

# iroska

časopis nejen pro postizené roztroušenou sklerózou

ROČNÍK IV

2

2018



- Cvičení paměti
- Unie ROSKA na plavbě po Vltavě
- Mezinárodní setkání v Dudincích

# Unie ROSKA Vás zve na



která se bude konat  
ve Sportovním centru  
Nymburk

**21. – 23. 9. 2018**



ŠKODA



**kontakty:** Miriam Svatá, [msvata@email.cz](mailto:msvata@email.cz), tel.: 608 258 837  
Vlasta Blatná, [vlastablтна@seznam.cz](mailto:vlastablтна@seznam.cz), tel.: 731 226 436

**UNIE ROSKA - česká MS společnost z. s.**  
**vás zve na přednášku**

**MUDr. Mgr. Jolany Kopsy Těšínové, Ph.D**

**„Práva pacientů v ČR a českých pacientů v rámci EU“**

**Kdy: 10. 9. 2018 13.00 až 17.00hod.**

**Kde: Evropský dům – konferenční místnost  
Jungmannova 745/24, Praha 1**

**Registrace do 9. 9. 2018, na mail: [roska@roska.eu](mailto:roska@roska.eu)**

**Přednáška bude online přenášena přes webovou aplikaci.**

**Heslo pro přihlášení do aplikace obdržíte po registraci na adrese [roska@roska.eu](mailto:roska@roska.eu).**

**Do předmětu uveďte "registrace seminář 10. 9."**

**Do textu vaše jméno a příjmení.**

**Na stejnou mailovou adresu je možno zasílat dotazy předem i v průběhu semináře.**

**Vstup zdarma  
Sál je zcela bezbariérový.  
Parkování není možné.**

**Tento projekt finančně podpořila firma ROCHE s.r.o.**



Už to není žádnéj Hollywood.....	3
Unie ROSKA na plavbě po Vltavě...5	
Světový den RS v Českých Budějovicích.....	6
Konference Místo pro kvalitní život s roztroušenou sklerózou.....	6
Sázení slunečnic upozornilo na roztroušenou sklerózu.....	8
Roztroušená skleróza mozkomíšní a riziko osteoporózy.....	11
Konopí pro léčebné účely.....	14
Kortikoidy a azathioprin.....	16
Co se stane s vaším tělem, když budete měsíc pít jen obyčejnou vodu?.....	20
Cvičení paměti.....	22
Dekoratивní láhev.....	24
Podložky ze sáčků od čaje.....	24
Turnaj Ros-boccia.....	25
Rekondiční pobyt v Kadlcově Mlýně.....	25
Roska Jihlava.....	26
Rekondice Skokovy.....	28
Abilympiáda SZSM na Zemplínské Šíravě.....	29
Mezinárodní setkání v Dudincích..	30
Třemošná u Plzně.....	31
Přátelské a sportovní setkání členů čtyř Rosek .....	32
Návštěva přátel z Polska.....	32

Foto na obálce:

Martina Růžičková



**6** Konference Místo pro kvalitní život s RS



**8** Sázení slunečnic upozornilo na RS

# Už to není žádnéj Hollywood

*Je to už téměř 35 let, co jsem poprvé stanula před kamerou. Kamarád dokumentarista tenkrát natáčel film o józe. Ne, že bych byla nějaká jogínka, ale protahování a dýchání mi v počátcích nemoci pomáhalo, i dnes prvky jógy do svého cvičebníčku zařazuji. Byla jsem pružné děvče k nakousnutí, krkolomné ásany (jogínské polohy) jsem před kamerou hravě vystříhla. Šlo o povídání o józe, která může pomoci i tělesně postiženým. Vzpomínám si na úvodní záběry, kdy pomalu zvedám hlavu a blondáté lokny mi splyvají podél obličeje. No Bardotka hadr, co vám mám povídat.*

V následujících letech jsem se často stávala obětí svých přátel filmařů. Snažila jsem se propagovat význam rehabilitace vedle více či méně úspěšné klasické léčby RS. Tvrdím, že léčbu RS máme v hlavě. Léky mohou pomoci, ale ten batoh si na zádech neseme každý sám. Zádové svaly, břišní svaly, posílit, dýchat, protáhnout, uvolnit, to je moje parketa. Tohle téma je atraktivní pro každého dokumentaristu, ne pro farmaceutické společnosti. Jak se lidé sami snaží a tak. Jeden takový filmový štáb jednou zavítal i na naše cvičení Rosky. Po tělocvičně rozmístili světlomety, kabely, mikrofony, kamery. Cvičili jsme, cvičili, kamery bzučely. Po akci se připotácel poněkud ovíněný pan produkční a začal nám rozdávat padesátikoruny. To byl nemalý peněz, podotýkám, že se psal



rok 1987. Něco peněz mu zbylo, tak nám je hodil na žíněnku, ať se napijeme na jeho zdraví. Na jeho zdraví jsme se odebrali do nejbližší cukrárny a dali si zmrzlinové poháry se šlehačkou. Tenkrát se zdravá výživa moc neřešila. Ani nevím, zda ten záznam proběhl v nějakých médiích, ale zmrzlina byla výborná.

Má sestra, také novinářka, zabývající se módou, si vy-

myslela projekt, jak jsou na tom s módou tělesně či jinak postižení. Kývlna jsem, ač jsem na tom s módou dost blbě, můj běžný outfit se skládá z trička a tepláků. Před natáčením jsem se včas dostavila do maskérny, k rukám profesionální odbornice. Make-up, stíny, řasenka, pudr, načesat. Tenhle světřík, jiný svetřík, vybělit zuby, fotky ze všech úhlů, větrák provlává vlasy, strnulý úsměv. Velmi únavné, model-

ku bych tedy dělat nemohla. Musím se přiznat, že kdybych si někde sedla na pařez bez zásahu odborníků, vypadala bych zřejmě stejně. Prostě není mi pomoci, kamera mě nemá ráda. Snad ten časopis pro ženy, kde ta celá sranda byla uveřejněná, proběhl bez povšimnutí veřejnosti nebo alespoň mých známých.

Má kariéra filmové hvězdy pokračovala. Účinkovala jsem v celovečerním dokumentárním filmu, který pojednával o léčebných účincích konopí na zdraví tělesně postižených. Nepopírám, léčebné účinky tu jistě jsou, zvláště v potlačení spastických křečí, které pacienty s RS často provázejí. Což o to, když si dám jointa, křeče povolí. Jenže bych skočila takzvaně do zdi. Na rozdíl od normálních lidí, kteří jsou po požití látky THC vysmátí, mě přepadne smutek. Režisér onoho filmu byl objektivní, dal mi prostor k vyjádření.

V dalších letech jsem občas vystoupila v rozhlase či poskytl rozhovor do nějakého časopisu. Teď mi však dovoluňte, abych vám popsala završení mé filmové kariéry. Jistě jste zaznamenali v minulém čísle velkou akci Maraton s RS. U této příležitosti jsem byla oslovena jednou komerční televizí, abych předvedla, že i na vozíku můžeme

být stále aktivní. No co bych neudělala pro propagaci rehabilitace a aktivního života! Po domluvě se mi do bytu přihrnul filmový štáb sestávající z režiséra, kameramana a zvukaře. Mluvit sice umím, bylo to vždycky na první dobrou, ale ty záběry! Před akcí jsem se pečlivě nalíčila, načesala, oblékla, jenže jsem zapomněla na mírně řečeno poněkud zanedbané ponožky, které byly bohužel zabrány v detailu hned v úvodu. Kdyby ponožky! Kameraman mě požádal, abych si sundala své multifokální brýle, že prý mu házejí odlesky. Aby to bylo autentické, bral můj obličej zblízka. Bez brýlí s širokými černými obroučkami, za nimiž se leccos schová, vynikly do nejmenších detailů všechny mé vrásky, bradavice, beďary a masivní pytle pod očima. Nic nepomohly mé ladné sesuvy z vozíku na karimatku a zpět, vypracované svaly na ruku při cvičení, úsporné pohyby v kuchyni. Stále jsem doufala v lepší, ale marně. Přesto jsem neodolala a celou tu taškařici jsem pustila své rodině ze záznamu na TV.

Po prvních záběrech vydechla má dcera: „Ách, jééé-žišmarjá!“

Po skončení produkce:

Dcera (konejšivě): „Ale maminko, ty normálně vypadáš normálně.“

Potenciální zeť: „.....“

Tchyně, půvabná osmdesátiletá dáma, lékařka: „No jo holka, už nám není dvacet. Ale jsme na tebe hrdí!“

Tchán, moudrý osmdesátiletý pán, lékař: „.....“

Dcera (ještě konejšivěji): „A maminko, nechtěla bys, já bych ti koupila k narozeninám voucher do kosmetáku?“

Manžel: „Prosím tě, proč tam ležeš?!“

Potenciální zeť, stejně tak tchán: „.....“

Mou jedinou nadějí je, že mí přátelé a známí jsou vesměs inteligentní lidé a bulvární kanál nesledují. Přesto jsem zaznamenala opatrné ohlasy typu, no, docela sympatická paní...

Můj kamarád fyzioterapeut mi poradil, abych se zbavila vaků pod očima opakovaným přimhuřováním očí. Výsledkem je, že mám ty pytle svalnaté.

Tak jsem se rozhodla, že se zachovám po vzoru legendární Brigitte Bardotové, která opustila stříbrné plátno v době svého největšího rozkvětu. Tedy a DOST!

Vaše Ivana Rosová

# Unie ROSKA na plavbě po Vltavě

*V rámci oslav letošního Světového dne RS uspořádala Unie ROSKA projížďku na parníku po Vltavě. A tento den byl opravdu slavnostní a slunečný.*

**Z** Brna jsme vyjeli už ráno, zajeli jsme se podívat na Václavák a pak jsme s dalšími zasadili slunečnice v Kateřinské zahradě, a tím jsme se zapojili do akce Rozsvítíme ČR. Potom již naše kroky směřovaly na nábreží Edvarda Beneše. Sešli jsme se zde s kamarády z Prahy, Jihlavy, Písku, Teplic, Uherského Hradiště, Hradce Králové, z Frýdku-Mítku, Liberce a dalšími. Kapitán i lodníci z parníku *Jan Plezler* velice ochotně pomáhali při nastupování, dokonce se zapojila i říční policie, která včas dovezla



2 děvčata, která byla omylem na druhém břehu Vltavy.

A pak jsme vypluli... Kamila Neplechová přivítala vzácné hosty. Předsedu KDU-ČSL *Pavla Bělobrádku*, našeho garanta prof. *Jana Mareše* z MS centra Olomouc, psychoterapeutku *Renátu Malinovou*, *Kateřinu Bémovou* z NF Impuls. Jedinečná plavba za krásného počasí romantickými slepými rameny řeky Vltavy, klasičky pod Karlovým mostem s vyhlídkou na Hradčany, Petřín, nábreží i centrum Prahy za zvuku tónů hudby skupiny *Classic Jazz Collegium*, která nám hrála na palubě. Opravdu mimořádný pohled na Prahu z vody je nádherný,

bohaté občerstvení přímo v podpalubí... Co více si přát?

I když pořádná sprška donutila ke konci ty z otevřené paluby se schovat do zastřešených částí, vůbec nám to nevadilo. V podpalubí i na taneček došlo, pan Bělobrádek se také přidal a slíbil nám, že se s námi setká i v Nymburku na Roskiádě.

Tak i Unie Roska se zapojila do oslav Světového dne RS, které probíhaly po celý červen v Roskách na více místech v ČR. Děkujeme Unii ROSKA za jedinečný zážitek.

Vlasta Blatná,  
Roska Brno-město

# Světový den RS v Českých Budějovicích

*Již od roku 2011 pořádá regionální organizace Unie Roska v Českých Budějovicích benefiční koncert ke Světovému dni roztroušené sklerózy. Akce se koná na jednom z největších náměstí v Evropě a vždy přiláká velké množství zvědavců.*

Letos byl program velmi atraktivní. V úvodu vystoupily hvězdy, jako je Michal Prokop, Luboš Andršt a Jan Hrubý, kteří nás potěšili hity, jako je Blues o spolykaných slovech, Bitva o Karlův most a mnoho dalších. Pozornost na sebe strhly výstupy bubenického souboru Wild Sticks, jehož členové rozezněli nejen své bubny, ale i sudy a popelnice. Malé mažoretky vnesly do programu lad a něhu. A když se náměstím rozezněl padesátičlenný dechový orchestr

KrumZUŠband, věděli o naší akci nejen úředníci, kteří se vykláněli z oken radnice, aby lépe slyšeli, ale snad i celé České Budějovice. Před příchodem swingového orchestru jsme naši člence paní Zuzaně Beranové pokřtili novou knihu „Povídky“. Nesmíme zapomenout ani na produkci Křemežských draků, při jejichž vystoupení tuhla krev v žilách. Všechna tato vystoupení doplňovaly výstupy odborníků z řad lékařů a členů Rosky České Budějovice, kteří odpovídali na zvědavé dotazy

všech zúčastněných. Celou akci jsme se připojili k aktivitě NF Impuls „Rozsviťme Česko“ a každému, kdo měl zájem, jsme darovali slunečnici, aby si ji doma zasadil, a tím vyjádřil podporu nám, pacientům s roztroušenou sklerózou. Celkem jsme jich rozdali rovnou stovku. Že celá akce byla velmi úspěšná, nemusím snad ani dodávat.

Věra Švábová,  
předsedkyně Rosky  
České Budějovice

## Konference Místo pro kvalitní život s roztroušenou sklerózou

*Dne 23. 6. 2018 se v KZ Domovina v Praze uskutečnila 16. národní konference Místo pro kvalitní život s roztroušenou sklerózou, kterou pořádala Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.*

Konferenci finančně podpořily: ÚV ČR, MHMP, společnosti Sanofi, DMA a Medimat.

Záštitu poskytli:

Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch, ministr zdravotnictví ČR  
MVDr. Pavel Bělobrádek, Ph.D., MPA, poslanec Parlamentu ČR za KDU-ČSL

Ing. Radek Lacko, radní hl. m. Prahy pro oblast zdravotnictví a bydlení

Mgr. Jan Čížinský, starosta městské části Praha 7

Na konferencích Unie ROSKA se probírají zajímavá témata, která souvisí s neurologickými onemocněními, především s RS. Or-

ganizátoři se snaží každý rok zařadit nějaké téma nově.

Jako první vystoupil prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA, s přednáškou na téma „RS z pohledu lékaře“. Profesor Mareš působí jako lékař, zástupce přednosta Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc, je odborným garantem Unie ROSKA. Dnes je



vedoucím Centra pro diagnostiku a léčbu demyelinizačních onemocnění v Olomouci, tedy MS centra v Olomouci. Jeho životním snem je definitivní vyřešení otázky příčiny a léčby autoimunitních onemocnění včetně roztroušené sklerózy, ale ví, že je to ještě velké téma budoucnosti.

PharmDr. Josef Suchopár přednášel na téma „Lékové interakce“. PharmDr. Suchopár je členem vědecké rady Farmaceutické fakulty UK, šéfredaktorem farmaceutického časopisu *Remedia*. Zabývá se především interakcemi léků navzájem, s potravinami a nápoji a s potravinovými doplňky.

Prof RNDr. Jan Krejsek, CSc., vystoupil s přednáškou na téma „Mikrobiota aneb pestrý život v našem těle“. Přední český imunolog prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc., je profesorem Lékařské fakulty UK. V roce 2004 napsal knihu *Klinická imunologie*, která dostala několik cen. V roce 2017 vydal novou publikaci *Imunologie člověka*, která stručně shrnuje všechny oblasti biomedicíny, ve kterých se znalost fungování imunitního systému uplatňuje.



Poslední přednášející byla Renáta Malinová se zajímavou přednáškou na téma „Intimní život při RS“. Díky Nadačnímu fondu IMPULS paní Malinová pracuje jako psychoterapeutka v MS centru VFN Praha. Pracuje s lidmi v těžké životní situaci (osobní krize, nemoc, vztahové problémy) a doprovází je při hledání cesty na životních křižovatkách.

JUDr. Radek Polícar – náměstek ministra zdravotnictví pro legislativu a právo – se na poslední chvíli omluvil.

Na závěr konference účastníky pozdravila paní Jarmila Fajnorová, prezidentka Slovenského zväzu sclerosis multiplex. Hovořila o činnosti SZSM, zejména o společných slovensko-českých akcích pro pacienty s RS. Se všemi přednáškami se budete moci seznámit postupně v časopise *iRoska*, jsou umístěny i na našich webových stránkách.

Konferenci zakončilo pěvecké vystoupení žáků ZUŠ Šimáčkova, Praha 7, kterým touto cestou ještě jednou děkujeme za krásné pěvecké vystoupení.

Na konferenci proběhla anonymní anketa, ve které byly položeny 3 otázky:

Jaká témata byste si přáli na konferenci slyšet?

Jaký termín konference by vám vyhovoval?

Chcete nám něco sdělit?

Odpovědi jsou zajímavé, proto vás s nimi chceme seznámit. Pokud i vy máte nějaký námět na téma příští konference nebo nám chcete něco sdělit, je vám k dispozici mailová adresa [roska@roska.eu](mailto:roska@roska.eu).



# Sázení slunečnic upozornilo na roztroušenou sklerózu

## *I v Jihlavě jsme sázeli slunečnice na podporu lidí s RS*

Dne 5. 6. jsme se sešli v krásném prostředí v parku za jihlavskou radnicí, kde jsme zasadili slunečnice jako symbol na podporu lidí s nemocí roztroušená skleróza.

Rozsviťme Českou republiku uspořádala Roska Jihlava ve spolupráci s Nadačním fondem IMPULS. Nemocné přišli podpořit i jejich blízcí a lékaři a představitelé města.

Všem děkujeme, že nás přišli podpořit.

