

iroska

časopis nejen pro postižené roztroušenou sklerózou

ROČNÍK II

3

2016



- **RS mě nezastavila**
- **Génius studené vody**
- **Izmirská společnost pro roztroušenou sklerózu**

HST OBCHODNÍ KOMORA ŠVÝCARSKO – ČESKÁ REPUBLIKA

HST Obchodní komora Švýcarsko – Česká republika podporuje hospodářské vztahy mezi Českou republikou a Švýcarskem, zprostředkovává kontakty, poskytuje informace a právní pomoc.

HST sdružuje několik desítek firem působících na českém i švýcarském trhu.

Svým členům zajišťuje platformu pro setkávání, výměnu kontaktů, informací a zkušeností při odborných seminářích, konferencích, společenských či sportovních akcích a nabízí možnost prezentace členů.

POSKYTOVANÉ SLUŽBY:

- Poskytování informací a zajištění hospodářských analýz českého a švýcarského trhu
- Vyhledávání obchodních partnerů na obou trzích
- Exportní poradenství
- Servis pro členy
- Networking
- Zastoupení na veletrzích

UNIE ROSKA – ČESKÁ MS SPOLEČNOST, Z. S.

Posláním Unie Roska je pomáhat lidem s roztroušenou sklerózou.

Vznikla v roce 1992. Má více než 1600 členů. Je přidruženým členem mezinárodní federace MSIF a aktivním členem její evropské platformy EMSP při EU. Regionální Rosky poskytují sociální a pracovněprávní poradenství. Organizují rekondice a rehabilitaci, která je důležitá pro udržení průběžnosti a oddálení invalidity pacientů s RS. Unie Roska aktivně spolupracuje s lékaři, podílí se na mezinárodní spolupráci, vydává knižní publikace, internetový časopis Roska, edukační brožury, pořádá konference, odborné přednášky a výstavy. Unie Roska je od 1. 1. 2016 čestným členem HST Obchodní komory Švýcarsko – ČR. Čestného členství v HST si velmi vážíme, stejně jako přízně našeho podporovatele, společnosti NOVARTIS, s. r. o., která je rovněž členem HST.

Vážení čtenáři,

už léta chodím do rehabilitačního centra pro tělesně postižené REHAFIT. Už tam takzvaně patřím do rodiny. Moje fyzioterapeutka se připravuje na závěr magisterského studia a k tomu samozřejmě patří diplomová práce. Téma je – jak jinak než rehabilitace tělesně postižených.

Její přítel je po úraze na vozíku. Ptala jsem se jí, jak se s tím takový mladý kluk vyrovnává. Prý docela dobře. Základem všeho je totiž to, že se pořád musí něco DÍT. Rehabilitace, práce, přátelé, koníčky, rodina... A o tom všem mi píšete ve svých příbězích, za které vám velmi děkuji. Nebojte, mám je všechny schované, budu je postupně uveřejňovat.

Jo, a pořád se něco děje.

Vaše Ivana Rosová

Na celorepublikovém shromáždění Unie Roska, které se konalo 26. 9. 2016 v budově Metropolitní univerzity Praha, Dubečská 900/10, byla zvolena nová výkonná rada a kontrolní komise s působností 5 let.

Složení výkonné rady Unie Roska:

Ing. Veronika Borkovcová (Roska Liberec)

Ivana Honíšková (Roska Frýdek-Místek)

Ing. Jiřina Landová (Roska Praha) - místopředsedkyně a hospodářka

RNDr. Kamila Neplechová (Roska Brno-město) - předsedkyně

Miriám Svatá (Roska Liberec)

Jiří Šimral (Roska Praha)

Jitka Večeřová (Roska Jihlava)

Složení kontrolní komise Unie Roska:

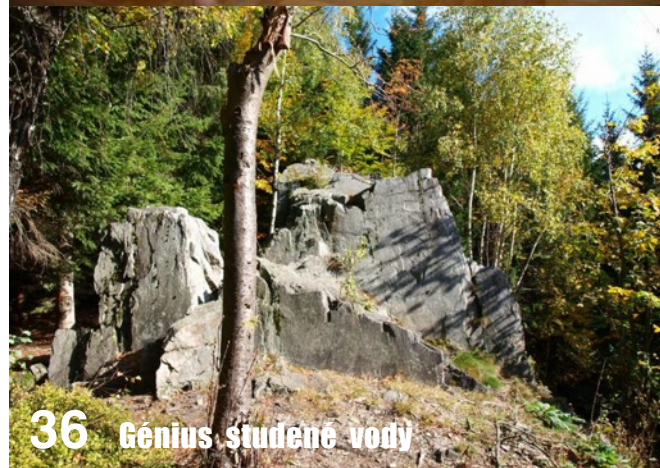
Vlasta Blatná (Roska Brno-město) - předsedkyně

Karla Jínová (Roska Česká Lípa)

Bc. Věra Šváblová (Roska České Budějovice)

Omluva: V minulém čísle vyšel krásný článek o zimní rekondici pražské Rosky s názvem Hory. Zapomněla jsem uvést jméno autorky: MVDr. Eliška Plašilová-Říhová

Nástrahy zubařského křesla	3
Sfinkterové obtíže	8
Kopac pro RS	10
Mařenka	12
Nikdy není pozdě	13
Od pohádky k eresce a zpět	14
RS mě nezastavila ...	16
Můj nepříjemně příjemný zážitek	17
Roztroušená skleróza, věc veřejná	18
Rekondice ve Francově Lhotě	20
Rekondiční ozdravný pobyt RZ Vyhlídka	23
Víkendový maraton Překonej sám sebe	24
Úspěch jihlavské Rosky v Liberci	26
Výlet Rosky Jihlava a Rosky Brno	27
Svatoanenské slavnosti v Domově svatého Josefa v Žirči	28
Překonej sám sebe v Plzni	30
Jubilejní 30. rekondice Rosky Olomouc	31
Izmirská společnost pro roztroušenou sklerózu	33
Jana Císařová	35
Génus studené vody	36



Na obálce:

Z rekondice Roska Praha ve Skokovech

Foto: Martina Vítvarová

Nástrahy zubařského křesla

Moje první vzpomínky na zubaře sahají do dob obecné školy

Soudružka učitelka nám všem žákům nařídila, abychom si přinesli do školy kelímky. Následující den přišel soudruh zubař a do nastavených kelímků nám všem nalil páchnoucí vodičku, kterou jsme měli za úkol udržet v ústech co nejdéle. Prý na zpevnění skloviny. Tak jsme všichni s plnou pusou statečně bojovali s nutkáním na zvracení. Většinou jsme vydrželi, lepší kloktat, než se učit.

Jedním z výdobytků socialismu byla pravidelná povinná prohlídka u dětského zubaře. To si myslím, že nebyl špatný výdobytek. My žáčci jsme z toho měli smíšené pocity. Ulejvání dobrý, ale zas ta vrtačka... Po jednom jsme byli voláni z čekárny do ordinace. Jakmile se ozval svist vrtačky, i ti největší sígři ztichli. Pak přišel na řadu spolužák Hájek. Ozval se svist, rána, křik. Dveře ordinace se rozlétly, Hájek prosvištěl čekárnou a zmizel. Pronásledování se ujali soudruh doktor, soudružka sestřička a soudružka učitelka. Hájek uměl na rozdíl od soudruhů dobře běhat. Matně si vzpomínám, že na jeho dopadení se podíleli i příslušníci SNB. Po úspěšném zakončení akce stran orgánů vyfasoval spolužák Hájek ředitelskou důtku. Tentokrát nebylo radno vzpírat se autoritám.

V následujícím období svého tělesného vývoje jsem se se zubaři příliš nesetkávala. K vytržení mléčného zubu postačil tatínek, provázek a klika od dveří. Zato v dospělosti jsem si doslova „kousla“.



To jsme zrovna byli s manželem na dovolené v Polsku. Bolest, bolest, strašná bolest, nedá se to vydržet. Dovlekli jsme se na polskou zubařskou pohotovost. Ta bohem zapomenutá přímořská díra na břehu Baltského moře se jmenovala Kamień Pomorski. Téměř v mdlobách jsem tomu člověku v zašlém bílém plášti přibližně ukázala zdroj bolesti. Pokýval hlavou a vzal kleště. Dál si toho moc nepamatuji, až na lavičku na sluncem zalité mořské pláži. Sedím, pusu plnou zkrvavené vaty a vedle mě manžel s flaškou polské vodky. Notně jsme si oba zavdali a ulevilo se nám.

V Praze, v místě bydliště, jsem tou dobou objevila šikovnou paní doktorku zubařku s rozumnými objednacími lhůtami. Takovou aby dneska člověk pohledal. Jednou, ovlivněna televizními reklamami, jsem se jí optala, jakou zubní pastu by mi doporučila.

– Čistěte si zuby třeba perličkou (dětská zubní pasta), ale pořádně. A nezapomínejte na mezizubní prostory.

Také jsem s ní zkonzultovala jedovaté amalgámové plomby.

– To je zase reklama a byznys. Bílé jsou drahé a vypadají dobře. Škodlivost amalgámu nebyla prokázána.

Když jsem pak paní doktorce ukázala polský zásah, uznale pokývala hlavou.

– Dobře vám ho vytrhli, ale ten zdravý. To víte, oni se s tím v tom Polsku moc necrají. Nebojte, ten zkažený zachráníme.

Moje zuby jsou vůbec takoví cestovatelé. Mají v oblibě evropské země. O rok později se situace opakovala, tentokrát ve Francii. Naštěstí tam zůstala ta opravdu zkažená stolička. Za další rok přišel na řadu zub moudrosti. Ale to jsem musela na stomatochirurgii. Tahle paní doktorka vypadala jako naše známá řeznice paní Havránková, kterou si pamatuji z dětství. Rodiče ji upláceli, aby nám schovávala játra. Hřmotná postava, zarudlá líc, bílý plášť vepředu mírně potřísněný krví. Místo sekáčku na maso třímala v ruce ocelovou tyč. Tedy tyčku. Určitě to znáte. Tou se musí zub

nejprve vyviklat, vypáčit, aby se dal vytrhnout. Paní doktorka viklala, páčila, funěla, potila se. Mně pouze tiše stékaly slzy.

– No, přece nepudete na sál pod narkózu!

To bych byla uvítala. Nakonec mi přece jenom strčila pod nos jakýsi zkrvavený předmět.

– A mám ji, svini! (paralela s řeznicí)

Fakt je, že pacient toho u zubaře moc nenamluví. Má totiž plnou pusku odsávačky, vrtačky, kleští a krve. A taky ztuhlý obličej od injekcí proti bolesti. S natrženými ústními koutky a zakousnutá do drenů vsakujících krev jsem tedy mlčky opouštěla stomatochirurgii, chudší o další zub. Případala jsem si jako Marlene Dietrich, které vytrhali stoličky, aby měla užší obličej. Taky bych si mohla nechat vytrhat spodní žebra, abych měla užší pas jako Cher.

Během dalších let jsem absolvovala tentokrát už u svojí zubařky několik dalších návštěv. Šlo o vytažení nervů z bolavých zubů, čištění kanálků apod. Taky „pocuc“. Dnes, když se podívám na otisk vlastních zubů, lze ho číst jako notový záznam. Plácla jsem se přes kapsu a nechala si upravit přední zuby, abych se mohla usmívat. Pravda, ne moc doširoka.

Já to zubařské řemeslo vůbec obdivuji. Co ty lidi všechno v tý hubě nemají a doktoři se v tom musí hrabat. Jejich práce mnohdy hraničí s patologií.

Nedávno jsem si uvědomila, že už jsem nějak podezřele dlouho u zubaře nebyla a objednala jsem se alespoň na preventivní prohlídku. Na všechny smluvené schůzky chodím s předstihem, protože mám hrůzu, abych nepřišla pozdě. Tak jsem se ocitla v čekárně o půl

hodiny dříve. Čekárna v našem zdravotním středisku je dlouhá chodba, do které ústí dveře jednotlivých ordinací. Praktický lékař, zubař, gynekolog, pediatr. Vypozařovala jsem zajímavý jev. Jak tak pacienti po chodbě proudí sem a tam, zubařské dveře podvědomě obcházejí širším obloukem než jiné dveře. Pacient přede mnou byl krásný mladý muž se svalnatou postavou a hrdým držením hlavy. Vypadal jako Adonis. Adonis přišel na řadu. Během příštích dvaceti minut bylo slyšet zpoza dveří následující:

Bzzz, vrrr, zzzz.

– Sestro, kyslík!! Uklidněte se, dýchejte zhluboka. Tak, dobrý. Můžeme pokračovat, bude to jen chvilka. Vždyť vás to nemůže bolet, dostal jste injekci.

Bzzz, vrrr, zzzz.

– Sestro, kyslík!! Tak podívejte, takhle vás nemůžu ošetřit! Ovládejte se trochu!

Bzzz, vrrr, zzzz.

Ticho. Adonis už asi definitivně omdlel. Ale ne, vypoťácel se ze dveří a vyčerpaně se opřel o zeď. Povzbudivě jsem se na něj usmála.

– Tak už je to dobrý, že jo?

Upřel na mě hněvivý pohled svých pomněnkově modrých očí.

– Nésu žádné blbec!!! A zrychleným krokem se vydal směrem k toaletám.

Přišla jsem na řadu. Uvnitř ordinace jsem ostýchavě zůstala stát u pootevřených dveří.

Dobrý den, paní doktorko, mne vůbec nic nebolí. (Já tady vlastně vůbec nemám bejt!)

– Jen pojďte, podíváme se na to.

Sestřička mě rázně postrčila dopředu a zavřela dveře. Přemístila jsem se na zubařské křeslo. Paní doktorka odsunula vozík z mého dosahu a tím mi znemožnila únikovou cestu. Smutně jsem si vzpomněla na spolužáka Hájka.

– Ták otevřít pusinu. Á vypadla nám plombička. To jste si nevěšim-la?

– Ee.

– Nevadí, dáme novou. Chcete injekcičku?

– Hugh?!?

– Nechcete, však vy jste statečná holčička.

– ...

Jako statečná holčička jsem se zadívala na sestřiččiny nádherně dlouhé umělé řasy (je třeba odvést pozornost od problému) a zaryla si nehty do dlaní.

Bzzz, vrrr, zzzz.

– Hotovo a dvě hodiny nic nepapkejte.

To by mě ani nenapadlo, v úvahu přicházela jedině Wodka Wyborova a tu jsem doma neměla. Pěkně jsem poděkovala, usadila se zpátky na svůj milý vozík a otevřela peněženku.

– To nechte, dáme to na pojišťovnu.

No to jsou dneska věci, pomyslela jsem si. Na chodbě jsem zahlédla pobledlou osobu s kapesníkem přiloženým na odulou tvář. Po předchozí zkušenosti jsem již povzbudivými slovy neplýtvala.

Tak zatím to jde. Ještě nepřišla doba nádherných rovných bílých zubů vyndavacích a zas tam dalších.

Vaše Ivana Rosová

Otázka:

Dobrý den, chtěla bych jet příští rok na dovolenou do Dominikánské republiky, ale nevím, jestli nebude potřeba nějaké očkování. RS mám 20 let, stabilizovanou, beru gilenyi. Očkovaná jsem jen proti tetanu. Je pravda, že další očkování se nedoporučují? IB

Odpověď:

Na běžnou pobytovou dovolenou do Dominikánské republiky není očkování potřeba. Nicméně, zcela přesnou informaci vám podá některé z očkovacích center nebo center tropické medicíny při fakultních nemocnicích (nikoliv komerční očkovací centra) podle typu a místa pobytu (hotel versus cestování na vlastní pěst apod.).

Otázka:

Dobrý den, rád bych se zeptal na možnost RS. Již delší dobu mívám pocit, jako by mi někdo tlačil na oči (bolest hlavy). Dále pak chvilkové citelné brnění na konečcích prstů v nohách a rukách a před 14 dny jsem najednou nemohl vůbec chodit na levou nohu. Je důvod se obávat této nemoci? Oční lékař nezjistil žádné problémy. Děkuji, s pozdravem R.

Odpověď:

Bohužel, podobné problémy mohou mít řadu příčin, rozhodně např. bolesti hlavy, tlak zevně na oči k RS nepatří. Na dalším postupu se domluvte se svým obvodním lékařem, který vás vyšle k základnímu neurologickému vyšetření.

Otázka:

Dobrý den, chtěla bych se zeptat, přítel má RS a četla jsem, že by měl být opatrný na nejrůznější infekce. Mně byl v krku zjištěn *Streptococcus haemolyticus* +++, *agalactiae* +++++ a *stafylokok* +++. Chtěla bych se zeptat, jestli pro

přítele tato infekce představuje velké riziko a je lepší se vůbec nevidět, popřípadě, zda je pravda, že po 3 dnech užívání antibiotik bych neměla být infekční a nehrozí mu nákaza. Děkuji, T.

