

iroska

ROČNÍK IV

1

2018

časopis nejen pro postižené roztroušenou sklerózou



- Cvičení paměti
- Syndrom vyhoření
- Maraton s roztroušenou sklerózou

MaRS

24H MARATON

S ROZTROUŠENOU

SKLERÓZOU 2018

www.nfimpuls.cz

Co děláte první březnový víkend?
Cvičíte na Maratonu MaRS 2018!
2.—3. března 2018

Organizátorem cvičebního maratonu MaRS je Nadační fond !MpuLS, který již 17 let podporuje výzkum, ovlivnění a terapii roztroušené sklerózy. Přispět můžete i Vy: bankovní spojení: 19-2833670227/0100; OMS mězeřal !MpuLS na číslo 8 7777. Dárčovskou SMS: DMS !MpuLS 30 na číslo 87 777, DMS !MpuLS 60 na číslo 87 777, DMS !MpuLS 90 na číslo 87 777. Děkujeme Vám!

!MpuLS
nadační
fond

MaRS 2018

Překonat sám sebe, cvičit pravidelně a pomoci těm, kteří každý den překonávají svůj hendikep, to byl letošní 24hodinový maraton s roztroušenou sklerózou, MaRS 2018. 3300 lidí si protáhlo tělo, mozkové závity a hlavně vzalo za své to „dohromady“ a přišlo podpořit všechny, jejichž údělem je závažné a nevyléčitelné onemocnění.

„Velkých cílů je možné dosáhnout jedině tehdy, když se spojí mnoho lidí dohromady.“ John C. Maxwell

Do letošního maratonu se zapojilo 33 měst z celé republiky i ze zahraničí. Lidé cvičili v Brně, Českých Budějovicích, Hradci Králové, Jihlavě, Karlových Varech, Kroměříži, Liberci, Mostě, Novém Boru, Olomouci, Klimkovicích, Plumlově, Plzni, Poděbradech, Praze, Teplicích, Uherském Hradišti, Letohradě, ve Valašském Meziříčí, Velkých Losínách, Žďáru nad Sázavou, Žirči u Dvora Králové nad Labem. V zahraničí se připojila města ze Slovenska, Švýcarska, Francie, Finska a Turecka.

Akce plná pohybu, radosti a smyslu. Smysluplná proto, že podporuje cvičení, zdravý životní styl, ukazuje, že život s RS nekončí. Jedním ze základních kamenů úspěšné léčby – která sice nevyléčí, ale nemoc zastaví či zpomalí – je pravidelné cvičení. Osvěta o nemoci jako takové a motivace k pohybu jsou hlavní myšlenky maratonu MaRS. Spojit své síly a pomoci druhým, otevřít pomyslné dveře a propojit světy, to vše dokázalo 3300 nadšenců z 33 měst. Někde cvičili hodinu, dvě, jinde se nebáli zimy a sluneční paprsky je vylákaly ven do přírody. 24 hodin se cvičilo v Praze a Bratislavě, která se letos připojila poprvé.

Ale novinek bylo letos víc. Orientační běh do Krčsko-michelského lesa připravený ve spolupráci se Sportovním klubem vozíčkářů odstartoval Petr Štěpánek, starosta Prahy 4. Spolu s ostatními, a překážkou nebyl ani věk, ani invalidní vozík, potom vyběhl do přírody. Roztroušená stezka, bojovka nejen pro děti, přiblížila, jak se žije s RS, jaké jsou problémy, se kterými se nemocní potýkají. Jak samozřejmě každodenní věci najednou nejsou samozřejmé. Jako zavázat si tkaničku, zapnout knoflík, ale i dobře vidět, nezakopávat. Vyzkoušet si, jaké to je, když neposlouchá tělo tak, jak má.

I letos si města předávala po telefonu štafetu s mottem „Sursum corda“ – Vzhůru srdce – na památku Karla Kesnera, velkého nadšence a cvičitele, stále plného úsměvů a nápadů, který ve Žďáru nad Sázavou ještě připravil letošní maraton MaRS, ale nedožil se ho.

Děkujeme všem, kteří se zapojili, kteří pomohli a přispěli... Výtěžkem ve výši 356 266 Kč Nadační fond IMPULS podpoří rehabilitaci a fyzioterapii pacientů s RS. Nic z toho by se nemohlo uskutečnit bez těch, kteří mají srdce na správném místě, kteří nás podpořili a podporují. Bez našich partnerů Rádía Impuls, hlavních partnerů Merck a Roche, partnerů Novartis, Sanofi Genzyme, Teva, Biogen, bez hlavohrátek – her společnosti Albi, Clarion Congress Hotelu Praha, Nadace ČEZ, Perfecto Design, Asociace fyzioterapeutů a MS Rehab, ale i pomoci ostatních regionálních partnerů, kteří každý rok pomohou, jako FitnessAction v Praze 4, místem cvičení.

Tak tedy na závěr – Sursum corda, vzhůru srdce a první víkend v březnu příštího roku si s Nadačním fondem IMPULS pojdte zacvičit, zakusit neopakovatelnou atmosféru a připojit se k MaRS 2019!

A pokud se chcete inspirovat nebo podpořit nemocné s roztroušenou sklerózou, najdete více na:

<http://maratonmars.cz/> a www.fb.com/nfimpuls

<https://www.facebook.com/MaratonCviceniRoztrousenaSkleroza/>

<http://www.aktivnizivot.cz/aktuality/mars-2018-a11399783>

Soumrak čudlíků	3
Maraton s roztroušenou sklerózou	4
MaRS počtvrté v Brně	4
České Budějovice	6
Maraton s roztroušenou sklerózou 2018 v České Lípě	6
Roska Frýdek-Místek	7
Roska Hradec Králové	7
Roska Jihlava	7
Roska Kroměříž	7
Maratonští běžci z Olomouce zdraví Prahu!!!	8
Plzeň	8
Roska Teplice	8
Roska Ústí nad Orlicí	8
MaRS Žďár nad Sázavou	8
Roztroušená skleróza a menopauza	9
Syndrom vyhoření	10
Práva pacienta a pojištěnce v ČR	12
Pacientská rada při MZ ČR	14
V divadle	16
Cvičení paměti	19
Jazykolamy	21
Origami motýlek z papíru	24
Karel Kesner	25
Hodnocení roku 2017 – Roska Plzeň	25
Vliv chladu na RS	26
Rekondice Luhačovice	27
Rekondiční pobyt Vísky	28
Roska v Letmu	29
Rekondice na Ostravici	30
Naše Maruška	31
Důvěrné zprávy od kamenů a pramenů	32



4

MaRS počtvrté v Brně



32

Důvěrné zprávy od kamenů a pramenů

Soumrak čudlíků

Určitě nejsem sama, kdo neví, co to přesně je, ten čudlík. Když mi ale někdo řekne, abych zmáčkla tamten čudlík, zvládnou úkol poměrně spolehlivě. Doberu se cíle.

Nevím sice, co to čudlík je, nicméně jej nezaměním za jiný předmět. Protože mám ráda náš rodný jazyk a bráním jej před moderními tzv. amerikanismy (mějte hezký den), snažila jsem se dopátrat, jak toto slovo vzniklo. Doma jsem se ptala svého muže, amatérského jazykozpytce, zda lze hledat základ v němčině, hebrejštině, jidiš, romštině či v jiném jazyce. Nevypadá to tak. Snad lze jen vzpomenout slovo čudla, což znamená malá rybka, zkrátka cosi bezvýznamného. Nesouhlasím. Uvědomte si, že náš praktický život se skládá převážně z čudlíků. Čudlíky jsou značně různorodé. Vyskytují se nejen jako nedílná součást různých mechanismů, strojů a přístrojů, ale obklopují nás všude. Berou na sebe všelike podoby, bývají vyrobeny z rozličných materiálů. Čudlík může být ventilkem, tahátkem, zdvihátkem a vůbec udělátkem, in, off, out, down, up.

Široký význam tohoto slova přivedl do úzkých jazykovědce. Dosud nebyli schopni sestavit jeho definici. Jak jinak si vysvětlit politováníhodnou skutečnost, že ve slovníku spisovného jazyka českého se slovo čudlík nevyskytuje. Přitom každý z těchto vědátorů by zle nadával, pokud jezdí autem, kdyby mu za jízdy vypadl nějaký ten důležitý čudlík tak, jako vypadl ze slovníku.

Napadlo vás někdy, kolik čudlíků za den použijete? Jestli je čas vaším pánem, začíná to hned ráno. Budík neodbytně zvoní,

zvoní a nastává moment prvního nahlátnutí čudlíku, abychom ukončili ten odporný zvuk a zvesela vykročili do nového dne. Další hmat znamená světlo (lampička, pochoděň apod.). A už to jede. Varná konvice, splachovaadlo, výtah, otvírání dveří domu, auta, autobusu, tramvaje, metra. V práci se to čudlíky jen hemží, když si představíte počítač, tiskárnu, klimatizaci.

Doma to není o nic lepší. Pračka, myčka, vaříč, šlehač, hnětač, větrač, mikrovlnka, trouba, rádio, stereo, video, TV. Vyjmenovala jsem jen tak namátkou. Mačkáme, mačkáme, až jsme večer celí umačkaní.

Systém čudlíků mi mnohdy přerůstá přes hlavu a jsem nucena použít hrubé síly. Tzn. kladivo, kleště, šroubovák, páka, mačeta, pěst, stělná zbraň zatím ne, nemám zbrojní pas. Přesto zůstávám čudlíkům věrná, zejména co se týče dnes tolik oslavovaných chytrých mobilních telefonů. Kdo nemá chytrý mobil, jako by nebyl. Já jej nemám, přesto jsem. Já potřebuji ty čudlíky a ne marně přejíždět prstem po malém čtve-



rečku, kde se stále cosi zjevuje a mizí. Hýčkám si svou malou briketku svázanou gumičkou. Ona mi totiž často padá a to se pak rozletí na prvočinitele. Když se mi je všechny podaří dohledat a stmelit, musím znovu nastavit čas a datum, protože po vyjmutí baterky je tak nutno učinit.

Za velkou výhru považuji, že jsem se naučila zacházet s notebookem bez pohyblivé myši. Pod klávesnicí je jakási ploška, po níž jezdím prstem a tak se snažím zachytit na obrazovce kurzor. Na klávesnici píší rychlostí kdo hledá, najde. Když zavádím o plošku, slova se ocitnou na jiném řádku a já musím začít znova. Bývá to poněkud zdlouhavá práce. Uvítala bych brk a pergamen. Zrovna tak mi nevyhovuje sklokeramická deska na našem vaříči. Hledám, tápu, bloudím, šmátrám rukou po tmavém lesklém povrchu, než se ozve spásné pípnutí a já si mohu ohřát polévku.

Právím, že pomocí čudlíků komunikujeme se svým okolím, se světem, rodinou, známými i neznámými, cokoli nás napadne. Jen mě mrzí, že čudlíky začínají být nahrazovány dotykovými obrazovkami. Já prostě nemusím vidět všechno. Hlavně, aby někde někdo omylem či neomysem nezmačknul nějaké to tlačítko a celá zeměkoule nevyletěla do povětří. No nic, budme optimističtí.

Ted' se musím jít protáhnout a zacvičit si. Žádný čudlík na výměnu bolavých zad nemám.

Ivana Rosová

Maraton s roztroušenou sklerózou

V **Brně** cvičila Roska Brno-město a Kyjov v Lázeňském a relaxačním centru Rašínova společně se spolkem Lokomoce v Dětském centru Kounicova po oba dny. Program byl pestrý – kruhový trénink, posilovna, cvičení v bazénu, cvičení s dětmi, tanec, smíchovíky... Celkem se zúčastnilo 173 lidí.

V **Českých Budějovicích** cvičilo v sobotu 3. 3. od 9 do 18 hodin 49 lidí ve Fight Clubu.

V **Hradci Králové** cvičilo v sobotu od 10 do 11 hodin 41 lidí včetně náměstkyně primátora Anny Maclové v Centru pro integraci osob se ZP a v pátek je podpořil i sportovní klub GoMan-go.

V **Jihlavě** se i přes chřipkovou epidemii a jarní prázdniny sešlo 39 lidí, cvičilo se na karimatkách a potom jsme absolvovali kruhový trénink.

Roska **Kroměříž** pořádala MaRS poprvé a hned s velkým úspěchem – přišlo 52 lidí včetně senátorky Mgr. Šárky Jelínkové.

V **Letohradě** v tělocvičně Golem Group cvičilo v sobotu 3. 3. pod vedením fyzioterapeutky paní Veroniky Duškové 27 účastníků především z Rosky **Ústí nad Orlicí**.

Roska **Liberec** cvičila v sobotu od 9.30 do 12 hodin ve studiu Endorfin. Na programu byl kruhový trénink, cvičení na břicho a záda a cvičení s flexi barem. Zúčastnilo se 54 lidí.



V **Novém Boru** cvičila Roska **Česká Lípa** v sobotu od 14 do 17 hod. v počtu 30 lidí kruhový trénink a jízdu na rotopedech.

V **Klimkovicích** pořádala MaRS poprvé Roska **Frýdek-Místek**, ke které se přidala Roska **Ostrava** v celkovém počtu 91 osob. Cvičilo se v pátek 4 hodiny.

V Aktivitu centru Krašovská v **Pízni** cvičilo 45 lidí vč. ředitele Fakultní nemocnice, zástupců Neurologické kliniky a náměstkyně primátora pro sociální oblast.

Roska **Teplíce** spolu s rehabilitační klinikou nemocnice v Teplících pořádala MaRS už poněkoli káté, tentokrát se k 82 cvičencům z Teplíc přidali primářka neurologie MUDr. Marta Vachová a zástupitel Teplíc Ing. Josef Lébr, připojilo se i 6 členů, 2 rodinní příslušníci a 3 budoucí členky Rosky **Ústí nad Labem**.

Roska **Žďár nad Sázavou** pojala celou akci jako hold zesnulému Karlu Kesnerovi. Cvičila Roska Žďár, Petra a Jirka z Rosky Havlíčkův Brod, diabetici Žďár a hodně pomohla Jaruška Kašparová, Karlova dcera, se svými Džamilami na zahájení a Džamilkami na závěr. Cvičilo nakonec 288 cvičenců.

