

# iroska

Ročník V

2  
2019

*časopis nejen pro postižené roztroušenou sklerózou*



● Zdravotní pobyty v Domově sv. Josefa

● Regionální Rosky

● Vozíky Free a Nico



Pozvánka 3. Roskiáda	2
Autysto hendykepáto	3
Pacient s roztroušenou sklerózou a účast v klinické studii	5
Sexuální poruchy u roztroušené mozkomíšni sklerózy	6
Změna úhrady zdravotnických pomůcek	8
17. Národní konference	9
Výroční konference EMSP	10
Mezinárodní den RS a Unie	11
ROSKA, aneb co všechno jsme v jeho rámci udělali pro zviditelnění pacientů	13
S roztroušenou sklerózou se dá žít slušný a aktivní život, řekl Bělobrádek ke Světovému dni roztroušené sklerózy	14
Vydařené 2. mezinárodní setkání roskařů 14 pořádané	15
Uníí Roska ČR v CHKO Beskydy	17
Adira Jikabo – asistenční pejsek	17
Díl první: seznamte se, prosím	17
Zdravotní pobyt v Domově sv. Josefa	18
Chytrá rukavice	19
Chráněné bydlení	20
NRZP	20
Jedličkovy dny	21
Modré světlo negativně ovlivňuje kvalitu spánku	23
Bukovanský Mlýn	23
Otevřený dopis	23
Ocenění	23
Tak se nám to zase podařilo	24
Maďarsko	25
Pexeso	25
Roska Ostrava	27
Roska Plzeň	27
Roska Teplice	27
Roska Jihlava	28
Roska Brno	28
Podvečer nedaleko kostela svatého Jiljí	29
Tři syni	30
Znaková řeč	31
Vzpomínka na Jesenickou stovku	32
Ergoterapie	33
Vozíky Free a Nino	34
MSrehab z.s.	35

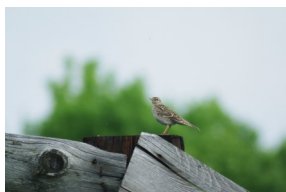
**Na obálce:**

Foto Jitka Večeřová



ZVEME  
VÁS NA

## 3. ROSKIÁDU

sportovní hry pro pacienty s RS

**13. - 15. 9. 2019**

**Místo konání:**

Sportovní centrum **Nymburk**

Sportovní 1801/2,  
Nymburk 288 02

**Další informace:**

Pro pacienty s roztroušenou sklerózou (RS) bude připraveno 9 disciplín:

- plavání 25m,
- stolní tenis,
- kop na branku,
- střelba hokejkou na branku,
- hod na koš, šipky,
- hod míčkem do koše ze sedu, boccia a boccia družstva.

Skladba disciplín je pestrá, tak aby si každý mohl vybrat disciplíny, které zvládnou i vozíčkáři.

Nutná registrace předem.



## Autysto hendykepáto

Nejsem příliš jazykově nadaná.

Říká se, že kdo umí zpívat, má nadání pro cizí jazyky. Zpívat umím, ale s cizími jazyky jsem na štíru.

Začalo to v třetí třídě základní školy na počátku sedmdesátých let minulého století (tisíciletí) s povinnou ruštinou. Á bé vé gé dé jé žé, vot čítáju ja užé. Raz, dva, tri, čtyře, pjať, išol zajčik paguljať. Soudružka učitelka byla potrhlá Ruska, která naprosto nezvládala třídu rozjívěných dítek. V jejích hodinách jsme se po třídě honili, házeli po sobě mokrou houbou, soušce jsme pokládali na židli napínáčky, schovávali třídní knihu, apod. Já, protože jsem byla odporný šprt, vzorný žák se samými jedničkami, jsem azbuku záhy vstřebala. S ruštinou, ač jsem se za to styděla, jsem nikdy problémy neměla. Mně se ty jejich bukvice prostě líbily.

S tímto jazykem jsem samozřejmě povinně pokračovala i na gymnáziu. Ani tam jsem s ní neměla problémy. Škoda, že kvůli bolševickému befelu mnohým unikli ruští klasikové, například Dostojevského Idiot. Teď si zrovna asi potřetí čtu Michaila Bulgakova Mistr a Markétka. No, je to těžké čtení, ale zkuste to. Se svými znalostmi ruštiny jsem se posléze uplatnila i na lázeňském pobytu v Soči. Tenkrát fungovala cestovní kancelář Balnea, která se orientovala na ozdravné pobyty u moře. Uměla jsem tak dobře rusky, že si tamní paní doktorka myslela, že jsem z Litvy, či nějaké jiné pobaltské republiky.

Dalším jazykem, který mi nedělal potíže, byla latina. Na gymplu jsem studovala humanitní obor, kde byla latina povinná. Znalost latiny se ani v dnešní době neztratí, ač je to mrtvý jazyk. Od latinských slov se odvíjí mnohá slova v různých jazycích. Tak například, když jsme s manželem Tomášem putovali po Francii, tak jsme se pomocí latiny domluvili, ač francouzsky neumíme. S latinou si vystačím i dnes. *Naturalia non sunt turpia* – co je přirozené, není potupné. To si říkám taky, když v terénu zoufale hledám bezbariérový záchod a nezadaří se.

A co angličtina? Ta mi prostě nejde. Poprvé jsem se s ní seznámila v prvním ročníku, na gymnáziu, v roce 1978. Paní profesorka byla laskavá bohémka, všichni jsme ji milovali. Učila nás podle svého nejlepší vědomí a svědomí, ale nebyla moc důsledná. Tak jsem prošla s chatrnými základy. Po maturitě jsem se přihlásila na jazykovou školu. Na vstupní testy jsem se nabašila natolik, že jsem byla zařazená do přípravného kurzu na státnice. Jazykovou školu jsem navštěvovala tři roky a to

velmi zřídka. Protože jsem neučila a angličtinu v praxi nepoužívala, dopadlo to následovně. Na konci každého ročníku se psaly závěrečné testy, na jejichž základě jsem se po třech letech dopropadala až do prvního ročníku. Tolik jazyková škola.

Má nedostatečná znalost anglického jazyka mi přesto několikrát zachránila život. Mám absolutní nesmysl pro orientaci. To jsme byli s manželem jednou na výletě v Salzburгу. Jeli jsme autobusem s cestovkou, která nás volně vypustila do města. Chodila jsem o 2 berlích, tak jsem se po městě mohla courat. Když se čas povážlivě chýlil k odjezdu, poslal mě Tomáš na shromaždiště napřed, že prý ještě něco nakoupí. Sice jsem se vydala správným směrem, ale vedlejší ulicí než po které jsme přišli. Okamžitě jsem ztratila orientaci. Zpanikařila jsem a vrhla se na prvního rakouského policistu, který naštěstí uměl anglicky a poradil. Shromaždiště autobusů bylo za prvním rohem doleva, asi 100 metrů.

Podobnou zkušenost mám z francouzského města Bordeaux. Tam jsme jeli fandit fotbalistům Slavie Praha proti tamnímu Girondins de Bordeaux. Mně je fotbal pumpička, ale vzala jsem si skalního fanouška Slavie. Slavie v Bordeaux prohrála. Mohla jsem za to já, protože ženské na fotbal nepatří, zvláště já, protože nosím smůlu. Od té doby jsem na žádném utkání nebyla. Přesto se v poslední době Slavii moc nedaří i beze mně, tak je doma smutno. O to víc smutno, protože se daří Spartě. Ale to jen tak na okraj. Výprava zhrzených fanoušků se po zápase vydala hledat nějakou putique (rozuměj putyku), aby zapili žal. Já jsem zhrzená nebyla, tak jsem se nepřidala a vydala se na procházku ztemnělým okolím hotelu.

A to jsem neměla dělat. Záhy jsem nevěděla, kde jsem, ztuhly mi nohy a usedla jsem na obrubník chodníku, berle v klíně. Nikde nikdo, tma, chtělo se mi plakat. Za nějakou dobu u mě přibrzdilo auto a v něm dvě francouzské studentky vládnoucí anglickým jazykem. Vysvětlila jsem jim, že jsem se ztratila a nemohu najít svůj hotel. Naložily mě do auta a popovezly asi 200 metrů opačným směrem než jsem se původně vydala. Rozloučily se s napomenutím, že bych se neměla sama toulat nočním parkem, kde mě našly. Souhlasila jsem. Usadila jsem se před hotelem na lavičce, protože jsem zapoměla vstupní kód do budovy a v klidu vyčkala návratu české výpravy. Tomáš možná není daleko od pravdy, když tvrdí, že bych potřebovala chráněné bydlení. On má vůbec daleko lepší vlohky k cizím jazykům než já. Na základní škole se naučil německy a od té doby

tímto jazykem plynně hovoří, aniž by si svou znalost nějak prohluboval. Teď se učí podle internetu arabsky. Arabové jenom chrčí, oni mají nějak málo samohlásek. Naučila jsem se jedno slovo – poušť. Zachrčí schra (jako že sahara). Dál v tom nemíním pokračovat. Ale i ti, kteří žádným cizím jazykem nevládnou, se neztratí. Třeba náš řidič Karel, který nás vozil minibusem na cvičení a na rekondice. Ten se ničeho nebál a všechny handicapované vždy dovezl na místo určení včas. Po chodnících, po kolejích, v protisměru, v zákazu vjezdu. Vyprávěl mi, jak provezl celou partu vozíčkářů Římem. Všude se domluvil, všude projel. Prostě každému policistovi, hlídači, úředníkovi ukázal na svůj náklad a pravil, že je **autysto hendykepáto**. Tím myslel, že je řidič, který veze tělesně postižené. Všichni mu rozuměli. Brány se otevíraly i do zakázaných prostor. On by snad i návštěvu u papeže ukecal.

I v Rakousku se domluvil. To jednou zastavili u benzínové pumpy a vozíčkáři potřebovali na záchod. Ten ale nefungoval na euroklíč. Tak jestli by jim obsluha správný klíč nepůjčila. Že prý žádný klíč nemají. Tak Kája vytáhl majzlík a kleště. Klíč se našel během několika málo vteřin. Trocha hrubého násilí někdy nezaškodí. S tímto jazykovým vybavením Kája procestoval celou Evropu.

Taky v Chorvatsku je možné domluvit se. Vzpomínám si, jak jsem tam kdysi v mládí sbalila jednoho Chorvata. Byl to intelektuál a zaníceně mi vyprávěl novodobé dějiny Jugoslávie. Opěvoval především Tita. Chorvatsky. Všechno jsem mu rozuměla i on rozuměl mně, když jsem mu česky líčila krásy Prahy. Zkrátka jsme si rozuměli. Po všech stránkách.

Pořád mám snahu nějak zaměstnávat své šedé buňky mozkové, jak říkával Hercule Poirot. I když mám někdy pocit, že už jich tam moc není. Na tomto místě si dovolím jeden košilatý vtip, pánové prominou. Příběhne do mužského mozku jedna taková šedá buňka mozková a kouká, tam prázdně. Příběhne tam druhá a povídá – Co tady děláš? My jsme všechny dole!

No tak k té mé angličtině. To jsem se před časem přihlásila do kurzu angličtiny. Všichni tam byli o generaci mladší, včetně pana lektora. První hodina mě neodradila. Na úvod nám pan lektor pustil ukázkou amerického thrilleru v původním znění bez titulků. Stříleli tam po sobě, něco na sebe hulákali. Tak prý o co tam jde. Byla jsem první zkraje, tak jsem měla začít.

Trochu jsem se orosila, protože jsem tomu vůbec nerozuměla. No co, budu za blbce, nebude to poprvé. Srdnatě jsem anglicky odpověděla, že sice vůbec nevím, o co jde, ale bylo tam 5 mrt-

vých. Naštěstí ostatní na tom nebyli o nic lépe. Rozvinula se debata, kolik že tam bylo mrtvých. Že tam šlo o výkupné, kdo, komu, proč a za co, na to naše slovní zásoba nestačila. Pan lektor to nevzdával. Následovalo další téma – osudová rozhodnutí. Rozdal nám anglicky psané lístečky s popisem situací, které máme řešit. Já to měla jednoduché. Jsem lékařka a řídím, zrovna jsem v hospodě a vypila jsem 2 piva. Náhle musím odjet k akutnímu případu. Odpověděla jsem, že nejsem ani lékařka ani nemám řidičský průkaz, tak si klidně dám třetí pivo. Druhé osudové rozhodnutí: Jsem kapitán lodi, která se potápí. Máme jen jeden záchranný člun. Koho do něj posadím? Odpověděla jsem, že je to pro mě příliš fatální rozhodnutí, tak si do toho člunu sednu sama. Na konci této první lekce mě pan lektor pochválil, že mám výbornou výslovnost, ale že mluvím česko – anglicky. To znamená, že českou větu překládám do angličtiny. No to dá rozum, nejsem rodilý mluvčí. Nejdřív si větu vymyslím, pak ji zformuluji česky, následuje překlad do angličtiny a pak to ještě správně vyslovit. To trvá docela dlouho. Nicméně mě těší, že těch pár slovíček, které si ještě pamatuji, dobře vyslovuji. Zkusím v tom pokračovat.

Have a nice day!

Vaše Ivana Rosová





## Pacient s roztroušenou sklerózou a účast v klinické studii

*Všechny v současnosti užívané léky pro léčbu roztroušené sklerózy prošly náročnými klinickými zkouškami, v kterých byla prokázána účinnost i bezpečnost.*

*U všech jednotlivých léků se alespoň části klinických zkoušek účastnili i pacienti z České republiky. Cesta nového léku od „první myšlenky“ až do lékárny je velmi dlouhá a trnitá. A je nutné zdůraznit, že bez ochoty pacientů zúčastnit se klinického vývoje by vůbec nebyla možná.*

V posledních dvaceti letech došlo k významnému rozšíření možností léčby relaps remitentní roztroušené sklerózy. Pacienti trpící tímto chronickým onemocněním dostali postupně k dispozici více než deset léků. Jednotlivé léky se liší účinností, způsobem podání, vedlejšími účinky, dávkováním i bezpečnostním profilem. Předtím, než se nový lék dostane k pacientovi, musí projít sérií náročných zkoušek – tzv. klinických hodnocení. Jedná se o proces, který je rozdělen do základních třech fází.

**Fáze klinického hodnocení I.** představuje první podání zkoumaného léku lidem. Může se jednat i o zdravé dobrovolníky. Zkoumá se především bezpečnost různých dávek léku. Mezi další sledované parametry patří např. farmakokinetika, tedy dostupnost léčiva v krvi v určitém odstupu po podání léku. Do této fáze klinických hodnocení týkajících se roztroušené sklerózy bývá zařazeno pouze několik desítek pacientů. V České republice tato časná fáze klinického výzkumu probíhá ojediněle.

Častěji se u nás provádí následující **fáze klinického hodnocení II.** Cílem této fáze je ověřit dobrou bezpečnost léčby, která vyplynula z fáze I, a potvrdit předpoklad dobré účinnosti léčiva. Hledá se optimální dávka léku a monitorují se případné vedlejší účinky. Studie se účastní přibližně pár set pacientů s roztroušenou sklerózou, obvyklá délka trvání je 6 měsíců. Hlavním hodnoceným parametrem bývá v této fázi většinou nález na magnetické rezonanci, z tohoto důvodu je obvyklý vyšší počet vyšetření magnetickou rezonancí (nejčastěji 4–6 vyšetření po jednoměsíčních intervalech). Součástí fáze II je obvykle riziko expozice pacienta tzv. **placebu** (jedná se o neúčinnou látku, kterou ale ve studii vzhledově nelze odlišit od účinného léku). Studie jsou zaslepené, pacient ani lékař tedy neví, komu je placebo přiřazeno. Možné období, kdy pacient může užívat placebo, se postupně rok od roku zkracuje (ve studiích s relaps remitentní roztroušenou sklerózou je v současnosti riziko užívání placebo maximálně několik měsíců). Pokud je potvrzena dobrá účinn-

ost i bezpečnost léku ve fázi II, přistupuje se k **fázi klinického hodnocení III.** Jedná se o nejčastější typ klinických zkoušek, které probíhají v České republice. Cílem této fáze je ověřit účinnost léčiva u většího počtu pacientů. Tato fáze bývá delší (u relaps remitentní roztroušené sklerózy obvykle alespoň 2 roky) a je koncipována jako srovnávací studie s některým z již schválených léků. Prakticky tedy dochází k rozdělení pacientů na 2 skupiny (tzv. randomizaci), kde jedna polovina užívá zkoumaný lék a druhá polovina užívá některý z léků, který již klinickými zkouškami prošel a je schválený pro léčbu roztroušené sklerózy. Tento postup eliminuje riziko expozice pacienta placebo. Studie jsou opět dvojité zaslepené, tedy lékař ani pacient neví, který lék byl přiřazen.