Odpověď:

Vzhledem k tomu, že lecjakou bakterii má v krku řada osob, se kterými přijdete do styku, aniž se to vůbec dozvíte, nedělala bych z pouhého kultivačního nálezu žádné drama. Do přeléčení antibiotiky mohou doporučit pouze vyhnout se intenzivnímu kontaktu (líbání), nicméně někdy toto osídlení v menší míře zůstane i po jednorázovém přeléčení antibiotiky. Dokud vy sama nebudete mít jasnou infekci s průkaznou bakterií v krku, která ji způsobila, pouhými výtěry bych se netrápila.

Otázka:

Dobrý den, měl bych trochu těžší dotaz, spíše teoreticky biochemický, takže spíše, jestli nevíte o nějakém nadšenci, s kým by bylo možné probrat možná řešení. RS EDSS 7 + útlum HPA osy, sklon k hypokalemii a paralýzám. Zkoušíme Fampyru, zatím se smíšeným dojmem. Dotaz se týká mechanismu účinku fampiridinu.

1. Je možné čerpat informace i z podobného léku Firdapse (ne na RS) s chemicky prakticky totožnou látkou i účinkem, jen jiného obchodního názvu? Pokud to chápu správně, 3,4-DAP, stejně jako fampiridine, dosahuje účinku cílovým vstupem Ca do membrán a zlepšením el. nervové vodivosti? Teoreticky tedy pak při špatné konstelaci může nastat předávkování buněk Ca?

2. Pokud to chápu správně, existuje rozdíl v mechanismu účinku, ale výsledný efekt přes Ca je víceméně totožný jak u fampiridinu, tak amiloridu nebo sérové-

ho magnézia – respektive vše, tzn. blokace odtoku K⁺ či zlepšení AT pásy pro K⁺ či Mg mechanismu udržení K⁺ v buňkách. Tzn., čistě teoreticky by se účinek měl sčítat – je známý u kombinace Mg + fampiridne, amilorid a fampyru dohromady asi nikdo nezkoušel, aspoň jsem já, ani dr. na RS centru, nic nenašel. Mohlo by tedy při vysokém společném dávkování dojít k toxicitě?

3. Souběh v praxi dopadl takto: cca 2 roky vysoké dávkování Mg – 2–3 tis. mg/den pro hypo Mg+K zlepšilo S–Mg na 0,8+ hypercalciurie při normo Ca i PTH, výrazně pozitivní efekt. Před 3/4 rokem amilorid pro hypo K (3,5) výrazně pozitivní efekt – S–K 4, úplné vymizení paralýz, výrazně lepší snášenlivost než kalnormin.

Před týdnem fampyru 1× denně v první fázi s výrazně pozitivním efektem, ale velmi krátkým účinkem – do 4 hodin. Od cca 4. dne křeče zdravější nohy + noha se nehýbe. Svalová síla je přesto na dobré úrovni. Známe poučení z příbalového letáku, že to může nastat, koneckonců je to klasický pesticidní účinek fampiridinu k původnímu účelu.

Protože byl potenciál zjevně dobrý, a manipulace s K⁺ již předem přinášela značný benefit, je otázka, jak upravit interakce, aby byl přínosný trvale. Jde to ale nad rámec lékaře léčícího dle příbalových letáků.

Moc děkuju – před pár lety odpověď moc pomohla.

Odpověď:

Stran efektu fampyru lze říci, že byla primárně zkoušena u RS na chůzi na vzdálenost přesahující schopnosti pacienta s EDSS 7,0. Tam lék prokázal efekt u cca 50–60 % pacientů. Nejsou k dispozici klinické studie, které by

kvalitně hodnotily efekt na jiné hybné funkce (např. horní končetiny), zrak či sfinktery. Nicméně někteří pacienti si i s minimální schopností chůze fampyru kupují a na výše uvedené funkce pozitivní vliv pozorují. Odhalit dopředu respondenta či nonrespondenta neumíme, vše se tedy řídí subjektivními pocity.

Teoretické biochemicko-molekulární diskuze jsou jistě zajímavé, leč v tuto chvíli pro klinickou praxi individuálně nepoužitelné. Pokud vás tedy téma zajímá, musíte se obrátit na biochemika či farmakologa, případně si vědecké články za základního výzkumu včetně myších modelů najít na www.pubmed.com.

Otázka:

Hezký den!

Od dubna mám dg. RS po asi ročních problémech, které se postupně zhoršovaly, až mi ochrnovala noha a ruka, celkově mi bylo zle. V dubnu jsem absolvovala 5 dávek 1g solumedrolu i.v. a jelikož problémy částečně přetrvávaly, docházím jednou měsíčně na pulz solumedrolu, než začne účinkovat copaxone. Celé ty tři měsíce jsou pro mě jako noční můra, protože solumedrol velmi těžce snáším. Kromě stavů celkového vyčerpání, malátnosti, bolesti žaludku (i přes helicid), mi vyvolává těžké depresivní stavy. Po poslední dávce mi bylo tak zle, že jsem pochopila lidi, kteří si dokážou v podobných stavech zatmění mozku ublížit. Sama pracuji deset let jako psychoterapeut, je mi jasné, že s touto diagnózou souvisí i určité fáze, kterými člověk prochází, než se s nemocí vyrovná. Ale toto jsou stavy, které nejsou ovlivnitelné samotným pacientem a běží si samy na podkladě narušení kortizolové dráhy... Přiznávám, že představa, že tyto léky mají být mým lékem číslo

jedna při každé případné atace, ve mně vyvolávají bezmoc a beznaděj. Je nějaká jiná možnost léčby akutní ataky? Nevím, co mám dělat. Když jsem volala do RS centra, bylo mi řečeno, že to musím vydržet... Budu zřejmě přesně ten případ, který bude potřebovat úzkou spolupráci neurologa a psychiatra, kde je vzít??? V RS centru v Motole, kde jsem zatím 2× byla, byla pokaždé jiná lékařka a nemoc je zajímala čistě z neurologického hlediska, tečka... Psychiatricku mám skvělou, ale odchází do důchodu a je v jiném městě než RS centrum. Tohle se dlouho vydržet nedá. Moc děkuji za odpověď. Pokud budete vědět, kde mají s touto problematikou zkušenost, na koho bych se mohla obrátit, budu vám velmi vděčná, cítím se na pokraji svých sil. L. Š.

Odpověď:

Solumedrol lze ve výjimečných případech zkusit zaměnit za dexamethason v odpovídající dávce. Jedná se sice rovněž o kortikoid (nic lepšího skutečně na léčbu ataky nikde na světě neexistuje), ale někteří pacienti jej v nouzi snášejí lépe než solumedrol.

Diskutujte ve svém RS centru, do jaké doby jsou nezbytné pulzy solumedrolu ve vašem případě. Efekt copaxonu nastupuje během 4–6 měsíců, při horší snášenlivosti kortikoidů bych pulzy solumedrolu nedávala déle než 3–4 měsíce.

Střídání lékařů je systém fungující ve většině velkých RS center. Při současném množství pacientů na centrum nelze zorganizovat jinak. I to ale patří k celkovému vyrovnání se s počátkem nové nemoci, kdy si vybudujete důvěru v několik lékařů RS centra i v centrum jako takové. Individuálně to vše trvá 1–2 roky.

Bohužel, dobrých psychiatrů není nazbyt. Obecně se jako neurologové potýkáme s jejich nedostatkem pro naše pacienty. Zkuste se podívat na kontakty zde: <http://www.msrehab.cz/kontakty.html?section=2®ion=10&do=filter>. Lze využít psychoterapeuta, který vám event. může doporučit i psychiatra. K doporučení mladšího ordinujícího kolegy jistě můžete požádat i vaši dosavadní psychiatrii. Držím palce, Krasulová

Otázka:

Dobrý den, zprvu bych se vám chtěla omluvit, že vás obtěžuji svým dotazem, ale věřím, že vy mi konečně poradíte. Píšu všude možně a dostává se mi minima odpovědí a ještě velmi rozdílných. Chtěla jsem se zeptat na odcestování, život v zahraničí – Francie s mou nemocí – nově diagnostikovaná roztroušená skleróza (je mi 24 let). Paříž byla vždy mým městem snů a můj sen bylo tam jednou žít, a pokud si mám plnit své sny, tak si myslím, že teď je nejlepší období.

Můj dotaz spočívá v tom, zda budu mít nárok na léčbu (Rebif22), hned co přijedu do Francie a budu tam pracovat. Původně jsem si myslela, že bych byla zároveň i samoplátcem zdravotního pojištění tady v ČR a dojížděla si pro léčbu do ČR, ale dočítám se, že člověk nemůže být plátcem zdravotního pojištění ve 2 zemích EU, jinde zas, že je to možné si dojíždět pro léčbu do své země, jinde zase popisují, jaké formuláře jsou potřeba a já už se v tom ztrácím a opravdu potřebuji mít jistotu léčby.

A tak se ptám – když odcestuji do Francie, kde budu pracovat a v ČR budu mít stále trvalý pobyt, mám nárok na injekce (Rebif22) i ve Francii? Kdybych odcestovala do Francie a stále měla trvalý

pobyt v ČR a ve Francii si hradila zdravotní sama – mám také nárok na léčbu?

Mnohokrát děkuji, jsem fakt zoufalá, být zdravá, je to snazší, A. P.

Odpověď:

Aktuální situaci stran úhrady léčby vám nesdělí a nezaručí pochopitelně nikdo jiný než příslušné RS centrum, v jehož péči hodláte být ve Francii, a zdravotní pojišťovna, u které budete léčbu čerpat. Na tyto dvě instituce se musíte cíleně s dotazy obrátit, a to dostatečně dopředu před odjezdem. Pokud hledáte vhodné centrum v Paříži, doporučuji centrum při nemocnici Hôpital de la Salpêtrière pod vedením prof. Lubetzki.

Otázka:

Dobrý den,

Bylo by možné ještě doplnit dotaz na lék Fampyra o dávkování? Manželka bere dva měsíce s velmi dobrým efektem, jen jsme

testováním přišli na optimální dávkování 3x denně 1/2 10mg tablety. Dobrý efekt, žádné vedlejší problémy. Jen naše dr. na RS centru nás od toho výrazně zrazuje, že má špatný efekt na ledviny a játra. Já tedy zapátral v názorech pacientů v USA a téměř všichni se shodují na ideálním dávkování 3–4x denně 5 mg nebo nejvýš 7,5 mg. Proč je tedy u nás k dostání jen 10 mg? Je to jen otázka ceny? Je opravdu zásadní problém tablety pūlit? O škodlivosti toho jsem se nikde nedopátral.

Také se zdá, že v Německu je možné koupit v lékárně dělané tobolky se zcela individuálním dávkováním 4-ampyridinu či 3,4 DAP. Takto máme u nás amilorid – je tedy možné toto sehnat i zde? Teoreticky? Cena je tam řádově nižší a složka se dá celkem běžně sehnat – Sigma-Aldrich chemikálie. Je s tím nějaká zkušenost?

Děkuji M. S.

Odpověď:

Dávka zkoušená a s prokazatelným efektem u RS je 10 mg 2x denně. Na celém světě se pacienti často spokojují s nižším dávkováním či nepravidelným užíváním kvůli ceně. Uvedená zkoušená dávka neprokázala zásadní nežádoucí účinky u pacientů, kteří sami o sobě nemají problémy se srdečním rytmem, epilepsií nebo poruchu ledvin. Ledvinné parametry bych doporučila při pravidelném užívání kontrolovat cca 2x ročně. Jiný preparát u RS zkoušen nebyl a nelze jej tedy jako bezpečnou a ověřenou variantu doporučit.

Zdravotní poradnu poskytuje MUDr. Eva Krasulová, Ph.D., z Neurologické kliniky a Centra klinických neurověd Univerzity Karlovy v Praze, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Kateřinská 30, 128 00 Praha 2. Dotazy zasílejte na e-mail: poradna@roska-praha.cz.

Pokud se chcete stát našimi členy, stačí, když se přihlásíte do regionální organizace v blízkosti Vašeho bydliště podle vlastního výběru.

Přihlášku naleznete na <http://www.roska.eu/ke-stazeni/formulare>

Kontakty na regionální organizace jsou uvedeny na

<http://www.roska.eu/o-nas/kontaktni-udaje/regionalni-organizace>

Unie Roska - česká MS společnost

Adresa: Senovážné náměstí 994/2, 110 00, Praha 1

e-mail: roska@roska.eu

web: <http://www.roska.eu/>

IČ: 45768889

Předseda: RNDr. Kamila Neplechová

Časopis naleznete na <http://www.roska.eu/ke-stazeni/casopisy>

Časopis je vydáván za podpory MZ ČR



Sfinkterové obtíže (obtíže se svěrači)

Nejméně 80 % pacientů s RS má v průběhu choroby alespoň přechodně sfinkterové obtíže. Mohou být různého charakteru: urgencye, imperativní mikce, kdy má pacient pocit, že kdyby potřebl nevyhověl, moč by neudržel. Velmi časté močení, většinou kvůli snížené kapacitě močového měchýře, pocit neúplného až nemožného vymočení (retence) vznikající neschopností měchýře vypudit všechnu moč, až po neudržení moči – její samovolný odtok (inkontinenci). Obtíže se mohou různě kombinovat.

Řízení funkce pro vyprazdňování moči je velmi složité a dráhy velmi dlouhé, což je předurčuje k možnosti mnohčetného postižení v jejich průběhu. Začínají v čelních lalocích a jdou přes centra v mozgovém kmeni přes celou míchu až do její křížové části a odtud teprve jdou periferní vlákna k vlastním močovým cestám. Většinou jsou močové obtíže úměrné poruše hybnosti dolních končetin, ale není tomu tak vždy. Viděli jsme pacienty, u nichž choroba močovými problémy začala.

Posouzení funkce močového měchýře patří do rukou zkušeného urologa, který také stanoví nejlepší léčbu. U mnoha pacientů lze jejich obtíže aspoň zmírnit, i když je často nutno vyzkoušet léků několik a terapii by měl vždy řídit zkušený urolog. Dříve nepostradatelné urologické vyšetření (přesně ukazuje, o jaký typ poruchy močení jde, jestli se jednotlivé svaly svěračů koordinují se stahy močového měchýře a jestli po

vymočení nezbyvá v močovém měchýři moč) již dnes nepatří nutně ke vstupním vyšetřením při návštěvě urologa. První léčba se zahajuje spíše na základě pečlivě odebrané anamnézy a změření množství zbytkové moči v močovém měchýři po vymočení pomocí ultrazvuku. Teprve při nedostatečné účinnosti vstupně zvolených léků nebo u komplikované poruchy močení je na místě urodynamické vyšetření.

Množství zbytkové moče (tzv. reziduum) po vymočení je velmi důležitý ukazatel – množství 100–200 ml snižuje aktuální kapacitu močového měchýře, ale kromě toho je nebezpečné, protože je živnou půdou pro bakterie. Udržování trvalé močové infekce je pro průběh RS velmi nebezpečné, protože vede zcela nespécificky k trvalé aktivaci imunitního systému (jako ostatně každý chronický zánět). Tato nespécifická aktivace aktivuje i specifické autoagresivní lymfocyty, protože

jsou při ní tvořeny cytokiny, které to dokonale umí.

Pacienti často řeší své obtíže s močením tím, že omezí přísun tekutin. Kromě toho, že tím omezí možnosti organismu zbavovat se škodlivin, které normálně močí vylučujeme, poškodí si celý systém močových cest, protože umožní bakteriím, aby vyšplhaly vzhůru do ledvin. Normálně je taková lezoucí bakterie splachována proudem moči v močovodu, který vede z ledviny do močového měchýře. Při omezeném příjmu tekutin je však tento proud malý a více zahuštěná moč je ještě lepším živným roztokem pro bakterie. Ty se pak rychleji množí. Zánět ledvinných pánviček (pyelonefritida), který si tak člověk může vypěstovat, se pak může projevit až náhle selháním ledvin nebo septickými stavy, které určitě nejsou tím, co by člověku s RS mohlo prospět.

Řešením retence, tedy zbytkové moči, jejíž objem je v porovnání

ní s kapacitou měchýře významný, je to, že se pacient naučí sám cévkovat. Říká se tomu čistá intermitentní autokatetrizace. Správnou, čistou techniku se pacient naučí na urologii, kde ho také vybaví cévkami na jedno použití. Mnoho pacientů mělo na začátku zavádění této metody hrůzu, že si zanesou do močového měchýře bacily. Víme však ze zkušenosti našich pacientů, že opak je pravdou. Výskyt močových infekcí klesl. Proč? Bakterie si totiž pacient nezatahuje dovnitř, ale vypouští je ven. Pokud se přesto bakterie nedají vyhubit, bere pacient na noc, kdy je močí v měchýři nejvíce, antibiotika, aby močové cesty dezinfikoval.