V **Praze** se konal 24hodinový maraton. Společně s mnoha příznivci, přáteli a podporovateli se kruhového tréninku po dobu 1 hodiny zúčastnilo 10 členů Rosky Praha.

MaRS počtvrté v Brně

Maraton s roztroušenou sklerózou je tradiční akce nadačního fondu Impuls, která již sedmým rokem naplní první březnový víkend posilovny a tělocvičny po

celé České republice, aby si nejen lidé s tímto neurologickým onemocněním, ale také jejich rodinní příslušníci a přátelé, připomněli, že pravidelný pohyb je pro udržení dobrého zdravotního stavu opravdu důležitý.

V Brně se MaRS odehrával již po čtvrté, Roska Brno-město je pořadatelem druhým rokem. Stejně jako loni jsme se sešli v Lázeňském a relaxačním centru na Rašínově ulici, kde je k dispozici vybavená posilovna, tělocvična i bazén. Tady v 10 h maraton cvičení odstartoval a běžel nepřetržitě různými sportovními aktivitami do 17 h. Lesk celé akci dodala záštita hejtmána Jihomoravského kraje JUDr. Bohumila Šimka, primátora města Brna Ing. Petra Vokřála a jeho 1. náměstka Mgr. Petra Hladíka.

Začali jsme kruhovým tréninkem, který vedli studenti 2. ročníku Lékařské fakulty MU z Asociace studentů fyzioterapie. Tím jsme pokřtili naše nové cvičební pomůcky – čocky na stabilizační cvičení a také posilovací gumy. Užili jsme si smíchovky, které vedla skvělá lektorka Blanka Urbánková ze SaBBa (Sdružení aktivní babičky a dědečci). Ta nás také přiměla rozvládnout svá těla ladným pohybem s rozevlátými šátky. Posilovací cvičení vedla také naše cvičitelka Jana Dočekalová.

Po poledni se odvážlivci přesunuli do bazénu, kde svá těla zahřáli skupinovým cvičením ve vodě, které vedla Romana Konečná. Během dne jsme několikrát zařadili bocciu, hru, která je interiérovou verzí pětanky a má i svou paralympijskou podobu. Kromě brněnských roskařů a jejich přátel přijeli také zástupci kyjovské Rosky a družstvo postavili také studenti střední školy v Tišnově. Boccii postupně trénu-

jeme tak, abychom obstáli i v soutěžích s jinými sportovci. Hosté, kteří si ji vyzkoušeli poprvé, byli hrou nadšeni a ocenili i naši profesionální výbavu.

Paralelně s aktivitami v tělocvičně mohli všichni volně cvičit v posilovně, kde jim pod vedením pí učitelky Kouřilové asistovaly studentky oboru ošetřovatelka tišnovské střední školy. Hlavním lákadlem byla trať z Marathonu do Athén, kterou jsme společně zdolávali na běžeckém pásu, orbitreku, spinningovém kole, rotopedu či veslovacím trenažéru. Loni jsme urazili celkem 138 km a letos za přispění 34 sportovců 231 km. Z toho polovina byla na rotopedu a spinningu, 42 km na běžeckém pásu, 44 km bylo uveslováno a 16 km bylo překonáno na orbitreku. V kurzu bylo také posilování všeho druhu na strojích nebo činky.

Za celý den se tu vystříдалo 74 účastníků, nejstarší ve věku 73 let a nejmladšího teprve čekají první narozeniny. Více než polovina cvičenců byla ve věku 38 až 67 let. Všichni si tento den plný pestřích sportovních aktivit v pěkném prostředí užili. A to také díky

podpoře sponzorů, jako jsou Synthon, který přispěl na pronájem prostor, nebo Vitar, který dodal občerstvení ve formě multivitaminových nápojů. Snad se tento zážitek stane inspirací pro všechny, kterým ereska ztěžuje život, aby každé ráno vstávali s nadějí, odhodláním a v neposlední řadě s disciplínou pro každodenní cvičení. To je v dlouhodobém horizontu spolehlivým pomocníkem proti únavě, zvyšuje svalovou výkonnost a pružnost, čímž jednoznačně přispívá ke zvýšení kvality života každého z nás.

Tentokrát nás podpořil i spolek Lokomoce, který se zabývá cvičením dětí i dospělých a zdravým držením těla. Cvičilo se v Dětském centru Stadionu na Kounicově v pátek i v sobotu. V pátek odpoledne i večer jsme se zúčastnili také my. Účastníků bylo na obou místech v oba dny 173 a vybralo se 4300 Kč, které budou využity na nákup pomůcek na cvičení.

Olga Rubinová,
Kamila Neplechová
Roska Brno-město



České Budějovice

Ahojky, posílám informace z MaRSu.

1) cvičili jsme v sobotu 3. 3. 2018 od 9.00 do 18.00 ve Fight Clubu.

2) cvičenců přišlo 49.

3) vybrali jsme 6753 Kč.

Akce se nám líbila a pokládáme ji za velmi úspěšnou. Fotky najde-
te na našem fcb Roska České Budějovice.

Věra Švábová

Maraton s roztroušenou sklerózou 2018 v České Lípě

Stejně jako v loňském roce se zapojila naše organizace ROSKA Česká Lípa do celostátního čtyřicetihodinového maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS), který byl odstartován v pátek 2. března v 17.00 hodin na Praze 4. Postupně se přidávali další účastníci s tím, že ve finále se zúčastnilo na 33 měst v naší republice a rovněž i v zahraničí (5 na Slovensku a po jednom pak ve Švýcarsku, Francii, Turecku, Polsku a Finsku). Mezinárodní přesah maratonu svědčí o jeho významu pro nemocné s RS a odráží i pozornost společnosti v tomto směru.

RS je nevyléčitelné a nepředvídatelné onemocnění doprovázené významným poklesem kvality života jednotlivců a jejich rodin. Je nejčastější příčinou invalidity mladých lidí. Lékařská péče se opírá zejména o včasnou diagnostiku onemocnění, medikamentózní léčbu a komplexní rehabilitaci. Jejím cílem je především minimalizovat vliv onemocnění na zdraví pacienta a snížení progre-



se onemocnění. Význam v péči o zdraví takto nemocných mají zejména neurologové, specialisté diagnostiky, rehabilitační pracovníci a psychologové.

Nemalý význam mají aktivity organizací ROSKA zaměřené především na rekondiční pobyty, rehabilitační cvičení a ergoterapii. Do rámce našich aktivit tak jednoznačně spadá i zmiňovaný MaRS.

V Novém Boru zorganizoval přípravný výbor naší organizace vstup do maratonu v sobotu 3. března od 14.00 do 17.00 hod. Naši členové, někteří doprovázeni rodinnými příslušníky, si přišli zacvičit do tělocvičny ZŠ v Arnultovicích. Cvičení se zúčastnilo na 30 účastníků. Vlastní akci zahájila paní Karla Jínová a následně se organizace ujala paní Zofia Doškářová a zkušené cvičitelky, pod jejichž vedením probíhala cvičení na jednotlivých stanovištích. Zahájili jsme jízdou na rotopedu v přilehlém Fitness centru OLYMP (tímto také děkujeme provozovateli centra za vstřícný přístup). Následně jsme pokračovali kruhovým tréninkem na připravených stanovištích. Cviky byly zaměřeny zejména na nervosvalovou koordinaci a rehabilitaci vybraných partií. Jednotlivci tak postupně absolvovali cviky

a vybrané sestavy na balanční ploše, masážní labilní čochce, vsetě na židlích s využitím overballu, cvičení na podložkách (posilování břišního a páteřního svalstva), cviky s oporou u stěny a v neposlední řadě i cvičení na velkých míčích. Mezi cvičeními bylo k dispozici i malé občerstvení k načerpání sil do dalšího boje.

Naše klání jsme ukončili spojením (pomocí telemostu) s přáteli z Prahy, se kterými jsme se pozdravili a vyměnili si pár zkušeností z proběhlého maratonu. Z akce jsme pořídili řadu fotografií a videí, které uložíme na náš web a také jako dokumenty do naší kroniky. Současně poskytneme veřejnosti nezbytné informace v místním tisku.

Závěrem jsme konstatovali, že obdobné akce jsou přínosem k našemu zdraví a rovněž i upevnění přátelských vztahů mezi námi. Současně jsme si vědomi, že maximálního efektu pro naše zdraví (přirozeně v kombinaci s indikovanou léčbou a dodržováním životosprávy) docílíme též aktivním přístupem nejen naší organizace, ale zejména jednotlivých členů k pravidelným aktivitám tělu i duchu prospěšným.

Ing. Pavel Březina

Roska Frýdek-Místek

Na to, že Frýdek dělal MaRS poprvé, jsme to myslím zvládli na jedničku. Lidé byli moc spokojení. V pátek ráno jsme se prezentovali v Českém rozhlasu Ostrava. Přímo na akci byla televize z Klimkovic. Účast byla velká – na to, že řádí chřipky a u nás bylo pořád kolem -10 °C. Přišlo celkem 91 osob, cvičili jsme 4 hodiny.

Helena Nováková

Roska Hradec Králové

V Hradci Králové nás celkem cvičilo 41. Cvičili jsme v sobotu od 10 do 11 hod. v pěkných prostorách Centra pro integraci osob se zdravotním postižením Královéhradeckého kraje, o. p. s. Přidala se k nám i náměstkyně primátora Hradce Králové ing. Anna Maclová. Velmi jsme si to užili. A po cvičení jsme si sedli, dali si kávu a něco dobrého a povídali jsme si. Svým cvičením se k nám v pátek připojili i ve sportovním klubu GoMango.

Roska Jihlava

Cvičilo nás 39, od 8.30 do 10.30 na karimatkách a od 9 do 12 hod. kruhový trénink. Na to, že u nás byly prázdniny a chřipka, musím akci hodnotit jako dobrou a povedenou. Všem se cvičilo dobře a těší se na další ročník.

Jitka Večeřová

Roska Kroměříž

7. ročník Maratonu MaRS byl pro Rosku Kroměříž premiérou. Ke spolupráci s NF Impuls můžu říct, že byla sice velmi vstřícná, ale na

to, že akce pro ně byla již 7. kolo, bylo přinejmenším smutné, jak zdoluhavé bylo dodání předlohy pro plakát. Desítky urgencí určitě nejen z naší strany stejně neměly vliv na to, aby paní grafička (nebo kdokoliv jiný, kdo prodlení způsobil) konečně dodala plakát, na jehož podkladu měla jednotlivá města doplnit údaje a zveřejnit je. Většina médií, novin, pokud nám vyjdou vstříc a zveřejní akci zdarma (což je pro neziskovou Rosku vcelku velmi zásadní počin), mají své lhůty a termíny!!! A to bohužel musíme splnit (pokud chceme něco zveřejnit). Nejběžněji čtená periodika jsou velmi často ta, která jsou zdarma roznášena do schránek a jsou to většinou měsíčníky (termíny k dodání byly v lednu – noviny roznášeny v únoru!!!). To, že jsme trička a další materiál dostali týden před akcí (a to byl raději nakonec osobní odběr!), ani tak nevadí, ale vylepte celorepublikový leták pár dní před akcí?? I mnoho návštěvníků akce (veřejnost, ne členové Rosky) kritizovalo, že se o tom dozvěděli pár dní (2–3) předem a že „to vyšlo“ sotva náhodou, nebo o akci nevěděli vůbec. Předpokládám, že pokud se jedná o již 7. ročník, tak jsou tyto „detaily“ předem známé a není přece problém mít leták již připravený nejpozději začátkem roku!!!! Máme snad řešit toto po svém

a připravit si (jako mnozí) leták vlastní? Na co potom organizace ze strany NF?

Další, co nás zaskočilo, bylo, když den před akcí jsme se dozvěděli o propojení a technickém zajištění. No, nejsme nikdo tak technicky in, aby toto bylo pro nováčka možné realizovat ze dne na den (doslova). Navíc nejen v tomto, ale naše síly velmi omezila příroda – tj. chřipkové období a nemocnost. Ale to už nelze předjímat a ovlivňovat.

Ale dost bylo kritiky. Samotná akce byla úžasná! Zúčastnilo se 52 osob. Za skvělé podpory Sportcentra jsme si nejen zacvičili, ale mohli vyzkoušet, pro mnohé neznámé, stroje posilovny, heat pásy, měření IN BODY. Nadšení některých, kteří „si našli“ to, co je oslovilo, jen podtrhlo skvělou náladu, která během „našich 3 hodin“ trvala. Třešinkou na dortu byla nejen záštita, ale i účast a cvičení paní senátorky Mgr. Šárky Jelínkové. Jako by mezi nás patřila už léta. Wauu, nějak jsem se rozjela, že? A myslím, že přesně tak nás všechny MaRS nastartoval a aktivita nám vydrží. A za rok? No, jasněěě!!

Bc. Pavlína Kovalová



Maratonští běžci z Olomouce zdraví Prahu!!!

Dnes jsme vyrazili od radnice v Olomouci ve 13 hod. na okruh městem směrem k nádraží do naší malé tělocvičny. V dnešním mrazivém odpoledni se nás sešlo celkem 14, což je i úspěch. Šlapali jsme a šlapali, celkem jsme ušli 67 299 kroků, přepočítáno na jednu krokošlapku je to 4807 kroků. Také dobré, už jsme se těšili do teplíčka, kde jsme si protáhli ztuhlá promrzlá tělíčka. I v takto komorním seskupení to bylo fajn.

Do Prahy zdraví partička nadšenců z OLOMÓCA

Plzeň

Nejprve dvě čísla: v Plzni cvičilo 45 lidí vč. ředitele Fakultní nemocnice, zástupců Neurologické kliniky, náměstkyně primátora pro sociální oblast. Nejmladší „cvičenci“ 15 a 22 měsíců, nejstarší účastnice 90 let. Přišel nás povzbudit i nejslavnější český voják – pan Josef Švejk s doprovodem (posílám foto). V pokladničce se nám namnožilo celkem 3900 Kč. K výborné atmosféře přispěly i plakáty studentů soukromé umělecké školy Zámeček na téma MaRS.