## *Lidé v Brně podpořili nemocné*

Roska Brno-město využila pozvání zúčastnit se veletrhu nezis-



kových organizací v úterý 12. 6. 2018 na Moravském náměstí. Od rána si začalo více než 20 organizací připravovat své propagační materiály i výrobky na stáncích.

Také my jsme představili své kominičky pro štěstí, levandulové panenky, zvonečky i misky z pedigu a další výrobky, které pacienti vytvářejí v ergoterapii. A v 10 hod. se zahájilo. Na pódiu si střídaly pěvecké, hudební i taneční soubory dětí i seniorů. Cvičilo se nejen na pódiu, ale i na trávníku. Z bohatého kulturního i sportovního programu si opravdu vybral každý. Děti se vydováděly spíše na sportovních a pohybových atrakcích, starší zase využívali množství měření zraku, tlaku i srdíčka.

Roskaři se zapojili odpoledne do programu osvětovou akcí Rozsviťme Českou republiku, kterou pořádá Nadační fond Impuls ve spolupráci s jednotlivými Roskami v 10 městech ČR a je spojená se Světovým dnem RS, který letos připadl na 30. května.





diagnózou je možné žít kvalitní život.

Naše slunečnice zasadili čestní hosté – 1.náměstek primátora Mgr. Petr Hladík, místostarostka MČ Brno – Královo Pole Marie Tulková, starosta Řícmanic Libor Slabý, pracovnice STP Mgr. Milena Sedláčková, za NF Impuls Kateřina Bémová a pak se již přidali naši členové a další hosté. Symbolicky jsme slunečnicím i všem přítomným přípitkem popřáli hodně krásných dní.

Do akce Rozsviťme ČR se také zapojilo několik škol či školek z okolí Brna, Bílovic nad Svitavou

Sázení žlutých slunečnic upozornilo na potíže pacientů s roztroušenou sklerózou (RS). Nemocí, která postihuje nejčastěji mladé ženy, v Jihomoravském kraji trpí kolem 2000 lidí. Onemocnění přináší poruchy vidění, hybnosti i další potíže, včasná léčba zachrání 20 až 30 let aktivního života. Právě optimistický květ slunečnice, která od rána otáčí hlavu za sluncem, má vyjadřovat naději těchto pacientů. Dobrá psychika je v jejich léčbě stěžejní. Akce jako Rozsviťme ČR mají zvýšit povědomí o nemoci. Mají také ukázat, že i s takto vážnou



a Řícmanic. Děti vytvořily nejrůznější papírové, dřevěné, malované slunečnice. Všichni je rozvěšené v parku velice obdivovali. Všechny zašleme do fotografické a výtvarné soutěže. Slunečnice nyní budou v Brně, v Řícmanicích i ve Šlapanicích. A věříme, že další rozkvetou i na jiných místech ze semínek, která jsme přítomným rozdávali.

Ozvěnu Rozsviťme ČR chystají lidé z brněnské Rosky na pátek



15. června. Ve 12 hodin osadí slunečnicemi záhon poblíž sídla své organizace v Srbské ulici 53.

Děkujeme organizátorům i všem přítomným za příjemný a krásný den.

Vlasta Blatná



## Rozsvit' me Českou republiku

V pondělí 28. května jsme v parku Milady Horákové sázeli slunečnice na podporu lidí s roztroušenou sklerózou. Za magistrát města Teplice se zúčastnila náměstkyně primátora PhDr. Radka Rů-



žičková, Ph.D., a vedoucí OŽP, Ing. Dagmar Teuschelová. Za zorganizování akce děkujeme Nadačnímu fondu Impuls, za který byla přítomna paní Marcela Nováková a velký dík patří Bc. Andree Mareschové, dětem z MŠ Fráni Šrámka a všem, kteří nás přišli podpořit.

Vladimír Frühauf

## Slunečnice svítí i v Králově Poli

Za krásného slunného počasí se sešlo v pátek 15. 6. 2018 více než 20 roskařů před kurzem němčiny před naší kanceláří v Králově Poli na Srbské 53. Zde jsme i s naším trpělivým panem profesorem zasadili krásně rozkvetlé slunečnice. Aby jich nebylo málo, doplnili jsme je i výstavkou obrázků a vystřihovánek nejrůznějších slunečnic, které nám namalovali žáci ZŠ a MŠ z Bílovic nad Svítavou a Řícmanic. Všechny obrázky a výrobky odvezeme do Prahy, aby se mohly přidat k výtvarné a fotografické soutěži, kterou pořádá mezi školami Nadační fond Impuls, který akci Rozsvit' me ČR ve spolupráci s Roskami pořádá ve více než 10 městech. Věříme,

že některé budou i na podzimní výstavě.

V úterý jsme zasadili slunečnice na Moravském náměstí, tyto jsme si zasadili před sídlem Unie Roska – regionální organizace Brno-město, abychom se jimi potěšili při každé návštěvě a každém setkání pacientů s roztroušenou sklerózou. Budeme je zalévat a starat se o ně a snad na podzim sklidíme zase další semínka. Těšíme se na fotografie dalších slunečnic, jistě ještě letos mnohé vykvetou a svojí žlutou barvou rozsvítí naše okolí.

Vlasta Blatná

## Slunečnice se uklání

*Ústa... máky vlčí  
celý den jen mlčí  
plané růže u kapličky  
jak pomněnky pláčí  
motýl, co tu kolem létá  
ten přemýšlí  
proč večer nesvítá?  
Aha, sluneční paprsky  
ty za tmy spíš.*

*Nad loukou jak závěs  
si černé mraky plují  
které ranní svítání  
asi chvíli kryjí  
za chvíli je mraků víc  
a ten vítr fouká  
motýlům do křídel  
a také do květů  
slunečnic...  
a nám? Asi do čepic.*

*Pak o špičky topolů  
se mraky potrhají  
a sluneční paprsky  
dírami koukají,  
dnes růže nevadnou  
pomněnky nepláčí  
motýli pořád létají  
z květu na květ  
a máky už nemlčí.  
Můžete je slyšet.*

*Dokola si povídají svítání  
a slunečnice  
... ty se slunci uklání...*

# Roztroušená skleróza mozkomíšní a riziko osteoporózy

*Povědomí o riziku rozvoje osteoporózy je u pacientů s roztroušenou sklerózou mozkomíšní (RS) v současnosti již dosti rozšířené*

**T**ento článek se pokouší osvětlit základní principy fungování látkové přeměny (metabolismu) kostní hmoty a na jejich pozadí i mechanismy, které se uplatňují ve vzniku osteoporózy a zvýšeného rizika zlomenin u pacientů s RS. V závěru se zmiňují vhodná a dostupná opatření, která by měli lékaři, kteří se o nemocné s RS starají, přijmout u každého pacienta.

## *Kost a osteoporóza*

Kost je orgán, který se v těle plodu zakládá dlouho před narozením, vyvíjí se celý život a svým způsobem přetrvává i dlouho po smrti. Vlastní kostní hmotou je kolagen typu I (vláknitá bílkovina „spletená“ do trojšroubovice) dodávající kosti pružnost, který je impregnován kostním minerálem (hydroxyapatitem), jenž zodpovídá za tuhost kosti. Protože i po smrti zůstává struktura kostního minerálu dlouho zachována a všichni jsme viděli jednotlivé kosti či celé kostry i mnoho desítek let či dokonce staletí po úmrtí jejich majitele, většina z nás si kost představuje jako víceméně neživou tkáň. Opak je přitom pravdou. Živá kost je vysoce prokrvená struktura, která je schopna růstu, adaptace a po zásadním poškození (zlomenina), na rozdíl od řady jiných orgánů (např. ner-

vové tkáně), i úplné obnovy. Některé z těchto funkcí zajišťují buňky okostice (periostu), vazivové blány, která pokrývá vnější povrch kosti. Zásadní pro většinu funkcí kosti jsou však buňky ukryté uvnitř kostní hmoty, mezi nimiž lze odlišit 3 druhy, které zajišťují přestavbu kostní hmoty. Na sebe navazující činnost těchto buněk probíhá na mikroskopické úrovni v tzv. remodelačních (přestavbových) jednotkách, kterých jsou v dospělé skeletu v každý okamžik přítomny 1–2 miliony. Tzv. osteoklasty mají za úkol vstřebávání staré, opotřebené, funkčně nedostatečné kosti. Osteoblasty naopak vytvářejí novou kvalitní kostní hmotu. Oba typy buněk jsou pod vlivem řady působků (hormonů, růstových faktorů, cytokinů), které se k nim dostávají krví nebo se vyskytují v kostním mikroprostředí, a jejich činnost řídí poslední typ buněk, tzv. osteocyty. Činností kostních buněk se během 7–10 let kompletně vymění veškerý materiál, z něhož jsou kosti utvořeny. To je nezbytné, protože i při normálním zatěžování se v kosti vytvářejí drobné mikroskopické trhliny. Kdyby proces kostní přestavby (remodelace) takto poškozené úseky kosti průběžně neodstraňoval a nenahrazoval je novou kostí, trhliny by se spojovaly do tzv. mikrozlomenin a jejich

spojením do kompletních zlomenin. Díky procesu kostní přestavby kost „nestárne“ a slouží nám více či méně dobře celý život.

V dětství a dospívání na kostní buňky působí především tzv. anabolické vlivy, které vedou k soustavnému zvyšování kostí hmoty: kost roste do délky a zvětšuje svůj průměr. Maxima dosahuje kostní hmota zhruba v 25 letech. V mladém dospělí je činnost osteoklastů a osteoblastů vyrovnaná, tj. kosti už nepřibývá ani nijak zvlášť neubývá. U žen je kritickým obdobím přechod. V této době postupně vyhasíná produkce ženských pohlavních hormonů, estrogenů, které na kost mají ochranný vliv. Estrogeny „drží na uzdě“ osteoklasty, jejichž činnost se po přechodu zvyšuje. Úbytek kosti nedokážou osteoblasty po dobu několika let dostatečně nahradit, což vede k poklesu kostní hmoty – kost si samozřejmě zachovává svůj vnější tvar, ale uvnitř řídne. Až po několika letech se proces kostní přestavby zklidňuje. U mužů tak rychlý úbytek kosti nezažnamenáváme. Ve stáří obecně převažuje úbytek tkáně nad jejich novotvorbou a to se týká i kostí. Až do smrti dochází k plynulému řidnutí kostní hmoty. Úbytek se netýká jenom jejího množství,

s věkem se pomalu zhoršuje i kvalita kosti.

Dojde-li k prořídnutí kostí pod určitou úroveň, hovoříme o osteoporóze. Osteoporóza se diagnostikuje přístrojovým vyšetřením, tzv. kostní denzitometrií (často označována jako DXA, což je metoda, kterou se hustota kostní hmoty stanovuje). Toto vyšetření stanoví denzitu kostní hmoty (zkratka BMD, z anglického Bone Mineral Density) v oblasti bederní páteře a horní části kosti stehenní. Hodnoty nižší než -2,5 (vyjadřované v tzv. T-skóre) znamenají přítomnost osteoporózy. Před definitivním stanovením diagnózy by lékař měl vyloučit přítomnost jiné kostní choroby.

Sama o sobě osteoporóza svému nositeli či nositelce nevádí. Není vidět, nezpůsobuje bolesti a její nositel/ka o ní zpravidla ani neví. Její nebezpečnost spočívá v tom, že prořídla kost se snáze láme. Ke zlomenině u pokročilé osteoporózy může dojít i bez úrazového děje, při běžné denní činnosti.

Jak bylo popsáno výše, kost je živá tkáň a po celý život na ni působí řada faktorů. Těch potenciálně příznivých je bohužel podstatně méně než těch, které kost mohou poškodit. Příznivě na kost působí zatěžování kostí pohybem – dostatečná fyzická aktivita v dětství, dospívání, dospělosti i ve stáří. Pro zdravý vývoj a udržování kvalitní kostní hmoty je nezbytná kvalitní strava. Tj. vyvážená, s dostatečným přísunem kvalitních bílkovin a vápníku. Kost prospívá i dostatečné zásobením vitamínem D. Vystavování se slunci, jakožto zdroj UV záření, jež v kůži indukuje tvorbu vitamínu D, v našich podmínkách při současném způsobu života zpravidla nepostačuje. Kost prospívá i vyš-

ší příjem vitamínu K2 (ten se v naší dietě prakticky nevyskytuje) a dostatečný přísun vitamínu C.

Řadu faktorů, které kosti neprospívají, nemůžeme ovlivnit: věk, ženské pohlaví, genetické předpoklady (pokud vaši rodiče utrpěli zlomeninu horního konce kosti stehenní, jste ve zvýšeném riziku stejné zlomeniny); riziko zlomeniny samozřejmě zvyšuje zvýšená náchylnost k pádům. Riziko dalších zlomenin výrazně zvyšuje již prodělaná osteoporotická zlomenina. To znamená, že u jedinců ve vysokém riziku zlomeniny bychom měli přijmout všechna dostupná opatření, abychom zamezili vzniku první osteoporotické zlomeniny. Jiné faktory jsou – alespoň do určité míry – ovlivnitelné. Patří mezi ně výrazně nízká hodnota Body Mass Indexu (BMI) < 20 (BMI se vypočítá jako podíl tělesné váhy v kilogramech a druhé mocniny tělesné výšky v metrech – např. u osoby vážící 65 kg a vysoké 172 cm je to  $65/1,72^2=21,97$ ). Nedostatek fyzické zátěže vede k řidnutí kostí a její úplná absence má na kost vysloveně zhoubný vliv. U žen jsou na překážku normálního vývoje kostní hmoty poruchy menzes (jejich pozdní začátek i předčasná menopauza, také dlouhé pauzy bez menzes). Z dietních faktorů kosti neprospívá nepřiměřeně vysoký příjem živočišných bílkovin, jež navozují vyšší „kyselost“ organismu. S tím se tělo dokáže vypořádat, ale ledvinami přitom opouští tělo i zbytečně mnoho vápníku. Kost neprospívají nápoje s vysokým obsahem fosfátů a příliš mnoho soli. Základ výživy několika generací teenagerů – kola a chipsy – společně s nedostatkem pohybu a prodlužujícím se průměrným věkem tak vytvářejí podhoubí pro epidemii

osteoporózy, která nás v příštích desetiletích pravděpodobně čeká.

Vitamin D je nezbytný pro vstřebávání vápníku ze střeva a normální průběh jeho ukládání do kostí. Jeho nedostatek je velmi častý i ve zdravé populaci, především u starších jedinců a u těch, kteří málo vycházejí ven. Pravidelný je pak u těch, kteří jsou dlouhodobě hospitalizováni. Nedostatek vitamínu D vede k rozvoji osteoporózy a navíc způsobuje poruchu funkce svalů. Jedinci s nízkými hladinami vitamínu D mívají horší stabilitu stoje i chůze a jsou náchylnější k pádům. Nepříznivý vliv má i denní příjem vápníku nižší než 500 mg. Hned několika mechanismy na kost působí velmi nedobře kouření. Riziko rozvoje osteoporózy doprovází řadu onemocnění žláz s vnitřní sekrecí (dlouhodobě nadměrně zvýšená funkce štítné žlázy a příštítných tělísek, hormonů kůry nadledvin, cukrovka – diabetes mellitus, především 1. typu) a zánětlivých revmatických onemocnění. Ve vysokém riziku osteoporózy jsou jedinci s poruchou vstřebávání živin, z nichž nejčastější je alergie na lepek, která vede k rozvoji celiakie. Z léků, které jsou pro kost nebezpečné, jsou na prvním místě kortikoidy (také označované jako kortikosteroidy nebo glukokortikoidy). Z nich se léčebně užívají nejčastěji prednison a metylprednisolon, méně často dexametazon a triamcinolon. Tyto léky způsobují jednak úbytek kostní hmoty, jednak zhoršují kvalitu kostní hmoty – působí totiž toxicky na klíčové buňky kosti, osteocyty a osteoblasty. Negativní dopad kortikoidů je závislý na aktuální dávce a patrně i na dávce souhrnné (kumulativní). K dramatickému zvýšení rizika zlomenin dochází při použití vyšších dávek (více než 20 mg

prednisonu nebo 16 mg metylprednisolonu denně) již během několika měsíců po zahájení aplikace kortikoidů. Přerušení aplikace kortikoidů vede – do určité míry – k obnovení pevnosti kosti, protože odezní negativní vliv kortikoidů na kostní buňky. Z klinické praxe je známo, že vnímavost na nežádoucí účinky kortikoidů je velice individuální. Bohužel neumíme určit, kdo léčbu kortikoidy bude snášet dobře a kdo bude vystaven vysokému riziku zlomenin.

### ***Roztroušená skleróza a osteoporóza***

Není pochyb o tom, že pacienti s roztroušenou sklerózou mozkomíšní (RS) jsou ve zvýšeném riziku rozvoje osteoporózy i osteoporotických zlomenin. Podle analýz různých souborů pacientů s RS je riziko osteoporózy a zlomenin proti populaci bez RS zvýšeno několikanásobně – v některých sestavách až osmkrát.

### ***Rozvoj osteoporózy u pacientů s RS***

Vztah RS a osteoporózy je komplexní. Některé z faktorů – např. kouření a nedostatek vitamínu D – se nezávisle na sobě mohou podílet na rozvoji jak RS, tak osteoporózy. Tento fakt je zřejmě příčinou toho, že i u pacientů s čerstvou diagnózou RS, s minimálním nebo dokonce žádným narušením fyzických schopností, u kterých bychom ještě mohli očekávat zdravé kosti, často bývají zjišťovány snížené hodnoty BMD. U pacientů s RS pravidelně identifikujeme řadu rizikových faktorů osteoporózy, které jsou uvedeny výše.

Řídnutí kostí a nárůst rizika zlomeniny zřejmě nejvíce záleží na trvání snížených funkčních

schopností v důsledku RS. Dosaďadní analýzy totiž ukazují, že klíčovým faktorem, který se na rozvoji osteoporózy u RS podílí, je snížená fyzická aktivita a s ní související nižší mechanické zatěžování kostí.