Pacientovi s retencí moči, který je ohrožen chronickým zánětem močových cest, ale pro hybné postižení horních končetin nezvládá samocévkování, je možno nabídnout založení tzv. epicystostomie. Jde o tenký vývod z močového měchýře přes břišní stěnu, který se jednoduchým způsobem zavádí ambulantně pouze v místním umrtvení. Ošetření vývodu je snadné i při určitém postižení horních končetin a znamená často zlepšení kvality života pacienta a zejména výrazné snížení rizika infekce močových cest.

Časté noční močení významně narušuje spánek, jehož kvalita rozhoduje o tom, jak budeme druhý den unaveni. Pokud nezaberou léky, které urolog ordinuje přes den, lze na noc použít tzv. antidiuretický hormon, který přechodně sníží tvorbu moči. Je nutno jeho použití samozřejmě konzultovat s lékařem.

Při velmi malé, nedostačující kapacitě močového měchýře lze jeho objem zvětšit operační cestou za použití části střeva.

Všechny obtíže se vyřešit často nepodaří. Existence důstojnost neurážejících pomůcek pro inkontinentní dovoluje zlepšit kvalitu života i těch nemocných, u nichž jinak nelze poruchu močení řešit.

Zdroj:
Je roztroušená skleróza váš problém? (prof. MUDr. Eva Havrdová, CSc. a kol.)

Virtuální žena

Nemůžeš vzít za ruku ženu z přátel z facebooku ženu z přátel staženou do mobilu vloženou hlavou protaženou ve snech obnaženou ženu odloženou

Jaroslav Bezděk



MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

POMOCNÉ TLAPKY o.p.s.
asistenční psi pro zdravotně postižené.

Pomocné tlapky o.p.s. je obecně prospěšnou společností, která cvičí a **ZDARMA** předává asistenční psy zdravotně postiženým spoluobčanům. Ti tak mohou získat nejen přítele do nepohody, ale také neocenitelného pomocníka, který jim umožní nastoupit cestu k nezávislosti.

Více informací na níže uvedených kontaktech.

V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec, tel.: 724 279 599
www.pomocnetlapky.cz, info@pomocnetlapky.cz

Kopac pro RS

Vážení a milí roztroušení přátelé,

vloni na podzim jsem vás informovala o činnosti KOPAC, pacientského spolku pro léčbu konopím, který sdružuje pacienty s potřebou léčby konopím a konopnými látkami a jejich podporovatele s cílem hájit jejich zájmy a práva. Informace najdete na novém webu <http://www.kopac.cz>.

Uběhl nějaký čas a věci se nějak pohnuly – sice pomalu, ale přece jen se konopí dostává do povědomí veřejnosti nejen jako droga, ale i jako nadějně léčivo. V říjnu začala platit nová „konopná vyhláška“ (přesněji vyhláška MZ č. 236/2015 Sb.), podle které lze konopí použít při symptomatické léčbě RS na chronickou neutišitelnou bolest (zejména neuropatickou) a spasticitu. Konopí může předepsat každý neurolog, který se registroval v systému elektronické preskripce na el. recept s omezením – v současné době je na seznamu (který najdete na webu <http://www.sakl.cz/pacienti/seznam-predepisujicich-lekaru>) pouze MUDr. Vachová z RS centra v Teplicích. Věříme, že se seznam bude rozšiřovat, protože je z praxe známo, že konopí může ulevit od bolesti, křečí a dalších problémů spojených s RS mnoha pacientům. A to je právě na vás – pacientech, abyste o konopí se svým lékařem otevřeně mluvili a žádali ho o předpis.

V současnosti je v lékárnách konopí, které bylo vypěstováno českou firmou Elkoplast Slušovice, má obsah 19 % THC a <-1 % CBD. Bohužel tento poměr kanabinoidů není pro RS nejvhodnější



– vysoký obsah psychoaktivního THC se užívá zejména v jiných indikacích, ale funguje na bolest a poruchy spánku. Jednáme se SAKL o vypsání nového výběrového řízení na další odrůdy (už podle nových pravidel, slibováno je během tohoto října).

České konopí se nyní prodává ve smluvních lékárnách za cca 100–130 Kč/gram (podle formy užívání, sušina je levnější, kapsle, které vyrábějí v Brně a Uherském Hradišti pro snazší užití, dražší), konopí z dovozu od nizozemské firmy Bedrocan stojí okolo 300 Kč/gram. Lze předepsat max. dávku 180 g/měsíc.

V současnosti není konopná léčba hrazena ze zdravotního

pojištění, ale lze zažádat pojišťovnu o individuální dlouhodobě poskytovanou úhradu. Chystáme další právní kroky ke zlepšení dostupnosti.

Jak konopí pomáhá?

Hlavním léčebným prostředkem na konopných rostlinách je **konopná pryskyřice**. Nachází se na povrchu všech rostlin konopí, pouze v různé koncentraci a chemickém složení. Produkují ji žláznaté buňky zvané trichomy. Obsahuje více než 400 různých účinných látek.

Základní léčebnou složkou jsou látky zvané **kanabinoidy**, kterých je dnes rozlišených asi kolem 200

a jejich léčebný potenciál se stále zkoumá.

Nejznámější kanabinoid je **THC** (tetrahydrokanabinol), který je hlavní psychoaktivní složkou v konopí. Tato látka je nerozpustná ve vodě, ale dobře se rozpouští v tukách a alkoholu. THC lze vyrobit synteticky (pod názvy Marinol nebo Dronabilon). Základní účinky THC: psychoaktivní, analgetické, neuroprotektivní, působí proti nevolnosti a svalovým křečím a zvyšuje chuť k jídlu.

Boom zažívá **CBD** (kanabidiol), který moduluje psychoaktivní účinek THC, samostatně má mírný sedativní efekt. Jeho významný léčebný potenciál je nyní již dobře znám. Lékařsky bylo prokázáno, že zmírňuje křeče, záněty, úzkost a nevolnost, inhibuje růst nádorových buněk a ještě mnoho dalších. Nedávné studie ukázaly, že kanabidiol je stejně účinný jako antipsychotika používaná při léčbě schizofrenie. Studie dále prokázaly, že může zmírnit příznaky dystonie (mimovolné stahování svalů, jež způsobuje abnormální pohyby a pozice).

Z dalších jmenujme CBN (kanabinol), CBG (kanabigerol), THCV (tetrahydrokanabivarin), CBC (kanabichromen), CBL (kanabicyklol) nebo CBDV (kanabidivarin), které všechny hrají svou roli v celkovém účinku konopí, ale jejich vlastnosti nebyly dosud konkrétně prozkoumány.

Dalšími účinnými látkami jsou **terpeny**, aromatické látky, které svým působením modulují fyzický a psychický efekt jednotlivých odrůd a intenzivní výzkum ukazuje jejich významný léčivý potenciál. Nejčastěji v konopí zastoupené terpeny jsou myrcen (přítomen i ve chmelu nebo mangu), limonen (také v citrusových plodech),

karyofylen (také v černém pepři nebo hřebíčku), pinen (také v borovicích, rozmarýnu, šalvěji), linalool (také v levanduli) a další.

Dalšími látkami v konopné pryskyřici jsou alkaloidy a vosky. Pryskyřice není rozpustná ve vodě, ale v nepolárních rozpouštědlech, jako je například olej nebo jiné tuky, alkohol, benzin, éter, butan apod.

Způsob, jakým spolu všechny látky v konopí spolupracují pro vyvolání výsledného léčivého účinku, se nazývá synergie. Právě proto je z dosavadních studií zřejmé, že léčebné preparáty z celé rostliny (tedy jak kanabinoidy, tak i terpeny a další látky) mají často lepší účinky než například samotné THC synteticky izolované v pilulce.

Kanabinoidní receptorový systém se vyvinul již v dávných dobách ve všech živočišných formách – od primitivního nezmarra přes ryby, psy a kočky až po člověka. Jeho základní rolí je **udržování homeostázy** – zdravé rovnováhy velkého množství životně důležitých tělesných funkcí včetně příjmu potravy a imunity. Tyto funkce zajišťují v organismu látky tělu vlastní, kromě jiných tzv. **endokanabinoidy**, a pokud jich je nedostatek, lze ho vyrovnat dodáním látek z rostliny konopí, tzv. **fytokanabinoidů**. Objev tohoto systému znamenal převrat v chápání mechanismu léčebných účinků konopí.

Účinné látky z konopí se v lidském organismu vážou na specifické receptory, které jsou v buňkách svázané s G-proteinem. Existuje základní kanabinoidní receptor – CB se dvěma základními podtypy:

CB1 receptory se nejvíce vyskytují na nervových zakončeních v centrální (mozek a mícha) a periferní nervové soustavě a v rozmnožovacím systému. Dále se nacházejí v plicích, játrech, ledvinách, endokrinních a slinných žlázách, močovém a trávicím traktu, srdci, slezině, kostech a na kůži.

CB2 receptory jsou nejvíce zastoupeny v periferních tkáních a na buňkách imunitního systému (cévní buňky, hladké svalstvo střev, varlata, sperma, řasnaté tělísko oka, brzlík, mandle, slezina, kosti a kostní dřeň, slivka).

Do kanabinoidního receptorového systému patří ještě další typy receptorů, které jsou postupně objeveny a jejich funkce podrobně zkoumány (např. GPR18, GPR 55 a GPR119). Je ale nutno poznamenat, že ne všechny účinky kanabinoidů mohou být vysvětleny vazbou na receptor, a předpokládá se, že alespoň některé z účinků jsou zprostředkovány jinými mechanismy.

Funkce kanabinoidního systému:

- regulace a modulace imunitního systému
- ochrana nervového systému
- regulace citlivosti na bolest
- ovlivnění pohybového aparátu
- regulace motility (pohybu) zažívacího traktu
- regulace tělesné teploty
- regulace chuti k jídlu
- ovlivňuje prožití silných negativních prožitků (trauma)
- ovlivňuje spánek a snění
- důležitá úloha v procesu učení
- ovlivňuje procesy rakovinného bujení

Mařenka

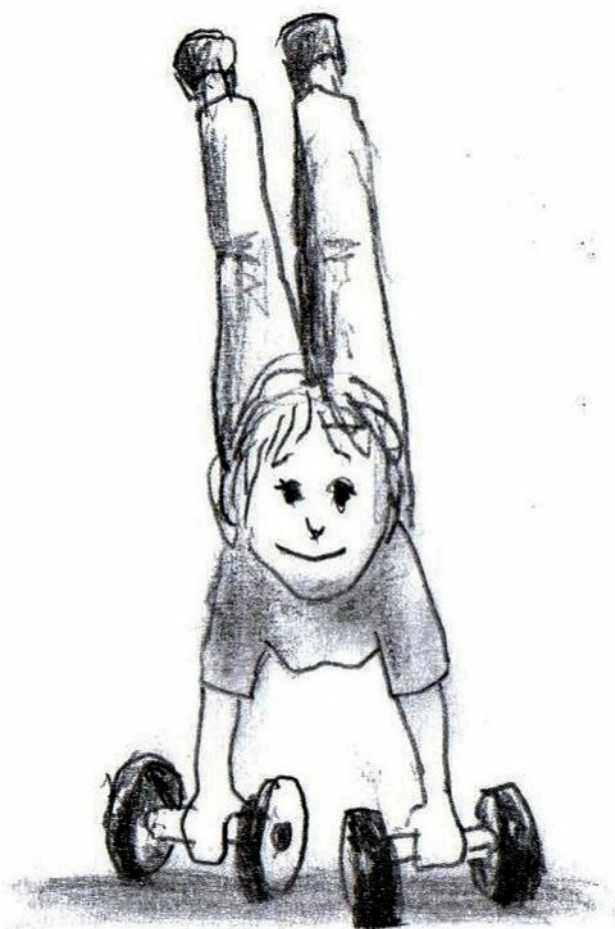
Chtěla bych vás seznámit s nemocí RS, jak ke mně přišla po špičkách a nenápadně

Dětství jsem měla krásné a uteklo jako voda. Učila jsem se v Brně na Jánské na prodávačku hader, jak říkal náš profesor. V druhém ročníku jsem cestou domů byla unavená, načež ostatní vrstevníci se v autobusu vesele bavili. Pak jsem začala kulhat, měla jsem dvojité vidění, mravenčení těla.

Samozřejmě jsem šla k lékaři a ten mi předepsal prednison. Nicméně se můj stav zhoršoval a zhoršoval a ve třetím ročníku před závěrečnými zkouškami jsem vůbec nemohla chodit, v rukou jsem nic neudržela, nemohla jsem mluvit a tak jsem se dostala do nemocnice, kde mi paní doktorka Doležalová udělala lumbálku. No a můj život dostal jiný spád, než jsme já a všichni v mém okolí očekávali! Dostala jsem se do Prahy k panu profesoru Jedličkovi, u kterého jsem byla několikrát, tam jsem přijela na vozíku a od něho šla pěšky.

Dali mi plný invalidní důchod, protože pracovat v mém případě nebylo možné a navíc jsem nedělala ani ty závěrečné zkoušky, protože bych se zase vynervovala a stav by se zhoršil. Ale hlavně jsem měla čas na sobě pracovat a seznamovat se se svým tělem. Neměla bych to tady zveřejnit, ale dověděla jsem se, že prednison oslabuje svalstvo a to, jak jistě uznáte, v mém případě nebylo přípustné i nejen to. Tak jsem si ho sama začala pomaličku vysazovat a to stejné bylo i s ostatními léky, kterých jsem užívala skutečně mnoho. Navštívila jsem i několik léčitelů a držela jsem rok striktně makrobiotickou dietu, což jsem se důkladně vyčistila, ale hlavně zhubla ze 70 kg na 50 kg.

Navštěvovala jsem fitko a různě posilovala svaly. Četla jsem nahlas a pěkně artikulovala, psala na mechanickém psacím stroji, což pomohlo rukám, hodně jsem plavala, chodím na procházky, cvičím jógu a Čchi-ung. Udělala jsem si cvičitelský kurz, takže cvičím s kamarády a moc mě to posiluje a těší, že můžu být nápomocná v udržení nemoci v únosné míře i pro druhé. RS



se mi přestala rapidně zhoršovat, i když byly a jsou ataky, ale ty se přeléčí, jak říkáme, Solouškem jednou za rok. Také lázeňská léčba je pro mě velice přínosná! Hlavně mi moc pomáhá betaferon, který mi předepisuje pan docent Štourač. Takže v podstatě jiné léky zatím ani nepotřebuji. A ve Vyškově o mě pečovala a pečuje paní doktorka Fojtíková, se kterou se znám už bezmála 25 let. Díky RS jsem poznala spoustu dobrých lidí, přátel a kamarádů, které bych jinak nepoznala, kteří mě berou takovou, jaká jsem, a máme se rádi! Všichni jsme na té stejné lodi a všichni tu jsme jen jednou!

Mařenka

Nikdy není pozdě

Letos v březnu tomu bylo 36 let, kdy do mého života nečekaně vstoupila, tři týdny po porodu, roztroušená skleróza. Nebudu vzpomínat na své problémy s právě narozeným miminkem a na starosti s téměř dvouletým synem, spíše bych chtěla zavzpomínat, jak šel život a co se můžeš s nepříjemnou a nevídanou přítelkyní ereskou pokusit změnit a překonat.

Po roce v roli „ležáka“ jsem se dostala s pomocí lékařů a své vůle na francouzskou hůl, ale na tancování, které jsem milovala, to už nebylo.

Když nesloužily nohy, zaměřila jsem se na ruce. Zpočátku jsem byla ráda, že se najím alespoň lžící, ale tvrdý dril mě vypracoval k pletacím jehlicím a později i k jehle. Časem z toho bylo několik svetrů a vyšíváných ubrusů. Práce šla pomalu, ale každé dílko zahřálo na duši a snad potěšilo i pár přátel.

Po 20 letech, když už děti vyrážily do života, začala jsem s manželem jezdit na náročnější výlety a dovolené. Jedním z těch náročnějších bylo zdolání 4 km dlouhé trasy v Adršpašských skalách. Nevědouc, do čeho jdu, myslela jsem, že se v případě potřeby vrátím, ale to jsem se mýlila. Nakonec jsem s holí a hrdostí vyšlapala a přelezla úzké soutěsky a zdolala kamenité cestičky. Ten krásný pocit, že jsem to dokázala, mám v sobě stále. Později i zvládnuté trasy s vnučaty po zoologických zahradách se zapaly do mé paměti.

Po 30 letech, kdy by se dalo říct, že s velkou změnou se moc nepočítá, se stalo něco nečekaného. Na rekondičním pobytu



s Roskou Písek byla jedním z programů návštěva sportovní trenérky tricyklistů z Blatné. Po vyzkoušení jízdy na tricyklu tu najednou byla chuť najít nějaký sport, který zvládneme. Stala jsem se členkou tohoto sportovního klubu, a že nás podobně odhodlaných bylo sedm, utvořili jsme sportovní tým a začali přátelsky zkoušet bocciu (pétanque). Stala jsem se kapitánkou našeho týmu a časem i členkou výboru SK Tricykl Blatná. Zajišťuji naši účast na ligo-

vých i přátelských turnajích, a že se nám nevede špatně, o tom svědčí získané poháry.

