

*i*roska

ROČNÍK V

1

2019

časopis nejen pro postižené roztroušenou sklerózou



● Příběh o Evě a lyžích STAKI

● Domov sv. Josefa

● Centrum neformální péče

Aktuality	2
Pozvánka 17. mezinárodní konference	3
Pozvánka 6. ročník pexesového turnaje	4
Pozvánka Světový den RS 29.5.2019	5
Nadace ČEZ	7
Mars 2019 v regionech	8
Moje vanilkové dny	10
Poradna lékaře	12
Právní poradna	14
Sociální poradna	16
Bylinková poradna	17
Zdravé saláty	18
Roska České Budějovice	20
Roska Olomouc	20
Roska Brno	20
Roska Jihlava	21
Roska Kroměříž	23
Ergoterapie	24
Nadační fond Impuls	25
Vaše příběhy	27
Příběh o Evě a lyžích STAKI	31
Kamarád	33
Vzpomínka na jesenickou stovku	33
Básně Květy Štrbové	34
Čekání na slysa	34
Domov sv. Josefa	35
Centrum neformální péče	37
Videosoutěž	38
MSrehab	40



Údolí Chlébského potoka

Na obálce:

Údolí Chlébského potoka
Foto: Otto Hauck

Východiska pro diskuzi k možným návrhům MPSV na parametrické změny dávek na bydlení

Východiska pro diskuzi: Revize sociálních dávek – diskuzní materiál. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 14. února 2019 .

1. Zjednodušení systému dávek na bydlení

- Příspěvek na bydlení poskytován pouze do zkolaudovaných bytů.
- Doplatek na bydlení poskytován pouze do nebytových prostor (tj. ubytovna, jiný než obytný prostor, stavba pro individuální či rodinnou rekreaci).

2. Aktivizace jako předpoklad výplaty dávek v hmotné nouzi

- Dávky budou v určitých životních situacích příjemců podmíněny jejich aktivizací prostřednictvím sociální práce (např. osoby dlouhodobě nezaměstnané, osoby, které se opakovaně dopustily přestupku proti občanskému soužití).

3. Dávka pouze do obyvatelných bytů

- Zavedení minimálních technických a hygienických standardů u bytů.
- Nepřiznání či odejmutí dávky u neobyvatelného bytu.

4. Dávky jen pro osoby, které fakticky užívají bydlení

- Vymezení okruhu společně posuzovaných osob u příspěvku na bydlení, které bude reflektovat skutečné soužití osob a vyživovací povinnosti v rámci rodiny (již nebude postačovat pouhé nahlášení trvalého pobytu, které je lehce zmanipulovatelné).
- Adresnější vyplácení dávek.

5. Dávky pouze pro nemajetné osoby

- Vyloučení nároku na dávku při vlastnictví více bytových jednotek.
- Zavedení testu majetku u příspěvku na bydlení.

6. Spravedlivější nastavení výše uznatelných nákladů na bydlení

- U nájemného budeme vycházet z údajů hodnotové mapy nájemného (pokud bude k dispozici), která by přinášela reálný obraz výše nájemného v obcích.
- U služeb a energii budeme vycházet z normovaných spotřeb na osobu nebo dle m² a reálných cen dodavatelů.

17. národní konference Místo pro kvalitní život s roztroušenou sklerózou



16. května 2019

Jihlava

Krajský úřad Kraje Vysočina, Žižkova 57

Budova B, kongresový sál (bezbariérový přístup)

Program:

- 13:00 přivítání od Kraje Vysočina
- 13:10 **Informace o jihlavské neurologii** | MUDr. Ondřej Škoda, Ph.D
- 13:20 **Novinky v léčbě RS** | Prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA
- 13:50 **Účast pacienta v klinické studii** | MUDr. Radek Ampapa
- 14:30 přestávka
- 15:00 **Aktivita a motivace pacientů s RS** | Mgr. Ondřej Škoda
- 15:30 **Sociálně-zdravotní politika s ohledem na pacienty s RS**
| Mgr. Milena Sedláčková
- 16:00. závěr konference

Registrace od 12:30 hodin

Po skončení konference možnost komentované prohlídky Jihlavské radnice.

Přednáška bude online přenášena přes webovou aplikaci, přihlášení do aplikace zde:
<http://tv.kr-vysocina.cz/?article=/vysilani/internetova-televize-kraj-vysocina/ostatni.html>

Dotazy k jednotlivým tématům je možné zasílat předem na adresu roska@roska.eu.

O záštitu byli požádáni: Mgr. Pavel Fraňek, náměstka hejtmana Kraje Vysočina pro oblast sociálních věcí a nestátních neziskových organizací | Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch, MHA, ministr zdravotnictví ČR | MUDr. Pavel Bělobrádek, Ph.D., MPA, poslanec za KDU- ČSL | Ing. Jaromír Kalina, náměstek primátorky statutárního města Jihlavy

Roska Jihlava vás zve 7. 4. 2019

**od 13. 30 hod.
na
6. ročník pexesového turnaje**



**Turnaj se koná na faře
Evangelické církve
Vrchlického 1**



Ceny jsou již připraveny.
Připraveno bude i malé občerstvení



*Za Rosku Jihlava zve
Jitka Večeřová*



29. 5. 2019 si připomeneme Světový den RS

Zveme Vás na projížďku Prahou starou tramvají

UNIE ROSKA
Česká multiple sclerosis společnost



Program:

13.00 hod. Prohlídka muzea MHD ve Střešovicích

14.00 hod. Projížďka tramvají po Praze s průvodcem

15.00 hod. Posezení v restauraci Na Staré Vozovně s přednáškou a občerstvením

Sraz ve 12.45 hod. před muzeem

Parkování na parkovišti ve vozovně

Cena 100,- Kč

Zaplacení na účet 250 975 556/0300

Registrace na mail: roska.ji@centrum.cz

Kapacita tramvaje: cca 60 osob + počet vozíčkářů omezen pouze na 2

Kdo by se mezi nás rád přišel na posezení v kavárně a navštívil muzeum i bez projížďky tramvají, je vítán!

MARS 2019 v regionech

MaRS 2019 v ROSKÁCH

Roska Praha

Za Rosku Praha si přišlo zacvičit 16 lidí.

Roska Frýdek – Místek

Cvičila v Klimkovicích. Zúčastnilo se 83 lidí z Rosek Frýdek–Místek a Ostrava. Akce dopadla dobře a všichni byli spokojeni.

Roska Liberec

Velmi úspěšná akce, Cvičilo 35 cvičenců ve třech blocích, (někteří i všechny tři hodiny). Přišli nás podpořit kolegové z organizace neslyšících, výtěžek akce byl 3 963 korun.

Roska Brno – město

91 lidí plus 15 ve studiu Gym&Joy. Vybralo se 4 200 Kč. Podpořit nás přijela i Roska Kyjov a Roska Brno - venkov.

Roska Hradec Králové

Na cvičení se nás sešlo 35.

Roska České Budějovice

Cvičili jsme v pátek od 16.00 hodin do 20.00 hodin a v sobotu od 9.00 hodin do 16.00 hodin. Lidí přišlo 45. Atmosféra byla super.

Roska Kroměříž

MaRSu 2019 se zúčastnilo 72 osob, které cvičily na 5 místech Sportcentra Paráda.

tělocvičny:

- zdravotní cvičení
- cvičení na míčích
- heat pásy
- spinning
- posilovna



Bylo to super!

Roska Olomouc

V u nás probíhal MaRS tak, že jsme začali hodi- novou procházkou a pak jsme si zacvičili. Cvičení trvalo 3,5 hodiny. Přišlo 40 lidí.

Roska Jihlava

Na cvičení MaRS se nás sešlo 60 cvičili jsme kru- hový trénink a na karimatkách a cvičili jsme 6 ho- din. Cvičením nás podpořili žáci 6 tříd ze Seifertovy školy v Jihlavě v počtu 110 žáků. Všem velké díky.

Roska Ústí nad Orlicí

Na MaRSu se nás sešlo 29 účastníků, bylo to pri- ma.



Hradec Králové



České Budějovice



Frýdek Místek



Kroměříž

Jak vám EPP vleze pod kůži

Na konci roku 2018 Unie ROSKA úspěšně prošla výběrovým řízením pro zařazení do projektu do aplikace Nadace ČEZ „Pomáhej pohybem“. Přihlásili jsme projekt „Roskiáda – sportovní hry pacientů s roztroušenou sklerózou“.

Projekt nám byl spuštěn 1. 3. 2019, tedy v den, kdy začal MaRS. Byl to náš záměr. Chtěli jsme využít propojení POHYBEM – MaRS – příspěvatele – Roskiáda. Prostě pohyb na všech frontách. Počítali jsme s tím, že sportovce, kteří přijdou cvičit na MaRS po celé republice, požádáme o podporu projektu. Jak je vidět, vyplatilo: Hlásíme, že k 14. 3. 2019 byl náš projekt naplněn.

Nikdy bych nevěřila, jaký to bude adrenalin. A to jsem se většinou jen dívala, jak nám body ubývají. Večer před spaním, ráno, v poledne ... Tedy, pár bodíky jsem také přispěla. Přinutila jsem rodinné příslušníky, aby chodili více pěšky. Vnoučata vyžadovala chytrý mobil (tatínek nepovolil).

Na začátku jsme měli 220000 bodů. Museli jsme se dostat na nulu, abychom projekt naplnili. Postupně jsme si začali vyměňovat zprávy o stavu bodového konta. Chodily maily, sms, někdy jen číslo. Každý ale věděl, o co jde. Zpráva ze sobotního odpoledne 9. 3. byla pozitivní: „Jsmo za polovinou“. Pak se to zlomilo, body začaly ubývat obrovskou rychlostí. Kontrola konta byla velmi příjemnou záležitostí. Body ubývaly i přes noc. Kolegyně se divila, proč lidí v noci nespí. Je fajn, že někdo i v noci sportuje nebo alespoň obchází restaurační zařízení, ale sbírá body.

Miriam natočila video, jak s jejich slepou fenkou sbírají body pro Unii. Na FB mělo úspěch. Jeden by nevěřil, jak vám EPP vleze pod kůži. Máte také nějaký zážitek? Podělte se s námi.

A závěr: Projekt byl naplněn za 13 dní, nasbírali jsme 220000 bodů. To je maximum, co může být.

Děkujeme všem, kdo byli s námi a kdo nás podpořil. Hýbejte se dál! Uvidíme se na 3. Roskiádě – sportovních hrách pacientů v RS ve Sportovním centru Nymburk ve dnech 13.–15. 9. 2019.

JL

220 000

Hýbejte se dál!



Pomáhejte pohybem s mobilní aplikací Nadace ČEZ

S aplikací EPP pomáháte pohybem, který vás baví, vyberet můžete z mnoha aktivit (běh, chůze, jízda na kole, běžkování...)
Je třeba zaznamenávat váš pohyb a kromě běžných údajů o rychlosti či vzdálenosti také peníze body. Ty můžete kdykoli věnovat máťarému z aktuálně nabízených projektů neziskových organizací, škol nebo obcí.
Po dosažení potřebného počtu bodů Nadace ČEZ projekt podpoří konkrétní dopředu vstavenou částkou.
Aktuálně již úspěšně podpořené projekty včetně cílových částek a zlevu bodů můžete sledovat na webu aplikace nebo na facebooku.
EPP je určena pro „chytré“ telefony Android, iOS i Windows a je na stažení zdarma.

www.pomahajepohybem.cz

NADACE ČEZ SKUPINA ČEZ

Podpořte Unii ROSKA!

Název projektu v mobilní aplikaci EPP:
Roskiáda – sportovní hry pro pacienty s roztroušenou sklerózou

Pomáhat můžete od 1. 3. 2019.

Projekt 3. Roskiáda – sportovní hry pro pacienty s roztroušenou sklerózou se uskuteční ve dnech 13. 9. – 15. 9. 2019 ve Sportovním centru Nymburk. Ten to projekt si klade za cíl přivést pacienty s RS k aktivnímu pravidelnému pohybu. Pohyb je velmi důležitou aktivitou, která přispívá k udržení i zlepšování fyzické kondice pacientů, což je nezbytné k celkové kvalitě života. Bude připraveno 10 disciplín: plavání 25m, stolní tenis, kop na branku, střelba hokejkou na branku, hod na koš, šipky, bocce, hod míčkem do koše ze sedu, vrh koulí, boccia družstva. Disciplíny jsou voleny tak, aby jejich spektrum byl o co nepestřejší a podle možnosti většinu zvládli i pacienti – vozíčkáři. Výsledky budou řádně vyhodnoceny a vítězové odměněni diplomem, trofejemi a odměnami. Hlavním sportovním dnem je sobota 14. 9. 2019.

Z příspěvku bude hrazen pronájem sportoviště včetně bazénu, sportovního náčiní a vybavení, ubytování, stravování a ozvučení haly.
Cíl: 100 000 Kč.
Děkujeme za podporu.

Unie Roska – Česká MS společnost, z. s., Senovážné náměstí 994/2, Praha 1
Jméno statutárního zástupce: Ing. Jiřina Landová
Jméno a email kontaktní osoby: Miriam Svatá, roska@roska.eu
Webové stránky organizace: www.roska.eu
Unie ROSKA je pacientská organizace, která pomáhá lidem s roztroušenou sklerózou mozkomíšní (RS) žít kvalitní a plnohodnotný život už 26 let.



Roska Brno – město na MaRSu

Tak v sobotu zase na MaRS! Místo skafandrů navlečeme trička a sejdeme se v Lázeňském a relaxačním centru Rašínova v Brně. Nestartujeme totiž do kosmu, ale na sportovní charitativní akci *Maraton s roztroušenou sklerózou*, který pořádá NF Impuls s podporou Unie ROSKA. Letos se konal poosmé celorepublikově a z toho v Brně popáté. Přivítalo nás sportovní centrum, které je dostatečně velké, aby mohlo pojmout všechny účastníky, ale přitom komorní, abychom mohli dělat věci společně. Máme k dispozici tělocvičnu, posilovnu a bazén s vířivkou a malý bar, kde můžeme čerpat energii mezi cvičením.

A toho bylo hodně – každý si mohl vybrat. Kruhový trénink vedly studentky fyzioterapie z LF MU pod vedením *Jitky Machové*, kondiční cvičení naše kmenová cvičitelka *Jana Dočekalová*, cvičení se šátky *Irena Horká* ze spolku SaBBa, která nás také pořádně proháněla při akvaerobiku v bazénu, smíchovky předvedla *Blanka Urbánková* z téhož spolku. Lekci zumbly pro nás připravila *Renata Diatková* z říčanického Sokola.

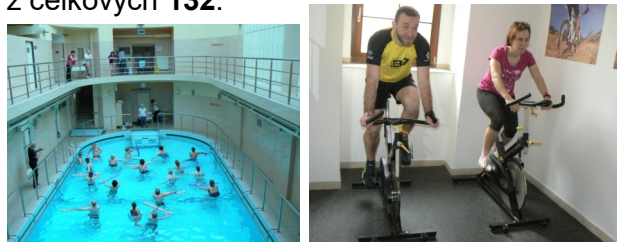
V posilovně se nám věnovali studenti ošetrovatelství ze SŠ Tišnov i se svou učitelkou *Kateřinou Kouřilovou* a pod vedením neúnavné *Vlasty Blatné* jsme si ještě zahráli bocciu. Telefonickou štafetu jsme převzali z Nového Boru a předali přímo do Prahy *Kateřině Bémové* z NF Impuls.

Zkrátka sportovali jsme osobeš, ačkoli nás bylo „jen“ 91. Tolik členů Rosek Brno– město, Brno–venkov a Kyjov, rodinných příslušníků a přátel přišlo podpořit pacienty s RS, zacvičit si, popovídat a v závěru i zazpívat s kytarou *Honzy Vodičky*, *Milana Svobody* a *Pavla Abesky*. Při této příležitosti jsme oslavili i kulaté narozeniny naší členky Jarky W.

V rámci MaRSu se cvičilo i ve studiu Gym&Joy na Špitálce, kde 15 lidí pod vedením instruktora *Filipa Slunského* absolvovalo nácvik sebeobrany KRAV MAGA. Den se vydařil a na dobrovolném vstupném se vybralo 4 200 Kč, které budou použity na nákup cvičebních pomůcek, kterých není nikdy dost...

Závěrem poděkování za poskytnutí záštity 1. náměstkovi primátorky města Brna *Mgr. Petru Hladíkoví*, starostce MČ Brno–Královo Pole *Ing. Karin Karasové* a místostarostovi MČ Brno–Bosonohy *Miloslavu Dočekalovi*, který nás přišel podpořit i osobně. Na nájem sportovišť nám finančně přispěla společnost *Synthon, s. r. o.* Nápoje v rámci

pitného režimu poskytla společnost *Vitar*. Děkujeme i všem studentům a paní učitelce, kteří se nám celou dobu odborně věnovali a také pomohli našlapat a najet nějaké kilometry z celkových 132.



Díky všem a zase za rok!

Kamila Neplechová, Roska Brno–město

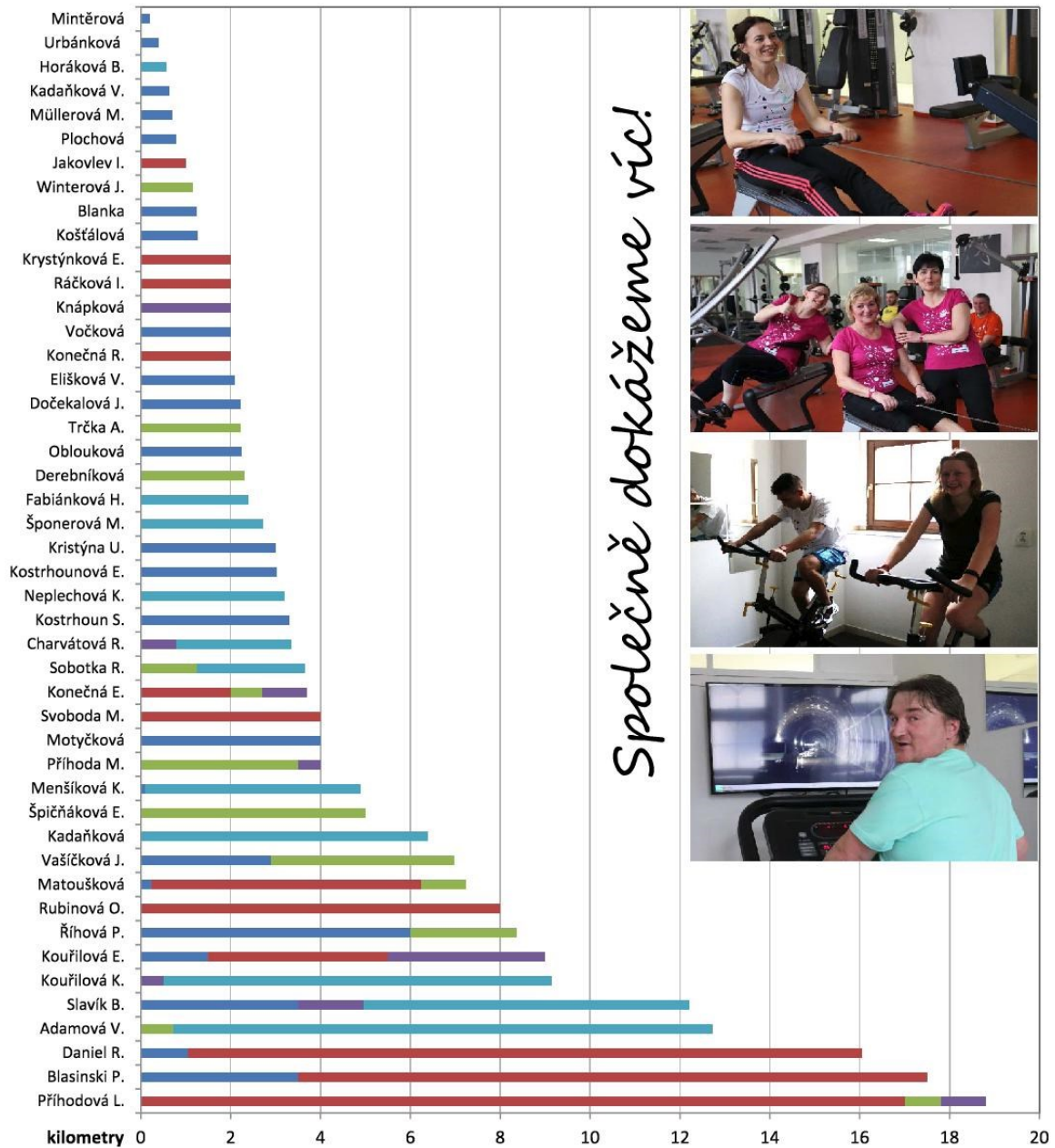
MaRS 2019 v regionech

Výsledková listina MaRS 2019 v Brně

MaRS®
24H MARATON
S ROZTROUŠENOU
SKLERÓZOU 2019

29
48
16
7
33
132

■ rotoped
 ■ spinning
 ■ běžecký pás
 ■ orbitrek
 ■ veslování
 celkem



KARKULKA A SPOL.