Po úspěšném ukončení klinického hodnocení fáze III následuje žádost o schválení léku regulačními autoritami. V USA se jedná o FDA (*Food and Drug Administration*), v Evropě pak EMA (*European Medicines Agency*) a v České republice SÚKL (*Státní ústav pro kontrolu léčiv*). Po schválení regulačními autoritami je možné lék užívat v běžné praxi. Ve snaze o doplnění dalších informací, případně rozšíření indikací léku jsou někdy realizována ještě klinická hodnocení fáze IV, event. IIIb.

Před zahájením klinického hodnocení pacient podepisuje informovaný souhlas. Jedná se o dokument, který je poměrně rozsáhlý (obvykle mívá okolo 10 stran). Jsou v něm uvedeny všechny informace ohledně plánovaného klinického hodnocení, především jeho průběhu, počtu kontrol, plánovaných vyšetření, ale i dostupných údajích o bezpečnosti. Dokument je podepsán pacientem i lékařem, je datován a jeden z originálů dostává pacient. Před podpisem by měl pacient mít možnost položit všechny otázky, které se týkají uvedené studie a které mu nejsou jasné. Pacient má právo kdykoliv bez udání důvodu svůj souhlas s účastí v klinickém hodnocení odvolat.

Přehled aktuálních probíhajících klinických hodnocení lze dohledat na webových stránkách ([www.sukl.cz](http://www.sukl.cz), [www.olecich.cz](http://www.olecich.cz)), kde lze pomocí filtrů omezit vyhledávání na indikaci (např. neurologie) a jednotlivé roky, kdy bylo klinické hodnocení schváleno. Lze zde nalézt i informace o tom, která centra se daného hodnocení účastní, kdy bylo hodnocení schváleno Státním ústavem pro kontrolu léčiv a multicentrickou etickou komisí.

### Na co se musí pacient při účasti v klinickém hodnocení z praktického hlediska připravit?

1. Časově náročnější návštěvy – u některých návštěv (obzvláště pokud jsou součástí krevní

odběry, které slouží k hodnocení farmakokinetiky a následují i několik hodin použití léku) může přesáhnout délka návštěvy i 5 hodin.

2. Častější návštěvy – jsou např. studie, u kterých se provádí bezpečnostní kontrolní krevní odběry každé 2 týdny.

3. Vyšší počet a častější frekvence krevních odběrů.

4. Součástí studie často bývají dotazníky týkající se kvality života – mohou se vyplňovat jak papírovou, tak elektronickou formou.

5. V případě především klinických hodnocení fáze II bývá součástí studií zaměřených na roztroušenou sklerózu vyšší počet magnetických rezonancí mozku, u jednotlivých rezonancí je nutné dodržovat přesný protokol studie, což vede často k prodloužení vyšetření. Při nedostatečné kvalitě snímků může být pacient vyzván k zopakování části vyšetření (snímky se odesílají elektronicky do některého ze zahraničních center ke zhodnocení).

6. Postupem času se součástí studií často stávají elektronická zařízení (chytré mobilní telefony nebo náramky), které slouží ke každodenní monitoraci aktivity, kondice, ale třeba i nálady pacienta.

7. Některé testy zaměřené např. na paměť, obratnost nebo chůzi se běžně při běžných klinických kontrolách vůbec neprovádí.

### Proč má tedy smysl zvážit účast v klinických hodnoceních?

1. Možnost přispět k vývoji nových léčiv, bez klinických hodnocení by nebyl pokrok v léčbě možný.

2. Možnost dostat se k léčbě, která bude komerčně k dispozici až za několik let. Součástí většiny současných klinických hodnocení je možnost pokračování (tzv. dlouhodobé extenze), které zajišťuje dostupnost léku pro pacienty i po ukončení základní části studie, optimálně až do komerční dostupnosti vlastního léčiva.

3. Vyšší kontrola vlastního onemocnění (častější klinické kontroly, magnetické rezonance, krevní odběry apod.).

### Jaké rizika má účast v klinickém hodnocení?

1. Jedná se obvykle o lék, jehož data o bezpečnosti a účinnosti jsou omezená. Záleží na fázi klinického hodnocení, případně zdali lék již byl zkoumán v jiné indikaci.

2. Ve většině případů není možné současně užívat jinou léčbu ovlivňující imunitní systém, možné alternativy léčby je vždy nutné probrat s ošetřujícím lékařem.

3. V České republice se klinických hodnocení zaměřených na roztroušenou sklerózu zúčastnilo v posledních letech velké množství pacientů.

Některé studie byly ukončeny s pozitivními výsledky a umožnily uvést na trh nový lék, některé dále probíhají a některé nevedly k úspěšným výsledkům. Poděkování ale patří bez výjimky všem pacientům, kteří se na vývoji nových léků podíleli.

*MUDr. Radek Ampapa, Centrum pro léčbu demyelinizačních onemocnění při neurologickém oddělení Nemocnice Jihlava  
ampapar@nemji.cz*

## Sexuální poruchy u roztroušené mozkomíšni sklerózy

Sexuální poruchy jsou běžným, ale opomíjeným a podceňovaným důsledkem roztroušené mozkomíšni sklerózy (RMS). Mohou se objevit ještě před přítomností vážného fyzického handicapu. Sexuální potíže korelují s délkou trvání nemoci, věkem, fyzickým omezením, průběhem nemoci a depresí. Negativní vliv na sexualitu mají doprovodné potíže jako je třes, spasticita a porucha citovosti. Poškození sexuálních funkcí se objevuje u více než 80% nemocných, nejčastěji jako ztráta libida, snížená citivost pohlavních orgánů, porucha ztopoření (erekce), lubrikace a orgasmu. Ve srovnání s běžnou populací je pro obě pohlaví charakteristická nižší hladina sexuální aktivity, sexuálního uspokojení a spokojenosti v partnerském svazku a vyšší výskyt sexuálních poruch.

Příznaky, které se u obou pohlaví s vyskytují a ovlivňují sexualitu, jsou: spasticita, únava, poruchy sexuálních funkcí, porucha funkce močového měchýře, bolest, deprese, porucha činnosti střev a slabost. U obou pohlaví vede neurologické poškození ke snížení citivosti genitálu, u žen ke snížené vaginální lubrikaci a obtížnému dosažení orgasmu i snížení sexuální touhy, u mužů se objevuje erektilní dysfunkce a porucha orgasmu a ejakulace. Sexualitu ovlivňují tělesné změny jako je únava, potíže s močovým měchýřem a střevem, spolupodílí se i psychické změny, např. poruchy nálady, body image, zhoršení sexuální představy o sobě samém a pokles sexuálního sebevědomí.

Nemocní s RMS by měli načasování sexuální aktivity přizpůsobit období, kdy mají nejvíce energie, tj. ráno nebo po období spánku. Je vhodné vybrat sexuální pozice, které jsou fyzicky méně náročné, př. poloha vleže na boku nebo poloha, kdy postižený partner zaujímá pasivní pozici. Další možností představuje nekoitální sex (např. felace). Užití prostředků na podporu vzrušivosti zlepšují kvalitu sexuálního života.



Únavou trpí až 95% postižených. Energii spotřebují na zvládnání běžné denní činnosti, té se nako- nec nedostává na realizaci sexuální aktivity. Zá- važný problém představuje únik moči a stolice. Muži i ženy trpí strachem, a i přesto, že se jim tento problém nikdy při sexu nepříhodil, sexu se vyhýbají. Preventivním opatřením je úplně vy- prázdnění močového měchýře před stykem a přechodné omezení příjmu tekutins vyloučením močopudně působících nápojů, jako je např. ká- va. Nepříjemný je odchod plynů nebo stolice bě- hem styku. Ale i zácpa je nepohodlná, nemocný se necítí při sexu ve své kůži. Jemná projímadla (např. laktulóza) a přípravky změkčující stolicí mohou pomoci, ale nepoužíváme je u těch, kteří trpí fekální inkontinencí.

Spasticita představuje rušivý problém pro realiza- ci sexuální aktivity. Svalové spasmy se objevují zpravidla bez varování a bolest s nimi spojená ruší příjemné prožívání. Spasticita ovlivňuje pou- žívání některých poloh při sexu. Léky užívané na spasticitu řeší problém, ale působí sedativně. Do- poručené je proto užití léku 20 minut před sexuál- ním stykem. Párům je vhodné doporučit experi- mentovat a hledat vhodnou polohu, při které se neobjevují bolesti, spasmy či jiný diskomfort.

Neuropatická bolest, charakterizovaná brněním, pálením, mravenčením, se může objevit kdekoli na těle, ale zvláště v oblasti pohlavních orgánů ruší sexuální prožívání. Léčba neuropatické bo- lesti není jednoduchá, problém ve vztahu k sexu- alitě představují i vedlejší účinky ordinovaných léků. Možností je použití alternativních metod, které nemají vedlejší účinky, jako je např. aku- punktura, biofeedback, masáže.

### Porucha erekce a plodnost u muže s RMS

Porucha erekce (erektilní dysfunkce, ED) se ob- jevuje až u 73% postižených mužů. Přítomnost ED má přímý vztah k neurologickému postižení, přítomnosti psychických faktorů, vedlejším účinkům užívaných léků a dalším rozšířeným symptomům RMS jako je únava nebo problémy s močením. K účinným a bezpečným způsobům léčby ED u nemocných s RMS patří tablety typu Viagra, Cialis, Levitra, Spedra a prostagladin E1. Tabletovou léčbu může předepsat lékař bez ohledu na specializaci, praktický lékař, neurolog. Důležité je opakované užití příslušného léku (vyzkoušet 6 – 8krát) v dostatečné dávce. Pokud tablety nefungují, lékař předepíše prostagladin E 1, Vitaros, který se aplikuje do ústí močové trubi- ce jednorázově před sexuálním stykem.

Vitaros krém se dodává v jednorázových apliká- torech, ve kterých je připravené příslušné množství léku.

Aplikace je jednoduchá, dostačuje ukázka a nácvik na modelu. Definitivní zhodnocení efektu léku je možné provést až po čtyřech aplikacích. Pokud nefungují tablety ani krém, doporučujeme injekční léčbu prostagladinem E1 do topořivých těles pohlavního údu. Pod- mínkou je stanovení účinné dávky léku. Pacient podstoupí v ordinaci lékaře testovací sezení, při kterých lékař zjistí, jaká je potřebná dávka léku k navození ztopoření, zároveň se pacient naučí aplikovat si injekci do penisu. Injekční léčba je bezpečná a velmi účinná.

Potíže s orgasmem, ejakulací (výronem seme- ne). Opožděný výron semene nebo retrogradní ejakulace (semeno se dostává do močového měchýře) či úplná neschopnost dosáhnout or- gasmu a výronu semene patří k častým důsled- kům RMS, setkáváme se s ní až u 50% posti- žených mužů. Podílí se nejen samotná choro- ba, ale i užívané léky. Antidepressiva předepiso- vána nemocným k léčbě deprese či chronické bolesti, stejně jako pregabalin (Lyrica) nebo gabapentin (Neurontin) užívaný u neuropatické bolesti, mohou zapříčiňovat problémy s ejaku- lací.

Za zhoršenou plodnost muže s RMS odpovídá snížený objem semene, snížená pohyblivost spermií a jejich tvarové odchylky. Zhoršená kvalita spermií zpravidla provází nemocné s progresivním průběhem nemoci. Příčina je hormonální a následkem vedlejších účinků léčby. Muži, kteří podstupují léčbu cytostatiky, jsou ohroženi těžkou poruchou tvorby spermií. Léčba cytostatiky jednoznačně poškozuje mužské zárodečné buňky, proto je vhodné doporučit před započítím tohoto druhu terapie u mužů, kteří do budoucna plánují mít potomky, si nechat spermie zmrazit. Tuto službu posky- tují Centra asistované reprodukce.

### Sexuální poruchy a plodnost u žen s roztroušenou sklerózou mozkomíšní

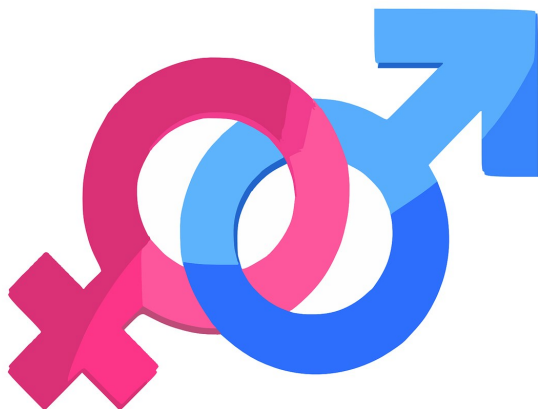
Sexualita žen s RMS je úzce svázána s vnímá- ním sebe sama ve vztahu k neurologickému poškození, funkci močového měchýře a střeva, psychologickým a sociálním konsekvencím. Ženská sexuální dysfunkce u pacientek s roz- troušenou sklerózou má vysoký výskyt 45 – 74%. Nejčastějším problémem je nízké libido a porucha orgasmu. Porucha citlivosti je nejvý- znamnější ve vztahu klitoris a porucha orgas- mu. Negativní vliv na sexualitu mají některé léky. Ženy s roztroušenou sklerózou trpí často suchostí poševní sliznice, což je známkou váz- noucí vzrušivosti. Sekundárně může dojít k ne- příjemným pocitům nebo až k bolesti při sexu- álním styku, druhotně i ke ztrátě libida, žena ze

strachu z bolesti se sexuálnímu styku začne vyhýbat.

Řešením je použití lubrikačního gelu, nejlépe na silikonové bázi, před sexuálním stykem. Neurogenní příčinu má prodloužená doba k dosažení orgasmu či absence orgasmu. S tím úzce souvisí ztráta sexuální spokojenosti. Sexuální funkce a porucha funkce močového měchýře spolu souvisejí. Ženy s únikem moči, které se tímto problémem trápí a jsou na možný únik moči soustředěny během sexuálního styku, mají vyšší práh dosažení orgasmu. Poruchy sexuálních funkcí by žena s RMS měla řešit s gynekologem anebo se sexuologem.

Schopnost spontánního otěhotnění je u žen s RMS redukována. Hormonální a sexuální poruchy interferují s plodností. Používané léky (zejména cytostatika) poškozují vajíčka, tím snižují schopnost otěhotnět. Pro zachování plodnosti žen s RMS je možné provést zamražení vajíček nebo jejich fragmentů před započítím léčby, která je může poškodit (např. cytostatika). Těhotenství žen s RMS redukuje aktivitu nemoci, zvláště ve třetím trimestru, kdy je až o 70% nižší než v roce předcházející graviditu. Naopak po porodu, a to zejména první tři měsíce, je vyšší riziko vzplanutí choroby, kdy až 30 % žen může mít relaps choroby. Každý jednotlivý případ gravidity ženy s RMS je však nutno řešit individuálně ve spolupráci s partnerem, ošetřujícím neurologem a gynekologem.