Roska Teplice

V sobotu 3. března proběhl v tělocvičně ZŠ s RVMPB Buzulucká MaRS 2018. Maraton zahájila primárka neurologického oddělení v Teplicích MUDr. Marta Vachová a zastupitel města Teplice Ing. Josef Lébr. Zúčastnilo se ho 82 cviči-



cích. Bylo vytvořeno 10 stání, na kterých se prověřila síla a motorika všech účastníků. Byl připraven i výborný doprovodný program. Muzikoterapie, ergoterapie a předvedení elektronického stimulačního systému. Za zdárný průběh a velmi pěkný návrh disciplín maratonu děkujeme Bc. Andree Tomaschové, rehabilitační sestře teplického MS centra. Společně s teplickou Roskou cvičila i Roska Ústí nad Labem v počtu 6 členů, 2 rodinných příslušníků a 3 budoucích členek.

Roska Ústí nad Orlicí

se v sobotu 3. 3. 2018 zapojila do 7. ročníku cvičebního maratonu MaRS s roztroušenou sklerózou. Do tělocvičny Golem Group v Letohradě si přišlo zacvičit pod vedením fyzioterapeutky paní Veroniky Duškové 27 účastníků. MaRS probíhá v různých městech po celé ČR i v zahraničí s různými cvičebními aktivitami vhodnými pro pacienty s SR. Jednotlivé Rosky si předávají pomyslný štafetový

kolík po celých 24 hodin. Cílem a smyslem akce je mít radost z pohybu, odnést si myšlenku pravidelného pohybu a zdravého životního stylu do každodenního života a informovat své okolí o této závažné nemoci. Akce se nám vydařila, loučili jsme se spokojení a s úsměvem na tváři. Regionálním partnerem byla firma Computerpress, které moc děkujeme.

Hana Paulová

MaRS Žďár nad Sázavou

MaRS byl jednoznačně jako vzpomínka na Karla Kesnera. Cvičila Roska Žďár, Petra a Jirka z Rosky H. Brod, diabetici Žďár a hodně pomohla Jaruška Kašparová, Karlova dcera, se svými Džamilami na zahájení a Džamilkami na závěr. Ty děti nás vždy dostanou. Aktivní účast všech byla úžasná, děvčata tomu věnovala i čas doma při přípravě pohoštění, peklo se a připravovaly se pomazánky.

Milena Čermáková

Roztroušená skleróza a menopauza

Roztroušená skleróza (RS) je chronické zánětlivé autoimunitní onemocnění postihující centrální nervový systém – mozek a míchu. Většinu nemocných tvoří ženy v poměru téměř 3:1 k mužům.

Celý lidský organismus, všechny jeho funkční systémy jsou vzájemně propojeny, ovlivňují se a spolupracují spolu. Jedním z nich je i endokrinní (hormonální) systém. Je známo, že výkyvy hladin ženských pohlavních hormonů – estrogenu, progesteronu a gonadotropních hormonů (folikulostimulačního, luteinizačního a prolaktinu) ovlivňují reaktivitu imunitního systému, produkci prozánětlivých a protizánětlivých faktorů a mají vliv na vznik onemocnění RS i na jeho průběh. Projevy onemocnění jsou ovlivněny především změnami hladin těchto hormonů, proto vyšší aktivitu onemocnění vidíme často po první menstruaci, po potratu, v poporodním období či klimakteriu. Onemocnění reaguje i na menší výkyvy v rámci menstruačního cyklu. Některé pacientky udávají mírné zhoršení projevů onemocnění v období před menstruací. Podobné změny vidíme i u jiných autoimunitních chorob, např. revmatoidní artritidy, systémového lupusu nebo autoimunitního zánětu štítné žlázy.

Klimakterium je období vyhasínání reprodukčních funkcí ženy, kdy dochází k poklesu produkce pohlavních hormonů. Jeho projevem je menopauza, čímž se označuje poslední menstruační krvácení. U žen v ČR přichází v rozmezí 48. až 52. roku (průměr 51 let). Pokud k němu dojde před

40. rokem věku, pak hovoříme o předčasném klimakteriu. U pacientek s RS nastupuje dříve, a to mezi 29. a 51. rokem (průměrně v 37 letech). Provázejí ho změny hormonální, psychické, osteoporóza, větší únavnost, bolesti kloubů. Klesá produkce pohlavních hormonů vaječníky, ale i hormonů ovlivňujících jejich produkci, které se tvoří v hypotalamu a hypofýze. U nemocných s RS to může být modifikované zánětlivými změnami v těchto oblastech mozku nebo terapií, což může mít vliv na časnější rozvoj klimaxu. Navíc nežádoucím účinkem mnohých imunosupresiv (léků tlumících imunitu) je hypo- až amenorea (ztráta menstruačního krvácení).

Klimax je provázen řadou tzv. výpadových jevů, ke kterým patří únava, úzkost, předrážděnost, bolesti kloubů a návaly. Jejich zmírnění lze dosáhnout podáváním pohlavních hormonů – substituce estrogen-gestagenů nebo pouze estrogenů. Před jejím nasazením je nutno zvážit rizika s ní spojená. U obézních, imobilních nemocných je před jejím nasazením třeba provést vyšetření koagulačních parametrů, tedy vyloučit vrozený nebo získaný sklon k žilním trombózám a následným embolizačním příhodám.

V roce 2016 byly publikovány výsledky několika studií zabývajících se dopady klimakteria na

průběh RS. V menopauze některé ženy popisují zhoršení projevů RS, a to mikční potíže, problémy s pamětí, změny nálad, únavu. Jejich intenzita často souvisí s intenzitou vazomotorických změn doprovázejících menopauzu (pocit horka, návaly). Jinak řečeno projevy menopauzy, výpadové jevy, vypadají jako projevy RS. O vlivu klimakteria na průběh onemocnění RS nejsou žádné jednoznačné důkazy, nebyl prokázán jeho přímý vliv na zhoršení stavu pacientek s RS. Spíše patrně výpadové jevy vypadají jako příznaky (zhoršení) RS. Úlevu přináší hormonální substituce.

MUDr. Vladimíra Sládková,
Ph.D.,
MS centrum FN Olomouc



Syndrom vyhoření

S pojmem v nadpisu jste se již nepochybně několikrát setkali a zajisté jej ještě mnohokrát uslyšíte. Co ale skutečně označuje? Koho se komplikace skrývající se pod tímto pojmem týkají nejčastěji a jak postupovat, pokud jsme my sami ohroženi? V následujícím článku byste mohli několik odpovědí na tyto otázky nalézt.

Pokud se častěji pohybujete mezi lidmi, tyhle fráze jste již určitě museli zaslechnout: „Já už jsem totálně vyhořelý!“ nebo: „Po něm už raději nic nechtějte, ten už dávno vyhořel“. Nemusíme být zběhlí psychologové či lékaři, abychom odhalili, že mluvčí referuje o nějakém poměrně nepříjemném stavu. Pravděpodobně o ztrátě sil, nálady, potěšení z nějaké činnosti... Aniž bychom ubírali popsáním problémů na vážnosti, v následujících řádcích bychom si měli udělat jasno v tom, že skutečný syndrom vyhoření je přece jen něco trochu jiného, komplexnějšího.

Pokud totiž skutečně mluvíme o *syndromu vyhoření* či *burnout syndromu* (anglický název), zabýváme se vědecky vymezeným pojmem. Jeho autorem je americký lékař a psychoanalytik německého původu Herbert Freudenberger. Roku 1974 závěry svého bádání popsal takto: *Vyhoření je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velmi intenzivně pracujícího člověka. Je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci.*

Co si přesně pod touto definicí představit? V každé naší činnosti, která si od nás nárokuje emoční investici, by se nám mělo dostávat rovnováhy v podobě zisků či

úspěchů. Rozumějte – pokud se snažíme o něco, co je pro nás důležité, co děláme rádi či co nám dodává sebedůvěru a uspokojení, je velmi důležité, aby se nám „něco“ kladného vracelo. Abychom dosáhli úspěchu, odměny, uznání, zdárného dokončení úkolu. Pokud se nám těchto pozitivních podnětů nedostává, a to dlouhodobě, pak můžeme hovořit o skutečném ohrožení syndromem vyhoření.

Toto ohrožení navíc neplatí pro všechny stejně, je velmi dobře známo, ve kterých odvětvích bychom se měli mít na pozoru nejvíce. Jde především o pomáhající profese, jako jsou lékaři, zdravotní sestry, ošetrovatelé, sociální pracovníci, psychoterapeuti, záchranáři, učitelé, vychovatelé apod. V té samé kategorii se ale nacházejí i neplacení pečovatelé – typicky příbuzní starající se o těžce nemocné v rodinách. Tedy ti, kteří si tuto činnost možná ani sami dobrovolně nevybrali, přesto věnují velké úsilí činnosti s mnohdy nejasnými či až beznadějnými výsledky. Odlišnou kapitolou, na kterou bychom ale také neměli zapomenout, jsou pak zaměstnanci v silně soutěživém prostředí, jako jsou například manažeři. Workoholismus, zaměření na výkon a potvrzení vlastní hodnoty v závislosti na odvedení příslušné kvality/kvantity práce jsou taktéž rizikové faktory pro

vznik syndromu vyhoření. Nejčastěji se tedy tyto komplikace pojí s činnostmi, ve kterých se člověk musí potýkat se stresem, nutností rozhodování či zvýšenou odpovědností. Výjimkou nejsou ani pocity, že v souvislosti se stanoveným úkolem dokážeme méně, než bychom chtěli, že jsme téměř bezmocní.

Pokud jsme vystavováni těmto podmínkám dlouho bez pocitového úspěchu či alespoň posunu, dochází k vyčerpání našich fyzických i psychických rezerv, ke změnám v myšlení i chování. Můžeme si všimnout zhoršeného soustředění, slabší paměti nebo zvýšené únavy. Jsme citově unavení, prožíváme depresivní náladu, začínáme být otráveni z kontaktu s lidmi. Máme pocit, že nám nic nejde, ztrácíme uspokojení z práce i motivaci něco dělat. Nezřídka se objevuje i porušený spánek, zvýšený krevní tlak, trávicí i sexuální obtíže.

Tento stav samozřejmě nenastává okamžitě. Nejdříve máme spoustu energie, začínáme každou, i náročnou činnost nadšením, touhou pomáhat ostatním, dobrovolně pracujeme nad rámec povinností. Často pak ale po jisté době přichází uvědomění tvrdé reality a my můžeme zjistit, že se nikam dál neposouváme. Naše ideály nejdou naplnit, požadavky jsou stále nesmírně vysoké a fy-

zické i psychické síly ubývají. Další fází se již dostáváme do nebezpečné spirály. Přichází totiž frustrace, zklamání. Jako obranu vlastní psychiky často volíme jakousi „dehumanizaci“ jiných lidí – jsme cyničtí, bezcitní, abychom mohli zlehčit problémy jiných, protože my na ně již sami nemáme sílu. Setkání s osobou v této fázi bývá nepříjemné, tito lidé mívají znatelné problémy v sociálním kontaktu, a to i v partnerských či rodinných vztazích. Přes lhostejnost a negativismus se poté dostáváme ke skutečnému vyhoření. Vše dosud uvedené nabývá obřích rozměrů. Postižená osoba prožívá pocity nesmyslnosti jakékoliv činnosti, beznaděje, ztráty vůle a respektu nejen k ostatním, ale i sama k sobě.

Pokud už se člověk opravdu dostane do úplného vyhoření, zpravidla se neobejde bez odborné pomoci. Můžeme se pokusit například o změnu zaměstnání či oboru, nicméně účinnější a cílenější léčbou jsou různé psychoterapeutické přístupy pod vedením zkušeného profesionála či správ-



ně nastavená psychofarmakologická léčba. Úplně nejlepší ale je, pokud se podaří syndromu vyhoření předejít. Kromě selského rozumu, který nám velí „všeho s mírou“, pamatujme ještě na několik dalších věcí. Je dobré znát hranice svých možností, vyhýbat se dlouhodobému přetěžování a pracovat s rezervou. Pomáhá dobré rodinné zázemí a přátelské vztahy, pravidelný a dostatečný odpočinek. Někdy je třeba snížit příliš vysoké nároky,

a to především na sebe sama, umět říkat „ne“ a nepropadat spasilskému komplexu.

Autor všem čtenářům přeje, ať se jim úspěšně daří vyhýbat všem příznakům vyhoření, od těch úplně drobných a běžných až po skutečný syndrom vyhoření.

Autor: Mgr. Ondřej Škoda
psycholog Centra pro léčbu
demyelinizačních onemocnění
nemocnice Jihlava

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

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

IČ: 45768889

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

Časopis naleznete na <http://www.roska.eu>



Práva pacienta a pojištěnce v ČR

Základní právní rámec vztahu mezi lékařem a pacientem při poskytování zdravotních služeb, resp. zdravotní péče podle českého práva, tvoří mezinárodní smlouvy, kterými je Česká republika vázána, ústavní zákony, zákonné a podzákonné právní předpisy. V konkrétní rovině se jedná zejména o Úmluvu na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské bytosti v souvislosti s aplikací biologie a medicíny, Listinu základních práv a svobod, zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování a z podzákonných právních předpisů potom zejména o vyhlášku o zdravotnické dokumentaci.

Tento vztah prošel od přijetí Úmluvy o lidských právech a biomedicíně Českou republikou v roce 2011 významnou proměnou, která vyústila ve změnu hierarchie hodnot při poskytování zdravotní péče. K řádnému poskytnutí zdravotní péče nestačí, že bude poskytnuta na náležité odborné úrovni a podle pravidel vědy a uznávaných medicínských postupů (tzv. *lege artis*), ale současně musí pacient svolit k zásahu do své integrity (tělesné i duševní), a to v souladu s informacemi, které mu byly lékařem poskytnuty v rámci poučení. Tento v současnosti přijímaný princip svobodného rozhodování v otázkách péče o vlastní zdraví v sobě zahrnuje i právo pacienta zdravotní péči odmítnout a pouze zákonem může být stanoveno, že určité medicínské výkony lze provést i bez výslovného souhlasu pacienta. Primát ochrany života a zdraví byl tak nahrazen primá-

tem vůle pacienta a jeho důstojnosti.