S přibývajícím věkem pomalu, jak už to tak bývá, dětinším. Nejlépe si odpočinu při čtení v křesle s nohama nahoře a bílým kafičkem. Pomalu ustupuji od teď tak moderních severských detektivek. Sice většinou spravedlnost zvítězí, vrah je dopaden, ale v spleťtých dějích se ztrácím. Hlavně ve jménech detektivů a zlosynů. Kdo je kdo, je mi jasné asi tak v polovině příběhu. Tak se vracím k pohádkám. Ne k těm převyprávěným pro děti, ale k původním hororům určeným pro dospělé.

Klasickým příkladem je *Červená Karkulka*. Příběh vypráví o dívce přezdívané Červená karkulka, podle karkulky (čepce), kterou stále nosí. Dívka jde lesem za svou babičkou, které nese něco k jídlu. Vlk chce dívku sežrat. Dá se proto s dívkou do řeči a ta mu naivně prozradí, kam má namířeno. Navrhne jí tedy, aby nasbírala kytici květin, což udělá. Mezitím vlk příběhne k domu babičky, předstírá, že je Karkulka, a vloudí se dovnitř. Babičku sežere, oblékne se do jejích šatů a čeká na dívku. Když Karkulka přijde, sežere ji také. Poté přežrán usne. Na scénu přichází dřevorubec, rozřízne vlkovi břicho a babičku s Karkulkou, obě zcela v pořádku, zachrání. Naplní vlkovo břicho kameny, takže má vlk po probuzení těžké břicho, a když se chce u studny napít, kameny ho převáží a on se utopí.

Větší nesmysl aby pohledal. Karkulka je nejen naivní, ale asi i slepá. I když pravda, některé starší dámy se šelmám mohou podobat. Já se spíše přikláním ke starší verzi, kterou ještě před bratry Grimmovými zpracoval v 17. století Charles Perrault. V tomto příběhu prozradí půvabná a dobře vychovaná vesnická dívka vlkovi to, co potřebuje vědět, aby se dostal k domku její babičky. Vlk babičku následně sežere, zbytky upeče. Přišedší Karkulce nabídne místo bábovky pečenou babičku a místo červeného vína babiččinu krev. Červenou karkulku vlk také sežere a tím příběh končí. Vlk je zde vítězem střetnutí a žádný happy end se nekoná.

Příběh vytváří jasný kontrast mezi bezpečným světem vesnice a nebezpečným temným lesem. Zřejmý je také morální důraz – jak je důležité nesejít ze stezky. Teď jsem si vzpomněla, *Temný les* je také nějaká detektivka, kterou jsem kdysi četla, ale o čem je a kdo byl vrah? Vlci to ve starších verzích pohádek vyhrávali, vezměme namátkou kůzlátka, prasátka... Nejvíce mě v dětství štvál zajíc z večerníčku Jen počkej zajíci! Vždycky jsem fandila tomu odrbanému vlkovi s nedopalkem v hubě. Ať dělal co chtěl, ten malej zmetek na něj vždycky vyvrál. A ne právě férově.

Dále je třeba zamyslet se nad *Šípkovou Růženkou*. Její původní verze pro děti opravdu není. V původní pohádce o Šípkové Růžence si Růženka vrazí do prstu trn a poté usne. Nalezne ji král, ale ten jí nehodlá v žádném případě vysvobodit, naopak, znásilní jí, ona otěhotní a pořád ve spánku porodí dvojčata. Probudí se až poté, co jí jedno z dětí začne sát prst a dostane tak trn z jejího prstu ven.

Také si nejsem jistá, jestli Jeníčka a Mařenku ta ježibaba přece jenom nesnědla.

Na *Popelku* můžeme pohlédnout i z hlediska sociologického. Popelčin příběh je prastarý, je znám už v 10. století v Číně a stále je velice aktuální, neboť pojednává o společenských problémech ve vztazích mezi partnery, kteří se nacházejí na opačných koncích sociálního žebříčku. Hlavním principem pohádky je Popelčina přeměna z chudé, ušmudlané a zanedbané dívky v krásnou a atraktivní dámu.

Z původní *Sněhurky* by se dětem také rozhodně lehce neusínalo. Příběh samotný je patrně inspirován skutečnými událostmi ze života šlechtičny **Margarety von Waldeck** (1533-1554). V měděných dolech jejího otce údajně pracují děti, které jsou předobrazem trpaslíků, přítomna je zlá macecha i jed. Ve verzi bratří Grimmů z roku 1812 je zlá královna Sněhurčina vlastní matka, což je poměrně znepokojivé samo o sobě. Lovčí, který má Sněhurku zavést do hlubokého lesa, dostane od královny nakaženo přinést jako důkaz úspěšně odvedené vraždy dívčiny plíce a játra, které má královna v úmyslu sníst. Zabitá laň a následný život s trpaslíky je poměrně podobný, až na to, že otrávené jablko Sněhurku neuspí, ale zabije. Když ji nalézá princ, je tedy mrtvá, což mu ale nebrání, aby přikázal svým služebníkům odnést její tělo na svůj zámek. Co s ním zamýšlel, je poměrně nasnadě. (Mimochodem motivy nekrofilie se objevují nejen u Sněhurky, Šípkové Růženy, ale i v pohádce O bílé lani). Při přepravě Sněhurčiných ostatků dojde k otřesu rakve a otrávené jablko vypadne dívce z hrdla, díky čemuž oživne. Když se královna později dostaví na svatbu, je přinucena obout si doruda rozpálené kovové střevíce a tančit, dokud nepadne mrtvá. No tak aspoň kdyby jí dali to jablko...

Z příběhů Sněhurky a Popelky lze vysledovat, že tatínkové za moc nestáli. Potažmo Nastěnka z Mrazíka na tom nebyla o moc lépe. Kdo pozorně četl Broučky od pana faráře Jana Karafiáta, vzpomene si, jak maminka vypráví Broučkovi před spaním příběh o zlobivých koťátkách.

moje vanilkové dny

Neuposlechla varování, šla se podívat na komín, spadla do něj a uhořela. Bezkonkurenční je v tomto směru Karel Jaromír Erben s *Kyticí*. Vodník, Polednice, Zlatý kolovrat, Svatební košile. To jsou horory jako vyšité. Andersenova Malá mořská víla není taky žádná sranda.

Jestli si říkáte, že bych se raději měla vrátit ke svým detektivkám, nejste možná daleko od pravdy.

Vaše Ivana Rosová



Polednice.

U lavice dítě stálo,
z plna hrdla křičelo.
„Bodejž jsi jen trochu málo,
ty cikáně, mlčelo!”

„Poledne v tom okamžení,
táta přijde z roboty:
a mně hasne u vaření
pro tebe, ty, zlobo, ty!”

„Mlč! hle, husar a kočárek,
hrej si! — tu máš kohouta!” —
Než kohout, vůz i husárek
bouch, bác! letí do kouta.

Otázka:

Dobrý den, Byla diagnostikována RS v roce 2015, se zánětem očního nervu. Na MR mi našli nepatrné ložisko, MUDr. v RS centru v Motole mi řekla, že jo nepovažuje za relevantní a hodnoty z lumbální punkce byly pozitivní (dle jejích slov hraniční). Zánět očního nervu se objevil po potratu a rodinné tragédii...Jsem bez terapie a momentálně bez kontroly, jelikož jsem se přestěhovala a zatím jsem si nenašla nové RS centrum...(MR byla poslední kontroly neměnná).

Trápí mne však necitlivá místa na vnějších stranách lýtky a bolesti kolen a nohou. Při léčbě zánětu očního nervu mi byl podáván Prednison a na bolesti a necitlivost nohou to nemělo vliv.

Trápí mne však zároveň bolesti bederní části zad a vždy když zvedám cokoli těžkého, nebo po masáži, začnou mi nohy brnět a hůře se mi chodí (díky bolestem, které vystřelují do lýtky). Velmi mi pomáhá jóga... Má praktická lékařka mi tvrdí, že jsou to symptomy RS, ale nepřijde mi logické, že při cvičení jógy bolesti ustupují a po jednostranné námaze a zvedání těžkého zase nastupují. Zbortila se mi klenba na noze, při nošení ortopedických vložek bolesti částečně pominuly, nebo došlo ke zmírnění.

Aktivně sportuji, jsem vegetariánka (při konzumaci masa mám trávicí potíže), doplňuji vitaminy, alkohol nepiju, pouze kouřím. Mám již obavy chodit k lékaři, jelikož diagnóza, která mi byla stanovená, slouží jako důvod ke spoustě obtíží a odcházím s nepořízenou...

Také mi paní doktorka řekla (z RS centra), že pokud se během následujících 5 let žádná další ataka neobjeví, lze to považovat za jednorázovou záležitost... Jak se na to prosím díváte? Já jsem bez medikace a prozatím jsem za to ráda, avšak cokoli se mi přihodí, mám strach (a to nechci mít), že nemoc nastoupí... Přijde mi, že žiju v takovém permanentním strachu „co kdyby“ a zároveň mám obavu, abych případné příznaky příliš nebagatelizovala. Ale hypochondr nejsem

Moc Vám děkuji za odpověď,

A na závěr prosím o doporučení, kam se obrátit na dobré RS centrum na Moravě (okolí Brna a Břeclavi).

Odpověď:

Jistě je vhodné, aby Vás opět viděl neurolog, obtíže se spíše jeví jako vertebrogenní – tedy záda. Sledování v RS centru je ovšem dlouhodobě také vhodné, doporučuji RS centrum v Nemocnici u Sv. Anny v Brně.

Více e-mailem zhodnotit nelze. Benigní – tedy neškodný – průběh RS samozřejmě existuje, a to

až u 10 % pacientů, ale nikdy neusináme předčasně na vavřínech...

MUDr. Eva Krasulová

Otázka:

Dobrý den

Byla u nás zkoušená Helminthická terapie – parazitem *Trichuris suis*?

Chci to zkusit, ale informací je nepatrně.

Děkuji moc

Odpověď:

V Evropě byly nahlášeny dvě oficiální studie s *Trichuris* u pacientů s RS – v Německu a Dánsku, obě již uzavřené, nicméně výsledky nejsou zatím k dispozici. Z USA byla publikována jediná studie, kde ovšem bylo zařazeno pouze 16 pacientů a hovoří se pouze o „možném pozitivním trendu“. Žádná jiná oficiální studie nikde neprobíhá a zatím se nezdá, že by toto byl zásadně nadějný směr budoucí léčby RS.

MUDr. Eva Krasulová

Otázka:

Dobrý den, prosím o konzultaci mého stavu.

Je mi 35 let a v prosinci 2007 jsem měla zánět očního nervu na levém oku (nemizející mžítka před okem). Přeléčeno solumedrolem bez trvalých následků. Magnetická rezonance ukázala, ojediněle drobné leze v bílé hmotě, které mohou odpovídat demyelinizaci, a ložisko v míše ve výši obratle Th3, které rovněž může odpovídat demyelinizaci. Od té doby při cca ročních kontrolách MR beze změny. Stejně tak bez dalších příznaků. Odebrání mozkomíšního moku nedělalo.

Účastnila jsem se studie v letech 2008–2012, Rebif 44 inj. Měla jsem v té době lokální reakce v podobě bolestivých modřin, po aplikaci teploty a chřipkové příznaky, pak zhoršení výsledků jater a štítné žlázy a zhoršení psychické stránky.

Následně jsem neměla léčbu z důvodu plánovaného těhotenství – říjen 2014 a říjen 2016 spontánní porody a u každé dcery 1,5 roku kojení. Jak jsem již uvedla, na neurologii jsem docházela na kontroly a kontrolní MR, bez dalších změn a potíží. Trápilo mě pouze občasné brnění končetin, především nohou v noci, kdy pomohlo zvýšení příjmu hořčiku (citrát).

Nyní jsem opět objednaná na březen 2019. Posledního půl roku jsem již 3x měla opar na spodním rtu, téměř na stejném místě, a objevuje se mi bolest na pravé noze, hlavně když jsem v klidu – v kloubu kotníku, nebo v kolenním kloubu, a také občas na lýtku jakoby prnutí, bolest, že se snažím s nohou stále pohybovat,

různé kroutit. Můj dotaz je, jestli se může jednat o ataku? Zhoršení stavu? A mělo by být například přeléčeno nějak solumedrolem?

Také bych prosím měla dotaz ohledně očkování živou vakcínou? Například žloutenky, nebo jiných nemocí, které jsou doporučeny do exotických zemí? Mohou být taková očkování v rozporu s roztroušenou sklerózou? Velmi moc děkuji za odpověď!

Odpověď:

Ataka RS je definována jako nový/znovu se objevivší neurologický příznak, který trvá bez přestání déle, než 24 hod. Z Vašeho popisu se tedy o novou ataku nejedná. Rovněž kloubní obtíže k RS nepatří. Poradte se na pravidelné kontrole se svým neurologem event. dříve se svým praktickým lékařem. Očkování živými vakcínami pro riziko ataky a zhoršení RS obecně nedoporučujeme, není-li nezbytně nutné (např. z důvodu nutné pracovní cesty mimo běžné resorty v exotických zemích apod.).

MUDr. Eva Krasulová

Otázka:

Dobry den, užívám od srpna Copaxone, v poslední době mám časté rýmy, pobolívání v krku. Celkové nachlazení bez teploty (pouze jednou a to jen přes noc). Ráda bych se zeptala, zda je možné, že toto způsobuje Copaxone? Mám z toho docela obavy, abych neměla problém s imunitou. Zároveň jsem chtěla říci, že jsem cca před 2 měsíci prodělala lehký zánět zvukovodu a lékař mi předepsal Medrol, který jsem cca 10 dní užívala, je možný „pozůstatek“ z Medrolu ještě dnes? Mám obavy, aby tyto infekce neznačily slabou imunitu a tím pádem nefungovala tak jak má. Děkuji za odpověď.

Odpověď:

Copaxone sám imunitu neoslabuje ani nijak nezvyšuje riziko virových či jiných infekcí.

Medrol může krátkodobě imunitu oslabit, ale delší vliv bych již neočekávala.

Zjevně se nejedná o žádné závažné infekce. Tedy doporučení je všeobecné – pohyb, otužování, strava bohatá na vitamin C.

Při přetrvávání bolestí v krku cestou praktického lékaře výtěr z krku.

MUDr. Eva Krasulová

Otázka:

Dobry den, prosila bych poradit. Roztroušená skleróza byla u mě diagnostikována už v roce 1997. Je s podivem, že na respirační onemocnění jsem nikdy netrpěla, až letos, vlastně loni od prosince. Léčila jsem se léta injekcemi Avonexu, potom několik let Copaxone. Nyní již čtvrtým rokem užívám tablety Gylene. Od začátku prosince se u mě „točí“ respirační onemocnění. Ucpání

horních cest dýchacích, zánět hrtanu a průdušnice, zánět dásní s opuchnutím čelisti, znovu dýchací cesty a tak pořád dokola. Co bych si mohla nasadit nebo čím pomoci, abych si pomohla. Podotýkám, že nechodím do práce, takže možnost nákazy je menší. Omlouvám se, ale s „jednodušším“ respiračním onemocněním si nevím rady, vím jen, že nesmím užívat nic, co podporuje imunitu. Děkuji moc proto za radu.

Odpověď:

Obecný princip řešení virových onemocnění u pacienta s RS: sport, pohyb, otužování, nekouřit, vitamin C, vyvarovat se pobytu v prostředí s vysokým rizikem nákazy. Další možností je předpis virostatického léku amantadinu (Viregyt) na zimní sezónu. V případě léčby Gilyeny je navíc neurologem nutné pečlivé vyhodnocení hodnot bílých krvinek v krevním obraze – při hodnotách pod 0,5 absolutně s vysokou frekvencí infekcí lze zvážit snížení dávky léku. Teprve při všech daných opatřeních a trvajícím vysokém výskytu infekcí je vhodné imunologické vyšetření.

MUDr. Eva Krasulová

Otázka:

Dobry den, RS mám diagnostikovanou zhruba půl roku, a užívám rebif (cca 5 měsíců). Vedlejší účinky v podobě chřipky mám, ale ibalgin či paralen mi zabere. Co mě však trápí nejvíc, je velká bolest svalů. Byla jsem zvyklá sportovat (denně chodit pěšky či běhat cca 15 km). Jenže kvůli zmíněné bolesti svalů, musím sport výrazně omezovat (přitom ale se sport při RS doporučuje!). Také jsem si všimla, že když sportuji víc, svalová bolest je o to větší, budí mě ze spaní, a vydrží třeba 14 dní, než jsem schopná se zase věnovat sportovní aktivitě. Dá se s tím prosím něco dělat? Moc děkuji za odpověď. S pozdravem

Odpověď:

Příznaky je obtížné hodnotit e-mailem, nicméně Vámi popisované obtíže moc neodpovídají ani jasné souvislosti s Rebifem ani souvislosti s RS na jejím počátku.

Pokud by jednalo o omezující, každodenní svalové bolesti, jistě se domluvte s praktickým lékařem na případném širším dovyšetření – zánětlivé parametry, svalové enzymy, štítná žláza, revmatologické vyš. Pokud by to byl jen občasný problém při velké zátěži, vyčkala bych ještě alespoň 6–9 měsíců na léčbě Rebifem – případná méně pravděpodobná souvislost s tímto lékem se většinou v tomto delším časovém horizontu vyřeší spontánní úpravou.

MUDr. Eva Krasulová

DAROVÁNÍ A DĚDĚNÍ

Rady právníka k řešení majetkových vztahů – darování a dědění

Řešení majetkových vztahů a přechod našeho majetku na někoho jiného patří běžně nejen k životu, ale i ke smrti. V jistých situacích je však účelné se zamyslet, zda a jak své majetkové vztahy vypořádat již za života, a to právě pro případ smrti. Lze tak předejít mnohým problémům.

Pokud někomu něco bezplatně převádíme, zákon takové právní jednání nazývá **darování**. Darováním dárce bezplatně převádí vlastnické právo k věci nebo se zavazuje obdarovanému věc bezplatně převést do vlastnictví a obdarovaný dar nebo nabídku přijímá. Pokud dochází k darování nemovitosti, je toto jednání naplněno zápisem vlastnického práva obdarovaného do katastru nemovitostí.

Nežřídkou se stává, že se předci z nějakého důvodu již za života rozhodnou svým potomkům věnovat nějakou svoji nemovitost. Mnohdy pak chtějí nadále tuto nemovitost používat – v darovaném domě nadále bydlet, na darovanou chatu stále jezdit. Pro tento případ je nanejvýš vhodné sjednat si s obdarovaným věcné břemeno užívání, a to buď na konkrétní dobu, nebo (častější případ) takzvaně na dožítí. Věcné břemeno je sjednáno smlouvou, která může stát buď samostatně, nebo být již součástí darovací smlouvy. Ve smlouvě o zřízení věcného břemene je pak vymezen jeho rozsah (užívání může být vztaženo na celou nemovitost, ale i na její konkrétní část) a jeho způsob (užívání může být buď zcela bezplatné, nebo se oprávněný z věcného břemene nějakým způsobem podílí na nákladech provozu).