MUDr. Taťána Šrámková, CSc.  
Sexuologické oddělení FN Brno  
Urologická klinika a Sexuologický ústav 1. LF  
a VFN v Praze  
Klinika traumatologie Masarykovy univerzity  
v Brně



## Změna úhrady zdravotnických pomůcek

### Pomůcky, u kterých se snižuje úhrada:

- \* prostředky pro inkontinentní pacienty – od prvního kusu doplatek 15 % u I. stupně,
- \* prostředky pro inkontinentní pacienty – od prvního kusu doplatek 5 % u II. stupně,
- \* glukometr pro stanovení glukózy – v současnosti se hradí 1000 Kč/10 let a nově 500 Kč/6 let,
- \* diagnostické proužky pro stanovení glukózy z krve – nyní 8 Kč/ks, nově 6 Kč/ks
- \* odsávačka elektrická, mechanická – nyní hrazeno 4000 Kč/1 ks, nově 2500 Kč/1 ks

### Pomůcky, u kterých dochází ke zrušení úhrady:

- \* brýlové obroučky pro \* nebude hrazena úprava sériové obuvi pojištěnce nad 15 let věku, čočka brýlová plastová sférická nad 15 let, čočky sférické a tórické pro pojištěnce nad 15 let věku, absorpční vrstvy na brýlové čočky nad 15 let (u vážných očních vad – nad 10 dioptrií – úhrada zůstává v plné výši),
- \* oprava epitézy,
- \* paruky – původně byla úhrada ve výši 100 %, maximálně 1000 Kč na 1 ks za rok,
- \* vložka ortopedická individuálně zhotovená – 100 Kč/pár na 1 rok – nyní už budou hrazeny pouze speciální vložky,
- \* nebude hrazena úprava sériové obuvi (hradí se individuálně zhotovovaná ortopedická obuv),
- \* přilba ochranná – 2500 Kč/1 ks na 2 roky,
- \* zrušení úhrady mechanického polohovacího lůžka – bude hrazeno elektrické polohovací lůžko,
- \* kotníkový díl a kolenní díl II. a III. kompresní třída – nyní úhrada 260 Kč/2 ks,
- \* suspenzor – nyní hrazen 130 Kč za 2 ks/ 1 rok,
- \* osobní spirometr – dosud hrazen 300 Kč/1 ks,
- \* brýlový adaptér k závěsnému sluchadlu – nyní úhrada 90 Kč / 1 ks na 5 let,
- \* hůl (nejedná se o hole pro nevidomé ani berle – např. stařecké) – nově nejsou hrazeny vůbec, původně se přispívalo 1 ks za 3 roky, maximálně 130 Kč za kus,
- \* baterie ke sluchadlu – nyní 80 Kč / 4 ks na 5 let,
- \* křeslo klozetové, sedačky na vanu /do sprchy.



## 17. Národní konference

16. 5. hostila Jihlava 17. ročník národní konference „Místo pro kvalitní život s roztroušenou sklerózou“, kterou pořádala Unie ROSKA.



Konferenci zahájila předsedkyně Unie Rosky Ing. Jiřina Landová, která nás provázela celou konferencí.

Na začátku konference nás pozdravil Mgr. Pavel Franěk, náměstek hejtmana Kraje Vysočina, který převzal záštitu nad konferencí.

MUDr. Ondřej Škoda, Ph.D. nás informoval o jihlavské neurologii.

První přednáška byla o novinkách v léčbě roztroušené sklerózy s kterou vystoupil prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA, po jeho přednášce odpovídal na mnoho dotazů od přítomných.

O klinických studiích mluvil MUDr. Radek Ampapa, který je také odborným garantem Rosky Jihlava, vysvětlil, proč jsou důležité klinické studie a, co předchází klinické studii. Bez účasti pacientů na klinických studiích by nebylo nových léků. A pak odpovídal na dotazy od přítomných ohledně klinických studií.

Komplexní péči o pacienta s RS představil Mgr. Ondřej Škoda, který nás seznámil s komplexní péčí o pacienta s nemocí RS.

O sociálně-zdravotní politice s ohledem na pacienty s RS hovořila na konferenci Mgr. Milena Sedláčková, DiS. Informovala nás o změnách sociální a zdravotní oblasti v roce 2019.

Velmi nás potěšil zájem o konferenci. Sešlo se na 98 účastníků.

Potěšil nás také zájem studentů jihlavské střední zdravotní školy, kteří sledovali konferenci z galerie.

Poděkování patří Kraji Vysočina za poskytnutí prostor pro pořádání konference, Úřadu vlády ČR a také dětem z mateřské školky ZŠ Demlova, které zahájily konferenci krátkým pásmem písniček.

Záštitu nad konferencí převzali

Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch, MHA,  
ministr zdravotnictví ČR I

MVDr. Pavel Bělobrádek, Ph.D., MPA,  
poslanec za KDU-ČSL

Mgr. Pavel Franěk, náměstka hejtmana Kraje Vysočina pro oblast sociálních věcí a nestátních neziskových organizací

Ing. Jaromír Kalina, náměstek primátorky statutárního města Jihlava

Na konferenci představily firmy DMA a AD VITAM.

Konference v Jihlavě byla zajímavá a přínosná.



Mgr. Pavel Franěk



MUDr. Ondřej Škoda, Ph.D.



MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA



MUDr. Radek Ampapa



Mgr. Ondřej Škoda



Mgr. Milena Sedláčková, DiS.





Děti z mateřské školky ZŠ Demlova, Jihlava



Účastníci konference v Jihlavě

## Výroční konference EMSP

Letos, na své 30. výročí, EMSP (European Multiple Sclerosis Platform)

společně s Litevskou unií pro roztroušenou sklerózu (LISS) zorganizovala **9.-11.5. 2019 výroční konferenci** EMSP v Litevském hlavním městě Vilniusu. Tématem letošního roku bylo Digitální zdraví v RS Managementu.

Výroční konference nabídla pohled na následující oblasti: zdraví mozku v digitálním světě, výzkum a inovace, politiky v oblasti digitálního zdraví v řízení Evropských států. Konference se zúčastnilo více než 150 účastníků z 57 organizací z 27 států.

EMSP je pevně přesvědčena, že propojení zdravotních údajů napříč Evropou a analýza dat o pacientech a léčbě přinese zlepšení v kvalitě a dostupnosti péče o pacienty.

Ve čtvrtek 9. května EMSP připravila pro účastníky workshopy. U několika stolů seděli účastníci z organizací z různých zemí, a pod vedením zástupce z EMSP diskutovali témata, kterým by se EMSP měla do budoucna věnovat. Často opakující se téma byla dostupnost péče o pacienty, její rozdíly, nejen mezi jednotlivými zeměmi v rámci EU, ale i mimo ní, stejně jako rozdíly v dostupnosti v rámci jedné země. Podle diskutujících by se EMSP měla zaměřit i na podporu členských organizací v ochraně práv zaměstnanců s RS a podporu výzkumu na evropské úrovni kvůli nedostatku financí investovaných na výzkum v menších státech.

Následující čtvrtěční workshop se zaměřil na fungující postupy členských organizací v ovlivňování zákonodárců na úrovni jednotlivých zemí a schopnost EMSP prosazovat práva pacientů v rámci EU. Jako velmi úspěšná vypadala především spolupráce s jinými organizacemi, ať jsou to sdružení pacientů, lékařů nebo pečovateli.





Federace několika organizací dokáže být více vidět a politici jsou přístupnější k diskusi se zástupci více organizací najednou.



V pátek zahájil konferenci Pedro Carrascal, prezident EMSP. Po něm vystoupil Tadas Jačiauskas, předseda Litevské RS organizace, který posluchače seznámil s historií organizace, Litevským program E-Zdraví a situací pacientů v Litvě. Po jeho vystoupení se připojila se zdravotní Rimantė Šalaševičiūtė z komise práce a sociálních věcí Litevského parlamentu.

Dopolední panelová diskuse se týkala nejnovějšího vývoje v oblasti zdraví mozku v digitalizovaném světě. Panelisté se sestávali ze zástupců patientských organizací, lékařů, veřejných zastupitelů a univerzitních profesorů. Účastníci konferenci se tak dozvěděli o využití robotizace při rehabilitaci, možnosti využití analýzy velkých dat a budoucí možnosti elektronické komunikace s ostatními pacienty, lékaři a pečovateli pomocí specializované mobilní aplikace. Nicméně zejména datová analýza údajně naráží na nedostatek doménové znalosti mezi akademiky. Ti tak potřebují blíže spolupracovat s pacienty, aby poznali, co je užitečné zkoumat.

Odpolední blok zahájila svou prezentací Izabela Sopalska-Rybak, vyprávěla o vlastní zkušenosti s RS, svou snahou pomáhat ostatním a jak jako jediná žena v mužském týmu reprezentuje Polsko v rugby na kolečkových křeslech.

Následující panelové diskuse se týkaly témat jako nutnost registru pacientů a reálných dat o péči o pacienta a její výsledky. Mezi panelisty byla tentokrát i Jana Hlaváčová z Česka, členka vedení EMSP.

Tématem sobotní části konference byly technologie a digitální nástroje, které umožňují zdravotní péči poskytovat lidem s RS na dálku, zlepšovat přístup a dělat snadnější komunikace mezi pacienty a zdravotnickým pracovníkem.

V Evropě existuje obrovská variace v přístupu k optimální léčbě a péči, jak je zdůrazněno v MS Barometru. Jako evropská komunita členských států bude EMSP tyto otázky nadále řešit, aby pomohla odstranit nerovnost a aby pacienti s RS měli lepší přístup k existujícím léčbám, terapiím a dalším službám.

Během celé konference proběhla řada neformálních setkání mezi zástupci patientských organizací z celé Evropy, kteří si vyměňovali svoje zkušenosti.

V r. 2020 se konference EMSP uskuteční ve Španělsku.

Za Unii ROSKA Jiřina Landová

## Mezinárodní den RS a Unie ROSKA, aneb co všechno jsme v jeho rámci udělali pro zviditelnění pacientů

Mezinárodní den RS byl ustanoven MSIF - Mezinárodní federací, která sdružuje patientské organizace pomáhající pacientům s touto diagnózou z celého světa v r. 2009.

Cílem Mezinárodního dne je objektivně informovat veřejnost o nemoci, o národních patientských organizacích a o celosvětovém hnutí. V neposlední řadě podpořit pacienty.

Každé rok má Mezinárodní den nějaké téma. Letos je to „Moje neviditelná RS“.

Hned na televizním kanálu Nova v pořadu **SNÍDANĚ S NOVOU** vystoupila za Unii ROSKA Ing. Jiřina Landová, ředitel lázní Vráž p. Petr Strnad a za mladé pacienty pan Jaromír Strnad.

Mluvili o nemoci roztroušená skleróza, jak se jí nepoddát, a o lázeňské péči.

Na tomto odkazu si můžete vše prohlédnout, je to čas 51:53.

<https://novaplus.nova.cz/porad/snidane-s-novou/epizoda/34528-snidane-s-novou-29-5-2019>

Pak následovala **tisková konference v Parlamentu ČR** za přítomnosti pana poslance Pavla Bělobrádka, prof. MUDr. Jana Mareše, Ing. Jiřiny Landové, Jany Vojáčkové, a Mgr. Daniely Bláhové.

Jejich vystoupení si můžete poslechnout na tomto odkaze:

<https://www.kdu.cz/aktualne/zpravy/s-roztrousenu-sklerozou-se-da-zit-slusny-a-aktivn>

Tiskovou zprávu z konference naleznete v časopise.

### Ale to nebylo vše:

Opoledne se sešlo skoro 60 lidí z různých regionů v tramvajové vozovně v Praze-Střešovicích. Navštívili jsme jedinečnou sbírku památek z historie městské hromadné dopravy v hlavním městě České republiky. Jsou zde představeny více než čtyři desítky historických vozidel a mnoho dalších exponátů - modelů, fotografií, historických dokumentů, jízdenek, plánek.

Na tomto odkazu se můžete i vy do muzea podívat.

<http://www.dpp.cz/muzeum-mhd/>

### Opoledne projela Prahou historická tramvaj s pacienty.

V restauraci Na Staré Vozovně po velmi pěkné a zajímavé projížďce po Praze následovala přednáška pana prof. Mareše o projektu MZ „Centra vysoce specializované péče o pacienty s RS“. Ředitel lázní Vráž přítomné informoval o tom, proč je důležitá lázeňská péče.

Světový den RS byl pro nás velmi zajímavý a moc jsme si ho užili.

A pak už začalo neformální setkání pacientů s odborníky. Světový dne RS byl pro nás velmi zajímavý a moc jsme si ho užili.



Profesor Mareš (vpravo) působí jako lékař, zástupce přednosta Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc, odborný garant Unie Roska. Je vedoucím Centra pro diagnostiku a léčbu demyelinizačních onemocnění v Olomouci.

Pracuje se studenty, předává zkušenosti nové generaci lékařů, věnuje se výzkumu v oblasti analýz mozkomíšního moku, podílí se na klinickém výzkumu nových léčiv.

**UNIE ROSKA**  
Česká multiple sclerosis společnost



## S roztroušenou sklerózou se dá žít slušný a aktivní život, řekl Bělobrádek ke Světovému dni roztroušené sklerózy

Poslanec Pavel Bělobrádek uvedl na tiskové konferenci ke Světovému dni roztroušené sklerózy, který se uskuteční 30. května, že i s touto diagnózou se dá žít slušný život. Podle něj by lidé trpící touto nemocí neměli propadat depresím a trudomyslným myšlenkám a naopak by se měli snažit o aktivní styl života.

Bývalý předseda KDU-ČSL, který sám trpí už 18 let roztroušenou sklerózou, se snaží o společenskou osvětu této choroby. V boji s roztroušenou sklerózou je optimistický, protože oblast medicíny postupuje rychle dopředu. „Je důležité si připomínat pacienty, rodiny a ty, kteří se o ně starají. Musíme si uvědomit, že tito lidé žijí a pracují mezi námi. Proto jsem rád, že jsme se tu sešli, protože zdravotníci, neziskový sektor i pacienti potřebují spolupracovat a potřebují podporu veřejnosti,“ řekl na úvod Bělobrádek, který poděkoval všem, jenž se zapojili zelenou barvu, ať už stužkou, nebo zeleným oblečením. Neopomněl zmínit i instituce a města, která se rozsvítí zítra na zeleno.

Jan Mareš, vedoucí Centra pro diagnostiku a léčbu demyelinizačních onemocnění ve Fakultní nemocnici Olomouc, popsal průběh choroby. „Jedná se o chorobu centrálního nervového systému, mozku a míchy. Dochází k degeneraci mozku a míchy, která se projevuje poruchou motoriky, zraku a dalších částí. Onemocnění se nejčastěji vyskytuje mezi 20. až 30. rokem života,“ dodal profesor Mareš s tím, že dnes už je k dispozici moderní biologická léčba, která má efekt na stabilizaci v časných fázích nemoci, protože potlačuje zánět. V současné době existuje i moderní lék, který stabilizuje nemoc v primární fázi.

Na tiskové konferenci vystoupila i Jiřina Landová z Unie ROSKA, která pomáhá právě lidem s roztroušenou sklerózou. „Mladí lidé s touto diagnózou mohou dnes žít plnohodnotný život, mohou sportovat, žít rodinný život. Ale samozřejmě mají problémy a omezení. Snažíme se pomáhat pacientům, kteří potřebují pomoc od státu. Řešíme problémy s přístupem příspěvku na auto, na schodišťovou sedačku, kdy tito pacienti nemají hybnost ve všech čtyřech končetinách. A bohužel posudkoví lékaři pacienty s roztroušenou sklerózou a dalšími pacienty s neurologickými onemocněními nemají kam zaškatulkovat, proto mají s těmito příspěvky problém a my se snažíme jim

v tomhle pomoci,“ řekl Landová s tím, že cílem Světového dne roztroušené sklerózy je informovat o nemoci a podporovat národní a celosvětové hnutí a lidi s touto diagnózou. Roztroušenou sklerózu si člověk sám nezpůsobí, je to onemocnění na celý život a pacientů přibývá. Vznikají centra pro vysoce stabilizovanou péči, které jsou personálně, finančně i technicky zajištěné. Ke vzniku těchto center přispěl i nemalou měrou český registr pacientů s roztroušenou sklerózou ReMus.

„Víme, že proneschopných je 75 procent léčebných, které máme v registru s roztroušenou sklerózou, takže je vidět, že se společnosti vyplatí investovat nemalé finanční prostředky do léčby těchto pacientů, protože oni to svou prací vrátí společnosti,“ řekla projektová ředitelka registru ReMus Jana Vojáčková.



worldMSday  
30 MAY

## Vydařené 2. mezinárodní setkání roskařů pořádané Unii Roska ČR v CHKO Beskydy

Od prvního mezinárodního setkání roskařů v Luhačovicích uplynul již delší čas, a proto se Unie Roska rozhodla uskutečnit další mezinárodní setkání, a to tentokrát v podhůří Beskyd v hotelu DUO v Horní Bečvě. Setkání se uskutečnilo v termínu od 11. – 15. 4. a zúčastnili se ho roskaři z České a Slovenské republiky. Celé setkání, za Unii Roska, měla na starosti Ivana Honišková.

První den setkání bývá vždycky náročný. Proto přijíždíme postupně ve čtvrtek dopoledne a začínáme pozdějším výborným obědem. Díky tomu, že je hotel zcela bezbariérový, mohli se setkání zúčastnit i roskaři odkázáni na invalidní vozík nebo méně pohybliví, v doprovodu svých rodinných příslušníků.