A tak jako téměř v každé pohádce vše dopadne dobře, budu věřit, že souboj s mojí ereskou tímto způsobem zvládnou. A když ne, jak se říká, škoda každého dne, když se nic neděje. Společné chvíle a radost ze hry budou v naší mysli stále.

Eva Řezáčová

Od pohádky k eresce a zpět

Je to pravda. Nelze to neříct. Změnila ho k nepoznání. Můj život. A já často přemýšlím – proč. Když už tu odpověď mám, mávnu rukou, že takhle to přece není. A jak to vlastně bylo s mou ERESKOU od začátku?

Asi tak v šestatřiceti letech se moje pravá noha začala chovat tak nějak zvláště. Jinak než ta druhá... noha. Domlouvala jsem si slovy: „Nezametej tou pravou nohou! Lidi to uvidí a co si budou myslet?“ Zajímavé, že mě tenkrát zajímalo to, co bude zajímat lidi. Já jsem v tom ale začala figurovat stále víc a více. Pak už jsem zakopávala a na pravou nohu jsem se přestávala spoléhat. Dostala jsem se na ortopedii, rehabilitace všeho druhu. V zaměstnání jsem stále chyběla. Jedna moje kolegyně, které se nelíbilo mé trápení z nevědění, mě poslala za svým manželem, primářem jedné pražské nemocnice. Ten už možná něco tušil, tak mě poslal za svým známým, profesorem Jedličkou, specialistou na ERESKU. Musím podotknout, že to byl nejhodnější a nejnoblesnější lékař, jakého jsem ve svém životě poznala. Připadala jsem si jako v té české pohádce, jak slepička běhá od potůčku ke švadlence pro šáteček, běhá od, do a shání vodičku svému kohoutkovi... Pan profesor Jedlička mě poslal na Bulovku na lumbální punkci. Opět podotknu – vzpomínám na ni jako na jedno z největších hrdinství svého života. Ale ta, jako taková, lékařce nepřesvědčila, tak jsem putovala se slepičkou dál, na magnetickou rezonanci. Pobyt v rouře plné hluku jsem zdárně přežila a výsledek už mě posunul

k resumé celého snažení. ERESKA se potvrdila.

Byla jsem z toho zděšená, nevěděla jsem, co dál. Jen to, že je to něco o ochrnutí, plechových plicích, smrti. Jak jsem se dočetla v tisku. U paní doktorky, co tam bydlím, jsem plakala ze strachu, že někam padám a nevím kam. Hlavu jsem si uslzeným obličejem opřela o stůl. Paní doktorka nevěděla, jak mě utěšit. Jen mně řekla o nějaké paní v jejím, potažmo našem, obvodu, která s ERESKOU žije, a je jí už 82 let. Utřela jsem si oči a v tu chvíli INTUICE, nevím odkud, mně dala sílu – bojovat dál. Zdá se, že se kohoutkovi dostalo vodičky. Napil se a byl zachráněn. Já se vrátila zpět k profesoru Jedličkovi. Ten mě, jako Anděl Zachránce, poslal ke specialistům do střediska pro péči o pacienty, trpící ERESKOU. Našla jsem tam zázemí své léčby. Pár lidí, kteří mě postavili na ty nohy, na kterých stojím teď. Když říkám – stojím, myslím tím chodím, s jednou vycházkovou hůlkou, tak 400 až 500 metrů v jednom kuse. Z toho vyplývá, že delší trasy neplánuju, což se mi osvědčilo.

Když řeknu, že si připadám jako AKUMULAČNÍ SPOTŘEBIČ, mí roskaři mně rozumějí. Každé noci se nabiju (nevím odkud, ale možná to časem zjistím) určitým množstvím energie. Možná i vyjádřitelným počtem metrů. A je

pouze na mně, jak, kdy a kde si to množství energie „odšlapu“. Pokud se vrhnu do víru supermarketu, budu se s nadšením brouzdat mezi regály tam a sem..., může se mi stát, že bude najednou energie fuč a já se stěží dostanu ven, k autu a domů. Známe přece akumulční spotřebiče! Když jim dojde šťáva, zastaví se a není ani vteřiny, ani milimetru. Zrovna tak ERESKA! Kde jsem to skončila? Aha, v tom supermarketu. Tam bych v krizové situaci musela sedět třeba na bedně od banánů a čekat hodně, hodně dlouho. Na reakci kolemjdoucích lidí radši ani nemyslím. Pokud se to stane na ulici, nezbyvá nic jiného, než usednout na nejbližší podezdívku plotu a čekat dlouho, předlouho. Proto rozumnější je si naakumulovanou energii v rámci jednoho dne šetřit a pokud to dokážu, vydržím obvykle až do večera.

Mí rodinní příslušníci se mylně domnívají, že ERESKA je nemoc o vůli. Že stačí jen: „Tak se musíš vzmužit! Musíš se přemoci a chtít!“ Tak o tom ta ERESKA není. Není o vůli a chtění! Není duchovní, je to prostě kategorie čistě materiální! Kde není pohon, je vůle bezcenná. Bohužel!

A protože s ERESKOU spolu žijeme už dlouho, snažím se ji neprovokovat, chovat se k ní ohleduplně a ona mně pak tolik neublíží. Znáám jednu moudrou

paní, herečku Květu Fialovou. Už dlouho, od té chvíle, co jsem k ní jako 12letá holčička přišla pro podpis. Když je mi nejhůř, vzpomenu si na ni, na její příklad Osobního klidu. Pokud ho člověk má nebo se o něj alespoň snaží, život i s potížemi i nemocemi lze prožívat s lehkým úsměvem..., takovým, jako má paní Květa. Pokaždé, když paní Květa hraje v našem počernickém divadle, jdu se na její představení podívat. V tu dobu zapomenu na ERESKU. Ta, oslněna kouzlem osobnosti paní Květy, kupodivu nezlobí a je v klidu. Ale moji nevšímavost mi nezapomene a příště mně to vrátí i s efektními úroky.

Jako tomu bylo při posledních Velikonocích v Motole. Občas mívám takové inspirativní nápady. Manžel říká, že když takový dostanu, je to začátek průšvihů. Někdy ne, někdy ano. Loni jsem ten nápad dostala před Velikonocemi. Měla jsem se podrobit odběru krve pro pravidelnou kontrolu stavu mých kostí, aby se zjistilo, zda neupadám do spárů osteoporózy. Odběr proběhl bez problémů. A pak se to stalo! Ach ano, byla jsem trochu nápadná, že mně z velké igelitové tašky koukají plyšové uši v celofánu s velkou zelenou mašlí. Ale nikdo se mě na nic neptal. To jsem se ptala já paní vrátné, kde tady u nich najdu LDN. „Ale jistě, tady kousek doprava, pak schody dolů (no, ty já mám ze všeho nejradši!) a pak ještě kousek rovně...“ Jistě, kousek pro zdravého Jéňu chodce. Ale zvládla jsem to. Před budovou s velkým nápisem LDN jsem položila tašku s ušima na zem, vyndala z tašky fotoaparát a budovu jsem si vyfotografovala. Proč? Nepředbíhejme... Vstoupila jsem do budovy vybavená tak, jak jsem byla, a s nezbytnou

vycházkovou hůlkou. Zatím odmítám francouzskou hůl. Všechno bych asi nepobrala a na eskalátoru pražského metra určitě ne. Ještě si stihnu vzpomenout na paní Helenku Růžičkovou. Jednou jsem jí chtěla podat ruku a rozpačitě jsem si přeložila hůlku z ruky pravé do ruky levé. Paní Helenka mě uchopila ne za ruku, ale za celé rameno a energicky zvolala: „Fofrklaček? Žádnej nevidim!“ A moje rozpaky se – ne skončily, ale anulovaly!

Takže se vracím do vchodu alias RECEPCE LDN. Paní recepční si mě prohlédla od hlavy až k těm podezřelým plyšovým uším. Neutvořila si na moji osobu globální názor, tak hlavou pokynula k vedlejší dámě v uniformě. Možná spíš paní. Nevím, jestli dámy mohou mít uniformu. I zeptala se mě, za kým jdu a proč. Tato energická otázka se mně i svojí intonací zdála dost „na tělo“, tak jsem překvapivě energicky uchopila plyšové uši, rázným pohybem jsem vyndala z tašky teď už netajeného zajíce s košíkem čokoládových vajíček a dodala jsem rezolutní vysvětlení: „Jdu blahopřát paní Zitě Kabátové k Velikonocům!“ Uniformovaná paní udělala krok dozadu a v rámci toho pochopila. „Ach táák! No pojďte, zavolám vám výtah.“ Změnila se v mého doprovodného, laskavého anděla a dovedla mě až před pokoj. Místní obsluhující zdravotní sestřička řekla pár vysvětlujících slov a obě po zaklepání vstoupily do tušeného pokoje pro Dámy a já rozechvěle za nimi.

Prvorepubliková filmová hvězda paní Zita byla krásná, roztomilá, skoro stejná jako v roce sedmdesát pět, kdy mi věnovala volňásky na všechny vzpomínkové filmy, které byly spojeny s autogramiádami. Byla jsem tehdy nadšená,

zdravá, lovkyně autogramů filmových hvězd. Vrátily jsme se vzpomínkami do té doby, pochlubila jsem se svým aktuálním sbírkovým albem, paní Zita mně napsala věnování do nejnovější knížky. Nastojte, co jsem všechno s sebou do Motola táhla. S počátečním záměrem... na krev!

Když místní sestřička viděla srdečnost našeho rozhovoru, nabídla se, že nám přinese káfičko. Stalo se... Čas utíkal jako splašený. Nakonec jsme se domluvily, že přijdu na sté narozeniny paní Zity. To přijede z Ameriky i její syn, který to slíbil a bude to prý něco mimořádného. Inu, už se těším. Návštěvu jsme ukončily několika společnými fotografiemi, milým políbením na rozloučenou a já... byla šťastná! To jsem ovšem netušila, co mě čeká.

Při odchodu jsem zjistila, že mi zbývá ještě několik volných snímků ve fotoaparátu. Vyfotografovala jsem si ještě hezké zařízení na chodbě, určené zřejmě k větším akcím než jen káva ve dvou. Snímek sem, snímek tam... a já netušila, že si pod sebou podřezávám tu pověstnou větev. Nohy už jsem měla těžké, přetěžké, ale ploužila jsem se na nedalekou stanici autobusu jménem Kudrnova. U té stanice je i lékárna, ale o té jsem si mohla nechat jen zdát. Spásonosná autobusová stanice měla lavičku, jak to tak ty milé stanice mívají. Udělala jsem krok, ještě jeden... a ten k lavičce byl už poslední. Již zmiňovaný akumulací spotřebič využil poslední kapku své energie a já byla schopna jen sedět a hlídat si kabelku a hůl. Nic jiného. Ještěže mně nepřestal fungovat mozek. Seděla jsem a přemýšlela, co budu dělat. Počasí nebylo nejhorší, zřejmě se blížily ty teplé, sluníčkové Velikonoce. Seděla jsem

10 minut, 20, 25... Očekávala jsem aspoň miligram nové energie. Vzpomněla jsem si na moje záchranné heslo, které se snažím dodržovat: Ať jdeš kamkoli, měj s sebou tolik peněz, aby ses mohla vrátit taxíkem! I tentokrát se pravdivost tohoto hesla potvrdila.

V kabelce jsem vystrachala mobil, v notýsku již připravené telefonní číslo. Ach ano, ta moje „preventivní povaha“ se mi někdy moc hodí. Zavolala jsem osvědčené číslo... osvědčené, osvědčené. To vypadá, jako bych jezdila taxíkem pořád. Ale není to pravda. I prstů na jedné ruce je moc pro to spočítat, kolikrát se mi taková situace stala. Taxík zasta-

vil cca metr od lavičky, na které jsem seděla. S pomocí asi miligramu již přišedší energie jsem se přesunula na sedadlo auta. Ještě diplomaticky vyválčit konverzaci s řidičem. Tu už mám naučenou. Vyprávím osvědčenou, vymyšlenou historku o sádře, kterou mi sundali ze zlomené nohy, potažmo už zahojené, a já se teď nemůžu vrátit k realitě. Proto tak špatně chodím. Proto jedu domů z nemocnice velkopanským taxíkem. Každý zdravý řidič taxíku většinou kývá s pochopením. Je to lepší než vyprávět polo odborné sentence o ERESCE, o které málokdo něco ví, maximálně si přečte hororové popisky v Blesku. Abych své vyprávění uzavřela. Z pohádky...

přes ERESKU... a pohádkou zase konče. Hodný mladý pan řidič mě bez problémů dovezl domů, bez zbytečně najetých kilometrů, korunek si spočítal přesně tolik, kolik oficiálně měl, otevřel mně dveře auta, zbylá zavazadla mně donesl až ke vchodu, dal mi reklamní vizitku, kdybych jeho skvělé služby někdy v budoucnu využít ráčila. No, nejsme zase zpátky v pohádce? A jistě všichni, kteří jste toto moje vzpomínání dočetli, víte, co je to: P. S.! To je ta suma, kterou stál ten taxík z Motola do Počernic. Ale, to se nikdo nedoví, ty můj KVÍTKU MEDOVÝ!

Helena Votavová

RS mě nezastavila...

... a snad ani nezastaví, i když u této potvůrky jeden nikdy neví. Letos jsme oslavili s mojí „kamarádkou na pořád“ už dvacáté výročí.

Pravda, aktivního sportování jsem musel postupně zanechat, ale časem se za něj našla rovnocenná náhrada.

Přidal jsem se totiž k jihlavskému sdružení ROSKA. Snažíme se s naším spolkem vyhledávat a pak i provozovat plno různých aktivit. Hodně cestujeme. Pořádáme výlety, navštěvujeme divadla, hrady, zámky, muzea, zoo a vůbec zajímavá místa po celé naší zemi. Cvičíme, plaveme a zbylý volný čas věnujeme ergoterapii.

Trochu jsem při tom zapomněl na sebe. No, nožkám už se za těch dvacet let s MS nechce moc chodit a tak se mým dalším věrným kamarádem postupně stala elektrická tříkolka. A mimo toho, že se zúčastňuji všech aktivit spolku, pěstuji akvaristiku, zakládám si průběžně videotéku a audiotéku, sbírám štítky na hůl a vypalované turistické známky ze svých cest. Amatérsky fotím. Časem jsem se naučil pracovat na počítači a všechny aktivity spolku zpracovávám na naše webové stránky. Však kdo má zájem, může se na ně i podívat – www.roskajihlava.cz. A tak čas letí a já jsem si zatím ani nestačil



všimnout, že mi něco chybí. Nebo že by mi něco přebývalo? Netuším – žiju.