Ideální je spojit zřízení věcného břemene právě s okamžikem přechodu vlastnického práva z dárce na obdarovaného, neboť jedině tak se předejde případným sporům o jeho rozsah a způsob.

Věcné břemeno se zapisuje do katastru nemovitostí a s touto nemovitostí je obrazně řečeno spojeno. I když se obdarovaný rozhodne s nemovitostí dále disponovat (např. ji dále darovat nebo prodat), věcné břemeno na nemovitosti zůstává a pokud není časově omezeno, lze před smrtí oprávněného (dárce) docílit jeho zrušení pouze dohodou nebo soudní cestou. Soudní cesta je ovšem cesta krajní a v zásadě neschůdná, ledaže by došlo k situaci, kdy na povinném (obdarovaném) nelze spravedlivě požadovat, aby toto břemeno nadále trvalo.

V případě darování nemovitosti je tak věcné břemeno pro dárce ideálním prostředkem, jak si zachovat možnost jím darovanou nemovitost nadále

užívat, pokud na tom má zájem.

Co se darování týče, dárce by měl uvedený krok dobře zvážit, zvláště pak, pokud je předmětem daru nemovitost nebo jiná věc velké finanční hodnoty.

Obecně lze doporučit, aby si dárce nechal darovací smlouvu a smlouvu o zřízení břemene sestavit od advokáta a nepokoušel se uvedené učinit svépomocí. Advokát je totiž nejen kvalifikovaný k tomu, aby smlouvu sestavil takřikajíc na míru požadavkům dárce, ale ošetří i případná rizika (především u smlouvy o zřízení věcného břemene). Advokát pak mnohdy na základě pohovoru s klientem přijde s takovým řešením, na které by klient jako právní laik nikdy nepřišel.

Darování ovšem není nezvratným procesem. Mohou totiž nastat situace, kdy se dárce rozhodne svůj dar získat zpět. Pokud se tak rozhodne, musí dar odvolat, což je možné ve dvou případech.

Prvním případem je nouze dárce. Občanský zákoník stanoví, že upadne - li dárce po darování do takové nouze, že nemá ani na nutnou výživu vlastní nebo nutnou výživu osoby, k jejíž výživě je podle zákona povinen, může dar odvolat. V takovém případě může dárce po obdarovaném požadovat, aby mu dar vydal zpět nebo zaplatil jeho obvyklou cenu, nanejvýš však v tom rozsahu, v jakém se dárci nedostává prostředků k uvedené výživě. Judikatura soudů pak dovodila, že uvedené neplatí v případě, že se dárce do nouze dostane svým zaviněním (typicky nezřízeným způsobem života). Uvedené pak neplatí ani v tom případě, že i samotný obdarovaný upadne (ne svým zaviněním) do stejné nouze, jako dárce.

Druhým případem, kdy je možné dar odvolat a požadovat zpět, je nevděk obdarovaného. Zákon stanoví, že dárce může dar odvolat v tom případě, že obdarovaný dárci ublížil buď úmyslně nebo z hrubé nedbalosti, a to takovým způsobem, že zjevně porušil dobré mravy. Pokud už není vydání daru možné, má v takovém případě dárce právo požadovat jeho obvyklou cenu. Za určitých okolností je pak možné za nevděk považovat i zjevné porušení dobrých mravů vůči osobě obdarovanému blízké. Co je to však „porušení dobrých mravů“, to zákon nikde nedefinuje a vždy je nutné takovou situaci posuzovat individuálně.

Pokud ovšem chce dárce odvolat svůj dar pro nevděk, musí to učinit nejpozději do jednoho roku ode dne, kdy se dozvěděl, že mu obdarovaný ublížil.

Pokud pak dárce učiní rozhodnutí požadovat po obdarovaném vrácení daru, ať už pro nouzi, nebo pro nevděk, měl by využít služeb advokáta. Zvláště, jestliže se jedná o dar podstatné finanční hodnoty. Nouzi i nevděk totiž občanský zákoník definuje velmi obecně, a ne vždy to, co obdarovaný subjektivně pociťuje jako nouzi nebo nevděk, objektivně zakládá právo na vrácení daru. Pokud totiž obdarovaný výzvu dárce k vrácení daru neakceptuje, dárce nezbytvá než se jeho vrácení dožadovat soudní cestou.

Případný neúspěch takové žaloby je pak mnohdy velmi draze zaplacen formou uložení náhrady nákladů soudního řízení. Neodborná svépomoc se tak dárce může značně finančně nevyplatit.

Majetkové vztahy však lze upravit i pro případ smrti. Typicky se tak děje závětí. Není-li uzavřena závěť, určuje dědickou posloupnost zákon. V případech, kdy má však zůstavitel nějaký větší majetek, který by po jeho smrti mělo zdědit více dědiců, je na místě o závěti uvažovat. Lze tak předejít složité majetkové situaci, která může nastat v případě dědění na základě zákonné dědické posloupnosti.

Typicky se jedná o situaci, kdy např. byt přejde mezi několika dědici s různými spoluvlastnickými podíly. Pak může dojít mezi dědici k dohadům, kdo bude byt užívat, kdo koho vyplatí a jak velkou finanční částkou, atd. Pokud by v daném případě měl zůstavitel kromě bytu i jiný majetek větší hodnoty a pořídil by závěť, tak by takovým sporům předešel.

Co se týče obsahu závěti, tak je zůstavitel vázán pouze těmi ustanoveními občanského zákoníku, která upravují nepominutelné dědice a vydědění.

Co se nepominutelných dědiců týče, tak se jedná o děti zůstavitele (pokud by ti v době smrti zůstavitele nežily, tak jejich děti). Pokud je dítě zůstavitele nezletilé, musí být jeho dědický podíl ze závěti alespoň $\frac{3}{4}$ toho, co by činil ze zákona. Pokud je dítě zůstavitele již zletilé, tak musí být jeho dědický podíl minimálně $\frac{1}{4}$ toho, co by činil ze zákona.

Nepominutelné dědice lze z dědictví vyloučit nebo je nad zákonem stanovený podíl zkrátit pouze formou vydědění. Důvodem vydědění je buď neposkytnutí potřebné pomoci zůstaviteli, nebo absence opravdového zájmu dědice o zůstavitele, nebo odsouzení dědice za trestný čin, který svědčí o jeho zvrhlé povaze, popřípadě i trvale nezřízený život dědice. Vydědění se pak vztahuje i na potomky vyděděného dědice (pro případ, že by zůstavitel dědice přežil), ledaže by zůstavitel projevil jiné přání.

(tzv. holografní závěť), jinou písemnou formou (tzv. alografní závěť) a formou notářského zápisu.

V případě, že si zůstavitel rozhodne závěť sepsat vlastní rukou, nemusí být závěť podepsána žádnými svědky. V případě že se rozhodne ji napsat jinou formou (např. na stroji, na počítači) je třeba, aby závěť podepsali dva svědci, tito svědci však v závěti nemohou být uvedeni jako dědicové. Výhoda těchto forem závěti je, že zůstavitel si ji může sestavit okamžitě a bezplatně, aniž by musel vážit cestu k notáři a vynakládat u něj finanční prostředky. Nevýhody však u těchto forem závěti daleko přesahují jejich výhody. Předně zůstavitel nemá jistotu, že se po jeho smrti taková závěť najde, nebo že nebude zničena někým, kdo na jejím obsahu nemá zájem. Dále je často taková závěť napadána z důvodu formálních vad, popřípadě pravosti písma. Nezřídka pak dochází k tomu, že zůstavitel některé dědice zkrátí nad jeho zákonem stanovený podíl (nepominutelní dědicové), což pak tito nepominutelní dědicové napadají.

Lze tak jedině doporučit, aby zůstavitel zvolil třetí možnost sepisu závěti, a to formou notářského zápisu. Notář zůstavitele vždy poučí o zákonných náležitostech závěti, včetně existence institutu nepominutelných dědiců, a dle instrukcí zůstavitele závěť sestaví. Dále je závěť uložena v Centrální evidenci závětí, kdy po smrti zůstavitele notář, kterému bylo přiděleno řešení dědického řízení, vždy existenci závěti v této evidenci prověřuje. Nemůže se tak stát, že dojde ke zničení nebo ztrátě závěti.

Závěť lze kdykoliv odvolat. V případě psané závěti tuto závěť stačí přeškrtnout nebo (lépe) zničit. V případě závěti sepsané formou notářského zápisu je závěť možné odvolat. Pro všechny formy závěti pak platí pravidlo, že závěť novějšího data ruší závěť předchozího data, ale pouze v tom rozsahu, ve kterém vedle ní nemůže obstát.

Tak, jako by měl zůstavitel důkladně zvážit, komu a co odkáže, tak by měl i dědic pečlivě zvážit, zda zůstavitelovo dědictví přijme. Je totiž nutné si uvědomit, že součástí dědictví není jen majetek zůstavitele, ale i jeho dluhy. Dědic totiž nabytím dědictví vstupuje do postavení zůstavitele, v obecné rovině tak odpovídá za všechny zůstavitelovy dluhy. V případě převzetí zadluženého dědictví se tak může snadno stát, že vyjde najevo, že dědictví je předlužené, tj. že hodnota dluhů zůstavitele přesahuje hodnotu zůstavitelova majetku. V takovém případě může dojít k situaci, že se převzetí dědictví dědici nevyplatí, a to mnohdy značně.

Pokud má dědic z existence nebo výše zůstavitelových dluhů obavy, nebo pokud si je dokonce jistý, že zde takové dluhy existují, může v zásadě postupovat dvojím způsobem.

První možností je dědictví odmítnout. Dědictví je možné odmítnout do jednoho měsíce ode dne, kdy notář, který dědické řízení vede, dědice o této možnosti poučil. Pokud dědic dědictví odmítne, učiní tak jednoznačně a neodvolatelně. V případě, že dědic dědictví odmítne na něj zákon pohlíží tak, jako by dědictví vůbec nenabyl.

Druhou možností je učinit takzvanou výhradu soupisu. Výhrada soupisu v praxi znamená, že dědic, který tuto výhradu učinil je i nadále povinen hradit dluhy zůstavitele, avšak pouze do výše hodnoty přijatého dědictví. Výhradou soupisu tak může dědic svá rizika, která pro něj vyplývají z převzetí zadluženého dědictví, výrazně omezit. Lze proto jen doporučit, aby dědic preventivně výhradu soupisu učinil vždy, a to i když je toho názoru, že součástí dědictví žádný dluh není. Stejně jako při odmítnutí dědictví, i výhradu soupisu je možné učinit do jednoho měsíce ode dne, kdy notář, který dědické řízení vede, dědice o této možnosti poučil.

Závěrem je možné konstatovat, že při dispozicích s majetkem vyšší hodnoty je velmi užitečné navštívit odborníka, který nejen příslušný dokument zpracuje, ale je schopen i poskytnout radu, jak takovou dispozici učinit, aby byla plně v souladu s představami toho, kdo se svým majetkem disponuje. Internet je sice plný vzorů jak darovacích smluv, tak závětí, neoborná svépomoc se však

člověku, který je právní laik, v konečném důsledku vůbec nemusí vyplatit. Jde-li o majetek vyšší hodnoty, je vždy dobré se poradit s odborníkem.

V případě dispozice s majetkem za života je takovým odborníkem advokát, v případě dispozice po smrti je tímto odborníkem notář. Několik málo tisíc vynaložených za péči odborníka se

totiž většinou v konečném důsledku dalekosáhle vyplatí.

Poznámka redakční rady:

Autorem článku je JUDr. Dan Zwieb, se kterým Unie ROSKA dlouhodobě spolupracuje. Pan dr. je ochoten zodpovědět vaše dotazy k tématu.

Dotazy zasílejte mailem na adresu roska@roska.eu. Do předmětu uveďte: „Dotaz pro právníka“. Redakční rada nemůže zaručit, že budou zodpovězeny všechny obdržené dotazy.

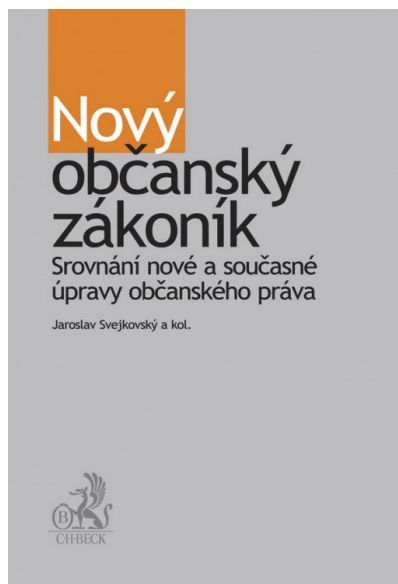
Průkaz ZTP nebo ZTP/P a parkovací průkaz místo

Průkaz osoby se zdravotním postižením (OZP), především pak ZTP a ZTP/P, s sebou přináší nejrůznější výhody. Zvláště, pokud jeho držitel má i tzv. parkovací průkaz. Kombinace průkazu ZTP nebo ZTP/P a tzv. parkovacího průkazu totiž za určitých podmínek slouží v České republice také jako náhrada dálniční známky.

Podle zákona¹ nemusí mít dálniční známku silniční motorové vozidlo přepravující těžce zdravotně postižené občany, kteří jsou držiteli platného průkazu ZTP (s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou) nebo průkazu ZTP/P. Držitel průkazu však musí být také držitelem platného parkovacího průkazu. Provozovatelem² silničního motorového vozidla pak musí být postižená osoba sama nebo osoba jí blízká ve smyslu Občanského zákoníku³. V případě, že splňujete tyto tři podmínky, můžete po českých dálnicích jezdit bez dálniční známky.

Jak je to ale v případě, kdy držitel průkazu ZTP nebo ZTP/P nastoupil do zdravotnického zařízení (např. lázně či rehabilitační ústav) nebo zařízení sociální péče (např. týdenní stacionář) a blízká osoba se s autem vrací domů, nebo jej naopak jede vyzvednout? Podle informací na internetových stránkách Ministerstva dopravy ČR⁴ bylo s Policejním prezidiem ČR a Celní správou ČR nad rámec zákona dohodnuto, že policisté a celníci při silničních kontrolách nebudou pokutovat řidiče, který nebude mít dálniční známku, jestliže předloží potvrzení vedení předmětného zařízení, že držitel průkazu ZTP nebo ZTP/P je jejich pacientem nebo klientem a uživatel vozidla pro něj jede nebo se od něj vrací. Pokud by vás tedy v takovémto případě zastavila silniční kontrola a chtěla vám i přes předložení potvrzení udělit pokutu, doporučujeme na místě nic neplatit a postoupit věc do správního řízení. V něm vám totiž bude případná pokuta s ohledem na okolnosti s největší pravděpodobností prominuta. V ostatních případech musíte použít komunikaci, která není zpoplatněná, anebo si zakoupit krátkodobý dálniční kupón.

Mgr. Zdeňka Veselá, DiS.



Bylinky

Přestaňte zbytečně utrácet: Toto jsou bylinky, které si můžete vypěstovat sami doma

Pokud rádi vaříte, určitě už jste přišli na to, že bez dobrého koření je i ten nejlepší kuchařský um k ničemu. Koření, a zvláště pak bylinky, jsou to, co našim jídlům dodává šmrnc a z průměrných surovin dělá nadprůměrný kulinářský zážitek. Navíc jsou bylinky studnicí zdraví. Každá z nich se hodí pro léčbu jiných neduhů, ale společné mají to, že pravidelná konzumace bylinek prokazatelně prospívá zdraví.

Nejlepší je, pokud můžete používat čerstvé bylinky. Samozřejmě není problém čas od času si vypomocet i jejich sušenou variantou, ale připravujete se zbytečně o řadu vitamínů, které proces vysušení nepřežijí. Jenže jak mít stále dostatek čerstvých bylinek? Kupovat je neustále v obchodě se může pěkně prodražit. Navíc i tam jsou často již uvadlé a těžko říct, zda nejsou ošetřeny nějakým zdravím nebezpečným postříkem. My vám dnes poradíme, jak si pěstovat čerstvé bylinky celoročně u vás doma. Není to vůbec složité, jen je potřeba dodržovat několik základních pravidel. A už za pár dní mohou na vašem parapetu kvést ti nejlepší pomocníci pro vaše vaření i zdraví.

Základní rady

Existuje několik základních tipů, které se vyplatí dodržovat, ať už se chystáte pěstovat jakoukoliv bylinku.

- Umístěte květináče tam, kde budou mít rostlinky přímé sluneční světlo po dobu alespoň 6 hodin denně
- Používejte květináče, které mají na dně díрку, kudy může unikat přebytečná voda.
- Používejte vhodnou zeminu. O výběru se poraďte přímo v zahradnictví.

Bazalka

Nejpoužívanější a nejznámější bylinkou vůbec je bazalka. Tato rostlinka se také velice snadno pěstuje a obecně se jí doma v květináči výborně daří. Nakupte si semínka, které zasadíte rovnou do menšího květináče.



Ten umístěte na okení parapet tak, aby měla bazalka dostatek slunce a teplo. Zpočátku zalévejte více, později postačí pravidelná zálivka jednou za týden. Lístky bazalky se výborně hodí k dochucení téměř jakéhokoliv pokrmu. Jdou skvěle dohromady s těstovinami a rajčatovou omáčkou. Výborně dochutí i kuřecí maso či smetanovou zálivku.

Pažitka

K pěstování pažitky budete potřebovat sazeničku. Domluvte se tedy s kamarádem, který má zahrádku, nebo si ji zajděte koupit do zahradnictví. Sazeničku zasaďte do květináče a nechte starou pažitku vyschnout. Na zimu poté zbytek rostlinky uložte na chladné místo do sklepa, kde bude odpočívat.

Na jaře, nebo jakmile bude dostatečně svítit slunce, umístěte květináč na okno, tak aby mohl být co nejbližší slunečním paprskům. Rostlinka se probudí ze zimního spánku a pomalu začne růst.

Ze začátku jí dávejte hodně vláhy, postupně stačí méně. Pažitka se výborně hodí do polévek, ale chybu neuděláte také, pokud jí ochutíte omáčky nebo salát.

Pažitka je plná vitamínů a zvláště v jarních měsících vás po dlouhé zimě zase vrátí do hry.



Oregano

Nejlepší je začít s malým výhonkem, který získáte z rostlinky oregana. Můžete se zase obrátit na přátele, anebo se zeptat v zahradnictví. Oregano se v květináči většinou rychle uchytí a dobře se mu daří na teplém a světlém místě.

Oregano neodmyslitelně patří do středomořské a asijské kuchyně. Typicky se hodí na pizzu, na těstoviny nebo i do salátů. V češtině tuto bylinku známe i pod názvem dobromysl, což značí, že nám pomůže zachovávat dobrou a veselou mysl. A to se přece hodí, ne?



Petržel

Petržel můžete zasadit ze semínka, nebo si obstarat sazeničku. Vyžaduje hodně slunce a tepla, ale nemusí je mít celý den. Stačí ji tedy postavit i na okno mířící na východ či na západ. Nejčastěji tuto bylinku používáme v polévkách. Ale dobrou službu nám udělá i v nákypech. Řada lidí také pije nálev z petrželové nati, protože působí dobře na močové cesty.

Tak s chutí do pěstování bylinek, je to tak snadné! Nejen vaše chuťové buňky ocení čerstvé koření, ale i vaše tělo si tuto změnu bude pochvalovat. Vaše zdraví vám poděkuje!

Zdroj: www.napadov.cz, Jana Horká

zdravé saláty

Hlídáte si linii, ale už vás nebaví jíst stále dokola ty samé saláty? Pak zkuste náš lahodný **fazolový salát s avokádem**, který vám dodá energii i vitaminy, a přesto se nebudete muset bát, že po něm přiberete!

