

iroska

4
2020

časopis nejen pro postizené roztroušenou sklerózou

10 - 12

**Co byste měli vědět o
močových cestách**

13 - 17

Plicní rehabilitace

23 - 24

**Evropské stanovisko k
léčebnému užívání konopí**

55 - 58

**Výstava
Roztroušená krása Smržovka**

Zdeňka Králíčková, Karpaty, rok vzniku 2016, akryl na plátně



Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.

obsah

odborné články	4 - 17	Horní Bečva BESKYDY Rekondice Rosky Kyjov 4 - 5 – Harmonie Bystřice 6 - 9 pod Hostýnem,	35 - 36 37 - 38
Co je energetická medicína Donny Eden?			
Honosná slova Co byste měli vědět o močových cestách Plicní rehabilitace – důležitá součást komplexní léčby roztroušené sklerózy	10 - 12 13 - 17	akce Rosek Roska Brno-město slaví 25. výročí založení Trousíme se na Klet'	39 - 42 39 - 40 41 - 42
informace	18 - 24	poradna lékaře	43
Doporučení MSIF (Multiple Sclerosis International Federation) pro pacienty s roztroušenou sklerózou (RS) - Dopis pro Rosku Evropské stanovisko k léčebnému užívání konopí	8 - 21 22 23 - 24	Ergoterapie vaše tvorba Před rokem Sněhobílé pohlazení Konto sněhuláci Čtvrtek v Kauflandu roku 2019 Koronavir v Kauflandu roku 2020 Ze života A co dál???	44 46 - 54 46 47 48 49 50 51 - 52 53 - 54
vanilkové dny	25 - 26		
recepty	27 - 31		
rekondice Rosek Rekondice Rosky Hradec Králové Rekondice Rosky Žďár REKONDICE Rosky Brno – venkov,	32 - 38 32 - 33 34	akce Unie ROSKA - výstava inzerce	55 61 - 62



PLÁN AKCÍ UNIE ROSKA NA ROK 2021

AKCE	TERMÍN	MÍSTO	POŘÁDÁ
MaRS – maraton s roztroušenou	19. a 20. 3. 2021	po celé ČR	NF Impuls
Celostátní rekondice	25. 4. – 30. 4. 2021	hotel Odra, Ostravice	Unie ROSKA
19. národní konference + přímý webový přenos	19. 5. 2021	Hradec Králové krajský úřad	Unie ROSKA
Světový den RS – osvětová a kulturní akce	30. 5. 2021	Praha	Unie ROSKA
Víkendový pobyt pro nově diagnostikované	11. – 13. 6. 2021	Chocerady	Unie ROSKA
Sportovní hry – 4. Roskiáda	17. – 19. 9. 2021	Nymburk	Unie ROSKA
Putovní výstava „ROZTROUŠENÁ KRÁSA“	Bude upřesněno	Žireč	Unie ROSKA
Putovní výstava „ROZTROUŠENÁ KRÁSA“	Bude upřesněno	Jihlava	Unie ROSKA

Co je energetická medicína Donny Eden?

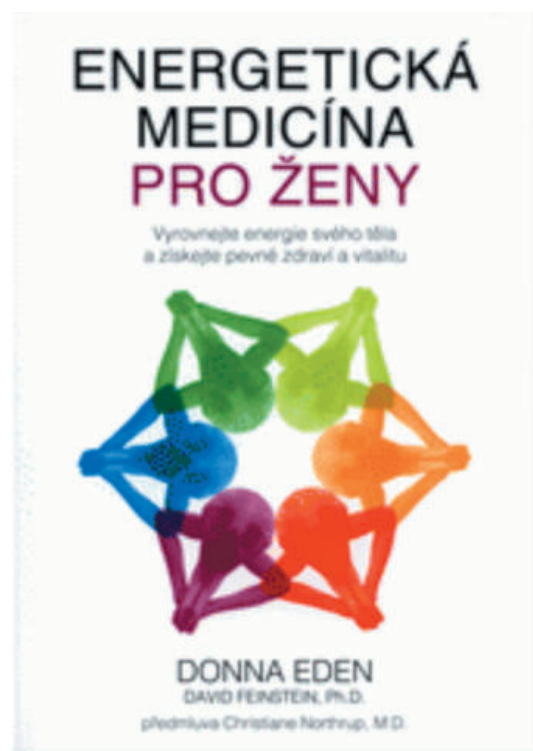
Energetická medicína Donny Eden (nyní zvaná Eden Metoda) je ucelený systém práce s energiemi těla, vycházející z tradic jako je akupunktura, joga, kinesiologie, a další. Je to metoda, jejímž cílem je probudit a obnovit tok elektrické, elektromagnetické a jemné energie těla ve specifických energetických vzorcích, což často vede k vylepšení zdraví, vitality, podpoře metabolismu, imunity, ale i zlepšení mnohých chronických problémů a bolesti. Díky této metodě je možno dosáhnout lepší kondice jak těla, tak mysli a duše. Je to metoda schopná vnést pocit radosti a naděje do Vašeho života.

Zakladatelce energetické medicíny, paní Donně Eden, zjistili v jejích 16 letech roztroušenou sklerózu, ve 27 letech prodělala infarkt, a lékaři jí nedávali víc než několik málo let života. Paní Donna však od malička byla schopna vnímat a vidět energie těla, které, jak později zjistila, odpovídaly energetickým mapám, zaznamenaným např. tradiční čínskou medicínou či jogínskou tradicí staré Indie. V době svých zdravotních problémů toto ještě nevěděla a tak experimentovala se svou vlastní energií a s překvapením zjistila, že když podpoří svými dlaněmi tok energie do svých nohou, sníží se její bolest. Toto se jí dařilo zopakovat pokaždé. Začala experimentovat s dalšími technikami jako jsou kroužení dlaněmi nad určitou oblastí, sledování energetických drah, držení určitých bodů či provedení různých pohybů a póz. Toto provozovala denně asi 6 měsíců a poté byla schopná opět chodit. Trvalo však dva roky než byla relativně bez příznaků (volně přeloženo z článku paní Donny Eden v klinickém časopise *Advances in Body-Mind Medicine*, <https://advances-journal.com/wp-content/uploads/2020/09/Eden.pdf>).

Nyní je Donně 77 let, překypuje zdravím, cestuje, a učí svou techniku po celém světě. Učila už přes 100 000 lidí, jak jednoduchými cvičeními pracovat s energiemi těla k vylepšení zdraví, vitality a radostnější mysli. Její techniky jsou někdy zdánlivě jednoduché, přesto je její systém velice komplexní, neboť propojuje 9 energetických systémů. Mnohé z těchto

systémů jsou dobře známé, jako např. meridány, čakry nebo aura, jiné méně známé, např. elektřina, Trojitý zářič, Pět rytmů, Keltská vazba, Zářivé obvody či Základní mříž. Existuje již více než 1600 certifikovaných terapeutů této metody, kteří prošli dvouletým certifikačním programem a praktikují po celém světě (hlavně v USA a v západní Evropě).

Donna Eden je autorkou několika knih, z nichž dvě knihy, *Energetická medicína a Energetická medicína pro ženy*, vyšly i v češtině (vydavatelství ANAG).





Jak tuto metodu praktikovat?

I když proniknutí do všech aspektů této metody vyžaduje delší studium, můžete začít se základy již dnes. Základním cvičením je takzvaná DENNÍ ENERGETICKÁ SESTAVA (možno najít na YouTube jak v češtině, tak v angličtině), která pracuje se základními energetickými obrazci těla, zlepšuje tok energie ve všech meridiánech, podporuje křížení energií na všech úrovních těla, zvyšuje vitalitu a odolnost, podporuje metabolismus a funkci imunitního systému. Sestava trvá jen několik minut, ale její pozitivní účinek pocítíte velmi rychle.

Tuto metodu u nás vyučuje a praktikuje Dr. Vladimíra Dragnea, PhD, pokročilá praktikanka energetické medicíny, která žije v USA, ale v letních měsících pobývá v Česku a učí základní kurzy. Jejím cílem je přinést do České republiky i certifikační program a tak začít vychovávat terapeuty této velmi účinné metody i u nás.

Její kontakt je: info@energeticka-medicina.cz, web: www.energeticka-medicina.cz

Webové stránky (v angličtině), kde se můžete dovědět víc:

www.EdenMethod.com

www.LearnEnergyMedicine.com

Já sama jsem absolvovala kurz paní Vladimíry Dragney a můžu jen doporučit! Je to jednoduché a účinné. Stačí pár minut denně a výsledek je zaručen.

Mgr. Monika Barošová

Pozn. Redakční rady: Žádná z alternativních metod nenahrazuje klasickou léčbu. Využití těchto metod vždy konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.

Dostalo se mi milé příležitosti napsat článek o cvičení osob s RS. Je to příležitost bohulibá, kterou přijímám se vší pokorou s vědomím toho, že k tomuto tématu už bylo mnohé napsáno a to autory erudovanějšími by snad z mé strany stačilo připomenout ono již také mnohokrát vyřčené: není nad praxi! V ideálním případě každodenní.

Možná vás to zaskočí nebo překvapí, ale je to tak. Po 20 letech s touto diagnózou a asi 15 letech vedení cvičebních lekcí pro osoby s RS stále intenzivněji vnímám vlastní vklad do zdolávání této nemoci jako zcela zásadní a nezbytnou součást léčby. Sama jsem měla to velké štěstí, že se mi poměrně záhy po stanovení diagnózy dostala do rukou velmi pěkně zpracovaná a informacemi nabitá kniha Marie Svobodové a Jany Kombercové Autorehabilitační sestava pro osoby s roztroušenou sklerózou a podobnými obtížemi, kterou vydala Unie Roska v roce 2001, a společně s ní i CD s Autorehabilitační sestavou Antonína Klímy. I s odstupem času mohu obě jen doporučit. Kniha i CD mi byli velkými pomocníky při znovuoobjevování svého těla i sebe samotné, vnesli mi do cvičení i do života jógový pohled a tím měli a vlastně doposud mají velký vliv na kvalitu mého života. Věřím, že tomu tak může být i u ostatních.

Co myslím tím jógovým pohledem?

Zjednodušeně řečeno vědomé nakládání se sebou samým v souladu s jedním z nejdůležitějších jógových pravidel, jímž je „neubližování“ a to i ve smyslu neubližování si, tedy neubližování sobě samotnému – a to jak při cvičení, tak v běžném životě. Jen si sami za sebe uvědomme, jak často ve svém životě jdeme proti tomuto pravidlu, jak nerespektujeme první jemné ale přesto výstražné signály těla například při navyšující se únavě z přemíry práce či jiného zatížení, jak upřednostňujeme různé „neodkladné“ záležitosti před tím, najít si pravidelně čas sami na sebe a věnovat se sobě samotným efektivním a zdravím prospěšným způsobem....Což platí i pro opačný případ, kdy naopak z obavy, abychom něco „nepřepískli“ postupně upadáme do rezignace, která je však pro naše tělo stejně škodlivá. Najít tu správnou rovnováhu, vyváženost, umírněnost ve svém

konání je už na nás samotných. A na to nikdy není pozdě, protože i tělo, které už třeba nezvládne veškeré pohyby může být vitální a mysl dobře naladěná. Tak s chutí do toho!

Vědomě řízený pohyb a vědomá práce s dechem. Dobrou zprávou do začátku je fakt, že naše centrální nervová soustava má, laicky řečeno, schopnost „aktualizovat se“. Je jí dána určitá míra sebeobnovy, a to za předpokladu, že pohyby, které při cvičení provádíme, provádíme vědomě. To znamená prostřednictvím vědomě vedeného neboli řízeného pohybu. Co to je za pohyb a jak se liší od našeho spontánního pohybu? Jde o pohyb pomalý a koncentrovaný, pohyb jistější a přesnější. Dává nám prostor k vnímání sebe sama a k uvědomování si svalů, které jsou do pohybu zapojeny. Umožňuje nám sledovat jeho průběh a vědomě ho ovlivňovat, opouštět nevhodné pohybové vzorce a nahrazovat je novými, funkčními a tím pádem i energeticky úspornějšími chce to ale pravidelně opakovat, vždyť skladbu na housle se také nenaučíme po prvním přehrání....a naše tělo je jako hudební nástroj, s nímž lze zahrát nejkrásnější skladbu života.

A jsme-li u hudebních nástrojů, zbývá dodat, že k pobytu na zdejším světě nám byl do vínku dán nástroj dechový. A tak, pokud chceme „hrát na naše tělo“, bude melodie o to líbeznější a o to hlubší a preciznější, pokud pohyb bude prováděn pod taktovkou našeho dechu. Našeho vědomě řízeného dechu.

A je to tu zas! Copak snad ve dne v noci nedýcháme? Jakpak by ne, vždyť s dechem náš život začíná i končí, ale stejně jako v případě pohybu může jít o spontánní dech nebo dech vědomě řízený...a v tom je, co do kvality, podstatný rozdíl. Dech je naše nejlepší cvičební pomůcka pro života hned si řekneme proč:

Všichni víme, že dýcháme, že tělo dýchá a že se tak děje neustále, aniž bychom do tohoto procesu museli nějak zasahovat a myslet na něj. Vše funguje jako dokonalý automat, instinkt. Běžné dýchání, které zajišťuje výměnu kyslíku a kysličníku uhličitého, je podvědomý proces, jenž řídí dechové centrum prodloužené míchy. Vědomé dýchání (dýchání, na které se soustředíme a jehož hloubku můžeme sami ovlivňovat) je řízeno z mozkové kůry, z vývojově nejmladší části mozku. Pokud provádíme vedený pohyb v souladu se svým dechem, pokud pohyb podřídíme svému dechu, kvalita obou se násobí. Při nádechu se násobí svalová síla a při výdechu se tělo uvolní. Vědomou prací s dechem zároveň působíme na celý dýchací systém, který v sobě zahrnuje nejenom plíce samotné ale také dýchací svaly: mezižeberní svaly a bránici, která bývá právem označována jako druhé srdce. Z vlastní zkušenosti všichni dobře víme, že jakákoliv pohybová i klidová aktivita fyzického těla je vždy ovlivněna dechem a že sama dech také ovlivňuje. A sami už jsme mnohokrát zažili, jak dýchání úzce souvisí s našimi emocemi a pocity. Jak ho naše emoce mění. A odsud už je jen krůček k vědomé úpravě dechu, která může zpětně pozitivněovlivnit naše emoce a celkové rozpoložení.

Soustředěním na dech a pohyb určité části těla, při stažení pozornosti právě a jen do procvičované oblasti, se cvičení stává psychosomatickým procesem, protože každý cvik je zároveň i cvičením koncentračním, které má příznivý vliv na náš duševní stav. Naše mysl je v daný moment oproštěna od dalších myšlenek (co koupím, co musím, co bylo, co bude, i od potenciálních problémů, které tyto myšlenky vyvolávají), a vrací se k vnímání přítomného okamžiku. Dochází k uvolnění mysli i těla zároveň, k prožitku nerušeného stavu bytí.

A jsme opět u už zmiňované pravidelnosti v momentě, kdy se tělu dostává této pravidelné péče (vědomý dech - vědomý pohyb – vědomé uvolnění), napomáháme mu vyrovnat se s problémy, které se v těle usadily.

Abychom byli schopni vědomě dýchat - bude dobré připomenout si, jak dýchání samo probíhá. Nádech i výdech by měl být veden nosem, který je k tomuto účelu ideálně vybaven. Nosní sliznice při nádechu zachycuje mikroby a nečistoty, které jsou s výdechem odstraněny. Nadechnutý vzduch pak putuje do plic, které jsou však pasivním orgánem. Jejich rozpínání a smršťování zajišťují okolní



svaly, přičemž hlavním dýchacím svalem je bránice oddělující hrudní a břišní dutinu. Ta se pohybuje dle dechové fáze nahoru či dolů a působí tak jako pumpa (a krom dýchání ovlivňuje svým pohybem krevní a lymfatický oběh). **Pro plnohodnotný vědomý dech jsou však významné i další svaly:** svaly mezižeberní, břišní, zádové i šijové, které ovlivňují kvalitu dechu v jednotlivých lalocích plic (spodní- střední- horní). Proto si dnes nejprve nabídneme jógovou posilující techniku Manmatha krijá, která nám zvědomí dýchání v jednotlivých částech plic a posílí potřebné svalové skupiny. **Popis této techniky čerpám z knihy Mily Sávitří Mrnuštkové Pránájáma.** Techniku provádíme v sedu na patách, případně ve stoji. Spočívá v tom, že využíváme před tělem zkřížených paží k pevnému

objetí trupu. V této poloze se pak snažíme dýchat proti odporu objímajících paží jako bychom chtěli dechem paže od těla a od sebe odtrhnout.

