.



*Osvětová kampaň sklerodermie*



*Osvětová kampaň myozitidy*

## SKUPINA KLOUBÍCI

Kloubíci jsou skupina pro dětské pacienty s juvenilní idiopatickou artritidou a jejich rodiny. Pro snadnější komunikaci rodin provozujeme facebookovou skupinu Kloubíci (Revma Liga pro děti a mládež). Pro malé revmatiky jsme vydali terapeutickou knížku Žirafa Amálka, která je určena dětem ve věku cca 4 – 10 let a stala se dětmi velmi vyhledávaným a oblíbeným společníkem.

S podobným záměrem jsme letos připravili pro trošku starší děti komiks, který teenagerům osvětluje jejich emoce spojené s nemocí a zároveň se snaží posílit v mladém revmatikovi sebedůvěru. V letošním roce také proběhla pro rodiče malých kloubíků on-line podpůrná skupina s psychologem na téma "Jak se nebát o své nemoci mluvit". Pravidelně pořádáme kampaně pro veřejnou osvětu tohoto onemocnění.

E-mail: kloubici@revmaliga.cz



Ukázka z komiksu Ema a revma

## WORKSHOPY A PODPŮRNÉ SKUPINY

Workshopy (WS) pro pacienty s revmatickým onemocněním realizujeme již od roku 2019 a staly se pravidelnou a stabilní součástí aktivit Revma Ligy. Probíhají v průběhu celého roku a prošlo jimi už mnoho pacientů.

V tematických WS ukazujeme pacientům cestu, jak se vypořádat s nemocí, jak zvládat emoce, které člověk prožívá. V tzv. podpůrných skupinách umožňujeme bezpečně sdílet zkušenosti, podporu a pochopení pod odborným vedením. Workshopy probíhají pod vedením psycholožky a EQ koučky. Rehabilitační workshop vede ergoterapeutka a fyzioterapeuti. V roce 2024 jsme nově uskutečnili podpůrnou skupinu i v on-line verzi.

### Workshopy:

- Jak (z)vládnout svoji (ne)moc
- Komunikace (ne)jen s lékařem
- Rehabilitační workshop

### Podpůrná skupina:

- Jak se nebát o své nemoci mluvit

### Co pacientům účast na WS přinesla?

**"Proložení teorie s praktickými cvičeními a možnost konzultace konkrétní situace."**

**"Velmi lidský, citlivý, profesionální přístup lektorek."**

**"Podpora, praktická cvičení, pochopení fází přijímání nemoci u sebe i v rodině. Neskutečně příjemná atmosféra."**

**"Uvědomění si, že při komunikaci s lékařem nemusím být pasivní."**