Fazolový salát s avokádem



Ingredience na 1 porci:

1 hrnek bílých sterilovaných fazolí
1 hrnek baby kapusty
1 hrnek cherry rajčátek
1/2 hrnku čerstvých nebo sušených hub
1/2 avokáda
1 lžička citronové šťávy
1 lžička balzamikového octa
1 lžíce sezamových semínek

Postup

Krok 1: Cherry rajčata, houby, kapustu a půlku avokáda nakrájejte na kousky.

Krok 2: Smíchejte s šálkem bílých fazolí a pokapejte citronovou šťávou a octem.

Krok 3: Pokud je máte rádi, posypte salát na závěr sezamovými semínky a ihned podávejte.

Tip: Salát můžete dochutit a dozdobit čerstvými bylinkami a jarní cibulkou.

Hlídáte si štíhlou linii a máte rádi rozmanité saláty? Tak určitě vyzkoušejte i ten náš – **s pečenou dýní a krutím masem**. Je výtečný, nadopuje vás vitaminy a bílkoviny a rozhodně po něm nebudete mít hlad.

Ingredience na 1 porci:

1/2 malé dýně
3 lžíce olivového oleje
200 g krutího masa
1 špetka soli
1 lžička rozmarýnu
1 lžička bazalky
1 hrst čerstvé rukoly

Na zálivku

1 lžička medu
1 lžíce vinného octa
1 lžička olivového oleje
1 stroužek česneku

Postup

Krok 1: Z dýně odstraňte semena, oloupejte ji a nakrájejte na kousky. Naskládejte je na plech vyložený pečicím papírem a dle chuti okořeňte solí, bazalkou a rozmarýnem. Pokapejte olivovým olejem a pečte na 180 stupňů asi 25 minut do změknutí.

Krok 2: Zatímco se dýně peče, nakrájejte na kousky maso a orestujte ho na trošce olivového oleje.

Krok 3: Připravte si zálivku z medu, vinného octa a lžičky olivového oleje. Do směsi prolisujte česnek a promíchejte.

Krok 4: Upečenou dýni, osmahnuté krutí maso a připravenou zálivku smíchejte a přidejte čerstvou rukolu. Podávejte hned, dokud je maso teplé.

Tip: Salát posypte hrstkou ořechů.

Zdroj: www.prozeny.cz, Julie Dlouhá

Zimní salát s rukolou a pečenou dýní

Také začínáte pokukovat po méně kalorických jídlech? Pak vám jistě přijde vhod náš tip aneb Připravte si zimní salát z rukoly a špenátu s černou čočkou beluga, pečenou dýní a brynzou. Všechny tyto chutě se perfektně doplňují a vytvářejí na pohled překrásné a na chuť vynikající a zdravé jídlo, **zimní salát s rukolou a pečenou dýní**

Pro 2 osoby potřebujete:

100 g černé čočky beluga
1/2 dýně Hokkaidó
100 g brynzy
100 g čerstvého špenátu
100 g rukoly
100 g dýňových semínek
olivový olej
balzamikovou redukci (nebo med a balzamikový ocet)
sůl, pepř



Postup: Nejdřív ze všeho si dejte vařit černou čočku. Stačí jí kolem 25–30 minut. Po uvaření ji propláchněte studenou vodou.

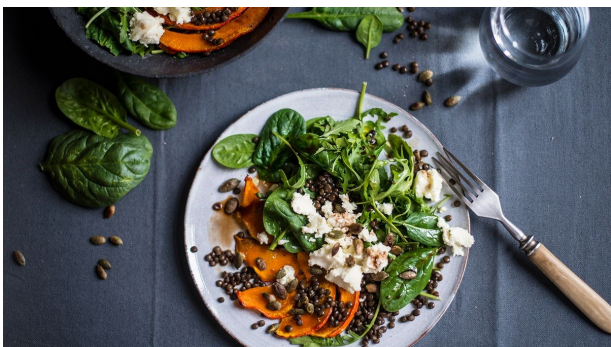
zdravé saláty

Mezitím omyjte dýni, vydlabejte z ní semínka a i se slupkou ji nakrájejte na tenké měsíčky. Ty poté pokapejte olivovým olejem, lehce osolte a pečte v troubě vyhřáté na 180 stupňů asi 20 minut, dokud nezměkne.

Také si opražte dýňová semínka, nejlépe nasucho na pánvi. Pozor ale, musíte je pražit pomalu a pozvolna, jinak skáčou a létají všude kolem sporáku.

Nakonec opláchněte špenátové i rukolové listy, promíchejte je s kapkou olivového oleje (nebo dýňového, pokud máte). Přidejte k salátu uvařenou a scezenou čočku, lehce osolte a opepřete. Na salát poskládejte měsíčky dýně, poté hrudky brynzy a vše nakonec posypte dýňovými semínky.

Na závěr je dobré salát zakápnout balzamikovou redukcí. Pokud ji nemáte, stačí v mističce promíchat lžící medu a lžící balzamikového octa a docílíte takřka stejné chuti.



Zdroj: www.prozeny.cz, Lucie Fenclová

Salát z pečených brambor

Ingredience na 4 porce:

4 velké nové brambory
2 jarní cibulky
2 velké hrsti hrachových lusků
sůl, pepř
podle chuti cherry rajčátka
1/2 ledového salátu.

Na zálivku:

150 ml zakysané smetany, 3 lžice majonézy,
2 lžičky dijonské hořčice, šťáva z 1/2 citronu
a pepř

Postup:

Nové brambory očistěte kartáčkem (neloupejte je), nakrájejte je na čtvrtky a zlehka osolte. Vyrovnajte je na plech, pokapejte olivovým olejem a asi 25 minut pečte v troubě vyhřáté na 200 stupňů Celsia. Každá trouba ale peče jinak, tak si je radši hlídejte! Já jsem k bramborám přidala ještě snítku rozmarýnu, aby byly voňavější. Než se brambory upečou, připravte si zálivku.

Jednoduše smíchejte zakysanou smetanu s dvěma lžičkami dijonské hořčice, třemi lžicemi majonézy, přidejte citronovou šťávu a pepř.



Upečené brambory promíchejte se zálivkou a nechte zchladnout. Nakonec přidejte hrášek vyloupaný z lusků, pokrájenou jarní cibulku i s natí, na poloviny pokrájená cherry rajčátka a nakrájený ledový salát. Je to skvělé!

Vrtulový salát

Ingredience na 6 porcí:

balení (500 g) těstovin ve tvaru vrtulek
3 papriky
2 salátové okurky
6 velkých rajčat
podle chuti česnek, sůl a pepř

Zálivka:

150 ml bílého jogurtu a 150 ml majonézy.

Postup:

V osolené vodě uvařte těstoviny, slijte je a nechte vychladnout. Zeleninu nakrájejte nadrobno a přidejte k těstovinám. Podle potřeby přidejte bílý jogurt a majonézu v poměru 1:1. Co se týče množství, řiďte se citem, každý má zálivky radši jiné množství. Těstoviny a zelenina by v jogurtu a majonéze neměly plavat, ale jen by je to mělo tak příjemně spojit a zvláčnit. Poté podle chuti osolte, opepřete a přidejte prolisovaný česnek. Salát podávejte vychlazený z lednice. Skvělý je samotný, ale dobře poslouží i ke grilovanému masu, klasickým řízkům nebo sekané.



ROSKA ČESKÉ BUDĚJOVICE

České Budějovice vás zvou na benefiční koncert 6. 6. 2019 na náměstí Přemysla Otakara II. Multi-kulturní program, kde vystoupí mimo jiné Martin Maxa, soubor ZUŠ, pěvecký soubor Biskupského gymnázia Bigysbor a další. Na místě bude přítomna lékařka, která zodpoví dotazy přítomných. Firma Opel předvede automobily upravené dle programu Handycars. Program bude bohatý a jistě zajímavý.

ROSKA OLOMOUC

Roska Olomouc chystá ke Světovému dni tyto akce:

- prohlídka Pevnosti Poznání v Olomouci
- také chceme jít do divadla
- podle počasí Rozárium, nebo výšlap na Svätý Kopeček.

ROSKA BRNO-MĚSTO

Brněnská Roska na divadelních prknech

Více než 100 diváků aplaudovalo na divadelním představení „O slunečníku a květinách“, které připravila brněnská Roska. V kulturním domě Rubín 23. listopadu vyvrcholilo několikaměsíční úsilí jak autorů, tak amatérských herců z řad Rosky Brno město.

Na jaře v rámci akce *Rozsviťme českou republiku*, kterou pořádá Nadační fond Impuls, jsme zasázeli slunečnice jako symbol světla a naděje v životech lidí, kteří se musí vyrovnávat s někdy lehčím, někdy těžším hendikepem, který jim do života vnáší roztroušená skleróza. Slunečnice jsme zasadili na několika místech ve městě a některé se ocitly i v našich zahradách.

Děj malé divadelní hry se odehrává právě v jedné takové zahradě. O tu pečují zahradnice Vlasta, aktivní členka a ne náhodou hospodářka brněnské Rosky. Kromě zasazené slunečnice roční ji tu však vyrostle o kus dál i slunečnice topinambur, známá svými hlízkami podobnými bramborám. A jak už to bývá, obě se shlédnou v postavě slunečníka, který si v parném létě Vlasta na zahradě postavila. Každá se chlubí svou krásou a užitečností:

Slunečnice roční – Ročka:
Jsem štíhlá, ladná, zářící.
Dodám lesku zahradám.

Za kloboukem krásných dam
já se pěkně vyjímám.
Semínka mám chutná, zdravá,
olejíček já v nich střádám.
Slunečnice roční se já nazývám.

Slunečnice topinambur – Topka
Vedle v houští, opodál,
jsem já, Topinambur, vzešel.
Můžete mi říkat Topi,
jsem totiž kytka spanilá,
Svými květy potěším každého,
kdo se na mě podívá.



Slunečník podlehne kráse Slunečnice roční.

Slunečník
Nabízím ti svoji ochranu,
tebe Ročko do stínu ukryju.
Vražedné vedro tě nezahubí.
Budeme si povídat, já tě, Ročko, mám moc rád.
Jak jsi krásná, svěží, spanilá.... i do salátu by ses hodila.

To si ovšem Topka nenechá líbit. Do hry vstoupí kouzla a Topka přivolá na pomoc bouřku, která silným větrem zlomí vysoké Ročce stonky.



Zdálo by se, že je vyhráno, sokyně je odstraněna ze scény. Jenže silný vítr odnese taky vysněný slunečník, čímž je úkladný plán Topky zmařen. Zničený slunečník Vlasta najde a opraví, ovšem s krásnou slunečnicí je veta. Zlomené Ročce posbírá semínka a podívá se na Topku, která tu celou melu způsobila:

Vlasta
Moje chloubka zahrady,
stala se obětí zrady.
Ta kráska zlatá je zlomená,
větrem ze záhonku odhozená!
Co už s tebou nadělám,
na kompost tě raděj dám!



A ten plevel tady v rohu?
Dost bylo tvých vrtochů!
Zavolalas vítr, já sklídila bouři a nový slunečník
tolik příkoří.
Pryč s tebou!



A je po bouřce, slunečník má nový potah, záhonek
je prázdný a z příběhu si odnášíme ponaučení:

Bouřka

Poučení nám to dává:
Kdo si s kouzly zahrává,
ten sám špatně dopadá.
Kdo chce vše jen pro sebe mít,
bude na kompostu hnit.
Raději se mějte rádi,
Pomáhejte si a buďte kamarádi.

Hru oživil písničky s hudebním doprovodem a podle závěrečného potlesku můžeme usoudit, že nad drobnými nedostatky publikum přimhouřilo oko a vychutnalo si do konce toto napínavé květinové drama:

Zpěv – všichni

To je konec dramatu, jsme tu svědky rozvratu.
Jak na jedné zahradě, kytky všechny v hromadě,
jedna druhou nesnášela, paraple chtějí
za manžela.
Na kompostu skončily, to je konec idyly.
Snad jste se tu ba-vi-li.



Večer doplnilo hudební vystoupení Koloniálu pana

Vodičky, hudebního uskupení, které se cítí jako doma v mnoha hudebních žánrech a pro tento večer připravilo výběr známých country písní, takže jsme si s nimi mohli i zazpívat.

Tento hudebně dramatický večer proběhl v rámci cyklu „Zpívání pro zdraví“, který pořádá Nadace Zdraví pro Moravu ve spolupráci se ZO seniorů Brno Žabovřesky.

ROSKA ROSKA JIHLAVA

Co se dělo v Rosce Jihlava na konci roku 2018

V listopadu jsme se sešli na bowlingu. Řekli jsme si, že nám trochu pohybu nezaškodí, a proto jsme toto odpoledne věnovali námi oblíbené hře.

Čas konce roku jsme naplnili nejen sportem, ale věnovali jsme se i kultuře. Navštívili jsme výstavu fotografií Karla Doška.

V jihlavské Rosce jsme si zorganizovali ke konci roku i vánoční besídku. Na začátku nás svým vystoupením přišly potěšit děti z MŠ Mašinka – oddělení Kořátek. Pak se předvedly členky tanečního souboru MAYA a po nich ještě následovaly tanečnice ze ZUŠ v Jihlavě s renesančními tanci. Poté svá připravená vystoupení ukázaly i přítomné děti našich členů a zahanbit se nenechali ani členové Rosky. A že byli v roce všichni hodní, dostal dnes každý od Mikuláše malý dáreček.

Proběhla i soutěž o nejlepší cukroví. A k tomu všemu nám hráli muzikanti Miloš a Karel. Ani se nám nechtělo domů. Těsně před vánočními jsme uspořádali plavecké závody. Jasně, že zvítězili všichni, co přišli. Minimálně každý, kdo se dostavil, zvítězil nad sebou samým, nad svou pohodlností.



Bowling

regionální Rosky

Sešli jsme se spolu letos ještě jednou. Naposled ve starém roce. To abychom v družné náladě, popřáli sobě i svým kamarádům ať je nám všem příští rok nakloněn. Alespoň stejně tak, jako nám byl nakloněn ten rok, co končí, rok 2018.

Bohuslav Večeřa



Bowling



MŠ Mašinka



Plavecké závody



Plavecké závody



Renesanční tance



Eva



ROSKA KROMĚŘÍŽ

Rekondiční pobyt Sola Gratia 2. – 4. 11. 2018

Podzim pomalu odívá stromoví v pestrobarevný slavnostní šat, noc ukrajuje sluníčku zoubky a přichází vzpomínkové dušičky. Pro Rosku Kroměříž a naše nové přátele z MSA Uherské Hradiště je to i čas dalšího setkání na tentokrát pouze krátkém víkendovém rekondičním pobytu v Bystřici pod



Hostýnem. Ano, na „naší“ Sole Gratii.

Už mnoho let se sem jako jiné Rosky rádi vracíme, abychom v útulném, domácím, bezbariérovém prostředí prvorepublikové vily obklopené lesem načerpali síly duchovní, psychické i fyzické na rekondičním pobytu s přáteli.

V pátek odpoledne vstříc setkání přijíždíme na místo a hned na nás dýchla atmosféra pohody a radosti, že jsme zase spolu a máme v plánu si to společně užít! První posezení před večeří nám otvírá program a každičký z nás o sobě poví pár slov. Už voní večeře! A jak panečku chutná! Jako od mámy. Pak přichází překvapeníčko. Na posezení u kávy za námi přichází v doprovodu manžela i místní rodačka z Bystřice, která je od letošního roku i záštitou Rosky Kroměříž. Křehká a přece silná žena, která v oblasti sociální péče a pomoci pracuje celý život. Paní Mgr. Šárka Jelínková, senátorka za Kroměříž. Povídání o její sociální práci oslovuje mnohé, protože ústavy a domovy, kde působila, známe.

Společně prodiskutováváme i palčivá témata dneška, které se řeší napříč politikou, ale trápí nás, zdravotně znevýhodněné. Podpora domácí péče, ošetřovné, navýšení stupně bezmocnosti, pohled politických jednání v obou komorách parlamentu i u kulatých stolů, vize do budoucnosti vzájemně obohacuje obě strany. Jak rychle v příjem-

né konverzaci u kávy a bábovky nám uběhly dvě Jak rychle v příjemné konverzaci u kávy a bábovky nám uběhly dvě hodiny jsme ani nepostřehli. ...a než se probralo další po jejím odchodu, už se mnozí vytrácejí do pelíšků.



Ráno raničko se těžko vstává, ale rozcvička musí bejt! Minimum sabotérů sklízí kritiku hned u snídaně. Sobotní den je plný aktivit a je na každém, aby si vybral, co ho osloví. Někdo tráví den ergoterapií s korálky, další procházkou po okolí, dámy po obědě přijíždí ze Zlína zkrášlit slečna Lenka, která je provádí povídáním a světem kosmetiky Mary Kay. Každá si zkouší postupně čistit pleť, jak poznat správný make up, odstíny a taje kouzel vizážistky. Užíváme si vlastní proměny a poznání, jak lehce se dá s kosmetikou čarovat. A že to není jen program krásy, ale i společné cvičení s Alenkou z MSA, povídání a povídání a...stolní hry a smích a....Jejda, jak rychle to utíká!

Nedělní mlhavé ráno ve znamení odjezdu i posledních návštěv Hostýnské baziliky před odjezdem, pomalu se zhluboka nadechnout čistoty vzduchu i atmosféry, která nám hladí srdce, duši a odnášíme si domů skvělý pocit, který cítíme v každíčském kousku, v každé buňce – RADOŠT, KLID, ŠTĚSTÍ.

A plán na další rekondiční pobyt. No jasné, ne?!

Bc. Pavlína Kovalová

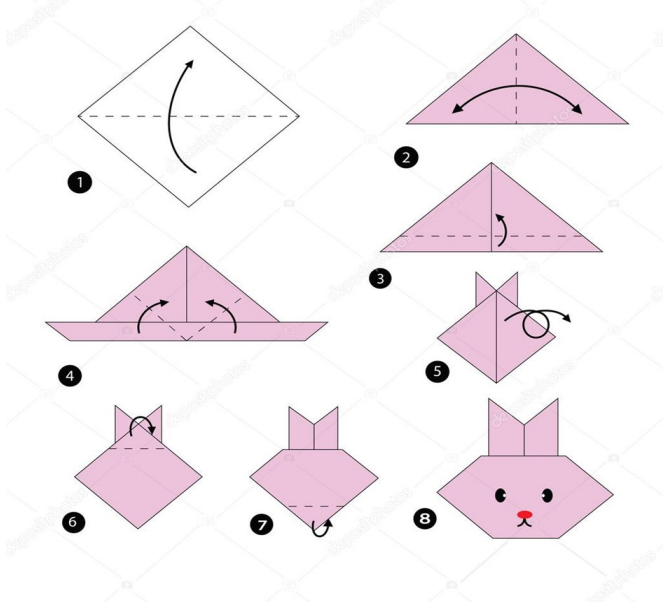
Velikonoční vajíčka z papíru



Potřeby: vyfouknutá vajíčka, krepový papír, nůžky, lepidlo na papír a štětec.

Postup: Krepový papír si nastříháme na asi 1 cm široké proužky, které poté stočíme do ruličky. Na vajíčko nanese lepidlo a připravenými ruličkami jej rovnoměrně obtáčíme až je jimi celé pokryté.

Origami králíček



Velikonoční hlavička s vlásky



Budeme potřebovat: silonky nebo silonkovou ponožku, nůžky, hlinu, semínka trávy nebo obilí, provázek, něco na zdobení – knoflíky, chlupaté drátky, mašličky, slupovací barvy a podobně, tavnou pistolí

Postup: do punčochy nasypeme hlinu (můžeme si pomoci květináčem, punčochu na něj natáhneme a hlinu přesypeme). Vytvarujeme do koule, provázkem zavážeme, můžeme vytvořit nos i uši. Na vrcholek nasypeme semínka a celé posadíme do misky s vodou. Nyní vytvoříme oči, nos a pusu a již čekáme, až se nám „hlava“ zazelená.