Pro spodní dech a posílení svalů, které jej realizují, používáme objetí paží takové, že paže jsou zkříženy předloktími před žaludkem a pravá dlaň spočívá ve výšce pasu na levém boku až na levé spodní části zad, zatímco levá dlaň spočívá na pravém boku až na pravé polovině spodních zad. Čím pevněji se obejmeme (pokud nám to naše paže dovolí), tím větší odpor dechu klademe. Pak se pokoušíme nadechnout nosem tak, abychom cítili, jak dech rozšiřuje trup právě v oblasti pod pažemi. S výdechem, opět nosem, kdy se trup stahuje, upevníme držení paží. Provádíme takto minimálně tři dechy, lépe však šest dechů. Pak uvolníme objetí paží a setrváme s rukama s propletenými prsty v klíně (prsty pravé ruky jsou nad prsty levé ruky). Už bez objetí procítíme vnitřní prostor spodní části trupu a projev dechu v něm.

Totéž provedeme pro střední dech. Rozdíl bude pouze v tom, že nyní budou lokty paží překříženy před prsy a dlaně leží na zádech ve výšce lopatek. Snažou dýchat proti odporu paží a roztahovat co nejvíce žebra od sebe posilujeme především mezižeberní, vnitřní a vnější svalovinu. Jinak je postup obdobný jako u spodního dechu. Po dokončení opět nechme doznít prožitek dechu ve střední části plic.

Pro horní dech použijeme

zkřížení nadloktí nad klíčovými kostmi a paže objímají ramena tak, že se ruce na zádech zachytanou za horní okraje lopatek. Jinak je opět postup analogický.

Po procvičení všech tří částí plic se pokusme o vyvážený plný dech. Jednu dlaň položme dozadu na bedra a druhou dopředu na střed hrudi. Začněme se nadechovat pod dlaň do beder a pak pokračujeme v nádechu směrem pod druhou dlaň na hrudní kosti a pak směrem pod klíční kosti. Uvědomme si, jak se nádechem trup zvětšil a pokusme se

vnímat i celý jeho vnitřní prostor. Vnímejte i jemné nádechové napětí. Výdech opět vedme postupně od spodních laloků plic směrem vzhůru. Vnímejte, jak žebra klesají dolů, jak se ramena rozloží do stran a lopatky se stáhnou dozadu a dolů a tělo se ve výdechu uvolní. Opakujeme. Dech je klidný a mírný. A takové bude i naše cvičení vedené vědomým dechem.

Bude jím pozdrav slunci v sedu na židli.

Pojďme se nyní posadit na židli tak, abychom seděli zhruba v její půli, nohy oddalme na vzdálenost našich kyčelních kloubů a nastavme nohy do osy kyčle-kolena-kotníky, pokrčme je



v kolenou a chodidla umístěme na podložku tak, aby byla rovnoběžná a prsty nohou směřovaly dopředu. Pod kolena je pravý úhel. Pokolébejme se zlehka se na sedadle židličky, uvědomme si hýžděvé svaly a pánev a s nádechem protáhněme páteř od spodních obratlů směrem vzhůru za temenem. Uvědomme si, jak se změnilo postavení trupu na přední i zadní straně těla, jak se upravilo postavení hlavy a s výdechem, aniž bychom poklesli páteří, uvolněme přebytečné napětí v nohou, pánvi, v oblasti spodních žebere i

ramen. Vnímejte paže, které uvolněně visí podél těla. Povolme napětí v obličejí. A vraťme se pozorností ke svému dechu, přivedme ho do plnosti. Když dech prohloubíme a ustálíme se v jeho rytmu (nádech by měl být stejně dlouhý jako výdech) otočme dlaně, které zatím zůstávaly natočené směrem k tělu s nádechem směrem ven (ve směru našich pokrčených kolen). S výdechem vedme paže do pokrčení tak, abychom spojili dlaně před hrudníkem a skloňme hlavu k vrcholům prstů, lokty míří do stran. **Během dalšího nádechu vedeme paže vzhůru do vzpažení**, kde je oddálíme o trochu víc než na vzdálenost našich ramen (dlaně otočené směrem k sobě) a pohlédneme vzhůru na strop. Uvědomme si vytažení vzhůru, zpevněný trup, otevřený hrudník a krční páteř v mírném záklonu. S výdechem se s rovnými zády sklápějme v kyčelních kloubech a nechme tělo dojít trupem na svá stehna (bříško se pokládá jako první). Paže uvolněně visí podél vnější strany našich nohou. Hlavu nechme zdviženou a bez pohybu, pohled směřuje dopředu, nadechněme až k bederní páteři. Prociťme její protažení. S výdechem uvolněme hlavu do předklonu. Zůstaňme v této poloze a pozorujme, jak se s každým výdechem stává uvolněnější, jak trup klesá vlastní vahou blíže ke stehnům. Uvědomme si, jak vnímáme projev dechu na přední straně těla, která se musí vyrovnávat s odporem našich nohou, a jak na volné zadní straně těla. **Uvolněme napětí z nohou, paží, ramen, šíje i obličejí.** Až polohu prociťme, uchopme pravou nohu pod kolenem a vracejme se pomalu s nádechem obratel po obratli od spodní části páteře zpět do napřímení, pokrčenou nohu přitahujeme směrem k pravé straně trupu a pravé podpažní jamce. S výdechem se s rovnými zády vracíme

s pokrčenou nohou zpět do předklonu, vrátíme nohu do výchozí polohy a nohy vystřídáme. Uchopíme levou a pokračujeme stejným způsobem. Po návratu do předklonové polohy tělo opět uvolněme jako při prvním sklopení. S nádechem se vracejme obratel po obratli do napřímení a opět vedme paže do vzpažení, pohled míří ke stropu. S výdechem krčíme paže v loktech a spojíme dlaně před trupem, současně skloníme hlavu k vrcholům prstů. S nádechem zvedáme hlavu a vedeme krční páteř do napřímení. Paže souběžně klesají podél těla, dlaně otočené ven. S výdechem sestavu dokončíme otočením dlaní směrem k tělu. Uvolníme se. Prociťme pocity ve svém těle po prvním protažení a pokud můžeme, ještě několikrát celou sestavu zopakujeme. Nespěcháme, snažíme se o co nejdokonalejší sladění dechu a pohybu. Po posledním provedení se posuňme zády k opěradlu židle, abychom se mohli opřít. **Projděme si pozorností celé tělo**, vnímejte, zda se prohrálo a uvědomme si rozdíl pocitu svého těla před cvičením a po něm. Zaměřme pozornost na svůj dech a jeho plnost. Provedme hluboký nádech a s výdechem celé tělo povolme, uvolněme. Podle potřeby zopakujme. Pokud by pro nás byl tento způsob relaxace špatně vnímatelný, srovnajme se se zády opřenými o opěradlo do napřímeného sedu, chodidla na podložce, paže vyvěšené podél těla dolů. S nádechem zatlačme chodidla do podložky, záda do opěradla, zatneme ruce v pěst, zatneme zuby a zašklebme se v obličejí. Vnímejte napětí v celém těle a s výdechem vše povolme a uvolněme. Uvolnění prostupuje celým tělem. Uvolnilo se celé tělo, uvolnila se i Vaše mysl. Ať se vám daří!

Iva Ryba Honsová

Použitá literatura:

Svobodová, M., Kombercová, J.: Autorehabilitační sestava pro osoby s roztroušenou sklerózou a podobnými obtížemi. Unie Roska – česká MS společnost, Praha 2001
 Mrnušíková, M.S.: Pránájama. Sávitří jóga v Nakladatelství Pavel Křepela, Brno 2017
 Mrnušíková, M.S.: Ásana. Unie jógy, o.s. v Nakladatelství Pavel Křepela, Brno 2016

ČLÁNEK 2

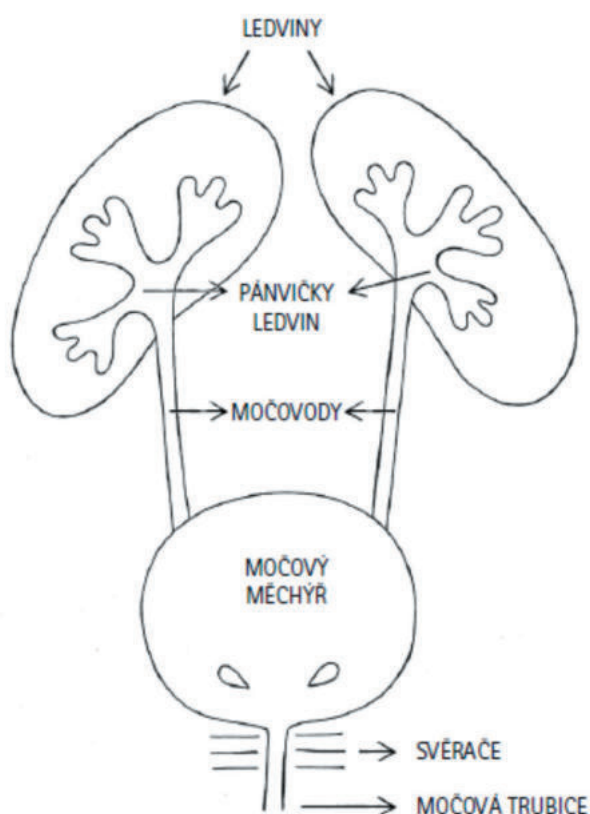
Co byste měli vědět o močových cestách Stavba a funkce močových cest

Cílovou skupinou našeho článku a předpokládanými čtenáři jsou pacienti s RS a jejich blízcí. Chceme vám pomoci pochopit některé souvislosti, a proto si dovolueme vysvětlení zjednodušit a přiblížit těm z vás, kteří se nevzdělávali v urologickém oboru. Ze zkušeností z urologických ordinací jednoznačně vyplynulo, že pokud pacienti pochopí anatomii a funkci močových cest, mnohem lépe spolupracují a jejich léčba je mnohem úspěšnější.

1. ANATOMIE MOČOVÝCH CEST

Močové cesty se zjednodušeně skládají z ledvin a močovodů, tedy z horních močových cest, a z močového měchýře a močové trubice se svěrači, což jsou dolní močové cesty (obrázek 1).

OBR. Č. 1
ANATOMIE MOČOVÝCH CEST



2. FUNKCE MOČOVÉ SOUSTAVY

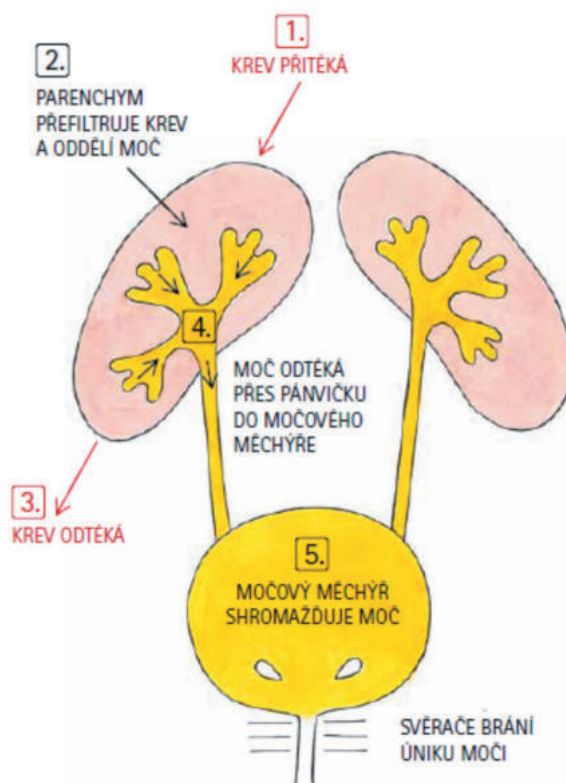
Ledviny

Cílem tkáně (parenchymu) ledvin je přefiltrovat krev a odstranit z ní škodlivé a nadbytečné látky. Za minutu proteče ledvinami asi 1,2 litru

krve, za den tedy téměř neuvěřitelných 1 700 litrů. Tento ledvinový filtr se skládá z cévních klubíček – nefronů – kterých je asi milion. Filtrací krve vznikne za 24 hodin přibližně 180 litrů primární (první) moči, která se zase v kanálcích ledvin z větší části resorbuje (vstřebává) zpět do krve. Tak vzniknou cca 2 litry definitivní moči. Tento „odpad“ se postupně shromažďuje v močovém měchýři a několikrát denně se vylučuje z těla ven.

Představme si, že tkáň ledviny vypadá jako molitanový filtr. Na jednom konci do něj krev přitéká, přefiltruje se a po oddělení moči na druhém konci odtéká přefiltrovaná krev (obrázek 2).

OBR. Č. 2
FUNKCE MOČOVÝCH CEST



Aby moč s odpadními látkami z ledviny dobře odtékala a filtr mohl správně fungovat, musí být v ledvinné pánvičce (4) nižší tlak tekutiny (hydrostatický tlak) než ve tkáni (filtru) ledviny.

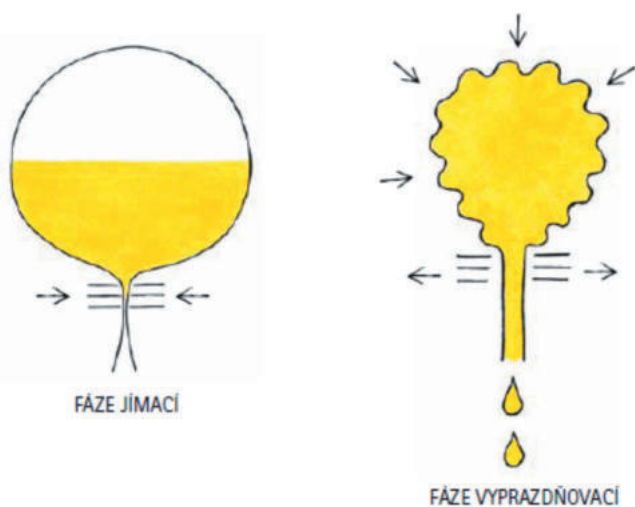
Dolní močové cesty

Nyní si pojďme vysvětlit, jak fungují dolní močové cesty, tedy močový měchýř a močová trubice se svěrači. Stěny močového měchýře i svěrače jsou tvořeny několika vrstvami svalů, které jsou řízeny nervovými vlákny z míchy a mozku. Hlavním úkolem močového měchýře je shromažďovat moč, která přitéká z ledvin. Při tomto jímání musí být uvnitř močového měchýře nízký tlak. Svalovina v jeho stěně je relaxovaná (uvolněná). Pokud se močový měchýř dostatečně naplní, u zdravého člověka objemem cca 300 až 400 ml moči, informuje o své náplni míchu a mozek a ty vydají následující pokyny:

1. **vzbudí nutkání navštívit toaletu,**
2. **spustí reflex s příkazem svaloviny močového měchýře, aby se kontrahovala (smrštila),**
3. **současně nařídí svěračům, aby se uvolnily.**

Výsledkem těchto dějů je, že se volně, bezbolestně a bez tlačení vymočíme. Funkci močového měchýře lze tedy zjednodušeně rozdělit do dvou fází (obrázek 3):

OBR. Č. 3
FUNKCE DOLNÍCH MOČOVÝCH CEST

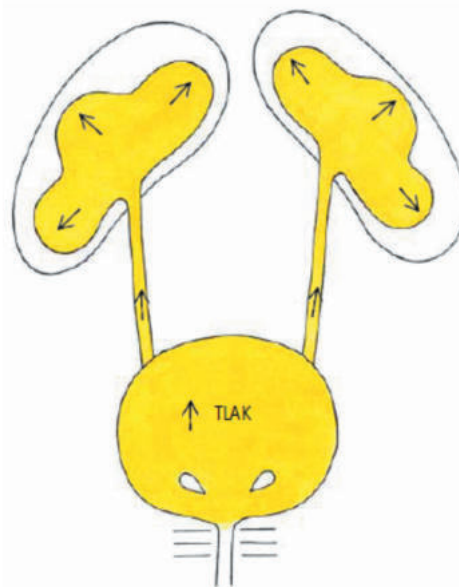


1. fáze jímací: močový měchýř shromažďuje moč přitékající z ledvin, svalovina ve stěně močového měchýře je relaxovaná (uvolněná) a v močovém měchýři je nízký tlak (cca do 20 cm vodního sloupce). Svalovina svěračů je v této fázi kontrahovaná, moč spontánně neuniká ven z těla. V této fázi bychom o močovém měchýři neměli vůbec vědět, neměli bychom mít žádné pocity nutkání na močení ani bolesti.
2. fáze vyprazdňovací (močení): močový měchýř aktivně vytlačuje moč přes uvolněné svěrače a močovou trubici ven z těla, svalovina močového měchýře je kontrahovaná a svalovina svěračů je relaxovaná.