Poučení a informovaný souhlas

Jakýkoli zákrok v oblasti péče o zdraví může být proveden pouze za podmínky, že k němu pacient poskytl svobodný a informovaný souhlas. Souhlas s poskytnutím zdravotní péče se pokládá za informovaný, je-li pacient před vyslovením souhlasu poučen. Pacient má právo být informován srozumitelným způsobem a v dostatečném rozsahu o svém zdravotním stavu a o navrženém individuálním léčebném postupu a všech jeho změnách. Pacient musí být také poučen i o možnosti vzdát se podání informace o svém zdravotním stavu, o možnosti určit si osoby, které mohou být informovány o jeho zdravotním stavu, a rovněž i o právu

vyslovit zákaz podávání informací.

Informace o zdravotním stavu musí obsahovat údaje o:

- příčině a původu nemoci, jsou-li známy, jejím stadiu a předpokládaném vývoji
- účelu, povaze, předpokládaném přínosu, možných důsledcích a rizicích navrhovaných zdravotních služeb včetně jednotlivých zdravotních výkonů
- jiných možnostech poskytnutí zdravotních služeb, jejich vhodnosti, přínosech a rizicích pro pacienta (alternativy provedení navrhovaného výkonu)
- další potřebné léčbě, léčebném režimu a preventivních opatřeních
- omezeních a doporučeních ve způsobu života s ohledem na zdravotní stav pacienta.

Na základě těchto informací má pacient právo svobodně, bez jakéhokoliv nátlaku, s dostatkem času na rozvážení a s možností klást lékaři doplňující dotazy se rozhodnout, zda navrhovaný výkon podstoupí. Souhlas pacienta může být učiněn v ústní či písemné formě. U ambulantních výkonů bude převažovat ústní souhlas pacienta, přičemž lékař musí učinit záznam do zdravotnické dokumentace o tom, že byla informace podána a pacient s výkonem projevil souhlas. Písemná forma je nutná u těch výkonů, pro které takovou formu stanoví přímo zákon (např. klinické studie nebo má-li být oddělena část těla, která se již neobnoví, ad.). V ostatních oblastech, kde není zákonem požadována písemná forma, je forma souhlasu pacienta ponechána na volné úvaze konkrétního poskytovatele zdravotních služeb. V písemné podobě by souhlas pacienta měl být v praxi lékařem vyžadován s ohledem na charakter poskytovaných zdravotních služeb, zejména půjde-li o zdravotní výkony s vysokou mírou rizika nebo o výkony závažnou měrou měnící způsob dalšího života pacienta, a to nikoli kvůli platnosti takového informovaného souhlasu, ale kvůli snazšímu způsobu jeho prokazování.

Negativní reverz

Pacient má právo, poté co byl náležitě informován o potřebném zdravotním výkonu i případných následcích jeho neposkytnutí pro své zdraví, potřebnou péči odmítnout. V takovém případě si ošetřující lékař po opakovaném po-

učení o důsledcích takového rozhodnutí vyžádá od pacienta písemné prohlášení o odmítnutí poskytnutí zdravotní péče (tzv. reverz). Jestliže není možné vzhledem ke zdravotnímu stavu pacienta zajistit jeho podpis či pacient podepsání takového dokumentu výslovně odmítá, lékař vyhotoví písemný záznam o této skutečnosti podepsaný svědkem (jiným zdravotnickým pracovníkem). Pacient, který odmítá dát souhlas s navrhovaným zákrokem, musí být k takovému projevu vůle způsobilý, jinak by takové jednání mohlo být následně shledáno neplatným. Lékař může provést zákrok na pacientovi, který není schopen posoudit obsah sdělované informace a následky svého rozhodnutí (např. pacient pod vlivem alkoholu, pod vlivem léků) pouze tehdy, jsou-li naplněny podmínky pro poskytnutí péče bez souhlasu (např. neodkladná péče).

Povinná mlčenlivost

Lékař je povinen zachovávat mlčenlivost o všech skutečnostech, o kterých se dozvěděl v souvislosti s poskytováním zdravotních služeb. Sdělovat údaje o zdravotním stavu pacienta je tak možné, pokud s tím samotný pacient souhlasí a výslovně určí osobu či osoby, které mohou být informovány o jeho zdravotním stavu včetně rozsahu informací, jež těmto osobám mohou být poskytovány. Pacient má rovněž právo vyslovit úplný zákaz s podáváním informací o svém zdravotním stavu jakékoliv osobě, a to i osobám blízkým. Informace

o zdravotním stavu pacienta mohou být bez jeho souhlasu předávány v nezbytném rozsahu zejména při zajištění návaznosti poskytovaných zdravotních služeb.

Zdravotnická dokumentace

Pacient má právo znát veškeré informace shromažďované o svém zdravotním stavu ve zdravotnické dokumentaci nebo i v jiných zápisech, které se ke zdravotnímu stavu vztahují, a na téměř bezvýjimečné zpřístupnění zdravotnické dokumentace k nahlížení za přítomnosti zdravotnického pracovníka. Rovněž má právo na pořizování výpisů či kopií zdravotnické dokumentace, za které může poskytovatel požadovat úhradu ve výši nákladů spojených s jejich pořízením. Zdravotnická dokumentace může být skartována až po uplynutí stanovené skartační lhůty a po celou dobu archivace musí být chráněna před ztrátou či zničením.

Nárok pojištěnce

Základním právem pojištěnce garantovaným Listinou základních práv svobod a blíže definovaným zákonem o veřejném zdravotním pojištění je právo požadovat dostupnou léčbu a i to, aby byla uhrazena z veřejného zdravotního pojištění. Rozsah nároku pojištěnce na hrazenou péči je vymezen jako poskytnutí zdravotních služeb s cílem zlepšit nebo zachovat jeho zdravotní stav nebo zmírnit jeho utrpení, pokud odpovídají zdravotnímu stavu po-

jištění a účelu, jehož má být při jejich poskytnutí dosaženo, jsou v souladu se současnými dostupnými poznatky lékařské vědy a existují důkazy o jejich účinnosti. Zdravotní péče potom musí být zdravotnickými pracovníky poskytována na náležitě odborné úrovni (tzv. *lege artis*).

Odmítnout přijetí pojištěnce do péče přitom může poskytovatel zdravotních služeb jenom v omezených případech předvídaných zákonem, jako je např. naplněná kapacita daného poskytovatele, provozní důvody, nedostatečné personální zabezpečení či technické vybavení, event. se jedná o pojištěnce, s jehož zdravotní pojišťovnou nemá daný poskytovatel uzavřenou smlouvu o úhradě zdravotních služeb. Pojištěnec má právo na poskytnutí účinné léčby bez zbytečného odkladu po zjištění jeho onemocnění, aby prodlením nedošlo k ohrožení jeho života, zdraví či ke snížení šance na dobrý výsledek léčby.

Odpovědnost za zajištění poskytování hrazených služeb svým pojištěncům prostřednictvím některého ze smluvních poskytovatelů, a to včetně jejich místní

a časové dostupnosti, nese příslušná zdravotní pojišťovna.

MUDr. Mgr. Jolana Těšinová,
Ph.D.,

Ústav veřejného zdravotnictví
a medicínského práva, 1. LF UK

MUDr. Mgr. Jolana Kopsa
Těšinová, Ph.D.

přednostka Ústavu veřejného
zdravotnictví a medicínského práva
1. lékařské fakulty Univerzity
Karlovy v Praze

Absolvovala Lékařskou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci a Právnickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Následně pracovala v letech 1999–2005 na Ministerstvu zdravotnictví ČR nejprve jako vedoucí právního oddělení, později jako ředitelka právního odboru. V letech 2006–2008 působila jako odborná asistentka Školy veřejného zdravotnictví IPVZ. Od roku 2007 pracuje na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze jako odborná asistentka, od roku 2009 je přednostkou Ústavu veřejného zdravotnictví a medicínského práva 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

*Vyvíjí vzdělávací, konzultační a publikační činnost zejména v oblasti medicínského práva. V této oblasti spolupracuje především s Institutem postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví v Praze, Academy of Health Care Management, Justiční akademií, Slovenskou zdravotnickou univerzitou v Bratislavě, odbornými lékařskými společnostmi ČLS JEP ad. Je vedoucí autorkou mezioborové publikace *Medicínské právo* (C. H. Beck, 2011). Je organizátorkou medicínskoprávních kongresů a konferencí (Kongres medicínského práva, Sjezd nemocničních právníků).*

Je členkou Etické komise Ministerstva zdravotnictví ČR, v letech 2001–2016 byla předsedkyní Společnosti medicínského práva ČLS J. E. Purkyně, spolupracovala na tvorbě Metodiky odškodňování újem na zdraví společně se zástupci Nejvyššího soudu ČR, je členkou Poradního sboru ministra spravedlnosti pro pracovní úrazy a nemoci z povolání a stanovení nemateriální újmy na zdraví.

Pacientská rada při MZ ČR

Pacientská rada je poradním orgánem ministra a podle jejího statutu je jejím úkolem zejména zprostředkovávat hlas pacientů na ministerstvu zdravotnictví – přinášet podněty k přípravě a změnám právních a jiných předpisů, účastnit se vnitřního připomínkového řízení a vyjadřovat se k připravovaným opatřením

Tento poradní orgán zřídil ministr zdravotnictví Miloš Ludvík ve spolupráci se svou tehdejší náměstkyní Lenkou Teska Arnoštovou.

Na Ministerstvu zdravotnictví ČR budou poprvé v historii oficiálně zastoupeni lidé, v jejichž zájmu úřad pracuje – pacienti. „S účinností k dnešnímu dni, tedy k 6. říjnu (pozn. 2017), jmenuji členy Pacientské rady ministra zdravotnictví – stálého poradního orgánu, který bude ministerstvu zprostředkovávat podněty pacientů a jejich pohled na navrhovaná opatření,“ uvedl na tiskové konferenci ministr zdravotnictví Miloš Ludvík.

Orientaci ministerstva zdravotnictví směrem k pacientům potvrzuje také nově zřízené samostatné Oddělení podpory práv pacientů v Sekci legislativy a práva, které se bude přímo věnovat problematice komunikace a spolupráce s patientskými organizacemi a zajišťovat chod Pacientské rady. Jeho vedoucí je Mgr. Jana Hlaváčová, kterou mnozí z vás znáte z jejího působení ve funkci předsedkyně Občanského sdružení SMS. Jana Hlaváčová vystoupí na naší celostátní konferenci dne 23. 6. 2018, aby vás informovala o činnosti oddělení, které na MZ vede.

Společným zástupcem pacientů s diagnózou RS je Klára Grammetbauerová z Občanského sdružení SMS, jejíž zvolení do Pacientské rady Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s., podpořila. Unie ROSKA chce s Klárou aktivně spolupracovat. Pacientská rada je zatím sešla na zasedání čtyřikrát, z toho jednou na víkendovém výjezdním zasedání. Na posledním pražském zasedání a na výjezdním zasedání zastu-

povala Kláru Grammetbauerovou Jiřina Landová, místopředsedkyně výkonné rady Unie ROSKA.

ČLENOVÉ PACIENTSKÉ RADY:

- Vladimír Milata – předseda / Diaktiv Czech Republic
- Anna Arellanesová – místopředsedkyně / Česká asociace pro vzácná onemocnění
- Edita Müllerová – místopředsedkyně / Revma Liga Česká republika
- Jaroslav Andrlé / CiKáDa, Asociace pacientů s onemocněním ledvin
- Karel Dušek / Pacienti IBD
- Zdeňka Faltýnková / Česká asociace paraplegiků – CZE-PA, z. s.
- Klára Grammetbauerová / Občanské sdružení SMS
- Robert Hejzák / Česká společnost AIDS pomoc
- Dalibor Ježorek / Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z. s. – Klub celiaků Brno
- Eva Knappová / Aliance žen s rakovinou prsu
- Jitka Kolmanová / Ondřej, sdružení rodičů a blízkých duševně nemocných
- Václav Krása / Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, z. s.
- Barbora Lacinová / Kolumbus
- Jan Michalík / Společnost pro mukopolysacharidosu
- Jana Pelouchová / Diagnóza leukémie
- Václav Polášek / SONS ČR, z. s.
- Brigita Prokopenková / Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách

- Šárka Prokopiusová / Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z. s.

- Jitka Reineltová / Parent Project

- Marie Ředinová / České ILCO

- Romana Skála – Rosenbaum / Parkinson–Help

- Šárka Štěrbová / Národní sdružení PKU a jiných DMP, z. s.

- Simona Zábranská / Klub nemocných cystickou fibrózou

- Miloslav Zavřel / Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Pacientská rada zřizuje pracovní skupiny, které se budou hlouběji zabývat určitou problematikou. Zatím jich zbylo zřízeno 5:

– pro zdravotnicko-sociální poměry (ved. J. Reineltová)

– pro duševní onemocnění (prozatímní ved. J. Kolmanová)

– pro neurologické diagnózy (ved. R. Rosenbaum)

– pro inovativní léčbu (ved. A. Arellanesová)

– pro zdravotnické prostředky (ved. M. Ředinová)

Činnost zahájila pouze skupina pro zdravotnické prostředky, která připomínkovala novelu vyhlášky ke kategorizaci a úhradové regulaci zdravotnických prostředků.

V některém z příštích čísel přineseme rozhovor s Klárou Grammetbauerovou, zástupkyní pacientů s RS v Pacientské radě. Pokud vás zajímá něco konkrétního, napište svůj dotaz na adresu roska@roska.eu.