Bohuslav Večeřa

Můj nepříjemně příjemný zážitek

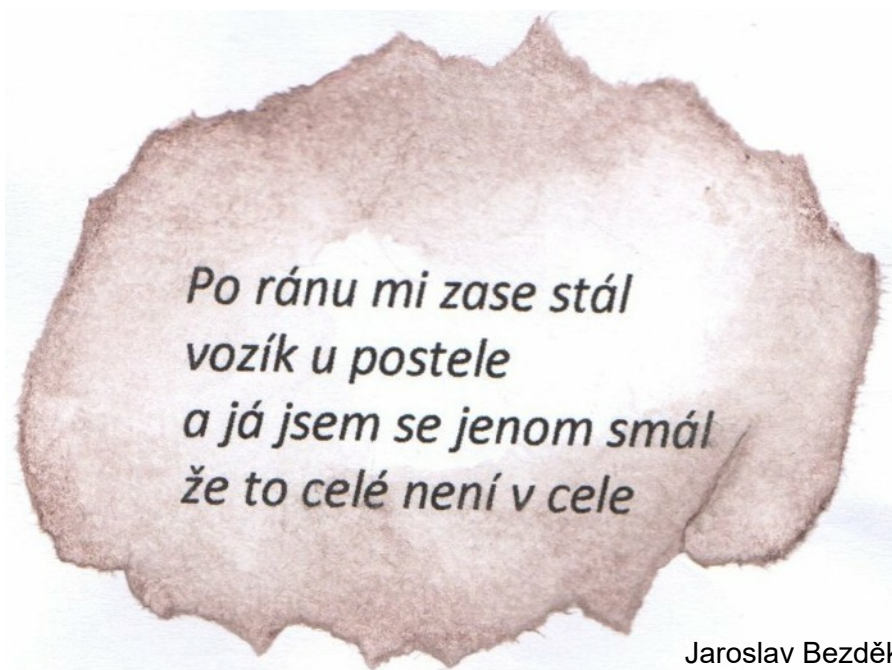
Vrátila jsem se v neděli z výletu, „máma na rajzu a nic ve špajzu“

Čekají mne svátky, což znamená jediný obchod ve vsi „ZAVŘENO“. Co budu ty dny jíst. Ještě že mám elektrickou invalidní TŘÍKOLKU. No jo, ale baterka byla vybitá. Nevadí, nabiju baterku a pojedu nakoupit zítra do nejbližšího města, což je Hluboká Nad Vltavou. Je tam PENNY. Snad bude o svátcích otevřeno. Ráno jsem vstala, dobře posnídala, oblékla se na svou mašinku. To je – dlouhé kalhoty, triko s dlouhým rukávem bundu, helmu, sluneční brýle (ty to zavínil). Připravila jsem si vše potřebné k odjezdu na nákup. Vyjela a dojela k PENNY v pohodě, bylo otevřeno. „Když už jsem tady, udělám větší nákup, koupím věci, které u nás v Zahájí nemají, nebo mají dražší.“ Nákup jsem udělala, uložila na motorčičku. Nastartovala, vydala se na cestu domů. Přejela jsem kruhový objezd na chodník. Jéje, sluníčko mi svítí do očí, což je nepříjemné. Zastavila jsem a hledám brýle, mám je, nasadím je. Nastartuji MAŠINKU a nic, zkusila jsem to několikrát. BOHUŽEL NIC. Co mám dělat????? Vráťím se k Penny na parkoviště, uklidním se, domluvíím tříkolce. Od Penny jsem byla asi 20 metrů, svojí slabou fyzickou silou jsem mašinku dostrkala na parkoviště (naštěstí je to z kopce, tak to jelo skoro samo). CO TEĎ??? PO CHVÍLI ZKOUŠÍM STARTOVAT = NIC. PÁKRÁT. No a teď se to stalo. ZAPADL MI STARTÉR i s klíčkem KAMSI DO VNITŘKU PŘÍSTROJE. Ještě že mám klíček na dlouhém přívěsku.

Vytáhla jsem jej, ze startéru též, a startér opět nedosažitelně zmizel v útrokách mašiny. Co teď mám udělat?? Volám synovi na Hlubokou, seká trávu na Golfu. Po několikátém volání se mi stále ozývalo „volaný účastník se nehlásí“. Přemýšlím, co mám udělat, plná tříkolka nákupu i pod nohama. Jdu za vedoucím do Penny, povím mu, co se mi stalo, jestli si tam můžu ten nákup nechat. Ochotně ANO. Vydala jsem se pěšky asi 1 km na golfáč. Horko, já nabalená. No, kde budu hledat mého sekáče trávy (plocha jako blázen). Chytla jsem prvního sekáče, ten mne odvezl. „Já teď nemůžu, až to posekám, asi za 1–2 hodiny.“ „Dobrá, jdu zpátky a počkám u Penny.“ Tak se stalo, zase pár kiláčků šlapat zpět. Přijel, cosi tam udělal, startér našel, vyndal z útrob, nasadil na místo,

a aby zase nezapadl, přivázal jej k řídítkům. Já šla pro uložený nákup do Penny. Za sebou slyším – „Paní, paní, co si přejete?“ (ochranka) „Mám tady schovaný nákup.“ „A máte od něj lístek?“ Prohrabala jsem nákup, náhodou jsem lístek našla. Podle lístku jsem musela nákup vyndat k prověření. UF! To byla zase makačka. Vše souhlasilo. Nákup jsem uložila do mašinky, nastartovala přivázaný startér, vydala se domů. Dojela jsem v pohodě bez dalšího problému. Vyložila nákup, nejnnutnější dala do lednice, ostatní nechala v krabici, co jsem měla pod nohama. Uvařená, unavená jsem si musela lehnout a spala 2 hodiny. Takto jsem prožila první den volna, abych se mohla druhý den najíst.

Marie Kautová



Jaroslav Bezděk

Roztroušená skleróza, věc veřejná

Na 14. národní konferenci Unie Roska

Tradiční konference se uskutečnila za více než stočlenné účasti v Parkhotelu Praha. Průvodkyní celého programu se stala pianistka, skladatelka a zpěvačka **Hana Robinson**. „*Já sama jsem byla diagnostikována před třicátým rokem života. Život přináší různá úskalí, ale i výzvy, které člověka mohou posílit a otevřít mu nový pohled na život.*“ Moderátorka přivítala čestné hosty **Jarmilu Fajnorovou**, prezidentku Slovenského svazu sclerosis multiplex (SZSM) a místopředsedkyni Helenu **Bottkovou**. Přivítala je předsedkyně Unie Roska Brno, RNDr. Kamila Neplechová.

První přednášku vedla **JUDr. Lenka Arnoštová, Ph.D.** Jako náměstkyně ministra zdravotnictví ČR se mimo jiné věnuje problematice patientských organizací, vede patientskou radu při MZ



a je jednou z organizátorek projektu FORUM, který by měl v rámci MZ posílit pozici patientských organizací, jejich spolupráci se státními subjekty, zajistit udržitelnost patientských organizací a posílit právní a zdravotní gramotnost pacientů. Zmínila také

problematiku schvalování protikuřáckého zákona, což je aktuální téma v Poslanecké sněmovně.

Na téma úhradová kritéria biologické léčby v ČR hovořil **Prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D.**, který pracuje na Neurologické klinice LF UP a FN Olomouc jakožto zástupce přednosty a vedoucí lékař Centra pro diagnostiku a léčbu demyelinizačních onemocnění (*RS centrum*).

Čtvrtá v pořadí vystoupila **Renáta Malinová**, psychoterapeutka z MS centra Praha. Působila deset let v Psychiatrické léčebně Bohnice jako psychoterapeut, má desetiletou poradenskou zkušenost v oblasti rozvoje osobnosti. Zvolila téma sebedůvěra. Upozornila na fakt, že nejen nemoc, ale mnoho dalších faktorů ovlivňuje stav, ve kterém se nacházíme, a může vést k až paralyzaci akti-



vit, které udržují psychickou rovnováhu.

Zdravé hubnutí při RS bylo téma, které otevřela **Korneile Holá, Dis.** Vystudovala s vyznamenáním VOŠZ v Praze, obor nutriční terapeut. Praxi má z téměř všech pražských nemocnic, navíc z Kojeneckého oddělení kladenské nemocnice a ISCARE. Pracovala v domově seniorů Praha 4. Přes dva roky vedla soukromou nutriční poradnu, zaměřenou hlavně na redukci váhy dospělých. Postupem času se začala specializovat na stravování paci-



spolků zdravotně postižených, společností KetoDiet a Biogen ČR, s. r. o. Věcně a mediálně nás podpořily: Keto Diet ČR, s. r. o., Vinařství Annovino Lednice, HST Obchodní komora Švýcarsko – Česká republika, která podporuje vztahy mezi Českou republikou a Švýcarskem, zprostředkovává aktivity, poskytuje informace a právní služby. Časopis SWISSmag, CovaTec ČR, DMA Praha, s. r. o., a profesní magazín Best of.

entů se specifickým onemocněním – cukrovka, hyperthyreóza a jiné.

V závěru odborné konference vystoupili žáci Hudební školy Pavla Horka ve Víně s představením O dvanácti měsíčkách, KnowHow Club, z. s., který představil projekt na podporu pacientů s RS **Překonej sám sebe**, Swing Melodians Trio – jazzové a swingové melodie 30. let k poslechu a tanci.

Poděkování za finanční podporu patří Úřadu vlády ČR – Podpoře veřejně účelovým aktivitám



Rekondice ve Francově Lhotě

Také máte místo, kam se těšíte a rádi vracíte, protože se tam cítíte jako doma, mezi svými přáteli, kde je vám dobře? Roska Přerov taková místa má. Jedním z nich je každoročně Francova Lhota.

Rekondice byla od 23. 5. do 29. 5., ale příprava začíná mnohem dříve. Dopředu prosím přátele ve Francově Lhotě o tip, která místa navštívit, co se za uplynulý rok změnilo a stojí za zhlédnutí, nebo kde jsme dlouho nebyli. Příprava, jak na expedici.

Pondělní dopoledne vyrážíme směr Vsetín, do Francovy Lhoty na vrátnici Zemědělského družstva FL. Proběhlo milé přivítání a již nás čekají v družstvu na první oběd. Je výborný. Nestudujeme jídelníček, není třeba, každý oběd je moc dobrý a je ho dostatek. Za dobu, co sem jezdíme, již víme, kdo si oběd sám nedonese, kdo z našich „chodičů“ nás obslouží. Holcám za to patří poděkování. A pak hurá na pokoj a vybalit se. Sluníčko se na nás usmívalo, že by byla škoda den prosedět na pokoji a tak hurá na procházku, na posed nad družstvo, odkud je krásný rozhled na celou obec a do širokého okolí. Obdivovali jsme ten nespočet odstínů zeleně, klid, jen ptáčci se ozývali. Někteří toho neměli dost a šli ještě na další procházku, na protější kopec. Zbytek dne utekl rychle. Večerní program je již klasický, posezení při dobrém víně, kterým nás zásobuje Milan.

Úterý – na obloze se objevil mráček. Naplánované byly výlety, ale muselo se jednat operativně. Dopoledne návštěva muzea – rodný dům kardinála Trochty. Proti loňsku přibýlo artefaktů, oblečení, dokladů. Bylo se na co



dívat a zaujalo nás poutavé vyprávění průvodce, našeho známého pana Žídka. Pak dobrý oběd, chvíle odpočinku a plán na cestu k lípě. Ozvaly se hromy, jako varování před delší cestou. A tak menší procházka po okolí, abychom v případě spršky došli do hospůdky k Ptáčkům. Nespadla ani kapka, což je dobře, a tak jsme domluvili plán na další dny s ohledem na naše místní průvodce. A pořádný odpočinek je taky důležitý. Do konce týdne jsme ho již neměli.

Středa – mezinárodní den „Zelená pro Rosku“. Všichni máme celý den zelená trička. Ráno rozcvička, dopoledne procházka do míst, kam jsme chodili na hippoterapii. Alenka ji již zde neprovokuje, přesto jsme byli rádi ze setkání. Popovídali jsme si, obešli stáje a hurá na oběd. Zde proběhlo setkání s předsedou družstva, panem Klišem, které je vždycky

moc milé a přínosné. Každý rok na nás pamatuje se sponzorským darem, letos nás ale velmi překvapil jeho výší. Moc děkujeme. Ještě společné foto a vracíme se na vrátnici. Tentokrát ale žádné odpočívání. Náš „horský vůdce“ Luděk Hřib si udělal čas a zavedl nás do skalního městečka, na Hradisko. Již dlouho jsme zde nebyli, obávali jsme se, zda ještě zvládneme lesní terén do kopce. První zastávka byla na Pulčině, kde jsme nechali naše tři nechoďiče. Je odtud také krásný rozhled do kraje, můžete obdivovat dřevěná, vyřezaná díla, totem. Ostatní vyráží dál. Luďa nám cestu zpříjemňoval vyprávěním, „občerstvovacími zastávkami“. Bylo to náročné, ale jsme rádi, že jsme zde byli. A došlo k dalšímu dělení. Zita s Ivou a Luďou se vydali až na vrchol skály a my ostatní se vrátili zpět. Konečná byla v hospůdce, kde Milan již zatopil v krbu,

a mohly se opékat špekáčky. Hlavním opékačem se stala jako obvykle Míla a nováček Olinka. Šlo jim to dobře. Občas se některý přičmoudil, ale chutnaly. Na brambory byl větší žár, škoda, přesto jsme ty černoušky oloupali a snědli. Při návratu měl každý černé pusy a ruce. O to víc nám večer při posezení chutnalo víno.

Čtvrtek – prostřední den pobytu. Pravidelnou rozcvičku před vratnicí vede Zita. Zpestřením bývá, když okolo jede kolo a vzájemně na sebe máváme. Vyloudí se úsměv na obou stranách a den je krásnější. Dopoledne proběhlo cvičení se Zitou. Irča s Milou navštívily pana starostu, našeho známého Karla Matuše. Popovídali jsme si, sdělili radosti i strasti. Dostali pro členy dárky, mapy i DVD s pohádkami. V poledne za námi přijel Libor z DMA, a to již víme, že bude veselo. Zábavu až večer, teď byla v plánu výprava k památné Kobzově lípě, finalistovi Stromu roku 2012. Opět tři jeli autem, my ostatní pěkně po svých. Cesta utíkala, povídalo se a najednou jsme byli na místě. Každý načerpal sílu a energii, pošeptal do lípy svá přání. Většina se vracela na základnu, ale Iva, Zita, Irča a Libor se cítili na další výzvu, kterou byla rozhledna na Čubově kopci. Cesta byla náročná. Nevím, čím to bylo, ale proti dřívějším letům se mi zdálo,



že je cesta daleko delší, strmější, rozhledna vyšší... Unaveni jsme vše zvládli, rozhlednu pokořili a vrátili se bez ztráty kytičky. Zaslouženou odměnou nám byla v hospůdce U Ptáčků houbová omáčka a studené pívko. Večer z nás únava spadla a tak nám večerka opět nic neříkala. Spát můžeme až doma.

Pátek – Jak ten čas letí! Naplánovaného bylo hodně, tak žádné zdržování. Po snídani přijeli nastávající novomanželé – Radek s Milou. Budou s námi až do konce pobytu. Dopoledne nám udělal Libor přednášku, představil rehabilitační pomůcky, vysvětlil, jak to chodí v pojišťovnách, upo-

zornil na změny při podávání poukazů, zodpověděl dotazy. Bylo to velmi přínosné. Děkujeme. Najednou byl čas oběda a po něm další výlet. Průvodcem nám byl Milan Ptáček. Před rokem jsme se byli podívat na Vařákovy Paseky. Obec byla koncem války vypálena a loni pracovali na stavbě její repliky. Byli jsme zvědaví, jak pokročili. Dřevěnice i ostatní stavení již byly hotové, ale zavřené za plotem. Našel se obětavý místní mladý muž Martin Kudela, který nás provedl, řekl zajímavosti, pustil do muzea, kde jsme si přečetli o historii obce před vypálením.

Dalším cílem cesty byla kaplička sv. Huberta. Tu nechal postavit a vysvětit pan Mira Mikeska. Navštěvujeme ji každoročně. Je zde nádherný rozhled do všech stran, na místní pastviny. Vidět je daleko, i na Slovensko. Prostě klid, pohoda. A přišlo překvapení. Mirek dovezl 20 frgálů! Prostě pohádka. Každý ochutnal tu dobrotu – frgál borůvkový, hruškový, tvarohový, ořechový, jen se rozplývaly na jazyku. Pít bylo také co. Je třeba ještě něco víc ke štěstí?



Nám nic nechybělo. I to sluníčkové počasí nám přálo. Potřebovali jsme trošku zchladit. To nám umožnila Studená studánka. Je léčivá, má dobrou a opravdu studenou vodu. Někteří chtěli její účinky vyzkoušet a tak ve studánce brouzdali. Večeři připravili opět Milan a Naďa Ptáčkoví. Byl to pečený divočák, moc dobrý a měkký! Nemělo to chybu.

Sobota – Hned po snídani jsme se rozjeli do Vysokého Pole, do Envi Centra. I zde jsme byli loni a moc se nám tu líbilo. Envi Centrum přibližuje, jak se dříve žilo – skromně, z výtobytků hospodářských zvířat a výpěstků ze zahrádky. Jsou zde volně všechna domácí zvířata. Letos k nim přibyl i 2měsíční muflonek. Krásný drobeček, který chodil za „mámou“, panem Barcuchou. Loni jsme s ním měli projížďku na povozu a tak to letos zopakovali. Koně již byli nastrojeni a nachystáni. Pan Barcucha byl velmi ochotný, dovezl nás křížovou cestou ke kapličce, odtud jsme si prošli naučnou stezku až ke studánce. Po stranách stezky jsou vysázeny rostliny a byliny, vše s popiskami a s vlivem na organismus. A pak opět povozem zpět a výklad o zví-



řatech, zahrádce, životě v dřevěnicích. Bylo to moc příjemné a přínosné dopoledne. Děkujeme za ochotu a za rok opět toto centrum navštívíme. Sluníčko a program udělaly své a tak tentokrát odpočinek přišel vhod. Každoročně předposlední den nám Míla Ptáček griluje kuřecí kytky. Je to paráda, když počasí vyjde jako letos a my můžeme sedět na zahrádce, pozorovat, jak se kuřátko griluje. Povídat si při pivku, nasávat vůni a těšit se na dobrotu. Je jasné, že nám chutnalo, že se nám ani nechtělo domů.