Spojené nádoby

Další důležitou informací, kterou pacient potřebuje vědět, je, že se močové cesty chovají jako spojené nádoby. Pokud se z nějaké příčiny v močovém měchýři vytvoří vyšší tlak,

OBR. Č. 4
SPOJENÉ NÁDOBY.
VYSOKÝ TLAK Z MOČOVÉHO MĚCHÝŘE SE PŘENÁŠÍ DO LEDVIN A TYTO POŠKOZUJE.



přenáší se zpět do horních močových cest a do ledvinné pánvičky. Stlačuje se parenchymová v ledvinách a dochází ke změnám poškozujícím funkci ledviny, které mohou být při delší časové expozici nevratné (obrázek 4). V důsledku špatné filtrace zůstávají v krvi odpadní látky, zejména sloučeniny dusíku a nadbytečný

draslík, které organismu škodí. Tento stav nazýváme uremie (hromadění dusíkatých látek). Draslík při vysokých koncentracích v krvi ohrožuje funkci srdce. Při výskytu vysokých koncentrací odpadních látek v krvi někdy nezůstává jiná možnost než použití vnějšího krevního filtru, tedy provedení hemodialýzy, při níž je krev očištěna přístrojově.

Hlavním cílem péče urologa je předejít včas u nemocného s roztroušenou sklerózou poškození ledvin. Nejdříve je potřeba pomocí urologického vyšetření najít příčinu poruchy močových cest a pokusit se o nápravu. Pokud to není možné, tak nasadit takovou léčbu, která by močové cesty, a zejména ledviny ochránila před poškozením.

V dalším dílu našeho seriálu se budeme věnovat vyšetření v urologické ambulanci, abyste věděli, co vás v ordinaci čeká a že není nutné se tohoto vyšetření obávat.

Autor: MUDr. Monika Hanáková

BOX

MUDr. Monika Hanáková je lékařka se specializací v urologii. Tomuto oboru se věnuje již 30 let.

Specializuje se zejména na poruchy funkce močové soustavy u neurologických onemocnění. Pracuje v Urologické ambulanci UROMEDA a také na Urologii Úrazové nemocnice Brno. Je členkou českých i evropských odborných společností (Česká urologická společnost, Urogynekologická společnost, Evropská urologická asociace).



Plicní rehabilitace – důležitá součást komplexní léčby roztroušené sklerózy

doc. Mgr. Kateřina Neumannová, Ph.D., Katedra fyzioterapie, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého Olomouc

Cílem tohoto článku je popsat nejen nemocným s roztroušenou sklerózou, ale i jejich blízkým, jak jim může pomoci plicní rehabilitace lépe zvládat některé příznaky tohoto onemocnění.

Mezi hlavní příznaky patří zejména motorické poruchy (např. spastická paraparéza dolních končetin, obtížná chůze, poruchy jemné motoriky na horních končetinách, neobratnost), mozečkové poruchy (např. zhoršená koordinace pohybu, ataxie, třes), poruchy čití, únava, poruchy kognitivních funkcí (poruchy paměti, učení, pozornosti), optická neuritida (např. zamlžené vidění, výpadek zorných polí), ale i dechová dysfunkce (např. oslabení dýchacích svalů, neoptimální dechový vzor, dechové obtíže, neefektivní kašel). Právě na dechové obtíže se ne vždy pamatuje, a proto i jejich léčba u některých nemocných nezačíná včas. Důvodem, proč tomu tak je, je to, že plicní funkce jsou u mírných forem roztroušené sklerózy nezměněny a nemocní si většinou žádné dechové obtíže neuvědomují.

U více rozvinutých forem onemocnění si nemocní s roztroušenou sklerózou zřídka kdy stěžují na dušnost, neboť díky rozvinutým motorickým poruchám již nejsou vždy tolik pohybově aktivní, a tak nevnímají, že je jejich dýchání omezené či ztížené, nebo mírné projevy dechových obtíží připisují tomu, že měli například náročný den. Někteří nemocní začnou své dechové obtíže vnímat při mluvení, kdy mají pocit, že nestačí během rozhovoru s dechem. Někteří si uvědomí, když onemocní např. zánětem průdušek, že je jejich dýchání obtížné a nedaří se jim dostatečně odkašlat, neboť „nemají sílu“ na dostatečně silný a efektivní kašel. Nedostatečně silný a efektivní kašel mohou také pacienti pozorovat, pokud dojde k poruchám polykání při příjmu potravy i tekutin. Je proto důležité vědět, že s rozvojem nemoci může docházet k oslabení svalů nádechových i výdechových. Výdechové svaly bývají oslabeny více, což může vést následně k poruchám kašle, nedostatečnému a neefektivnímu odkašlání a zvýšenému riziku horšího zvládnutí infekcí horních a dolních dýchacích cest. Obdobně

nedostatečně silné výdechové svaly mohou způsobovat neefektivní a slabý kašel, pokud dojde k zaskočení jídla nebo tekutin. To je často spojené s poruchami polykání, které mohou následně vést ke vzniku zánětu průdušek a plic, nedostatečné výživě a dehydrataci. Oslabení dýchacích svalů může být i jednou z příčin noční desaturace během spánku. To znamená, že není tělu dodáváno dostatečné množství kyslíku, který se váže na krevní barvivo hemoglobin a je následně transportován krví do všech tkání. Při akutním relapsu onemocnění může insuficience (nedostatečnost) dýchacích svalů spojená s jejich oslabením přivodit snížené množství kyslíku navázaného na hemoglobin v krvi (hypoxémii) a zvýšené množství oxidu uhličitého v krvi (hyperkapnii), což může negativně ovlivňovat fungování celého organismu.

U nemocných, kteří již nejsou schopni chůze, dochází ke snížení vitální kapacity plic a usilovně vydechnutého objemu za 1 sekundu. S respiračním selháním se může objevovat dušnost. Nejvíce se s dechovými komplikacemi setkáváme zejména v terminálním stadiu roztroušené sklerózy, proto je nezbytné začít léčbu možných poruch dýchání i polykání co nejdříve, aby se těmto poruchám co nejvíce předcházelo. Je důležité, aby se dechový vzor, rozvíjení hrudníku, plicní funkce a síla dýchacích svalů u nemocných s roztroušenou sklerózou pravidelně vyšetřovaly a v případě zjištěné dechové dysfunkce se léčba zahájila co nejdříve. Také je důležité ptát se na poruchy polykání, zda dochází při příjmu tekutin a jídla k obtížnému polykání, k zaskočení, zda se během příjmu potravy i pití tekutin vyskytuje kašel, zda se objevuje kašel nebo chrapot po jídle. Váš dechový vzor a rozvíjení hrudníku může pravidelně vyšetřovat fyzioterapeut, vaše plicní funkce a funkci dýchacích svalů pneumolog. Obdobně je při poruchách polykání možné provést podrobné vyšetření k jejich ověření a posouzení pro stanovení vhodné následné léčby. Pokud tedy zaznamenáte obtížné dýchání, pocit krátkého a nedostatečného

dechu, obtížné či znesnadněné polykání, kašel při nebo po jídle, tak o tom informujte vašeho lékaře i fyzioterapeuta. Velké množství dechových cvičení se dá pravidelně provádět i jako preventivní cvičení, které bude poruchám dechového vzoru i polykání předcházet. Fyzioterapie by tedy měla již od začátku kromě technik zaměřených zejména na ovlivnění poruch chůze, rozsahu pohybu či zlepšení koordinace pohybu obsahovat také techniky pro ovlivnění poruch polykání a techniky respirační fyzioterapie s cílem podpory optimálního dechového vzoru, dostatečného rozvíjení hrudníku, usnadněné expektorace a zlepšené funkce a síly dýchacích svalů.

Respirační fyzioterapie je součástí plicní rehabilitace, která si klade za cíl zvýšit psychickou a fyzickou kondici tak, aby bylo umožněno co nejlépe zvládat běžné denní i pohybové aktivity a nedocházelo tak k inaktivitě či snížené pohybové aktivitě, která by mohla mít další negativní následky ve formě sekundárních komplikací (např. osteoporóza, kardiovaskulární onemocnění, funkční poruchy pohybového systému).

Cílem plicní rehabilitace je:

- snížit výskyt dechových obtíží a naučit vás, jak správně dýchat během běžných denních i pohybových aktivit,
- získat kontrolu nad vaším dýcháním,
- získat kontrolu nad vaším kašlem a usnadnit odkašlání,
- včas odhalit poruchy polykání a maximálně možně je minimalizovat či eliminovat,
- zlepšit vaši toleranci zátěže – lépe zvládat běžné denní i pohybové aktivity,
- žít více aktivní život, i přestože máte chronické onemocnění.

Plicní rehabilitaci vám může doporučit a předepsat váš ošetřující lékař. Plicní rehabilitaci je možné absolvovat během hospitalizace, ambulantně, během léčby v odborném léčebném ústavu a během lázeňské léčby. Pro ambulantní program plicní rehabilitace je nezbytné, aby vám ošetřující lékař předepsal tuto léčbu a vystavil vám poukaz na vyšetření/ošetření FT, se kterým můžete zahájit rehabilitační léčbu přímo s fyzioterapeutem. Pokud vám lékař vystaví poukaz na vyšetření/ošetření K, tak ještě před zahájením rehabilitační léčby bude provedeno vyšetření lékařem se specializací

(nejčastěji rehabilitačním lékařem). Program plicní rehabilitace se skládá z vstupního a výstupního vyšetření, z respirační fyzioterapie, pohybové léčby a z ostatních fyzioterapeutických metod a technik, které jsou pro zlepšení vašeho celkového zdravotního stavu důležité.

a) Vstupní a výstupní vyšetření

Pro sestavení optimálního individualizovaného programu plicní rehabilitace fyzioterapeut provede vstupní kineziologické vyšetření a během rozhovoru s vámi zjistí, v čem vás vaše nemoc nejvíce omezuje, co je pro vás problematické, jaké symptomy vaší nemoci se u vás vyskytují a jak moc vám komplikují vaše každodenní činnosti. Také se vás zeptá, jaké činnosti a pohybové aktivity pravidelně vykonáváte a jak je zvládáte. Fyzioterapeut během vstupního vyšetření zhodnotí vaše držení těla a podrobně posoudí pohybovou složku dýchání. Zaměří se na to, zda je rozvíjení vašeho hrudníku dostatečné. Zhodnotí, jaké svaly pro dýchání používáte. Dále vyšetří váš dechový vzor a posoudí, jak provádíte nádech a výdech či jak dýcháte, když provádíte nějakou aktivitu. Podle vašeho aktuálního zdravotního stavu fyzioterapeut provede další důležitá vyšetření (např. vyšetření rovnováhy, vyšetření rozsahu pohybu v kloubech, posoudí, jak svaly trupu stabilizují vaši páteř, vyšetření lokomoce a přesunů, zhodnocení spasticity), aby na podkladě jejich výsledků mohl připravit individualizovaný plán vaší rehabilitační léčby podle cíle terapie, na kterém se společně domluvíte. Po ukončení rehabilitačního programu fyzioterapeut provede obdobné vyšetření jako před zahájením terapie a společně zhodnotíte, k jakým změnám došlo, jak se cítíte a jak se podařilo snížit výskyt příznaků vaší nemoci.

b) Techniky respirační fyzioterapie

Techniky respirační fyzioterapie jsou především zaměřeny na zvýšení rozvíjení hrudníku, reedukaci dechového vzoru, zvýšení síly dýchacích svalů a usnadnění odkašlávání. Fyzioterapeut vybere vhodné cviky a může vám doporučit i různé dechové pomůcky podle cíle terapie – např. pro usnadnění odkašlávání, pro posílení nádechových a výdechových svalů, pro podporu nádechové či výdechové fáze dechu (Obrázek 1-10). Výběr vhodné pomůcky může provést ošetřující lékař nebo fyzioterapeut. Zaškolení cvičení s pomůckou je vždy nezbytné provádět pod kontrolou fyzioterapeuta, který vám také vysvětlí, jak můžete s pomůckou cvičit samostatně. Některé pomůcky jsou po předepsání ošetřujícím lékařem hrazeny ze zdravotního pojištění. Dechové pomůcky vám může předepsat neurolog, pneumolog, alergolog a rehabilitační lékař.

Obrázek 1. PARI O-PEP

Tato dechová pomůcka pomůže usnadnit odkašlávání a posun sekretu v dýchacích cestách tak, aby šel snadno odkašlat. Pomůcku může předepsat lékař uvedených odborností a je hrazena plně ze zdravotního pojištění.



Obrázek 2. Shaker medic

Tato dechová pomůcka pomůže usnadnit odkašlávání a posun sekretu v dýchacích cestách tak, aby šel snadno odkašlat. Pomůcku může předepsat lékař uvedených odborností a je hrazena ze zdravotního pojištění s doplatkem pacienta. U variant této pomůcky shaker classic a shaker de lux je pomůcka hrazena plně ze zdravotního pojištění.



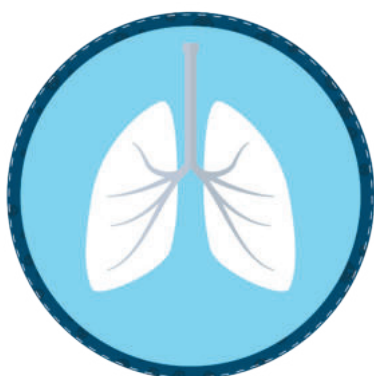
Obrázek 3. Acapella choice (a), acapella duet (b)

Tato dechová pomůcka pomůže usnadnit odkašlávání a posun sekretu v dýchacích cestách tak, aby šel snadno odkašlat. Acapellu duet lze propojit s inhalační léčbou.



Obrázek 4. CoughAssist

Jedná se o přístrojovou neinvazivní podporu pro usnadnění odkašlávání či úplného nahrazení kašle pro pacienty s výrazně oslabenou silou dýchacích svalů, která způsobuje neefektivní expektoraci. Přístroj lze používat s náustkem nebo obličejovou maskou. U pacientů s tracheostomií se používá speciální spojka, aby bylo možné přístroj připojit přímo k tracheostomii. Přístroj může předepsat lékař a po schválení přístroje revizním lékařem může být pacientům hrazen pronájem přístroje ze zdravotního pojištění.



Obrázek 5. Threshold IMT

Pomůcka slouží k posilování nádechových svalů. Pomůcku může předepsat lékař uvedených odborností a je hrazena plně ze zdravotního pojištění.



Obrázek 6. POWERbreathe medic

Pomůcka slouží k posilování nádechových svalů. Pomůcku může předepsat lékař uvedených odborností a je hrazena ze zdravotního pojištění s doplatkem pacienta.



Obrázek 7. Threshold PEP

Pomůcka slouží k posilování výdechových svalů. Pomůcku může předepsat lékař uvedených odborností a je hrazena plně ze zdravotního pojištění.