Odpoledne proběhlo milé přivítání účastníků, které provedla za ČR Ivana Honišková a za Slovensko Jarmila Fajnorová. Zároveň nás Iva seznámila s velice bohatým a pestrým programem, který si pro nás připravila.

V době našeho pobytu nám bohužel počasí moc nepřálo – chvílemi mrholilo, pršelo, dokonce nám i sněžilo a bohužel až poslední den na nás vykouklo sluníčko. Ale extrémní počasí jsme zdárně překonali a plánované aktivity zdárně splnili a vše si pěkně užili. Denní program začínal rozvíčkou, po snídani jsme společně cvičili v krytém bazénu, odkud se přes prosklenou stěnu dala pozorovat okolní příroda. Odpolední cvičení bylo zaměřeno hlavně na cvičení na židlích a relaxaci, a to vše pod vedením skvělého cvičitele Jarka Wojnara z Rosky Frýdek – Místek a s úsměvem všech cvičenců.

V rámci pobytu jsme měli i návštěvy. Jedno odpoledne za námi přijel pan MUDr. Pavel Hradílek z FN Ostrava, který nám odpovídal na naše zvědavé dotazy. A také přijel pan Libor Dadej z DMA. Jeho přednáška byla velmi zajímavá, seznámil nás s novinkami, osvětlil nám možnosti pojištění při získávání zdravotnických pomůcek, předal katalogy a ceníky.

Nechyběla ani ergoterapie, při které jsme si pořádně procvičili ruce. A protože se blížily Velikonoce, mohli jsme si s Ivou a Janou vyrobit nádherné velikonoční přání s beránkem, s Jardu si uplést karabáč nebo si složit z papíru velikonoční vejíčko

technikou zvanou „origami“, kterou nás naučila roskařka ze Slovenska.

A protože nám zahálení je cizí a máme v sobě sportovního ducha, nesměla chybět ani námi oblíbená hra boccia. Kdo měl chuť a sílu, zapojil se do hry. Vytvořili jsme několik českých a slovenských družstev a hrálo se skoro celé odpoledne.

A nejen cvičením a prací živ je člověk. A nadarmo se neříká, že tanec dává lidem dohromady, uvolňuje hormony štěstí a procvičí celé tělo. Proto jsme si po dva večery při hudbě příjemně zatančili, někteří jen poklábosili a vzpomínali. A komu nesedlo ani jedno, mohl mu v kavárně k dobré náladě přispět výborný kytarista a zpěvák Honza, s kterým si mohl zazpívat známé písničky.

V průběhu celého pobytu probíhaly individuální rehabilitační procedury, např. masáže, perličkové koupele, zábaly apod., jen záleželo na našem výběru.

A co na závěr?

Všechno krásné jednou končí, aby mohlo začít něco ještě krásnějšího. A i naše 2. mezinárodní setkání v neděli po snídani skončilo. My se rozjeli do svých domovů... zpět do reality všedních dnů, ale obohaceni o krásné zážitky. Zůstanou nám všem krásné vzpomínky na báječně prožitý prodloužený víkend, který nám dodal energii, posílil tělo i psychiku. A již nyní se můžeme těšit na další mezinárodní setkání.



Poděkování za tuto akci patří všem, kteří se na ní podíleli – především Unii Roska, Jardu Wojnarovi a Ivaně Honiškové, která pro nás celé mezinárodní setkání zorganizovala a připravila.

Díky Ivi, zvládla jsi to bravurně.

Renáta a Radek Taussigovi



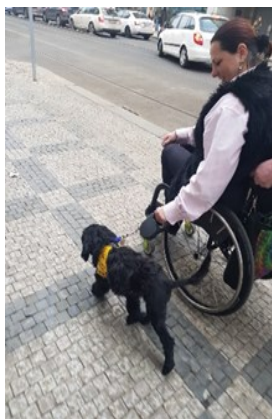
## Adira Jikabo – asistenční pejsek

Po dlouhém zvažování a konzultacích, zda neublížím našemu pejskovi, jorkšírovi Kvídovi, kterému už je 11 let, jsem se loni v dubnu rozhodla, že požádám Helppesu o vycvičení asistenčního psa, který mně bude pomáhat při běžných úkonech v každodenním životě. Rozhodli jsme se pro rasu Portugalského vodního psa, který nelíná tak, jako Jorkšírský teriér.

Po dohodě v Helppesu jsem obdržela k vyplnění žádost, která musí být doplněná i doporučením od lékaře. V RS centru mně paní doktorka ochotně doporučení napsala, a tak jsem následně odevzdala veškeré papíry a čekala na pohovory, které se měly konat až na podzim.

V říjnu loňského roku jsem byla pozvána na pohovor před komisi, kde byli přítomni nejen lidé, kteří trénují asistenční psy, ale i psychiatrická a sociální pracovníce. Pohovorem jsem naštěstí prošla, a tak následovalo další papírování a vyplňování.

Jelikož rasa, kterou jsem si vybrala, není moc rozšířená a ještě po dohodě, že lepší bude ke Kvídovi fenka, jsem předpokládala, že to bude běh na dlouhou trať, než se sežene vhodné štěňátko. V každé volné chvíli jsem brouzdala na internetu, obvolávala chovné stanice a zjišťovala, zda není vhodné štěňátko a pak z ničeho nic ejhle volala mě paní z Helppesu, že našli inzerát o prodeji dvouměsíčních štěňátek a mezi nimi i fenky. Z důvodu vyšší ceny a nízkého věku (dva měsíce) však bylo potřeba, abychom se na koupi fenky podíleli. Samozřejmě jsme ochotně s manželem souhlasili a tak se mohlo vyrazit pro štěňátko.



K chovatelce jel trenér z Helppesu, aby vybral vhodnou fenku. No a přivezl naší Adiru Jikabo, které jsme hned začali říkat Áďa. Hned druhý den, kdy přivezli Áďu, jsme jeli do Helppesu, abychom se s malou čerticí seznámili. Bohužel z důvodů dobré výchovy pro asistenčního psa (a ne rozmazlování) musí být Áďa nejdříve u paní vychovatelky (ve školce) pak cca v roce půjde do Helppesu na výcvik, kterého se již budu také účastnit, a pokud půjde vše jak má, tak v roce a půl po složení testů ji dostanu



domů.

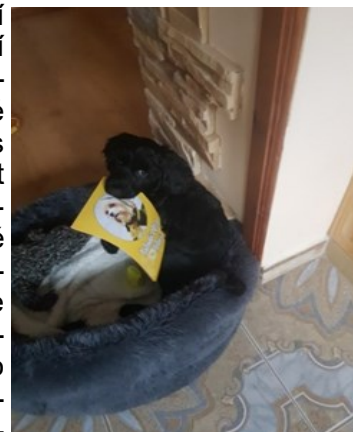
S Kvídem se Áďa zatím nezná, seznámit se budou moci až v době, kdy Áďa bude na výcviku v Helppesu, ale já za Áďou jezdím, kdy jen to jde buď do Pecky k paní vychovatelce Ladce, u které Áďa je, nebo do Helppesu, kam jezdí na kontrolu. Takže se už Áďa seznámila na procházkách s mechanickým a elektrickým vozíkem, které používám. Je to velmi inteligentní štěňátko, krásně podává věci, rozepíná zip, stahuje ponožky, ale také zlobí jako každé štěňátko.

Už se všichni doma těšíme, až bude s námi, ale ještě si počkáme.

Daniela

Vážení a milí čtenáři, je mi velkým potěšením, že se s vámi mohu podělit o zkušenost, kterou mám možnost právě prožívat.

Než vám začnu vyprávět, považuji za povinnost poděkovat těm, kteří mi s touto životní zkušeností pomáhají. Děkuji neziskové organizaci Helppes za možnost podílet se na této dobrovolné aktivitě. Stejně tak rodině za podporu a vedení Modré Pyramidy, kde pracuji, že mi umožnilo si budoucího asistenta brát do kancelářských prostor firmy a být s pejskem stále na blízku, jak je v této výchově nutností.



Jak všichni víme, Češi jsou národem milovníků psů. Ale ne každý má doma psa, který umí svlékat bundu, rozepínat zip, podávat různé předměty a především denně zachraňovat život svému páníčkovi. Jsou psi, kteří umí přivolat pomoc, v dostatečném předstihu upozornit páníčka, že se mu blíží epileptický záchvat, či hypoglykemický šok.

Jistě mi dáte za pravdu, že myšlenku pořídit si psa jste určitě v rodině řešili. Není to jinak ani u nás doma.

Pro mě nastal významný zlom, když mě inspirovala kolegyně v práci, která si pořídila pejska k výchově pro asistenční účely. Neváhala jsem a začala jsem se informovat, o co vlastně jde. Protože do té doby jsem netušila, že takoví dobrovolníci jsou třeba a že jich je velmi málo. Nějaké zkušenosti se psími mazlíky mám, tak jsem si řekla, že jdu do toho.

Oslovila jsem neziskovou organizaci Helppees, která se výchovou asistenčních a vodících psů zabývá. Netrvalo dlouho a měla jsem osobní setkání s ředitelkou organizace paní Daušovou.

Paní Daušová mi vysvětlila, o co konkrétně jde a co je úkolem tzv. předvýchovy štěněte. Tím jsme se zařadili do role čekatele s tím, že až se najde vhodné štěňátko, kontaktují nás. Věděla jsem, že by mělo jít o štěňátko ve věku 5 – 8 měsíců.

Po pár týdnech mi z Helppees přišel mail s dobrou zprávou, že na mě čeká dvouměsíční psí slečna portugalského vodního psa jménem Adira. Dvouměsíční – tedy žádný už odrostlý puberták, ale doslova psí miminko. Toto plemeno není v ČR moc známé, a tak jsem začala googlit, jací tito psi jsou. Dočetla jsem se – vysoce inteligentní, něžní, energičtí a všestranní. Nemohla jsem dospát dne, kdy se už konečně setkáme. Když jsem dorazila do Helppees, otevřely se dveře a tam malá, černá, chlupatá kulička, která lítala po celé místnosti jako čert.

Došlo k seznámení, podepsali jsme veškeré dokumenty. Áďa dostala hračky, granule a další potřebnou výbavu, kterou zajišťují v Helppees a vyrazili jsme domů. Áďa byla v bezpečné přepravce, ve které šíleně nahlas štěkala. Po příjezdu domů začala seznamovačka s naším obřím kocourem. Kocour byl dvakrát větší, než Áďa. Je to náš flegmatik, který nic neřeší. Áďa ho ale vyvedla z míry a klidného prostředí tak, že s námi dva dny nemluvil. Áďa byla suverén, který se ničeho nebojí. Voidin (kocour) pochopil, že bude třeba Áďu trochu usměrnit, protože k němu byla vážně drzá a neodbytně otravná. Dostala tedy od kocoura pár výchovných pohlavků a hned se vzduch mezi „pejskem a kočičkou“ pročistil.

Jelikož peklo nikdy nespí, byli jsme školeni i my. Áďa tahala, trhala, kousala, lízala úplně vše, co jí přišlo do cesty. Přes noc spala, ve dne byla akční, jak čert. Takže pohodové večery u TV skončily. Posunout nábytek, uklidit veškeré zničitelné předměty, hlídat, aby nežrala, co nemá. Protože došlo i na kočkolit, který má kocour. Vytáhla z něj trus, něco sežrala a zbytek rozjezdil robotický vysavač, který právě v místnosti uklízel. Zkrátka skutečné peklo, které nikdy nespí.

Do toho nějaká ta Ádi loužička. Venčení probíhalo každých 20 – 30 minut, aby rychle ovládala na povel loužička veškerou potřebu. Takto to asistenční psi musí ovládat, protože není žádoucí, aby při pomoci například nevidomému si najednou pejsek odskočil. Být asistenční pes je práce na plný úvazek a ty psí duše to dělají s láskou a radostí. Áďa rychle pochopila, jak se věci mají, a loužiček ubývalo a po měsíci z ní byla čistotná holka.

Když jsme se s Áďou aspoň trochu sžili, nastala

cesta do práce. V autě byla tichá jako myška. Tím mě mile překvapila. S sebou jsme měli pelíšek, hračky a granuly. Také obdržela v Helppees žlutou vestičku s nápisem asistenční pes ve školce. Áďa jí hrdě nosí a budí tím pozornost lidí, kterou má moc ráda. Ovšem někdy je těžké uhlídat, aby nešla k cizím lidem a nebyla od nich pohlazená. Na vestičce má totiž ještě informaci, že se učí a prosím tedy nehladit. V práci se kupodivu chovala klidně. Převážně spala. 1. den utekl jako voda. Nic nerozkousala, nepočůrala. Žádné újmy se nekonaly. Pravda, že přinesla fakturu asi za 100 tisíc Kč. Ale bezpečně jí byla odebrána.

První tři týdny byly skutečně náročné. Ve dne, v noci venčení, hlídání, aby něco někde nevyvedla apod. Ale ani na minutu mě nenapadlo to vzdát, nebo litovat.

Áďa nám rychle přirůstá k srdci a každý měsíc je na ní velmi znát. Začíná více přemýšlet, než vymýšlet. Je radost s ní pracovat, protože inteligence, kterou toto plemeno má, je skutečně evidentní.

Často se setkávám s otázkou od lidí, jak ji pak dokážeme dát na roce pryč, do rukou odborníků z Helppees. Přítel reaguje tak, že řekneme, že se ztratila a necháme si ji, nebo že ji naučíme věci, které asistenční psi nesmí, jako dostávat od stolu, spát v posteli apod. Je to pro nás velká láska. Samozřejmě, že odchod nebude jednoduchý, ale my na to teď nemyslíme.

Práci s ní bereme s pokorou a do této akce jsme šli s tím, že to děláme pro dobrou věc. Jsme si vědomi, že nám Áďa vstoupí do života jen na pár měsíců pouze jako dočasný člen rodiny. Nebudeme litovat, budeme vzpomínat. Předáním Ádi k odbornému výcviku věřím, že náš kontakt s ní neskončí.

Aby měl Helppees nejčerstvější zprávy, tak kromě osobních návštěv posíláme téměř denně fotky a videa, jak se Áďe daří. Návštěvy nákupních center, hry na sundávání ponožek, rozepínání zipů a vše, co v budoucnu upotřebí v roli psího asistenta. Naše paní trenérka, slečna Benčová, nám říká „šprtky“. To mě vždy moc potěší a podpoří v tom, že výchovu děláme správně.

Sedím doma s tužkou v ruce a píši vám tento „dopis“. Áďa už dostává jiný rozum. Užíváme klidných večerů, kdy nám usíná u pohovky, na které sedíme. Když vstanu a jdu vyndat právě vyprané prádlo z pračky, Áďa mě okamžitě monitoruje a následuje do koupelny. V koupelně opět ulehne a pokračuje v odpočinku po aktivním dni plných her a zábavy, které se sluší a patří každému štěňátku dát. Je mi jí trochu



že si odpočinek neužívá na jednom místě a je mi neustále v patách a nablízku. Na druhou stranu cítím, že jsem pro ni právě já důležitá v naší čtyřčlenné rodině a že vazba na člověka se jí vrývá do myšlenek i srdce tak, jak bude dobré pro její budoucí paničku. A to jí ještě není ani 5 měsíců.

Určitě vás napadá otázka, jak zvládne změnu paničky a najednou půjde do cizího prostředí, mezi cizí lidi. O to se nemusíme nikdo bát, neodejde se zlomeným srdcem. Odborný přístup v Helpes zajišťuje, aby Áďa byla stále šťastná a odhodlaná být asistenčním psem pro jednoho pána. A navíc Áďa už svoji budoucí paničku dávno zná a jsou velké kamarádky :-). Ale o tom zase příště :-)

Budeme se těšit. Zdraví Laďka a Adira"

### Díl první: seznamte se, prosím

Nejenom komerční televize mají své reality show, i náš časopis má příběh ze života na pokračování, a to přímo příběh psí...

Áďa – Adira Jikabo, Portugalský vodní pes: Jsem moc šikovné štěňátko, momentálně v psí asistenční školce. Podívejte se, jak jsem roztomilá. Mazlíte se se mnou ale nemůžete, moje paní učitelka to nemá ráda. Až vyrostu, bude ze mě asistenční pes. Ještě se musím naučit spoustu věcí.