Jak uvedeno výše, kortikoidy, jsou-li aplikované ve vysokých dávkách, zvyšují riziko zlomeniny výrazně a velice rychle. Jejich dlouhodobé podávání vede k setrvalému útlumu kostní novotvorby a snížení kvality kosti, což několika různými mechanismy vede k soustavnému úbytku kostní hmoty a vzestupu rizika zlomenin.

Dále se může uplatňovat (u pacientů s RS častý) nedostatek vitamínu D. Negativně se může projevit vliv kouření. Stejně jako u zdravých žen mají na skelet ochranný vliv ženské pohlavní hormony (estrogeny) a rychlejší úbytek kostní hmoty lze očekávat v souvislosti s přechodem. Poslední dobou je více poukazováno i na možný vliv základního zánětlivého onemocnění nervového systému na kostní metabolismus – buňky imunitního systému v kostní dřeni teoreticky mohou svou činností ovlivňovat kostní buňky.

Nezávisle na stavu kostní hmoty se u pacientů s RS může výrazně uplatnit silný rizikový faktor zlomenin – zhoršená rovnováha a z ní vyplývající častější pády. Vliv moderní léčby roztroušené sklerózy (teriflunomid,  $\beta$ -interferon, glatiramer acetát, natalizumab, alemtuzumab) na kostní hmotu ještě není dostatečně prostudován. Dosavadní informace však nesvědčí pro zásadnější ovlivnění kosti těmito preparáty.

### ***Vyšetření kostí u pacientů s RS***

Vzhledem k vysokému riziku rozvoje osteoporózy by vyšetření stavu kostní hmoty mělo být součástí standardní péče o pacienty s RS. Vyšetření kostní denzitometrií by mělo být provedeno v krátké době po diagnóze RS a tato metoda by měla být pravidelně opakována. Intervaly (ne kratší než 12 měsíců) by měly být stanoveny individuálně podle vstupního nálezu, klinického stavu a přítomnosti dalších rizikových faktorů. V případě patologického nálezu na kostní denzitometrii by mělo být provedeno laboratorní vyšetření zaměřené na kostní metabolismus.

### ***Prevence a léčba osteoporózy u pacientů s RS***

U pacientů s RS je velmi důležité zajištění dostatečných hladin vitamínu D. Protože nedostatek vitamínu D je u pacientů s RS velmi častý, je vhodné okamžitě s diagnózou RS zahájit podávání vitamínu D v dávkách zhruba 2000 mezinárodních jednotek (IU) denně. V komplikovanějších případech je vhodné stanovení hladin 25-hydroxyvitamínu D v krvi (séru). Strava pacientů s RS by měla být vyvážená, s dostatečným obsahem vápníku. Jeho celkový denní příjem by neměl klesat pod 1 g. Podávání vápníku a vitamínu D je vysloveně nezbytné u pacientů, kteří užívají kortikoidy. Vhodné je doplnění diety o vitamín K2 a vitamín C (k dispozici jsou volně prodejné preparáty). U pacientů s RS s fyzickým handicapem je velmi žádoucí odstranit rizikové faktory pádu. Týká se to především překážek v domácím prostředí (vysoké prahy, volné koberce, nedostatečné osvětlení, nevhodná obuv s volnou

patou apod.). U všech pacientů s RS jsou nesmírně důležité rehabilitační programy a cvičení, které by – alespoň omezeně – dokázalo zatěžovat kosti vahou celého těla.

U žen těsně po přechodu (zvláště jedná-li se o přechod předčasný, t. j. do 45 let věku) by měla být – ve spolupráci neurologa a gynekologa – zvažována hormonální substituční léčba. Je-li u pacienta s RS prokázána osteoporóza, se zahájením léčby by se nemělo váhat. K dispozici jsou především tzv. antiresorpční preparáty, dostupné v různých lékových formách. Tyto léky dokážou

zastavit nebo alespoň zpomalit řídnutí kostí, které by jinak bylo nevyhnutelné. Jsou dostupné ve formě tablet k užívání 1× týdně a 1× za měsíc, v injekcích k nitrožilní aplikaci 1× za 3 měsíce či jedenkrát ročně nebo aplikovaných podkožně 1× za 6 měsíců. V některých případech lze antiresorpční léčbu zahájit i u pacientů ještě před poklesem BMD do pásma osteoporózy. To se týká především pacientů užívajících kortikoidy a těch, kteří již prodělali osteoporotickou zlomeninu. U těch lze, ve vybraných případech, zvážit i dvouletou aplikaci injekčního preparátu, který má na

kost tzv. anabolický vliv, tj. dokáže stimulovat osteoblasty k novotvorbě kostní hmoty.

## Závěr

RS se řadí mezi jednoznačné příčiny tzv. sekundární osteoporózy a je spojena s vysokým rizikem osteoporotických zlomenin. Této skutečnosti by si měli být vědomi ošetřující neurologové i praktičtí lékaři a u každého pacienta s RS zajistit nezbytnou péči.

MUDr. Jan Rosa,  
Osteocentrum Affidea  
Praha, s. r. o.

# Konopí pro léčebné účely

## *Seminář ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha dne 15. 5. 2018*

**M**inistr zdravotnictví prohlásil v úvodním slově, že MZ chce, aby léčebné konopí (dále jen konopí) bylo dostupné pro české pacienty. V současné době není hrazeno ze zdravotního pojištění.

Náměstek ministra Roman Prymula hovořil o současné limitované dostupnosti konopí a jeho vysoké ceně. V indikovaných případech by mohlo být hrazeno ze zdravotního pojištění, je nutno zamezit jeho zneužití, musí být jasné, pro koho je indikováno. Předseda ČLS JEP prof. Svačina: Pacientů, kterým by konopí pomohlo, je daleko více. Je nutná pomoc odborných společností, mj. v oblasti vzdělávání lékařů. Irena Storová, pověřená ředitelka SÚKL: Státní ústav pro kontrolu léčiv plní dle zákona č. 167/1998 Sb., o návykových látkách, ve znění pozdějších předpisů, úkoly Státní agentury pro konopí pro

léčebné použití (dále jen „Agentura“). Činnost Agentury zahrnuje udělování licencí k pěstování konopí pro léčebné použití, zajištění výkupu vypěstovaného a sklizeného konopí pro léčebné použití a jeho distribuci. Dále plní podle výše uvedeného zákona veškeré informační povinnosti vůči Ministerstvu zdravotnictví ČR a Policii ČR.

Vyhláška 236/2015 Sb., tzv. konopná vyhláška, upravuje druhy, množství a jakost konopí, kde ho lze pacientovi předepsat. V příloze č. 3 této vyhlášky jsou uvedeny indikace, pro jejichž léčbu lze předepsat konopí. Roztroušená skleróza je mezi nimi.

Na stránkách SÚKL lze nalézt vysoutěžené ceny českých dodavatelů konopí. Nejsou to ceny pro konečného spotřebitele, pacienta, které budou vyšší. Cena pro lékárný je Kč 148,75/g bez DPH.

Dále (tj. pro pacienty) není cena regulována. Současným dodavatelem je firma Ekoplast Slušovice, s. r. o. Momentálně probíhá certifikace. Firma by měla dodat v rámci 4 let 4 kg konopí. K 15. 5. 2018 může předepsat v ČR konopí 29 lékařů, smluvních lékáren je ke stejnému datu 34. Seznam lékařů viz níže, seznam lékáren lze nalézt na stránkách [www.sakl.cz](http://www.sakl.cz), kde naleznete i řadu dalších informací. Podle OOP 02-16 by konopí mohlo být hrazeno ze zdravotního pojištění na základě § 16 zákona o veřejném zdravotním pojištění.

Jeho znění uvádím zde:

(1) Příslušná zdravotní pojišťovna hradí ve výjimečných případech zdravotní služby jinak zdravotní pojišťovnou nehrazené, je-li poskytnutí takových zdravotních služeb jedinou možností z hlediska zdravotního stavu pojištěnce.



(2) S výjimkou případů, kdy hrozí nebezpečí z prodlení, je poskytnutí zdravotních služeb podle předchozího odstavce vázáno na předchozí souhlas revizního lékaře.

Za období leden 2015 – březen 2018 bylo u nás vydáno na lékařský předpis 4954 g konopí. Měsíční limit na 1 pacienta je 180 g. Pro srovnání, v Německu bylo v r. 2017 spotřebováno 993 kg konopí, samozřejmě léčebného.

MUDr. Radovan Hřib z Centra pro léčbu bolesti nemocnice u Sv.

Anny v Brně, jeden z lékařů, který může předepisovat konopí, hovořil o problematickém přístupu pacientů ke konopí. Je pro ně drahé, nemají na něj prostředky. V současné době nelze konopí v lékárnách sehnat. SÚKL toto tvrzení popřel. Mailová adresa na MUDr. Hřiba je: [radovan.hrib@fnusa.cz](mailto:radovan.hrib@fnusa.cz).

Zástupce VZP, náměstek ředitele Petr Honěk, sdělil, že VZP v současné době eviduje 1 zamítnutou žádost o úhradu konopí, která je v současné době u soudu.

Dle jeho vyjádření § 16 zákona o veřejném zdravotním pojištění

není řešením úhrady konopí. Máme příslibený článek o léčebném konopí od MUDr. Marty Vachové, primářky MS centra při neurologickém oddělení Nemocnice Teplice, která se konopím zabývá a patří mezi lékaře, kteří ho mohou předepisovat. Uveřejníme ho v některém z příštích čísel časopisu *iRoska*. Chceme paní doktorku požádat o praktické rady, jak postupovat, pokud mám jako pacient zájem léčbu konopím vyzkoušet.

Ing. Jiřina Landová,  
zást. Unie ROSKA na semináři

Příjmení a jméno	Spec. způsobilost	Adresa pracoviště			
Dokoupil Martin	Neurologie	THERAPON 98, a. s. Štefánikova 1301/4 742 21 Kopřivnice e-mail: <a href="mailto:dokoupil.martin@therapon98.cz">dokoupil.martin@therapon98.cz</a> Tel.: 556 870 184 <a href="http://www.therapon98.cz/Detail-ambulance/Ambulance-neurologie">http://www.therapon98.cz/Detail-ambulance/Ambulance-neurologie</a>	Hřib Radovan	Léčba bolesti	Fakultní nemocnice U sv. Anny v Brně, centrum pro léčbu bolesti Pekařská 53 656 91 Brno Tel.: 543 182 577
Dokoupilová Eva	Revmatologie	MEDICAL PLUS, s. r. o. Obchodní 1507 686 01 Uherské Hradiště	Klímešová Lenka	Léčba bolesti	Nemocnice Milosrdných bratří, p. o., ARO Polní 553/3 639 00 Brno 39
Farkaš Jan	Léčba bolesti	Nemocnice Nový Jičín, ambulance bolesti Purkyňova 2138/16 741 01 Nový Jičín e-mail: <a href="mailto:farkenstein@email.cz">farkenstein@email.cz</a> Tel.: 556 773 153	Košťál Martin	Neurologie	Nemocnice s poliklinikou Havířov, příspěvková organizace Dělnická ul., 1132/24 736 01 Havířov 1
Fojtíková Dagmar	Neurologie	Poliklinika Starý Lískovec Masarykova 506/37 602 00 Brno	Lejčko Jan	Léčba bolesti	FN Plzeň, Centrum léčby bolesti KARIM Alej Svobody 923/80 323 00 Plzeň e-mail: <a href="mailto:LEJCKO@fnplzen.cz">LEJCKO@fnplzen.cz</a> Tel: 377 104 956
Greguš Igor	Paliativní medicína Léčba bolesti	Krajská zdravotní, a. s. – Nemocnice Most, Poradna pro léčbu bolesti J. E. Purkyně 270 434 64 Most e-mail: <a href="mailto:igor.gregus@seznam.cz">igor.gregus@seznam.cz</a> Tel.: 476 172 265	Loskot Jaroslav	Dermatovenerologie	Dermatovenerologická ordinace Nové Město 36 381 01 Český Krumlov Tel: 380 711 773
Hakl Marek	Paliativní medicína Léčba bolesti	Fakultní nemocnice Brno Nemocnice Bohunice, oddělení léčby bolesti Jihlavská 20 625 00 Brno	Nešpor Evžen	Neurologie	Poliklinika I. P. Pavlova Legerova 389/56 120 00 Praha e-mail: <a href="mailto:e.nespor@seznam.cz">e.nespor@seznam.cz</a> Tel.: 222 517 772 Neurologická klinika 1. LF Kateřinská 468/30 12000 Praha e-mail: <a href="mailto:e.nespor@seznam.cz">e.nespor@seznam.cz</a> Tel.: 224 965 537
Hermannová Dominika	Paliativní medicína	Slezská nemocnice v Opavě, příspěvková organizace Léčba bolesti Olomoucká 86 746 01 Opava 1	Nevrlý Martin	Neurologie	FN Olomouc, Neurologická klinika I. P. Pavlova 185/6 779 00 Olomouc

Novotná Renata	Léčba bolesti	Krajská zdravotní, a. s., Nemocnice Teplice, Poradna pro léčbu bolesti při odd. ARO Duchcovská 962/53 415 01 Teplice e-mail: <a href="mailto:Renata.Novotna@kzcr.eu">Renata.Novotna@kzcr.eu</a> Tel: 417 519 594	Stránský Martin	Neurologie	Poliklinika Na Národní Národní 1010/9 110 00 Praha
			Střelcová Katarína	Paliativní medicína Léčba bolesti	THERÁPON 98, a. s. Štefánikova 1301/4 742 21 Kopřivnice
Pelišek Michal	Neurologie	Nemocnice Strakonice Radomyšlská 336 386 29 Strakonice	Světláková Lucie	Klinická onkologie	Masarykův onkologický ústav Žlutý kopec 7 656 53 Brno e-mail: <a href="mailto:lucie.svetlakova@mou.cz">lucie.svetlakova@mou.cz</a> Tel: 543 132 217
Pochop Lukáš	Klinická onkologie	Masarykův onkologický ústav Žlutý kopec 7 656 53 Brno e-mail: <a href="mailto:pochop@mou.cz">pochop@mou.cz</a> Tel: 543 135 255	Šustrová Daniela	Revmatologie	Revmatologická ambulance Svobody 2 692 01 Mikulov
Potužník Petr	Vnitřní lékařství	AESLAP AMBULANCE, s. r. o.  Dělnická 120 252 41 Dolní Břežany <a href="http://www.aambulance.cz">www.aambulance.cz</a> e-mail: <a href="mailto:potuznik@aambulance.cz">potuznik@aambulance.cz</a>	Taláb Radomír	Neurologie	Neurologická ambulance Plácelova 1257/103 500 03 Hradec Králové Tel.: 495 532 000
			Trnka Josef	Paliativní medicína Léčba bolesti	Nemocnice Sokolov, Ambulance léčby bolesti Slovenská 545 356 01 Sokolov e-mail: <a href="mailto:josef.trnka@nemosok.cz">josef.trnka@nemosok.cz</a>
Pousková Iva	Psychiatrie	Centrum tělesné a duševní harmonie Dukelská 13 790 01 Jeseník	Vachová Marta	Neurologie	Nemocnice Teplice, MS Centrum Teplice Duchcovská 53 415 29 Teplice
Skrášková Eva	Neurologie	Neurologická ambulance J. Stancla 152 686 01 Uherské Hradiště	Záhora Roman	Revmatologie	Revmatologická ambulance B. Němcové 110 411 55 Terezín Tel.: 416 783 067
Sláma Ondřej	Paliativní medicína Léčba bolesti Klinická onkologie	Masarykův onkologický ústav Žlutý kopec 7 656 53 Brno			

## Kortikoidy a azathioprin

*Majú kortikoidy a azathioprin stále miesto v liečbe roztrúsenej sklerózy?*

### Úvod

V dnešnej dobe pri nástupe nových a nových možností biologickej liečby je často kladená otázka, či majú kortikoidy a azathioprin stále svoje miesto v liečbe roztrúsenej sklerózy (RS). Odpoveďou je áno. Najmä kortikoidy majú svoju nezastupiteľnú úlohu v liečbe tejto chronickej a invalidizujúcej choroby.

### Kortikoidy

Kortikoidy boli objavené v roku 1948. V 50. a 60. rokoch 20. storočia boli podávané perorálne a intravenózne. V tej dobe sa používal metylprednisolon, prednisolon a prednison. Až neskôr boly vyvinuté ďalšie formy, a to lokálne na vonkajšie použitie, inhalačné a intraartikulárne. Okrem neurológie sú kortikoidy vo veľkej miere používané aj

v pneumológii, reumatológii, gastroenterológii či dermatológii.

Kortikoidy majú silný protizápalový a imunosupresívny efekt. Svojím mechanizmom účinku ovplyvňujú retenciu sodíka a karbohydrátový metabolizmus. Ďalej majú vplyv aj na metabolizmus glukózy. Ľudské telo má aj prirodzený glukokortikoid a tým je kortizol. Hladiny kortizolu v plazme sa vyznačujú diurnálnym

rytmom. To znamená, že najvyššie hodnoty sú v ranných hodinách a nízke k večeru. Koncentrácia sa mení aj v súvislosti s psychickým a mentálnym stavom človeka, pri emóciách, bolesti, traume atď. V praxi pri liečbe ochorení sa využívajú glukokortikoidy s výrazným protizápalovým a minimálnym mineralokortikoidným efektom.