Obrázek 8. EMS150

Pomůcka slouží k posilování výdechových svalů.



Obrázek 9. Flow ball

Pomůcka slouží pro kontrolu délky výdechu.



Obrázek 10. DHD Coach 2

Pomůcka slouží pro kontrolu nádechu, představuje nádechovou zpětnovazebnou pomůcku, na které pacient vidí, jak velký nádech je schopen provádět.



c) Pohybová léčba

Do programu plicní rehabilitace je zařazována i pohybová léčba, která zahrnuje vytrvalostní a silový trénink. Oba tréninky mohou probíhat i intervalově, aby se předcházelo vzniku únavy. Tréninky jsou vždy individuálně nastaveny vzhledem k aktuálnímu zdravotnímu stavu. Cílem pohybové léčby je zlepšit vaši toleranci zátěže, zvýšit každodenní pohybovou aktivitu a zvýšit svalovou sílu jak svalů končetinových, tak svalů trupových

d) Ostatní fyzioterapeutické metody a techniky

Kromě technik respirační fyzioterapie se pro usnadnění dýchání využívají metody pro podporu vzpřímeného držení těla, měkké a mobilizační techniky pro ošetření svalů a zlepšení pohyblivosti kloubů, balanční cvičení a cvičení pro aktivaci hlubokého stabilizačního systému. Ostatní fyzioterapeutické metody a techniky jsou voleny dle vašich obtíží a celkového zdravotního stavu. Většina z nich je založena na neurofyziologickém podkladě s cílem ovlivnění vaší motoriky a pohybových dovedností. Součástí terapie jsou často i prvky jógy, pilates nebo taiči.

Program plicní rehabilitace můžete zahájit kdykoli během léčby vaší nemoci dle výskytu jednotlivých příznaků onemocnění a výskytu dechových obtíží. Program plicní rehabilitace lze absolvovat i opakovaně (např. si nejste jistí, zda vykonáváte domácí rehabilitační program správně, prodělali jste relaps svého onemocnění, zvýšil se výskyt příznaků vaší nemoci nebo se objevily příznaky nové). Program plicní rehabilitace je vhodné absolvovat ještě dříve, než se dechové obtíže či poruchy expektorace u vás vyskytnou, neboť většinu cvičení lze vykonávat preventivně. Program plicní rehabilitace je vždy individualizován tak, aby byl pro každého pacienta přiměřený a pacient program zvládl a byl pro něj přínosný. Na terapii se mohou podílet i rodinní příslušníci a přátelé pacienta, kteří mohou pomoci s prováděním cvičení, mohou při něm asistovat a velké množství technik mohou po zaučení fyzioterapeutem provádět samotní v domácím prostředí pacienta. Pacient a jeho rodina jsou také informováni, jaké pomůcky je vhodné pro cvičení i pro zjednodušení provádění denních aktivit používat (např. dechové trenažéry, pomůcky pro zvýšení svalové síly a rozsahu pohybu, kompenzační pomůcky pro usnadnění vykonávání běžných denních činností). Program plicní rehabilitace tak může být pro vás přínosný v jakékoli fázi vašeho onemocnění. Proto s vaším ošetřujícím lékařem i fyzioterapeutem proberte všechny možnosti vaší léčby, aby mohla být vaše léčba co nejvíce individualizovaná a komplexní.

Literatura:

- Burianová, K., Zdařilová, E., Mayer, M., & Ošřádal, O. (2006). Poruchy dýchání u neurologicky nemocných. *Neurologie pro praxi*, 7, 46-48.
- Keclíková, L., Hoskovcová, M., Gál, O., Havrdová, E., & Novotná, K. (2014). Možnosti pohybových aktivit u pacientů s roztroušenou sklerózou mozkomíšní. *Cesk Slov Neurol*, 77, 23–28.
- Mrázková, M. L., Sýba, M. J., Kysilko, M. M., Kavka, M. A., Hrušková, M. M., & Dostálová, M. L. (2018). Dysfagie u pacientů s roztroušenou sklerózou. *Neurologie pro praxi*, 17, 49-52.
- Neumannová, K., & Zatloukal, J. (2011). Ovlivnění poruch dýchání pomocí tréninku dýchacích svalů. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 18, 188-192.
- Neumannová, K., Zatloukal, J., & Koblížek, V. (2019). Doporučený postup plicní rehabilitace. In V. Kolek (Ed.) a kol. *Doporučené postupy v pneumologii* (3rd ed., pp. 564-606). Praha: Maxdorf.
- Vališ, M., Šimůnek, L., Chrobok, V., Pavelek, Z., Černý, M., Ehler, E., & Kunc, P. (2014). Poruchy polykání u neurologických onemocnění. *Praktický lékař*, 94, 254-258.
- Zdařilová, E., Burianová, K., Mayer, M., & Ošřádal, O. (2006). Techniky plicní rehabilitace a respirační fyzioterapie při poruchách dýchání u neurologicky nemocných. *Neurologie pro praxi*, 6,

Doporučení MSIF (Multiple Sclerosis International Federation) pro pacienty s roztroušenou sklerózou (RS) – aktualizace 23.10.2020

COVID-19 je nové onemocnění, které může ovlivnit vaše plíce, dýchací cesty a další orgány. Je způsobeno virem koronavirus (nazývaný SARS-CoV-2), který se rozšířil po celém světě.

Autory níže uvedených doporučení jsou neurologové a výzkumní odborníci z členských států MSIF. Doporučení je založeno na důkazech toho, jak COVID-19 ovlivňuje lidi s vícečetnými chorobami. Toto doporučení bude přezkoumáno a aktualizováno, jakmile budou k dispozici další poznatky ohledně COVID-16.

Současné poznatky ukazují, že u pacientů pouze s diagnózou roztroušená skleróza není větší pravděpodobnost nákazy COVID-19 nebo vážného průběhu nemoci či úmrtí než u běžné populace.

Následující skupiny pacientů s RS jsou náchylnější k závažnějšímu průběhu COVID-19:

- pacienti s progresivní RS (například s EDSS 6 a vyšší)
- pacienti s RS ve věku nad 60 let
- muži s RS
- černošská populace s RS a možná i jihoasijská lidé s RS
- lidé s vyšší úrovní zdravotního postižení
- pacienti s RS a obezitou, cukrovkou nebo onemocněním srdce a plic
- lidé, kteří užívají určité léky modifikující onemocnění (viz níže)

Všem pacientům s RS se doporučuje dodržovat pokyny Světové zdravotnické organizace pro snížení rizika infekce COVID-19. Lidé ve vysoce rizikových skupinách by jim měli věnovat zvláštní pozornost.

Doporučujeme:

- Zachovávejte si sociální distanc tím, že mezi sebou a ostatními budete udržovat vzdálenost nejméně 1,5 metru, abyste snížili riziko infekce, když někdo kašle, kýchá nebo mluví. To je zvláště důležité pro pobyt uvnitř, ale platí i pro pobyt venku.
- Udělejte z nošení roušky běžnou součástí vašeho pobytu mimo domov a ujistěte se, že ji používáte správně podle těchto pokynů.
- Vyhýbejte se přeplněným místům, zejména uvnitř. Pokud to není možné, vezměte si roušku a zajistěte si sociální distanc
- Často si myjte ruce mýdlem a vodou nebo používejte dezinfekci s obsahem alkoholu (70% alkoholu obsah je považován za nejúčinnější).
- Nedotýkejte se očí, nosu a úst, pokud nemáte

čisté ruce

- Při kašlání a kýchání si zakryjte ústa a nos ohnutým loktem nebo kapesníkem
- Často čistěte a dezinfikujte povrchy, zejména ty, kterých se pravidelně dotýkáte
- Poradte se se svým lékařem o optimálních způsobech péče, a to prostřednictvím video konzultací nebo osobních prohlídek, kde je to potřeba. Neměli bychom se vyhýbat návštěvám zdravotnických klinik a nemocnic, pokud jsou doporučeny na základě vašich aktuálních zdravotních potřeb
- Zůstaňte aktivní a pokuste se zapojit do aktivit, které zvýší vaše duševní zdraví a pohodu. Tělesné cvičení a sociální aktivity, které se mohou uskutečňovat venku a se zachováním rozestupu jsou nejvhodnější

- Poradte se se svým ošetřujícím neurologem ohledně vhodnosti očkování proti chřipce. Je vhodné, aby se nechala očkovat i vaše rodina.

Pečovatelé a členové rodiny, kteří žijí nebo pravidelně navštěvují osobu s RS v jedné z nejrizikovějších skupin, by také měli dodržovat tato doporučení, aby snížili pravděpodobnost přenosu infekce COVID-19.

Poradenství ohledně léčby RS:

Mnoho terapií modifikujících onemocnění (DMT) funguje potlačením nebo úpravou imunitního systému. Některé léky na RS mohou zvýšit pravděpodobnost vzniku komplikací z COVID-19, ale toto riziko musí být vyváženo s riziky ukončení nebo oddálení léčby. Doporučujeme, aby pacienti s RS, kteří v současné době užívají DMT, pokračovali v léčbě, pokud ošetřujícím neurologem není doporučeno její zastavení nebo přerušení. Lidé, u kterých se objeví příznaky COVID-19 nebo mají pozitivní test na virus, by měli konzultovat léčbu RS se svým ošetřujícím neurologem nebo jiným lékařem, který je obeznámen s jejich léčbou. Před zahájením jakékoli nové DMT nebo změnou stávající DMT by lidé s RS konzultovali s ošetřujícím lékařem, která terapie je nejlepší volbou pro jejich individuální situaci.

Je potřeba vzít v úvahu následující informace:

- Průběh a aktivita RS
- Rizika a výhody obvykle spojené s různými možnostmi léčby
- Další rizika spojená s COVID-19, jako například: přítomnost dalších faktorů pro závažnější případ COVID-19, jako je vyšší věk, obezita, existující plicní nebo kardiovaskulární onemocnění, progresivní RS, vyšší riziko ohledně rasy / etnické příslušnosti atd., jak je uvedeno výše o

Současné a očekávané budoucí riziko COVID-19 v místě

o Riziko expozice přípravku COVID-19 v důsledku životního stylu, například zda jsou pacienti schopni se izolovat nebo pracují ve vysoce rizikovém prostředí

o Nové poznatky o možné interakci mezi některými způsoby léčby a COVID-19

Poznatky o dopadu DMT na závažnost průběhu COVID-19:

Je nepravděpodobné, že by interferony a glatiramer acetát negativně ovlivnily závažnost COVID-19. Podle některých informací by interferony mohly snížit potřebu hospitalizace kvůli COVID-19. Dostupné důkazy naznačují, že lidé s RS užívající dimethyl fumarát, teriflunomid, fingolimod, siponimod a natalizumab nemají zvýšené riziko závažnějších příznaků COVID-19.

Existují určité důkazy, že pacienti léčení přípravky ocrelizumab a rituximab mohou mít závažnější formu COVID-19. Tyto terapie by však stále měly být považovány za možnost léčby RS i během pandemie. Pacienti s RS, kteří je užívají (nebo užívají ofatumumab a ublituximab, které fungují stejným způsobem) by měli být zvláště ostražití, pokud jde o výše uvedené rady ke snížení rizika infekce. Pacienti, kteří v současné době užívají tyto terapie a pohybují se v prostředí, kde hrozí vyšší riziko nákazy COVID-19, by požádali svého lékaře o sledování aktuálního stavu lymfocytů. (Lymfocyty jsou typem bílých krvinek, které pomáhají chránit tělo před infekcí. Pokud jsou jejich počty nízké, pacienti by se co nejvíce izolovali, aby se snížilo možné riziko.

Doporučení pro oddálení druhé nebo dalších dávek alemtuzumabu, kladribinu, ocrelizumabu a rituximabu kvůli propuknutí COVID-19 se v jednotlivých zemích liší. Lidé, kteří užívají tyto léky, by se před další dávkou léku měli poradit se svým lékařem. Pacientům se důrazně doporučuje, aby léčbu nepřerušili bez konzultace s ošetřujícím lékařem.

Poradenství týkající se aHSCT (autologní transplantace kmenových krvetvorných buněk)
Autologní transplantace kmenových buněk (aHSCT) zahrnuje intenzivní chemoterapii. To po určitou dobu silně oslabuje imunitní systém. Lidé, kteří nedávno prošli touto léčbou, by měli zvážit prodloužení doby, po kterou zůstanou v izolaci během vypuknutí COVID-19 na nejméně šest měsíců. Lidé, kteří mají podstoupit léčbu, by měli zvážit odložení zákroku po konzultaci s lékařem. Pokud je podávána léčba aHSCT, měla by být chemoterapie podávána v místnostech izolovaných od ostatních pacientů v nemocnici.

Vyhledání lékařské pomoci pro relapsy a další zdravotní problémy

Pacienti s RS by měli i nadále vyhledávat lékařskou pomoc, pokud se u nich vyskytnou změny v jejich zdravotním stavu. To lze provést pomocí alternativ k osobní návštěvě kliniky (například telefonické nebo video konzultace), pokud je tato možnost k dispozici. V mnoha případech ano a je možné zvládat relapsy doma.

Použití kortikosteroidů k léčbě atak by mělo být pečlivě zváženo a používáno pouze pro závažné relapsy. Existují určité důkazy, že užívání vysokých dávek steroidů v měsíci před nákazou COVID-19 zvyšuje riziko závažnější infekce vyžadující hospitalizaci. Pokud je to možné, rozhodnutí by měl učinit neurolog se zkušenostmi s léčbou RS. Lidé, kteří dostávají steroidy k léčbě ataky, by měli být mimořádně ostražití a zvážit izolaci po dobu nejméně jednoho měsíce, aby snížili riziko z COVID-19.

Lidé s RS by se měli i nadále účastnit rehabilitačních aktivit a zůstat stejně aktivní pokud možno i během pandemie. Je možno využít webové stránky s rehabilitačními cvičeními speciálně pro pacienty s RS.

Služby na dálku poskytují i psychoterapeuti a psychologové.

Vakcína proti chřipce
Vakcína proti chřipce je bezpečná a doporučuje se pro lidi s RS (po konzultaci s jejich ošetřujícím lékařem). Pro země vstupující do chřipkové sezóny doporučujeme lidem s RS, aby dostali sezónní vakcínu proti chřipce, pokud je k dispozici.

Vakcína proti SARS-CoV-2
V současné době není k dispozici dostatek informací, aby bylo možné komentovat, zda a jak by vyvíjené vakcíny proti SARS-CoV-2 ovlivnily RS nebo s terapie modifikující roztroušenou sklerózu. Jakmile tyto informace budou k dispozici, zveřejníme je v aktualizované verzi tohoto prohlášení.

Rady pro děti nebo těhotné ženy s RS
V současné době neexistuje žádná konkrétní rada pro ženy s RS, které jsou těhotné. K dispozici jsou obecné informace o COVID-19 a těhotenství od Světové zdravotnické organizace. Neexistují žádné konkrétní rady pro děti s RS; měly by se řídit výše uvedenými radami pro lidi s RS.



Toto prohlášení bylo poprvé zveřejněno dne 13. března 2020. Poslední revize byly schváleny 21. října 2020.