Ing. Veronika Borkovcová, Roska Liberec

Registr ReMuS – suchá statistika nebo užitečný nástroj?

Roztroušená skleróza je závažné neurologické onemocnění, které ve světě překračuje geografické hranice i rasové bariéry. Na celém světě se počet pacientů s touto diagnózou odhaduje na 2,5 miliónu. V České republice se odhady počtu různí, a to od 17 do 26 tisíc. Toto onemocnění, které není preventabilní, velmi zásadně zasahuje do života každého člověka i celé společnosti. Každý, kdo se osobně setkal s touto nemocí, ví, jak náročné je naučit se s ní žít a respektovat ji. Pro společnost tato diagnóza znamená vysokou ekonomickou náročnost – ať již z optiky zdravotnické, tak z optiky sociální.

Jeden z možných nástrojů, jak prokázat, že se ekonomicky i sociálně vyplatí léčit pacienta s roztroušenou sklerózou (RS), je registr ReMuS jako nástroj veřejného zdraví. ReMuS sčítá systematicky pacienty s RS, průběžně aktualizuje a vyhodnocuje data, kdy cílem je získat přesné odhady prevalence a výskytu onemocnění na regionální a národní úrovni. Účelem je prevence, diagnostika, léčba, plánování zdraví a ověřování kvality péče. Pokud je registr dostatečně strukturovaný, může přinášet i další informace – o stupni postižení, progresi onemocnění, těhotenství, účinnosti a bezpečnosti léčby. Mnohým lidem jsou známy studie, ve kterých se zkouší účinnost nového léku či nové postupy. Tyto studie jsou ale časově omezené, vztahují se velmi často pouze k jednomu preparátu, je do ní vybrán určitý vzorek pacientů a výsledek studie je přístupný velmi často pouze objednateli či regulátorům, nikoliv široké odborné veřejnosti. Na rozdíl od studie je registr plošná databáze (všichni pacienti), je dlouhodobý, úplný (obsahuje všechny léky), slouží ke sdílení dat pro výzkum a je obsahově opakovaně kontrolovaný. Tato databáze zahrnuje všechny pacienty s RS bez jakýchkoliv omezení; jediným omezujícím kritériem v případě českého registru ReMuS je písemný souhlas pacienta se vstupem do registru, jinak není možné ho do registru zařadit. Tento souhlas platí po dobu života, je bezplatný a kdykoliv odvolatelný. Stejně tak má každý pacient právo jedenkrát ročně bezplatně požádat správce registru o výpis svých údajů a správce je povinen mu vyhovět.

Registr ReMuS vznikl v roce 2013. Správcem, vlastníkem dat a jeho provozovatelem je neziskový subjekt IMPULS, nadační fond a odborným garantem registru je Sekce klinické neuroimunologie a likvorologie ČLS ČNS JEP, která sdružuje nejvyšší odborníky na oblast roztroušené sklerózy v České republice.

Český registr je postaven na informovaném souhlasu každého pacienta; je tedy svobodným rozhodnutím každého s diagnózou G 35, zda do registru vstoupí či nikoliv. Z druhé strany se registr opírá o smluvní spolupráci s jednotlivými 15 odbornými centry v České republice, ve kterých jsou pacienti léčeni. Právě v těchto centrech probíhá sběr dat, jejichž výčet a struktura jsou přesně specifikovány v metodice registru. Technickým nástrojem sběru dat je iMED, software přizpůsobený problematice roztroušené sklerózy. Dvakrát ročně jsou data z jednotlivých center odesílána přes chráněná webová rozhraní do Nadačního fondu IMPULS, kde probíhá automatizovaná čtyřnásobná kontrola a čištění údajů tak, aby výstupní data byla spolehlivá. Následně je každého půl roku vypracováno 36 výstupních zpráv, ve kterých jsou do souborů přehledných informací zpracována veškerá anonymizovaná agregovaná data. Od vzniku registru ReMuS do 31. 12. 2017 bylo zpracováno celkem 360 výstupních zpráv.

Jeden z typů - souhrnná zpráva - je k dispozici na www.multiplesclerosis.cz.

Management registru byl již od počátku rozdělen do dvouletých fází. V letech 2013 až 2014 byla pozornost věnována zejména navázání smluvní spolupráce se všemi 15 odbornými centry, ve kterých se léčí pacienti s roztroušenou sklerózou na DMD léčbě (Disease Modifying Drugs) a na sběr dat pacientů užívajících tuto léčbu. Za pět let trvání registru ReMuS je v něm obsaženo více než osminásobné množství pacientů, k datu 31. 12. 2017 registr obsahuje data od 13 003 pacientů.

V době přípravy vzniku registru v roce 2012 byl odhad počtu pacientů na biologické léčbě 5 000 a celkový odhad počtu pacientů v České republice 17 000. Nakolik byl tento předpoklad o počtu DMD pacientů nepřesný, ukazuje Tabulka č. 1.

Tabulka 1 Počet DMD/IVIG pacientů v registru ReMuS – vývoj v čase

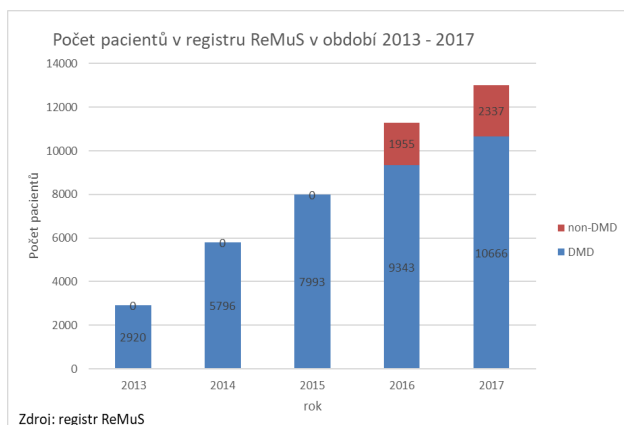
Datum exportu	Počet center	Počet pacientů k analýze	Datum exportu	Počet center	Počet pacientů k analýze
30.06.2013	3	1501	30.06.2016	14	8353
31.12.2013	7	2920	31.12.2016	15	9044
30.06.2014	12	4715	30.06.2017	15	9583
31.12.2014	12	5639	31.12.2017	15	10230
30.06.2015	13	7099			
31.12.2015	13	7786			

Zdroj: IMPULS, nadační fond, registr ReMuS

V dalším dvouletém období (2015 – 2016) se registr otevřel pro sběr dat pacientů s RS bez biologické léčby, kteří navštěvují odborná centra. Sběr dat od této patientské skupiny jde dopředu velmi pozvolna.

Vzhledem k neexistenci jednotné lékařské dokumentace znamená pro zdravotnický personál sběr dat velkou časovou zátěž, kdy v dokumentaci nebo i přímými dotazy směrem k pacientům dohledávají potřebná data. K datu 31. 12. 2017 obsahoval registr data od 2 337 non DMD pacientů.

Graf 1 Celkový počet pacientů v registru ReMuS k 31. 12. 2017



Ve stejném roce registr ReMuS otevřel možnost pro komerční oblast požádat o analýzu z registru. Do 31. 12. 2017 bylo zpracováno celkem 6 komerčních analýz, které slouží především k lepšímu plánování dostupnosti objemu léčby.

Současně jsou zpracovávána data i v rozdělení podle jednotlivých krajů, kde rozhodujícím kritériem je PSČ trvalého bydliště, které pacient uvede. Regionální rozložení pacientů s RS k datu 31. 12. 2017 ukazuje Tabulka 2.

Tabulka 2 Rozložení pacientů podle kraje bydliště

Kraje	Všichni	
	Počet	Procento*
Jihočeský kraj	680	5,6%
Jihomoravský kraj	651	5,3%
Karlovarský kraj	294	2,4%
Kraj Vysočina	669	5,5%
Královéhradecký kraj	879	7,2%
Liberecký kraj	581	4,7%
Moravskoslezský kraj	1060	8,7%
Olomoucký kraj	362	3,0%
Pardubický kraj	692	5,6%
Plzeňský kraj	682	5,6%
Praha	2197	17,9%
Středočeský kraj	1891	15,4%
Ústecký kraj	1100	9,0%
Zlínský kraj	505	4,1%

Zdroj: IMPULS, nadační fond, registr ReMuS

Období 2017 – 2018 je zaměřeno na tři oblasti. V červenci roku 2017 se registr otevřel pro možnost analýz pro akademickou sféru – tzn. pro lékaře, kteří chtějí a potřebují znát určitou oblast detailněji. Vzhledem k omezeným kapacitním statistickým možnostem jsou zpracovávány tři analýzy ročně. K datu 30. 6. 2018 byly zpracovány první tři akademické analýzy.

Druhou oblastí je zařazení sledování účinnosti a bezpečnosti léčby. Tuto oblast do registru zařazujeme proto, že na trh přicházejí nové léky, které jsou účinné nejen na relaps remitentní roztroušenou sklerózu, ale i na primární či sekundárně progresivní formu. Je tedy potřebné znát informace o tom, jak se chová pacient nikoliv ve studii, ale v reálné klinické praxi, jak reaguje na léčbu, proč se jednomu pacientovi na léčbě daří a druhému nikoliv, nakolik pacient z léčby profituje, jaké jsou vedlejší účinky, které každá léčba přináší, jaké jsou nežádoucí účinky, pro koho je jaká léčba vhodná, tzn. personalizace léčby. Tyto údaje jsou velmi důležité pro lékaře nejen k posouzení a vyhodnocení účinnosti a bezpečnosti léčby, ale slouží i ke sdílení informací na mezinárodní úrovni.

Český registr ReMuS je nejmladším registrem pro RS v Evropě. Za pět let svého fungování se rozrostl takovou měrou, že dnes patří mezi nejlepší evropské registry s roztroušenou sklerózou. Jako jeden z mála registrů má pevně vybudovanou infrastrukturu a velmi detailně kontrolovaná data.

Dnes je již v postavení trvale fungujícího celku, proto třetí oblastí je intenzivní práce na jeho osamostatnění tak, aby i v budoucnosti mohl naplňovat potřeby a požadavky celé společnosti.

Nejbližší dvouleté období (2019 – 2020) bude věnováno zejména sběru dat v oblasti účinnosti a bezpečnosti léčby. Další důležitou oblastí bude implementace nového software, protože ten současný není kapacitně postavený na takový objem a strukturu dat, která český registr obsahuje a potřebuje.

Z projektového pohledu narůstá potřeba věnovat se nejen fyzické oblasti člověka, ale i jeho psychické stránce. Je připravován společný projekt. Nadačního fondu IMPULS s Uníí ROSKA, jehož cílem je zmapovat stav péče o nemocné roztroušenou sklerózou v České republice na základě údajů od pacientů.

Mgr. Jana Vojáčková, MBA
projektová ředitelka registru ReMuS

Setkání po letech

Seděly jsme proti sobě a zase jsme chvíli mlčely. Znaly jsme se s Věrou od dětství, úplně od mala. Prožily jsme dětská a školní léta spolu a vlastně až do nástupu na střední školu jsme se vídaly denně. Obvyčné holky, které rozdělil život a spojoval je jenom na nepatrné a krátké chvílky. Až teď – po dlouhých letech, vlastně až v důchodovém věku, jsme si našly čas na takové povídání.

Věra vystudovala zdravotní školu a po práci na různých odděleních pracovala nakonec na lůžkové rehabilitaci. Vdala se, měla dvě dcery, po nějakých problémech se s manželem rozvedla a po čase se znovu vdala. Žije spokojeně, má již také vnoučata a jedna její vdaná dcera s rodinou žije spolu s ní a manželem v rodinném domku se zahrádkou na kraji našeho města. Rodiče už nemá, tak jako já, jenom staršího bratra, který s rodinou od roku 1968 žije ve Švédsku. Měla také zdravotní problémy a i o těch jsme si spolu povídaly.

Já jsem po ukončení základní školy vystudovala střední zemědělskou technickou školu, vdala jsem se a narodil se nám chlapeček. Můj muž miloval od svého dětství koně. Pocházel z vesnice, takže k nim měl velice blízko. Po vyučení nastoupil do zaměstnání jako kočí, a protože tenkrát byla veškerá práce převážně ruční, byl pěkně vypracovaný a svalnatý a to se mi samozřejmě líbilo. A také jsem jako mladá holka měla velmi ráda koně. Takže jedno s druhým a dali jsme se dohromady. I přes nesouhlas nebo nelibost rodičů mých i manžela jsme se vzali. No, a letos (snad to dožiju) oslavíme společných 40 let.

Manžel pracoval jako kočí a hřebčák s plemennými hřebci a potom přešel na chov prasat, od reprodukce a porodů až po výkrm a vyskladnění. A já jsem po maturitě nehledala místo v kanceláři, ale začala jsem pracovat u mladých jalovic, potom dojit krávy a mnohokrát jsem musela vzít malého synka s sebou, aby nebyl doma sám. Potom se nám narodila dcerka, to už byly chlupci tři roky, a na druhé miminko jsme se moc těšili. No, a po krátké mateřské dovolené jsem odešla pracovat za manželem k těm prasatům.

Mezi stromy prosvítaly paprsky příjemného sluníčka a listy stromů třepetáním vytvářely proměnlivé obrazce. Věra donesla kávu a nabídla mi nakrájený koláč. Káva s mlékem mi přišla opravdu k chuti. A v tom se Věra zeptala: „A co doma, to vaše hospodářství, vždyť jste měli tolik zvířat, jak jste to všechno zvládli? Já si pamatuju, jak tvůj muž jezdil tady okolo a vozil hnůj s koníkama, a seno, a zkrátka pořád jste byli tak činní!“

„No, to víš, měli jsme tenkrát poníky, manžel se věnoval plemenitbě, taky měl hodně holubů, choval prasata na maso, já králíky, slepice, kačeny, brojlerky – to jsou kuřata na maso, taky až tři kozy s kůzlata a samozřejmě kočky a psíky. Dalo to moc práce a starání, ale ráda na to všechno vzpomínám. I na ty honičky v senách od rána od 3 hodin do večera do jedenácti. Muselo se všechno stihnout, děti, domácnost, vaření, práce, krmení doma, všechno. Až se dneska dívám, jak jsme to tenkrát všechno zvládli, oba. V práci ale byly nějaké změny – myslím stavební úpravy. Předělávala se porodna pro prasnice a já jsem se těšila, jak tam nastoupím a budu si užívat třeba škrabák na hnůj. Směješ se, vid', ale když děláš pořád ručně hnůj na kotoučích, napájíš kýblem, nosíš šrot, nosíš a zvedáš selata, při nakládání se taháš a „casnuješ“ s velkými prasaty, vážíš si potom i maličkostí. Za tolik let jsme neměli volný den, ani jeden den. Nevěděli jsme, co je to pomazlit se s dětmi ráno déle v posteli, vyrazit s nimi na delší výlet, jet na prázdniny, na dovolenou. Vždycky jenom mezi dnem – mezi ranním a odpoledním krmením – honem někam neda-leko se podívat autem – a domů. Až trochu později, když byly více rozvinuty odbory i u nás, ráda jsem se věnovala práci v kulturní komisi pro děti, ženy, důchodce, kde jsem pořádala různé soutěže, oslavy, zájezdy, ale i schůze a třeba odměny k životním a pracovním výročí. Dodnes na to ti lidé rádi vzpomínají. To jsem ráno chodívala s manželem do práce hodně brzy a odpoledne to musel udělat za mě. No, ale já už jsem mohla nějaké akce zajistit a pořádat zájezdy a Dětské dny a Mikulášské nadílky, to bývalo dětí a radosti! Myslím si, že se od té doby neudělalo v odborové práci pro zaměstnance nic nového a vlastně už ani to. Jenom, když se s bývalými zaměstnanci někdy potkám, někteří vzpomínají a já si v duchu ráda přiznám, že mi to dělá i po těch letech docela dobře. Ale je to pryč. Už to není pravda.“

Napila jsem se a poposedla více do stínu. A se sklopenou hlavou jsem vzpomínala na mnoho hodin svého volna, které jsem věnovala této práci, kterou mnoho jiných nikdy neoceno. „Jak víš, chodili jsme do práce vlastně soboty, neděle, pátky, svátky, dovolenou měl nejdřív jeden z nás a chodil do práce s tím druhým – a pak obráceně. Nebylo totiž nikoho, kdo by chtěl tu smradlavou, špinavou a těžkou ruční práci dělat. Taky jsme chtěli už od toho utéct, dokonce v roce 1980 jsme měli doopravdy odejít. Manžel si našel práci v lese, sehnali jsme bydlení na hájence, ale krátce před blížícím se nástupem do nového místa zjistil manžel něja-

ké nesrovnalosti, a tak jsme zůstali dál. Děti chodily do školy a my hospodařili doma a chodili do práce jako dřív.“

„Poslouchej, ale ty jsi měla nějaké velké problémy a pak jsi vážně onemocněla, můžeš mi říct, jak to začalo a co se vlastně stalo?“ skočila mi do řeči Věra. „No, je to dost osobní, ale něco ti o tom řeknu, něco už možná víš. Zkrátka, při té mé těžké práci jsem začala mít nepříjemné pocity. Myslela jsem, že mi poklesá, až vyhřezává děloha. Čím větší váhu jsem zvedala, nebo nosila, tahala selata nebo pytle, tím to bylo horší. Ale pořád jsem tomu nevěnovala pozornost tak velkou, abych šla k doktorovi. Kdepak, zubař, gynekolog a já to nějak nešlo dohromady. No, ale asi po roce jsem se odhodlala a to už byly obě naše děti ženaté a vdané, syn měl chlapečka a u dcery měli holčičku už dvouletou a druhou zjara narozenou. Šla jsem ke mně neznámému ženskému lékaři, u kterého mi to domluvila maminka mého zetě. Ten mě vyšetřil, vzal odběry, ale díval se na mne velice zle. Měla jsem strašně nepříjemný pocit. A měla jsem čekat na výsledky. Během krátké doby přišel poštou korespondenční lístek s nějakými značkami a červeným vykřičníkem. Okamžitě jsem se sebrala a jela k tomu lékaři. Sestřička na mě sice „vyjela“, že nejsem objednaná, ale když jsem jí ukázala došlý lístek, hned se její chování změnilo, zaklepala do ordinace a já jsem byla vyzvána „dále“. Zkrátka, ten den jsem se dozvěděla, že mám rakovinu dělohy a děložního čípku a to v pokročilém stádiu, kdy je nutno operovat co nejdříve. Byla to rána z čistého nebe! Lékař mluvil tiše, ale důrazně: nesnese odkladu – rozšiřuje se – zhoubný nádor – jediné řešení – objednat operaci. Dostala jsem hrst papírů a odešla. Venku v parčíku mezi baráky jsem si sedla na lavičku na dětském hřišti a koukala jsem asi pěkně tupě před sebe. Do písku začaly padat slzy a nemohla jsem je zastavit. Teprve po chvíli jsem se trochu uklidnila a jela jsem se od nemocnice objednat na operaci. Ale do té operace jsem marodit nešla. Asi bych se doma zbláznila. Teprve týden před operací, když dělali předoperační vyšetření, jsem zůstala doma. Připravila jsem si věci, navštívila rodinu, ale pravý stav věci – úplný – jsem neřekla asi nikomu. Nejhorší bylo loučení samozřejmě s dětmi a s manželem. Víš, my jsme vlastně byli s mužem pořád spolu, nikdy jsme se nehnuli jeden od druhého, snažili jsme se vzájemně si ve všem pomáhat a teď najednou nás tahle nemoc odtrhávala od sebe, třebaže jen na nějakou dobu. Rakovina. A proč to mám právě já? Za co? Co jsem udělala, komu jsem ublížila, nebo co jsem zavinila – že právě já?