Nežiadúce účinky kortikoidov závisia od spôsobu podania lieku, dĺžky terapie a dávkovania. Pri liečbe kortikoidmi je dôležité je sledovanie hmotnosti, krvného tlaku, výskytu edémov a v neposlednej rade koncentrácia glukózy v sére. Pri chronickej terapii je nutná prevencia osteoporózy (užívanie preaorátov s obsahom vápnika a vitamínu D), gastroprotektia (napr. užívanie omeprazolu) a substitúcia draslíka. Exogénne dodávané kortikoidy môžu utlmiť funkciu hypothalamo-hypofýzo-nadoobličkovej osy, čo môže viesť v prípade náhleho prerušenia liečby ku klinickej adrenálnej nedostatočnosti, ktorej prejavy sú únava, letargia, nauzea, úbytok na váhe, závrate, hypoglykémia, hyponatrémia, hypotenzia. Najzávažnejším prejavom je adrenálna kríza, ktorá sa prejaví až poruchou vedomia.

### **Tehotenstvo a kortikoidy**

Kortikoidy nemajú teratogénny účinok. Krátkodobo pôsobiace kortikoidy prenikajú cez placentu a do materského mlieka len v nízkych koncentráciách, preto ich použitie je bezpečné. Je nutné starostlivo sledovať hladiny glukózy, kontroly TK a event. rozvoj edémov.

### **Využitie kortikoidov u RS**

U RS sú kortikoidy najúčinnnejšou formou liečby relapsu ochorenia. Pre pulzné podanie vysokých dávok kortikoidov je typické dávkovacie schéma s podaním 35× 1 g Solumedrolu (metylprednisolonu) intravenózne. To znamená, že podávame 1 g Solumedrolu denne 3–5 dní. Cieľom je znížiť intenzitu a dĺžku trvania relapsu, avšak nezabráni objaveniu nových relapsov.

Ďalším využitím kortikoidov u RS je ich chronické podávanie. Používa sa buď Medrol alebo Prednison. V tejto terapii sa snažíme dosiahnuť čo najnižšie možné dávky pri dostatočnej účinnosti. Cieľom je znížiť zápalové procesy u RS. Je nutné dodržiavať dávkovacie schéma podľa ordinácie lekára, aby sa predišlo nežiadúcim účinkom. V indikovaných prípadoch perorálne. Kortikoidy využívame u všetkých foriem RS.

Ďalšou používanou formou podávania kortikoidov je ich pravidelná aplikácia raz za 4 mesiace v dávke 3–5× 1 g Solumedrolu intravenózne. Tento spôsob liečby je využívaný najmä u progresívnych foriem RS.

### **Azathioprin**

Azathioprin patrí do skupiny imunosupresívnych liekov. Blokuje bunkové delenie a proliferáciu tkanív a má cytostatické a cytotoxické účinky. Používa sa v liečbe odmietnutia transplantátu, chronickej hepatitídy, psoriázy, systémového lupusu erythematosus, reumatoidnej artritídy, myasthenie gravis, dermatomyozitídy, ulceróznej kolitídy, autoimunitnej glomerulonefritídy, idiopatickej trombocytopenickej purpury. U RS sa v súčasnej dobe používa najmä u progresív-

nych foriem k potlačeniu interakcie protilátok.

Jeho užívanie v tehotenstve je kontraindikované, pretože má teratogénny potenciál. Nepoužíva sa ani u kojacích žien, pretože prestupuje do materského mlieka. Medzi jeho nežiadúce účinky patria poruchy krvotvorby a zažívacie ťažkosti. Užíva sa perorálne vo forme tabliet v dávke 25–100 mg denne (buď v jednej dennej dávke alebo rozložené do 2 dávok).

### **Záver**

Kortikoidy majú pri liečbe RS svoju nezastupiteľnú úlohu v terapii relapsov. Dôležitú úlohu majú v indikovaných prípadoch aj pri chronickej podávaní v potlačení zápalových procesov u RS. Azathioprin aj kortikoidy sú stále používané ako účinná liečba progresívnych foriem RS, u ktorých DMD (disease-modifying drug) terapia nie je indikovaná; spomaľujú progresiu choroby. Rozhodnutie o nasadení kortikoidov alebo azathioprinu musí byť vždy starostlivo zvážené lekárom podľa priebehu choroby a v neposlednej rade aj ohľadom na ďalšie komorbidity pacienta.

MUDr. Zuzana Matejčíková, Ph.D.  
Neurologická klinika Fakultní nemocnice Olomouc

### **Použitá literatúra**

Havrdová E. a kolektív. *Roztroušená skleróza. Praha: Mladá fronta, 2013. Str. 303–306.*

Pittha J. *Imunosupresiva v léčbě neurologických onemocnění. Neurol. praxe 2011; 12(6): 389–393*

Šteňová E, Koreň M. *Systémová kortikoterapia – špecifiká liečby glukokortikoidmi. Ambulantna terapia, 2009, roč. 7 (1): 38–42*

## Otázka:

Dobrý den, RS mám již 17 let, dá se říci, že prvních 10 let bylo téměř bez větších problémů, pak se to začalo dost zhoršovat. Poslední tři roky mám stále více problémů.

Před rokem v únoru jsem měl poměrně silnou ataku, která byla způsobena chřipkou. Zasáhla celou levou stranu těla a hlavně oči – neviděl jsem ani pořádně, zda můžu přes silnici, když jsem potřeboval něco přečíst, tak jsem měl problém správně přečíst slovo, protože písmenka doslova přeskakovala a vše bylo v mlze, jako bych koukal přes igelit. Po pár měsících se mi alespoň podařilo ruce i nohy poměrně slušně rozhybat. Zrak se hodně vylepšil, ale stále bohužel pořádně nevidím. V nemocnici mi loni řekli, že už se to nezlepší – asi to nechtěli řešit.

Po měsíci od ataky mi dali medrol do džusu (3 nebo 5 dávek) – nepatrně se to zlepšilo, ale pak se to zase skoro vrátilo zpět. Po dalším měsíci mi konečně napsali infuze, ale velmi slabé – 1g/měs. (4 dávky), poté se to vždy na asi na cca den zlepšilo, ale pak se to vždy vrátilo do původního stavu. Následně jsem již žádal větší dávku – v říjnu jsem měl sérii 3× 1 g – po tom nastalo výrazné zlepšení – dva dny jsem viděl snad úplně normálně – pak se to zase vrátilo zpět, ale už ne do původního stavu – jedno oko se téměř „vyčistilo“ – bohužel jen to tupozraké.

Letos v lednu jsem měl zase trochu horečky, ale to bylo jen

mírné, to se mi podařilo skoro hned zastavit, ale RS se zhoršila, tak jsem to chtěl radši přeléčit infuzemi, což se povedlo. Bohužel stále pořádně nevidím, jen za jasného denního světla, když se mírně zatáhne, tak mám vše v šeru. Momentálně to vypadá, jako bych koukal přes mlhu, kterou rozfoukává vítr.

Dá se to ještě nějak řešit, nebo už nikdy nebudu normálně vidět?

Moc děkuji za odpověď, s pozdravem M. Z.

## Odpověď:

Dobrý den, mohu se vyjádřit pouze obecně, konkrétní případ a prognózu pochopitelně mailem nelze posoudit.

Nicméně v případě ataky zánětu zrakového nervu lze maximum úpravy očekávat do 6 měsíců od jejího začátku, po roce už je šance na nějaké zlepšení spíše minimální. Standardní léčba těžkého zánětu zrakového nervu zahrnuje 5 g SoluMedrolu a v případě přetrvávajícího těžkého postižení následně i sérii čištění krve, tzv. plazmaferézy. Pochopitelně vše má význam co nejdříve. I kdybyste naplnil uvečený teoretický scénář, tak po roce od začátku ataky již efekt nelze očekávat.

Otázkou také je, zda máte po 17 letech RS stále atakovitou formu, či se jednalo o zhoršení po infekci tak, jak jej vídáme u sekundárně progresivních pacientů. Dle stavu by to asi nic neměnilo na možnostech léčby, ale pochopitelně v tom druhém

případě je schopnost úpravy tím horší.

Pokud by se skutečně jednalo o neurologem vyhodnocenou ataku zánětu na obou zrakových nervech a hybnou ataku, doporučila bych i odběr na protilátky proti aquaporinu 4 k vyloučení jiné varianty onemocnění. Ale to je skutečně teoretická poznámka, kterou jistě váš lékař v RS centru zvážil.

## Otázka:

Dobrý den, chtěla bych poprosit paní doktorku Krasulovou o odpověď na zdravotní dotaz: Může docházet k ovlivňování roztroušené sklerózy mojí současnou nemocí trombózou v noze? Umocňují si třeba vzájemně bolest dolních končetin? Mám něco konkrétního dodržovat kromě pokynů lékařky z angiologie? Děkuji mnohokrát za radu, H. V.

## Odpověď:

Samotná RS se nijak kvůli trombóze nezhorší. Ale samozřejmě nedělá našim pacientům dobře, když se nemůžou hýbat tak jako bez trombózy – to se pak musí dohnat cvičením, až se trombóza zaléčí. Bolest v noze bohužel k trombóze patří. Základní pokyny od angiologa byly určitě v pořádku. Držím palce, ať je lépe.

## Otázka:

Dobrý den, mám na vás pár dotazů. Letos na jaře mě přivedly k lékaři potíže s brněním končetin, slabostí nohou a pocitem elektrického proudu projíždějícího do končetin při předklonu hlavy. Na MR se zjistilo, že mám vícečetná demyelinizační

ložiska v mozku (na různých místech), na krční míše žádná a pozitivní likvor. Diagnóza CIS. Byla jsem přeléčená 5 g Solu-medrolu i.v., nyní užívám Medrol 8 mg denně (k tomu KCl, Helicid a Vigantol). Brzo začnu s aplikací injekcí. A teď k tomu, co mě trápí... Lékař mi říkal, že na MR žádné ložisko nebylo aktivní (nevychytávalo kontrastní látku) a že jsem nejspíš prodělala nějaké ataky už v minulosti (upřímně – žádnou si nevybavuji). Je možné prodělat ataky, aniž by si toho člověk všiml? Jediné, co mě tedy poslední rok trápilo, byla únava. Bojím se, že když jsem doteď nerozpoznala ataku, že nějaké případné další opět nepoznám, a tudíž se nepreléčí... Stále u mě přetrvává brnění končetin a pocit proudu při předklonu hlavy. Mohou tyto potíže postupně odeznít (jak dlouho to cca trvá?), nebo to je již známka trvalého poškození nervů? Dá se to ovlivnit nějakými

léky? Moc vám děkuji za odpověď a přeji hezký den. Z. Z.

## **Odpověď:**

Dobrý den,

1. u většiny pacientů jsou při prvním vyšetření již přítomna na rezonanci ložiska různého stáří, aniž by kdy v minulosti měli jasné neurologické obtíže, které by je přivedly k lékaři. Je to častý jev. Některá místa v mozku nekódují zásadní funkci a ložisko se tam může utvořit bez jakýchkoliv problémů. Proto se také dále na léčbě pravidelně kontroluje rezonance (zpočátku alespoň 1× ročně), i když žádnou ataku nemáte. Aby se vyloučilo „tiché“ a nekontrolované přibývání ložisek.

2. popisované citlivostní obtíže většinou odeznívají či se zmírňují v řádu měsíců. Ke zmírnění přispívá vyrovnaní se s novou diagnózou, zavedená léčba (kte-

rá se u vás teprve chystá) i určité „zvyknutí si na příznak“. Rozhodně z tohoto nelze usuzovat na trvalé poškození nervů. Kromě trpělivosti je možno doporučit hořčík a vitaminy B ve stravě a nezapomenout na pravidelnou aerobní pohybovou aktivitu, která pomáhá rozvíjet nové spoje mezi nervovými buňkami.

Držím palce, ať Vám léčba funguje.

Krasulová

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](mailto:poradna@roska-praha.cz).

**Pokud se chcete stát našimi členy, stačí, když se přihlásíte do regionální organizace v blízkosti svého 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/kontakti-udaje/regionalni-organizace>

**Unie Roska – česká MS společnost**

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

e-mail: [roska@roska.eu](mailto:roska@roska.eu)

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

IČ: 45768889

**Předseda VR: RNDr. Kamila Neplechová, Ph.D.**

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

Časopis je vydáván za podpory MZ ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

# Co se stane s vaším tělem, když budete měsíc pít jen obyčejnou vodu?

*Lidské tělo se přibližně z 60–70 % skládá z vody. Proto je velmi důležité do těla vodu i dostávat.*

**J**enže to se lehkou řečí, ale těžko udělá. V obchodech i restauracích na nás čeká spousta jiných lákavých nápojů, které jsou pro nás mnohem více atraktivní než obyčejná voda. **Pojďme se ale podívat na to, co by se stalo s naším tělem, pokud bychom 30 dní pili jen vodu a nic jiného – žádnou kávu, čaj ani slazené nápoje.**

## *Lepší myšlení*

Pokud doopravdy vydržíte dlouhých 30 dnů pít jen vodu, budete mile překvapení, jak rychle dokážete reagovat. Jak vám to rozumně a bystře myslí. Je však důležité pořád dodržovat pitný režim, proto si dopřejte denně 8–10 sklenic čisté vody a vaše myšlení se zlepší a zrychlí až o 30 %. A to zní dobře, ne?

## *Budete vypadat lépe*

Je to jako s rostlinou. Pokud ji nezaléváte, pomalu, ale jistě usychá. Pokud jí však dopřáváte dostatečné množství vody, krásně vám rozkvetne. A jinak tomu není ani v případě naší pokožky. Voda dokonale pokožku zvlhčuje, dělá ji hladkou, pružnou a zářící, bez vrásek.

## *Lepší imunita*

Proto, abychom dokázali naše tělo správně pročistit a odplavit

z něj veškeré toxiny, je zapotřebí vody, a to v dostatečném množství. Pokud totiž dodržujete pitný režim a pijete jen vodu, udržujete ledviny i játra v té správné kondici. Navíc čistá voda dokáže stabilizovat pH organismu a snižuje i bolesti hlavy, které mohou vést k migréně.

## *Lepší funkce srdce*

Pravidelná konzumace obyčejné vody snižuje riziko srdečního selhání, protože krev je řidší a náš krevní tlak klesá.

## *Pevnější kosti*

I kosti si s dostatkem vody přijdou na své. Voda pomáhá udržovat chrupavky i klouby v kondici. Pokud vás již ale trápí například bolesti kolen, nezoufejte! Při konzumaci vody je bolest několikanásobně menší a v některých případech i naprosto vymizí.

<https://www.jenzeny.cz/zdravi-a-krasa/co-se-stane-s-vasim-telem-kdyz-budete-mesic-pit-jen-obycejnou-vodu>

Co se stane s vaším tělem, když budete jíst méně cukru? Pozitivní účinky se dostaví už za dva dny!

Nadměrná konzumace cukru může vážně poškodit vaše zdraví. Nejen, že způsobuje obezitu nebo tvorbu zubních kazů, ale má spo-

jitost také s nemocemi, jako jsou deprese a úzkost, rakovina, srdeční onemocnění nebo poruchy mozkových funkcí. Zkuste proto snížit spotřebu cukru na doporučenou denní dávku, už za dva dny se budete cítit lépe!

Podle odborníků na výživu je nebezpečnost cukru velmi podceňována. Pokud jej budete požívat v nadměrném množství, může mít na vaše zdraví mnohem horší dopad nežli konzumace tuků. I přesto lidé věnují malou pozornost tomu, jaké množství cukru denně ve stravě přijmou.

Co se ale stane s vaším tělem, když spotřebu cukru snížíte na denní doporučenou normu, což je zhruba 6 kávových lžiček? Pozitivní vliv na zdraví vašeho těla bude skoro neuvěřitelný. Výsledky se dostaví už za pár dnů. A za pár let si možná poděkujete, že jste se k tomuto kroku vůbec odhodlali!

## **Za dva dny**

Nebudete rozmrzelí. Zmizí vám „blbé“ nálady. Funkce vašeho trávicího systému se vrátí do normálu a vaše tělo začne zase lépe trávit stravu.

## **Za týden**

Budete mít víc síly a energie. Zlepší se vám také kvalita spán-

ku, večer se vám bude lépe usínat a ráno snadněji vstávat.

## Za deset dnů

Zhubnete jeden až dva kilogramy. Váš krevní tlak se vrátí do normálu. Ve vašich cévách bude méně škodlivého cholesterolu.

## Za měsíc

Zlepší se vám kvalita kůže. Budete intenzivněji cítit pachy a také si lépe pochutnáte na jídle, protože budete více vnímat jeho chuť.

## Za jeden rok

Budete se cítit silnější a daleko víc nabití energií. Z vašeho těla se vytratí únava. Hodně zhubnete. A další pozitivum: Posílí se vám imunita.

## Za pět let

Budete vypadat mladší než vaši vrstevníci a budete také méně nemocní.

<https://www.jenzeny.cz/zdravi-a-krasa/co-se-stane-s-vasim-telem-kdyz-budete-jist-mene-cukru-pozitivni-ucinky-se-dostavi-uz-za-dva-dny>

Co se stane s vaším tělem, když sníte hnědý banán?

Když jdeme nakupovat banány, většina z nás pochopitelně jako první sáhne ještě po těch nazeleňalých v domnění, že pro sebe vybírají jen to nejlepší. V obchodech si můžete vybrat mezi zelenými, které ještě nejsou dozrále, mezi křiklavě žlutými, které jsou nejsladší a v některých obchodech nám jsou nabízeny i banány nahnědlé. O zdoluhavé cestě banánu na pulty obchodních řetězců existuje již nespočet článků, je však právě zelený banán tou nejlepší volbou?

Ačkoliv se může na první pohled zdát, že se po dozrání banán

změní pouze vzhledově, ve skutečnosti je tomu právě naopak. To nejdůležitější se totiž začne dít uvnitř, protože jak banán dozrává, začnou se měnit i jeho nutriční hodnoty.

Čím zralejší banán si tedy koupíte, tím sladší bude, což se vám bude hodit především, pokud rádi sportujete a potřebujete si dodat energii během anebo po cvičení. Při dozrávání způsobují enzymy v banánech rozklad škrobů, které se při této reakci změň na fruktózu neboli cukr. Další velkou výhodou zralých banánů je jejich zvýšený počet antioxidantů, o kterých se donedávna ještě ani nevědělo.