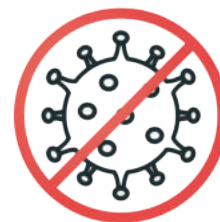
Na vytvoření tohoto doporučení spolupracovali následující odborníci

Professor Brenda Banwell, Chair of MSIF's International Medical and Scientific Advisory Board (IMSB) – University of Pennsylvania, USA Professor Simon Broadley - Griffith University and Gold Coast Hospital, Queensland, Australia Professor Olga Ciccarelli - Institute of Neurology, UCL, UK Dr Huang Dehui - Chinese PLA General Hospital, China Dr Fernando Hamuy Diaz de Bedoya, President of LACTRIMS – Universidad Nacional de Asuncion, Paraguay Professor Andrew Chan – Bern University Hospital, Switzerland Professor Jeffrey Cohen, President of ACTRIMS – Cleveland Clinic Mellen Center for MS, USA Dr Jorge Correale, Deputy Chair of MSIF's IMSB – FLENI, Argentina Professor Giancarlo Comi – IRCCS Ospedale San Raffaele, Italy Professor Kazuo Fujihara, President of PACTRIMS – Fukushima Medical University School of Medicine, Japan Professor Gavin Giovannoni, Barts and The London School of Medicine and Dentistry, Queen Mary University of London, UK Professor Bernhard Hemmer, President of ECTRIMS – Technische Universität München, Germany Professor Joep Killestein, Amsterdam UMC, Netherlands Professor Daphne Kos, President of RIMS - KU Leuven, National MS Center Melsbroek, Belgium Dr Céline Louapre – Sorbonne Université, France Professor Catherine Lubetzki – ICM, France Professor Aaron Miller - Chairman, National Medical Advisory Committee, National MS Society (US); Icahn School of Medicine at Mount Sinai, USA Dr Mohammad Ali Sahraian- MS Research Center, Neuroscience Institute, Tehran University of Medical Sciences, Iran Professor Marco Salvetti – Sapienza University, Italy Dr Joost Smolders – ErasmusMC, Netherlands Professor Per Soelberg Sørensen – University of Copenhagen, Denmark Professor Maria-Pia Sormani, on behalf of the Italian MuSC-19 study – University of Genoa, Italy, Professor Bassem Yamout, President of MENACTRIMS – American University of Beirut Medical Center, Lebanon Professor Frauke Zipp, Johannes Gutenberg University Medical Center in Mainz, Germany

MSIF a jeho členské organizace

Dr Clare Walton, Nick Rijke, Victoria Gilbert, Peer Baneke – MS International Federation Philip Anderson – MS Society (UK) Pedro Carrascal – Esclerosis Múltiple España (Spain) Dr Tim Coetzee, Dr Doug Landsman, Julie Fiol, Kathleen Costello – National MS Society (US) Professor Judith Haas – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V (Germany) Dr Kirstin Heutinck – Stichting MS Research (Netherlands) Dr Pam Kanellis – MS Society of Canada Elisabeth Kasilingam – European MS Platform Dr Marc Lutz – La Société suisse de la sclérose en plaques (Switzerland) Marie Lynning – Scleroseforeningen (Denmark) Dr Julia Morahan – MS Research Australia Dr Emmanuelle Plassart-Schiess – ARSEP Fondation (France) Dr Paola Zaratin – Associazione Italiana Sclerosi Multipla Onlus (Italy)

Národní a mezinárodní pokyny pro fyzickou vzdálenost se pohybují mezi nejméně 1 metrem a 2 metry. Lidé by měli zvážit své národní pokyny a být si vědomi, že se jedná o minimální vzdálenosti.



Dopis pro Rosku

Mnoho let jsem se zajímala o Domov sv. Josefa v Žírči. Letos jsem si tento pobyt, který zdravotní pojišťovny nehradí, dopřála.

Celý pobyt byl uhrazen ze 14. benefiční akce, kterou v roce 2019 zorganizoval Stoupa Cup Vsetín. Celý výtěžek této akce byl věnován Rosce Vsetín. Na konci září mi manžel sbalil kufr, vozík a vyrazili jsme na cestu ze Vsetína do Žírče u Dvora Králové. Po příjezdu se mě ujal úžasný personál. Manžel si zasloužil odpočinek, protože ani on to se mnou nemá někdy jednoduché. Odlehčovací pobyt byl pro mě příjemný. Celý areál je bezbariérový, Rehabilitace, koupele, logopedie, psycholog i úžasná lékařka byli na dosah. V pěkném počasí jsem využívala nádherný park, bylinkovou zahradu a projížděla jsem všechna zákoutí Domova sv. Josefa, který je hned u Labe. Ráda fotím a tady byla opravdu příležitost. Velkou radost mi udělaly kreativní dílny. Pokouším se háčkovat a když mě viděla lékařka, velmi mě povzbudila. Pro lidi s RS je háčkování vhodné cvičení. Přinesla mi dokonce ukázat kocourka, co sama uháčkovala. Díky personálu, který je laskavý, klidný a empatický jsem si pobyt opravdu užila. S jistotou vím, že jsem v Žírči nebyla naposled. Celému týmu Stoupa Cup Vsetín a všem, kteří tuto akci podpořili, bych tímto chtěla poděkovat. Velmi si vážím toho, že mi pobyt umožnili absolvovat.



Zápis z online Meetingu EMSP Membership Communications Network dne 5.11.2020

Evropské stanovisko k léčebnému užívání konopí

přítomno: 28 účastníků (EMSP + zástupci národních MS společností: Portugalsko, Řecko, Bělorusko, Island, Holandsko, Belgie, Malta, Polsko, Srbsko, Itálie, ČR, Španělsko, Velká Británie, Dánsko, Lucembursko, Chorvatsko, Rumunsko)

1. Úvodní přednáška

- prof. dr. M. Maccarrone: (Endo)kanabinoidy a RS

2. M. Tagaj: Přehled výsledků ankety mezi 18 členy EMSP - Léčebné užití konopí na národních úrovních

- pacienti mají přístup ke konopné léčbě v 67% zemí
- omezený přístup je v 28% zemí, v Bělorusku nemají přístup vůbec
- odborné lékařské rady vydaly stanovisko ke konopné léčbě jen ve 20% zemí
- poskytovatelé zdravotní péče: v 50% zemí konopí jen předepisují, 11% je proti, jen 39% zemí konopnou léčbu podporuje
- konopná legislativa existuje v 82% zemí, 3 státy ji nemají
- všichni souhlasí, že je potřeba vyjasnit legislativní definici konopné léčby
- v 65% zemí už za to lobovali, s různými výsledky
- závěr: 100% shoda, že je potřeba, aby EMSP se svými členy vytvořila Evropské stanovisko k léčebnému užívání konopí a připojila se k diskusi na evropské úrovni k ovlivnění postoje států ke konopné léčbě a potřebám pacientů s RS jednotně

3. Panelová diskuze

- **Dánsko:** na webu mají info a stanovisko ke konopné léčbě, ale staré z 5/2018
- jsou 3 způsoby, jak se legálně dostat ke konopné léčbě
- 1. na předpis neurologa (hlavně Sativex)
- 2. magistra liter předpis od jakéhokoli lékaře na výrobu přípravku v lékárně
- 3. pilotní program léčebného konopí (od r. 2018)

přesto jsou velké překážky dostat se k léčbě konopím (dále jen LK):

- doktoři nechtějí předepisovat, že není dost důkazů a podpory,
- vysoká cena (částečně je hrazeno jen něco),
- je po tom zakázáno řídit

Dánská lékařská komora není k pilotnímu programu pozitivní, neexistuje z něj systematický sběr dat – nejsou výsledky

- **Holandsko:** mají cca 30 tisíc pacientů s RS, čtvrtina z nich je členem jediné MS společnosti

- konopí je široce dostupné
- vláda tvrdí, že vědecké důkazy nejsou dost prozkoumané – proto není úhrada LK
- existuje státní orgán Bureau of Medical Cannabis (jako u nás SAKL), který produkuje 5 typů LK
- dodává ho do lékáren, pro vědecké účely, vývoz do zahraničí (včetně ČR)
- zkoumá účinnost konopné léčby, provádí výzkum, MS společnost je členem jeho výboru
- **Lucembursko:** mají asi 700 pacientů s RS, lobují za LK už 4 roky
- zákon v r. 2018 legalizoval LK zdarma pro pacienty s chronickou bolestí, rakovinou a RS (jiné indikace nejsou v zákoně)
- LK užívá 620 pacientů, není známo, kolik z nich je s RS
- v r. 2019 proběhlo oficiální a dobrovolné školení 240 doktorů o konopné léčbě, ale mnoho z nich konopí předepisovat nechce
- Ministerstvo zdravotnictví nakupuje produkty z celých rostlin od německé pobočky kanadské

firmy Canopy, vyváženou odrůdu 8% THC a 8% CBD, CBD oleje nejsou dostupné
- vláda kontroluje vše od výkupu po distribuci, MS spol není přizvána
- RS pacienti se k LK dostanou (musí být

rezidenti s pojištěním), ale mají jen 1 možnost, lobují za širší užívání
- konopí je stále populárnější pro rekreační účely než pro léčbu, po užití se nesmí řídit

4. Otázky a odpovědi

- **Portugalsko:** je potřeba monitorovat užívání konopí. Mnoho lidí ho užívá, ale jsou to jen výpovědi a žádná kontrola ani regulace

- **Malta:** doktoři prý nechtějí konopí předepisovat, protože kanabinoidy vytváří rezistenci, je to pravda?

Prof. Maccarrone: pacienti musí být informováni a užívat konopí pod lékař. dohledem

- **Dánsko:** Jak je to s řízením motorových vozidel po užití konopí? RS pacienti chtějí vyjednat výjimky ze zákazu řízení po užití konopného léku. Lze jim pomoci?

Prof. Maccarrone: už jsou o tom studie, ale není dost dat pro závěry. Každý reaguje na konopí jinak. Proto je třeba nejdřív bojovat za známý stálý obsah účinných látek a standardizované užívání. Až potom bude druhý krok – zkoumat jak specifické složení LK ovlivňuje jednotlivce v porovnání s jinými. Až pak bude možné říct, jestli je řízení po užití LK bezpečné.

- **Dánsko:** produkty z celé rostliny konopí představují větší výzvu (širší spektrum látek)?

Prof. Maccarrone: to jsou dvě složitosti – jedna věc je komplex celé rostliny a druhá je komplex lidské stavby organismu. Ještě toho spoustu nevíme.

Je nebezpečné, když politici hájí rekreační užívání konopí, které může negativně ovlivnit léčebné užívání – ty dva účely musí být striktně oddělovány.

Prof. Maccarrone: Sativex je dobře standardizovaný a má opakovatelné složení. To je hlavním cílem, aby kdokoliv dosáhl stejného terapeutického účinku

- **Dánsko:** vypadá to, že 4letý pilotní program bude pokračovat.

- Dánská MS společnost bude usilovat o systematičtější sběr dat.

- je pro ně výzvou, že pacienti hlásí, že jim konopí změnilo život, protože jim umožnilo spát a cvičit, což je důležité a jiná terapie to nedokáže. Zdravotníci říkají, že to není bezpečné, ale RS pacientům nejde o bezpečnost, ale aby si odpočinuli (když se nevyspí, nemůžou žít).

- Pro MS společnost je důležité najít balanc mezi těmito dvěma přístupy.

Za Unii ROSKA ČR se zúčastnila a zapsala Hana Vágnerová (RS pacientka a ředitelka KOPAC - patientského spolku pro léčbu konopím)



Chilli a žádné rozčilování! (nemělo by tady být spíš „Klid“ místo toho „Chilli“)?

Podzim se pojí s nárůstem různých úzkostí. Letos za to nemůže jen ubývající světlo, ale i obavy z vývoje epidemiologické situace a častější pobyt doma. O to důležitější je zaměřit se na zdraví vaší psychiky. Proti smutku a špatné náladě pomáhá pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu. Pokud ho ale musíte absolvovat s rouškou a v obavách z nákazy, pozitivní efekt se zmenšuje. Aby vás nedostihly podzimní chmury, zkuste letos nějakou tu baštu, ale s rozumem.

Losos, semínka, ořechy

Máte-li sklony k úzkostem a depresivním myšlenkám nebo jste pod náporom dlouhodobého stresu, myslíte na dostatek omega-3 mastných kyselin. Mezi potraviny bohaté na omega-3 patří především ryby, jako jsou losos, tuňák nebo makrela. Najdeme je ale také ve vlašských ořeších, lněných a chia semínkách nebo některých mléčných výrobcích. Omega-3 pomáhají mírnit také již vzniklé deprese nebo úzkostné stavy a zejména u žen po přechodu přispívají ke zvýšení hladiny hormonu dobré nálady, serotoninu.

Zel a spol. (lepší jeden prd než deset doktorů)

Rovněž je třeba pečovat o střevní mikrobiom. Nejenže posiluje celkovou imunitu, ale ze střev pramení i dobrá nálada a psychická odolnost. Pro správné fungování mikrobiomu jsou důležité tzv. prebiotické potraviny. Prebiotika vám zajistí některé druhy ovoce (banány, jablka), zelenina (cibule, česnek, chřest), luštěniny (čočka, fazole), celozrnné pečivo nebo ovesné vločky. Vsadte také na kysané mléčné výrobky a kvašené zelí. Ze sýrů jsou vhodné bryndza, čedar a zrající sýry.

Ryby místo sluníčka

Melancholická nálada přichází na podzim především kvůli ubývajícímu slunečnímu svitu. Díky UV záření se v lidské kůži tvoří vitamín D, jak ale přibývá šedivých dní, v těle je ho nedostatek a vaše psychika se oslabuje. Počasí ovšem neovlivníte, proto je třeba dbát na zvýšený příjem vitamínu D ve stravě. Mezi dobré zdroje vitamínu D patří mořské ryby,

případně je vhodné vitamin D získávat ve formě kvalitních doplňků stravy.

Citróny a papriky

Na podzim nesmí chybět potraviny bohaté na vitamín C. Ty pomáhají nejen imunitě, pozitivně působí také na centrální nervový systém a na produkci serotoninu. Citrony nebo pomeranče jsou jako zdroj céčka klasika, zkuste ale i rakytník, šípek, kiwi nebo papáju. Konzumujte je ideálně celé, nejen ve formě šťáv, ať tělu dopřejete i dostatek vlákniny prospívající střevní pohodě.

Krůtí maso se špenátem

Na stres, obavy a depresivní nálady platí minerál selen. Ten je hlavně v krůtím, kuřecím a hovězím mase, para ořeších, vejcích nebo špenátu. Selen má stimulační účinek na imunitní systém a uplatňuje se také v ochraně před stresem, který se projevuje zejména vyčerpáním a chronickou únavou.

Vnitřnosti a maso

Na nervový systém působí blahodárně vitaminy skupiny B. Například vitamín B1, vitamín, pomáhá proti pocitům únavy. Dopřejte si ho ideálně denně, protože jeho zásoby v těle likviduje pravidelné popíjení čaje a kávy a jeho potřeba při stresu nebo námaze navíc stoupá. Najdete ho v neloupaných obilovinách (pohanka, quinoa, jáhly), vepřovém mase, kvasnicích, oříchách nebo luštěninách. Duševní klid, vyrovnanost, životní energii, ale třeba i klidný spánek zaručí vitamín B3, niacin. Jezte proto vnitřnosti, brambory, mrkev a listovou zeleninu.

Zázvor, chilli, skořice

Nezapomínejte ani na koření. Prohřeje, působí antibakteriálně, ale zahřeje i na duši. Zásobte

Snažím se držet krok s dobou.

Například moje přítelkyně našla prima recept. Prostě se na nějaký počet vajec naleje do



sklenice vodka s citronovou šťávou a nechá se macerovat. Po nějaké době se všechno i se skořápkami rozloží v nějakou prapodivnou hmotu. Jak jsem k tomu jen tak přihlédla, nedala jsem to ani s tou vodkou. Nicméně je to jistě zdravé.

Někdo se najde ve vegetariánství, veganství, různých dietách.

Já sama jsem nedávno podlehla informaci o překyselení organismu, které vede

se skořicí, zázvorem, pepřem, paprikou a chilli, dobře poslouží i obyčejná cibule, česnek nebo pórek. Zkuste i exotický šafrán, zahání noční můry a únavu a zmírňuje i pocity úzkosti a lehké deprese.

No tak, co k tomu dodat. Já si jenom vzpomínám na svého prvního lékaře, který mě provázel počátky RS, bylo to před 40 lety. Dalo by se říci, že byl na svou dobu docela pokrokový. Doporučil mi pít za studena lisovaný slunečnicový olej a jíst syrové droždí. Tenkrát výživoví poradci a potravinové doplňky neexistovali.

k zánětům v těle. Tak jsem se začala pít po kyselinotvorných a zásadotvorných potravinách. Teď je zrovna moderní takový zelený potravinový doplněk ve formě prášku. Když se to rozmíchá s vodou, vypadá to jako žabinec a jako žabinec to taky chutná. V příbalovém letáku píší, že je to v zásadě zásada. Obdivuji svého téměř devadesátiletého tchána. K večeri si opeče párky na sádle, a aby sádlo nepřišlo nazmar, vytře ho chlebem a sní. Je pravda, že stále štípe dřevo sekyrou a trávu seče kosou. Na sobě nemá ani gram tuku. Cholesterol neřeší.