Poslední večer před nástupem do nemocnice

jsem se byla podívat v práci a přiznám se, že jsem měla strašný splín a taky vztek. Musela jsem se vybrečet a vykřičet a to ne doma. A pomohlo mi to... Nastoupila jsem do nemocnice a za dva dny jsem šla na operaci. Když jsem se probrala, přišel pan primář a vyzval mě, abych přišla za ním do jeho pokoje. No, a tam mi v krátkosti vysvětlil, že operace nebyla úspěšná, že tato nemocnice není na takový velký zákrok zařízená a že si „mám zaříditi svoje věci, rozloučit se s rodinou a přesunout se do krajské nemocnice na další operaci“. Dostala jsem další „pověřovací listiny“ a šup na další štaci. Jely se mnou obě děti a tam na mě čekala kamarádka ze střední školy, která je tam vdaná. Moc mi pomohla. Po celou dobu tam. Hlavně psychicky a to mi pomohlo. Nadešla spousta nových složitých vyšetření, o kterých jsem nikdy ani neslyšela, a nejhorší bylo vždy čekání na jednotlivé výsledky. Až přišel den „D“. Byla jsem určitě správně vyčištěna a připravená a taky jsem se připravila i psychicky. Poprosila jsem pana primáře, který měl operovat, aby hlavně šetřil můj žaludek, že hrozně ráda jím, jinak že nemusí už nic šetřit.

No, operace byla dlouhá, ale úspěšná, přežila jsem vše. Bohužel jsem dostala po operaci nějaký zánět a museli mě dát na zvláštní pokoj. A tam jsem hned tu první noc dostala pooperační plicní embolii. To mne v noci vzbudily tak velké bolesti hrudníku a nemohla jsem dýchat a jen taktak jsem si stačila přivolat zvonkem pomoc.

A pak byly dlouhé a nekonečné dny ležení s hadičkami, vývody, kyslíkem a velkými bolestmi. Ale také s velkými obavami a čekáním, jak dopadnou výsledky odběrů okolních tkání operovaného břicha. Když přišel pan primář sám s velkou radostí, že je všechno v pořádku, dostala jsem od té radosti průjem. Neumíš si představit, co to bylo za úlevu, naděje zase na život, snad vydržím ještě pár let!! Musela jsem pořád ležet na zádech a teprve časem jsem mohla cvičit rukama a sedat a dýchat. Víš, dýchat sama, bez kyslíku, abych sama a zpočtená, unavená a totálně vyřízená, ale vnitřně uspokojená, že je to zas o kus lepší. Postupně jsem cvičila vsedě, no a potom už jsem popocházela okolo postele. Bolelo mě všechno. Ale pokroky jsem dělala. Na můj dotaz k panu doktoru z interny, který za mnou obětavě docházel téměř denně, kdy asi tak půjdu domů, mi řekl, že až bez pomoci a bez kyslíku vyjdu a sejdu schody do prvního patra. Bylo to s odpočívadlem 28 schodů! A já se s bídou šourala s hadrovýma nohama, rozbolavělým břichem a bolestmi hrudníku okolo nemocniční postele. Ale ta naděje, ta vidina, že už se to

blíží! Dostanu se domů – jen to zvládnout! A být trochu v pořádku i po stránce onkologické a gynekologické – to bylo nejdůležitější! Psala jsem po celou dobu dopisy domů i přízni, to bylo dopisů. A také jsem čekala na milé řádky od blízkých a samozřejmě i na jejich návštěvy. I když jsem se těch návštěv trochu bála, nevěděla jsem, jak zvládnou oni situaci, kdy podívaná na můj vzhled byla děsivá. Víím z dopisů a vyprávění přátel a některých příbuzných o tom, co se natrápili a naplakali moji nejbližší, můj milovaný manžel. Víš, já jsem mu to vlastně tak nikdy nedala najevo, ale už od začátku našeho vztahu je to ten pravý pocit opory a lásky, který snad existuje. O tom jsem se přesvědčila vícekrát i později. V duchu jsem si hladila a laskala moje vnoučátka, která nebudu moci pochovat, protože nic zvedat nesmím, ohýbat opatrně; no zkrátka lazar. Ale opravdu tím stálým cvičením a tréninkem jsem to dokázala. Celkem za šedesát čtyři dnů jsem se dostala z Brna domů. Cesta mě tak unavila, že jsem doma okamžitě usnula, ani jsem se nedostala do vlastní postele v ložnici. Ale jak jsme byli doma šťastní. Jenže jsem nebyla schopná vést domácnost a sama se o sebe postarat. Pomáhaly mi děti, syn mě vozil autem po doktorech a kontrolách, dcera zatím nebydlela společně s námi, tak jezdila s kočárkem a oběma děvčátky k nám uklízet, vařit, prát, no zkrátka měla nás s manželem na starost vlastně oba. Postupně se můj zdravotní stav zlepšoval, jezdila jsem často na kontroly do Brna a lékaři i pan primář byli v celku spokojeni. Přesto jsem měla pořád potíže, s rovnovahou, bolestmi hlavy, světloplachostí, třesem v rukou a nejistotou pohybu a to přetrvávalo stále. Lékařka internistka mě chlácholila, že je to vše v důsledku velmi těžké operace a následné plicní embolie, kteréžto nemoci – jak zhoubný nádor, tak embolie – určitě povedou k plné invaliditě a já, že si odpočinu a dám se fyzicky i psychicky do pořádku. Ale marodila jsem už rok, když mi teprve vyšly Františkovy lázně a vlastně po návratu z nich jsem šla hned před posudkovou komisi, kde mi bylo řečeno jednou paní doktorkou, že vypadám už lépe a invalidní důchod nedostanu. Když, tak ať si požádám o částečný. Požádala jsem si a hned jsem hledala práci na doporučené čtyři hodiny. Ale pozor! Nic nezvedat, nenosit, neohýbat se, neunavit se – to bylo dost těžké, ale já jsem to vyřešila. Poprosila jsem mého bývalého nadřízeného a nastoupila jako uklízečka za 18 Kč na hodinu. Přesto, že jsem se snažila se šetřit, práci jsem udělala, ale zdravotní potíže se stupňovaly a já po čase musela k lékařce na neurologii, která mě okamžitě posílala na vyšetření do nemocnice. Jenže já jsem to odmítla. A potom jsem měla v noci velké problémy a ráno jsem musela ke své obvodní lékařce. Ta mně dala co proto, hned mně napsala papír také na vyšetření do nemocnice na

neurologii. A tak se vlastně začala pomalu ale jistě potvrzovat moje diagnóza. Při mých pobytech v nemocnici a různých vyšetřeních i na očním oddělení se závěrem potvrdila tvrdá pravda. Mám roztroušenou sklerózu – chronicko–progresivní formu s atakami, zelený i šedý zákal na obou očích – dnes už mám pravé oko dva roky po operaci šedého zákalu, mám problémy s plícemi – zapouzdřenou, kalcifikovanou TBC. Chodím pravidelně každý rok na jaře a na podzim na tzv. přeléčení infuzní léčbou RS. Všichni roskaři vědí o čem je řeč. Zhoršil se mi zrak, hybnost nohou, motorika rukou, hodně zapomínám, neudržím rovnováhu bez holí, zakopávám, cítím, že na silnici v provozu mě to táhne do levého pruhu, až do protisměru. Takže co? Nemůžu jít nakoupit – s holemi a batůžkem, špatným zrakem mezi mnoha lidmi, kde se mi dělá špatně, jsem k ničemu. Vařit nemůžu, neudržím rovnováhu, nemůžu stát a nemám chuť, tak jak by to dopadlo? Povlíkat postele, umývat okna, vytírat, to ani jedno nepřipadá v úvahu. A řidičský průkaz jsem vloni nechala zrušit. Než abych způsobila neštěstí, nechám se někdy svézt. Číst mohu, ale jen chvíli – pokud oči dovolí. Jenže vždycky jsem si v nemocnici říkala – copak já, já si to tu odbudu těch 8 – 9 dní a budu doma, ale jsou na tom jiní daleko hůř. Zvláště těžko mi bylo, když jsem se dozvěděla, že odešla známá, se kterou jsem byla už dvakrát na pokoji při předešlých přeléčeních, a ona zemřela, mladá. Zažila jsem to dvakrát. Velice mě to zdrtilo, nesla jsem to hrozně těžce. Vždycky se zhoršila i moje nemoc. I stresy působí velmi negativně na blbou RS.

Jednou na podzim jsem zase byla na tomto přeléčení infuzemi a zase mne začala příšerně bolet hlava. Poprosila jsem spolubydlící, aby skočila pro sestřičku, a potom už si pamatuji jenom matně, že mě převáželi někam jinam. No, a z vyprávění vím, že to byl nejdřív prázdný sousední pokoj a potom JIPka. A tam jsem si pobyla pěkně dlouho, byla jsem v bezvědomí – jako po mozkové příhodě. Měla jsem krvácení do mozku z nějakého angio–něčeho, zkrátka jakoby malého nádorku tady vzadu v hlavě. No, a přestala jsem chodit, mluvit, číst, zkrátka všechno jsem se musela učit znova. Nejhorší pocit pro mne byl, když jsem procitla a zjistila jsem, že mne veze zdravotník v takové káře s podloženou hlavou nahoru, přikrytou prostěradlem do sprchy. Strašně jsem se styděla a chtěla jsem mu říct, že se budu umývat sama, ale ono mi to nešlo. Ani říct – ani umývat. A potom mě krmili. Pamatuji si – a to budu vidět v duchu do smrti – když mi poprvé po-

bok polštářem a kolem krku uvázali prostěradlo a dostala jsem do ruky kus namazaného chleba s tvarohovou pomazánkou a proti mně ve starém nemocničním křesle seděl pán s uvázaným prostěradlem kolem krku a měl taky ten chleba. Dívali jsme se na sebe tak nepřítomnými pohledy, ruce nepřesně mířily do úst a nám přibývaly mazance tvarohu po tvářích, bradách, rukou i na těch prostěradlech. Je to obrázek, který mi nikdy nevymizí. A úspěch byl alespoň malý kousek toho chleba v puse. Po několika dnech mě převezli jako „ležáka“ do Bohunické nemocnice. Tam mi dělali vyšetření angiografii, různé infuze a hlavně cvičení. Učila jsem se všechno znovu dělat rukama, nohama. Jíst aspoň lžící. A chodit s francouzskými holemi. Když mi nabídli nebo doporučili v tom Brně operaci mozku, odmítla jsem ji. Jednoduše jsem měla strach, že už to nezvládnou, že to nepřežiju. Když jsem se vrátila sanitkou zpět do nemocnice, všichni měli radost, že už chodím, i když o holích, že mluvím, i když pomalu, i čtu, a po týdnu jsem domů dostala nové hole a cvičila jsem krátké procházky. No, a na jaře mi přišla pozvánka do nemocnice do Prahy Na Homolku, kde jsem měla být operována Leksellovým gama nožem. Tento bezvadný tah se podařil lékařům naší a Bohunické nemocnice a mně opravdu vzali na vyšetření a zákrok Na Homolku. Byla to operace tzv. nekrvavou cestou, kde se našroubuje na lebku čtyřmi šrouby pevný rám a na něj se nasadí přesně proměřená jakási přilbice, se kterou pacient potom je jakoby ozařován v takovém tunelu. Zákrok trvá různě dlouho a má i různou intenzitu. Neumím to blíže popsat, jsem laik a už i léta uběhla, takže není ten zážitek už dnes tak živý. A vlastně druhý den po tom zákroku mě dovezli domů a já jsem mohla podle svých předešlých schopností nadále žít. U lékaře mi sice přibýly další léky, ale celkově by se to krvácení do mozku nemělo opakovat. Snad. Jezdím na kontroly a zatím mi bylo řečeno, že to tedy není lepší, ale ani horší. A to je hlavní. Ale pozor! A zase příkazy, co nesmím! Roky utíkaly a ty první byly nejhorší. Učila jsem se skládat „pucle“, kreslit s vnučkou obrázky a písmena do první třídy, hodně jsem se snažila mluvit, číst nahlas, zpívat. Ráda jsem se „šmajdala“ s manželem ke koním, do polí, aspoň kousek na kraj některého lesa, kam nás s dětmi manžel zavezl. A život šel dál. Taky nebylo pořád jenom smutno. Vzpomínali jsme často na různé příhody, které prožil některý z nás, a moc jsme se jim nasmáli. Také narozeniny dětí – myslím tím vnoučat – syna a snachy, zetě a dcery, manžela i moje, to byla vždy záminka k oslavě a posezení a zavzpomínání. Zeť připravoval sobotní ohýnky na paloučku vedle našeho bydliště a to se povíдалo až do noci. Protože užívám ráno i večer velké

množství léků, nepiju vůbec alkohol, někdy výjimečně odpoledne skleničku vína, ale to je opravdu velký svátek. A přesto dovedu být veselá.“

Káva mi vystydla. Dopila jsem ji i tak. Věra se ke mně naklonila a řekla mi: „Někdy si ani neuvědomuji, co člověk všechno může prožít, kolik bolesti se vejde do jedné obyčejné ženské. Ale tobě závidím. Máš v sobě velkou sílu, dokážeš se poprat se životem, s bolestí a strachem. Je to i o strachu, vid’?“

Dávala jsem se na ni a pomalu jsem říkala: „Strach je to nejhorší, co potkává všechny, a někdy tehdy, když to nejmíň potřebují. Zažila jsem ho mnohokrát, ten nejhorší byl při té rakovině a to až takový, že ti povím, až jsem dostala průjem a třes v nohách, sucho v puse – byl to strach s velkým S. A potom před výsledky různých vyšetření. Strach je prevít, ale můžeš ho překonat. Ono se to lehce říká, ale věř mi, člověk vydrží hodně, já už jsem si sáhla až dolů a vím, o čem mluvím. Takže vím i to, že strach má velké oči. Ale chtěla bych ti říct ještě o jednom „strachu“. To byl strach, když jsem byla třeba pozvaná před komisí kvůli invalidnímu důchodu. Blbý pocit třeba 3 týdny před udaným termínem, běhání po doktorech, kteří k tomu mají co napsat – u mě to byl onkolog, ženský, neurolog, plicní, oční a obvodní lékař a odevzdat zprávy. Pak se dopravit na udanou adresu k řízení, kde člověk čeká jak hromádka neštěstí, nervózní, ponížený, upocený a zmordovaný a připadá si jako poslední z posledních chudáků, čekajících na almužnu a na verdikt mocných. Zažila jsem to mnohokrát i kvůli důchodu i výhodám průkazky ZTP. Jak malý je člověk nemohoucí. A jak velký je člověk mocný. Někdy mi úplně unikal výrok komise, hučelo mi ze všeho v hlavě, měla jsem sucho v puse a myslela jsem na to, abych už vypadla z té místnosti. A pak čekáš řadu dní na výrok komise a zase aspoň čtrnáct dní, než to nabude právní moci. Všechno je jednoduché, akorát ne pro všechny. I ten život.“

Ale před časem jsem zachytila letáček s tím, že se v našem městě bud zakládá občanské sdružení ROSKA pro nemocné s RS, tak jako jsem já. Nerozmýšlela jsem se ani chvíli a šla jsem se podívat. Zaujalo mě to, a tak jsem se také přihlásila. Sice se činnost pomalu rozbíhala, ale přece jenom už se něco dělo. Nějaké schůzky, posezení – povídání a seznámení. Ale abych ti řekla pravdu, já s mizernou pamětí bych se mohla seznamovat pořád. Také rekonvalescenční pobyty s cvičením, masáže, plavání, na

procvičování jemné motoriky rukou ruční práce, třeba ubrousková technika na pránička, květináče, taky tužková technika. Nejvíc mě baví plavání a cvičení v bazénu, i když mám problém se vstupem a výstupem z vody. Ten vstup jsem vyřešila – po zádech tam jednoduše „žuchnu“. A výstup – to je horší, ale zatím jsem to vždycky zvládla. Těžce, ale musí to jít!

„A jak se cítíš teď, jak se ti daří? Víím, že jsi měla začátkem roku nějaké potíže, už jsi v pořádku?“
 „Měla jsem problémy. Už v březnu mě chtěli nechat na interně v nemocnici pro potíže s tlakem a špatně naředěnou krví. Taky něco se srdíčkem. Ale já jsem nechtěla. Tak na kardiologii, i tam jsem podepsala revers. Říkala jsem si, že mi můžou případná vyšetření udělat, až budu na přeléčení na neurologii v květnu. A tam jsem si odbyla svoje „kapačky“ a hned po nich šup se mnou na tu kardiologii. A tam mi dělali ten zákrok na kardiocentru, kde tříslem vlastně „šťourají“ žílama při vědomí až okolo srdce a tam případně napraví, co mohou, ale to bylo v pohodě, to se zvládlo. Horší je to ležení po tom, těch šest hodin vydržet nepohnout tou nohou, je sice trochu olepená a je na ní závaží z pytlíků s pískem, ale je to dost dlouhá doba. A nemuset na malou. Tos vlastně byla u toho, když mi to sestřička sundávala, vždyť si jí pomáhala a mně vlastně také – převlékat z operačního andělíčka do normální košile a tu cestu na toaletu a zpět. Ta úžasná úleva! To si potom člověk považuje i otevřeného okna a čerstvého vzduchu. No, trochu mne tam potrápili, ale jak jsem se dostala domů, začala jsem se pomalu zotavovat. Mám si ce pořád něco, ale kdo nemá? I mladého člověka bolí, když bolí něco mě, řeknu si: jen holka nebreč, nebo ještě „děda“ bude nadávat. Když to hodně bolí, sednu si na gauč, opřu se o polštáře a poslouchám rádio, nebo písničky Jožky Černého. Ten to hojí. Nemyslí si, že všechno vydržím, někdy nemůžu ani jít, nebo chvíli stát, bolívá mě děsně hlava, mám velké křeče v nohách a brnění v rukách, no ale musím podle toho, jak mi je, se chovat. Myslím tím cestu třeba do města a zpět nebo delší vycházku tady kolem vody nebo cestou do polí.“

A teď se těším na setkání roskařů, podívej se, před časem jsme měli takovou malou prohlídku jedné farmy se zemědělskou výrobou a také jsme měli možnost se tam svézt na koni. Představ si, že i já po devětatřiceti letech jsem si sedla zase na koně! Ten úžasný pocit, to štěstí a ty vzpomínky z mého mládí! No to byl pro mě zážitek! A myslím, že i ostatní to prožívali podobně, i když třeba seděli na koni poprvé v životě.

A teď, Věro, se těším zase na setkání s těmito milými přáteli. Budeme mít ohníček, kde si budeme opékat špekáčky, bude se povídat. Jsme si všichni

blízcí, nikdo se nikomu nediví, jestli je takový nebo jiný a chodí-li tak či hůř, jestli jsme nemocní, tak tedy nás ta RS spojuje proti nepříjemným komplikacím a myslím, že se snažíme si i vzájemně aspoň radou pomáhat. A hlavně se vzájemně rádi vidíme.“

„Ty, to je bezva, když se sejde pár lidí, kteří si mají co říct. Ani jsem nevěděla, že tady něco takového existuje. A že ty jsi taky v té Rosce zapojená, to se při tvé povaze nedivím. Ale teď už tě odvezu domů, aby doma neměli obavy, že ses zdržela.“ Rozcházely jsme se a stejně jsme ještě dlouhou chvíli brebentily v autě. Samozřejmě – probraly jsme naše protějšky, některé sousedy, které jsem ještě znala, a svorně jsme si zanádalily na ceny. To nám šlo nejlíp. A zazvonil mobil a byl konec – jelo se domů – volala dcera.

Eva Zavadilová, ROSKA Jihlava

Příběh o Evě a lyžích STAKI

Slovo autorky článku a poděkování Evě za sepsání a zveřejnění jejího příběhu

„V mých očích jste opravdová bojovnice a velice odhodlaná žena. Je mi velkou ctí, že jsem Vás mohla poznat. Je mnoho osudů, příběhů, životních situací a každý má své trable, ale předávat ostatním naději, či alespoň vědět, že existují kolem nás takové Evy jako jste Vy, je pro ostatní velkou motivací a vzklíčení semínka naděje, že nikdy není pozdě. A vzdát se, je rozhodně to poslední, co budeme chtít v nejtěžších chvílích udělat.“

S Evou jsem si o jejich pětiletých zkušenostech s lyžemi moc ráda popovídala. Vznikl neskutečný příběh o Evě a lyžích, které ji pomáhají alespoň chvíli se cítit jako člověk bez RS diagnózy.