Ovšem tou nejlepší vlastností, kterou mají zralé až téměř přezrálé banány, je ta, že nahnědlá slupka obsahuje TNF- $\alpha$  (Tumor necrosis factor), což je velmi specifická látka, která dokáže úspěšně bojovat s rakovinotvornými buňkami. Navíc hnědé banány posílí až 8x více naši imunitu než banány zelené.

**Při výběru však dávejte pozor, abyste nekoupili až příliš zralý banán, který by byl uvnitř shnilý. Stačí vzít jen zralý banán s pár tmavými flíčky anebo si zelené banány nechat dozrát doma.**

<https://www.jenzeny.cz/zdravi-a-krasa/co-se-stane-z-vasim-telem-kdyz-snite-hnedy-banan>

## Voda s plátky okurky. Víme, proč je tak účinná

Pokud vás už nebaví utápět se ve sklenicích obyčejné vody, je nejvyšší čas na změnu. Už jste vyzkoušeli vodu s okurkou? Možná to zní fádne, ale pokud jste ještě nechutnali, věřte, že i pár plátků okurky vám může udělat radost a polechtat chuťové pohár-

ky. Navíc voda s okurkou má hned několik účinků na lidské zdraví.

Příprava okurkové vody je více než snadná. Do sklenice s čistou vodou stačí přidat několik plátků okurky, nechte odstát přibližně 10 až 15 minut a poté se můžete pustit do pití. Plátky okurky můžete zalít vodou hned několikrát, ale výraznější chuť docílíte vždy s čerstvou okurkou.

Okurky se skládají převážně z vody, což je hlavním důvodem, proč jsou tak oblíbené při detoxikaci. Zároveň samotná pitná voda je pro naše tělo tím nejdůležitějším prvkem. Tento nápoj má zemitou, osvěžující chuť a nabízí spoustu zajímavých efektů. Konzumace okurkové vody dodá tělu vitamin C, beta-karoten, mangan, molybden a různé další antioxidanty. Okurky také obsahují oxid křemičitý, který má řadu pozitivních účinků na tělo. A co je nejdůležitější, je lahodná chuť a jedinečná změna v porovnání s obyčejnou sklenicí vody. Poznejte všechna působení okurkové vody na své tělo.

## Redukce hmotnosti

Okurková voda je velmi dobrá pro dodržování pitného režimu, přece jen má alespoň nějakou chuť, a tak snadněji vypijete potřebné denní množství tekutin. Přísun tekutin je při hubnutí důležitý na odplavování toxinů z těla. Navíc okurku z nápoje můžete sníst jako nevinnou svačinku, díky níž můžete obalamutit mozek a oddálit pocity hladu či nevhodné chutě.

## Pro krásnou pleť

Existuje celá řada antioxidantů, které se nacházejí v okurkách a jsou příznivé i pro vzhled pokožky. Antioxidanty jsou schopny neutralizovat volné radikály, díky

tomu snižují oxidační stres, který způsobuje stárnutí pokožky, vznik vrásek i stařeckých skvrn.

## Pro zdraví srdce

Voda s okurkou je také vynikající způsob, jak zvýšit hladinu draslíku v těle. Draslík je životně důležitý elektrolyt pro celkové zdraví, působí také jako vasodilátor, čímž reguluje krevní tlak

a snižuje zátěž celého kardiovaskulárního systému.

## Pro silné kosti

Přestože v okurkové vodě se nenachází mnoho minerálů, je bohatá především na oxid křemičitý a mangan. Tyto prvky se podílejí na posílení hustoty kostí, a tak mohou snižovat riziko vzniku osteoporózy. Navíc křemík je

nepostradatelný i pro pojivové tkáně, napomáhá růstu a obnově svalstva.

[https://www.prostreno.cz/zdravi-a-diety/clanky/26045/Voda-s-platky-okurky-Vime-proc-je-tak-ucinna?utm\\_source=www.-seznam.cz&utm\\_medium=sekce-z-internetu](https://www.prostreno.cz/zdravi-a-diety/clanky/26045/Voda-s-platky-okurky-Vime-proc-je-tak-ucinna?utm_source=www.-seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu)

# Cvičení paměti

*V minulém čísle jsme si trochu teoreticky přiblížili, jak mozek pracuje a jak ho můžeme podpořit, v tomto čísle se již zaměříme na praktické procvičování.*

Psychologové mluví v souvislosti s mozkem o pěti tzv. kognitivních doménách (hlavních funkcích mozku):

- Paměť (krátkodobá a dlouhodobá)
- Pozornost
- Řeč a slovní zásoba
- Zrakově-prostorové schopnosti
- Exekutivní funkce (schopnost plánovat, rozhodovat, řešit problémy apod.)

Velmi důležité jsou i další oblasti kognice:

- Kreativita a fantazie
- Logické myšlení
- Abstraktní myšlení

V dnešním díle se zaměříme na krátkodobou a dlouhodobou paměť a exekutivní funkce. Většinou však neprocvičujeme izolovaně jednu kognitivní funkci, ale více zároveň.

## Úkoly na procvičení krátkodobé paměti

1. Pozorně si přečtete následující slova. Poté zakryjte (nebo

potočte monitor počítače) a pokuste se vzpomenout si na tato slova, nemusí být v uvedeném pořadí. Úlohu si také můžete rozdělit na dvě části, a snížit tím obtížnost, nebo naopak zvýšit obtížnost tím, že se pokusíte zapamatovat si slova v přesném pořadí. Pomůžete si i tím, že si slova nahlas přečtete.

HRAD ČTVRTKA KOPRETINA  
KRAJÍC HARFA KOPA SLUNCE  
ŽOKEJ PLAMEN TRAMVAJ  
BRAMBORA

2. Varianta minulého cvičení s tím, že i zde si můžete sami zvolit obtížnost, místo slov jsou však použity obrázky.



3. Varianta minulého cvičení s tím, že i zde si můžete sami zvolit obtížnost, místo slov jsou však použity číslice, což samo o sobě zvyšuje obtížnost.

2 9 11 60 3 52 7 6 15 1

4. Další možnost procvičování, kde jsou zvolena křestní jména.

Jarmila Adam Vladimír Jana  
Petr Martin Svatava Štěpán  
Michaela Karel

5. Varianta procvičování za využití barev, s možností zvolit vhodnou variantu obtížnosti.



Další možnosti procvičování krátkodobé paměti:

- Zapamatování nákupního seznamu
- Reprodukce novinového článku po přečtení
- Zapamatování si pořadí orientačních bodů na procházce
- Naučení se zpaměti kratší nebo delší básničky
- Stolní hry: pexeso, pexeso pro uši, Paměť 3D (firma Alexander),

## Úkoly na procvičení dlouhodobé paměti

- Najděte svou fotografii z dob školní docházky, nejlépe skupinové foto celé třídy. Foto-



grafii si prohlédněte a pokuste se vzpomenout si na jména a příjmení všech spolužáků.

■ Pokuste se vybavit si ze svých školních let nějakou básničku, kterou jste se tehdy učili zpaměti a zkuste ji celou zvládnout odrecitovat.

■ Pokuste se sepsat co nejvíce různých historických, pohádkových, románových či hereckých dvojic osob, které k sobě patří, např. Romeo a Julie, Hanzelka a Zikmund, Laurin a Klement a další.

■ Doplněte druhou část názvu města (mnohde je vícero možností):

Český.....

Červená.....

Nová.....

Starý.....

Dolní.....

Kamenný.....

Malé.....

Vysoký.....

Kostelní.....

Moravský.....

Velká.....

Dlouhá.....

Přední.....

Zelená.....

Zadní.....

Valašské.....

## **Další možnosti procvičování dlouhodobé paměti**

■ Psaní deníku nebo alespoň nějakých dílčích vzpomínek (třeba z cest apod.)

■ Sledování televizních vědomostních soutěží

■ Hraní her (např. s dětmi, vnučaty apod.) typu Země, město...

■ Stolní hry: různé kvízové hry – např. Česko, Svět, Retro a mnoho dalších

## **Úkoly na procvičení exekutivních funkcí (schopnost plánovat, rozhodovat, řešit problémy apod.)**

1. Zapište, co všechno byste si s sebou zabalili na týden v Krkonoších v zimním období.

2. Zkuste vymyslet, k jakým dalším účelům by se dala použít uvedená věc kromě klasického původního účelu: hrneček, noviny, zápalky, špejle

3. Popište, jak byste vyřešili následující problémy:

■ Máte koupené vstupenky do divadla a na poslední chvíli vám do toho něco přišlo

■ Ztratili jste občanský průkaz

■ Zalévali jste na chodbě květiny a zabouchly se vám dveře od bytu

### **Řešení některých úloh:**

#### Procvičení dlouhodobé paměti 4

Např. Český Brod, Dub, Krumlov, Šternberk, Těšín, ...

Např. Červená Lhota, Řečice, Třemešná, Voda, ...

Např. Nová Bystřice, Cerekev, Hospoda, Huť, Včelnice, Ves, ...

Např. Starý Dub, Dvůr, Bydžov, Hrozenkov, Plzenec, Rybník, ...

Např. Dolní Beřkovice, Bezděkov, Dvořiště, Kamenice, Chříbská, Maršov, Poustevna, Bojanovice...

Např. Kamenný Dvůr, Přívoz, Újezd, Újezdec,...

Např. Malé Březno, Hydčice, Poříčí, Svatoňovice, Dvorce, Vrbno, Přitochno, ...

Např. Vysoký Chlumeck, Kámen, Les, Újezd, ...

Např. Kostelní Bříza, Hlavno, Lhota, Lhotka, Střímelice, ...

Např. Moravský Beroun, Karlov, Krumlov, Písek, Žižkov, ...

Např. Velká Buková, Bystřice, Dobrá, Hledsebe, Hraštice, Ledhuje, Úpa, Ves,...

Např. Dlouhá Lhota, Louka, Stráň, Stropnice, Ves, ...

Např. Přední Kopanina, Výtoň, Chlum, Lhota, Poříčí, ...

Např. Zelená Hora, Lhota, Ves, ...

Např. Zadní Chlum, Kopanina, Lhota, Poříčí, Třebaň, Újezd, Ves

Např. Valašské Klobouky, Meziříčí, Příkazy...

#### Procvičení exekutivních funkcí 2

**Hrneček** – např. na tužky, na přibory, na ozdobu na plot, na zeď, abychom slyšeli, co se děje u sousedů, k výrobě knedlíků vařených v hrnečku...

**Noviny** – např. čtení, čepice, koláč, obal na knihu, do bot na vysušení, na podpálení v krbu, na podlahu při malování, na leštění oken po jejich umytí, surovina na ruční papír...

**Zápalky** – na stavbu různých modelů, na řešení různých sirkových hlavolamů, na čištění uší (s vatou), na odvykání kouření...

**Špejle** – na zabijačku, na zjišťování, zda je bábovka dobře propečená, na kypření půdy v květináči, na malování tuší, na špízy...

Mgr. Jitka Suchá

## Dekorativní láhev

Ozdobnou láhev lze vyrobit ze skleněné láhve a toaletního papíru.

Potřeby:

skleněná láhev (např. od vína), vícevrstvý toaletní papír, houbička, voda, ozdoby na dekoraci dokončené láhve.

Postup:

Láhev obalujeme několika vrstvami papíru a zvlhčujeme vodou. Nemusíme používat žádné lepidlo, papír drží na láhvi sám. Postupně obalíme celou láhev. Necháme zaschnout a ozdobíme podle fantazie.



## Podložky ze sáčků od čaje

Pěknou a praktickou dekoraci lze vytvořit z prázdných sáčků od čaje. Stačí nám k tomu barevné sáčky od čaje, lepidlo, čtvrtka a laminátor s laminovací fólií (fólie se dá zakoupit v papírnictví, zalaminovat si můžeme nechat v např. v copycentru).

Podložky jsou omyvatelné a můžeme použít jako prostírání.

Hotové podložky se dají stříhat nůžkami na různé tvary, menší můžeme použít třeba pod hrnečky.

Postup:

Z prázdných sáčků odstříhneme bílé okraje a zadní stranu. Na čistou čtvrtku nalepujeme různými směry sáčky, (můžou se i překrývat), až polepíme celou plochu. Nedáváme příliš velkou vrstvu lepidla, protože by nám mohlo vytéci při laminování.

Pomůcky:

sáčky od různých druhů čaje, lepidlo, nůžky, kreslicí karton, laminovací fólie, laminátor



# Turnaj Ros-boccia

*Tak jsme se konečně dočkali! Po několika měsících příprav přišel náš den D. 16. června v 10 hodin TO vypuklo.*

**N**aše předsedkyně Iva Farkašová zahájila 1. ročník turnaje v boccie, který jsme nazvali Ros-boccia. Turnaje se účastnily 4 týmy: Roska Ústí 1, Roska Ústí 2, Roska Teplice a Brno – tým „Překonej sám sebe“. Turnaj se odehrával na dvou hřištích v házenkářské hale Spartak Ústí n. L. systémem každý s každým. Během hry jednotlivé týmy ze sebe vydaly vše. Samozřejmě za mohutné podpory publika, které častým potleskem odměňovalo vydařené hody. Myslím, že mohu prohlásit za všechny hráče, že jsme si hru neskonale užili a že se také ostatní účastníci skvěle bavili. Dopoledne uteklo jako voda a bylo tu vyhlášení výsledků. Na 1. místě se umístilo družstvo Roska Ústí 1, na 2. místě družstvo Brno, na krásném



3. místě se umístila Roska Teplice a 4. místo obsadila Roska Ústí 2. Každé družstvo obdrželo věcné ceny a diplomy. Pro 1., 2. a 3. místo jsme měli také připravené vlastnoručně vyrobené medaile. Hlavní cena pro vítězné družstvo pak byla čistička vzduchu.

Ve 13 hodin již na všechny čekal skvělý oběd, hovězí guláš a dle chuti i další občerstvení včetně ovoce. Den završila před-

náška o zdravé výživě a od týmu „Překonej sám sebe“ i praktická ukázka a následná ochutnávka smoothie a banánových placiček. Moc jsme si pochutnali.

Troufnu si za všechny zúčastněné prohlásit, že celý den byl naprosto super! Užili jsme si spoustu legrace, zaspotovali jsme si, něco nového jsme se i dozvěděli a ochutnali. Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem, kteří se podíleli na přípravě, zajištění, podpoře a zdárném průběhu celé akce. Ale hlavně jsme strávili velice příjemné společné chvíle s přáteli a těchto okamžiků bychom si měli vážit asi nejvíce.

Mgr. Andrea Zumrová  
Foto: Petr Hospodka

## Rekondiční pobyt v Kadlcově Mlýně

*Roska Brno-město 15.–21. 4. 2018*

**S**etkání s Roskou je pro mě zcela nová zkušenost, proto se chci podělit o svoje dojmy. První informace o organizaci sdružující pacienty s RS v Brně a okolí jsem získala ze zvědavosti na březnové akci MaRS v Brně (Maraton s roztroušenou sklerózou – cvičení na více místech v ČR), dále jsem začala navštěvovat jejich pravidelné pondělní cvičení a tam přišla nabídka

od Majky zúčastnit se rekondičního pobytu Rosky Brno-město v Líšni. V Kadlcově Mlýně, kde se pobyt konal, jsem poznala opravdu charakterní lidi, kteří místo nářku a sebelítosti s humorem a energií dokážou druhé povzbudit a donutit k akci. Tak jsem se musela pohnout při zajímavé variantě pétanque zvané Boccia, kdy proti sobě hrají 2 tříčlenná družstva. Na výmluvu, že mám

neobratné prsty, jsem slyšela, že pletení z pedigu hravě zvládne i vnuk paní Vlasty, a najednou to šlo. Zírala jsem na obrovskou tašku s akrylovými barvami a malířskými plátny, kterou tam dopravila Anežka a ani jsem nedutala při pozorování zaujetí jejích kamarádek Veroniky a Danky, které poprvé zkusily malovat na plátno. Proces i výsledky těchto prvomaleb byly vskutku důstojné. Pro-

cházka s Ivanem a dalšími kamarády do Mariánského údolí taky nebyla obyčejná, byl z toho malý herbář včetně odborných názvů toho, co právě kvetlo. Na programu byla i návštěva bazénu v Kohoutovicích, společenský večer se stylovými oblečky a výborným zpěvákem a kytaristou Mirkem. Odborné přednášky Mgr. Mileny Sedláčkové ze STP i Mgr. Blanky Urbánkové ze SABBa byly na vysoké odborné úrovni a zároveň srozumitelné a jistě i hodně prospěšné. Speciální cvičení před-

vedla Veronika Zavadilová, denně s námi cvičily Majka nebo Vlasta rozcvičky a také během dne společně nebo individuálně. V rámci ergoterapie jsme dělali kominíčky pro štěstí ze šišek a již zmiňované košíčky či zvonečky z pedigu. Jeden den jsme i opékali buřtíky a chytali první jarní paprsky. U toho jsme si také trochu zaspotovali – hráli jsme Mólky, které nám vyrobil Petr.

I další členové Rosky využívali blízkost konání této akce a jezdili

téměř denně na návštěvy. Pobyt za krásného počasí v kvetoucí přírodě mezi zajímavými lidmi byl skutečnou rekondicí, hlavně díky organizátorkám Marii Kašparové a Vlastě Blatné. Pobyt se uskutečnil za finančního přispění státních dotací z MZ, které pro nás zajišťuje Unie Roska a dále MČ Brno-Líšeň.

Jana Kočvarová  
účastnice (zájezdu)

## Roska Jihlava

V jihlavské Rosce se událo pár akcí. Dvakrát jsme byli v Maďarsku v termálech Büku, a to v únoru a březnu. Na první pobyt se k nám připojila Roska Brno. Nejen, že jsme si prohřáli tělo v léčebné vodě, kde je teplota 38 °C, ale také jsme si zacvičili v plaveckém bazénu. Tak jsme relaxovali, odpočinuli si a nabrali síly do jarních dnů.