Daniela – moje budoucí panička, které budu asistovat. Má nějakou ošklivou nemoc, která se jmenuje roztroušená skleróza. Kvůli ní nemůže chodit, proto potřebuje moji pomoc.

Laďka – moje paní učitelka. Ta mě naučí všechno, co správný asistenční pes musí umět.

A já vám budu vyprávět, jak se postupně všechno učím. Tedy prostřednictvím Daniely a Laďky.



### Zdravotní pobyty

#### v Domově sv. Josefa

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

Zdravotní pobyt je určený pro všechny pacienty s roztroušenou sklerózou. Jedná se o službu blíže určenou zákonem č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách. Kapacita oddělení je 28 lůžek v jedno až čtyřlůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením upraveným pro imobilní pacienty. Domov sv. Josefa přijímá pacienty z celé ČR bez ohledu na národnost a vyznání. Doba pobytu je v našem zařízení vždy plánována na maximálně 2 měsíce (v případě volné kapacity i déle). Na pobyt přispívá zdravotní pojišťovna.

#### Mám o pobyt zájem, co dál?

Zájemci o pobyt musí vyplnit žádost o přijetí, kterou naleznou na webových stránkách Domova sv. Josefa. Zároveň ji nechají potvrdit u praktického lékaře či neurologa. Vyplněné dokumenty se zašlou poštou lékaři zdravotního oddělení na adresu Domova sv. Josefa. Po doručení je žádost zkontrolována a zaevidována. Pokud je vše v pořádku, zájemce se dostává do pořádku.

#### Jak dlouho budu čekat?

Zpravidla se čekací doba pohybuje od dvou do šesti měsíců. Tato doba se odvíjí např. od termínu pobytu – letní měsíce jsou více žádané či individuálních požadavků pacienta (např. velikost pokoje). Pobyty mají různou délku a vše záleží na předešlé domluvě s lékařem zdravotního oddělení. Termín nástupu sděluje lékař žadateli telefonicky 14 dní předem a informuje ho o tom, co si má s sebou přivést. Při přijetí je nutné sociální pracovníci doložit doklady o výši důchodu, příspěvku na péči a předložit poslední lékařskou neurologickou zprávu.

#### Žádost mám schválenou, na co se můžu těšit?

Během pobytu se pacient každodenně setkává s lékařem a rehabilitačním týmem. Právě na rehabilitaci je kladen velký důraz – klienti trénují dechovou gymnastiku, cvičí v rámci léčebného tělocviku (posilování, uvolňování, relaxační metody s pomůckami, cvičení s míči, činkami atd.). Zároveň mají klienti možnost cvičit na speciálních zařízeních jako např. RedCord – závěsné balanční senzomotorické zařízení pro cvičení v nestabilním prostředí. Po konzultaci

s lékařem může být rehabilitace doplněna o magnetoterapii, ultrazvuk či vodoléčbu. Novinkou je pak „robotická ruka“ – chytrá rukavice, která za pomoci počítačových her pomůže pacientovi procvičit horní končetiny (zvyšování rozsahu pohybu a síly).

Součástí komplexní péče je také ergoterapie, která pomáhá s návikem soběstačnosti a samoobslužnosti. Klient má možnost využít setkání s psychoterapeutem a logopedem. V průběhu zdravotního pobytu je možné vyzkoušet alternativní komunikační pomůcky – např. ústní myš, která umožňuje ovládat počítač a jiné elektrické přístroje bez použití horních končetin.

### Mohu opustit areál?

Zaručujeme každodenní komplexní zdravotní péči. Vzhledem k tomu, že se jedná o zdravotní pobyt, nejsou propustky na více jak jeden den (přes noc) možné. Pacienti mohou využít možnosti reversu, což znamená pobyt mimo areál s doprovodem pouze během dne.

### Jak je to s návštěvami?

Protože cílem naší péče je maximálně možné zlepšení kvality života nemocných, návštěvy jsou u nás neomezené (24 hodin denně). Je možné si s časovým předstihem objednat stravu. V případě potřeby je možné ubytování blízké osoby v 1 lůžkových pokojích. Ubytování je nutné sjednat dopředu.

### Co budu dělat ve volném čase?

Klienti se mohou zapojit do široké škály volnočasových aktivit. Aktivizační pracovníci se jim věnují ve tvořivé a keramické dílně, mohou hrát společenské hry a účastnit se kulturních akcí, které často probíhají přímo v areálu. Za kulturou mohou vyjet i mimo areál (kino, koncerty, divadla atd.) nebo se zúčastnit výletů do okolí (Krkonoše, hrady, zámky) s doprovodem dobrovolníků a pracovníků zařízení.

Areál Domova sv. Josefa je plně bezbariérový. Klienti mohou využít služeb kavárny, která je otevřena šest dní v týdnu. Jako odpočinkové místo funguje bylinková zahrada a zámecký park, obě místa jsou přístupná po celý den.

Všechny potřebné informace jsou dostupné na webových stránkách [www.domovsvatehojosefa.cz](http://www.domovsvatehojosefa.cz) a najdete zde také žádost o přijetí. V případě dotazů můžete kontaktovat přímo zdravotní oddělení:

Sociální pracovnice - zdravotní pobyty, půjčovna zdravotnických pomůcek 491 610

505 [socialniZP@dsj-zirec.cz](mailto:socialniZP@dsj-zirec.cz)

Lékař – 491 610 504, [pavlova@dsj-zirec.cz](mailto:pavlova@dsj-zirec.cz)

## Chytrá rukavice

Rehabilitační oddělení Domova sv. Josefa drží krok s dobou, a tak si do týmu přizvalo nového pomocníka – chytrou rukavici Rapael od firmy Madisson. Snahou je zapojit klienty do pohybu různými interaktivními formami, které je dokáží motivovat k lepším výsledkům.

A jak to probíhá? Klientovi se na ruku nasadí tato speciální rukavice, která reaguje na pohyb zápěstí a prstů. Po zapnutí se propojí s počítačem a může se cvičit. Aplikace obsahuje více než 40 motivačních her, které procvičují zápěstí, prsty i předloktí. Každý klient má svůj profil, kde je určeno, jaký rozsah pohybu je schopen zvládnout.

Jednou z her je např. vymačkávání pomerančové šťávy do sklenice. V běžném životě žádná jednoduchá věc. Klient musí vynaložit dostatek pohybu, aby stiskl ruku v pěst, pokrčil prsty ve všech kloubech a podařilo se mu pomeranč správně vymačkat. Veškeré své snažení pak vidí na monitoru. Kromě pohybu procvičují některé hry i kognitivní funkce – např. sčítání a odčítání, kdy správný výsledek označuje pacient právě pohybem ruky.



Všechny hry mají motivovat k pohybu a cvičení. Spolupráce zábavnou formou je pro klienty příjemnější a sami mají snahu posouvat svoje limity. Rozsahy pohybů jsou před a po terapii uloženy do paměti, dá se sledovat pokrok jednotlivých pacientů a upravovat náročnost.

V České republice se toto zařízení objevuje teprve od roku 2017 a stále patří mezi novinku ve svém oboru. Pořízení je finančně nákladné a patříme mezi několik málo míst v České republice, které mohou tuto „robotickou ruku“ použít v rehabilitačním programu. Velké poděkování proto patří firmám Biogen a Philip Morris International, díky kterým byla tato pomůcka zakoupena.



## Cílová skupina

Domov svatého Josefa v Žirči u Dvora Králové n. Labem poskytuje služby nemocným roztroušenou sklerózou bez ohledu na místo trvalého pobytu.

## Další přijímací kritéria:

- 1 rozhodujícím kritériem pro přijetí je diagnóza roztroušené sklerózy mozkomíšní, bez výrazné poruchy intelektu
- 2 zhoršený zdravotní stav
- 3 udržení určité míry soběstačnosti
- 4 klient nezávislý na návykových látkách
- 5 ve svém bydlišti není k dispozici odpovídající bydlení včetně bezbariérovosti objektu.
- 6 v případě volné kapacity lze v omezené míře přijmout i klienta s jiným neurologickým onemocněním s podobnými projevy, bez výrazné poruchy intelektu



## Cílem

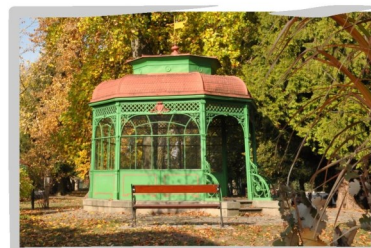
sociální služby chráněné bydlení je umožnit důstojný život nemocným roztroušenou sklerózou a snaha o posílení jejich sociálního začleňování.

## Poslání

Zajišťujeme lidem nemocným roztroušenou sklerózou (RS) podmínky pro důstojný, plnohodnotný a kvalitní život a to jak samotnou komplexní péči v DSJ, tak poskytováním poradenských služeb ohledně domácí péče a RS.

## Služba není určena

- 1 osobám nezletilým
- 2 nelze ji poskytnout osobám, jejichž zdravotní stav vyžaduje denní lékařskou, péči v zařízeních typu nemocnice, léčebna apod.
- 3 dále osobám, jejichž zdravotní stav vyžaduje známky akutní infekční nemoci, duševního onemocnění, drogové závislosti (alkohol, léky, omamné prostředky) a osobám, kterým jsme vypověděli smlouvu v době kratší než 6 měsíců z důvodu porušení smlouvy.



## Popis služby

Základní činnosti (jejich poskytování je povinné ze zákona při poskytování služby chráněného bydlení) se zajišťují v rozsahu těchto úkonů:

- 1 poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- 2 poskytnutí ubytování
- 3 pomoc při zajištění chodu domácnosti
- 4 výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti
- 5 zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- 6 sociálně terapeutické činnosti
- 7 pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

V rámci těchto služeb zajišťujeme možnost odběru stravy, praní, pomoci v domácnosti (dle individuální dohody).

Ubytování poskytujeme v samostatně stojícím, památkově chráněném objektu obklopeném parkem, v těsném sousedství Domova sv. Josefa. Přístup k domu je zcela bezbariérový. Oba byty jsou kompletně zařízeny a vybaveny s ohledem na potřeby zdravotně postižených osob.

## Oblastní charita Červený Kostelec

5. května 1170  
549 41 Červený Kostelec  
IČO: 48623814  
www.ochck.cz

## Domov sv. Josefa

Středisko Oblastní charity Červený Kostelec  
Žireč 150  
544 04 Dvůr Králové nad Labem  
Tel: 491 610 505  
e-mail: socialniZP@dsj-zirec.cz  
www.domovsvatehojosefa.cz



## Mapa



[www.domovsvatehojosefa.cz](http://www.domovsvatehojosefa.cz)

v Žirči u Dvora Králové nad Labem

**DOMOV SVATÉHO JOSEFA**

NESTÁTNÍ SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNICKÉ LŮŽKOVÉ ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBA

**CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ (CHB)**

Sociální služba je poskytována dle § 51, zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách klientům s neurologickým onemocněním, převážně s roztroušenou sklerózou mozkomíšní (sclerosis multiplex)

## NRZP

Vážení přátelé,  
od 1. ledna 2019 došlo ke zvýšení minimální mzdy z 12 200,- Kč na 13 350,- Kč za měsíc. V souvislosti s tím se dostali do problémů zaměstnavatelé zaměstnávající více než 50 % osob se zdravotním postižením, protože jim nebyl zvýšen příspěvek na pracovníky se zdravotním postižením podle § 78a, odst. 2, zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti.

Pokud jde o zaměstnávání osob se zdravotním postižením na chráněném trhu práce, zvyšování minimální mzdy lze vnímat jako pozitivní krok ve smyslu zlepšení životních podmínek této cílové skupiny. Na druhou stranu je skutečností, že v rámci chráněného trhu práce působí také zaměstnavatelé, jejichž činnost se blíží pracovní terapii. Jedná se o subjekty zaměstnávající ve větší míře zaměstnance často uznané ve druhém či třetím stupni invalidity, tj. osoby s nejnižším pracovním potenciálem. Produktivita práce těchto zaměstnanců ve většině případů neodpovídá minimální mzdě, a proto je ekonomická stabilita těchto zaměstnavatelů zcela závislá na příspěvku poskytovaném Úřadem práce České republiky podle § 78a zákona o zaměstnanosti. Změna výše minimální mzdy, tedy zvýšení osobních nákladů na zaměstnávání osob se zdravotním postižením nepodložené alespoň částečným zvýšením tržní hodnoty jejich práce, může mít negativní dopady na zaměstnanost osob se zdravotním postižením na chráněném trhu práce, a to i vzhledem k tomu, že za poslední tři roky vzrostla zaměstnavatelům působícím na chráněném trhu práce minimální mzda o 4 200 Kč, přičemž zvyšování příspěvku poskytovaného podle § 78a zákona o zaměstnanosti (resp. podle § 78 zákona o zaměstnanosti ve znění účinném do 31. 12. 2017) této výše nedosahovalo.

MPSV ČR připravilo pozměňovací návrh k projednávanému návrhu zákona o pobytu cizinců, který projednávala Poslanecká sněmovna, protože zákon obsahoval také přímou novelu zákona o zaměstnanosti. Proto poslanci při projednávání tohoto zákona navrhli zvýšit příspěvek podle § 78a zákona o zaměstnanosti, který přispívá subjektům zaměstnávajícím více než 50 % OZP, a to o 800,- Kč na 12 800,- Kč. Bohužel, Poslanecká sněmovna zvýšení příspěvku neschválila. NRZP ČR se obrátila na senátory, aby pozměňovací návrh na zvýšení příspěvku podali a schválili. I když původní jednání vypadala velice nadějně, tak současná realita je taková, že se zdá, že senátoři nepodpoří zvýšení výše uvedeného příspěvku.

Proto vznikla v Poslanecké sněmovně iniciativa poslanců pod vedením paní poslankyně Aleny Gajduškové. Společně podali novelu zákona o za-

městnanosti, kde navrhují zvýšit příspěvek na zaměstnávání OZP u zaměstnavatelů zaměstnávajících více než 50 % OZP o 800,- Kč měsíčně. Návrh je už podán. Je to tisk 463 a my teď musíme vyvinout maximální úsilí, aby byl zákon co nejdříve projednán. O tématu podpory zaměstnávání OZP v chráněných dílnách bude jednat 2. května 2019 také Výbor pro sociální politiku Poslanecké sněmovny.

Vážení přátelé, NRZP ČR podporuje iniciativu zaměstnavatelů zaměstnávajících více než 50 % OZP a je možné, že pokud nedojde k nějaké shodě o urychlené řešení, že bude vyhlášena petice a pravděpodobně budou připraveny i další akce. Proto si vás dovoluujeme požádat o případnou podporu, pokud takové iniciativy budou vyhlášeny. Věřím, že nás podpoříte. Zatím však vyjednáváme, protože se domníváme, že nejlépe je věci vyjednat než nátlakově prosazovat.

Přeji vám všechno dobré  
Václav Krása

## Jedličkovy dny

V sobotu 25. 5. 2019 proběhl první workshop lékařů a pacientů s roztroušenou sklerózou v rámci Jedličkových dnů. V úzkém kruhu za přítomnosti publika mohli přítomní diskutovat na témata: problémy v diagnostice a dostupnost péče s RS centrech a dostupnost komplexní péče o pacienty s RS. Během hodiny zazněla většinou pozitivní slova, rady a doporučení v případě problémů v diagnostice nebo dostupnosti péče. O všechny účastníky bylo vzorně postaráno, prostředí bylo velmi příjemné a velké poděkování patří organizátorům. Prvního setkání se zúčastnili převážně pacienti pobočných spolků Unie Roska, trvalo jen hodinu a do budoucna by si jistě zasloužilo větší prostor.

## Odkazy časopis

Dobré odpoledne účastníci APO, ráda bych Vám připomněla možnost bezplatného využití AIFP online poraden, na kterých spolupracujeme s odborníky, a to: Znam své léky <https://aifp.cz/cs/znam-sve-leky-online-poradna/>, ve které si můžete zkontrolovat Vámi užívané léky a možné nežádoucí lékové interakce, duplicity a také například informace, kterým bylinkám se vyhnout při užívání Vašich léčivých přípravků.

Klinická hodnocení <https://aifp.cz/cs/klinicka-hodnoceni-online-poradna/>, která pomáhá zájemcům z řad pacientů zjistit, zda jsou v České republice otevřené klinické studie vhodné právě pro ně.