Tak pěkné vánoce přeji a s tím cukrovím to nepřehánějte.

Nedoporučuji internet, doporučuji zdravý rozum.

Ivana Rosová

Mnozí mí přátelé chtějí, abych vyprávěla o tom, jaké jsem zažila Vánoce v Itálii Vánoce v Itálii

Jak se slaví Vánoce v Itálii?

Čtyřicátého ještě do práce

V Itálii je čtyřicátý prosinec pracovním dnem. Večer nebývá nijak honosný, je věnován posezení s rodinou nebo přáteli. Řada lidí drží v předvečer půlnoční mše půst, proto ani večere nebývá nijak bohatá. V některých rodinách se rozbalují dárky 24.12., ale mnohem typičtější je vyčkávat až na první svátek vánoční – na Boží hod. Oficiálně jsou Vánoce zahájeny slavným papežovým požehnáním Urbi et Orbi 25. prosince.

Pokud je na italských Vánocích něco zcela jedinečného, tak jsou to jistě půlnoční mše na oslavu Ježíšova zrození. Nejslavnější je mše, která se koná ve Vatikánu v chrámu sv. Petra.

Cukroví a stromeček? Není nutností
Ne každá domácnost peče vánoční cukroví. Nabízejí ho (v modernější verzi) však bary a cukrárny a i v Itálii recepty na to „pravé“ patří do dědictví jednotlivých rodin.

V mnohých domácnostech se dokáží obejít i bez vánočního stromečku. Tento zvyk je v Itálii relativně nový, ozdobený stromeček se tu začal objevovat až po první světové válce

Vánoce bez jesliček nejsou Vánoce
Téměř nutností v Itálii je však Betlém. Staré prameny říkají, že první Betlém byl v Itálii

postaven už ve 13. století. Objevovaly se Betlémy tesané do kamene, betlémy vyrobené z papíru nebo hlíny. Do současnosti se řada lidí s oblibou zabývá právě výrobou Betlémů. Městem Betlémů

v Itálii je Neapol. Betlémy se zde vyrábějí z pálené hlíny, papírové hmoty a dalších materiálů.

V domácnostech se staví od 8.12. Jsou podobné těm našim. Ježíšek přibude mezi ostatní figurky až 24. prosince.

Večer 24/12 je tzv Vigilia
„Večere nebývá bohatá.

Zelenina, ryba

Slaví se až oběd 25/12.

Každá italská oblast má své typické produkty, které na slavnostních stolech nesmí chybět.



Slavností tabule

Pokrmu konzumované o Vánocích se liší kraj od kraje. Zcela jisté však je, že kapra s bramborovým salátem mezi italskými specialitami asi nenajdeme. Pokrmu vycházejí z chudé místní kuchyně. Oblíbeným pokrmem je jehně, krocen nebo kuře, z ryb Itálové preferují úhoře, tresku, čerstvé ryby a mořské plody. Konzumují se artyčoky. Typickým sladkým pokrmem je panettone. a samozřejmě různé



sušené ovoce, především datle a fíky, kaštiny. Vánoce jsou nejen církevní oslavy, ale i svátky hojnosti, ve znamení jídla a bohatých mnohahodinových hostin.

Jídlo se vychutnává nejraději ve společnosti, s rodinou, známými či kamarády.

Letošní epidemiologické předpisy však doporučují omezující limit pouze na členy jedné rodiny, kterých by nemělo být více než 6.

Pojďme tedy alespoň virtuálně nahlédnout do vánočních gastronomických tradic, případně zkuste připravit některou z vánočních specialit od severu k jihu Itálie dle několika přiložených receptů.

Chutě každého kraje se liší a dohromady tvoří gastronomickou rozmanitost této krásné země.

Nyní se přesuneme k původnímu receptu vývaru passatelli, velmi jednoduchého a chutného.

Vánoční oběd, menu podle italských regionů vánoční oběd je v Itálii něco zcela jedinečného, co ještě skýtá příležitost ochutnat věci, které nejíme každý den navzdory skutečnosti, že v průběhu času se recepty mění a často zjednodušují.

Nahlédněme pod pokličku kuchařkám od regionu k regionu, abychom se dozvěděli, co se kde tradičně v tento svátek připravuje:

1. Abruzzo

Po polévce následují bohatě plněné lasagne a jehněčí pečeně. Sladkosti jsou chloubou regionu: většinou obsahují sušené ovoce.

2. Basilicata

Polévka z listové zeleniny, krutí, vařené ryby a domácí těstoviny představují hlavní vánoční jídlo, které končí smaženým cukrovím.

3. Kalábrie

Uzené maso různých druhů, polévka, luštěniny,

brokolice a sladké fíky v čokoládě, mandle s cukrem nebo medem a sladkosti s cedrem.

4. Kampánie

Polévka Minestra maritata, špagety s mušlemi, capoun, pořádný salát. Sladkosti v širokém výběru (s ořechy, rozinkami, sušeným ovocem)

5. Emilia Romagna

Uzené maso, domácí nudle, lasagne a tortellini s masem ve vývaru. Zampone, cotechino a sýry, které předcházejí, sladkosti obsahující sušené ovoce, med a čokoládu.

6. Friuli Venezia Giulia

Tuřín a cotechino (specialita z mletého masa) polévka, drůbež a moučník gubana (plněná bábovka).

7. Lazio

Těstoviny Cannelloni, pečené jehněčí s bramborami, plněné těstoviny cappelletti ve vývaru. Jako pečivo se servíruje perník a plněný biskupský chlebíček.

8. Liguria

Macaroni ve vývaru, Janovské plněné ravioli, kuřecí špízy, vařené drůbeží maso a vánočka

9. Lombardie LOMBARDI

Kuře, těstoviny - tortellini nebo casoncelli ve vývaru a jako dezert klasický panettone.

10. Marche

Nudličky Cappelletti ve vývaru, pečené kuře a peče se pizza de Natá a frustingo – ořechový koláč.

11. Molise

Thistle polévka, slaná treska na rajčatech a jako sladké Calciuni.

12. Piemonte

Capoun, , papriky v bagna cauda, ančovičky se zeleninou, plněné těstoviny agnolotti a jako sladké lískové ořechy dort a zabaione a nugát z Alby.

13. Puglia

Místní zelenina topinambury, smažené a panzerotti plněné rajčaty, tuňákem nebo sýrem a šunkou, dušené nebo smažené ryby a mořské plody, pečené jehněčí s lambascioni, závitky z vnitřností a dokončit mnoho pečených a smažených sladkostí s mandlemi nebo fíkovým sirupem

14. Sardegna

Sardinské těstoviny s klobásovou omáčkou, jehněčí s hráškem a pečenými bramborami, tradiční myrtové selátko, a nakonec ricotta s medem a seadas (pečivo) s medem.

15. Sicilia

Sfincione – sláný kynutý koláč s cibulí a rajčaty, slepice ve vývaru, pečené jehněčí, pečené anellini, těstoviny se sardinkami a pečené či dušené ryby, ze sladkostí cassata – dort s kandovaným ovocem, cannoli - plněné



trubičky tvarohovým krémem a kandovaným ovocem, a tradiční sušenky s ořechy a suchým ovocem

16. Toscana

Tousty s kuřecími játry, kuřecí vývar, kachna, pečená vepřová játra, vánoční pečivo s mandlemi

17. Trentino

Canederli - knedlíčky, pečené srnčí nebo jelen s bramborami a štrúdllem nebo druhem vánočky, jako dezert.

18. Umbrie

Plněné těstoviny (cappelletti) umbrijskými bylinami ve vývaru, pečené kuře nebo kohout a jako sladkosti perník, piniové oříšky.

19. Valle D'Aosta

Uzené maso, sýry, sádlo, zelí a zelná polévka, klobása s bramborami, polenta a na závěr nakládanými hruškami s čokoládovou omáčkou.

20. Veneto

Různé uzené maso, drůbeží vývar, radicchio rizoto, polenta a rybí speciality, hovězí pečeně a na závěr pandoro, nakládané ovoce v sirupu s mascarpone a mandlemi.

A jestliže vás honí mlsná a nechcete českou klasiku s bramborovým salátem, můžete zkusit něco z krajových receptů:

Předkrmy

Kanapky s lososovou pěnou

Ingredience

Pane nero o da tramezzini

200 g Salmone affumicato

150 g Mascarpone (o Ricotta o Philadelphia)

3 cucchiari Latte

Ingredience

- Tmavý nebo toustový chléb
- 200 g Uzený losos
- 150 g Mascarpone (nebo Ricotta nebo Philadelphia)
- 3 lžíce mléka
- Sůl

1. Nakrájejte chléb nebo tousty z celozrnného chleba na čtverečky a vložte je do předehřáté trouby na 200 ° po dobu 10 minut.

Uzený losos nakrájejte na proužky a vložte jej do mixéru, zalijte třemi lžícemi mléka.

Směs, z které dostanete homogenní pěnu smíchejte lžící se sýrem mascarpone.

Osolte dle chuti a promíchejte.

Lososovou pěnu vložte do kapsy na krémy nebo zdobítka a upravte ji na jednohubky

VARIANTY A DOPORUČENÍ

Můžete nahradit mascarpone sýrem ricotta

Můžete přidat citronovou šťávu nebo dochutit pažitkou.

Polévka – vývar s tradiční a velmi lahodnou zavářkou passatelli,

Ingredience pro 2 porce

- 100 gramů strouhaného parmazánu
- 150 gramů strouhanky
- 2 vejce
- Muškátový oříšek na špičku nože
- Strouhaná kůra z 1/2 citronu
- Vývar
- Sůl
- Pepř

Smíchejte parmazán, strouhanku, vejce, muškátový oříšek a citronovou kůrou.

Pak přidejte i trochu vývaru, soli a pepře.

Vše promíchejte rukama dokud není směs homogenní a má konzistenci hustší bramborové kaše.

Nechte těsto odpočívat po dobu 10 minut a mezitím přiveďte vývar k varu.

Po uplynutí této doby vezměte těsto a přemístěte do lisu na brambory nebo na struhadlo se širokými otvory, pak protlačte těsto na lisu/struhadle na podnos nebo prkénko.

Vsuňte passatelli do vývaru pomocí kuchyňské lopatky a pak je vařte dokud nevyplavou na povrch, servírujte s vývarem a přidejte parmazán do každé misky.

Treska na citronu

Ingredience

500 g tresky
4 čajové lžičky extra panenského olivového oleje
2 citrony
2 cibule
Sůl, pepř, petržel



Nalijte extra panenský olivový olej do pekáče a položte na něj rybí maso (mražené filety nebo kusy čerstvé tresky).

Nakrájejte citrony na plátky s odstraněním všech jadérek a umístěte je na ryby, pak přidejte vrstvu nakrájené cibule

Ovoníme nasekanou petrželkou. Solí a pepřem dochutíte a přidejte trochu vody na dno pekáčku. Pečeme na 200 stupních cca 20-30 min.

Podáváme s hráškem po římsku a bramborovou kaší nebo bramborovými kroketami.



Hrášek po římsku - příloha

Ingredience pro 4 osoby

500 gramů mraženého hrachu (nebo čerstvé, pokud máte nějaké!)
1/2 bílé cibule
Máslo
1 šálek masového vývaru
teplá voda podle potřeby
100 gramů nakrájené syrové šunky (případně vařené)
Sůl

1. Nakrájejte cibuli a smažte na másle. Když zesklovatí, přidejte zmražený nebo čerstvý hrášek.

2. Nechte hrášek pár minut, za stálého míchání pak přidejte šálek vývaru a horké vody na pokrytí hrášku a nechte vařit po dobu 20 minut.

3. Jakmile se voda dostatečně vyvaří, přidejte nakrájenou surovou a nechte vařit několik minut. Servírujte teplé nebo vlažné

Nezapomeňte, že každé italské jídlo doprovází italské víno a k italské kávě se podává kapka likéru nebo jiného digestivu.

Tak si hezky pomalu užijte vánočních svátků i vy v klidu, a hlavně ve ZDRAVÍ!

Rekondice Rosky Hradec Králové

Místo naší letošní rekondice v termínu 20. - 27. září 2020 bylo inspirována Roskou Brno-město. Na pobyt v Penzionu a wellness centru Ohrada Vísky jsme se nesmírně těšili, neboť to pro nás bylo zcela nové prostředí, s novými výzvami i poznáním.

Samotné umístění penzionu na okraji vesnice, bylo zárukou klidu, pohody a nerušeného relaxu. Ranní rozcvičky s východem slunce neměly chybu. Pro některé i chození bosky v trávě studenou rosou, po kamínech, nerovném terénu bylo jak provizorní Kneippův chodník. Každý si mohl vybrat, jak cvičení zvládne - vestoje, s oporou, na židli, vleže v trávě. A po cvičení zasloužená odměna - po rozcvičce snídaně, po dopoledním cvičení krátké čtení z knihy Jógátky.

Krásné počasí a upravené cesty, i když ve velice kopcovitém terénu, nenechali nikoho jen tak sedět na židli či vozíku. Všichni jsme využili každé volné chvíli k procházkám po okolí, do kopečků, odkud byly nádherné výhledy. Všude byly ohrady s dobyt看kem a s koňmi. A jelikož přímo s budovou sousedilo ustájení krásných jezdeckých koní, ani my jsme neodolali. Jedno celé dopoledne jsme věnovali jízdě na koních. Pro některé to bylo úplně poprvé a nezapomenutelný zážitek. A hlavně - dokázali jsme si, že pro nás není nic nemožné. Se vzájemnou pomocí se do sedla dostal každý. Za bezpečnou jízdu jsme přispěli koním na krmivo.

Příjemné bylo využít i bazén. Voda byla chladnější, o to víc nás nutila se ve vodě hýbat - plavat, cvičit, házet si s míčem... A naše společné výlety: do židovské čtvrti v Boskovicích, na pštrosí farmu, na prohlídku krásného zámku Lysice, do pivovaru Černá hora na exkurzi. Po večeři jsme se všichni sešli na psychologických přednáškách Mgr. Čechové, které vždy končily společnou diskuzí na dané téma.

Pro odpočinkový večer jsme si vybrali společenskou hru Bingo. Další večery jsme se věnovali ergoterapii - vyráběli jsme vánoční ozdoby, dekorace na okna a to vše z ruliček od





toaletního papíru, barevných lepicích pásek, korálků. Všichni jsme byli překvapeni, jak krásné věci dokáží vzniknout z tohoto materiálu. Využili jsme i malé skleničky od jogurtů na výrobu bezpečných svícňů. K tomu nám stačila tavná pistole, barvy, lepidlo, krajka, ozdobné korálky a čajové svíčky - fantazii se meze nekladly a tak vznikala originální díla. Na závěr si každý vyrobil svůj šperk - z různobarevných dřevěných korálků jsme si navlékli na silon náramek, korálky na krk. A

navlékat korálky není pro mnohé z nás zcela jednoduchá věc, ale zvládli to i muži.