Další naší aktivitou byl bowling, kde se scházíme s naším sponzorem a s přáteli z Jankova.



Nezapomínáme ani na kulturu. 2× jsme navštívili výstavy v Domě Gustava Mahlera. Rádi navštěvujeme výstavy, které máme vždy s průvodcem, který nám poví o autorovi a jeho díle, a nakonec si vyplníme malý soutěžní kvíz a občas se stane, že někdo z nás vyhraje cenu.

I divadelní představení jsme navštívili v Horáckém divadle – Černá komedie a za druhým divadelním představením jsme vyjeli do Rynárce na komedii Rozpaky zubaře Svatopluka Nováka.



ukázkami přírodnin i živých zvířat. A že zrovna byly velikonoční prázdniny, vzali jsme s sebou děti.

### *Pexesový turnaj*

Roska Jihlava pořádala v sobotu 14. 4. 2018 pexesový turnaj, kde se sešlo 31 soutěžících – nejen členové Rosky, ale i jejich příznivci a děti a vnučata členů. Přijelo i několik hostů z Rosky Brno-město. Rozdělili jsme se do čtyř skupin podle věku. A začalo se hrát, vždyť se hrálo o medaile a pěkné ceny.

Na našem rehabilitačním plavání jsme uskutečnili závody o velikonoční vajíčko.

A kdo zvítězil? Všichni, co si přišli zaplavat.

V jihlavské ZOO pořádají zážitkové programy, které probíhají v Centru environmentální výchovy PodpoVRCH, tentokrát jsme byli na programu **Jaro – lásky čas (březen–květen)**

Povídání o zvířecích námluvách, rozmnožování i mláďatech. Jak se živočichové v tomto období chovají, jak si hledají partnera i jakým způsobem pečují o své potomky. Program je doplněn



Každý se snažil, někomu to šlo lépe, někomu malinko hůře, ale i tak nikdo neodešel s prázdnou a někteří starší se divili, že vyhráli – ani tomu nechtěli věřit a pro někoho to byla i první medaile v životě a že někdo nevyhrál, nikomu ani nevadilo, důležité bylo, že jsme se sešli a pobavili jsme se.

### *Modrý slon*

Jihlavská Roska byla úspěšná ve XIII. ročníku celostátní soutěže O Cenu MODRÉHO SLONA 2018, kterou pořádá ARTEFAKTUM-CZ a Centrum pro zdravot-

ně postižené Libereckého kraje, o. p. s. Vše patří pod projekt *Tvoříme duši*.

Letos byla účast zájemců a tvůrců mimořádná a odborná porota stála opět před nelehkým úkolem vybrat a ocenit ty nejlepší. Přihlášilo na 5000 soutěžících do deseti kategorií – malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, kombinovaná technika (ruční práce), literární

tvorba, divadlo (malé formy, loutky apod.), tanec, hudební tvorba (hudební přednes), jiné formy zajímavé umělecké tvorby.

Členové spolku Roska Jihlava, kteří se zúčastnili soutěže, si vedli skvěle. Eva Zavadilová si odvezla hlavní cenu v kategorii přednes básně. Vlasta Pávová, Bohuslav Večeřa a Petr Žižka získali čestná uznání za fotografii. Další čestná

uznání patřila Růženě Koutníkové v kategorii malba, Zdeně Rydlové a Katce Šrámkové v kombinované technice. Porota čestnými uznáními ocenila i povídky Evy Zavadilové a Petra Žižky. Proto lze zcela jistě konstatovat, že se podařilo naplnit motto projektu. Bez bariér v duši a životě.

Jitka Večeřová

## Rekondice Skokovy

*Je 13. května 2018 a já se jako němý pozorovatel ocitám na rekondici ve slunné vesničce jménem Skokovy. Slunce krásně hřeje a vypadá to, že celá rekondice bude v duchu pozitivní nálady, teplého počasí a klidu. Zkuste si představit, stejně jako jsem já zažila, zpěv ptáků, pasoucí se koně v ohradě a ten klid. To se nedá srovnat s místem, odkud jsme všichni přijeli. Už chápu, proč se tato rekondice koná již téměř 30. rokem a stále s úspěchem.*

**P**ostupně přijíždějí jednotliví účastníci rekondice, téměř všichni se znají navzájem a vypadá to, že jim místo není cizí. Odněkud z dále slyším jen hlas jedné účastnice: „Danielo, jako každý rok jsem ve stejném pokoji, víd’?“ Vypadá to, že ani není třeba odpovídat, už jde na jistotu do pokoje.

Přemýšlím, jestli nejsem jediná, která je tu poprvé „nepolíbená Skokovy“. Napadají mě myšlenky, zda tu nebudu mezi nimi „nová“, zda se raději nemám stranit a počkat, až mi někdo dá pomocnou ruku a ukáže, kde že já budu mít své místo v kolektivu. Myšlenka je však zametena hned následujícími natěšenými účastníky, vyprávěním si zážitků, prostředím a celkovým duchem rekondice.

Ani jsme se nenadáli a je poslední den rekondice, uteklo to strašně rychle a já mám možnost vám sdělit své postřehy a dojmy. Pro neznalé uchazeče na příští rok, asi se nestane, že byste se tu nudili a nenašli s nikým řeč na jakékoli téma. Spíše se vám bude stýskat po programu.

Vše začíná v osm ráno „na značkách“, jak říká naše vždy příjemně naladěná lektorka a provádí nás ranní rozcvičkou. Trápím se s dřepem, s podsazováním pánve, ale když vidím, jak to ostatním jde, nedá se nic dělat, prostě zaberu a jde to. Nakonec jsem vděčná, že jsem na ty „značky“ ráno vstala.

Jako odměna nás čeká snídaně formou švédského stolu, co si člověk po ránu může více přát, než si vybrat, na co má dnes chuť,

a hlavně od všeho kousek. S chutí se všichni účastníci vrhnou do jídelny. Po vydatné snídani si dáme odpočinek a následně nás čeká další hodina cvičení. Přece nebudeme zahálet. Lektorky si nás rozdělí a my si už můžeme užívat toho luxusu, že nemusíme nad ničím přemýšlet a necháme se jen vést.

Tak jako mě kdysi na vysoké škole učili teorii černého pasažéra, i zde se dva poctiví černí pasažéři najdou. Jakmile započne cvičení, tajně se kolem cvičících prostor propletou a utíkají na výlet s odůvodněním, že nemůžou cvičit. Zdravotní omezení jim to nedovolí, ovšem výletování v podobě celodenní chůze je v pořádku. Každý, ať si probere podle svého. Já osobně jsem jim dala název černý pasažér, protože se vezou na křídlech duchu rekondice, ov-

šem od plnění funkčnosti rekondice je to daleko. Osobně bych jim doporučila pro příští rok najít si spíše nějaký tematický okruh pro účastníky zájezdu než se stát účastníkem rekondice bez účasti na cvičení. Vyřeší to všem správné vnímání.

Zatímco všichni cvičí, mně se naskytá nádherný pohled na rozkvetlou zahradu, pasoucí se koně a vítr mi šlehá do tváře. Co může být lepší. Odbije 11. hodina a už vidím první účastníky rekondice s úsměvem na tváři. Je mi jasné, že lektorky daly ze sebe vše, aby protáhly naše účastníky. Všichni se sejdeme na terase či pod altánkem a sdělujeme si navzájem dojmy a zážitky s jasným dovětkem, co dnes asi bude dobrého k obědu.

Brzo zjistíme a máme to štěstí, že to zjistíme dříve než černí pasažéři, kteří si myslí, že při tak velkém počtu je nikdo nezaznamenal. Je mi líto, já ano a mrzí mě, že oni nevidí ten rozdíl mezi nimi samými a ostatními účastníky rekondice, kteří jsou příjemně naladěni, navzájem si pomáhají a hlavně řeší témata, která zatím proběhla. Po vydatném obědě si všichni zaslouží poobědový klid a všichni vědí, proč ho mají držet, odbije totiž 16. hodina a optimisticky naladěné lektorky se již na ně opětovně těší. Černí pasažéři jsou mimochodem už dávno za humny.

Krásné cvičení účastníky nabudí ke správnému apetitu, a tak se nedivím, že všichni přesně vědí, kdy je večeře. Většinou i černí pasažéři to vědí. Společně se vrhnou na kuchařské umění paní

majitelky a při večeři již vymýšlejí, jaký bude večerní program a v jakém duchu se povede. Bude dnes hokej? Co si zahrát bombu? Dáme si vínko či pivo? Co myslíte, jaké zajímavé zdravotní pomůcky nám více pomohou? Co říkáte na to nakoupit Venušiny kuličky jako zdravotní pomůcku proti inkontinenci. Nevím, jak se to stalo, ale při takovém vysokém počtu účastníků se všichni jednohlasně shodneme, a to je na této rekondici to krásné. Všichni děláme kompromisy a všichni se respektujeme. Tak rychle to uteklo a já jen doufám, že i v mém blízkém okolí naleznou porozumění a respekt, který tu mezi všemi účastníky vidím a jsem jim vděčná, že jsem mohla přirozeně mezi ně vplout. A jako zpráva na závěr – ty Venušiny kuličky budou :-).

Petra

## Abilympiáda SZSM na Zemplínské Šíravě

*Ve dnech 1.–4. června 2018 se konal 14. ročník Abilympiády SZSM 2018 a 7. ročník mezinárodní Abilympiády SM. Tato přehlídka pracovních schopností a zručností lidí s diagnózou roztroušená skleróza se jako každoročně konala na Slovensku na Zemplínské Šíravě v hotelu Chemes.*

**L**oni jsem reprezentovala Brno sama, a tak jsem letos brzy začala s agitací, aby nás jelo více. Nakonec nás bylo šest. Cestou ze Světového dne v Praze jsem se zastavila v Jihlavě, kde jsem vyzvedla řidiče s autem (nebo on mě?) a vyjeli jsme směr Brno. Tam u hotelu Grand už čekalo 5 statečných, připravovaných na dlouhou cestu – Miloš

s Hankou, Olinka, Ivana a Jarka. Na místě jsme se setkali s početnou výpravou Rosky Ostrava. Rozdělili jsme si trička s logem Unie ROSKA a ponožky – soutěžící měli sadu zelenou, doprovod oranžovou. Bylo to originální a každý nás poznal už na dálku.

Po dlouhé cestě jsme se ubytovali a po dobré večeři nás čekalo

přivítání od Jarmily Fajnorové, prezidentky Slovenského svazu sklerózy multiplex. Zde nás také seznámila s programem soutěžního klání a rozpisem soutěžních disciplín, které nás čekaly o následujícím víkendu. Vybrali jsme si různé disciplíny, ale u některých se nás sešlo víc – třeba ve vyšívání, sudoku, návrhu plakátu či fotografování.

Naše malá výprava byla velice úspěšná – dvě první místa (Olga), dvě druhá (Olga a já) a jedno třetí (moje). Brambory se také počítají – ty získal Miloš za šachy a Ivka za sudoku. Vzhledem k tomu, že pro všechny mimo mě to byla první abilympiáda, je to více než uspokojivé. Po soutěžích druhého dne jsme si večer vyslechli vý-

sledky soutěžních disciplín. Ostrava také zabodovala – například v keramice, malování, aranžování květin či zdobení kraslic.

Hry abilympiády byly opět zakončeny pěkným kulturním programem. Součástí večera byla i konzumace soutěžních výtvorů z oboru studená kuchyně a cuk-

rářství. Stoly byly ozdobeny soutěžními kyticemi. V pondělí po snídani jsme se rozloučili a s přáním, že se zúčastníme i příští rok, jsme se rozjeli do svých domovů. Děkujeme Nadaci Zdraví pro Moravu za finanční podporu.

Kamila Neplechová,  
Roska Brno-město

## Mezinárodní setkání v Dudincích

*Dudince 18.–22. 4. 2018 – podle prospektů nejmenší slovenské město s nejvyšším počtem slunečných a bezvětrných dnů na Slovensku, tiché a ekologicky čisté prostředí v zeleni, celosvětově unikátní minerální léčivá voda. Tak toto zajímavé místo zvolil SZSM pro mezinárodní rekondici.*

**R**áno nás probouzel ptačí zpěv, překvapilo nás, že úplně jiný než u nás doma v Čechách. Dny jsme měli naplněné činností. Přednášky, cvičení s fyzioterapeuty, tvořivé dílny s Fany. Těžko říci, co jsme si více užívali. Po poledni jsme si trochu odpočinuli při lázeňských procedurách. Protože nám opravdu přálo sluníčko a bylo úplně letní počasí, mohli jsme využít možnost koupání ve venkovním bazénu, ale těžko jsme hledali mezeru v nabitém programu. Večer bylo volno, ale to už jsme odpadali únavou, jen jsme odpočívali a vstřebávali zážitky. Pravda, když se konal turnaj v bowlingu, tak jsme neodolali...

V pátek se konal společenský večer s vyhlášením výsledků turnaje. Všichni na něm děkovali za uspořádání, chválili a těšili se na



příště, všem se to moc líbilo. Celý pobyt byl krásný. Bylo to příjemné setkání s přáteli – se starými i nově získanými při předchozím

mezinárodním setkání v Luhačovicích

Eva Urbanová,  
Roska Praha





## Třemošná u Plzně

*Možná víte, kde se toto místo nachází, ale možná také ne. Pro nás s ereskou, kdo jsme členy ROSKY PRAHA, je to místo rekondice, na které se každým rokem hodně těšíme. Je pro nás přímo oázou, v níž všichni zažíváme na jaře nebo na podzim týden, na který potom celý rok vzpomínáme a těšíme se na ten příští. Je to pro nás vždy týden pohodový, příjemný.*

Já jsem tu byla teprve po osmé, ale Ti, s nimiž se tak ráda znovu setkávám, pamatují mnohem více. Jezdí sem totiž již mnoho let a také eresku mají déle než já. Jsou mým vzorem v přístupu k nemoci, v postoji k ní a zřejmě i díky tomu se držím.

Tato rekondice je zaměřena na cvičení jako takové, ale i na procvičování našich rukou a jejich citu, i hlavy, protože po večerech bystříme mozek hraním her. Kromě báječného cvičení s Alicí nebo Ivankou vyrábíme i spoustu věcí a nebo si jen tak povídáme.

Vyzkoušeli jsme si výrobu mýdel, svícnů na čajové svíčky, zdobili jsme velké svíce ubrouskovou technikou a dokonce různými druhy vosků, malovali jsme již mnohokrát barvami na textil na ubrousky, plátěné tašky, hedváb-

né šátky, batikovali jsme si trička a pak v nich chodili cvičit, pletli mnohokrát z pedigu, vyráběli korálkové ozdoby do dřevěných šablon, modelovali v keramické dílně a mnoho jiných zajímavých akcí ten týden na nás vždy čeká.. Zhotovené výrobky často pak použijeme jako drobné dárky těm, komu chceme udělat radost, protože víme, že...

Dokonalost dárku spočívá v jeho vhodnosti, nikoliv v jeho hodnotě. My těmto slovům rozumíme. Ceníme si jeden druhého. Naše životní hodnoty jsou totiž jaksi odlišné od hodnot našich vrstevníků a vůbec druhých lidí.

Všechno toto nás učí zaměstnanci EXODU – mladí lidé, kteří se nám ten týden věnují, pomáhají nám. Oni patří k tomu velmi příjemnému na „třemošenské“

rekondici. Bez nich by tento týden nebyl pro nás oázou. My se těšíme na ně a oni se těší na nás. Jsou to vzájemná, milá setkání, dvakrát ročně, která nám také pomáhají i při naší nemoci. V dnešní době možná až zvláštní, že si tam všichni tak rozumíme, ale je tomu tak!

Proto jsem se rozhodla o naší rekondici v Třemošné napsat. Ať se o tom hezkém v dnešní uspěchané době dozví více lidí.

Štěstí znamená být s někým a dělit se,... to je přesně to, co ten týden děláme.

Usmát se na druhého nic nestojí. Být šťastný je také zdarma.

Tak jdi a rozdávej štěstí kolem sebe.

Milu

# Přátelské a sportovní setkání členů čtyř Rosek

*Na pozvání jihlavské Rosky, která trávila týdenní rekondiční pobyt v turistické chatě Čerínek u Jihlavy, si 6 roskařů z Brna a Jiřina z Prahy udělali za nimi výlet na pátek a sobotu.*

**P**o obědě jsme se vydali i na vycházku po okolí ke sjezdovce. Odpoledne jsme se zapojili do jejich cvičení na židlích. Obdivovali jsme jejich výrobky, které v rámci ergoterapie vyrábí – náušnice, vlaječky a jiné šperky z korálků. Nám se nejvíce líbily různé výrobky z drátu, který se oplétal drátkem s korálky. Tak vznikaly půvabné výrobky – ptáčci, kočky, srdíčka a jiné. To jsme

si i vyzkoušeli a něco i odvezli. K večeru přijelo ještě 8 děvčat z Písku.

Když už jsme se tak hezky sešli, zahráli jsme si malý turnaj v bocci. Devět tříčlenných družstev si zahrálo mezi sebou, i na ceny a medaile za umístění došlo. Za to děkujeme Jitce z Jihlavy. Takto jsme trochu potrénovali na Roski-

ádu, která bude v září opět v Nymburku.

Nejdůležitější ale bylo přátelské posezení a výměna zkušeností z činnosti. Jen více takových společných akcí. Účastníci byli nadšení a načerpali spoustu energie na Vysočině. Děkujeme za přátelské přijetí i příjemné setkání.