Ing. Jiřina Landová

Zdroj: Webové stránky MZ ČR
Podklady poskytnuté oddělením práv pacientů na MZ ČR

V divadle

Jednoho podzimního dne přišel ke mně nadšený syn se slovy „viděli jsme senzační představení, to musíš taky vidět“. Protože je spousta představení, která bych chtěl či měl vidět, ale kvůli vozíku to nezvládnu, zvolna jsem jeho nadšení uložil do zapomnění. Ne tak Ježíšek. Když přišel jeho čas, vylovil pro mne z košíku lístek do Stavovského divadla i s doprovodem.

Ve stanovený den mě naložil vůz Handicapu a po chvíli bloudění v jednosměrných staroměstských uličkách mě vyložil před divadlem. Doprovod ještě nebyl, tak jsem měl před vchodem do divadla nevidanou podívanou. Ze vcházejících párů jsem viděl převážně zadní části těl, oděné do slavnostního. Pánové byli většinou v konzervativní šedé či tmavé, v polobotkách a kabátech. To u dam to bylo jiné. Sukně rozličných délek, úzké, světlé, kostkované... Největší přehlídka pak byla u jejich bot, byly od lodiček po kozačky až po kolena a všechny délky mezi tím. Některé dámy i voněly a některé jsem viděl i zepředu. To když mi jejich partner nabídl pomoc, kterou jsem ale s díky odmítal. To už se totiž blížil můj syn-doprovod a vedl muže, který měl klíč od důležitých dveří, za nimiž je výtah. Dopravil nás až do lóže, která byla jen naše. Kochal jsem se zaplňujícím se divadlem i všemi balkony a připomínal si Mozarta. Po skončení představení nás muž s klíčem dopravil zpět na chodník a mohli jsme odjet domů.

Jo a ještě, co se hrálo. Hra se jmenuje „Audience u královny“ a je velmi úspěšná, o čemž svědčí její dlouho dopředu vyprodaná představení. Titulní roli anglické královny Alžběty II. ve věku 25 až



86 let hraje Iva Janžurová, což znamená, že až na převleky nestoupí tři hodiny z jeviště. Z jejích osmi ministerských předsedů vybírám alespoň Františka Němce, Václava Postráneckého a Tatjanu Medveckou. Ale i ostat-

ní byli, stejně jako celá hra, senzační.

To představení musíte taky vidět.

Petr Vrba

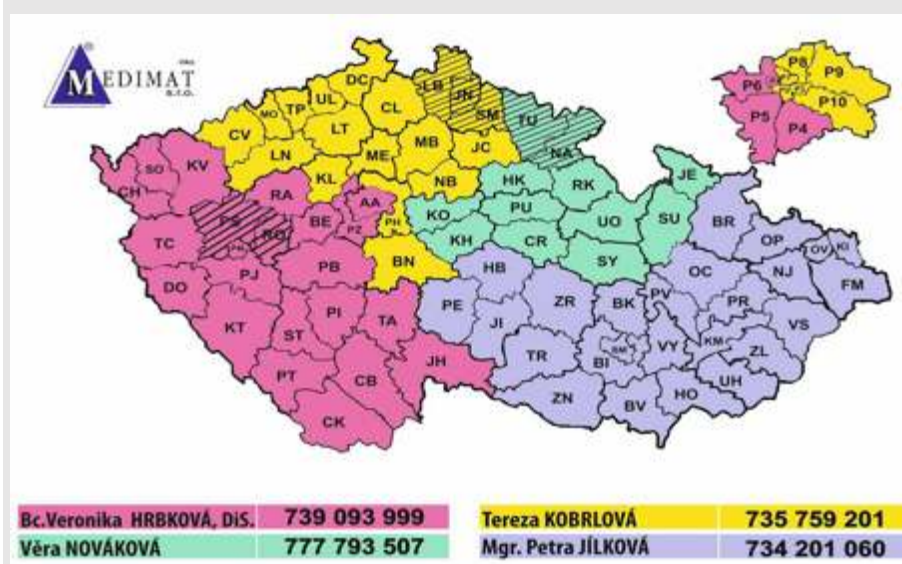
Medimat inko s.r.o. za odborné spolupráce s AD VITAM, o.p.s. pro Vás připravila bezplatné vzdělávací semináře na téma:

Dlouhodobé řešení inkontinence.

Kvalita života s vhodnou inkontinenční pomůckou.

Péče o kůži při problémech s inkontinencí.

V případě zájmu Vaší organizace o tyto vzdělávací semináře kontaktujte naše edukační sestry dle přiložené mapky:



Medimat inko s.r.o.

U pily 558/14
370 01 České Budějovice
www.medimat-inko.cz

UNIE ROSKA vás zve na projížďku Prahou po Vltavě
na lodi jménem Jan Plezier u příležitosti
SVĚTOVÉHO DNE ROZTROUŠENÉ SKLERÓZY

**30. 5. 2018, nástupní místo molo u Čechova mostu, Praha 7,
odplouváme v 16.30 hod.**



k poslechu nám zahraje
Classic Jazz Collegium

Lod' je mírně bariérová, ale budeme mít pomocníky, aby vám pomohli na loď.

Lod' není vhodná pro vozíčkáře, nebo po předchozí domluvě mob.
724 594 131, e-mail roska@roska.eu

Nástup na loď je možný od 16.00 hod.

Kapacita lodi je omezená, má 60 míst.

Vstupné 100 Kč

Bližší informace na www.roska.eu

Cvičení paměti

Téma cvičení paměti je v současné době vysoce aktuální, zejména s ohledem na zvyšující se počet seniorů ve společnosti. S přibývajícím věkem je důležité zůstat aktivní, a to nejen na úrovni fyzické, ale i mentální, kognitivní.

Paměť patří mezi poznávací (tzv. kognitivní) funkce vedle celé řady dalších (koncentrace pozornosti, orientace místem, časem, situací, svojí osobou, logické myšlení, abstraktní myšlení, čtení, počítání), ale i funkce expresivní (řeč a slovní zásoba, psaní, kreslení, gestikulace a mimika). Vedle funkcí kognitivních jsou pro nás ještě důležité z této oblasti také funkce výkonné (tzv. exekutivní), jako je např. schopnost rozhodování, plánování, organizace, flexibilita apod. Pojem metakognice (u některých autorů také označovaná jako metapaměť) označuje určitý náhled na vlastní kognitivní funkce, na svoje vlastní silné a slabé stránky z této oblasti.

Paměť se definuje jako schopnost organismů přijímat, uchovávat a znovu si vybavovat předchozí zkušenosti, a to i po odeznění vyvolávajících podnětů. Má čtyři složky – impregnaci (vštípení), retenci (uchování), konzervaci (uchování bez různých změn a zkomolení) a reprodukci (vybavení).

Paměť ve středním a starším věku

Mozek je na vrcholu své činnosti kolem 20. roku věku, pak se jeho schopnosti mohou mírně a pomaloučku zhoršovat, ale pokud je mozek adekvátně stimulován, může stále fungovat optimál-

ně tak jako dříve a kognitivní úbytek nemusí být vůbec patrný. Zde stoprocentně platí úsloví užívané v anglicky mluvících zemích „use it or lose it.“ – používej to, nebo to ztratíš.

Ve starším věku se zhoršuje zpravidla:

- krátkodobá paměť – starší člověk zpravidla potřebuje větší počet opakování a delší dobu na to, aby se naučil nějakou novou informaci, také udělá více chyb
- exekutivní funkce – to jsou funkce jako např. plánování, organizace věcí, rozhodování, schopnost reagovat flexibilně na nejrůznější změny okolností apod.
- mírné zpomalení celkového psychomotorického tempa – je třeba více času na nějaký kognitivní výkon
- funkce pravé mozkové hemisféry – např. kreativita, fantazie, asociační myšlení, prostоровá představitelost apod.
- koncentrace pozornosti (důvodem jsou zejména horšící se smyslové funkce, zejména zrak a sluch), ale také mírné zhoršení schopnosti zvládat více věcí najednou či přecházet od jedné ke druhé (tzv. rozdělená a střídavá pozornost)

Co se týče kognice, u lektérů starších lidí se setkáváme

i s některými změnami vzestupné povahy. Bývá to zejména schopnost rozlišit priority (co je podstatné a co je nepodstatné...), trpělivost, lepší nadhled a úsudek v důsledku bohatých životních zkušeností, často také lepší „všímavost“ pro různé detaily. Také je třeba vzít v úvahu množství informací, se kterým se starší člověk během života setkal, takže logicky toho mají starší lidé mnohem více k pamatování, ale samozřejmě také k zapomínání než lidé mladší.

Běžné potíže spojené s vyšším věkem se projevují zejména občasným zhoršením vybavnosti jmen, názvů a pojmů (přichází již cca od 45 let), dotýkný si na ně většinou vzpomene později, s odstupem. Co se týká složky paměti vštípivosti, je potřeba více opakování a delší čas na vštípení si nové informace. Dále občas dochází k situacím, kdy zapomene, pro co jdeme, co chceme udělat nebo říci.

Jako mírná kognitivní porucha (MCI) se označuje stav, kdy dotýkný má už výrazně častější výpadky jmen, názvů a pojmů a nevzpomene si ani později. Také třeba zapomíná na termíny a schůzky, není si jistý, zda něco udělal či neudělal (např. zda užil léky). Potíže jsou takového rázu, že si jich již všimá i okolí. Je to porucha, která se nedá už brát jako běžné potíže spojené s vyš-

ším věkem, ale samozřejmě je rozdíl, zda potká člověka v 60 letech nebo v 90 letech. Je to porucha již diagnostikovatelná testy a část osob s MCI později onemocní demencí. Důležité je právě procvičování mozku, popř. využívání různých, tzv. vnějších paměťových strategií (různé externí pomůcky typu diář, záznamník úkolů, lístečky s nákupními seznamy atd.).

Často dochází ke zhoršování kognitivních funkcí při depresi. Při tomto onemocnění kromě „klasických“ příznaků pocitu smutku bývá často výrazně zpomalené psychomotorické tempo, zhoršení koncentrace pozornosti a schopnost rozhodování.

Mezi závažné poruchy kognitivních funkcí pak patří demence (např. Alzheimerova choroba, vaskulární demence apod.).

Prevence poruch paměti

Poruchy paměti a dalších kognitivních funkcí můžeme vhodnými opatřeními poněkud oddálit, ne však zajistit, že se nám v budoucnu zcela vyhnou.

Mezi nejdůležitější faktory patří:

- Dostatek pohybové aktivity (nejlépe častěji a o nižší až střední intenzitě zátěže)
- Kognitivní aktivita
- Vyvážená strava (s dostatkem ovoce a zeleniny, ryb, v mírném množství také červené víno)
- Aktivita pravé mozkové hemisféry (učení se novým věcem, postupům, činnostem, tvůrčí činnosti apod.)

Tréninkové programy

Výzkumy ukazují, že efektivita trénování paměti je nejvyšší u „zdravých seniorů“. Zcela pře-

svědčivě také vycházely výsledky studií efektu trénování paměti u lidí s mírnou kognitivní poruchou. Čím výraznější je porucha kognitivních funkcí, tím je efekt tréninku menší.

Cvičení paměti pro veřejnost (nejen seniorskou) probíhá velmi často v knihovnách, klubech seniorů a podobných organizacích. Velmi pozitivně zde působí skupina, cvičení je zábavnější a má také socializační efekt. Někteří trenéři paměti také docházejí za seniory do domácností (např. kvůli handicapu v mobilitě) a věnují se individuálnímu tréninku paměti „na míru“ konkrétnímu seniorovi. Této činnosti se věnují buď přímo někteří z trenérů paměti, nebo je také nabízejí různé sociální služby (zpravidla takové, které nabízejí terénní sociální služby, pouze však jen některé mají v nabídce i tyto „nadstavbové“ aktivity). V rámci aktivizačních technik mohou provádět paměťová cvičení také pracovníci v sociálních službách, aktivizační pracovníci, sociální pracovníci nebo také pracovníci terénních služeb docházející za seniory do domácího prostředí, řada z nich také již byla na tyto techniky odborně proškolená.

Pro lidi, kterým z nejrůznějších důvodů nevyhovuje skupinové procvičování, existuje na trhu velká spousta praktických publikací – knih k domácímu procvičování. Všeobecná zdravotní pojišťovna také poskytuje pojištěncům starším 65 let příspěvek na pomůcky z České alzheimerovské společnosti (www.alzheimer.cz) ve výši 500 Kč z fondu prevence duševních onemocnění – příspěvek lze využít na zakoupení pracovních sešitů (nabídka je poměrně široká) a sad pro kognitivní trénink.

Také můžeme k procvičování kognitivních funkcí použít i počítač, jednak existují různé tréninkové programy za poplatek (vhodné jsou např. aplikace na www.mentem.cz), ale také je na internetu k dispozici řada online her zdarma. Speciálně pro seniory je vytvořena aplikace na stránkách neziskové organizace Život 90 podpořená finančně Ministerstvem zdravotnictví ČR (www.seniorum.cz).

Další činnosti prospěšné pro mozek

Kromě vlastního cvičení paměti můžeme využít spoustu dalších činností, kterými mozek aktivujeme. Jsou vhodné samozřejmě i pro ty, které trénování paměti nebaví a nechtějí se mu věnovat, ale k jiným činnostem jsou otevřenější.

Výborné je třeba psaní deníku či sepisování vlastních vzpomínek. Při psaní si lépe utřídíme myšlenky, procvičíme pravou i levou hemisféru, při čtení si pak připomeneme konkrétní vzpomínky, dle okolností si přesně vybavíme ten konkrétní den, situaci. Sepisování vlastních vzpomínek lze pojmout kreativně nejen po stránce stylistické, ale také výtvarné – vzpomínky můžeme doplnit kresbami, kolážemi apod.

Velmi přínosné je také hlasité čtení. Na rozdíl od čtení „v duchu“ hlasité čtení podporuje propojení obou hemisfér mozku a přispívá k lepšímu zapamatování čteného. Jsou zapojeny dva smysly – zrak i sluch – a navíc zapamatování usnadňuje také verbalizace (to, že text člověk sám vysloví). Pro kognitivní schopnosti je také přínosem, když např. člověk někomu vypráví např. děj knihy či filmu.