Rekondice ve Vískách byla pro nás velice přínosná, neboť my „Hradečáci“ nejsme zvyklí na kopečky, u nás jen samá rovina. Takže vyjít si ke kostelu na kopečku - to byl výkon, to chtělo hodně sil. Musím pochválit všechny naše členy, protože to nikdo nevzdal. Někdo vyšel sám, jiný s oporou, s holí, s chodítkem, někdo strmou cestu vyjel na vozíku, ale nikdo to nevzdal. Každému pak byla odměnou krásná vyhlídka, posezení na lavičce u místního betlému a hlavně ten pocit, že „já jsem to dokázal!“, to už nám nikdo nemohl vzít. Takové výšlapy nám zlepšili kondici a nejednoho z nás překvapilo, co dokážeme. Proto jsme se také rozhodli a na místě si hned zamluvili termín na rekondici v příštím roce. Tak nám všem držte palce, ať můžeme za rok znovu :-D

Věra Krejsková

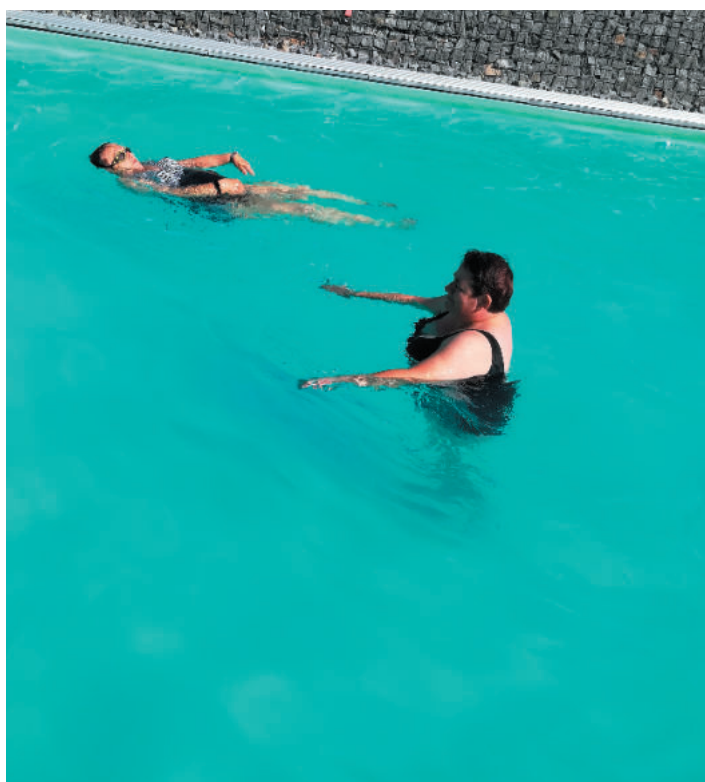
Rekondiční pobyt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.



Rekondice Rosky Žďár

Covid neCovid a už se frčelo do lesů na Vysočině, do Březejce – pobočky Centra Kociánka Brno.

Nahlášeno bylo dost lidí, ale třetina pobyt zrušila kvůli strachu z Covidu, nemoci či atace. Z těch, co se zúčastnili, se stala bezva parta. Ve zdravém těle zdravý Duch a ten byl denně ráno škádlen rozcvičkou. Snídaně, svačinka, oběd, svačinka a večere byly jako vzpomínka na naše mladá léta. Dopoledne se cvičilo, po obědě chvíli odpočívalo a pak jsme chodili ven, hráli pětanque, některé odvážné ženy skočily i do bazénu, jiné šly do lesa na houby. Jeden den za námi přijel Pavel Lehovec, akupresurista a záchranář, který nám o obou tématech poutavě přednášel a akupresuru jsme si i vyzkoušeli. Každý večer jsme se společně bavili (aukce, karty, dobble...). Prostě paráda.



REKONDICE Rosky Brno – venkov, Horní Bečva BESKYDY

14.6. – 21.6.2020

Tak se člověk těší na vás všechny a na rekondici celý rok, po všech peripetiích s koronavirem a odsunutým termínem, jsme se dočkali... V neděli jsme přijeli a „FRNK“ – a týden je pryč. Jo, kde je člověku dobře, tam to velmi rychle letí... Přivítali jsme letos mezi námi nové tváře, na kterých jsem celý týden sledovala spokojený výraz, tak snad jsem se nespletla, že se jim mezi námi líbilo. Je dobře, že všichni co jezdíme déle, i ti noví, pochopili myšlenku celé rekondice.

Je to týden s režimem, který se musí dodržovat. Tedy od ranního vstávání – budíček, rozcvičku, snídani, přednášku, cvičení, oběd, odpolední



aktivitu, cvičení v bazénu, večeři a večerní program. Holoubci v podání veselé trojky Maruška, Majka a Mirek, byli jako vždycky okouzující a vtipní. Je super, že si předem

zjistili, s kým se tulit či netulit. Je fajn, že netulící nepožadovali roušky.

Letos byly přednášky každý den, krátké, ale poučné. Každý si z toho stejně vezme, co se ho týká... což je v pořádku. Dozvěděli jsme se o bylinkách, které ač všichni dobře známe,



netušili jsme, jak zdravotně nápomocné jsou. Mluvílo se o netřesku, o borovici, o sedmikrásce, černém bezu, kopřivě, hluchavce, pitulníku a smrku. Dál jsme se dozvěděli, jak pracovat na pevné vůli, jak použít lógr z kávy a očistit si tlusté střevo a správně užívat lněné semínko. Mnoho mluvených meditací hovořilo ke každému z nás, každého se opět dotklo něco jiného, slyšeli jsme o odpuštění druhým, o kritice druhých a sobě, o negativních emocích, které způsobují nemoci a nakonec o bezpodmínečné lásce, o lásce ve vztazích.

No a cvičení, co na to říct holky, Katko a Maruško, děkujeme, protože jsme všichni ucítili, že máme v těle svaly, o kterých jsme ani nevěděli, že je máme. První cvičení bylo s balónkem a skvělé, ale uvítali jsme, že holky přistoupily na změnu a ponechaly nám kruhové cvičení, které nás všechny bavilo více. Holky přichystaly po roce pár zajímavých změn, člověk odtud odjíždí nadšený s vědomím, že udělal pro sebe a každý sval na těle celý týden maximum... Mnozí z nás zjistili, že cvičení zvládnou levou zadní i s rovnými



zády, že, pane Tunka. Jídlo bylo úžasné, co se výběru i chutí týče, jistě mi dáte všichni za pravdu. V tomto směru, je to pro nás skutečně jediná dovolenková část, že jídlo nám někdo nachystá, nádobí umyje a my nemáme žádnou starost.

Odpolední aktivity začaly letos kuželkami, námi oblíbená soutěž. Letos skončila na třetím místě Jindřiška Boušková, druhé místo patří Aničce Kopecké a první náš Vlastik, Vlastislav Bouška, opakují pro ty, co myslí, že je Boušek, je Vlastislav Bouška. Lituji přátelé, medaile, vám přivezeme jindy. V úterý bylo vycházkové odpoledne, všem zúčastněným děkuji, že zvládli skvěle cestu i v dešti. Byli ti, co na vycházku nešli, tak snad si dobře pospali. Po zbytek týdne už jen přšelo, což nám tady uvnitř nevadí, umíme se zabavit.

Naplánovali jsme i jedno odpoledne tvořivé. Děkujeme Vlastikovi za dodání rámečků, my ostatní jsme k tomu předem připravili materiál. Všichni se do tvorby vrhli s nadšením a zájmem, a konečné výtvořky jsou jedním slovem „nádherné“. Každý kdo tvořil, si skutečně odveze vzpomínku na rekondici 2020. A co bazén, kdo z vás letos alespoň nožku nesmočil, o hodně přišel. Voda teplá, den ode dne se nám zdála být teplejší. Byla mokrá, vlnky jako

v moři... Cvičení i hra s míčem, no, prostě paráda. Komu trochu zima byla, odešel se prohřát do sauny. Večer s tombolou byl taky vydařený, tombola bohatá, vyhráli opravdu všichni, opět spokojenost.

Závěrem bych chtěla všem poděkovat, hlavně Věrce (hlavě všeho), bez které by žádná rekondice, ani nic jiného nebylo. Děkuji Věruško. Děkuji vám všem, letos zúčastněným. Doufám, že se příští rok zase sejdem v hojném počtu, všem přeji celý rok pevné zdraví, lásku a taky trochu štěstí, neboť už při troše štěstí, budete mít vše, co potřebujete. ZDAR ZDAR ZDAR

vaše Jaruška



Rekondice Rosky Kyjov – Harmonie Bystřice pod Hostýnem, 11.10.– 17.10.2020

“HARMONIE TĚL I DUŠÍ LIDEM PŘECE VELMI SLUŠÍ TOUŽÍME PO ROVNOVÁZE S NÍ SE NÁM VŠEM ŽIJE SNÁZE”

Ve složité situaci dneška, v obavách z pandemie „COVIDU“ přijeli jsme v neděli 11. října k rekondičnímu pobytu do lázeňského domu Harmonie v Bystřici pod Hostýnem. Naše jarní rekondice byla zrušena, o to víc jsme se tedy těšili na tu podzimní.



Počasí nebylo nic moc – chladno, deštivo, vítr... Ale vůbec to nevadilo. Pohoda, s jakou nás zde přivítali, se přenesla i mezi nás, a radost ze setkání se odrážela v našich usměvavých obličejích, ostatně jako vždycky.

Odpoledne po příjezdu jsme se po vybalení a odpočinku seznamovali s prostředím a plánovali program na příští dny. Tedy ranní rozcvičky, stravování, zdravotní procedury, cvičení těl na vzduchu i ve vodě, cvičení mozků – kvízy všeho druhu, přednášky... A do toho povídání o všem možném, hlavně s humorem.

Pan vedoucí nám hned v pondělí pustil velmi zajímavé video. „Samouzdravení“ mladého lékaře po autonehodě. Bylo to až neuvěřitelné, vedlo k zamyšlení. Někteří z nás si na doporučení Oliny přikoupili i tzv. harmonizační program – cílené posílení slabých míst – určily nám to přístroje (počítače) z dílny švýcarských fyziků. Harmonizační procedury probíhají jak na fyzické úrovni tj. tkáňové a buněčné, tak i na psychické úrovni nebo také duševní a duchovní. Snad nás to nastartuje ke zlepšení našeho zdravotního stavu.

To vidíme právě na Olině – je ten nejlepší příklad.





Všechno bylo O.K., jen v pátek po obědě nás polekala Jarka V. Náhle ji přepadla slabost. RS-ka i u ní ukázala svoji sílu. Jarka je bojovnice, tedy věříme, že se dá brzy dokupy a bude naší hlavní hnací silou.

Velký dík patří všem organizátorům: jak samotné akce, tak i vědomostních soutěží. Budeme z toho žít dlouho, až do dalších akcí. Chceme také poděkovat Unii ROSKA, ministerstvu zdravotnictví a dalším sponzorům. Zdraví nám sice nevrátí, ale těžký osud vylepší. Vědomí, že nejsme všem lhostejní, pomáhá. Děkujeme!

*Jana Motyčková,
předsedkyně Rosky Kyjov*



Roska Brno-město slaví 25. výročí založení

Již 25 let v Brně působí regionální organizace Unie ROSKA – Roska Brno–město, která sdružuje kolem 100 členů nejen z Brna, ale též z celého Jihomoravského kraje, i z celé České republiky a dokonce i ze Slovenska.



Stalo se dobrým zvykem po 5 letech oslavovat benefičním koncertem. Díky MČ Královo Pole jsme měli možnost jej uspořádat v Semilasse 19.04.2020. Záštitu převzali primátorka města Brna Markéta Vaňková, její první náměstek Petr Hladík, starostové městských části střed Vojtěch Mencl, Králova Pole Karin Karasová, Řečkovice Marek Viskot,

divadelního souboru. Velký úspěch měla naše první hra autorů Ivana Novotného a Olgy Rubinové „O slunečnicích“ nejen v Rubínu v rámci koncertů Nadace Zdraví pro Moravu, v Tišnově ale i na Roskiádě v Nymburku a jinde.



Volně navazuje další hra se zpěvy „Bramborové nadělení“, kterou jsme poctivě zkoušeli. Milan Svoboda připravil rekvizity a ujal se režie, Edita Krystýnková našla kostýmy atd. Ukázky jsme předvedli na MaRSu, na rekondici ve Vlachovicích a jinde. Jen v Semilasse to nemohlo být. O tu největší akci – benefiční koncert – jsme tedy letos přišli. Tam jsme očekávali více než 200 hostů, připravovali jsme pro ně drobné výrobky, dárčky – balíčky štěstí



starostka Troubska Markéta Bobčíková... Věnovali nám i hodnotné dary do tomboly. Ale vyšší moc byla proti, stejně tak i v dalším náhradním termínu 18.10.2020. Vystupovat měly Eva Henychová a Hana Robinson – obě zpěvačky s touto diagnózou. Hudbu ke zpěvu tanci měla pak převzít spřátelená kapela Koloniál pana Vodičky, která hraje napříč žánry. Překvapením mělo být vystoupení našeho





i levandulové překvapení, panenky a jiné, měli jsme v plánu připravit roztroušené kytičky. Přesto jsme slavili v průběhu roku a vzhledem k situaci raději častěji i v menších skupinách. Na rekondicích v Březejci i ve Vlachovicích, kde nám kytaristé Honza Vodička a Milan Svoboda hrávali nejen k poslechu, ale i k tanci. Slavnostní setkání členů proběhlo 17.06.2020 v restauraci Portoriko i s občerstvením. Stihli jsme výlet do Žirče na svatoanenské slavnosti, další výlet do Kunovic a Uherského Ostrohu, projet se na dračích lodích v Jundrově a další. Největší akcí byla výstava výtvarných děl a

výrobků našich členů, průřez historie Rosky pod záštitou primátorky Markéty Vaňkové ve dnech 02.–16.08. v Křížové chodbě na Nové radnici ve spolupráci se sdružením Tam, kde svítí maják. Organizátorka a malířka Aneta Horská zde zajistila výstavu velice zajímavých malířů, 07.08. byla vernisáž s bohatým kulturním programem.

A když už jsme věděli, že 18.10. v Semilasse benefiční koncert nebude, sešli jsme se buď v Portoriku nebo v zasedací místnosti na Srbské 53, kde sídlíme. Předali jsme dárky, které jsme dostali od starostky MČ Královo Pole, od Mgr. Hladíka – 1.náměstka primátorky, z obce Troubsko, z firem Skydent s.r.o., Compactive s.r.o., Chytré lékárny i Vinotéky Tišnov, z Rosky Jihlava, vitamínové doplňky a pitíčka z Vitaru a mnoha dalších firem i od členů a příznivců.

Za finanční podporu děkujeme zejména Teplárnám Brno a firmě I&C Energo. Věříme, že se sejdeme na nějaké jiné větší akci dříve než za dalších 5 let.

A divadelní hru předvedeme co nejdříve!!!

Vlasta Blatná, Roska Brno–město



Trousíme se na Klet'

Klet', královna jihočeských kopců, nejvyšší hora Blanského lesa se tyčí do výšky 1083 m n. m. Je viditelná z velké části jižních Čech jako táhlý hřeben s typickou siluetou známé rozhledny, hvězdárny a televizního vysílače.



Je častým cílem rodinných, školních i firemních výletů. Téměř každý Jihočech zde alespoň jednou byl, mnozí ji navštěvují pravidelně.

Za pěkného počasí vrcholek Kleti táhne jako magnet, je zde lidí jako na Václaváku. Lidé chodí nahoru i dolů, vyjedou lanovkou a navštíví hvězdárnu či rozhlednu, občerství se v restauraci. Vždy je to zážitek a často výzva. Výzva ke změnění si svých sil.

Toto nás inspirovalo k uspořádání organizovaného výstupu. Akci jsme pojmenovali „Trousíme se na Klet'“. Půl roku jsme věnovali přípravám. Myšlenku jsme rozvíjeli každý den. Nejdříve jsme uvažovali o jednoduchém výletě pouze pro roskaře a jejich rodiny. Poté přišel nápad přidělit každému účastníkovi startovní číslo. A když startovní čísla, tak by měli účastníci obdržet i diplomy..... a když diplomy, tak proč ne ceny.... A tak jsme začali shánět ceny a odměny... a odtud byl už jen krůček

k tombole. A tombolu nemůžete dělat jen tak. To už je důvod k radosti a tu můžeme podpořit pěknou muzikou a zpěvem. A kdo si k pěkné písničce a po náročném výstupu nedá rád sklenici piva....? Tak i pivo bude! A těm, co holdují zdravému životnímu stylu, nabídneme pito. Vždyť Budějce jsou město piva!