Vlasta Blatná  
za Rosku Brno-město

## Návštěva přátel z Polska

*V pondělí 7. května nás navštívili zástupci spřátelené organizace „Towarzystwo chorych na stwardnienie rozsiane v Jeleniej Górze“. Jedná se o v Polsku registrovanou samostatnou svépomocnou regionální organizaci, náplň jejíž činnosti a poslání jsou obdobné jako naší organizace.*

**Z** toho důvodu navázala před časem naše organizace ROSKA Česká Lípa, na základě kontaktů obou výborů, oboustrannou spolupráci.

Tuto spolupráci jsme zahájili právě naším prvním společným setkáním zde v Novém Boru. Program setkání započal po příjezdu přátel z Polska (které přivítala paní Doškářová) návštěvou malířské dílny firmy Gold Bohemia – Boris Doškář, kde měli

možnost zhlédnout na vlastní oči práci malířek při malování výrobků technikou vysokého smaltu. Zde se sluší poznamenat, že nám ukázkou předvedla též místopředsedkyně Rosky paní Zofia Doškářová. Po této exkurzi jsme měli možnost malého občerstvení a posezení v přilehlé zahradě.

Po přesunu na náměstí v Novém Boru jsme navštívili (díky vstřícnosti zdejšího faráře) děkan-ský kostel Nanebevzetí Panny

Marie. Vzhledem k náboženskému cítění našich přátel to byl jistě dobrý počin.

Poté jsme společně navštívili zdejší informační centrum, kde si jednotlivci pořídili řadu informačních materiálů, vztahujících se nejen k Novému Boru ale i celému regionu.

Po krátké procházce ulicí T. G. Masaryka jsme dorazili k objektu firmy Ajeto, kde jsme společně

poobědvali. Přátelé z Polska vedle jídla pochválili naše české pivo. Přínosem byla jistě návštěva místního muzea, kde byla vystavena i díla sklářských výtvarníků a designérů, zúčastněných na IGS (International Glass Symposium), které se každoročně (od r. 1982) pořádá v našem městě.

Hlavním bodem programu bylo setkání členů obou organizací (33 z Polska, 25 od nás), které se uskutečnilo v prostorách Domu s pečovatelskou službou v Novém Boru (příspěvková organizace města).

Přítomné na úvod přivítala předsedkyně naší organizace paní Jaroslava Kudrnová a současně představila i další členky výboru (místopředsedkyni paní Zofii Doškářovou a hospodářku paní Karlu Jínovou). Zhodnotila význam našeho setkání jako první krok k dalšímu rozvoji spolupráce obou organizací s mezinárodním dosahem a krátce přiblížila úlohu naší organizace a její nejvýznamnější aktivity. Její informace pak doplnila paní Zofia Doškářová (která vedle významné účasti na přípravě celé akce působila zároveň jako překladatelka) konkrétními příklady.

Paní Kudrnová pak mezi námi přivítala vzácné hosty: předsedkyni partnerské organizace paní Ligii Jamer a místostarostku města Nový Bor paní Ing. Stanislavu Silnou.

Paní místostarostka Ing. Silná poděkovala za pozvání a vyslovila přesvědčení, že obě organizace dneškem nastoupily významnou cestu přispívající ke spolupráci a porozumění nejen mezi organizacemi, ale i oběma národy. Připomněla význam spolupráce mezi městy Jelenia Góra a Nový Bor. Obě města spojuje sklářská tradice (slezské a novoborské sklo), kterou je nutné udržet. Jako konkrétní příklad uvedla nedávnou spolupráci při rekonstrukci sklářských muzeí v obou městech za využití dotací z EU s tím, že plánují jejich rozšíření. Spolupracují rovněž v oblasti školství a kultury. Je přesvědčena, že spolupráce mezi našimi organizacemi se bude dále rozvíjet zejména ve prospěch nemocných s roztroušenou sklerózou. Následně se s námi rozloučila a popřála přítomným hostům příjemný pobyt v našem městě.

Paní Ligia Jamer vyjádřila vřelý poděkování za pozvání mezi nás. Představila další členky výboru (Božena Witowska – lékař neurolog a preventista; Anna Potulich – hospodářka; Dorota Dziadovicz – fyzioterapeut; Elzbieta Petelska – členka výboru). Sdělila, že naše organizace spojují stejné zájmy a problémy s tím, že spolupráce v budoucnu bude nanejvýš žádoucí. To by nám mělo mj. umožnit výměnu informací o metodách a aktivitách ke zvládnutí záludností onemocnění roztroušenou skle-

rózou. Blíže informovala o hlavních aktivitách jejich organizace (rehabilitační cvičení, rekondiční pobyty, ergoterapie, společné návštěvy kulturních akcí apod.), z čehož jsme usoudili, že jsou výrazně shodné s našimi.

Ještě jednou poděkovala za pozvání a těší se na další spolupráci. Dále jsme se jednotlivě představili.

O kulturní vložku v podobě 3 skladeb na piano se postarala žákyně Základní umělecké školy v Novém Boru Klára Kubatová.

Paní Kudrnová seznámila naše hosty s pořádáním rekondičního pobytu v Hejnicích ve dnech 12. až 19. května a je možná návštěva hostů z Jeleniej Góry (po předchozí dohodě).

Následovala volná zábava s menším občerstvením. Hostům z Polska jsme též předali jako dárek drobné výrobky ze skla. Po té jsme se s nimi rozloučili s přáním šťastné cesty domů a očekáváním další plodné spolupráce.

Na závěr můžeme snad jen dodat, že jsme spolu strávili pěkné chvíle a jsme přesvědčení, že naše kontakty se budou do budoucna rozvíjet a tak přispějí vzájemnému poznání, porozumění a zkvalitnění naší práce.

Ing. Pavel Březina

## 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 červenci 2018/ **dotováno:** Ministerstvem zdravotnictví ČR / **redakční rada:** Ivana Rosová, RNDr. Kamila Neplechová, Ph.D., Ing. Jiřina Landová, Jitka Večeřová, Miriam Svatá, Ing. Veronika Borkovcová/ **grafická úprava, sazba:** Jan Kuchař / **výtvarník:** Jaroslav Bezděk / **korektura:** RNDr. Kamila Neplechová Ph.D., Kateřina Krobová / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN



*Unie Roska na plavbě po Vltavě v rámci oslav Světového dne RS*



Zdroj:  
časopis SZSM Nádej č. 2/2018

# Slovensko



## **14. Abilympiáda SZSM 2018 a 7. Medzinárodná Abilympiáda SM**

Slovenský zväz sclerosis multiplex (SZSM) aj tento rok pripravil pre ľudí s diagnózou sclerosis multiplex a ich doprovody už **14. ročník Abilympiády SZSM 2018 a 7. ročník Medzinárodnej Abilympiády SM**, ktorá sa už tradične s veľkým úspechom uskutočnila **prvý júnový víkend – 01. až 04. júna 2018 na Zemplínskej Šírave – hotel Chemes**.

Súťažnej prehliadky pracovných schopností a zručností ľudí s diagnózou sclerosis multiplex **sa spolu zúčastnilo viac ako 190 účastníkov**. Súťažiacich esemkárov bolo pôvodne prihlásených 109, ale nakoľko esemka je chorobou tisícich tvárí, nakoniec súťažilo „iba“ 95 esemkárov, **z toho zo Slovenska 69, z ČR 16 a Maďarska 10**. Súťažiaci si mohli vybrať z 26 súťažných disciplín (súťažilo sa v 25. disciplínach 26. bola MONO disciplína), ich zoznam a podrobný rozpis organizátor každoročne už začiatkom roka uverejňuje na webovej stránke SZSM [www.szsm.sk](http://www.szsm.sk). Koordinátorkou Abilympiády bola prezidentka SZSM *Jarmila Fajnorová*, pre ktorú je Abilympiáda srdcovou záležitosťou.

**Program akcie** začínal už v piatok popoludní registráciou účastníkov a ubytovaním. Po večeri sa pokračovalo úvodným – uvítacím - spoločným stretnutím s inštrukciami, s prezentáciou firiem a spoločností: Spig, Kúpele Dudince, Velcon so spoluprácou AV Mobilita a spoločnosť Natural s.r.o. Zástupca spoločnosti LR prednášal o zdravej výžive a doplnkoch k zdravej výžive. Do tomboly prispeli kúpele Dudince, Kúpele Turčianske Teplice, hotel Chemes s víkendovými pobytmi. Všetkým, ktorí prispeli do tomboly, srdečne ďakujeme.

V sobotu po raňajkách sa básňou od Kamila Peteraja „Breviar lásky“, ktorú zarecitovala *Anka Remecová*, začal prvý súťažný deň. Nasledovali príhovory hostí z ČR, Maďarska a majiteľa hotela Chemes p. *Kudroča*. Abilympijskou prísahou, ktorú za všetkých súťažiacich zložil Matej Galiniak, boli „odštartované“ jednotlivé súťažné disciplíny podľa rozpisu, ale ešte

predtým rýchlo spoločná fotografia do časopisu Nádej. Kto nesúťažil mohol si oddýchnuť pri masáži, ktorú robili žiaci zo Strednej zdravotnej školy v Michalovciach. Deň skončil spoločným večerom, kde bola vylosovaná tombola a potom už nasledovala diskotéka s DJ *Damo a Maco*.

V nedeľu po celý deň pokračovala ďalšia vlna súťaží v zmysle rozpisu, dominovali najmä „Studená kuchyňa“ a „Cukrárstvo“. Večer nasledoval kultúrny program, v ktorom vystúpili FSS ONDAVČANKA a prítomným prišla zaspievať aj finalistka folklórnej televíznej šou „Zem spieva“ *Martina Ťasková*. Po kultúrnom programe prišlo na rad slávnostné vyhlásenie víťazov jednotlivých súťažných disciplín, ktorí boli odmenení diplomom a praktickou vecnou cenou. Slávnostná nálada pokračovala „repciou“ (vlastnoručne naaranžované studené misy a s fantáziou vyzdobené sladké torty chutili vynikajúco) a gradovala tanečnou zábavou – do tanca, na počúvanie i na želanie hrali hudobná skupina Bikaver.

Účastníkmi aj tentokrát mimoriadne pozitívne hodnotená akcia končila v pondelok raňajkami, lúčením sa navzájom a odchodom domov.

Beáta Kuracinová,  
členka VR SZSM

## **2. Medzinárodné stretnutie esemkárov**

**Dudince, 18.–22. 04. 2018**

Slovenský zväz sclerosis multiplex (SZSM) zorganizoval v Dudinciach v dňoch 18.–22. apríla 2018 **2. Medzinárodné stretnutie esemkárov**, ktorého sa zúčastnilo 44 členov SZSM a 11 členov Unie ROSKA z Českej republiky, konkrétne z ROSKY Praha a Ostrava.

Účastníci boli ubytovaní v hoteli Smaragd, ale väčšina aktivít sa konala v spoločenskej sále a ďalších priestoroch hotela Minerál. Po ubytovaní nasledovala konzultácia u lekára a individuálny rozpis procedúr na všetky dni pobytu. Následne po obede sa účastníci stretli v spoločenskej sále kúpeľného hotela Minerál, kde ich srdečne privítala prezidentka SZSM *Jarmila Fajnorová*. Aby

sa lepšie spoznali a zoznámili, každý sa predstavil a povedal pár slov o sebe. Potom sa už všetci započúvali do prednášky Bc. *Michala Rumana* na tému „Liečivé konope – Ako ho využiť pri sclerosis multiplex?“. MUDr. *Branislav Brežný* vo svojom príspevku „Význam stretnutí ľudí s SM“ hovoril o dôležitosti rôznych akcií, aktivít a stretnutí, ktoré organizuje SZSM a jednotlivé kluby SM.

Program na nasledujúce dni stretnutia bol pripravený veľmi precízne a bol pestrý. Okrem cvičenia pri SM s fyzioterapeutmi Mgr. *Michalom Šedekom* a Bc. *Matejom Marecom*, zúčastnení mali ďalej možnosť meditovať pri joge (MBSR a SM) s Mgr. *Tatianou Lorencovou*, rozhybať telo, upokojiť myseľ... Podľa vyjadrenia účastníkov medzinárodného stretnutia, najzaujímavejšou časťou boli „tvorivé dielne s Fany“, ktoré viedla veľmi všestranná lektorka *Františka (Fanny) Staroňová*. Ukázala im ako šikovne uplietť košík, lampáš či veniec na dvere, vytvoriť srdce... a to všetko z papierových ruličiek. Naučila ako sa robí „servítková technika“ a všetky veci s ňou súvisiace.

V piatok po večeri bol na programe bowling – veľmi zanietene sa súťažilo v 2 kategóriách: esemkári a doprovod. V sobotu dopoludnia sa skupina záujemcov vybrala na výlet do Brhloviec, dediny, kde sú starodávne skalné obydlia vytesané do tufu – s pivnicami, letnými kuchyňami a maštalami – ktoré ľudia vďaka príjemnej klíme využívali aj k obytným účelom. Ostatní účastníci využili voľný čas a krásne slnečné počasie na prechádzky po Dudinciach a jeho okolí, či kúpanie vo vonkajšom bazéne LD Rubín, ktorý bol vďaka skoro letným teplotám otvorený netradične už v apríli.

Ako posledná spoločná akcia všetkých účastníkov 2. Medzinárodného stretnutia esemkárov bol Rozlúčkový večer s hudbou. V uzavretej spoločnosti bol čas aj priestor na zhodnotenie programu, priebehu stretnutia... všetci sa vyjadrovali s úprimným nadšením, nešetřili slovami chvály a ďakovali prezidentke SZSM, že spolu s ďalšími organizátormi, vedeli takúto skvelú akciu pripraviť. Nasledovalo vyhodnotenie súťaže v bowlingu, odmenenie

víťazov a potom už iba tanec a dobrá zábava pri pesničkách na želanie. V nedeľu už iba raňajky, uvoľnenie izieb a lúčenie..., ale veď nie nadhlo, pretože SZSM má v kalendári naplánovaných ešte veľa zaujímavých akcií...

Beáta Kuracinová,  
členka VR SZSM

***Prvé celoslovenské stretnutie  
Ľudí so sclerosis multiplex,  
ich rodín, priateľov  
a sympatizantov pod názvom  
„Spolu môžeme viac“  
Bešeňová***

zorganizoval Slovenský zväz SM v rámci Svetového dňa ľudí so sclerosis multiplex v spolupráci s agentúrou A–medi management, s.r.o.. Garantom akcie boli prof. MUDr. Peter Turčáni, PhD. hlavný odborník pri MZ SR pre neurológiu a doc. MUDr. Jarmila Szilasiová, PhD. predsedníčka Sekcie SM pri Slovenskej neurologickej spoločnosti.

Podujatie sa začalo o 12. hodine v Kongresovej sále 1 hotela Bešeňová Registráciou, ktorú ako vždy, zabezpečovali členky VR SZSM. Prítomných srdečne privítala prezidentka SZSM *Jarmila Fajnorová*, ktorá okrem iného povedala „**Toto stretnutie sme koncepčne organizovali v presvedčení, že len spolu môžeme viac. Viac urobiť sami pre seba, v prospech všetkých, ktorí trpia týmto onemocnením.**“. Ďalej všetkých pozdravila Ing. *Helena Šurinová*, riaditeľka A–medi management, s.r.o. a zástupcovia UNIE ROSKA CZ, ROSKA Ostrava a PTSR z Poľska.

Nasledoval blok odborných prednášok, nových a zaujímavých informácií od lekárov–špecialistov, odborníkov a ľudí z praxe. Hovorilo sa o nových druhoch liekov pri liečbe SM a liekovej politike na Slovensku. O tom ako pri SM zvládať psychicky náročné situácie v rodine, komu a ako hovoriť o svojej chorobe, ako si udržať dobré vzťahy s okolím. O srdcovom zlyhávaní, o význame SM–centier nielen pre pacienta, o vzťahu JA–TY–MY a SZSM,

o právach a povinnostiach pacienta.

Kto mal záujem a chuť, po prednáškach si mohol ešte zacvičiť s fyzioterapeutom Michalom alebo meditovať pri joge s Marcelou.

Paralelne s prednáškami sa vonku, na balónmi ohraničenom a vyzdobenom priestore, doslova šantilo. Moderátorom akcie, hlavne pri vonkajších aktivitách, bol *Tomáš Dutka*. Snažil sa vytvoriť hravú a súťaživú atmosféru, pretože sa strieľalo s lukom na slnečnicu, hral sa futbal, pripravená bola virtuálna realita – rôzne hry, tvorivé dielne, maxi–prakom sa vystreľovali plyšáky, deti šantili na nafukovacom „ihrisku“. Ani o adrenalín nebola núdza – bola možnosť gúľať sa vo veľkých body zorbitových guliach alebo si zajazdiť na malých či veľkých motorových štvorkolkách.

SZSM účastníkom, ktorí prišli z väčšej diaľky ako 30 km od Bešeňovej, zabezpečil ubytovanie s raňajkami a možnosťou ešte aj v nedeľu si užiť vodný svet v Bešeňovej.

S potešením môžeme konštatovať, že hlavný cieľ tohto Prvého celoslovenského stretnutia ľudí so sclerosis multiplex, ich rodín, priateľov a sympatizantov pod názvom „Spolu môžeme viac...“ v Bešeňovej: **„Aby ľudia so sklerózou multiplex vyšli z domu, prišli medzi svojich. Lebo my „esemkári“ sa vieme najlepšie podporiť, pochopiť, dať si najviac energie do ďalšieho života“**, bol naplnený. Stretnutia sa zúčastnilo takmer 200 ľudí a približne 40 percent z nich prišlo na akciu SZSM po prvý raz. Dokonca prišli aj takí, čo nemajú diagnózu SM definitívne potvrdenú, chceli však z dôveryhodných zdrojov vedieť, čo obnáša táto zákerná choroba, aká je jej liečba, ako sa s ňou učiť žiť...