Také jakékoliv tvůrčí činnosti jsou velmi vítané, neboť zapojují pravou mozkovou hemisféru. Co největší využívání pravé mozkové hemisféry se také považuje za účinnou prevenci k oddálení nástupu různých degenerativních onemocnění mozku (Alzheimerova choroba a další). Může se jednat o různé výtvarné činnosti, ruční práce, nebo třeba tvůrčí psaní. Důležité je co největší zapojení vlastní fantazie.

Využít je možno také stolní hry, takto si procvičíme kognitivní funkce opravdu zábavným způsobem. Přínosem je také možnost mezigeneračního propojení při hrách – senioři mohou hrát hry s vnoučaty nebo pravnoučaty a pro obě skupiny bude mít hra

pozitivní efekt, který je navíc umocněn smysluplnou komunikací mezi generacemi. Pro mozek je dobré i to, že se učíme postup nějaké stolní hry, kterou jsme doposud neznali a nehráli. Zapojíme v tomto případě pravou mozkovou hemisféru, i když se třeba ukáže, že hra samotná nevyžaduje příliš kognitivního úsilí a závisí třeba jen na náhodě. Mezi vhodné hry patří např. pexeso, scrabble, šachy, různé karetní hry (třeba bridž), hry pro jednoho hráče (např. od firmy Mindok z řady Smartgames), ale i různé kvízové hry nebo třeba skládání puzzlů o větším počtu dílků.

Pro paměť je nejhorší stereotyp a rutina. Proto je dobré snažit se o změny, i třeba jen v drobnos-

tech, a dělat věci trochu jiným způsobem nebo zkoušet dělat nové věci, pěstovat nové záliby, bořit své zvyklosti a stereotypy. Často stačí, když člověk zvolí cestu z nákupu jinudy než obvykle, a všimne si jiných věcí, nebo si v oblíbené restauraci sedne na jiné místo, než je zvyklý a hned získá trochu jinou perspektivu. Také učení se novým věcem, i když je ve vyšším věku obtížnější, významně rozšíří obzory a zapojí pravou mozkovou hemisféru.

V příštím čísle tohoto časopisu najdou čtenáři již konkrétní praktické úkoly určené k procvičování různých kognitivních funkcí.

Mgr. Jitka Suchá

Jazykolamy

Vyslovení jednotlivých slov jazykolamu není nic složitého – vtip je v jejich spojení. Často se objevují slova bez samohlásek: staré dobré Strč prst skrz krk má méně známou verzi Pudl prdl pudr. Asi jste si toto slovní spojení přečetli jen potichu a nepřijde vám na něm nic složitého. Ovšem, jen co se budete snažit vyslovit ho polohlasem, pochopíte, jaká je to fuška.

Lidé, kteří ráčkují, se asi těmto větám raději vyhnou... Vy ostatní si můžete otestovat své mluvicí schopnosti na větě **Pro pokrok prokuristy Proroka po kroku pokrop Prokopa**. Podobně funguje i **Revolverem provrtal lepoporelo**. Traduje se, že věta **Roli lorda Rolfa hrál Vladimír Leraus** potrápila kdysi jednu televizní hlasatelku natolik, až se z ní stal osvědčený jazykolam.

Někdy není třeba vymýšlet zvláštní spojení slov. Stačí jen vybrat ta opravdu dlouhá, poskládat je vhodně za sebe a na zlovení jazyka je zaděláno. Zkuste říci: **Rozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora, či nerozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora nebo Na anesteziologicko-resuscitačním oddělení resuscituje anesteziolog**. Pro skutečné výslovnostní ekvilibristy jsou vý-

zvou slova jako **nejneospravedlnovávateľnějšími, nejvyrukavičkovanější** nebo **nejzdevěťadevadesáteronásobiteľnějšími**.

Možná trochu jednodušší verzí je věta **Nejkulat'oulinkatější kulička se kutálela po nejkulat'oulinkatější kuličce**, případně trochu bizarní **Ten můj Popokatepetl je ze všech Popokatepetlů ten nejpokatepetlovatější Popokatepetl**.

UŽ ROZUMÍM ROZTROUŠENÉ SKLERÓZE

NAPSÁNO LÉKAŘI PRO DĚTI



Když vstoupí závažná nemoc do života rodiny, zásadně ji ovlivní ve všech ohledech. Rodiče vědí, že nastává nelehké období a že se s ním budou muset vyrovnat všichni, včetně dětí. Rodiče se často chybně domnívají, že děti jsou malé a nerozumějí tomu, a nechtějí je zatěžovat informacemi, které jsou i pro ně často obtížně pochopitelné. Děti jsou však velmi vnímavé a vždy dokážou překvapit tím, jak chápavé a soucitné jsou i ve chvílích, kdy to nečekáme.

https://www.mojemedicina.cz/cs_cz.html

PŘEDSTAVUJEME
MEDIKIDZ

Medikizd jsou superhrdinové, kteří žijí v Medizemi, na planetě ve tvaru lidského těla. Jsou odborníci na zdraví a nemoci a jejich misí je naučit vás vše o vašem těle a o tom, jak ho postihují nemoci.



AXON Odborník na:
mozek a nervy

GASTRO Odborník na tráviaci systém

PUMPA Odborník na:
srdce a cévy

KUZA Odbornik na:
kūži a kosti

CI Suborník na, plice a dýchací systém

ARAKUS Strážce



DALE
HRAJÍ

HANKA



HANKA
Hvězda této knihy



Origami motýlek z papíru

Potřeby: čtverec barevného papíru (10×10 cm nebo větší), nůžky, lepidlo

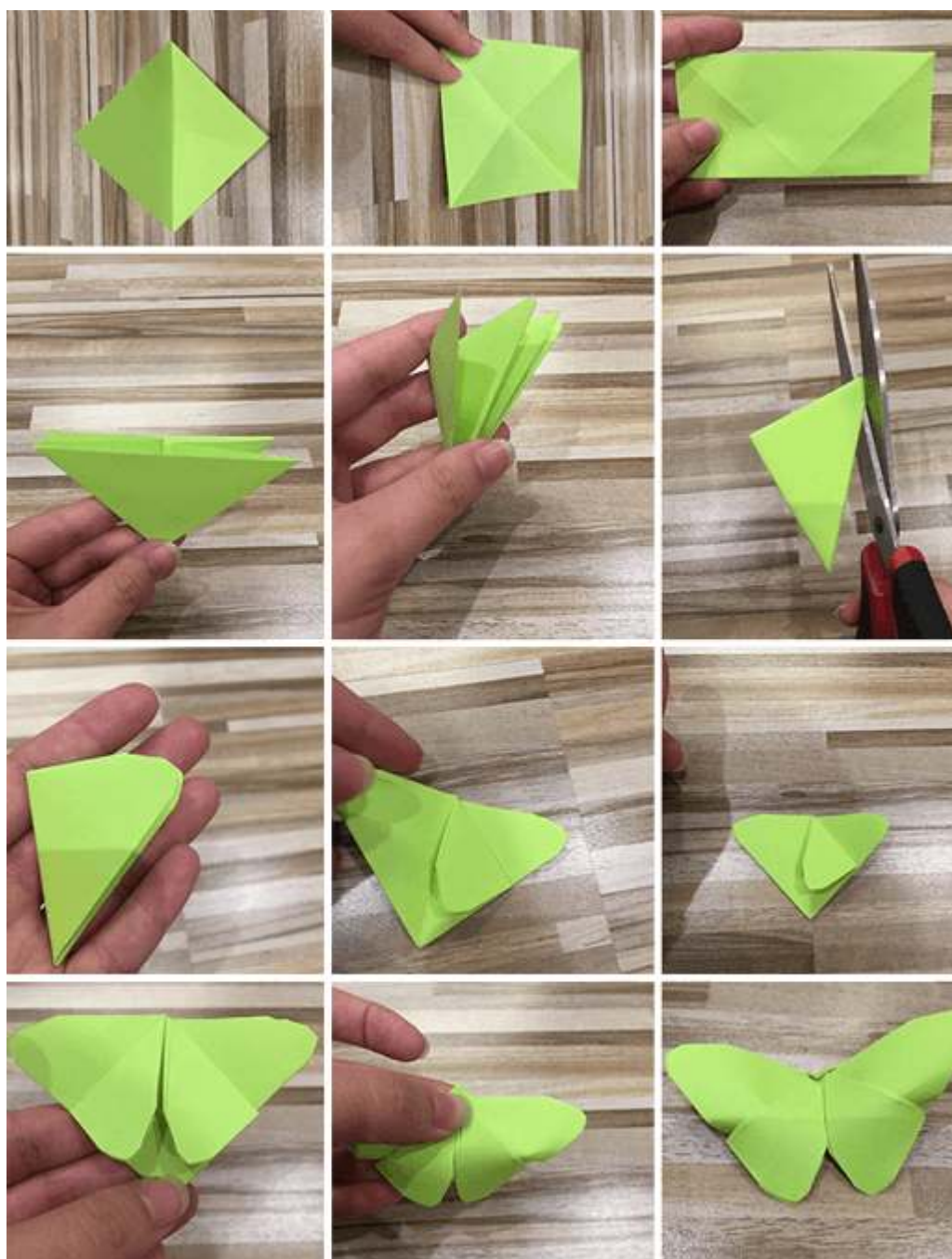
Postup: Čtverec přeložíme na polovinu a po úhlopříčkách zaráhneme. Vzniklé postranní trojúhelníky založíme dovnitř, až vznikne trojúhelník – stříška (4). Tu přelo-

žíme napůl a z otevřené strany zakulatíme nůžkami růžek. Trojúhelník opět otevřeme a vrchní zakulacené rohy ohneme směrem k vrcholu (obr. 8). Nakonec špičku trojúhelníku přehneme zespodu a vytvoříme motýlka (10). Svrchu špičku mírně přehneme zpět (11, 12). Špičku můžeme mírně natřít

lepidlem, aby motýlek lépe držel. Motýlka můžeme tavnou pistolí připevnit na špejli a zapíchnout do květináče.

Hezké jaro za redakční radu přeje

Veronika Borkovcová



Karel Kesner

Letos v únoru nás ve věku 74 let navždy opustil předseda Rosky Žďár nad Sázavou Karel Kesner

Skromný člověk a muzikant, který pracoval celý život ve ŽďAS, a když onemocněl roztroušenou sklerózou, založil ve Žďáru organizaci Rosky. Byl její duší, dlouholetým předsedou a hlavně cvičitelem. Cvičení se mu stalo náplní života, protože dobře z vlastní zkušenosti věděl, jak blahodárný vliv má na tělo nejen s naší nemocí. Cvičil také

seniory a diabetiky. Působil také ve výkonné radě Unie ROSKA. Své kontakty z dob působení ve ŽďAS využíval i v Rosce, ať už při zajišťování rekondic na Svratce, či jako sponzory. Organizoval i celostátní akce, především semináře a školení cvičitelů. Propagoval především cvičení východních směrů. Pokud mu zdraví dovolilo, účastnil se všech akcí,

v poslední době i mezinárodních. V posledních letech věnoval hodně času a energie zajišťování maratonu MaRS, ve kterém byla Roska Žďár jeho přičiněním celostátně velmi úspěšná. Letošní maraton také připravil a v celé republice byl realizován na jeho památku.

Hodnocení roku 2017 – Roska Plzeň

Ke konci roku je užitečné ho zhodnotit. Před koncem roku 2016 si organizace zvolila nové vedení.

A začal pro nás místy neuvěřitelný kolotoč práce, aby všechny potřebné dokumenty odpovídaly platné legislativě a nic neohrožovalo chod organizace. To, i kvůli všem možným lhůtám na vyřízení, trvalo téměř tři měsíce. Hned po Novém roce jsme se pustili do organizování a přípravy akcí, které nás čekaly. Jako první na řadě byl MaRS 2017. Podařilo se nám dát dohromady dobrou akci, na které jsme spolupracovali se studenty katedry ergo a fyzioterapie LF UK. Akci navštívil i náš odborný garant MUDr. Fiedler a tiskový mluvčí plzeňských fotbalistů. Poprvé jsme zde vyzkoušeli spolupráci s obchodem U Lidušky a jeho majitelkou paní Ivetou Churavou. Vše proběhlo k velké spokojenosti všech zúčastněných.

Jako další v pořadí byla tradiční rekondice v lázních Vráž. Tady nám jako vždy vyšli velmi vstřícní a celkově byla rekondice hodnocena účastníky jako velmi dobrá.

V pořadí třetí, ale co do pořádání první, byla minikonference uspořádaná k 25. výročí založení Unie Roska v České republice. Na tuto akci, která se konala v sále bolevecké Sokolovny, se nám podařilo sestavit velmi dobrý program, na kterém se kromě nás podílel i projekt Překonej sám sebe, zastoupený RNDr. Beňovským a Radkem Holubem, neurolog a náš odborný garant MUDr. Fiedler, psycholog Mgr. Brenkus, Mgr. Valouchová a zástupce Unie Ing. Landová. Finančně tuto akci podpořila firma DMA. I na této akci jsme spolupracovali s pí.

Churavou a jejím kolektivem. Minikonference měla velmi dobrý ohlas, ke kterému jistě přispěl i fakt, že byla anoncována na live chatu Regionu Plzeň a v Českém rozhlase Plzeň. Na této akci byly za svoji dlouholetou činnost oceněny plakety J. Hajšmanová, H. Skrovná, A. Stejskalová a D. Nejedlá.

Čtvrtou akcí byl 2. rekondiční pobyt ve Zbůchu. V horkých letních dnech bylo v tomto zařízení relativně příjemně. V průběhu rekondice její účastníky přijel pozdravit a pobesedovat p. Aleš Kohout, sólista muzikálového souboru plzeňského divadla J. K. Tyla, a tvář naší organizace. Bohužel tato rekondice v zařízení, které bylo mezi členy oblíbené,

byla kvůli změně podmínek poslední.

Po prázdninách se už řada členů začala těšit na možná neoblíbenější rekondiční pobyt v hotelu Srní na Šumavě. I na tomto pobytu byli všichni tradičně spokojeni. S velmi dobrým ohlasem se setkala návštěva kostelíku na Mouřenci s poutavým průvodním slovem pí. Janky Kadlecové.