Šiřte dál mezi své členy/pacienty.





TISKOVÁ ZPRÁVA

15. března 2019

## **Modré světlo negativně ovlivňuje kvalitu spánku, odborníci doporučují dodržovat pravidla spánkové hygieny**

U příležitosti Světového dne spánku, který každoročně připadá na pátek před březnovou rovnodenností – letos tedy na 15. března – upozorňuje Ministerstvo zdravotnictví na škodlivost vystavení se tzv. modrému světlu v nočních hodinách. Doporučení k tomu, jak můžeme pozitivně ovlivnit kvalitu svého spánku a prospět tak svému zdraví, odborníci shrnují do pravidel spánkové hygieny.

Tzv. modré světlo je přirozenou složkou denního světla o vlnové délce kolem 480 nm. Denní světlo jí nejvíce obsahuje po rozednění, s blížícím se západem slunce její obsah klesá a převažuje červená složka. Největší význam střídání světla a tmy spočívá v uspořádání biologických hodin do tzv. cirkadiánního rytmu kolísání aktivity (cirkadiánní = přibližně 24hodinový), který organismus savců synchronizuje s vnějším světem.

Vystavování se přirozenému dennímu světlu je pro lidské zdraví velmi důležité. Denní světlo působí zejména na psychiku člověka. Přítomnost modré složky v umělém osvětlení v době, kdy se již přirozeně nevyskytuje, tedy večer a v noci, klamně signalizuje našemu tělu, že je den, čímž dochází k posunu nočních fyziologických funkcí.

Významnou fyziologickou funkcí tohoto druhu je tvorba neurohormonu melatoninu, který se v našem organismu účastní koordinace denních rytmů a spánku, ovlivňuje oběh krve, krevní tlak, tělesnou teplotu, metabolismus cukrů, tuků i bílkovin, produkci pohlavních hormonů, imunologické reakce organismu, průběh stárnutí, chování i psychologické reakce. Tvorba melatoninu v lidském těle začíná v přirozeném prostředí několik hodin po soumraku a s blížícím se rozedněním se postupně zastavuje. Je-li tedy člověk vystaven „modrému světlu“ ve večerních a nočních hodinách, start tvorby melatoninu v jeho organismu se oddálí, případně vůbec nemusí nastat. K nejvýznamnějšímu potlačení tvorby melatoninu dochází při expozici světelnému záření s vyšším podílem modré složky, tj. u zdrojů s vyšší teplotou chromatičnosti (5 000 K), často označovanému jako „daylight white“ nebo „studená bílá“.

Je třeba si uvědomit, že vedle těchto umělých zdrojů světla s vyšší teplotou chromatičnosti světla existují další zdroje, jako např. televizory, monitory počítačů, displeje mobilních telefonů, apod., kterými dnešní moderní člověk často nevědomky negativně ovlivňuje fyziologické procesy ve svém organismu tím, že je používá v době, která má již být určena spánku.





**„Pro zajištění kvalitního spánku a dostatečné produkce potřebného hormonu melatoninu bychom se měli vyhnout působení modré složky světla v době, která má být určena spánku. Před spaním bychom tedy neměli používat mobil, tablet a podobná elektronická zařízení. Ani usínání u televize nepřináší spánek dobré kvality,“** doporučuje Hlavní hygienička ČR Eva Gottvaldová.

Chceme-li si zajistit kvalitní spánek a s ním spojené zdravé fyziologické procesy v našem organismu, měli bychom se držet pravidel tzv. spánkové hygieny, která však závisí na osobním rozhodnutí každého z nás. Dodržováním těchto pravidel si můžeme ke kvalitnímu spánku pomoci docela sami. Spánková hygiena je také základním předpokladem pro léčbu nespavosti. Co tedy pro kvalitu svého spánku dělat a co nedělat?

Odborníci doporučují:

### **Desatero spánkové hygieny**

*(zdroj: Pretl M., Příhodová I., Insomnie in Nevšimalová S., Šonka K. et al.: Poruchy spánku a bdění, Galen, 2007)*

- Od pozdního odpoledne **(4–6 hodin před usnutím) nepijte** kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
- **Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm zařaďte 3–4 hodiny před ulehnutím.**
- Lehká procházka po večeri může zlepšit Váš spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím již může Váš spánek narušit.
- **Po večeri již neřešte důležitá témata**, která Vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
- **Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli** – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
- **Nekuřte, zvláště ne před usnutím** a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje.
- **Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku** a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si a přes den ani neodpočívajte).
- V místnosti na spaní **minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu** (nejlépe 18–20° C).
- **Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu ± 15 minut.**
- **Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu.** V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.

U déle trvající poruchy spánku je nutno vždy navštívit lékaře. Je nezbytné totiž vyloučit jiná onemocnění, jež vedou k nespavosti. V případě vyloučení jiné choroby je důvodné podezření na primární nespavost.

**Ing. Gabriela Štěpanyová**  
 ředitelka Odboru komunikace s veřejností  
[tisk@mzcr.cz](mailto:tisk@mzcr.cz)





## Roska KYJOV

### BUKOVANSKÝ MLÝN

AŽ JE HORKÉ LÉTO, AŽ JSOU HROMNICE  
ROSKU NEZADRŽÍ ANI VÁNICE

AKCE POŘÁDÁME JAK SE JENOM DÁ  
JEDE TEN KDO MŮŽE, TEN KDO ODOLÁ

NEJEZDÍME V NOCI, TO SE MUSÍ SPÁT  
TOMU PO POLEDNI DÁ SE ODOLAT

PROHLÉDNEME VŠECHNO CO NÁM DOVOLÍ  
NAKRMÍME OČI KRÁSOU OKOLÍ

POTOM SPOČINEME VŠICHNI U STOLU  
PROBEREME SOCHY, MLÝN,.. I NAŠI KVĚTULU

ASI NÁS MÁ RÁDA, ZVLÁDNE TOHO DOST  
S NOVÝM KLOUBEM V TĚLE SI JEDE PRO RADOST.

PROBEREME ŽIVOT, ZDRAVÍ, RODINKU  
ODJEDEME ŠTASTNÍ, ASPOŇ CHVILINKU.



### Otevřený dopis J. Všetulové, členky Rosky Kyjov z.p.s.

Naše milá Jarko,  
tak se podařila dobrá věc: náš návrh prošel  
a zasloužené ocenění Tvé práce je na světě...

Děkujeme kyjovskému OS KROK za rozhodnutí  
zařadit Tě do skupiny "Dobrovolníků roku 2018 -  
dobrovolný čin roku 2018". I takto - na dálku ujiš-  
ťujeme organizátory, že toto uznání je v dobrých

rukou... Jsi už delší čas naše bezkonkurenční  
dobrovolnice v oblasti dobrých skutků, skromná  
hrdinka všedního dne. Vážíme si Tvé obětavos-  
ti, s níž pečuješ o nemocného manžela, ač sa-  
ma zápasíš se zdravotními problémy.

Přitom věnuješ spoustu sil a volného času ky-  
jovské Rosce. Už řadu let pro nás vedeš reha-  
bilitační cvičení, podílíš se na přípravě pravidel-  
ných setkání a svým rozšafným klidem pomá-  
háš upevňovat vztahy našeho společenství.

Víme, že nečekáš na naše díky, ale bylo by  
nevděčné o uvedených zkušenostech pomlčet!

Tož ať Ti zdraví i do budoucna dovolí dělat náš  
mikrosvět lepším !!!

podepsáni: členové Rosky Kyjov z.p.s. květen  
2019

**DOBROVOLNÍČKÉ CENTRUM OSKROK**

## Dny dobrých skutků

Oceníme dobrovolníka roku 2018 a mimořádný čin roku 2018

Pošlete nám své nominace, těšíme se na Vaše příběhy a návrhy.

**SPOLEČNĚ dělejme dobrovolně dobro!**

Kontakt:  
Mirek Vymazal  
dobrovolnickacentrum@oskrok.cz  
tel.: 607 028 599  
Dobrovolnické centrum Krak Kyjov  
www.oskrok.cz

**NOMINUJTE DOBROVOLNÍKA**  
na ocenění dobrovolník roku 2018

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

Souhlas s veřejným oceněním na slavnostní události, pokud byl vybrán. ANO - NE

Kontakt na nominovaného: \_\_\_\_\_

Název organizace, která nominuje dobrovolníka: \_\_\_\_\_

Kontaktní osoba, která nominuje dobrovolníka nebo osoba, která nominuje mimořádný čin (jméno, příjmení, mail, telefon): \_\_\_\_\_

Osoba, která nominuje mimořádný čin (+ kontakt): \_\_\_\_\_

**NOMINUJTE MIMOŘÁDNÝ ČIN** a krátké popíště: \_\_\_\_\_

Pravidla pro výzvy dobrovolníků: Práce jako dobrovolník minimálně 1 rok. Jako dobrovolník pracuje min. 2x měsíčně cca 1 hod. nebo na dobrovolných akcích odpracoval celkem min. 24 hod. PROSÍME o vyplnění a doručení do 4. 12. 2018 na adresu: Krak Kyjov, z.ú., tr. Komenského 2124, Kyjov 697 01

Evidovaný počet dobrovolníků ve vaší organizaci v r. 2018: \_\_\_\_\_

**DĚKUJEME VÁM!** [www.oskrok.cz](http://www.oskrok.cz)

### Ocenění

Jarka Všetulová dostala ocenění: za mimořádný čin (nominovali jsme ji v listopadu 2018):  
opatrování nemocného manžela, práce v Rosce Kyjov, cvičení...

Byla oceněna dobrovolnickým centrem OSKROK 6. 5. 2019 před Radnicí města Kyjov.





## Tak se nám to zase podařilo

užít si rekondičku, tentokrát víkendovou). Bylo to na konci dubna, krásný začátek jara. Příroda je rozkvetlá a všichni už se těší na teplé dny. V pátek, při cestě do Bystřice nám sluníčko svítilo a lákalo nás do přírody. Kolem Hostýna je opravdu krásně....

Přijeli jsme osobními auty rozdělení na dvě různé trasy. Rozdíl v jejich časovém překonání byl cca 8 minut. Po příjezdu nás přivítala nejen paní Olivíková (vedoucí), ale i personál rekreačního zařízení SOLA GRATIA **velmi mile a srdečně**. To se hned **zatetelí srdíčko a rozzáří úsměvy** na tvářích. Nejen, že je nám **dobře** ve společnosti **členů Rosky, ale i u hostitelů**.

Po nezbytných organizačních úkolech (posbírání OP, rozdělení do pokojů, přeparkování aut ....) jsme se odebrali k obědu (mimořádně vynikajícímu). Poté následoval odpočinek – jednak od cestování a i po obědová siesta. Ti zdatnější z nás se odpoledne rozhodli pro procházky v okolí. Někteří jsme zůstali v budově a rozdělávali masáže pro členy – rozdělení do dvou dnů, časování. Masáže nám dělali manželé Loupancovi (ač oba zrakově postižení, o to šikovnější). **Moc děkujeme.**

Odpoledne uběhlo rychle a už tu byla večeře. A po ní následoval **koncert ergoterapie bezvadně připravený Petrou Říhovou (zaslouží si diplom)**. Začalo se osmisměrkami (procvičení očí a mozku), následovaly spojovačky čísel, poté písmen (opakování abecedy). A pak se rozdaly pytlíky a začal souboj s časem. Hra: „**hádej co jsem**“ měla velký úspěch (soutěžilo se ve dvou družstvech) a byl to boj na ostří nože – pomyslně. Další velký hit byla soutěž s dřevěnou, malou dětskou KÁČOU! Roztočit, směřovat, kdo déle udrží káču v pohybu... To bylo větší soustředění i snaha než při maturitě. Stejně tak i lovení rybiček, sestavování obrázků, skládání figurek člověče nezlob se...

A vše bylo zakončováno salvami smíchu. Tedy i cvičení bránic. Ráno jsme začínali rozcvíčkou, snídaní a pokračováním ergo cvičeními.

Jako zpestření jsme tu pozorovali i svatbu – novomanželé z folklorního souboru, mnoho krojovaných, muzika... Poslechli jsme si i spoustu příběhů ze života (nejlepšími vypravěči byl Mirek Kuchař a Marta Bulíčková). Bylo to na téma: co se dá zažít v nemocnici – co dokáží pacienti. Stihli jsme i karetní hru: žolíka (je to tradice).

Tím si zavzpomínáme na Božku Ráčkovou. A čerstvě jsme vzpomínali i na Miladku Křížkovou, která měla v sobotu pohřeb. Uctili jsme její památku minutou ticha. V sobotu po poledni nás

přijela navštívit naše bývalá aktivní členka Zdenka Švajdlerová. To bylo nadšeného vítání, objímání, halekání,...

A co říct závěrem: zase nám spolu bylo dobře a budeme z toho dlouho žít (zapomene se na naše zdravotní neduhy) a budeme se těšit na příští setkání.  
Jana Motýčková





## Roska Jihlava

### Maďarsko

Do termálů v Büku jsme se vydali na konci března. Přidala se k nám i Roska Brno–město v počtu 5 členů.

Užili jsme termální léčivou vodou ve vnitřních a venkovních bazénech. Využili jsme i plavecké bazény a zážitkový areál. Také jsme nezaháleli, v bazénech se i cvičí a my jsme se rádi přidali. Protáhnou si tělo ve vodě. Je vždy příjemné. Přálo nám počasí, sluníčko nám svítilo po oba dva dny. Tak se dalo posedět venku a trochu se opálit.

Vše proběhlo v pohodě a příjemné atmosféře



Roska Jihlava



### Pexeso

Již 6. ročník pexesového turnaje upořádala Roska Jihlava.

Turnaj si přišlo zahrát 40 lidí. Mezi nimi byli i kamarádi z Brna, Havlíčkova Brodu a z Nadačního fondu Impuls.

Soutěžilo ve čtyřech kategoriích – děti, dorost, dospělí a ještě dospěléjší. Nejlepší hráči byli oceněni medailí a cenou, ale i ostatní si odnesli dárek domů. Turnaj se vydařil a jak říkali účastníci, bylo to příjemně strávené odpoledne.







## PRAVIDLA

- **Počet hráčů:** 2 až 6
- **Karty:** Speciální - 64 listů
- **Hodnoty:** 32 obrázkových dvojic
- **Cíl hry:** Najít co nejvyšší počet obrázkových dvojic.
- **Průběh hry:** Karty se promíchají a rozdají na stůl do čtverce 8x8 rubovou stranou navrch. Hráč, který začíná, otočí libovolné dvě karty lícem navrch. Jestliže jsou karty shodné, získává bod a může pokračovat ve hře otočením další dvojice karet. Jestliže jsou karty rozdílné, otočí je rubem navrch a ve hře pokračuje další hráč. Pokaždé, když někdo odhalí dvojici shodných karet, otáčí ihned další dvojici karet. Hraje se tak dlouho, dokud nejsou odhaleny všechny dvojice.
- **Alternativní pravidla:** Nalezené dvojice hráč ze čtverce odebere a položí k sobě na hromádku. Ostatní karty zůstávají ležet na svých původních místech. Někdy se poslední dvojice karet nepočítá žádnému hráči.





## Roska Ostrava

Roska Ostrava se letos zapojila do projektu Nadačního fondu Impuls „Rozsvíťme Českou republiku 2019“, kdy jsme v Klimkovicích nejen s prezidentkou SZSM Jarkou Fajnorovou a s NF Impuls - Kateřinou Bémovou a Evou Vychodilovou ale i s ostatními účastníky sázeli slunečnice.



## Roska Plzeň

### Slunečnice Plzeň

Slunečnice jsme v Plzni sázeli 23.5. u budovy UMO Plzeň1, jehož místostarostka převzala nad akcí záštitu. Sázeli jsme za přítomnosti Kateřiny Bémové z Impulsu a lékařů a sester z MS centra FN.

## Roska Teplice

### Nemocnice Teplice

Každou poslední středu v květnu slavíme Mezinárodní den roztroušené sklerózy. Letos jsme zasadili dvacet slunečnic u neurologického oddělení teplické nemocnice. Sazení slunečnic se zúčastnil primátor Statutárního města Teplice



## slunečnice Rosky

pan Hynek Hanza, ředitel teplické nemocnice MUDr. Tomáš Hrubý, kterému děkuji za to, že nám umožnil sázení slunečnic v prostorech nemocnice, primářka neurologie MUDr. Marta Vachová, zástupce Krajské zdravotní, a.s. zdravotník pan Petr Sochůrek, lékaři a sestřičky MS centra a mnoho dalších.