A ešte pre Vašu informáciu – zaujímavé momenty z tejto akcie zaznamenávali aj kamery RTVS a výsledný dokument ste mohli vidieť na STV2 v sobotu 09.06.2018 v relácii CESTA. Ak ste to náhodou nestihli, môžete si ju dodatočne pozrieť v archíve STV2 alebo aj na facebooku SZSM – doporučujem.

Beáta Kuracinová,  
manažér pre styk s verejnosťou

## *Fontána pred divadlom*

Poznáš našu krásavicu na Dunaji? Poznáš Bratislavu?

Majestátny hrad, Hviezdoslav a jeho námestie, Slovenské národné divadlo, Reduta, hotel Radisson Blu Carlton? Od tohoto víkendu aj ja poznám tento majestátny hotel. Dotvára scenériu Hviezdoslavovho námestia. **V dňoch 7. – 9. júna 2018 sa tu konal Kongres EMSP.** Takto v skratke chcem opísať tých pár dní, ktoré som tu prežila spolu s Hankou. Zážitky, informácie... rozhovory. Po anglicky (s tlmočnicou). Veľká vďaka patrí našej prezidentke Jarke. Vďaka za šancu spoznať skutočnosti o vývoji a testovaní liekov pre Dg. SM a zistiť, akú šancu máme do budúcnosti.

Zo svojich zápiskov vyberám zopár informácií:

Výskum a výroba liekov je veľmi náročná, zodpovedná a niekoľko rokov trvajúca činnosť. Začína laboratórnym výskumom, testovaním na zvieratách, až neskôr testovaním na ľuďoch. Trvá v priemere 8-15 rokov.

Prebieha v štyroch fázach: - nulová fáza - riešia sa riziká (ako ich prekonať), zisťuje sa, ako telo vstrebáva molekuly do svojho organizmu. Pracuje sa len so zdravými jedincami (dobrovoľníkmi), mladými mužmi a ženami. Vo fáze 2 sa vykonáva farmakologický test. V tretej fáze sa zozbiera dostatočný počet dát, aby sa zistilo, či daný produkt funguje. Vo štvrtej fáze sa musí potvrdiť, že nový produkt je lepší, ako predchádzajúci.

Vo výskume sú dôležité určité princípy:

- musí sa dbať o bezpečnosť
- produkty nesmú spôsobovať bolesť ani iné problémy
- musí sa dodržiavať etický kódex
- porovnávať s inými krajinami, nič sa nevykonáva náhodne
- vylúčiť vedľajšie účinky
- zamerať sa na správny výber pacientov,



ktorí sa hodia do výskumu

– pri testovaní ani pacient ani lekár nevie, aká diagnóza sa testuje (získanie správnych dát)

V protokole je dané, aký produkt bude testovaný, práva testovaných osôb, informácie podané zrozumiteľne, nesmie byť vyvíjaný tlak zo strany lekára, pacient má právo kedykoľvek štúdiu ukončiť.

Pacient právne nespôsobilý musí mať právneho zástupcu.

Pri testovaní produktu sa musí sledovať hranica rizika. Je potrebné ohlásiť každú zmenu organizmu, napr. zvýšenú teplotu, prísne monitorovať zdravotný stav. Výskumník je povinný dodržiavať bezpečnostné opatrenia, vyhodnotiť všetky informácie a nahlásiť ich výskumnému ústavu.

Štúdia je prísne dôverná. Výsledky sa uverejňujú na európskej stránke v zrozumiteľnom jazyku. Výsledky sú archivované niekoľko rokov.

„Nie každý výskum a každý produkt je ten správny práve pre nás.“

Toto je zhrnutie len časti prednášok. Ďalšie pokračovanie bude na budúce.

Len by som ešte chcela napísať, že tento deň nám dal veľa pozitívnej energie, pretože sme získali množstvo poznatkov o tom, ako ovplyvní našu liečbu taký dlhodobý proces.

A na slávnostnom Galavečeri sme si podali ruky s ľuďmi mnohých národností. Do videnia, priatelia.

Anka

### *Jar v raji*

Áno, tak môžem nazvať rekondičný pobyt SZSM v Dudinciach v druhej polovici apríla. Naša prezidentka Jarka a celá Výkonná rada pre nás zorganizovali 2. Medzinárodné stretnutie esemkárov v Dudinciach, kde boli prizvaní aj priatelia z českej „Rosky“.

Bol 18. apríl, dudinské slniečko vysielalo svoje lúče... do hotela Smaragd sme ťahali svoje kufre (ešte že niekto vymyslel na ne

kolieska). Tie veselé pokriky, úprimné objatia... ubytovanie... obed. Využili sme sedenie u lekára, ktorý nám rozpísal procedúry na dni pobytu.

Stretli sme sa v spoločenskej sále hotela Minerál, kde sme sa po zoznámení započúvali do prednášky Bc. Michala Rumana „Liečivé konope - ako ho využiť pri SM“. MUDr. Brežný nám povedal pekné slová o tom, aký dôležitý význam má stretávanie sa s ľuďmi.

Program na nasledujúce dni bol pripravený precízne a bol pestrý. Okrem cvičenia s fyzioterapeutmi Michalom a Matejom, sme meditovali pri joge s Marcelou. Rozhýbali sme telo, upokojili myseľ... zhodli sme sa na tom, že po hodinách, strávených v telocvični sme všetci pookriali.

Najzaujímavejšou časťou boli tvorivé dielne. Naša všestranná Fanny nám ukázala, že dovedy „nemotorné“ ruky dokážu zázraky. Pre niektorých pojem "servítková technika" bol spojený so servítkou, lepidlom a nejakou podložkou. Ale ako na to? Viete, že to nie je vôbec ťažké? Alebo upliesť košíček, veniec, vytvoriť srdce z papiera? Veľká neznáma sa stratila. Janka nás naučila vyrobiť si darčekovú krabičku z papiera. Všetky výrobky boli hodné výstavy.

V piatok sa hral bowling. Súťažne. Tá hravosť zdravých aj pacientov SM-károv... tá neskutočná súdržnosť... priateľstvo. V sobotu sa skupinka z našej „výpravy“ vybrala na výlet do Brhloviec, neďalekej dedinky, kde je kúsok z dedičstva našich prarodičov. Sobotňajší večer dokázal, že sme veľká skupina priateľov, ktorí sa nevzdávajú. Chcú žiť plnohodnotným životom, zabávať sa, tancovať, smiať sa... stretávať sa... aj napriek vzdialenostiam.

Za oknom prvé ranné zore.

Prichádza nový deň.

Posielam správy skoré.

Štebotom vtáčim,

vánkom jarným rozpošlem.

Klub „Motýlik“ otváram,

ruku svoju podávam,

slovom básnika sa prihováram.

Svoj príbeh života  
povedz nám všetkým  
Smútok zanechaj...  
Veď kvitnú kvety...  
Život! To šťastie dopraj nám.

Zblízka i zďaleka  
slniečna cestička.  
Rozkvitá príroda do farebnej krásy,  
víla „Dudinka“ češe svoje vlasy.  
Do daru nám chystá vodičku liečivú,  
na telo i dušu pohodu bláznivú.

„18-nástka“ žiari v kalendári,  
čaká na nás Smaragd  
i cvičenie v Mineráli.  
Vďačné srdce Jarkine,  
šikovné ruky Fanynkine.  
Táňa nám precvičí zopár cvikov jogy,  
po nich už nemusíme užívať tie naše drahé  
drogy.

Pichať si Copaxon, či jest' Gileniu,  
či prijať pozvanie k Tysabri sedeniu.  
Radšej sa zídeme v klube „SM-károv“,  
družne vyrobíme zopár malých darov.  
Martuška, Danielka venček si uvijú,  
Zuzanka i Anka srdiečko ostatným  
doprajú.

Lahko sa prehupni slniečko za hory.  
Pozdrav tú krajinku,  
kde bývajú tvoji.  
Srdce nech zaplesá od toľkej radosti,  
zahod' me za hlavu tie svoje povinnosti.  
Nech mysl'ou neblúdia bolesť, smútok,  
starosti.

Na tvári nech usadne úsmev spokojnosti.

Podajme si ruky, vyslovme slová milé,  
nech vždy spomíname na tieto chvíle snivé.

Anka Očenášová,  
Klub SM pri SZSM Partizánske

**Konferencia EMSP (The  
European Multiple Sclerosis  
Platform – Európska platforma  
pre sklerózu multiplex) 2018  
v Bratislave**

S veľkou radosťou sme prijali skutočnosť,  
že Konferenčný výbor EMSP si za miesto  
konania svojej Konferencie v roku 2018 –  
v konkurencii viacerých krajín – vybral  
práve Slovensko. V Bratislave v hoteli  
Carlton sa vo štvrtok 7. júna 2018 konalo  
Výročné valné zhromaždenie EMSP a 8.-9.  
júna 2018 Výročná konferencia EMSP,  
organizovaná v spolupráci s našim  
Slovenským zväzom sclerosis multiplex  
(SZSM).

Téma konferencie v roku 2018  
bola: **Program pre výskum SM. Prístup  
zameraný na pacienta.**

V rámci tohto podujatia sa spolu stretli  
ľudia so sclerosis multiplex s odborníkmi  
a obhajcami v tejto oblasti, sponzorskými  
spoločnosťami v celej Európe, zdravotníckymi  
pracovníkmi a výskumníkmi,  
úradníkmi v oblasti verejného zdravia  
a tvorcami politík na národnej, regionálnej  
a európskej úrovni. Za SZSM sa akcie  
zúčastnilo 16 členov. Rokovacím jazykom  
bola angličtina, preto SZSM pre slovenských  
účastníkov zabezpečil tzv. staničky =  
slúchadlá, v ktorých znel simultánny preklad.

Dva dni konferencie boli navrhnuté tak,  
aby zúčastneným ponúkli prehľadnú  
a dynamickú kombináciu zaujímavých  
prezentácií, panelových diskusií a vzdelávacích  
seminárov. Inšpiratívni rečníci ich vo  
svojich príspevkoch oboznámili s najnovšími  
výskumnými zisteniami, ktoré priamo ovplyvňujú  
životy ľudí s SM a s prebiehajúcimi iniciatívami  
SM na medzinárodnej a európskej úrovni.

Konferencii predsedali a viedli ju  
doterajšia prezidentka EMSP *Anne Winslow*  
spolu s novozvoleným prezidentom EMSP  
*Pedrom Carrascalom*. **Prezidentka SZSM  
Jarmila Fajnorová (spolu s tlmočnicou  
Milkou Kováčovou) prítomných  
pozdravila a na Slovensku privítala  
slovami: „Dámy a páni, milí priatelia,**

*dovoľte mi privítať Vás v mene vedenia a členov SZSM na Konferencii EMSP v Bratislave. Sme veľmi vd'ační EMSP za doterajšiu spoluprácu a za príležitosť hosťovať tohtoročnú konferenciu. Dúfame, že sa tu budete cítiť výborne a spolu vytvoríme priateľskú atmosféru. Vitajte v krajine folklóru, tradícií, nádhernej prírody a pohostinných ľudí. VITAJTE NA SLOVENSKU!*“ Zároveň privítala a predstavila Mgr. **Zuzanu Kuráňovú**, riaditeľku odboru štandardných, preventívnych, diagnostických a terapeutických postupov, ktorá predniesla príspevok za Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky.

Prvý deň konferencie sa zameriaval hlavne na výskum a odborné príspevky prednášajúcich pokryli širokú škálu tém, od progresívnej SM, až po dôležitosť génových a environmentálnych faktorov a črevnej mikróflóry. Účastníci mali možnosť klásť otázky ku konkrétnym témam. Deň sa končil slávnostnou gala večerou a zábavou. V kultúrnom programe vystúpila rodina Hlbockých z Piešťan.

Druhý deň konferencie začínal so vzdelávacím seminárom o hodnotení technológií v zdravotníctve, pokračoval v diskusii o prístupe k liekom: od autorizácie na trhu až po dosah k pacientom. Tvorcovia politik, zástupcovia pacientov, platitelia a regulačné orgány... by mali spolu hľadať riešenia na odstránenie nerovností v prístupe k liečbe SM, ako aj k liečbe samotnej, v celej Európe.

7

Podľa organizátorov: *„Táto konferencia predstavila ďalší míľnik na dosiahnutie nášho spoločného cieľa a zlepšenie kvality života ľudí s SM v Európe. Sme tu, aby sme priniesli vedomosti, inšpirovali a posilnili! Konferencie EMSP predstavujú cenné fórum na výmenu a zdieľanie poznatkov a skúseností v oblasti roztrúsenej sklerózy.“* Na záver Konferencie EMSP 2018 vyrozprávali svoj príbeh o živote s SM účastníci z Grécka, Veľkej Británie a Malty.

Beáta Kuracinová,  
manažér pre styk s verejnosťou

### ***Pod'akovanie patrí všetkým – partnerom podujatia, prednášateľom, aj účastníkom***

Prvé celoslovenské stretnutie „Spolu môžeme viac...“ v Bešeňovej rozdávalo pozitívnu energiu, informácie a zábavu

Prvé celoslovenské stretnutie „esemkárov“, ich rodín, priateľov a sympatizantov s výstižným názvom „Spolu môžeme viac...“, ktoré sa uskutočnilo 12. mája v Bešeňovej bolo nabité pozitívnou energiou a príjemným počasím. Podujatie sa konalo v rámci celosvetovej iniciatívy Deň slnečnic a prilákalo vyše dvesto účastníkov. Zastúpené boli všetky vekové kategórie – od 85-ročného najstaršieho účastníka až po 6-mesačnú najmladšiu účastníčku.

Roztrúsená skleróza je veľmi vážna diagnóza, ktorá môže zasiahnuť do života kohokoľvek. Preto čím viac sa o nej bude hovoriť, tým väčšie sú šance na vysporiadanie sa s ňou. Pre prijatie choroby v rodine je potrebná otvorená komunikácia, a práve z nej majú obavy nielen pacienti, ale aj ich príbuzní, či blízki.

**Prednášky odborníkov z oblasti neurologie, psychológie, srdcovo-cievnych chorôb, či výživových špecialistov priniesli informácie a odpovede na často aj nevyslovené otázky.** Účastníci prvého celoslovenského stretnutia „Spolu môžeme viac...“ sa dozvedeli zaujímavosti o nových možnostiach liečby, vďaka ktorým je priebeh ochorenia SM miernejší, čo znamená, že ochorenie máva menej atakov, sú zriedkavejšie, a mnohé nebývajú také ťažké.

Ako pri liečbe mnohých chronických ochorení, aj pri skleróze multiplex zohráva psychika dôležitú úlohu. Depresia a úzkosť sa vyskytujú často spolu a veľmi výrazne, negatívne ovplyvňujú celkový stav pacienta a jeho spoluprácu pri liečbe. Aj táto téma bola súčasťou prednáškovej časti. Účastníci sa dozvedeli ako zvládať psychicky náročné situácie a oboznámili sa aj s praktickými radami ako si udržať dobré vzťahy v rodine, ale aj v okolí.

Okrem psychiky k plnohodnotnému životu i napriek chorobe prispieva aj udržiavanie fyzickej kondície. Cvičenie je dôležitou



základnou súčasťou liečby SM. Okrem toho, že zväčšuje aeróbnu kapacitu organizmu, svalovú silu, zvyšuje pohyblivosť, znižuje únavu a zlepšuje kvalitu života. Pohyb pozitívne vplýva na fyzickú aj psychickú kondíciu. Je potvrdené, že zvyšuje prísun kyslíka do buniek a chráni ich pred zápalom. Obzvlášť pri SM cvičenie zlepšuje koordináciu, rovnováhu a znižuje svalovú stuhnutosť. Organizátori preto pripravili pre účastníkov prvého celoslovenského stretnutia „Spolu môžeme viac...“ aj špeciálne cvičenie a ukážky jógy, ktoré si vyskúšali desiatky účastníkov, medzi nimi aj takí, čo sa k cieľenej fyzickej aktivite odhodlali po prvý krát.

Ako hodnotí podujatie organizátorka prezidentka SZSM Jarmila Fajnorová?

„Dôležité pre nás je, ako sa cítili tí, ktorí prišli. Účastníci, s ktorými sme sa rozprávali, boli spokojní. Ocenili najmä pestrosť podujatia, že na jednom mieste dostali veľa informácií ohľadom liečby, vyrovnania sa s diagnózou, že sa mohli porozprávať aj samotní pacienti medzi sebou, vymeniť si skúsenosti o živote s diagnózou SM a popri tom si aj zacvičiť, zabaviť sa. Ako sa vraví, spojiť príjemné s užitočným. Podujatie splnilo očakávania.

Chcem poďakovať všetkým partnerom, prednášateľom, ale aj účastníkom. Spokojnosť a úspešný priebeh prvého ročníka nás motivujú k tomu, že o rok ho

určite zorganizujeme opäť.“

Martina Galátová

### *Dudince*

Dňa 18.4.2018 sme vycestovali štyria kysučania Rózka, Lenka, Peter a Anka do kúpeľného mesta Dudince na medzinárodný rekondičný pobyt zameraný na tvorivé dielne.

Počasiu nám prialo od prvého dňa a tak cesta trvajúca 2,5 hod v aute ubehla „coby-dup“. Po ubytovaní v hoteli Smaragd a výbornom obede sme sa všetci zišli na spoločnom stretnutí, kde nás naša prezidentka Jarka oboznámila s programom celého stretnutia.

Na úvod sme privítali našich priateľov z Čiech z ÚNIE ROSKA. Už od prvého dňa bol program nabitý prednáškami, meditáciami, cvičeniami s fyzioterapeutmi, jóga, bowling a hlavne tvorivé dielne s Františkou, kde sme si vlastnoručne vyrobili suveníry, ktoré sme si priviezli aj domov.

Naša vďaka patrí všetkým organizátorom, a najmä prezidentke SZSM Jarke Fajnorovej, za ich ochotu a námahu počas celých piatich dní.

Ďakujeme.

Klub SM pri SZSM Kysucké Nové Mesto