Ve dnech 15. 9. až 17. 9. nás na první Roskiádě v Nymburku reprezentovaly R. Knedlíková, K. Lenská a S. Šemorová. Soutěžilo se v zajímavých disciplínách, podle zdravotních a pohybových možností.

Poslední rekondicí byl pobyt v třemošenském Exodu. Jako každý rok se naši členové zúčastnili ergoterapeutických činností a večerní program si organizovali

sami účastníci. Poprvé se na velmi dobrou osvědčila v roli organizátorky a vedoucí rekondice Renča Knedlíková.

8. prosince se ve Velkém sále Měšťanské besedy konal Andělský slet, akce, na které jsou každoročně primátorem města oceňováni pracovníci soc. služeb a dobrovolníci působící v sociální oblasti. V letošním roce byli za naši organizaci oceněni P. Šindelář, Z. Šindelářová, R. Knedlíková a D. Nejedlá.

V průběhu celého roku úspěšně probíhalo cvičení v Mezigeneračním dobrovolnickém centru Toťem. Také zde ke konci roku končí naše spolupráce. V novém roce budeme cvičit v nově otevřeném Krašovská Aktivita centru Plzeň. Toto místo je mnohem lépe přístupné od MHD, má kompletní

vybavení, které je nám zdarma k dispozici a cenově je to pro organizaci zajímavější.

Také jsme se snažili dodržovat každoměsíční klubová setkání, pro která jsme našli vhodné prostory v salonku Restaurace U Rytíře Lochoty. Toto místo je bezbariérové a v dobrém dosahu městské dopravy.

Díky úsilí zejména Renáty Knedlíkové, ale i dalších členů výboru, se nám podařilo sehnat velké množství dotací a darů, a proto mohly být i ceny našich akcí velmi příznivé. Celý výbor se snaží, aby pokud možno i v roce 2018 byla úspěšnost v získávání peněz co možná nejvyšší a plánované akce dopadly ke spokojenosti všech.

Petr Šindelář

Vliv chladu na RS

Zajímavý a prospěšný projekt s heslem „Mrazu zdar a RS zmar“ zajistila jedna z pacientek pro partu zvědavých lidiček s diagnózou roztroušená skleróza

Pobyt probíhal v Rehabilitačním sanatoriu Lázní Darkov. Ve středu 11. října se sjelo 14 zvědavých účastníků na výjimečný pobyt, při kterém chtěli vyzkoušet chladovou terapii v kombinaci s vhodnými lázeňskými procedurami. Někteří už tuto metodu s úspěchem vyzkoušeli, ale pro většinu z nás to byl první pokus. Každý si prošel vstupní lékařskou prohlídkou, aby se zamezilo případné kontraindikaci. Druhý den za námi přijely lékařky z FN Olomouc a podstupujeme další klasická neurologická vyšetření. Vyplňujeme dotazníky, které se zaměřují na naši sílu zvládat

nepříznivý vliv chladu v pracovním i osobním životě, úzkost, bolest a únavu.

Následující den každý dostal speciální obleček, tričko, kraťasy, čelenku, rukavice a ponožky a většina z nás, zvládajících 9 schodů, sestupuje do předkomory s -68 °C a pak hurá na 3 minuty do těch -130 °C. Zklamání menšina si užívá alespoň lokální kryo stimulaci na vybranou část těla. Přípravu na mrazivou terapii bereme zodpovědně, nepijeme 3 hod. před vstupem kávu ani jiné povzbuzující prostředky, nesprchujeme se, pečlivě utíráme pot, sundáváme kovové doplňky.

Plníme všechny příslušné pokyny, aby nedošlo k popálení mrazem, pečlivě upevňujeme roušku přes nos a ústa. Obouváme si dřeváky, které izolují od chladnější podlahy. Držíme se zábradlí a opatrně našlapujeme na schodech a na kluzkém povrchu vlivem vznikající mlhy při výstupu. Dává to zabrat. Prostě, hůlky do mrazu nemohou! Poslední úpravy a první třiminutová terapie v -130°C se zdá nekonečná. Ale chodíme tam po dvou a povzbuzujeme se posučky navzájem. Nutno říci, že po několika vstupu je pocit chladu příznivější a také zjišťujeme příjemné změny

na psychice i fyzické kondici. Po každém výstupu z krykomory zahříváme organismus ve vedlejším „fitku“, kde si každý vybral vyhovující sportovní náradí.

Ke všemu pozitivnímu přispěla vzájemná podpora přítomných účastníků, prostě, od začátku až do konce dobrá parta. Nelze opomenout, že k celkovému zlepšení přispěly také ostatní léčebné terapie, které měl každý individuálně předepsané lékařem. Závěrečné

hodnocení s ředitelkou MUDr. Klaputovou a konečné měření na přístroji IMOOVE při srovnání se vstupním potvrdilo zlepšení fyzické kondice.

Všichni jsme odjížděli s posílenou psychikou, nabití energií a v neposlední řadě bohatší o několik dobrých přátel. Slíbili jsme si, že se opět setkáme v dubnu 2018 a pozveme všechny zájemce, kteří budou chtít tento druh terapie vyzkoušet.

Poděkování patří všem, kteří se zasloužili o vznik i průběh celého projektu a mysleli hlavně na pomoc druhým!

Eva Řezáčová,
Roska Písek

Redakční rada časopisu iRoska sděluje, že se jedná o soukromou iniciativu několika pacientů, kterou v žádném případě nedoporučuje zkoušet bez předchozí konzultace s ošetřujícím neurologem.

Rekondice Luhačovice – Přerov

Luhačovice 17. – 24. 9. 2017

Loňské léto bylo velmi teplé a suché. Každý si přál, aby trochu zapršelo. Ale aby se nám přání splnilo v době rekondice, to zrovna nemuselo. V neděli 17. 9. jsme přijeli do Luhačovic do penzionu Stella, místa, kam se již několik let vracíme. Je o nás vždy perfektně postaráno. Jsou zde bezbariérové pokoje, vynikající kuchyně Aničky Oksnerové a rehabilitace přímo ve Stelle, co víc si přát? Jen počasí trochu lepší, odpoledne začalo totiž drobně pršet. Nevadí, první den stejně nic nestihneme, máme si o čem povídat, plánovat procedury, prostě posedět s kamarády.

Pondělní ráno bylo příznivé, ukázalo se sluníčko a rozcvička nás rozehrála. Po dobré snídani, která nás vždycky nastartuje, začíná rehabilitační program. První polovina členů absolvuje masáže a rašelinové zábaly přímo ve Stelle u pana Červeného. Ten nás většinou již zná z minulých let, ví, jakou masáž potřebujeme. Druhá

skupinka odchází do solné jeskyně v penzionu Jiřinka. Relaxační hudba nás zavede k moři, z krápníků přichází svěží vzduch s chutí soli. Příjemná relaxace mnohé z nás přenesla do říše snů. Odpočati se vydáváme na kolonádu, musíme přece využít pěkné počasí. Po výborném obědě nás sluníčko zláká na procházku. Je milé, když se zde vzájemně potkáváme, řekneme si, co už jsme viděli, který pramen navštívili a nemusí to být jen ten léčivý. Jelikož Přerov a okolí je v rovině a Luhačovice samý kopec, tak večer procházky každý cítí v kloubech. Jsme znaveni, ale spokojeni, večer završíme posezením u vínka a pak hurá do hajan.

Úterý nás moc optimisticky nenaladilo. Ráno bylo zamračeno. Rozcvička vedená Zitou sice byla ještě venku, ale během dne začalo opět drobně poprchávat. Hned jsme si uvědomili, jaká je výhoda mít procedury přímo v místě ubytování. A tak opět část členů

relaxuje v solné jeskyni, druhá absolvuje masáže a zábaly. Nádherně jsou uvolněny spazmy, ustupuje bolest páteře, ramených kloubů, které jsou zatěžovány holemi. A čeká nás jedna novinka, kryoterapie. Někdo má trochu obavy, zda nezmrzne, je to pro nás něco nového. Našlo se 12 statečných, kteří do toho šli, rozhodli se léčbu vyzkoušet. Z informačních článků jsme věděli, že kryoterapie má nastartovat imunitní systém, pomáhá při bolestech kloubů, při léčbě RS, a to je nejdůležitější, že i strach se potlačí. V hotelu Harmonie panovala nervozita z neznámého, ale již jsme vyfasovali sáček s tričkem, šortkami, členkou, palčáky, dostali ponožky, roušku a dřeváky a hurá do mrazu. Skupinky po třech šly nejdříve do jedné místnůstky, kde při -86 °C jednu minutu čekaly na zelenou, aby mohly vejít do další místnůstky, kde již bylo -126 °C a mlha. Zima nebyla tak hrozná. Chodili jsme dokolečka, střídali směr, hlídali časomíru.

Ke konci jsme cítili z mrazu jemné píchání jehliček. Po 2 a půl minutách byl konec a tak jsme museli zase rozproudít krev na rotopedech nebo orbitku. Zima nám nebyla a dokonce se nám zdálo, že i to naše oblečení je zahřáté. Kdo se procedury zúčastnil, tak si ji pochvaloval. Kryoterapie byla 3× a můj postřeh je, že mám teplejší ruce, lépe prokrvené, což je potřeba. Určitě na ni půjdeme i příští rok.

Od středy až do pátku nám počasí moc nepřálo. Drobný deštík se během dne stále opakoval. Kdo ale umí chodit mezi kapkami deště a není z cukru, tak mu to nevádí. A tak jsme každý den vyráželi na procházku, jen deštník musel být v kabelce, kdyby náhodou... Naše kroky často vedly na krytou kolonádu, kde jsme měli štěstí na hudebníky, kteří hráli na klavír. Bylo příjemné zastavit se a zazpívat si lidovky, písně Suchého nebo se zaposlouchat do komorní hudby.

Dny utíkaly velmi rychle. Každý den byly procedury, někdo byl cvičit a plavat v bazénu, slovo nuda jsme nepoznali. Jeden večer byla rovněž ergoterapie. Vezli jsme si s sebou staré nástěnné kalendáře. K čemu se dají využít? Mila nás naučila z nich udělat

dárkové tašky. Praktické, levné a pěkné, ozdobené ještě motýlkem, skládaným z papíru. Ten nám dal zabrat. Ruce nemáme již tak dobré, koordinace je horší, ale vše na RS svádět nemůžeme. Svá dílka jsme si dovezli domů a v rámci roskových úředních hodin vyzkoušíme skládání znovu.

Sobota. Jako by nám počasí chtělo vynahradit dny, kdy drobně přšelo. Sluníčko hřálo, bylo krásně, jen nám bylo smutno z toho, že druhý den musíme domů. Ještě nakoupit suvenýry, oplatky, drobnosti pro rodinu a již je čas na zhodnocení této akce. Všichni byli jednohlasně spokojeni, z čehož mám velkou radost. Procedur bylo dostatek, kryoterapie poprvé a také si ji pochvalujeme. Věřím, že nám všem rekondice velmi pomohla. Že se díky masážím uvolnilo svalové napětí a křeče, prokrvilo celé tělo, od Zity jsme se naučili nové cviky, že se díky kryoterapii nastartuje imunitní systém. Ale hlavně, že nám bylo spolu moc dobře, popovídali jsme si, utužili přátelství, zlepšili se psychicky i fyzicky. Na závěr jsme ještě vzpomněli na paní Marušku Šerou ze Studia Iva, která se o nás každoročně v rámci proce-

dur vzorně starala a v červenci zemřela. Čest její památce.

Neděle je čas návratu domů. Poslední snídane a krátká procházka. Ještě jsme navštívili v Informačním centru výstavu děl paní Ivy Hüttnerové, která byla rovněž ubytovaná na Stelle. Zbývá poslední oběd, rozloučení s manželi Oksnerovými a vzájemné loučení. Zvolání: „Za rok se vrátíme, bylo nám zde dobře!“ mluví za vše.

Poděkování za tuto akci patří všem, kteří se na ní podíleli, a těm, kteří na ni přispěli.

Moc si vážíme všech, kteří nám pomohli ji zajistit, pomoci lidem s roztroušenou sklerózou. Poděkování patří Grantu Olomouckého kraje, Nadaci Jakuba Voráčka, městu Hulín, Ivanovicím na Hané, Chropyni, Kojetínu, obcím Bochoř, Břest, Dolní Újezd, Polkoviце, Radvilice, sponzorům firmě IKN CZECH, s. r. o., Přerov, Olseed, a. s., Olomouc, Visimpex, a. s., Přerov, Diskont, a. s., panu Tichopádkovi. Mají naši úctu a poděkování! Všechny finance byly řádně vyúčtovány a využity ve prospěch členů Rosky Přerov.

Irena Hrubá

Rekondiční pobyt Vísky

Rekondiční pobyt probíhal v období od 2. do 5. listopadu

Ve čtvrtek v poledne jsme se všichni potkali v Agrocentru Ohrada Vísky. Po výborném obědě jsme společně v rámci ergoterapie pod vedením Anežky začali s výrobou andělíčků z šíšek a voňavých panenek z levandule. Všechny výrobky budou určeny k prodeji na výstavě uměleckých

prací lidí s roztroušenou sklerózou s doprovodným programem od 20. do 25. listopadu v OC Letmo Brno. Další ergoterapii vedl Petr a ukázal nám výrobu cukrářských růžiček. Samozřejmě jsme i pravidelně cvičili. Ranní rozcvičky vedla Mařenka a cvičení během dne jsem vedla já v rámci

povinné školní praxe. Majka dohlížela, aby se i během dne cvičilo nejen při ergoterapii, ale i při sportovních aktivitách, s některými pak cvičila individuálně.