Zaměstnanci správy nemocnice nám připravili krásný záhonek. Přálo nám i počasí. Po dlouhých deštích se udělalo krásně. Svítalo sluníčko a bylo příjemné teplo.



Všem, kteří se zúčastnili a podpořili tak lidi s roztroušenou sklerózou, moc děkuji a věřím, že se sejdem i příští rok.

Vladimír Frühauf

## Roska Jihlava

### Slunečnice v Jihlavě

I Roska Jihlava se přidala k akci „Rozsviťme Českou republiku“.

Za jihlavskou radnicí byl vysazen záhonek slunečnic, které připomínají sounáležitost s nemocnými roztroušenou sklerózou.

Přišel nám zazpívat úžasný dětský pěvecký sbor Kořata pod vedením Jany Šlapalové.

## slunečnice Rosky



## Roska Brno-město

Ahoj a dobrý den všem!

I letos se zapojily děti z MŠ Bílovice nad Svitavou, SKN 611 a z MŠ Řícmanice, Komenského 68 do akce Rozsviťme ČR a vytvořily, namalovaly i nakreslily slunečnice.

Tyto obrázky vystavíme na našich slunečnicových akcích, zúčastníme se s nimi i soutěže Impulsu a nakonec udělají radost třeba v některém Domově důchodců či jiném zařízení. Moc za to děkujeme dětem, paní učitelkám i ředitelkám.

My budeme v Brně slunečnice symbolicky sázet na Moravském náměstí 28.5.2019 a potom si je dáme na záhonek před kancelář na Srbskou. Další rozkvetou po celé ČR, aby upozornily na problémy i radosti s roztroušenou sklerózou.

Zasadte si i vy v rámci Světového dne RS v měsíci květnu nebo v červnu svoji slunečnici a zašlete nám foto do konce prázdnin.

Ať nám svítí sluníčko i slunečnice co nejvíce.



## Podvečer nedaleko kostela svatého Jiljí

Brno Komárov, kulisami se nám stala jedna z nejstarších funkčních staveb v Brně, kostel chráněný jako kulturní památka České republiky. „Vítám Vás všechny na zahájení naší první Bylinkárny.“ Vítala účastníky organizátorka Jana. „Oáza vitality, vás vrací k přírodním kořenům, z nichž můžete čerpat sílu energií a zdraví.“

„Právě stojíme pod korunou dubu zimního, stromem, který dal lidstvu nepostradatelnou surovinu silně svíravé chuti – tříslovinu. Tyto látky mají značný význam v lékařství. Připravují se z nich léčiva, bez nichž by se žádný lékař neobešel. V závislosti na dávce napomáhají trávení, či působí proti průjmu“, pokračoval botanik Ivan Novotný. Dále jsme se zastavili u tisu, lípy a břízy a pojednali jejich léčivé účinky.

Naši přírodovědně terapeutickou procházku ukončil jarní deštík a zahnal nás do „učebny“. Dozvěděli jsme se tam spoustu zajímavých věcí o bylinkách, které byly vyskládány v nádobách s vodou. Šťavnaté, čerstvé, voňavé kytice: mateřídouška, dobromysl, hluchavka, kontryhel a spousta dalších natrhané v okolí Lomnice u Tišnova. Čekaly, jestli se účastníkům kursu podaří správně je pojmenovat. Všichni byli za své snažení odměněni voňavými čaji uvařenými ze sušených květů či listů. Největší oblibě se těšila meduňka. Ve střední Evropě zavedli pěstování mniši karmelitáni, kteří v 13. století přesídlili z Palestiny.



Příjemnou akci zakončilo společné bylinkové notování při kytaře. Zaspívali jsme si o lásce a lékořici. Píseň Václava Neckáře nám připomněla drogu, jejíž kořen, lidově nazývaný „sladké dřevo“ obsahuje saponiny. Lékořice podporuje odkašlávání a osvědčila své vynikající léčivé účinky na žaludeční a střevní ústrojí, zejména při vředových chorobách. Poměrně jednoduchá je příprava „pendreku“, dětmi milované cukrovinky. Je to vlastně zahuštěný a upravený extrakt z lékořicového kořene. Je oblíbený zejména ve Skandinávii, kde se přidává i do čokolády.

Přišli jste, či přijdete příště pobýt! Uděláme vše proto, abyste odcházeli s pokojem v srdci a dobrým pocitem, že byliny žijí s námi. Těšíme se na setkání s Vámi na Černovické ulici 2b, Brno – Komárov, 2. poschodí. Dne 24. 6. **Téma Svatojánská noc – magické a jedovaté byliny.** IN a JZ



Dobromysl



Hluchavka nachová



Kontryhel



Hluchavka bílá

## TŘI SYNI

Bylo nebylo, ale asi spíš nebylo. Za devatero oceány, patero horskými plesy a dvěma loužema, žil byl taťka s mamkou. Nebyli to obyčejní rodiče. Rodili se jim jen žabí muži. Měli tři. Nejstarší se jmenoval podle svojí bezhlavosti a prudké odvaze ŽRALOK, ale říkali mu ŽAK. Prostřední měl jméno REJNOK. Byl moudrý, klidný a vznešený. Volalo se na něho REJI. Nejmladší benjamínek nesl na svých zádech jméno TERČOVEC, podle svojí krásné tváře. Říkali mu TERY.

Když bylo tomu nejstaršímu dvakrát deset let, to je myslím 18 nebo tak nějak přibližně, řekl doma: „Rodinko moje zlatá mokrá, poplavu do oceánu na zkušenu. Pokud se do 365 dní nevrátím, tak jsem v průšvih. Jako vždy.“ Rodiče jej příliš nezdržovali. Možná byli i dokonce rádi, že potáhne z domu. Kdo ho měl pořádně tahat z malérů. Dali mu na cestu suchý aqualong a do láhví dobrý vzduch. Ozbrojil se harpunou a dostav mokrý rodičovské požehnání, zmizel v modré hlubině.

Plaval dlouho. Občas se svezl načerno přilepený na kýlu lodi či na bříše velryby. Když mu docházela zásoba vzduchu, vynořil se u krásného ostrova. Jmenoval se RURU. To on ale nevěděl a tak ani nemohl vědět to, že tam ve vnitřní krásné laguně žil zlý muž, kterému říkali LVOUN. Civilní jméno bylo PEPA LEV Z HRDLOŘEZ. Tenhle chlápek držel v zajetí tři krásné sestry nymfomanky, tedy vlastně nymfy. Trošku se to plete. Byly to opravdu nymfy. Unesl je rodičům ze Sargasového moře. Taky to nebyli obyčejní rodiče. Místo klasických dětí rodili nymfy. Tehdy to byla zřejmě móda. Nejstarší z nymf se jmenovala BARAKUDA (BARA). Byla rychlá a nebezpečná. Druhá ze sester se jmenovala MANTA (ANA). Vznešená a klidná. Nejmladší byla KLIPKA (LIKA). Bezstarostná a krásná. Zlý LVOUN je chtěl všechny tři za manželky, ale už tehdy byla bigamie zakázaná a tak se snažil uplatit úředníky, aby si vymohl výjimku. Byrokracie fungovala spolehlivě a tak běhal od čerta k ďáblu.

Náš hrdina se vypravil ke vnitřní laguně, aby požádal o natlakování lahví. Protože nevěděl přesně, kam jít v zamyšlení došel na molo a tam i usedl. Náhle spatřil pod hladinou pěknou kůstku. Ona to samozřejmě žádná kůstka nebyla, ale byla to BARA. Vynořila se a zvědavě se chvíli prohlíželi. ŽAK byl dost ostřílený a tak spustil: „Haj, jak ti říkají kotě?“

Bohužel se nedochovalo žádné přesné svědectví, zda se zeptal takhle přesně, ale asi to tak nějak znělo. A na jeho otázku se ozvalo dívčí. „Co je ti potom frájo. Nejdřív mekni ty.“ „Se menuju ŽRALOK, ale ty pusó mi říkej ŽAK.“ „Já se menuju BARAKUDA a možná ti dovolím ty hezoune říkat

mi BARO. Co tu facháš?“ „Potřebuju, aby mi někdo doplnil lahve. Nevíš o někom cukrouši?“ „NO PROBLEMO. Starej Joska není doma a ten jediný má kompresor. Hoď to sem, skočím to naplnit.“

Zmizela mu pod hladinou i s lahvemi. Musel uznat, že je BARA kus. Nebýt napůl ryba, řekl by, že má v sobě oheň. ŽAK seděl na molu a nymfa se nevracela. Rozhodl se plavat ji najít. Plaval v BARINYCH vlnách (bohužel stopy se nezachovaly), až doplaval k pěknému kesonu. Bohužel jej chytila hlídka vodních četníků, co hlídala PEPOVI keson. Pepa se vrátil předčasně domů a načapal BARU u kompresoru. Nechal zostřit ostrahu kesonu, a tak chytili ŽAKA. Žak se mu představil a v domnění, že jde o Barina otce, jej požádal o její ruku. Pepu to trochu naštvalo, ale pak si řekl, že to povolení ke hromadnému sňatku stejně nedostane a tak souhlasil, ale: právě to ale bylo kamenem úrazu pro Žaka. Dostal za úkol nasbírat v laguně asi tak kilo perel, do hodiny. Pepa mazaně tvrdil, že to bude věno Bary, ale každý kdo ho znal, věděl, že jen blufuje. Miloval perly nadevše, ale zatraceně ho nebavilo sbírat je. Byl od přírody strašně línej. Pokud by to Žak nestihl, musel by u Pepy sloužit celý rok pouze za vzduch a jídlo. Samozřejmě že to nestihl a tak se stal prvním žabím mužem v otroctví.

Čas letěl jako voda ve vodopádu a rodiče Žaka už moc dobře tušili, že je v maléru. Tak se na cestu vydal syn druhý REJ. Toho rodiče pouštělo už méně rádi. Vedl celé jejich rodinné hospodářství a ekonomiku domácnosti. Přesto se dal na cestu. Plaval stejným směrem, až se dostal k ostrovu Ruru. A jako jeho bratr usedl na molo, přemýšlel, kde si nechá naplnit lahve. Pod vodou se cosi mihlo a z vody se vynořila ANA. Moc se mu líbila. „Dobrý den maličká, jak se jmenuješ?“ Usmála se a. „Jsem ANA, neboli Manta, a ty sličné pachole?“ (Znovu si nejsem úplně jistý, jestli se zeptala takhle, ale nějak se zeptat musela.) Rej: „Jmenuji se Rejnok, ale ty mi Ano můžeš říkat Reji. Neviděla jsi někde tady mého trošku neandrtálského bratra?“ Kývla. „Ano, je u Pepy. Musí mu sloužit ještě několik dní. Chceš-li, zavedu tě za ním. (Tady podotýkám mělo zaznít: zaplavu tě za ním, ale uznávám, že by to znělo divně.) V krásném kesonu je přivítal Pepa. Ana mu řekla, o co jde a Pepa jen. „Žakovi končí za několik dní služba. Potom ho pustím.“ Rej to uznal, ale měl na srdci již něco dalšího. „Pane Pepo, rád bych požádal o ruku vaší dcery.“ Pepa na to: „To se dalo tušit. Hned jak se tady začal potloukat ten první klacek. Zadarmo ji nedostaneš.“

Rej dostal úplně stejný úkol jako jeho starší



bratr. Mohl být chytrý, jak chtěl, ale v práci se sklízí perel neuspěl. Vystřídal na pracovním místě svého bratra. Žak konečně mohl opustit svou porobu, ale místo k němu domů pluli s Bárrou, kterou si vysloužil, k jejím rodičům do Sargasového moře. Tím se samozřejmě zdržel a tak nejmladší jejich bratr byl už doma jako na ježuře. Rozhodl se plavat je oba zachránit. Rodiče jej nechťeli pustit, přeci jen poslední syn a oni si další neplánovali. Přesto jim uplavali s klece, kam jej zavřeli.

Měl fantastickou cestu. Každá kosatka, velryba nebo manta mu sama nabízela odvoz. Každý kdo jej jen jedním okem zahlédl, zamiloval se do něj. U ostrova Ruru stál na molu a shlížel do vody pod sebou na svůj odraz. Z vody na něj vykoukla krásná nymfa. Oba jen hleděli a mlčeli. Promluvil první. „Ať jsi kdo jsi, musíš být mou ženou.“ Rozesmála se. „Možná.“ Byl překvapen. „Nelíbím se ti? Jsem Ter.“ „Ale ano, jsi krásný. Já jsem Lika, ale můj věznitel mne nebude chtít pustit. Myslím, že tu máš bratra. Jeden už odplaval i s nevěstou, mou sestrou. Tvůj bratr Rej odpluje za pár dní s mou starší sestrou Annou a ty? Kdo ví?“ Spolu pluli za Pepou, a ten s nelibostí hleděl na fešáka s Likou. Strašně se dopálil, když ten jelimánek řekl: „Pane Pepo, přišel jsem požádat o ruku vaší vnučky.“ Za trest si na něj vymyslel úkol nad lidské síly. „Do večera nasbíráš deset kilo perel.“ Ter se slušně uklonil a vzal tašku na ty perly. Odešel na perlové pole a sedl si doprostřed. Jen se tam uvelebil, začaly se perlorodky samy otevírat a zamilovaně skákat do tašky na jeho kolenech. Byly z něj úplně pryč. Dřív než se zešeřilo, byl zpět před Pepou a předal mu tašku. Bylo toho přesně 10 kg a 25 dkg. Pepa lačný perel zapomněl na ženský a ženění.

Tak se všichni tři bratři oženili a vrátili se do svého domova. Žili spolu šťastně, jen nevím, co se jim narodilo. Přeci jen žabí muži a mořské panny. Co z toho mohlo být, ani radši nechci vědět.



## ZNAKOVÁ ŘEČ

Bylo to dávno. Tak dávno, kam lidská paměť nedosáhne a ploutví hnaná noha nedoplave. To ještě naše planeta byla opravdu modrá. Nikde, ale vůbec nikde nebyl ani kousíček suché země a pány naší planety byli jen mořští živočichové, predátoři a vodníci. Ano, vodníci. Tenkrát jich bylo opravdu nespočítaně. Byli všude, a přesto stále ještě měli dost místa. Asi si říkáte, čím se zabývali, když nebyli lidi, které by mohli topit. To je zcela špatná představa o tehdejších vodnících. Oni pracovali na svých podvodních plachtách a starali se o ryby a jinou podvodní faunu i floru. A práce to bylo dost.

Ale pak se to stalo. Najednou modré vody začaly ustupovat a dělaly místo suchým břehům, na kterých se brzy usídlil nový život. Jak vody ubývalo, zmenšoval se životní prostor pro vodníky a začali se tísnit pod vodou.

Nastal chaos.

No, a tam je začátek prvních podvodních znaků. Bylo jich tam hlava na hlavě a v nastalém ruchu a shonu se neslyšeli a nerozuměli si. Až první vodník, jmenoval se myslím nějak jako Kustod, poprvé ukázal na jiného vodníka rukou a ten ihned pochopil. Víím, že to nebylo zrovna slušné gesto, ale i tak dalo základ znakové potápěčské řeči. Brzy se jí naučili i ostatní vodníci a rázem se překonala ta strašná jazyková bariéra, kterou vytvořilo zmenšení vodních ploch. Takže vodník ze západní polokoule rozuměl vodníku z východní polokoule. Bylo to tak snadné a jednoduché ve své geniální prostotě. No a pak přišel člověk. Vnutil se do vodní říše a když si několikrát spletl nebohého vodníka s tuleněm, začali je vodníci topit. Přesto mezi těmi šťastnějšími lidmi, kteří přežili, se rozneslo, že ti podvodní lidi umí nějakou zvláštní mluvu rukama a nebyli by to lidi, aby hned něco neokoukali a nevezali to za svůj vlastní nápad.