Neděle – den poslední, den odjezdu. Všechno jednou končí, aby za rok mohlo zase začít. Místní kamarádi již nyní dostali za úkol najít místa, kam bychom se mohli příště vydat. Je jasné, že zase přijedeme. Pobyt má vliv i na zlepšení zdravotního a psychického stavu, dokázali jsme si, co ještě zvládneme. Jsme tu jako doma, mezi svými. A letos nás opravdu moc překvapili sponzorskými dary. Stačilo si postesk-nout, že jsme na rekondice nedostali dotace a hned byla odpověď: „My vás nenecháme padnout.“ A komu děkujeme? Předsedovi Zemědělského družstva FL, panu Klišovi, panu Mikeskovi, manželům Ptáčkovým, paní Hrachovcové a DMA, panu Dadejovi. Všech si vážíme za jejich přístup a lidskost, moc děkujeme. Takový přístup se jinde nevidí, bez nich bychom nemohli rekondici uskutečnit. Poděkování si také zaslouží všichni, kteří nám pomáhali – paní Ing. Liduška Filgasová, paní Michalka Šviráková, pan František Hamar, pan Luděk Hřib a pan Lojza Žídek.



Irena Hrubá

Rekondiční ozdravný pobyt RZ Vyhlídka

Blansko Českovice 24. 6. – 30. 6. 2016

Členové Rosky Brno-město se sešli na letošní druhé rekondici opět v oblíbeném rekreačním zařízení v Českovících. Přijížděli jsme postupně během pátečního odpoledne. Po večeři jsme poseděli u kytary se Standou a hlavně se povídalo a plánovalo.

Každý den se začalo rozcvičkou, kdy nám Mařenka s Milošem pěkně rozcvičili nejen těla, ale i ruce. A ty jsme potřebovali na dopolední víkendovou ergoterapii – vymalovávali jsme naše propagační dráčky, ale i sluníčka a ptáčky. Ty potom používáme při prezentaci naší Rosky. Dále jsme si z ruliček od toaletního papíru udělali štěrchátka (nenapadá mě správný název), a ta jsme pak používali jako doprovod při zpěvu. Mezi tím jsme si zacvičili na židlích, někteří průběžně využívali našeho kamaráda maséra Jánka, který jim promasíroval jejich ztuhlá těla a dále předvedl ukázky asijského cvičení. Odpoledne někteří šli na vycházku, ale mnozí využívali celý pobyt slanou teplou vodou v bazénu v sousedním hotelu Panorama i následné posezení u kávičky v krásném prostředí s palmami i kytičkami. V sobotu za námi přijel novomanžel Jeníček s kytarou. A tak nám naši muzikanti zahráli k tanci i poslechu. Popřáli jsme červnovým oslavencům k narozeninám a také Staňkům k 1. výročí svatby. A také čerstvé babičce Janičce.



V neděli jsme za vydatné pomoci Rosti dovezli naši bývalou členku Evu, která bydlí v Blansku a je odkázaná na vozík. Děvčata ji během roku navštěvují, jsme v „počítačovém“ spojení, ale vždy se rádi i osobně sejdeme. Aby si nás více užila, připravili jsme i hudební program a generálku na módní přehlídku ve stylu 30. let, občerstvení, bingo. Ona nás potěšila nejen dárkem pro novomanžele, ale i finančním darem pro naši organizaci, za což jí děkujeme. V pondělí jsme opět využili krásného počasí ke cvičení v bazénu, viděli jsme i účastníky našeho kursu němčiny, že si občas opakují pár slovíček. Odpoledne jsme si zahráli mólky, které nám vyrobil Petr, nebo pětanque. A někteří se pohoupali na houpačce či vylezli na prolézačky v rámci fotografické soutěže *Překonej sám sebe*.

A večer jsme se při kytáře oblékli ve stylu 30. let – šlo o přípravu stylového oblečení na koncert v Hodoníně před Parkinsoniádou. V rámci přehlídky jsme obdivovali členky, kloboučky, korále a i Luděk si pochvaloval šaty, nejen pro jejich vzdušnost, ale prý i hezký pohled na ženy. Byla to zajímavá doba, ale na každodenní nošení to není. V úterý ráno jsme zahájili opět rozcvičkou, ale tentokrát na židlích a s nafukovacími míčky. Potom bazén, cvičení, vycházka. Odpoledne jsme využili pozvání paní Hrubešové ze Synthonu a jeli jsme do Blanska do firmy na exkurzi, kde jsme se dověděli opět nejen mnoho zajímavého o činnosti firmy, co proběhlo za poslední rok, a podívali jsme se i do výrobních prostor, což bylo pro naše členy velmi zajímavé. Díky Synthonu jsme získali pro naše členy nový motomed, který

nám byl předán v rámci startu víkendového maratonu a již slouží první člence v pořadí, Libušce. Večer jen pár společenských her a hlavně oblíbený roskařský žolík, který jsme hráli průběžně ve volných chvílích, jak jsme se sešli u stolu aspoň ve 3 lidech. To doma všichni nemají a je nutné i mozek trochu namáhat.

V dalších rychle ubíhajících dnech byly cvičení i s oblíbenými dětskými říkadly, stolní tenis, fotbálek, bingo, masáže, cvičení individuální i skupinové, vycházka ke studánce, k rybníčku, okolo Panoramy.

Naše zdravotnice Broňa dohlížela nejen na pitný režim, řekla

nám i něco o správné výživě při RS, změřila tlak. O pestrý program se starala Majka s Vlastou a hlavně Standa s kytarou. Tento rekondiční ozdravný pobyt byl podpořen příspěvkem Statutárního města Brno MČ Brno-střed.

Vlasta Blatná

Víkendový maraton Překonej sám sebe na Bosonožském sudovalu

Na pozvání našeho kamaráda a pořadatele Miloše Dočekala jsme se domluvili, že se v rámci Víkendového maratonu projektu Překonej sám sebe sejdem na 24. ročníku Bosonožského sudovalu

A tak jsme v sobotu 6. srpna 2016 zažili výbornou atmosféru v lesním areálu u myslivecké chaty v Bosonohách při soutěži ve válení pivního sudu do kopce na čas.

Akci zahájil Vladimír Koudelka – velký organizátor kulturních i sportovních akcí, paní místostarostka Bosonoh Daniela Kalná, pořadatel Miloš Dočekal, za nás řekla pár slov Vlasta Blatná. Přivítali vzácné hosty – olympioniky minulé – Věru Růžičkovou a další i zástupce nejmladší generace – atletku Michaelu Hrubou, letošní juniorskou mistryni světa ve skoku vysokém, která nás reprezentovala i na letošních OH v Riu. A právě tyto dvě se s námi i společně vyfotografovaly.

My jsme si vzali altán a naše propagační materiály, velký zájem byl i o magnetky a placky.



Celý den se u nás ve stánku zastavovali lidé, opravdu se ještě o RS moc neví. I proto jsou takové akce potřebné.

Před 15. hod. se postaraly o vzruch svým příjezdem motoriky. Obdiv sklízela stará jawa, ale děti měly největší zájem o tu se sajdkárou. Před tím si většina dětí

nechala na obličej namalovat oblíbené obrázky. A tak se fotilo a fotilo. Radovan Holub pak informoval přítomné o projektu Překonej sám sebe i o blížícím se kongresu v MU Brno-Bohunice 17. 9. 2016, který bude věnován léčbě nemoci RS.

A pak začala vlastní soutěž. Soutěžili jednotlivci – muži, ženy, muži Old boys i oblíbené pivní štafety, kde na řádné vypití tupláku piva dohlížel hlavní rozhodčí Krtek – Miroslav Kratochvíl – mistr světa v kolové.

Jednotlivci to opravdu berou soutěžně a časy kolem 15–20 vteřin jsou obdivuhodné. A štafeta časoměřičů bez bot v čele s místostarostkou Danielou Kalnou – jsme přece v Bosonohách, nás opravdu pobavila. Milým překvapením byla i olympijská štafeta. Byla by škoda nevyužít přítomnosti 5 úspěšných účastníků OH.



My jsme se nakonec do soutěže ve štafetě taky přidali, jen nás na trati bylo 10 místo 4. Přece jen ten kopec byl dost příkrý a sud těžký, tak nám těch 5 m každému stačilo. Ale nešlo o vítězství.

A do doprovodné soutěže v rudliádě jsme se také přidali. Nejprve dámská část dvojice veze na

kolečku svého partnera, asi ve třetině trati se vymění a on vytlačí partnerku až k cíli. Tam se zapojila i Hanka s Holubem-juniorem a Vlasta s vnuky Lukáškem a pak i s Tomáškem. Těch 15 kg partnera stačí a Vlasta si do koleček sedla až v cíli.

Silák Franta předvedl své silácké kousky ohýbání železa. Při lehu na hřebících, když do kovádliny, kterou měl na hrudi, bouchali kladivy a pak si na desku stoupli 3 v průměru 100kg muži, tak to už jsme jen zatajovali dech a úpěli bolestí.

Po celý den byl výborný program – k tanci i poslechu hrál HELÁN BAND Jiřího Helána, večer začal koncert skupiny Bohouš Josef a Burma J, Freddie Bresky-Freddie Mercury REVIVAL. Večerní program pokračoval, ale to už jsme se někteří rozloučili. Po celý den bavil hosty populární moderátor Luděk SAVANA Urbánek. A nezapomenutelně celou akci komentoval Miloš Dočekal a hlavní organizátor pan Koudelka. Počasí bylo skvělé, pobavili jsme se a příští rok určitě přijedeme zase.



Úspěch jihlavské Rosky v Liberci

Jihlavská Roska byla úspěšná v Liberci na soutěži O cenu modrého slona, kterou pořádá Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o. s., ve spolupráci se sdružením ARTEFAKTUM.CZ

V letošním roce se uskutečnil již 11. ročník soutěže, na kterém nechyběli ani členové našeho sdružení. Do kategorie „Fotografie“ zaslali své příspěvky Vlasta Pávová, Bohuslav Večeřa, Petr Žižka a do kategorie „Malba“ obrázky malované tužkou Růžena Koutníková. Přispěli jsme i do kategorie „Literární tvorba“, a to dvěma povídkami Evy Zavadilové a jednou povídkou Petra Žižky. Soubor výrobků, které naši členové vyrábějí na pracovní terapii nebo rekondičních pobytech,



jsme přihlásili do kategorie „Kombinovaná technika“.

Všechny zaslané fotografie, obrázky, povídky i výrobky obdržely čestná uznání, čehož si nesmírně vážíme a vzhledem k tomu, že porota vybírala z 3000 zaslaných děl, to považujeme i za velký úspěch pro jihlavskou Rosku.

Navíc v kategorii „Osobnost roku“ získala ocenění předsedkyně Rosky Jihlava Jitka Večeřová za dlouholetou činnost v naplňování myšlenky celostátního projektu Tvoříme duši.

Výlet Rosky Jihlava a Rosky Brno

Začínají prázdniny a my vyjíždíme na výlet směr Hodonín. Naše první zastávka je přístaviště Hodonín, kde jsme se projeli po řece Moravě lodí jménem Konstancie. Příjemná plavba, neboť děti si hrály na piráty a my jsme si užívali plavbu na horní palubě s vědomím, že jsme ve správných rukou.

Na ostrově, který děti hledaly podle staré mapy, byl ukrytý poklad. A pro naše piráty nebyl problém najít schovaný poklad. I my jsme si mohli vzít zlatý peníz. Podle ohlasů všech velmi vydařená plavba, děti se příjemně zabavily a my jsme si užili plavbu, nadšení dětí z pirátské výpravy přešlo i na nás.

Druhé zastavení – hodonínská zoologická zahrada. Menší, ale



příjemná procházka po zoologické zahradě, kde je k vidění chovný pár vzácných lvů jihoafrických, kterým se pro jejich srst přezdívá bílý lvi. Třetí zastavení Bukovanský mlýn. Rozhledna ve stylu větrného mlýna holandského typu vysoká 15 m je zdaleka viditelnou dominantou nad obcí Bukovany.

Počasí nám přálo a výlet se vydařil, co víc si přát.

Svatoanenské slavnosti v Domově svatého Josefa v Žirči

Domov svatého Josefa (DSJ) je nestátní zdravotnické a sociální zařízení, které zajišťuje lidem nemocným roztroušenou sklerózou (RS) podmínky pro důstojný život, a to jak samotnou komplexní péči v Domově, tak poskytováním poradenských služeb ohledně domácí péče a RS, stejně jako půjčovnou pomůcek pro snadnější život se zdravotním postižením

Domov sv. Josefa je 1. modelové a zatím stále **jediné zařízení v Česku** zaměřené na komplexní péči o lidi s tímto nevyčísitelným onemocněním. Je umístěn v prostorách bývalého barokního kláštera v Žirči, bývalého pivovaru – Domu sv. Damiána a bývalé fary – Domu sv. Kláry u Dvora Králové nad Labem. K Domovu náleží areál s volně přístupným obnoveným zámeckým parkem, novou relaxační zónou a bylinkovou zahradou. Ty slouží k trávení volného času nejen klientů a jejich návštěv, ale i místních obyvatel a dalších návštěvníků. Dochází zde tedy k setkávání zdravých a hendikepovaných.

Základem naší činnosti je pochopení jedinečnosti každého člověka a úcta k jeho osobnosti. Jsme přesvědčeni, že lidský život v jakékoliv podobě je vzácným darem, a proto je třeba si jej vážit a chránit ho. V péči o nevyčísitelně nemocné se snažíme naplnit celou šíří potřeb pro jejich důstojný a plnohodnotný život. Naše činnost zahrnuje:



- zdravotní a sociální péči
- rehabilitaci
- psychoterapii a duchovní péči
- umělecko-tvořivou činnost
- kulturní, vzdělávací a volnočasové aktivity včetně poznávacích výletů
- aktivní zapojování veřejnosti formou dobrovolné a finanční pomoci a účasti na kulturních a vzdělávacích aktivitách

V současné době provozujeme tři oddělení (zdravotní, odlehčovací a odd. trvalého pobytu) o celkové kapacitě 86 pacientů. O nemocné se stará vyškolený zdravotní a ošetrovatelský personál 24 hodin denně. Odbornou péči se maximálně snažíme sladit s atmosférou Domova a přizpůsobit individuálním potřebám každého jednotlivce.

Zdroj: <http://www.domovsvatehojosefa.cz/domov-se-predstavuje.html>

Patnácté Svatoanenské zahradní slavnosti v areálu Domova sv. Josefa proběhly v sobotu 23. července a zástupci Unie Roska a jejích regionálních organizací rádi přijali pozvání. Slavnosti byly zahájeny poutní mší svatou v kostele sv. Anny s hudebním doprovodem. V úvodu slavností se pozornost obrátila na otevření části bylinkové zahrady, pak se rozběhl pestrý program v celém areálu. Pro návštěvníky bylo připraveno bohaté občerstvení, možnost komentované prohlídky nejen bylinkové zahrady, kostela, ale i od prosince otevřených nových prostor Domova sv. Josefa. Po celý den probíhal jarmark lidových řemesel a chráněných dílen. K milé atmosféře přispěla celá řada umělců.

Nás roskaře (bylo nás asi 20) provedla prostorami Domova zdejší pracovnice paní Michaela Hospodková. Mj. nám umožnila prohlídku pokojů, kde jsou ubytováni pacienti a seznámila nás s podmínkami jejich pobytu. Její



komentář byl velmi vtipný, ochotně odpovídala na veškeré naše dotazy. Následoval oběd, kterého se zúčastnil také pan Mgr. Dominik Melichar, vedoucí Domova sv. Josefa. Společně jsme se domluvili na budoucí spolupráci. Po obědě jsme se všichni vydali do parku plného stánků, atrakcí, dobrot a kulturních představení. Celý den se vydařil, počasí nám přálo.

Na závěr si neodpustím několik možná posmutnělých slov. Bohužel u nás existuje mnoho pacientů, které RS doslova převálcovala, a tak jsou odkázáni na pomoc druhých. V lepším případě se o ně starají rodinní příslušníci, což je pro ně velmi vyčerpávající, v horším případě žijí v různých ústavech.

Jak nám Michaela říkala, počet žádostí o alespoň kratší pobyt v Domově sv. Josefa je několikanásobně větší než počet volných lůžek. Myslím, že lidé, kteří už jsou shodou nešťastných náhod rezistentní vůči jakékoliv léčbě, si zaslouží větší pozornost společnosti.

Ivana Rosová



Překonej sám sebe v Plzni

V sobotu 13. 8. 2016 přijeli představitelé projektu Překonej sám sebe z Brna na happening do Plzně, kde se setkali se členy Rosky Plzeň, jejich rodinnými příslušníky a přáteli. Akci přišel podpořit i ředitel Diecézní charity města Plzně p. Jiří Lodr.

Projekt Překonej sám sebe je zaměřen na podporu lidí s roztroušenou sklerózou a osvětu o této nemoci. Vyjíždí každoročně na 14 tras napříč Českou republikou a ve 30 městech, kde je regionální organizace sdružení Roska, informuje veřejnost o onemocnění RS.