Marta Malá měla přednášku o novinkách v zubní laboratoři a pak již samostatně především

se staršími členy diskutovali o problematice třetích zubů. Pod vedením Vlasty jsme se učili hrát hru boccia (obdoba pétanque pro lidi se zdravotním handicapem), u které se zažilo hodně legrace. Vítězi turnajů 3členných družstev se stali Tučňáci a MiMaRo. Ale i SOBI, SK Řícmanice a Ježkovy oči dosahovaly dobrých výsledků. Z dalších aktivit musím zmínit jízdu na koni pod vedením instruktorky, která s námi měla velikou trpělivost, protože někteří jedinci třeba jako já jsme měli z jízdy

strach. Ale nakonec jsme to všichni zvládli. Dokonce někteří využili i soukromé vyjížděky po okolí. Také jsme hojně využívali možnosti masáží a plavání i cvičení v bazénu. Po večerech se hrály karty, povídalo se a čas nám zpříjemňovali hrou na kytaru a zpěvem Milan a Standa. Poslední večer probíhal jako každý rok v duchu pyžamové párty, které se účastnila i místostarostka Brna – Králova Pole paní Marie Tulková, o hudební doprovod se postaral Honza se svou kapelou.

O kulturní vložku se postarali Romana s Milanem a připravili si pro nás humornou scénku.

Myslím si, že jsme si pobyt všichni užili a těšíme se na další rekondici. Velké díky samozřejmě patří Vlastě za organizaci pobytu. Tento pobyt se uskutečnil díky státním dotacím, příspěvku z MČ Brno-střed, MČ Brno Řečkovice a JMK.

Verča Z.

Roska v Letmu

Jedním z důsledků roztroušené sklerózy je snížená pohyblivost končetin, nohou i rukou

Motorika i cit se zhoršují. Ruce se stávají hůř ovladatelnými, věci padají na zem, písmo se stává nečitelným..., a přesto se mezi lidmi s tímto postižením najdou takoví, kteří se tím nenechají zlomit, naopak se tento stav pro ně stane výzvou. Začnou kreslit, malovat, vyrábět šperky, fotit. Postupem času se zdokonalují, takže jejich práce začnou vystupovat z průměrnosti koníčku a mohou se jimi pochlubit i dál než jen členům rodiny. A začnou se účastnit výstav pořádaných pro hendikepované lidi. No a to už je krok k tomu, uspořádat vlastní výstavu. A tak Roska Brno uspořádala v listopadu 2017 vlastní výstavu výtvarných prací.

S podporou projektu brněnské výtvarnice Anety Horské „*Tam, kde svítí maják*“, který společně s OC Letmo vznikl právě na podporu umělců a organizací, které pomáhají druhým lidem. Celá akce začala v pondělí 20. listopadu slavnostním večerním zaháje-

ním, které moderovala právě Aneta Horská s Ivo Hřebíčkem. Kromě představení Unie ROSKA a jednotlivých výtvarníků, kterých bylo celkem devět, nechyběla ani hudba a zpěv, a to nejen v podání organizátorů, ale i veselého dětského sboru Bystroušek či zapálených zpěváků z řad roskařů. Na zdech viselo kolem třiceti malovaných či kreslených obrazů, dvacetí fotografií a zařadili jsme i několik básní od těch, kteří se raději než obrazem vyjadřují ve verších. Z ergoterapeutické dílny brněnské Rosky vzešla bohatá nabídka vánočních andílků z přírodních materiálů, voňavých levandulových panenek, bělostných sněhuláků či veselých lesních trpaslíků. Slavnostního zahájení se zúčastnily desítky lidí, kteří si mnohé z těchto výrobků odnesli na vánoční výzdobu svého domova či jako malý dárek pro své blízké.

I v dalších dnech byla výstava od 12 do 20 hod. přístupna návštěvníkům a kromě toho jsme na každé odpoledne zajistili dopro-

vodný program. V úterý to byla muzikoterapie s tibetskými mísami Jany Reme, ve středu cvičení Ireny Horké se šátky na židlích, ve čtvrtek smíchocviky Blanky Urbánkové. Tento relaxační a zábavný třídní odpolední program pro nás zajistily kamarádky ze sdružení aktivních babiček a dědečků SaBBa. Bylo to příjemné zpestření nabitého již přece jen předvánočního času. V pátek patřil večer současným brněnským básníkům. Verše naplnily prostor zase jinou atmosférou. Skotačivý nádech tomu dodalo karaoke zpívání, kde se zapojili i ti, kteří byli původně pouze diváky. Zlatým hřebem doprovodného programu bylo ovšem scénické čtení pohádky pro malé i velké *Krtkoviny* z pera našeho člena Ivana Novotného. Výstavní prostor se zaplnil stálými fanoušky i novými příznivci našeho malého divadelního spolku a z příběhu na nás dýchla vůně jara s obrazem probouzejících se sněženek, zamilovaného čmeláka i hrozivého krtka. Úspěch u publika nás utvr-

díl v přesvědčení, že divadelní aktivity je třeba dál rozvíjet.

Celá týdenní akce se nám skvěle vydařila. Vystřídali se tu všichni aktivní členové brněnské Rosky, přivítali jsme řadu přátel i náhodných kolemjdoucích, kteří prochá-

zeli obchodním centrem. Prodalo se pár drobných i větších děl, užili jsme si společné zábavy a ukázali jsme lidem, že brněnská Roska není jen jedna z mnoha patientských organizací v ČR, ale živá komunita lidí, kteří aktivním životním stylem předcházejí progresi

onemocnění a zachovávají si navzdory potížím sociální kontakt s okolím, vzájemně se podporují a mají se čím pochlubit i pokud jde o tvůrčí výtvarnou činnost.

Olga Rubinová

Rekondice na Ostravici

Chtěla bych se podělit o krásné zážitky z naší rekondice, která byla pořádána dne 19. 11. – 3. 12. 2017. Za mne to nejlépe vyjádří ÓDA NA ODRU napsána účastníkem rekondice.

*Hotel Odra v Ostravici
hostil naši rekondici,
roskaři i neroskaři
mladí, starší ba i staří
všem se tady dobře daří
neboť zdejší šéfkuchaři
vždycky tady skvělé vaří,
nám s úsměvem v naší tváři
všechno zbaštit se vždy
zdaří.*

*Po dvou týdnech se stěží
doma vejdem do dveří
zvláště když si někteří
dáme třikrát večeri.*

*Po vydatné snídani
to snad všechno zachrání
bazénové plavání,
před tím ranní rozcvička
masáže a perlička,
možná ženám pomůže
zas se vecpat do trička.
Příznějme si bez mučení
jednoduché to tak není,
Budem muset do cvičení*



*ještě, že to dovedem
doženem to obědem.
A tak to jde den za dnem
dokud všichni nepadnem.
Protože jsme kamarádi
a máme se všichni rádi
zavelíme rozumem
„Doma už žrát nebudem“
Dietu si nařídíme
se špekama zatočíme.*

*Možná budem trpět hladu,
než se za rok sejdem tady
Na té další rekondici
zde na ODŘE
V OSTRAVICI!*

Myslím, že není co dodat

Za Rosku Frýdek-Místek
Ivana Honíšková
ódu složil Ota Moravec

Naše Maruška

V lednu oslavila naše dlouholetá členka Mária Tončinová velké životní jubileum, a to 90. narozeniny. Až do loňského léta se Maruška pravidelně účastnila našich schůzek, chodila s námi každý týden plavat a ještě v 87 letech se aktivně účastnila naší rekondice ve Sloupu v Čechách. Na společném setkání jsme naší Marušce předali květiny a několik drobných dárků. Takže: „Maruško, ještě nějaký ten další křížek.“

Roska Ústí nad Labem



Důvěrné zprávy od kamenů a pramenů

Vandlička

U Besednice, známé spíš coby jihočeské naleziště vltavínů, nalezneme také velmi zajímavé esoterní místo. Říká se mu Vandlička či svatyně v Douchově háji. Najdeme ho poblíž bývalého Sýkorova hamru na trase hodně zanedbané místní cyklostezky a poblíž zelené turistické značky. Nalézt ho není příliš složité, i když cesty sem jsou zarostlé a nenápadné. Na místě samém na nás čeká uskupení žulových kamenů a v jednom z nich šperk zdejšího místa – nádherná skalní miska plná vody. Jde o přírodní místo, přesto je tvar oválné misky podezřele pravidelný a možná byl kdysi uměle upraven. Lokalita svou energií přitahovala lidi od nepaměti. Skála se odedávna považuje za prastarou svatyni a obětní misku. Místo odjakživa vyvolávalo úctu a lidskou pozornost a i dnes je doplněno svatým obrázkem. Přestože jsou skalky přímo u lesní cesty, kudy se vozil kámen z lomů v kop-



ci, snad nikdy nikoho nenapadlo zdejší balvany rozštípat a odtěžit. Naopak, u kamenů a obrázku Panny Marie se zastavovali nejen poutníci, ale i místní dělníci z lomu, kteří dennodenně chodili okolo na Sýkorův hamr, kde jim překovávali a brousili nástroje. Lidé sem vždy přicházeli s prosbami a oběťmi. Pokud máte pocit, že tradice obětí je jen temnou otáz-

kou pradávné minulosti, zajďte se na nějaké podobné místo podívat. Obětování je stále velmi živá tradice a silně zakořeněný instinkt. Mnoho věřících obětuje, i když by se takovému označení s překvapením bránili. Oběť přece nemusí být jen potrava, obilí, maso, keramika či dokonce krev nebo usmrcení zvířete či člověka. Oběť je snaha o získání pozornosti a přízně bohů, o připomenutí a stvrzení své prosby, snaha o závazek a snad i jakýsi pokus o úplatek. Jako taková se oběť vykonává dodnes. Papírky s prosbami, zastrčené do štěrbin kamenů, fotografie, jména, pramínky vlasů, šperky, amulety, křížky, cenné kamínky, dokonce i jídlo, to vše najdeme na podobných místech. Vždy s vnímatelnou energií přání a jisté emoce nátlaku trpících, žádoucích a potřebných. Prosby nevinné, pokorné, ale často i vypočítavé a nárokové



si. Někdy může být obětí i samotná modlitba či návštěva kostela (... chci být dobrý křesťan, abych za to...). Modlím se a skrytě za to očekávám nějakou výhodu, známost, protekci. Vlastně je to jako u doktora – někdo se snaží si koupit přízeň a protekci dopředu, někdo věnuje svůj dar a pozornost až posléze jakožto poděkování a projev vděku za pomoc či záchranu života. Stejně tak i postavená kaple či kostel coby výraz poděkování za přízeň té či oné duchovní bytosti je také obětí...

Přírodní místa spojená s vírou a duchovností, jako je kamenná miska v Douchově háji u Sýkorkova hamru, v nás mohou vyvolávat



si Bůh, potažmo církev, žádá a co nikoliv. Vlastní pocity a prožitky jsou u věřících nevítané, a tak vnitřní prožitky víry, které zažije-

mi málokomu sdělujeme a někdy je raději zaháníme coby šálení vlastního mozku. Přesto jsou takové informace to nejcennější, čeho se nám může dostat. A pokud je dostáváme v excelentních místech s vyladěnou a pozitivní energií, budou vždy i tou nejlepší radou právě pro nás. Netřeba se obávat o vlastní duševní zdraví, pokud k vám promlouvají duchovní bytosti. Neberte je (a ani sebe) příliš vážně a naslouchejte s humorem. Uvidíte, že odezva z duchovního prostoru bude stejná. Vždy se přizpůsobí našemu komunikačnímu módu, tedy bude používat jazyk a slova, kterým rozumíme a bude se projevovat s pomocí nástrojů podle našeho způsobu a stupně poznání. Je nám zkrátka ušitá na míru. Takový přenos má pochopitelně ome-



zvláštní pocit duchovní rozpolcenosti. Cítíme, že je místo duchovní, a že vyvolává náš vnitřní klid, provokuje kontemplaci, rozjímání a filozofické rozpravy a současně je to místo bytostně přirozené a přírodní. To je samozřejmě ta nejlepší možná kombinace a dar! Ale my v sobě stále máme hluboce zakořeněnou a tisíce let trvající manipulaci církví a řádů, která nás úspěšně od takového přímého spojení přírody s duchovností odřezávala. Pohanství, hřích, hereze, kacířství! Inkvizice nám stojí za zády jako obrovský černý stín a nutí nás stále přemítat o tom, co se smí a nesmí. Co

me, přesvědčení, které o místě získáme a někdy i přímá sdělení či rozhovory s duchovními bytost-



zení, něco zkrátka nedostaneme, protože nám to náš vývoj duše, představivost, chápání či omezení těla zatím nedovolují. Ale lepší částečná pravda, které rozumíme, než nesrozumitelné poselství. Chce-li vaše podvědomí slyšet plamenná proroctví a výzvy, uslyší je. Vyhovuje-li vám více prostá a racionální rada, dostanete ji. A ovšem – nevěnujte velkou pozornost výzvám k tomu, co by měli dělat ostatní, ale detailně se věnujte tomu, co máte dělat vy sami.

Vandlička je příjemné, světlé, laskavé místo s harmonií, vyzývající ke spočinutí. Je postavené na živlové harmonii okolní přírody a na lásce. Jde o klasické a propojené zemské místo s napojením i do duchovního prostoru. Místo má silnou energii, která v dnešním moderním člověku vyvolává jakousi lehkomyšlnou úctu. Nikdo, včetně vandalů a hlupáků, nemá asi nutkání místo poničit, i když by snadno mohli. Na dosah tu máme kouzelnou misku a v ní kouzelnou vodu, ale ve skutečnosti ji málokdo opravdu použije. Moderní člověk se v místě nemusí



snažit hledat nějakou komplikovanou duchovnost, přesto ho místo obklopuje energií laskavé nedotknutelnosti. Místo má auru, silného genia loci, historii, tradici, výlučnost, zůstává v našich vzpomínkách, určuje jakýsi bod na zemi. Zdá se to málo, ale je to přesně to, co tvoří energii domova, kam se moc rádi vracíme. Působí na každého, stačí jen posedět...

Jiří Škaloud

www.putujici.cz

Roska – časopis České multiple sclerosis společnosti

vydává: Unie Roska, Česká MS společnost, Senovážné náměstí 2, Praha 1, tel./fax: 224 267 198 / **e-mail:** roska@roska.eu / www.roska.eu / vyšlo v dubnu 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:** Kateřina Krobová / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211-4030



MaRS Brno





MaRS Praha