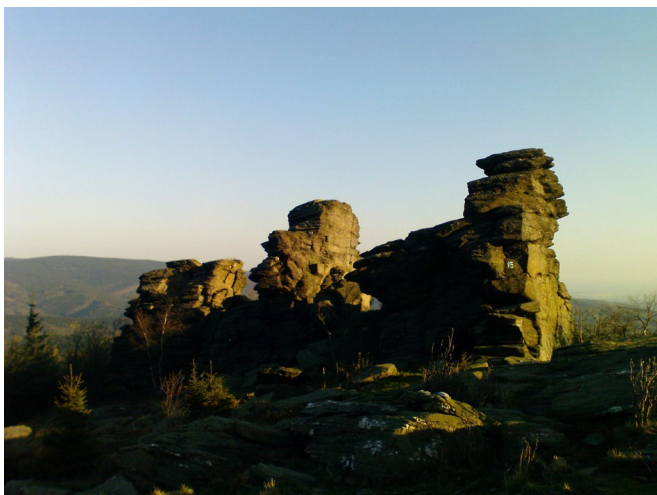
Bohužel v té době neexistoval patentní úřad, a tak vodníci přišli o výhradní práva na používání své podvodní znakové řeči. Proto by jim měli být všichni potápěči na celém světě vděční a vážit si vodních ploch, kde ještě sem tam nějaký ten zapomenutý vodníček přežívá.



## Vzpomínka na Jesenickou stovku

### Pokračování z čísla 1

Dohromady pokračujeme přes kontrolu Tři Kameny až na první živou kontrolu na 30 km, v Branné. Tam mi můj soupeř mizí a také vidím prvního člověka, který odpadá únavou. Prosí členy kontroly, jestli by si nemohl tak hodinu dvě posedět v jejich autě.



Již chvíli před Brannou se ozvaly první známky problémů, které mi nedovolily dokončit závod. Pořádně nechápu mechanismus jak se tohle děje, ale jisté je, že se to děje jen mně. Nikdo jiný tímto problémem netrpí. Jednoduše, při běhu se mi občas plní břicho vzduchem. Jestli za tím stojí natřásání těla při běhu nevím, každopádně se to ale děje.

Vzduch mi čas od času samovolně odchází formou říhání, někdy i dávení, kdy ze mě odchází pouze vzduch, ale vypadá to jako bych zvracel. I pocity přitom jsou stejné, jednoduše se mi obrací žaludek naruby. Dost to bolí, podráždí se při tom bránice, následují záchvaty škytavky a to je konec.



Obří skály

Žaludek nepřijímá potravu ani tekutiny, protože polykání hrozně bolí.

Na kontrole v Branné do sebe nemohu takřka nic dostat. Jen trochu kofoly, kousek banány, čokolády a měsíček pomeranče.

Již jen chůzí vyrážím směr další kontrola Pěchotní srub. Únava po prvních rychlých 30 km se začíná projevovat. Je jasné, že začátek jsem dost přepálil. I když na kontrole v Branné mám čas 4:40 hod, což není zase tak rychlé.

U Pěchotního srubu vidím naposledy Šárku Hnilicovou, která odbíhá docela rychle a kterou již dále nezahlednu.

Ačkoliv cesta od srubu na Ramzovské sedlo vede horizontálně a v závěru dokonce klesá, nedokážu udržet rychlost. Svítá a s velkým utrpením se ploužím okolo sjezdovky na Ramzové. Čas od času se mi divoce rozpohybuje bránice a není to k zastavení. Bolest je to velmi nepříjemná. Zvažuji, že bych závod ukončil již zde. Má cenu se trápit dál, celé desítky kilometrů. Volím taktiku nemyslet na celou zbývající vzdálenost. Moje myšlenky se zabírají jen příští kontrolou.



Chata Jiřího na Šeráku

Příští kontrola je na Obřích skalách v přístřešku a další pod vrcholem Vozka, Vzhůru nahoru na Šerák! Nejdřív je třeba sestoupit do údolí Vražedného potoka, pak vystoupit na Obří skály (1081 m), a teprve potom zbývá poslední kilometr na Šerák.

*Otto Hauck*

*Pokračování v příštím čísle irosky*

Poznámka:

Chata Jiřího na Šeráku je vůbec první stavba německého turistického horského spolku v Jeseníkách a byla vybudována již v roce 1888 jako srubová chata s věžičkou. V roce 1893 vyhořela, o rok později byla opět otevřena. Navíc byla ještě zvětšena a měla již restaurační místnosti a 12 hostinských pokojů.



## Záložky- příšerky

### Potřeby:

- barevné papíry
- nůžky
- lepidlo

### Postup:

- z papíru vystříháme čtverec, který přeložíme na půl, aby vznikl trojúhelník
- rohy při nejdelší straně ohneme směrem dovnitř k vrcholu, aby vznikl čtverec a rozložíme opět zpět
- horní roh přeložíme směrem dolů k základně
- Zbylé dva rohy přeložíme a zahneme směrem dovnitř, aby vznikla kapsička, kterou nasadíme na stránky knihy jako záložku
- Nyní vyrobený základ příšerky ozdobíme, vystříháme zoubky, jazyk, nalepíme nebo namalujeme oči a přilepíme ouška



## Zdobené sklenice

### Potřeby:

- sklenice
- lepidlo
- tavná pistole
- nůžky
- přírodní provázek
- kousky stužek
- krajek,
- korálků
- barevných papírů a podobně.

Pro letní prázdninové tvoření s dětmi nebo vnučaty jsem si pro Vás připravila nápad ozdobit zavařovací sklenice.

Můžete zapojit svoji fantazii, určitě budete mít spoustu nápadů, pěkné dekorace se dají vytvořit třeba i z notového a novinového papíru. Pro inspiraci přikládám obrázek.



Hezké prázdniny přeje Veronika Borkovcová

### Veronika Borkovcová

Před třemi roky převzala vedení Rosky Liberec, od podzimu 2014 je členkou výboru mateřské organizace Unie Roska. Absolvovala cvičitelský kurz.

Vyrábí malé drobnosti pro radost či ozdob na Vánoce a Velikonoce, zapojuje se do celorepublikové akce MaRS – maratón s roztroušenou sklerózou.

Má víc času na oblíbené ruční práce, které byly vždy jejím koníčkem.

S dcerou navštěvuje patchworkový klub a šije drobnosti i větší díla pro radost.

## Vozíky Free a Nino

Vozíky Free a Nino jsou určeny pro lidi s pohybovým handicapem, využívají je paraplegici, kvadruplegici (v závislosti na postižení horních končetin), ale i lidé s neurodegenerativními onemocněními, DMO či lidé s jinými typy pohybových problémů. Zvláště oblíbené jsou pak mezi lidmi s roztroušenou sklerózou, jimž umožňují návrat do běžného každodenního života (především u těch, kteří nemohou kvůli zmenšené pohyblivosti rukou užívat mechanický vozík).

Unikátnost Free a Nina spočívá v tom, že ke svému pohybu používají moderní samobalanční technologii, tzn. jezdí jen na dvou kolech. Postaveny jsou na platformě osobního transportéru Segway i2 SE (vozík Free) a Ninebot by Segway E+ (vozík Nino). Tato technologie bez nadsázky vyvolala revoluci v oblasti kompenzačních pomůcek. Více než sto padesát let byly všechny mechanické a elektrické invalidní vozíky vždy postaveny na čtyřech kolech. Stará konstrukce samozřejmě uživateli takového vozíku významně znesnadňuje pohyb a neumožňuje mu dostat se na většinu míst ve veřejném prostoru. Za využití samobalanční technologie toto omezení padá.

Řídit vozíky Free a Nino je velmi snadné. Uživatel nepatrným předklonem či záklonem trupu určuje intenzitu pohybu vpřed a vzad, výkyvem řídítek pak směr vlevo a vpravo. Samotné řízení je neobyčejně intuitivní a jeho zvládnutí je otázkou několika málo desítek minut.

Díky tomu, že se vozík Free pohybuje jen na dvou kolech, může jezdit po dlažebních kostkách, trávníku, šotolině, do strmých kopců či po pláži. Jezdec má zároveň volné ruce, takže může nést deštník, telefonovat, jíst, vést psa..., zkrátka dělat věci, které na běžném vozíku dělat nemůže. Výkonná baterie mu pak umožňuje dojezd až 40 km. Navíc lze Free užívat celoročně; může jezdit v dešti i na sněhu.

Vozík Nino má dojezd až 25 km. Je užší než Free a subtilnější. Zvládá jezdit na běžném městském povrchu (asfalt, dlažební kostky), nečiní mu však problém překonávat i lehčí přírodní povrchy (trávníky, pískové cesty). Snadno si poradí i s kopci. Stejně jako Free se dá užívat celoročně.

Návrháři obou vozíků se snažili, aby jejich produkty měly i estetickou rovinu. Většina kompenzačních pomůcek (platí to především pro elektrické vozíky) jsou sice funkční, nicméně i ošklivé. Free a Nino nevzbuzují zájem okolí proto, že jsou to invalidní vozíky, ale proto, že jsou technickým unikátem a jsou zajímavé... Jejich užívání nepodtrhuje handicap jezdce. Tento psychologický

moment řada uživatelů ráda zdůrazňuje.



PhDr. Milan Kudrys

## Jak jsem si vyzkoušela vozík Free a Nino na vlastní kůži.



O posledním květnovém pátku jsme si dali schůzku s panem Kudrysem z firmy Paratec, abych vyzkoušela jízdu na vozíku Free a Nino. Doprovod mi dělal můj syn, který si vozík také vyzkoušel.

Sešli jsme se v sídle firmy na nábřeží Vltavy. Po krátké instruktáži a vyzkoušení v prostorách kanceláře, jsme vyrazili na „výlet“ do okolí Vyšehradu.

Nastupování na vozík je celkem snadné díky odnímatelným řídítkům. Vozík se obsluhuje předklonem či záklonem trupu – jízda vpřed a vzad a náklonem řídítek do strany – směr vlevo a vpravo. Co mi nejprve dělalo trochu problémy, bylo zkoordinovat „nekontrolované“ pohyby, vozík je totiž dost citlivý a každý pohyb znamená pohyb vozíku. To se ale spravilo po chvíli jízdy a já si začala užívat i krásné okolí pražského Vyšehradu.

Pan Kudrys mě instruoval jak najíždět na obrubníky, vozík zvládal i cestu z kopce, jízdu po dlažebních kostkách, písku i trávě. Co jsem také na vozíku oceňovala, bylo minimum místa, které potřeboval na otáčení, což oceníme zejména v úzkých prostorách.

I přes poměrně chladné počasí, se výlet do Prahy vydařil a vozík mohu jen doporučit.





**UVOLNĚNÍ SPODNÍ ČÁSTI TĚLA**

Pokrčíme prsty na obou nohách, přitáhneme obě špičky, obě kolena zatlačíme do podložky a stáhneme hýždě (půlky hýždí sevřeme k sobě). Zkusíme všechny svaly rovnoměrně zapojit (nemusí to být velkou silou) a vnímat jejich mírné napětí. Chvilku vydržíme a s výdechem uvolníme. Nohy necháme volně spadnout do stran. Zopakujeme 3x.

**UVOLNĚNÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA**

Sevřeme obě ruce do pěstí a pokrčíme paže v loktech. Lokty lehce tlačíme do podložky. Ramena vytáhneme k uším. Vnímáme mírné napětí ve svaloch horní poloviny těla. Chvilku držíme a volně dýcháme. Poté s výdechem povolíme. Zopakujeme 3x.

**UVOLNĚNÍ OBLIČJE**

Silně zavřeme oči. Našpulíme rty. Zároveň zkusíme nakrčít nos. Můžeme k sobě stisknout čelisti. Držíme a vnímáme napětí. Poté uvolníme a můžeme proclít rozdíl mezi napětím a uvolněním. Zopakujeme 3x.

Můžeme se také libovolně zaklebit. Štěh chvíli držet, poté povolit a vnímat uvolnění.

**UVOLNĚNÍ CELEHO TĚLA**

Pro uvolnění celého těla zaklíváme všechny svaly na těle. Pokrčíme prsty na levé i pravé noze, přitáhneme obě špičky, protlačíme kolena dolů k podložce, stáhneme hýždě. Obě ruce sevřeme do pěstí, pokrčíme lokty a tlačíme je do podložky, ramena vytáhneme směrem k uším. Přidáme sevření očí, našpulení rtů, stisk čelistí, nakrčení nosu a čela. Držíme všechny svaly chvíli zatnuté, vnímáme napětí. Pak s výdechem všechny svaly povolíme, a vnímáme svalové uvolnění celého těla. Zopakujeme 3x.

Instrukční video je k dispozici na [www.ms-help.cz](http://www.ms-help.cz), dále na [www.msrehab.cz](http://www.msrehab.cz) i na webových stránkách řady patientských organizací.

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



Roche s.r.o.  
Futurama Business Park B16 F  
Sokolovská 68/135E  
186 00 Praha 8, Česká republika  
tel.: +420 220 382 111  
e-mail: [prague.info@roche.com](mailto:prague.info@roche.com)  
[www.roche.cz](http://www.roche.cz)



PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU



**3. DÍL  
RELAXACE**

Správná relaxace může pomoci lépe zvládat únavu, která často RS provází. Díky schopnosti relaxovat se přetížené svaly lépe zregenerují, mohou lépe fungovat a méně se unaví.



Katerina Rejšková  
Relaps remitentní RS  
Praha

**JAK ZAČÍT**

IDEÁLNÍ POLOHA PRO UVOLNĚNÍ JE VLEŽE NA ZÁDECH. POSTUPNĚ SI V MYSLI PROJDEME CELÉ TĚLO A NAUČÍME SE IZOLOVANĚ ZAPNOUIT A UVOLNIT VŠECHNY SVALY TAK, ABY VÝSLEDKEM BYLO CO NEJDOKONALEJŠÍ UVOLNĚNÍ CELEHO TĚLA.

Všechny cviky zopakujeme třikrát!



**VÝCHOZÍ POLOHA**

- VLEŽE NA ZÁDECH
- ZÁKLON HLAVY TAK, ABY KE STROPU SMĚROVAL NOS, NE BRADA
- NOHY I PAŽE NATAŽENÉ PODÉL TĚLA
- PÁTEŘ NAPŘÍMENÁ
- OBĚ RAMENA VE STEJNÉ ROVINĚ OD UŠÍ
- PRO LEPŠÍ UVOLNĚNÍ ZAVŘEME OČI

Celková relaxace by měla trvat 20 minut, ale můžete relaxovat i déle.

**UVOLNĚNÍ NOHY**

Skrčíme prsty na pravé noze. Podržíme v této poloze a vnímáme napětí v prstech. Při cviku volně dýcháme. Uvolníme. Zopakujeme 3x.



**UVOLNĚNÍ ŠPIČKY**

Ležíme volně na zádech. Skrčíme prsty na pravé noze a špičku pravé nohy se skrbenými prsty přitáhneme k tělu. Patou zatlačíme do podložky. Chvilku držíme. Volně dýcháme, nezadržujeme dech, uvědomujeme si napětí ve svaloch, které přitahují špičku. Následně svaly uvolníme. Zopakujeme 3x.



Každé svalové uvolnění by mělo trvat 2x déle než předchozí stah svalů.

**UVOLNĚNÍ STEHNA**

Soustředíme se na svaly na stehně. Začínáme pokrčením prstů. Přitáhneme špičku a protlačíme koleno pravé nohy do podložky. Držíme svaly aktivní, dýcháme a vnímáme napětí ve svaloch pravé nohy. Po chvíli s výdechem uvolníme. Vnímáme, jak jsou svaly lehké a uvolněné. Zopakujeme 3x na každé noze.



Vnímáme uvolněné svaly. Dopřejeme si toto uvolnění, užijeme si ho.

**UVOLNĚNÍ RUKY**

Pravá ruka leží volně podél těla dlaní nahoru nebo dolů. Pokrčíme si prsty pravé ruky a zavěsíme ruku v pěst. Vnímáme napětí v prstech a v dlaní. Uvolníme. Necháme doznít uvolnění. Zopakujeme 3x.



**UVOLNĚNÍ PAŽE**

Přidáme svaly kolem lokte. Sevřeme pravou ruku do pěstí, pokrčíme paži v lokti a tlačíme loktem do podložky. Poté povolíme a vnímáme uvolnění. Zopakujeme 3x na každé ruce.

Tlak nemusí být velký, ale vnímáme napětí ve svaloch.



Relaxační cvičení provádíme v klidném prostředí.



iRoska - časopis České multiple sclerosis společnosti.  
Vydává: Unie ROSKA - česká MS společnost, z. s., Senovážné náměstí 994/2, Praha 1, [roska@roska.eu](mailto:roska@roska.eu), [www.roska.eu](http://www.roska.eu), vyšlo v červnu 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.