Tentokrát jsme využili cvičení na pohybovém léčebném přístroji, který přátelé z Brna přivezli, složili a umožnili nám jej vyzkoušet. Vystřídali jsme se téměř všichni, následovala okružní jízda v sajdkáře. Té neodolal ani p. Lodr, kterému také děkujeme za podporu a rozšíření znalostí o chrámu



sv. Bartoloměje v Plzni. Prohlédli jsme si blízké okolí náměstí Republiky a za velkého zájmu kolemjdoucích nás skupina motorek, sajdkáry a doprovodných aut opustila a vydala se směrem na Mariánské Lázně a Aš. Za rok na shledanou, přátelé.

Děkujeme za umožnění našeho setkání v centru města Magistrátu města Plzně.

Za Rosku Plzeň
Anna Stejskalová

Jubilejní 30. rekondice Rosky Olomouc

Cílem Rosky Olomouc byla Bystřice pod Hostýnem. V penzionu Sola Gratia organizovala 30. rekondiční pobyt. 27. srpna odjelo 21 účastníků, 19 členů Rosky, 6 vozíčkářů, manžel vozíčkářky a cvičitelka.

Celá rekondice byla postavena na **rehabilitaci**. Půlhodinová ranní rozcvička pod vedením naší dlouholeté cvičitelky Evy Jandové byla společná. Odehrávala se na otevřené verandě, uprostřed přírody za zpěvu ptáků. Rozcvička sloužila k rozhýbání celého těla. Začali jsme prodýcháním. Pokročilí vyzkoušeli vzorový stoj a rovnovážné pozice. Rozhýbali jsme všechny klouby, střídali jsme předklony, záklony, úklony, zkruty. Zdatnější cvičence převzala v pravidelné dopolední a odpolední hodině opět Eva Jandová. Při meditační hudbě vevnitř nebo v přírodě jsme začínali kratičkou relaxací v lehu na zádech, prodýcháním, uvolněním jednotlivých částí těla. Vlastní cvičení probíhalo v lehu na zádech, břichu, boku, sedu, sedu na patách, vzporu klečmo. Postupně mohla Eva Jandová při pohledu na zlepšující se cvičící volit náročnější rehabilitační cviky podle Ludmily Mojžíšové, Antonína Klímy, p. Poláška, dr. J. Tillicha aj. Čerpala ze svých bohatých zkušeností, získaných na různých seminářích. Cvičení jsme končili zase krátkou relaxací, dýchacími cviky z jógy a dokonce jsme zkoušeli i jóganidru a krátkou meditaci. Vozíčkáře a méně zdatné cvičily střídavě předsedkyně Jana Nakládalová a Maruška Kopečná. Celé tělo se rozhýbalo především



pomocí overballů a gymnastických stuh. Hodinová cvičení končila různými hrami na zlepšení paměti, legrace jsme u toho užili dost a dost. K rehabilitaci můžeme klidně přiřadit i výlet 11 účastníků na Sv. Hostýn. Dva nejzdatnější se rozhodli pro obě cesty pěšky, ale na Hostýn nedošli, déšť je zahnal zpátky. Ostatní volili cestu nahoru autobusem a po prohlídce krásného poutního místa se pěšky vydali dolů. Cestou prý prožili tři roční období, příjemné jarní povětrí, letní sluníčko a protivný podzimní déšť.

Hiporehabilitaci zajistily chovatelky z Jezdeckého klubu z. s.

Radkova Lhota. Přijel mezi nás už známý starší zkušenější hnědák Sentim a mladý zvědavý vysoký vraník Dekor. Za krásného počasí si jezdci okruhy užívali. Na Sentimovi si troufla jet i méně zdatná pacientka a dokonce i jedna vozíčkářka. S koňmi jsme prožili báječné odpoledne.

Po dvou letech za námi přijela MUDr. Vladimíra Sládková, neuroložka MS centra FN Olomouc. Její **přednáška** byla vlastně přátelskou besedou. Zaznělo mnoho fundovaných informací v odlehčené atmosféře. Paní doktorka mluvila o nových velmi účinných, ale také velmi nákladných lécích.

Jejich vedlejší účinky se stále testují. Dr. Sládková opakovaně zdůraznila včasnost zahájení léčby po stanovení diagnózy. Dnešní mladí pacienti mají k dispozici mnohem účinnější preparáty, než tomu bývalo dříve. Přesto se někteří pacienti rozhodnou, že medikamentózní léčbu nepodstoupí – zřejmě ze strachu z vedlejších účinků – a zvolí raději alternativní léčbu. Poznamenala, že pacienta, který se léčil alternativně a uzdravil se, nezná. Beseda probíhala formou otázek a odpovědí i formou diskuse. Dovzdělali jsme se o harvardské léčbě, kdy infuze probíhají po interferonech i při jejich podávání. Diskutovali jsme o problémech s pamětí, zvláště krátkodobou, dále o tom, že některá zdravotnická zařízení jsou pro postižené těžko dostupná. Znovu jsme se vrátili k přístroji motomed, který přivezl p. Najman. Oba pacienti, kteří ho mohli vyzkoušet, shodně uvedli, že impulsy jsou po čase nepříjemné. Paní doktorka poskytla řadu individuálních konzultací. Měli jsme radost, že s MUDr. Sládkovou přijel také odborný poradce na rehabilitační a kompenzační pomůcky p. Miloslav Smékal. Srdečně se s námi náš dlouholetý příznivce pozdravil, poskytl individuální konzultace a provedl servis chodítek a vozíků. Jako vždy s sebou tento vozíčkář přivezl sluníčkovou náladu, které má na rozdávání.

Během rekondice jsme absolvovali dvě **prezentace**. Mgr. Petra Jílková je zástupcem firmy MEDIMAT inko, s. r. o., pro celou Moravu. Výklad Management inkontinence spojila s promítáním osnovy na zeď. Inkontinence postihne každého a může mít nejrůznější důvody. Důležitá je dostupnost záchodu a možnost jeho pohodlného použití. P. Jílková popisova-

la absorpční pomůcky, které na ukázkou přivezla. Mluvila o různých firmách, ale jednoznačně preferovala švédskou firmu Tena. Komentovala mikčnický deník pacienta, který jsme dostali. Podle něj se propočítá stupeň inkontinence a předepíše vhodná pomůcka. Pomůcky se musí po 8 hodinách vyměňovat. Důraz byl položen na péči o pokožku s upozorněním, že žádné kosmetické přípravky (krémy, vazelíny) pojišťovny nehradí. Paní Jílková uvedla řadu příkladů ze života starých lidí, které navštěvuje a odpovídala na dotazy z našich řad. Až z Písku přijel s ukázkami nejrůznějších kompenzačních pomůcek p. Najman. Mluvil za firmu AKTIV (www.aktivpisek.cz), která spolupracuje s ústavy sociální péče, domovy důchodců, sanatorii, léčebnami, školskými zařízeními i jednotlivci. Pomůcky – repasované i nové – posílají poštou, kurýrem nebo rozvázejí firemním autem. Pomůcky půjčují na zkoušku i prodávají. Široce komentoval přístroj motomed, pomocí kterého se dá hýbat rukama nebo nohama, k variantě obou končetin současně byl zdrženlivý. Dva z nás si přístroj mohli vyzkoušet. Referovali, že po vyzkoušení nohy bolely, ale to bylo asi správně. P. Najman přivezl také toaletní křeslo a nejrůznější pomůcky k polohovacím postelím (např. podložky pod hlavu, pod bedra, pod kyčel aj.). Probíral postupně pomůcky z firemního katalogu.

Spokojenost mezi zájemci vyvolaly **masáže** p. Jakuba Zemana z Kroměříže. Masíroval podle přání – krční, bederní páteř, celá záda i končetiny. Pacienti pociťovali úlevu, sympatického pana maséra chválili i pro jeho lidský přístup.

Na rekondici jsme zažili spoustu **zábavy**. Zajímavý byl návrh před-

sedkyně Jany Nakládalové, aby podle televizního pořadu Pavla Zedníčka Kurňa, co to je? každý přivezl nějaký nezvyklý předmět. Předměty se třemi možnostmi, k čemu by mohly sloužit, byly očíslované a vystavené několik dní v zimní zahradě. Postupně jsme je chodili zkoumat a zapisovali své tipy. Poslední večer majitelé předmětů odtajnil jejich účel. Tak jsme poznali masážní kolečko, posilovací pomůcku, dřevěné formy na máslo, hladítko při práci keramika, archaické pomůcky na opravu ponožek nebo rozepínání bačkor, detektor ionizujícího záření, pomůcku na otvírání zavařenin, lékařské pomůcky, rafinovaně složené lehátko aj. Moc jsme se při tom pobavili. Na závěrečném večeru bylo vyhodnocení. Po tři večery se odehrávaly turnaje v kuželkách. O humor nebyla nouze. Dobrou pohodu přinesla také tradiční tombola, ve které každý vyhrál pěkné dárky. Často jsme se po různých skupinkách scházeli k přátelskému posezení, po večeri jsme taky rádi poseděli. Výstižně to shrnula Jarka – za celý rok jsem se tak nenasmála jako tento týden. Dobrá nálada je pro roskaře balzám na duši.

Jubilejní 30. rekondiční pobyt jsme si krásně užili. Když se předsedkyně Jana Nakládalová zeptala, kdo pojede na rekondici příští rok, zvedl se les rukou. Nemohla být pro ni lepší pochvala za vzorně nápaditě uspořádanou rekondici.

Chcete-li o nás vědět víc, dozvíte se to na našich stránkách www.roska-olomouc.cz.

Marie Nádvorníková

Izmirská společnost pro roztroušenou sklerózu

Izmirská společnost pro roztroušenou sklerózu (ISRS) vznikla r. 1988 díky lékařce Egemen Idimanové s cílem poskytovat důležité informace pacientům, jejich rodinám a přátelům, zároveň také lékařům, ošetřovatelkám, ošetřovatelům, poradcům, právníkům a dalším zúčastněným

Je to první občanské sdružení pro roztroušenou sklerózu v Turecku a 5. června 1988 bylo Radou ministrů zařazeno mezi ‚veřejně prospěšné organizace‘.

První setkání r. 1988 probíhala v obývacím pokoji a pokračovala v přízemním domě v krásném mandarinkovém sadu. V květnu 2004 byl dům zbourán, ale pozemek i sad zůstaly zachovány. Současná budova má dvě podlaží s plochou 270 metrů čtverečních, ale celková užitná plocha tvoří 533 metrů. V novém domě najdete prostory určené k fyzioterapii a psychotherapii i bazén užívaný k hydroterapii. Od pondělí do soboty jsou v denních hodinách našim

členům k dispozici specializovaná ošetřovatelka a psycholog. K tomu, abychom mohli přispívat k širšímu povědomí o roztroušené skleróze mezi tureckým obyvatelstvem, máme společenskou místnost, učebnu pro šedesát osob i prostory pro sekretariát a výkonný výbor.

Jde o první denní rehabilitační středisko pro roztroušenou sklerózu v Turecku.

Naše sídlo je v ulici Sehit Kubilay 20, Narlidere – Izmir, Turecko.

Hlavní cíle našeho spolku můžeme rozdělit do šesti skupin:

- V Turecku žije zhruba čtyřicet tisíc pacientů s diagnózou roztroušené sklerózy, ale mnoho lidí stále neví, o jakou nemoc jde, co taková diagnóza znamená pro pacienta i rodinu, jaké jsou obtíže, léčení a další souvislosti. Cílem našeho sdružení je o RS informovat podobně jako o cukrovce nebo astmatu, o nichž se ve společnosti už leccos ví.
- Podporovat pacienty a umožňovat jim přístup k diagnostice, léčbě i rehabilitaci.
- Šířit solidaritu s pacienty i jejich rodinami.
- Zlepšovat kvalitu života nemocných pomocí skupino-





vých aktivit vycházejících z neuropsychologie, ale i individuálními pohovory, fyzioterapií a rehabilitací (pracovní terapií, např. ručními pracemi, kreslením).

Vytvářet projekty na podporu produktivity nemocných RS.

Odměňovat mladé vědce zabývající se výzkumem roztroušené sklerózy.

Poslání spolku ISRS

Naším posláním je informovat pacienty a jejich rodiny o životě s RS, o možnostech léčby a rehabilitace, a tím zvyšovat kvalitu života lidí, kteří jsou kvůli své nemoci vnímáni jako ‚postižení‘. Jako spolek pracujeme ve vzájemné shodě a snažíme se dostat k pacientům a jejich rodinám prostřednictvím akcí, které jsme za posledních dvacet let organizovali.

S diagnózou roztroušené sklerózy žije v Turecku zhruba 40 000 lidí. Mezi nimi je mnoho mladých. Roztroušená skleróza je nejen nemoc, která snížením pracovní výkonnosti ohrožuje pracovní život některých pacientů, ale také společenský po-

jem. Proto je jedním z našich hlavních cílů informovat tureckou veřejnost.

Přibližně 50 % lidí navzdory své nemoci po dlouhou dobu svého života pracuje. Negativní změny probíhající v těle však vedou ke komplikacím v práci, v rodinném životě i v psychice, což znamená, že člověk v těchto oblastech potřebuje pomoc. I když vývoj nemoci je v podstatě pomalý a postupný, ke změně rozhodně dochází. To vede člověka k tomu, že v závislosti na měnící se dynamice postupně přetváří svůj život. Naše sdružení se lidem s RS snaží pomoci. Pacienty informujeme a pomáháme jim měnit organizaci jejich života.

Hlavním cílem našeho sdružení je změnit negativní představy o RS a její komunitě a pomáhat pacientům zlepšovat kvalitu života. Naším posláním je organizovat vědecké a společenské akce, které pro pacienty s RS představují co nejmenší možné ‚omezování‘ a ‚překážky‘ tak, jak je popisuje Světová zdravotnická organizace.

Vědecké a společenské akce

V Turecku se třetí květnový týden slaví jako Národní týden RS a naše sdružení v té době pořádá informační kampaň. Účastníme se akcí na podporu RS v televizi a rozhlasu, pořádáme společné akce s dalšími RS sdruženími v různých tureckých městech. Během tohoto týdne také pro naše členy pořádáme piknik a výlety. ‚Světový den RS‘ také slavíme za účelem informovat tureckou veřejnost.

Už od r. 1988 probíhají akce Klubu mladých sklerotiků a školních skupin. Studenti z American Collegiate Institute v Izmiru sponzorují naši práci a společně se pak obracíme na veřejnost. Studenti, naděje pro naši budoucnost, jsou o RS pravidelně informováni v panelových diskuzích a na informačních schůzkách.

Také jsme vytvořili skupinu na Facebooku – ISRS. Snažíme se šířit vědecké informace o RS, informace o akcích v našem středisku a dalších. Právě na Facebooku najdete fotografie pořízené při našich akcích.

Jana Čísařová

Na Janu se nejlépe hodí slova Christiana Morgensterna: Tělo je překladatelem duše do viditelná

Nemoc jí byla diagnostikována v roce 1998, když ležela v nemocnici s atakou. Doma dvě malé děti, půlka těla nikde, no nic moc. Naštěstí má velkou oporu v manželovi. V nemocnici potkala Danielu a několik dalších pacientů, kteří už měli zkušenosti s organizací Roska. Holky se domluvily a vstoupily do pražské Rosky.

Jana se hned od počátku postavila nemoci čelem. Chtěla se hýbat, být mezi lidmi, získávat zkušenosti. Chtěla něco dělat, něco vědět. Nebála se setkávat se stejně nemocnými, ani roskaři v horším stavu ji neodrazovali. A tak pražská Roska Janu spolu s Danielou prostě vcucala a už je nepustila.

S Janou jsem se setkala poprvé v roce 1999 na rekondici ve Skokovech a hned ve mně „zazněla“. Já byla už stará cvičitelka – matadorka, rekondic přibývalo, cvičitelů bylo málo. Jana se chytla, absolvovala cvičitelský kurs a já měla nástupkyni. Skokovy nám už zůstaly.

Daniela je vedoucí rekondice a my dvě pracujeme jako cvičitelky. Máme všechny cvičence rozdělené na dvě skupiny podle zdravotního stavu a střídáme se. Přestože jsme si časem vyvinuly každá odlišný styl, prý se báječně doplňujeme. Vždyť to říkám, ta holka mi padla do oka hned od začátku! Jsme tak sehrané, že nám stačí na sebe kouknout a domluvíme se beze slov. Bydlíme spolu na pokoji, někdy povídáme do rána, jindy si jen tak tiše



každá čteme. Jsme obě velké čtenářky.

Jana, kromě toho, že je cvičitelka, má v Rosce Praha ještě další krásnou práci. Je pracovník v sociálních službách. To je další nelehký kurs, který absolvovala.