Když jsem Evě posílala příběh k autorizaci, její reakce byla velice skromná, neboť sama sebe takto nevnímá. A já si uvědomila, jak je nesmírně důležité zveřejňovat, tak silné příběhy, které jsou pro ostatní nemocné s roztroušenou sklerózou velice motivující.

Roztroušená skleróza...všichni víme, že tato nemoc existuje, ale ve finále nevíme vůbec nic, pokud se nás to netýká. Ano i já jsem začala „gúglit“ proč, jak a co to vlastně je za nemoc.

A víte proč? Neboť malá česká firma Ski Progress vynalezla a vyrábí unikátní STAKI lyže. Dali je odzkoušet paní Evě, které před třiceti lety lékaři RS diagnostikovali.

Původní záměr lyží – stabilita, bezpečnost a snadnější ovládání a asi dalších 100 superlativ, překonal náhodný objev: Evu lyže rehabilitují, a to co sama neujde, sjede na lyžích.

Inspirujte se a přečtěte si příběh Evy a Lyží STAKI www.stable-ski.com

Autorka: Bc. Veronika Šefl, DiS.

Evě byla diagnostikována roztroušená skleróza v mladém věku a již více jak 30 let bojuje s tímto autoagresivním onemocněním.

„Již spoustu let se snažím nevzdávat se a nepodlehnout osudu a STAKI lyže v tom hrají podstatnou roli a já jsem opravdu moc ráda, že jsem se s nimi "potkala". A těší mě, že někoho zaujalo to, co dělám, a hlavně pak vaše snaha rozšířit moji zkušenost mezi podobně postižené lidi.“

Diagnóza RS Evin život doslova obrátila naruby. Před třiceti lety medikace a léčba pacientů s RS



probíhala ve zcela odlišných léčebných přístupech
Foto: zdroj – archiv paní Evy

nežli dnes. Lékaři doporučovali nehýbat se, odpočívat, zatěžovat tělo nepříjemnou medikací a ženám s RS bylo mateřství zcela zapovězeno. A proto tehdejší verdikt lékaře, že nelze sloučit léčbu RS a těhotenství, probudil v Evě velkou bojovnici, která se odmítla vzdát svých životních snů.

„Okamžitě jsem se rozhodla, že mateřství je pro mě důležité. Bylo těžké najít lékaře, který

si riziko mého těhotenství vezme na triko. Povedlo se, narodil se mi syn a dnes mu je 26 let a poté dcera, která letos maturovala.“

Život s RS neznamena, že již nic nesmíte nebo nemůžete

Eva má od začátku neskutečně velkou oporu ve své rodině, a proto nehodlala úplně rezignovat na svou nemoc. Mezi všemi nástrahami této diagnózy si vždy dokáže najít skulinu, ve které se cítí být jako každá jiná žena, jenž se nemusí trápit diagnózou RS.

Sportovní aktivity a pohyb je pro pacienty s RS to nejdůležitější

Pro Evu je pohyb a provozování sportovních aktivit příjemnou fyzickou rehabilitací, neboť rodinné výlety na běžkách v zasněžených horách ji vždy naplňovaly novou energií. Jenže nemoc si začala vybírat svou daň a Eva některým svým aktivitám musela dát sbohem.

A co říká Eva o setkání se STAKI lyžemi

Před patnácti lety jsem nedobrovolně odložila běžky a naučila se lyžovat. Kvůli zhoršující se nemoci jsem začala mít problém i s lyžemi, prostě jsem je nemohla na svahu zvládnout. Dost mě to vyčerpávalo.

Před šesti lety jsem poprvé obula STAKI lyže, paní Peterková v rámci promo akce, mi je doslova vnutila. Vyjela jsem lanovkou a začala lehce zkoušet rovinku, nohám jsem vůbec nevěřila, říkala jsem si: „Já to nedám, nevím, jak mě dostanete dolů!“ A najednou jsem se rozjela a ty lyže doslova poslouchaly na slovo. Žádná námaha, cítila jsem se stabilně a bezpečně. Sjela jsem kopec a křičela: „Prosím můžu ještě jednou?“ Ten den jsem ty půjčené lyže už nesundala.

Ty lyže prostě musím mít!

A jak to dopadlo? Již šest let vždy alespoň dvakrát do roka rehabilituji na těchto lyžích. Volnost z pohybu a bezproblémové zvládnutí horských svahů jsou mě neskutečným zážitkem. Mám radost, že po týdnu stráveném na sjezdovce dokáží doma alespoň pár dní fungovat, jako kdyby žádná nemoc neexistovala i přesto, že se za poslední dobu můj zdravotní stav zhoršil.

Raději jezdím autem, chůze mi dělá veliké problémy a dnes mě musí jistit hůl. Ale jak říkají mé děti:

„Mami, chození ti sice dělá problém, ale lyžařský styl jsi vypilovala dokonale.“

Nikdy nevím, jestli to další zimní sezónu vyjde. Tahle nemoc vám neřekne, co bude za rok, ale jsem vždy tak natěšená, že ty lyže pokaždé dám a bez problémů.

Je to moje rehabilitace, bez které bych nedokázala zvládnout třeba dojít na maturitní ples dcery. Ten večer byl pro mě jako matku důležitý. Byla jsem se svojí rodinou, a to je pro mě ta největší motivace, proč to nikdy nechci vzdát.

Lyže je možno objednat na www.Staki.cz pro možnost půjčení lyží pište na: rubek@staki.cz gsm: +420 775 551 743

Autorka: Bc. Veronika Šefl, DiS.

Kamarád

Kamenitý kopeček kontaminovaný krysími kutlochy, kypící kopřivami, křídlatkou a kdejakým kráčí, kreativní květinář Kamil Kořen koncipoval v květinový koutek. Kácel, kopal, klestil, kategoricky kutal kopřivové kořeny a krysí kutlochy. Konec kultivace kulminoval krytím kopečku kyprým kompostem. Krásně kyprý kompost Kamilovi kypřili kroužkovci, ke kypření kompostu kompetentní. Konečné kypření Kamil končil ke kypření kovanými kopáčky. Každodenním klíčením, kropením, klepáním, kabrňák Kamil krásnil kopeček. Konečně krásně kvetly kultivary květin – krokusy, koniklece, kosatce, konvalinky, karafiáty, kolonie kopretin. Květinové kaskády kopírovaly křemenné krajnice, keramické květináče a kameninové kořenáče.

Konečné kypření Kamil končil ke kypření kovanými kopáčky. Každodenním klíčením, kropením, klepáním, kabrňák Kamil krásnil kopeček. Konečně krásně kvetly kultivary květin – krokusy, koniklece, kosatce, konvalinky, karafiáty, kolonie kopretin. Květinové kaskády kopírovaly křemenné krajnice, keramické květináče a kameninové kořenáče.

Kruté komplikace konspiroval klan kriminálních kolaborantů, krtek Kačaraba, krysák Kutlošák a krtonožka Kořenohryzka. Krtek a klan konfidentů kalkuloval, kutal krtiny křížem krážem kyprým kompostem a konzumovat křupavé kořinky květin. Koncepti klanu krátce končil Kamilův kamarád kocour Kokeš. Kalvárii květinového koutku krásy končila komicky kvapná kapitulační kverulantů.

Květinář Kamil s kamarádem Kokešem klidně klímbali v kanafasu.

K

Milena Čechová,
Roska Liberec

Vzpomínka na Jesenickou stovku

Do Šumperka dorážím se smíšenými pocity. Nikdy jsem ultra-maraton neběžel a bez zkušeností ani nedokážu říci, zdali tuto akci dokončím nebo nedokončím.

Zastavuji se u Vozdů, kde s Vojtou ještě dolaďujeme obsah batůžků, které si bereme s sebou na J100. Můj batůžek je o dost větší a nakonec se ukáže, že pár věcí jsem s sebou vláčel zbytečně. Zejména jsem měl moc jídla, kterého jsem nakonec většinu nesnědl.

V centru závodu je rušno a živo. Procházím registrací a na zemi uprostřed tělocvičny si rozkládám karimatku a spacák, které budu potřebovat po návratu z trasy. Líbí se mi tričko pro letošní závod, je na něm komiks, který nakreslil Vojta. Komiks znázorňuje pocity závodníků na trati od startu do cíle. Opravdu velmi výstižné.

O tři čtvrtě na jedenáct se s Vojtou jdeme postavit na start závodu. Říkáme si, tak ahoj v cíli. Je mi jasné, že Vojta ihned zmizí někde vpředu a já budu mnohem pomalejší.

Můj prvotní plán byl nepřepálit začátek závodu, aby mně zbyla energie na závěr trasy a dojít do cíle v čase okolo 20 hod.

Nicméně, po startu jsem dal strhnout davem a rozběhl jsem se. Bez přerušení jsem běžel až do vsi Rejchartice, kde trasa zvodu přechází na asfalt. Tam jsem zvolnil do chůze, kterou jsem držel až do travnatého sedla v zalesněném masivu nad obcí.

Velmi si mi líbila tmavá bezměsíčná noc, kdy člověk běží tichou nocí pod tmavou kopulí hvězdnaté oblohy. Kvůli tomu jsem tady.

Cestou si držím svou pozici v pořadí závodníků, jen občas někdo předběhne mě, pak zase předběhnu já jeho/ji. Nakonec se přidávám k jednomu mladíkovi, který běží J100 již potřetí.

Otto Hauck



Pokračování v příštím čísle irosky

Květa Štrbová

Prý rozladěné...

Ten pán v letech na staré housle hrál
pousmál se mladík, co vedle něho jen tak stál,
falešně vám, milý pane, ty struny znějí
housle máte asi rozladěné, takové tóny se nehodí.

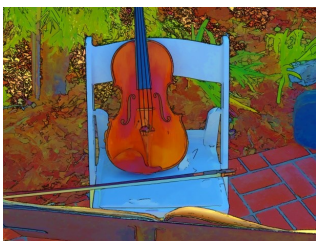
Tak stařec housle odloží na lavičku u kostela
pak slyšeli jednu dívku, jak zpívá la, la, la
potom si ten mladík housle toho pána půjčil a nala-
dil pod bradu dal, a potom jen tak lehce housle
smyčcem rozehrál.

Housle se potom divily: komu vlastně patříme?
Tomu starci či mládenci? Copak nevíme?

Ten kluk řekne „promiňte mi to pane“
já jsem to opravdu tak neměl nachystané
vidím vás každý den před kostelem hrát
a dívku tu slyším zpívat a myslím si, že ona
s hlasem kouzelným zazpívá ráda každý rým.

Přidám se k vám, jestli můžu, milý pane,
housle už máte naladěné.
Nevadí, že budu s vámi na píšťalku hrát?
Kdo jde kolem, zastaví se rád.

Před tím kostelem teď stává „trio hudební“
tak až půjdeš okolo, zastav se
a píseň si vyslechni.



Kdo je Květa Štrbová?

To je ona...

Psát pár slov o nemoci

Co vám život ničí

Co se na vás neusměje

Jen boj se mne si křičí

Někdy je mi s tebou strašně

Jsi jak ta můra dotěrná

Dala bych tě strašákovi v poli

Moc ráda ti budu nevěrná

Ona však tvrdí já jsem tvoje

Nikomu mě holka nedávej

Vždyť ty se vozíš na vozíku

Tak si té jízdy užívěj...

No tak si užívám i když nechci

Kdyby dal někdo té skleróze lekci

Jak se má chovat neotravovat

Život nekrátit a někam se ztratit...

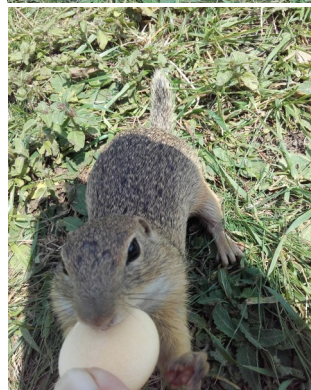
Anežka Havlíčková

Čekání na sysla

Na židli jsem seděla,
foťák v ruce s piškotkem držela.
Sysel leze z nory ven,
vidíte ho? Tak to není sen.

Důvěru jeho jsem si získala,
piškotek jsem mu podala.
Přišel blíž a poprosil,
pán vedle se potěšil.

Piškotek jsem mu podala,
Na sysla jsem se usmála.
Odběh kousek opodál,
s piškotkem se na mně pousmál.
Tenhle sysel se snad proslaví,
doufám, že Vás taky pobaví.



Domov sv. Josefa

Modelové zařízení v České republice poskytující komplexní péči lidem s roztroušenou sklerózou.

Domov sv. Josefa je **nestátní zdravotnické a sociální zařízení**, které poskytuje komplexní péči pro pacienty s roztroušenou mozkomíšní sklerózou (RS). Zařízení vzniklo v roce 2001, jako středisko Oblastní charity Červený Kostelec v areálu bývalé jezuitské rezidence v Žirči u Dvora Králové nad Labem, kde do roku 2000 fungoval domov pro seniory. Původním majitelem byla řeholní instituce sester Nejsvětější Svátosti z Českých Budějovic, která areál darovala Oblastní charitě. V letošním roce oslaví Domov již **18. rok své existence** a za tu dobu se velmi rozrostl. V současné době obývají klienti tři budovy, svůj prostor zde má chráněné bydlení či střediska sociálního podniku Pro-Charitu, který zaměstnává pracovně znevýhodněné lidi.

Za tu dobu pomohl Domov sv. Josefa **více než 3 000 nemocných**. Hlavním posláním organiza-



ce je poskytování celoroční pobytové péče a zajiš-

tit pacientům s RS důstojný, plnohodnotný a kvalitní život. Domov vznikl **jako první modelové zařízení** v České republice a stále je **jediným svého druhu**. Poskytuje komplexní zdravotní a sociální služby, kde je základem individuální přístup. Usilujeme o to, aby odborná péče směřovala ke **zlepšení zdravotního a psychického stavu** klientů, a v maximální možné míře podporujeme jejich aktivní zapojení do života a společnosti.

Jaké služby jsou zde dostupné?

Zařízení nabízí celkem tři typy pobytu a mnohé další služby. V rámci **zdravotního pobytu** poskytujeme nepřetržitou zdravotní péči zaměřenou na nácvik sebeobsluhy a soběstačnosti. Kapacita této služby je 28 lůžek a klienti jsou ubytováni v Domě sv. Josefa, který byl původně jezuitskou rezidencí. Maximální délka pobytu činí dva měsíce a na pobyt přispívá zdravotní pojišťovna.

Odlehčovací pobyt je určen pacientům s RS nebo s obdobným neurologickým onemocněním. Klienti zpravidla přijíždějí z rodin, kde mají své stálé zázemí. Odlehčovací služba poskytuje těm, kteří pečují o osobu blízkou, kratší dobu oddechu. Tato sociální služba má kapacitu 29 lůžek a maximální délka pobytu je jeden měsíc. Klienti jsou ubytováni v Domě sv. Kláry (bývalá fara).

Dlouhodobý pobyt je sociální služba primárně určena pacientům s RS, kteří nemají sociální zázemí, nacházejí se v sociální izolaci (absence rodiny) nebo v místě jejich bydliště neexistuje instituce poskytující vhodnou péči.

Kapacita je 29 lůžek a klienti jsou ubytováni v Domě sv. Josefa a Domě sv. Damiána (bývalý pivovar). Veškeré služby poskytujeme tak, aby klient mohl žít co nejsamostatnějším životem.

Domov sv. Josefa disponuje dvěma byty **chráněného bydlení** (sociální služba). Ty se nacházejí v Domě v Zahradě v těsné blízkosti zámeckého parku. Oba byty jsou kompletně zařízeny a vybavené s ohledem na potřeby hendikepovaných lidí. Služba je určena pro dvojce, které si vzájemně vypomáhají v každodenním životě.

Dále zařízení nabízí také **sociální poradenství**. Posláním této služby je poskytování bezplatné a kvalifikované rady či pomoci při řešení různých situací zdravotně hendikepovaným lidem a jejich blízkým osobám. Poskytováním základního a odborného poradenství se snažíme pomoci klientům v samostatném životě a setrváním v jejich přirozeném prostředí. Součástí této

Domov sv. Josefa

služby je také **půjčovna kompenzačních pomůcek**, kde nabízíme široké spektrum věcí k zapůjčení.



Komplexní péče na jednom místě

Velký důraz je v Domově sv. Josefa kladen na služby **fyzioterapie**, která pomáhá stabilizovat stav pacientů s RS skrze různá pasivní a aktivní cvičení. Intenzivní rehabilitace a cvičení probíhá na všech typech pobytů s ohledem na individuální zdravotní stav klientů. **Ergoterapie** se zaměřuje na celkový nácvik samostatnosti, procvičení jemné motoriky a v rámci různých aktivizačních činností pomáhá pacientům se realizovat a znovuobjevit



vlastní hodnoty. **Podpůrné alternativní komunikace** dokáží zajistit lidem s omezenou hybností končetin větší samostatnost – díky těmto zařízením si klienti dokáží např. zapnout lampičku nebo počítač bez pomoci ostatních.

Klienti mají možnost konzultace s **psychoterapeutem**, který pomáhá jim a jejich rodinám vyrovnat se tímto autoimunitním onemocněním. **Logoped** pomáhá klientům posílit ochablé krční svaly a svaly hlasivek s cílem zlepšit řečové a polykací schopnosti.

Součástí pobytů je také možnost kulturního využití v podobě mnoha akcí pořádaných přímo v areálu Domova sv. Josefa. Pravidelně naši klienti také vyjíždí na výlety mimo Domov do blízkého či vzdálenějšího okolí (nákupy, kulturní akce atd.). Doprovodem jim jsou často dobrovolníci, se kterými spolupracujeme mnoho let. Bezbariérový pohyb po areálu je samozřejmostí – oázou klidu je bylinková zahrada, volný čas je možné trávit v přilehlém zámeckém parku. Klienti mohou využít také duchovní služby (pravidelné bohoslužby v kostele sv. Anny, přítomnost duchovního a řádových sester).



Spojte se s námi

Domov sv. Josefa se nachází v Žirči, asi 3 km od Dvora Králové nad Labem ve Východních Čechách. Na našich webových stránkách www.domovsvatehojosefa.cz naleznete bližší informace k jednotlivým pobytům, aktivitám a kontakty na sociální pracovníky, kteří budou řešit vaše žádosti o pobyty v naše zařízení.

Barbora Vohralíková, PR



Foto: Archiv DSJ

Centrum neformální péče



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ÚSTAV SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
V PRAZE 4

Staráte se o blízkého člověka, seniora nebo zdravotně postiženého člena rodiny?

BEZPLATNĚ Vám nabízíme:

- sociální poradenství
- psychologické poradenství
- vzdělávání a odborné kurzy
- pracovní-právní konzultace
- poradenství finančního zdraví
- poradenství v oblasti paliativní péče

Centrum neformální péče

při Ústavu sociálních služeb v Praze 4

www.uss4.cz, cnp@uss4.cz, tel. 770 119 775

**Služby,
které skutečně
pomáhají!**
www.uss4.cz

Pokud patříte mezi takzvané neformální pečovatele, tedy pokud věnujete svůj čas a energii péči o dlouhodobě nemocného člena rodiny či o seniora, má pro Vás Ústav sociálních služeb v Praze 4 velmi dobrou zprávu. V září loňského roku zahájil realizaci projektu „Centrum neformální péče v Praze 4“, který poskytne všem aktivním neformálním pečovateltům odborné zázemí.

Co to znamená v praxi? Nové centrum nabízí sociální poradenství, individuální a skupinové psychoterapie, pracovní-právní konzultace, poradenství finančního zdraví, vzdělávání a odborné zázemí.

Nabízí BEZPLATNOU POMOC těm:

- kteří se doma o někoho starají
- kteří potřebují pomoc a podporu při péči o blízkého ve všech fázích jeho života
- kteří přestávají péči zvládat nebo se již nemohou o blízkou osobu starat
- kteří zvažují, zda zvládnou pomoc o blízkou osobu v domácím prostředí
- kteří se potřebují zorientovat v zákonných nárocích a možnostech při péči o nemohoucí osobu

Je velmi důležité, aby měli všichni pečující dostatečnou odbornou podporu, mohli využít rad a doporučení odborníků, kteří jim budou pomáhat při

řešení nejrůznějších situací při neformální péči.

U tohoto druhu péče je nutné dbát na její kvalitu a forma jednotného centra se ukazuje jako velmi dobré řešení.

„Jsme velice rádi, že se nám pro projekt podařilo získat finanční podporu téměř 5 mil. korun z Operačního programu Zaměstnanost, díky které můžeme zřízení Centra neformální péče realizovat. Věříme, že aktivity Centra pomohou zvýšit úroveň sociálních služeb v Praze 4 a celkově tak zase o něco vzroste životní úroveň v naší městské části,“ říká Ing. Jan Schneider, pověřený ředitel Ústavu sociálních služeb v Praze 4.

Veškeré informace o projektu a kontakty najdete na www.uss4.cz, nebo se můžete obrátit přímo na Ústav sociálních služeb v Praze 4, kde jsou dostupné všechny potřebné informace o akcích a službách Centra. Služby centra jsou otevřeny pro všechny nejen pro obyvatele Prahy 4.



Máte roztroušenou sklerózu?

Máte roztroušenou sklerózu?



Tak se zapojte do naší videosoutěže „**Jak mi ereska změnila život**“. Cenou bude týdenní pobyt pro celý tvůrčí tým v Lázních Teplice.

Video můžete natočit sám/sama nebo si k tvůrčí práci přizvat až tři osoby. Kreativě se meze nekla- dou – vyhrajte si se scénářem, můžete používat třeba i efekty.

Video musí mít maximálně 90 sekund a stačí natočit ho na mobil a nastříhat v nějaké běžně dostupné aplikaci. Hotové video nám zašlete nejpozději do 21. 9. 2019 na adresu <mailto:soutez@inspirante.cz> Videá pak bude posuzovat nezávislá porota. Do emailu, prosím, uveďte také plná jména, věk všech členů tvůrčího týmu (max. 4 osoby) a město, ze kterého jste. Jméno, věk a zaslání video příspěvky mohou být použity v rámci propagace.

Všechna zaslání videa budou moci být použita na <http://www.aktivnizivot.cz/> a k propagaci projektu na sociálních sítích, v médiích nebo při veřejných projekcích.

Máte nějaké dotazy?

Napište na email <mailto:info@aktivnizivot.cz>

Těšíme se na Vaše video!

Soutěž organizuje Aktivnizivot.cz za podpory společnosti Merck spol.s r.o. Ceny do soutěže věnuje partner projektu Revenium, z.s.

Předem moc děkují!



S pozdravem Hana Potměšilová, Revenium, z.s.

MSrehab, z.s. ve spolupráci s firmou ROCHE s.r.o. Vydalo několik dílů brožury a videí pro pacienty s roztroušenou sklerózou. Ke shlédnutí jsou na youtube pod názvem Cvičení pro pacienty s RS.

TLAK DO PATY

Začneme aktivaci všech vrstev svalů pánevního dna:

1. lehce vytáhneme pánvev do mírného podsazení za kosti,
2. přidáme stažení svalů mezi sedacími hrbolky a
3. stáhneme lehce svěrače.

Svaly pánevního dna držíme aktivní, volně dýcháme, lehce zvedneme pravou špičku prstu a přitom tlačíme do pravé paty. Držíme pár vteřin. Poté uvolníme pravou špičku i pánevní dna. Zopakujeme 3x s každou patou. Závěrem provedeme cvik s oběma patami zároveň. Zopakujeme 3x.



TEŽŠÍ VERZE

Aktivujeme svaly pánevního dna, držíme je staženo a přidáme tlak do pravé paty a levou nohu trochu nadzvedneme nad podložku. Svaly pánevního dna jsou přitom stále stažené. Uvolníme se a zkusíme stejný cvik s levou patou a pravou nohu. Zopakujeme 3x.

PODSAZOVÁNÍ PÁNVE

Aktivujeme svaly pánevního dna. Začneme lehce zvedat pánvev od podložky, obrátel po obrátel. První se zvedá kostrč, následují bederní obratle, hrudní obratle až někdy mezi lopatky. Přitom držíme stále stažené svaly pánevního dna. Při dosažení polohy nahofe ještě více stáhneme svěrače, ještě více stáhneme sedací kosti k sobě a pomalu vacíme obrátel po obrátel zpět na podložku. Naposledy se pokládá kostrč. Teprve poté uvolníme svaly pánevního dna. Zopakujeme 3-5x.



RELAXACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Pro svaly pánevního dna je přirozenější se aktivovat s výdechem a relaxovat s nádechem. Pro relaxaci proto využijeme prodyšání. Položíme si ruce na podbřišek a zkusíme se nadechnout co nejvíce do oblasti dolního břicha, ale také dolů do oblasti hrázce. Jako by břicho byl míšek, který chcete nafouknout hlavně v přední a spodní části. Co nejdelší nádech a co nejdelší výdech. Zopakujeme 5-10x.



PROTAŽENÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Ležíme na zádech, pokržená kolena u sebe. Kolena uvolníme a necháme padat do stran (pravě pustíme doprava a levě necháme klesat dolůvle). Kolena můžeme nechat klesat vlastní vahou, nebo můžeme spojit protažení s dechem. V nádechu kolena trochu přivzdáme a s výdechem necháme klesat do stran. Takto protahujeme minutu až dvě.

Zapojíme svaly pánevního dna. Poté ještě mírně zatlačíme chodidla proti sobě. Několik vteřin polohu držíme a poté povolíme a uvolníme. Zopakujeme 3-5x.



Je vhodné provádět cvičení 2-3x týdně. V případě problémů s močením můžeme cvičit krátko každý den. Problémy s močením však konzultujte s lékařem, aby nedošlo například k znečistění močových infekcí.

Instrukční video je k dispozici na www.rs-help.cz, dále na www.msrehab.cz i na webových stránkách řady pacientkých organizací.

TENTO DÍL BYL PŘIPRAVEN SPOLUČNOSTÍ ROCHE S.R.O. VE SPOLUPRÁCI S MSREHAB



Roche s.r.o.
Futura Business Park Bld F
Sokolovská 684/150
190 00 Praha 9, Česká republika
tel.: +420 220 362 111
e-mail: prognoza@roche.com
www.roche.cz



PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU



1. DÍL CVIČENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA I.

Dobrá funkce svalů pánevního dna je důležitá pro správnou kontrolu vyprazdňování a sexuální funkce.

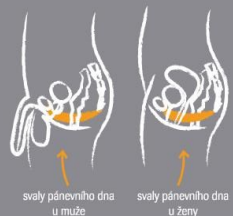
Mgr. Klára Nováková
Fyziorespirační Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN, Praha



ČZAN000111710023

CO JE PÁNEVNÍ DNO

SVALSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA TVOŘÍ TŘI VRSTVY SVALŮ. PATŘÍ MEZI SVALY HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU A JSOU UMÍSTĚNÉ NÁSPODU PÁNVE. UCHYČÍ SE NA SPONĚ STYDKÉ, KOSTŘIČI A SEDACÍCH KOSTECH. VE SVALECH PÁNEVNÍHO DNA JSOU OTVORY PRO KONEČNÍK, MOČOVOU TRUBICI A U ŽEN I PRO POCHVIL.



VÝCHOZÍ POLOHA

- NA ZÁDECH
- NOHY POKRČENÉ V KOLENOU
- CHODIDLA OPŘENÁ CELOU PLOCHOU NA PODLOŽKU, VYUŽIJEME OPORU 3 BODŮ NA CHODIDLE - ZAČÁTEK PALCE, ZAČÁTEK MALÍČKU A PATU
- PAŽE VOLNĚ PODĚL TĚLA
- RAMENA UVOLNĚNÁ

UVOLNĚNÍ PÁNEVNÍ OBLASTI

UVOLNĚNÍ PÁNVE V PŘEDOZADNÍM SMĚRU

Ležíme na zádech ve výchozí poloze. Uvědomíme si oporu tří bodů na chodidle. Prsty na noze jsou však stále uvolněné. Začneme uvolnění páneve v předozadním směru. Cele tělo je uvolněné. Zkusíme pánev lehce naklopit za kostrč vzhůru, směrem ke stropu. Je to vlastně takové mírné podsazení podloží, ale svaly hýžděv necháme uvolněné a pánev od podložky nezvedáme. Pánev lehce naklopíme a vrátíme zpět do výchozí polohy. Pro lepší vnímání pohybu páneve může pomoci položení dlaní na boky. Zopakujeme 10x.

UVOLNĚNÍ PÁNVE DO STRAN

Stejná výchozí poloha. Pánev necháme položenou na podložce a lehce se vytáhneme prvými sedacími hrbolky za pravou patou (jde o velmi malý pohyb). Následně vytáhneme levý sedací hrbol do dálky za patou. Zbytek těla je uvolněný (hýžděv svaly se nezapojují), jedná se pouze o velmi malé pohyby páneve. Zopakujeme 10x.



Správné provedení cviků svalstva pánevního dna by mělo být konzultováno s fyzioterapeutem se znalostí neurologické a urologické problematiky.



UVOLNĚNÍ PÁNVE DO ROTACE

Leh na zádech ve výchozí poloze. Středně „zhoopneme“ pravý a levý bok směrem k podložce.

Zbytek těla se pohybu neúčastní. Zdá se, že ruce jsou opřené o podložku a zcela uvolněné. Kolena jsou pokržená a stále směřují ke stropu. Prsty a následně levý bok (tedy středně) přetáčíme směrem k podložce. Pro lepší uvědomění pohybu mohou opět pomoci ruce na bocích, následně je možné cvik provádět s pažemi ležícími podél těla.



ZAPOJENÍ JEDNOTLIVÝCH VRSTEV PÁNEVNÍHO DNA

POVRCHOVÁ VRSTVA – SVĚRAČE

S výdechem stáhneme svěrač močové trubice a konečníku (jako bychom chtěli zadržet nucení na WC). Držíme oba svěrače stažené, volně si dýcháme, hýžděv svaly jsou uvolněné. Držíme několik vteřin a povolíme. Zopakujeme 3-5x.



STŘEDNÍ VRSTVA – SVALY MEZI SEDACÍMI KOSTMI

Vyhmákneme sedací kosti. Zaboříme prsty pod hýžděv svaly. Když učitíme pod pravou i levou rukou kostní výstupky, nahmatali jsme hrbol sedací kosti. Zkusíme si představit, že se sedací kosti chtějí přiblížit k sobě. Ve skutečnosti k žádnému pohybu nedojde, ale pod prsty učitíme napětí svalů. Takto svaly stáhneme, několik vteřin držíme, přitom si uvolněné dýcháme, poté povolíme. Zopakujeme 5-10x.



NEJHLUBŠÍ VRSTVA – SVALY KOLEM KOSTŘIČE

Lehce se vytáhneme za kostrč směrem ke stropu (hýždě jsou uvolněné). Zopakujeme 5-10x.



ZAPOJENÍ VŠECH VRSTEV SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Vytáhneme se lehce za kostrč do podsazení (hýždě zůstávají uvolněné). Představíme si, jak se chtějí sedací kosti k sobě přiblížit a nakonec ještě stáhneme svěrače. Snažíme se udržet svaly ve stažení v této poloze, několik vteřin a dýcháme. Zbytek těla je uvolněný. Zopakujeme 10x.





2. DÍL CVIČENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA II.

Dobrá funkce svalů pánevního dna je důležitá pro správnou kontrolu vyprazdňování a sexuální funkce.



Hana
Relaps remitantní RS
Brno

TENTO DÍL BYL PŘIPRAVEN SPOLEČNOSTÍ ROCHE S.R.O. VE SPOLUPRÁCI S MS REHAB



Roche s.r.o.
Futura Business Park Bld F
Sokolovská 685/136f
186 00 Praha 8, Česká republika

tel: +420 220 362 111
e-mail: prague.info@roche.com
www.roche.cz

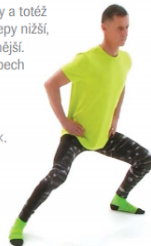


CZ/ND09/11/17/0024

DŘEPLY STRANOU S AKTIVOVANÝM PÁNEVNÍM DNEM

Stojíme mimě rozkročmo, ruce v bok. Zpevníme svalstvo pánevního dna. Ukročíme do strany a uděláme dřep stranou. Takto stranou uděláme dva nebo tři dřepy a totéž zpět. Čím jsou dřepy nižší, tím je cvik náročnější. V kolenních kloubech bychom měli mít maximálně pravý úhel, ne menší. Zopakujeme 3-5x.

Cílem cviku je udržet napřimý stoj s aktivovaným pánevním dnem.



Při problémech s rovnováhou, je možné tento cvik provádět např. u stolu nebo u kuchyňské linky, abychom se mohli přidržovat. Při tomto cviku je důležitý dřep stranou (špičky směřují vpřed) s aktivovaným pánevním dnem.

Instrukční video je k dispozici na www.rs-help.cz, dále na www.msrehab.cz i na webových stránkách řady patientských organizací.

Pokud máte potíže s močením, je vždy vhodné nejdříve absolvovat odborné urologické vyšetření. Správné provedení cviků svalstva pánevního dna by mělo být konzultováno s fyzioterapeutem se znalostí neurologické a urologické problematiky.

AKTIVACE PÁNEVNÍHO DNA VE STOJI

Páteř je napřimá. Na chodidlech si vytvoříme tříbodovou oporu (začátek palce, začátek malíčku a patu). Kolena jsou lehce povolena. Páteř se vytahuje kolmo, za hlavou vzhůru a za kostřící dolů. Ramena jsou uvolněná. Uvědomíme si oporu o tři body na levé noze a přeneseme na ni váhu těla (pravou odlehčíme). Páteř je stále vytažená vzhůru, boky páneve stále v rovině, kolena lehce povolena. Chvilku vydržíme, pak vrátíme zpět váhu na obě chodidla. Přeneseme váhu na pravou nohu. Cvik zopakujeme 3x na každou stranu.



PROČ POSILOVAT PÁNEVNÍ DNO

U OSOB S RS MOHOU BÝT POTÍŽE S MOČENÍM NEBO SEXUÁLNÍMI FUNKCEMI ČÁSTY SYMPTOMEM. CVIČENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA MŮŽE PŘI TĚCHTO POTÍŽÍCH ČÁSTEČNĚ POMOCT.

PREVENTIVNĚ JE VHDNÉ PROVÁDĚT CVIČENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA 2-3x TYDNĚ. V PŘÍPADĚ PROBLÉMŮ S MOČENÍM JE VHDNÉ CVIČIT KRÁTCE KAŽDÝ DEN. JE NUTNÉ ZKONZULTOVAT PROBLÉM S OŠETŘUJÍCÍM NEUROLOGEM/UROLOGEM, ABY NEDOŠLO NAPŘ. K ZANEDBÁNÍ MOČOVÝCH INFEKCI.

Pokud bez obtíží zvládáte cvičení pánevního dna vleže nebo nemáte v současnosti žádné obtíže, jste aktivní a chcete cvičit preventivně, zkuste náročnější variantu cvičení pánevního dna vsedě a ve stoji.

VÝCHOZÍ POLOHA

- V SEDĚ, NOHY JSOU POKRČENÉ V KOLENOU
- CHODIDLA CELOU PLOCHOU NA ZEMI S LEHKÝM TLAKEM DO PAT
- RAMENA JSOU UVOLNĚNÁ
- PÁŽĚ PODĚL TĚLA
- HLAVA NENÍ ZAKLONĚNÁ
- KRČNÍ PÁTEŘ JE NAPŘIMÁ

ZAPOJENÍ JEDNOTLIVÝCH VRSTEV SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA VSEDĚ

Aktivujeme svaly pánevního dna - zapojíme **nejhlubší svalstvo u kostře**. Uvědomíme si svou kostř (můžeme ji i vyhmátat) a na přední části páneve stýdkou kost. Představujeme si, jako by se tyto dva body k sobě chtěli přiblížit. Tím aktivujeme svaly, ale ke skutečnému pohybu nedojde, pouze budeme cítit svalové napětí. Zkusíme udržet svaly krátce aktivní. 3x nadechneme a vydechneme a poté svaly uvolníme. Zopakujeme 10x.



Představíme si **střední vrstvu svalů mezi sedacími kostmi**. Pro lepší uvědomění sedacích kostí si můžeme podložit dlaně pod hýždě.

Zkusíme zapojit všechny vrstvy svalů společně. Zakříváme svaly, které jdou zezadu od kostře vpřed. Představujeme si přiblížení sedacích kostí k sobě a nakonec stažení svěřáčků. Lehce držíme všechny svaly aktivní. Dýcháme a pak všechny svaly povolíme.

Představujeme si, že se sedací kosti k sobě chtějí přiblížit (svaly se aktivují). Hýžďové svaly však zůstanou uvolněné. Držíme krátce aktivní a uvolníme. Zopakujeme 10x.



Další vrstva jsou **svěřáče**. S výdechem stáhneme močový a anální svěrač. S nádechem povolíme. Zopakujeme 10x do rytmu dechu.

AKTIVACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA A ZVEDÁNÍ NOHY

Představíme si, že chceme svaly pánevního dna nasávat dovnitř do páneve.

Při náročnější variantě začneme opět aktivací a vtažením svalů pánevního dna. K aktivovaným svalům si přidáme odlepení a nadzvednutí nohy nad podložku. Při nadzdvíhnutí nohy by se pánev neměla sklopit stranou. Nohy pouze lehce odlehčíme na podložce nebo zdvihneme jen pár milimetrů nad podlahu. Po pár vteřinách nohu položíme, povolíme svaly pánevního dna a odpočineme si. Zopakujeme 3x na každou stranu.



RELAXACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Pro svaly pánevního dna je důležité umět relaxovat. Svaly pánevního dna nejlépe relaxují s nádechem. Představme si, že bránice a pánevní dno tvoří v břiše píšť, který s nádechem stlačujeme dolů. S výdechem táhneme svaly vzhůru.



Některé problémy s močením (např. potíže zahájit močení, přerušovaný proud moči) jsou způsobeny nedostatečným svalovým uvolněním.

VÝTAH

S nádechem prodechneme do páneve. S výdechem postupně stahujeme svaly pánevního dna směrem nahoru, vždy o kousek výš, jako bychom jeli výtahem vzhůru. Páteř je napřimá. Hýždě jsou stále uvolněné.

Zpět uvolníme tak, že opět postupně vydechujeme jako bychom sjížděli dolů. Zopakujeme 10x.



Nikam pomůcku představa kopretiny, která se při nádechu v pánevi otevře (svaly se uvolní) a s výdechem se znovu zavře (svaly stáhnou směrem dovnitř vzhůru).

MÍČEK MEZI KOLENY

Chodidla máme na podlaze, páteř je napřimá a vytahuje se za hlavou vzhůru. Mezi kolena si vložíme malý míček. Aktivujeme jednotlivé vrstvy svalů pánevního dna. Kolena tlačíme do míčku. Chvilku držíme, volně dýcháme. Povolíme a uvolníme. Zopakujeme 10x.



iRoska - časopis České multiple sclerosis společnosti.

Vydává: Unie ROSKA - česká MS společnost, z. s., Senovážné náměstí 994/2, Praha 1, roska@roska.eu, www.roska.eu, vyšlo v dubnu 2019, 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 Mgr. Milena Sedláčková, DiS. Výtvarník Marcela Siebenburgerová. Korektura RNDr. Kamila Neplechová, Ph.D. Registrace: MK ČR 7175. Tematická skupina 10 D (B3), ISSN 12114030.