Roska Praha nabízí mnoho aktivit, např. rekondice, skupinová cvičení, ergoterapie, přednášky. Bohužel je pravdou, že v naší Rosce je více členů, kterým zdravotní stav nedovoluje účastnit se nabízených akcí. Jana za nimi jezdí domů a funguje jako taková spojka. Povídá si s nimi o tom, co se děje v Rosce, cvičí, navléká korálky, chodí na procházky. A poslouchá, slyší.

Ptám se jí, jak se chrání, jsou to přece jenom často smutné příběhy, člověk toho může mít plnou hlavu. Ale kdepak, odpovídá, já se nepotřebuji chránit, jsem jedna z nich, oni si mě sami

vybrali, vím, o čem mluví. Jana umí problémy v hlavě neuchovávat, bere věci tak, jak jsou.

Relaxuje na zahrádce, s knížkou, s pejskem a nejráději vytváří náramky z korálků. A hlavně, má velkou oporu v rodině.

V MS Centru Roska Praha kolem sebe vytvořila partu lidí, kteří na ni nedají dopustit a poctivě s ní každý čtvrtek dopoledne cvičí. Problém je v tom, že ta naše tělocvičnicka je příliš malá, tak se musí občas i vysadit dveře. Jarda, který ty dveře vysazuje, o Janě tvrdí: Jana to má prostě v sobě. Je to člověk, který tě zbaví všeho ostychu, hned mezi všechny zapadneš. Máš pocit, že to přes všechny trable přece musíš dokázat tak jako ona.

A abych nezapomněla, ještě má Jana v našem Centru jednou týdně v podvečer cvičení s roskaři, kteří chodí do práce.

Nejen nám v Rosce je Jany dopřáno. Ona je totiž od roku 2006 také cvičitelkou v Sokole. V TJ Sokol Dobřichovice vede jednou týdně cvičení. Sejde se jí tam mnohdy až 30 lidí všech věkových kategorií. Jak to tak vypadá, dělá to dobře. Tamní sokolská župa totiž udělila sestře Janě Čísařové pamětní plaketu jako nejlepší cvičitelce za rok 2015.

A tak se milá sestřičko i my roskaři s díky přidáváme ke všem gratulantům. A není jich málo.

Ivana Rosová

Génius studené vody

Chceme-li se seriózně věnovat hydroterapii a léčivým účinkům pramenů a vody vůbec, nelze vynechat muže, který celý tento obor či spíše myšlenku přivedl na svět. Vincenz Priessnitz, zvaný též vodní doktor či génius studené vody. Navštivme meku hydroterapie – Gräfenberg u Frývaldova.

Jména Gräfenberg a Frývaldov vám možná mnoho neříkají. Přesto to byla svého času světoznámá jména. Až válka, nenávisť, ideologie i jazykové čistky odstranily historická jména a nahradily je těmi, která dnes známe asi více – Jeseník a Priessnitzovy léčebné lázně... Meka hydroterapie, místo, kde Priessnitz znovuobjevil kouzlo a zázraky pramenité vody.

Vincenz Priessnitz byl původem sedlák ze statku na Gräfenbergu, hospodařící na kamenitých stráních nad Frývaldovem, tedy nad dnešním městem Jeseník. Priessnitz opravdu nebyl vzdělanec, i v pozdější době, když už byl bohatý, se stěží naučil číst a psát. Však také budil pohrdání a odsudky ze strany učeného lékařského stavu. „Šarlatán, který zabíjí hlou-



pé a důvěřivé, nadutý hlupák bez vzdělání a podvodník,“ tak ho nazývali. A později také „vodní doktor“ či „génius studené vody“, který sklízel uznání ve všech koutech světa. Nebýt dokonalé a téměř zázračné účinnosti metody, kterou Priessnitz vyvinul na základě pokusů na vlastní osobě, byl by ukřičen, ba odsouzen za porušování zákona, za tmářství, pověřčivost a šizení důvěřivců. Jako bych slyšel dnešní skeptiky, je to stále stejné, to nové, nejisté, neprokázané, někdy i hloupé má přetěžké podmínky v boji s ubíjející samolibostí sebejistých zastánců oficiálních a tzv. ověřených metod.

Geniální myšlenky se ovšem často rodí jako slabé, neuvěřitelné a nevěrohodné, a bohužel vždy v sourozenectví myšlenek planých a falešných. Úkolem pro génia a moudrost je poznat a oddělit ty skvostné od těch planých. Tak tedy vzhůru k slaboučkým, a přesto tak neuvěřitelně silným pramenům v kopcích v okolí Frývaldova. Čeká nás pěkná kopa práce – navštívit alespoň část z více než osmdesáti pramenů a studánek s výtoky zázračné vody, a projít a odhalit energetický systém celého údolí a okolí. A pokusit se přijít na kloub tomu, co stojí za silou zdejší vody a za zázračným úspěchem hydroterapie Vincenze Priessnitze. To zatím s jistotou neodhalil nikdo...

Sej vítr, sklidiš kamení

Vraťme se ale na začátek. I když – kde vlastně začíná léčba vodou? U Priessnitze jistě ne. Čistá voda vždy patřila k základům medicíny. Zranění i nemoci všeho druhu se léčily tím, co bylo k dispozici, tedy modlitbou, bylinami a omýváním. Už Keltové zakládali své „nemocnice“ u pramenů, i Zdislava z Lemberka léčila kouzelnou vodou pramenů a všechny válečné středověké lazarety se zakládaly tam, kde byla čistá voda. Přímým předchůdcem a snad i inspirací Priessnitzovi byl tajemný „čaroděj“ doktor Kittel z Jizerských hor, který také sílu vody objevil a uměl využít. Kouzlo vody lidé znali či aspoň tušili odedávna. A jak se rozvíjela moderní medicína, tak na ně čím dál víc zapomínali. Vincenzu Priessnitzovi tedy patří hlavně ta zásluha, že tuto znalost uvedl znovu k životu, obhájil ji před hlupáky a nedůvěřivci a dal jí rámeček moderní léčebné metody.

Zvolme tedy „začátkem“ rok 1799, kdy se na usedlosti Gräfenbergu narodil Vincenz s nejistou perspektivou druhorozeného sy-



na. Na gruntu, kde sedlák na neúrodných polích seje ve větru prach a sklízí kamení. Bez vzdělání, bez jakékoliv perspektivy zvednout hlavu a ruce od země. A navíc v prokletých místech. Na Gräfenbergu v té době stále ještě byla v paměti tvrdě vryta vzpomínka na inkviziční hranice pro takzvané „čarodějnice“. Nejen Velké Losiny, ale celé Jesenícko prošlo hrůzou „kladiva na čarodějnice“. Sice to bylo v Priessnitzově době již před dvěma sty lety, ale

takové neusmířené a nespravedlivé smrti lidé a hlavně Země nezapomíná. I dnes se do lázní z města jezdí kolem bývalého šibeničního vrchu, zvaného Přední vršek. Naleznete tam památník čarodějnických procesů. Je to k uzoufání hezké místo, kde se vám tuze chce žít, a kde na vás přesto padá úzko, smutek a strach, místo s těžkým mementem mori a s prokletím. Místo, kde zemřely stovky nešťastníků, mučených a upálených za čarodějnictví. V inkvizičních procesech můžeme hledat a nacházet hluboká poškození našich duší. Z této doby sedí v lidech strach ze zvůle duchovní moci, a také strach z nového, strach vybuzený vynucenou zradou toho nejcennějšího, co člověk má – myšlení a invence. Ve společnosti, kde se vyčlenění ze stáda poslušných křesťanských ovcí trestá mučením a hranicí, a kde vládne tmářství, záměrně udržované krvavými rukama zplozenců církevních pekel, tam se nové myšlenky rodí velmi těžko. O to větší obdiv si to pak zaslouží.

V šestnácti letech, po smrti bratra a oslepnutí otce, se Vin-





cenz stává hlavou rodiny. Ke vši té bídě a neštěstí utrpí mladý sedlák těžký úraz, když ho při dřině se dřevem přejede naložený vůz. Lékaři nad ním zlomili hůl, Vincenz se loučil se životem, a pak přesto přišel zlom – z téhle životní zkoušky ho zdvihla vlastní vůle žít a také jeho voda. Vůle přežít s pomocí toho, co měl k dispozici z přírody a svého místa. S pomocí drastických a syrových metod tepelných šoků, pití vody, zábalů i tvrdé životosprávy se Vincenz na svém gruntu sám vyléčil ze smrtelného zranění. S pomocí síly vody i země z vlastního gruntu, kde je každý dobrý sedlák bytostně spojen s matkou Zemí. S užitím síly, kterou později pomohl předat tisícům dalších, kteří přišli s žádostí o pomoc a byli ochotni poslouchat a následovat jeho příkladu. Na své osobě získal zkušenosti, jak kombinace místa, pevné vůle, odhodlání a vodní terapie funguje. Z toho vyplývala jeho skálopevná jistota ve fungování metody – nebyly to žádné teorie či dokonce jen výzvy, ezoterické tlachání, prázdná

víra a klam, ale syrová realita a tvrdá životní zkušenost.

Vše se zpočátku dělo bez velké finanční perspektivy a současně i za silného odporu místních lékařů, často i protizákonně, jen s odhodláním předat vlastní zkušenost a trochu pomoci bližním. Už od roku 1822 Priessnitz léčil ve svém domě pacienty, ale lázně

oficiálně vznikly až po vleklých sporech o povolení v roce 1837.

Neopakovatelný úspěch

Avšak pozor! Z téhle mojí ódy na hydroterapii Vincenze Priessnitze jako by vyplývala její univerzálnost a dokonalost. Není tomu tak. Po pronikavém úspěchu a přesvědčivých výsledcích lázní na Gräfenbergu začaly všelijaké „vodní“ lázně vznikat všude po světě jako houby po dešti. Vždyť prostá studená voda je dostupná téměř všude, není to žádná vzácná minerálka.

Přestože metody hydroterapie fungovaly (a fungují) víceméně všude, přesto žádný další lázeňský dům již neslavil takové pronikavé úspěchy jako Priessnitzovy lázně. Vedoucí lékaři, vědci i majitelé lázní jezdili na Gräfenberg, doslova kopírovali všechna zařízení a zejména léčebné postupy a mohli si hlavu ulámat, jak a v čem je tajemství úspěchu. Nikde to nefungovalo tak dobře a spolehlivě jako tady. Kopie nikdy nedosáhly kvality originálu. Zkusíme přijít na to, proč to tak bylo, ale až příště. Teď je nejvyšší čas se vydat na průzkum pramenů.



Prameny jižního svahu

Dnešní Lázně Jeseník leží severně od města, v místě původní usedlosti Vincenze Priessnitze, tedy na svazích Studničního vrchu s předvrcholem Předního vršku. Mezi novějšími budovami lázní naleznete i muzeum v historicky prvním lázeňském domě z roku 1822. Poloha na jižním svahu ubírá pramenům sílu, na druhou stranu sem Slunce dodává spoustu vlastní ohnivé energie, která se svým účinkem vhodně doplňuje se silou vody. Množství vody v tělese Studničního vrchu se zdá být neuvěřitelné. Vytéká tady až padesát pojmenovaných i bezejmenných pramenů, a jen v pozdním létě a na podzim ty nejvýše položené zdroje dočasně vysychají. Název Studniční vrch je tedy víc než oprávněný. Navštívit všechny prameny v jednom dni se vám nepodaří. Pokud ovšem strávíte v místním okolí více dnů, nabízí se řada cílů k výletům. Doporučuji zakoupit si mapku s polohou pramenů a pečlivě plánovat okružní cesty. Kolem pramenů dnes vedou už dvě naučné stezky.

Protože doba socialistického lázeňství přinesla značnou devastaci roky neudržovaných pramenů, jsou dnes prameny postupně znovu upravovány



a obnovovány. Stavbičky prameníků jsou si podobné – voda byla vesměs přivedena z výše položených jímek trubkami do kamenných pomníčků. Časem se trubky ucpaly či prorezavěly, a mnohé prameny se tak zastavily, stavbičky se rozpadly. Na druhou stranu, když se podíváte na předválečné snímky některých prameníků, uvědomíte si, že návrat k přírodnější podobě řadě pramenů prospěl. Místo lázeňských cest jsou dnes zarostlé lesní chodníky, místo zdobených mramorových a pompézských pomníků mechem porostlé zvětralé kamení.

Dnes je už velká řada pramenů zase obnovena, většinou s příjemnou střídmostí a bez okázalé pompy. Držme palce, aby se kompromis mezi přírodními zdroji a lázeňskou hygienou podařilo udržet! Vody v pramenech si můžeme rozdělit podle vodotečí do několika skupin. V jednom údolí se většinou potkáte se stejnou energií vody, i když existují i výjimky. Vyplatí se hledat ty nejvýše položené tekoucí prameny, tam většinou naleznete tu nejhodnotnější vodu a nejautentičtější informace. Není tu prostor ani jen vyjmenovat všechny prameny, zkusím se tedy zaměřit aspoň na ty, které mě nejvíc zaujaly a oslovily. S vědomím, že každý pramen má svou cenu, a že na každého čeká právě ten „jeho“.

Jitřní pramen

Pro mě nejcennějším pramenem jižního svahu je Jitřní pramen. Ještě před válkou se jmenoval „Böhmische Quelle“ neboli Český pramen, ale v rámci poválečného odsunu Němců a počestování jmen byl komisí přejmenován na Jitřní. Připadá vám to poněkud tragikomické? Jistou logiku to má v tom, že jiný Český pramen měl (a má) své čestné místo na kolonádě nejbližší k hlavnímu lázeňskému domu. Navíc jméno „Jitřní pramen“ má v sobě velikou pravdu a jsem nakloněn si myslet, že v rámci té komise pracoval někdo skutečně vnímavý.



Pramen je otevřen průčelím k východu a má skutečně největší sílu ráno, v odpolední a k večeru se zavírá jako květina. Jeho voda je tím nejlepším, co jsem na jižní straně údolí ochutnal. Když jsem

sem přišel, na první pohled jsem myslel, že pramen neteče. Proud vody se totiž v dokonalé tichosti a zdánlivě bez pohybu klenul od hubice k zemi. Vypadal, jako kdyby byl skleněný či zmrzlý, a mizel v jakési kapse, která zase pohlcovala veškerý zvuk tříštění vody. Jakoby ustrnutý v tichosti času i prostoru, aby se rozezvučel, jen když vnoříte ruku či láhev přímo do proudu. Krásný obraz toho, jak vodní informace fungují – bez kontaktu to moc nejde, musíte se namočit, polít, dotknout nebo nejlépe – napít. Síla Jitřního pramene je veliká, informace jasné a čisté, léčivé schopnosti zaručené. Tady se můžete dozvědět, co

a jak tady funguje. Pít tuhle vodu se rozhodně vyplatí.

Vilémův pramen

Dalším dárkem se mi stal Vilémův pramen – dostatečně silný

a přitom poněkud stranou turistického zájmu. Byl jsem tu v době, kdy ranní Slunce na chvíli proniklo mezi stromy a nasvítlo pramen. V lese jinovatka, teplota kolem nuly, no, moc se mi do vody nechtělo! Ale nutkání bylo přesto silnější. Zvláštní pocit, když vám ledová voda stéká po zádech! A důrazná zpráva od vody, kterou jistě poznal i Priessnitz: „ledový chlad přináší horko ohně, oheň přináší smrt vodě“. Zvláštní zpráva a spojení, při kterém se mi opět důrazně připomněly čarodějnické procesy. V paměti Země, a tím i vody, stále jsou...

Hydropatické skály

S velkou omluvou všem ostatním pramenům se teď vydejme na další důležité místo, které by pacienti určitě neměli vynechat, ať už jsou senzibilně naladěni, nebo jen zvědaví. Hydropatické skály jsou energetickým bodem a pravděpodobně i místem dávné svatyně. Jsou chráněné poměrně silnou ochrannou zónou, která prozrazuje dávný lidský zásah. Skály naleznete poblíž Jitřního pramene, u naučné místní stezky. Zatím jsou neznačené, ale odbočka ze značky se připravuje. Pramen tu žádný není a skály jsou spíše malou skalkou, utopenou v lese. Vzhledem ke vzrostlým stromům tu není ani výhled do kraje, přesto je to místo pro účinnost hydroterapií a lázní hodně důležité. Ale i o tom až příště...

Jiří Škaloud
www.putujici.cz

Roska – časopis České multiple sclerosis společnosti

vydává: Unie Roska, Česká MS společnost, Senovážné náměstí 2, Praha 1, tel./fax: 224 267 198 / e-mail: roska@roska.eu / www.roska.eu / vyšlo v říjnu 2016/ dotováno: Ministerstvem zdravotnictví ČR / redakční rada: Ivana Rosová, Ing. Jaroslav Zika / grafická úprava, sazba: Jan Kuchař / výtvarník: Jaroslav Bezděk / korektura: Kateřina Krobová / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211-4030



Canisterapie Ivany Rosové