Pro každou věc, co jsme si vymysleli, jsme dokázali přesvědčit nějakého podporovatele. Pomoc byla nejenom finanční, ale mnozí se zapojili i jako organizátoři celé akce, jako paní Urbánková z firmy GING nebo pan Šinkner ze společnosti TKP Geo.

A tak každý účastník mohl na vrcholu Kleti dostat pivo nebo pito, čaj nebo grog zdarma. Startovní čísla byla slosována a výhry byly opravdu zajímavé. Mohli jste vyhrát např. víkendový pobyt pro dvě osoby v penzionu v srdci Českého Krumlova – perly mezi jihočeskými městy, poukázky na virtuální realitu nebo do restaurací Mc Donalds, bohaté

dárkové koše, přírodní kosmetiku, oblečení nebo poukaz na realitní služby v hodnotě 20.000,- Kč.

Podpořilo nás několik významných sponzorů a poté už to šlo všechno snáz. Po prvním zveřejnění se někteří dokonce ozvali sami, že by nás rádi podpořili. Bylo po první vlně covidové pandemie, všichni byli šťastní a pozitivní a většina měla radost z pomoci druhým. Vše bylo připraveno a my se těšili na náš společensko –benefiční výlet.

Mysleli jsme na každý detail, ale jedině, co jsme ovlivnit a zajistit nedokázali, bylo počasí. V den D, - v sobotu 26. 9. 2020 jsme se vzbudili do zamračeného a deštivého rána. Na vrcholku Kletě padal dokonce sníh a teplota klesla k bodu mrazu. Byli jsme trochu zklamáni, trochu zaskočení. I když předpovědi počasí již několik dní tuto změnu hlásily, přesto jsme doufali, že ta změna ještě chvíli počká. Rozčarování však netrvalo dlouho. Jeden druhého jsme povzbuzovali a když jsme viděli natěšenou náladu a odhodlání startujících na parkovišti v Krásetíně, kde byl start, brzy z nás obavy spadly. Akci slavnostně zahájil náš velký podporovatel pan Jiří Císler a pak v čele pelotonu vystoupal na vrchol. Předsedkyně ROSKY České Budějovice osobně poděkovala každému účastníku výstupu a předala mu diplom a dárkovou tašku s upomínkovými předměty od sponzorů na tuto akci. Zúčastnilo se celkem 177 sportovců, na trati byli jednotlivci, skupinky i celé rodiny včetně čtyřnohých mazlíčků. Panovala tu přátelská atmosféra, vzájemná podpora, zájem veřejnosti o diagnózu RS a ochota pomoci nám pacientům s RS.

Akci podpořilo celkem 28 firem a organizací nejen z Č. Budějovic. Mezi ty nejvýznamnější patří Lesy ČR, jejichž zástupci připravili hlavně pro děti edukační program, známý českobudějovický pivovar Samson, Statutární město Č. Budějovice, Jihočeský kraj, ČSOB, Hypoteční banka, nadační fond Impuls a mnoho dalších.

A i když účast nebyla tak vysoká, jak jsme původně očekávali, splnila naše veškerá očekávání vyburcovat pacienty s RS k fyzické aktivitě a zvýšit zájem veřejnosti a povědomí o nemoci RS a solidaritu s nemocnými. Během akce i po jejím zakončení jsme vnímali jenom

samé pozitivní ohlasy a proto jsme rozhodnutí tento výstup opakovat každý rok.

Napsala: Pavla Češková



Otázka:

Vážená paní doktorko, v lednu a v únoru 2021 budu brát v rámci druhého pulzu lék Mavenclad. Po tom, co jsem vzala první pulz, se objevila nemoc Covid a já pak musela být 2 měsíce na nemocenské, abych se nenakazila. Prosím Vás o informaci, zda budu muset být opět na nemocenské, jakmile vezmu druhý pulz. Bylo by to pro mě likvidační v práci. Předem moc děkuji za odpověď.

Odpověď:

S lékem Mavenclad byla na jaře t.r. situace trochu nejistá a dokonce u tohoto léku (a ještě léku Lemtrada) vydal zhruba v období března úřad SÚKL zákaz k podání. Ten byl nicméně záhy zrušen a s většími celosvětovými zkušenostmi již nejsou taková opatření na místě. Vámi zmiňované pracovní neschopnosti v délce 2 měsíců nerozumím, nechápu, zda jste sama měla koronavirovou infekci či nikoliv. Oficiální důvod k takové neschopnosti paušálně neexistoval a neexistuje. Neznám ovšem všechny zdravotní souvislosti a nemohu tedy rozporovat či hodnotit postup, který u Vás Vás ošetřující neurolog zvolil.

Podle epidemiologické situace na začátku příštího roku, kdy máte dostat druhý pulz Mavencladu, může teoreticky dojít k tomu, že Vám v případě vynikající stabilizace onemocnění může být podání např. o měsíc odloženo. Nebo Vám může být nabídnuto využití pracovní neschopnosti (zcela individuálně podle rizikovosti zaměstnání a pochopitelně přání a ochotě nést rizika Vás samotné) v opodstatněné době 2 týdnů v návaznosti na podání pulzu.

Krasulová

Otázka:

Dobrý den, prosím, chtěla bych se zeptat paní doktorky Krasulové, jaký je její názor na kapsle KONOPI od firmy Terezia. Trpím třesením nohou ze základu paraparézy a vůbec silným sevřením, které přináší bolest a snížení možnosti chodit na vysokém chodítku. Může konopí přinést nějaké

alespoň trochu rozvolnění chodidla, kotníku nebo pacienta s RSkou vůbec? Děkuji

Odpověď:

Vzhledem k tomu, co máte naplánováno léčebně u prof. Štětkařové, bude konopí pro Vás pravděpodobně jen okrajovou záležitostí. Jeho vyzkoušení ale můžete konzultovat v RS centru s možností předepsat přímo léčivo nikoliv jen potravinový doplněk. Krasulová

Otázka:

Dobrý den, omlouvám se za častost mých dotazů! Chtěla bych se zeptat paní doktorky Krasulové na rozdíl mezi léky Baclofenem a Sirdalud - em ? Je jeden silnější nebo s jinou funkcí? Indikují se někdy oba dohromady? Z jakého důvodu? Děkuji mnohokrát za odpověď. S pozdravem

Odpověď:

Oba zmíněné léky patří mezi centrální myorelaxancia, léky snižující svalové napětí. Každý z nich však působí na jiné části motorického neuronu, tedy je lze s výhodou kombinovat, pokud nestačí lék jediný. Krasulová

Otázka:

Dobrý den, v lednu mi byl diagnostikován CIS a hned jsem zahájila léčbu Copaxonem. Nyní se s přítelem od července snažíme o miminko a zatím se nám nedaří. Může mít Copaxone vliv na plodnost? Děkuji za odpověď, pěkný zbytek dne,

Odpověď:

Nikoliv, žádný negativní vliv na plodnost u Copaxone není znám. Krasulová



Novoročenka na zeď- dárek třeba pro babičky...

Potřebujeme: 2 hrnky hladké mouky, 1 hrnek jemné soli, 3/4 hrnku vody, lžice lepidla Herkules

Smícháme mouku, sůl a lepidlo a postupně přidáváme vodu.
Z těsta vyválíme ovály tak, aby se tam vešla ruka dítěte, kterou do něj obtiskneme.
Obtisknout můžeme i jiné předměty, například formičky na cukroví, fantazii se meze nekladou.
V horní části uděláme špejlí dvě díry, aby tam šla po zaschnutí uvázat mašle na zavěšení.
Špejlí ještě vytlačíme rok.
Podle síly plátu necháme pořádně proschnout, stačí na topení, nebo si můžeme pomoci troubou, zapnutou na minimum s otevřenými dvířky.
Po proschnutí nabarvíme temperovými barvami.

Andělíčci z odličovacích tamponů

Pomůcky: odličovací tampony, vatové kuličky, stužky, lepidlo, jehla s velkým uchem

Nejprve kuličkou protáhneme dvojité stužku tak, aby na jednom konci vznikla smyčka. Oba druhé konce stužky obtočíme tamponem podle obrázku a přilepíme lepidlem. Z tamponku přeloženého na polovinu vytvoříme křídla a přilepíme ze zadní strany anděla. Dozdobíme hvězdičkou.

Příjemné tvoření přeje Veronika Borkovcová



Kapří dušička

Dopisy, co s přáním
 všichni Ježíškovi psali
 prý už dávno dostaly razítka
 andělé s Ježíškem
 pak dárky balí
 je to snad jenom pohádka?
 Okna nám ozdobí papírové vločky
 vánočka na stole...
 v cukru má stopy naší kočky
 v jablíčku pomalu svíčka dohoří
 děti už taky v Ježíška nevěří
 a venku je místo sněhu
 jen mlha a bláto
 a námraza na špičkách stromů
 v rádiu koledy týden hrají.
 Kdy kapra z vany vylovíš, táto?

*Ono ho to ve vaně nebaví
 a má i vážné obavy
 doufá že do řeky ho nehodíme
 že si na symbolu vánoc pochutnáme
 šupinky pro štěstí jen září
 táta se nad kaprem soucitně tváří
 on na nic nečekal z vany „hop“
 popřál krásné vánoce
 a naposledy svým očkem mrk.
 Jeho kapří dušička
 se potom s jinými v nebi setkala
 obloha se tak nějak rozžala
 a najednou k zemi vločky padají
 někomu prý i radost dělají.
 A dnes už víme kde se sních vzal
 „prý kapří dušičky“.
 A táta se smál.*



Před rokem

Před rokem hned prvního
něco se nám zrodilo
starý rok šel do důchodu
a novému dává radu...
všechny lidi ať má rád
starým důchod přidávat
mladým rady rozdávat
ty nahoře milovat.
Koho tím nahoře myslíš
ti dost mají, copak nevíš?

Ty mladíčku, Nový roku
svatý Petr ti dá ruku
na počasí jak by mělo být
jaro, léto, podzim a zimu mít
vody z dešťů tak akorát
záplav se nemá nikdo bát
a v létě sluneční svit
v zimě zem sněhem pokrýt.

*To jsou ti nahoře k milování
a v tom ti nikdo nezabrání.*

*Někdy ti mladí
na radu starších nedají
myslí si, ti staří zase kecají
ale stejně si všichni
šťastný a veselý přejeme
až odbije půlnoční
spolu si přijijeme....♥*

Na zdraví a P.f...2021



Sněhobílé pohlazení

Já myslela si
že jsem ve tvé dlani
mýlím se
to sněhulák mi říká
...má paní...
jsem sněhová vločka
jsem bílá vrána
pejsek nebo kočka
jsem sněhobílé pohlazení
nebo zimní den co není
jsem vymyšlená báchorka
jsem káva nebo cikorka
sladký koláč s ovocem
co ty rád to já jsem

já vím že se rozpustím
být s tebou to já neumím
ve tvém světě
tam všechno prý kvete

ten svět ten je jaro po zimě
můj milý sněhuláku

tak honem...Vem si mě
chci s tebou být
a v mrazu chci s tebou žít
potom se má láska
můžeme spolu rozpustit
...je to tak jak má být...
už hřeje jarní sluneční svit

a co bylo dál
mo se na kytce smál.



Konto sněhuláci

*Do kožíšků z bílých vloček
do klobouků z jehličí
teď se strojí sněhuláci
vítr jim rád zafičí...
A co děláte sněhuláci
co děláte v noci?
Neříkejte že jen sníte
o sněhové metelici.*

*Ráno když se probudíme
vás je vždycky víc a víc,
vy se vážně nenudíte
a ani nejste od Teplic.
No jo,
sněhulák a sněhulice
v noci spolu, ruku v ruce,
koule ze sněhu furt koulí
až je z toho ruce bolí.*

*A tak rostou sněhuláci
jako „houby po dešti“
ze sklepů se uhlí ztrácí
na knoflíky pro štěstí.
Staré hrnce brzy došly
nejsou ani pometla,
ty kdo můžeš něco pošli
nebo jsem to popletla?*

*Asi ano, ozývá se všude smích
a na „KONTO SNĚHULÁCI“
dovezli jsme na radnici
staré hrnce na saních...*



Čtvrtek v Kauflandu roku 2019

Náš pan obvodní doktor vylepšil služby. Jelikož ve čtvrtek neměl, jak se říká do koho píchnout, protože skoro všichni od ranních hodin trénují svá těla pohybem v Kauflandu, zrušil dopolední ordinační hodiny. Má otevřeno v poledne na dvě hodinky pouze pro objednané a potom odpoledne jde po návštěvách. No není to paráda? V pátek již zase ordinuje od brzkých ranních hodin, aby ošetřil případné škrábance, modřiny a další šrámy získané ve čtvrtečním slevovém boji. I já jsem musel do té vřavy, neboť v naší rodině zastávám funkci proviantního náčelníka a navíc jsem chtěl prožít prodloužený víkend mimo naše stálé bydliště.

Jelikož jsem se obával strkanice na nedaleké zastávce při nástupu do autobusu, který by mě zavezl do onoho nákupního střediska, použil jsem malou lest. Nastoupil jsem tedy do autobusu, ale v protisměru a zajel o dvě stanice mimo sídliště na konečnou. Pan řidič pokoušel a já jsem mu dělal společnost. Během pěti minut jsme vyrazili dobrodružství vstříc. Seděl jsem v koutku za řidičem a sledoval mravenčení té masy chtivých cestujících. Rachot, strkanice, a autobus se pohyboval jako bárka na vlnách. Šermování a cinkot berlí byl přehlušován různými výkřiky. Když byl autobus naplněn, jako když jedou dělníci na první směnu do Kolbenky, těžce se rozjel. Dojeli jsme na místo určení. Dopravní prostředek jen vzdychl, jak rychle odlehčená péra nadzdvihla podlahu. Vystupoval jsem poslední, až jsem se musel přidržet záchytných tyčí, jak byl autobus rozkolísaný.

Než jsem se propletl zaplněným parkovištěm, zbylo na mě již několik, ne zcela pohyblivých vozíků. Vzal jsem jeden a smykem jsem vstoupil do arény. Tam bylo několik hloučků.



Hnedle ze začátku u zeleniny se ti rychlejší prali o váhy, kde hledali podle obrázků své vybojované ovoce, či zeleninu. Další hlouček byl u ochutnávacího pultu, kde byly podnosy se třemi druhy chleba. Kousek dál na jiných podnosech byly nějaké klobásy a sýry a opodál zase jednohubky rohlíků s pomazánkou. Zde za občasného strkání a výkřiků jako „Božka, vem mi tam ještě trochu klobásy a sýra“, tak tam snídalo několik zákazníků, kteří již nemají pracovní návyky.

Myslím, že poslední hlouček byl v prostoru, kde je balíčkové maso, a byly dvě palety zlevněných vajíček. Tady jsem se osmělil a upozornil paní, co plnila regály jogurtama, že za chvíli se pyramida vajíček zřítí. Mohutná většina kupujících si brala jistě ta lepší vajíčka zespodu, takže ta pyramida vypadala jako ohryzaný strom od chráněného bobra. Jestli si myslíte, že u balíčkového masa nelze prožít žádný zážitek, tak jste na velkém omylu. Tam prosklené dvoumetrové chladicí skříně naskýtají možnost si očima vybrat ten nejlepší kousek a po otevření si jej ulovit. Jenže dva páry spřátelených důchodců si vybojovali přední místo, otevřelo chladicí skříně dokořán a hrabali se při srdečné besedě v mase, jako v second hand textilní hrabárně.

A já? Nakoupil jsem to nejnutenější. Doma jsem si nazul toulavé boty a nečekal jsem, až se sluníčko ráno vyhoupne nad obzor, ale když začalo klesat po své dlouhé pouti a červánku zář se střídala se stříbrným svitem měsíce, jsem vyšel do tiché noci, abych prožil ten krásný pocit – být zase sám.

Koronavir v Kauflandu roku 2020

Blížilo se jaro, blížil se koronavirus. Ušili jsme si roušky a zaběhli jsme si do Kauflandu nakoupit. Hodně nakoupit. S přicházejícím jarem se každý rok stěhujeme na chalupu. Ano, mezi bujnou květenou a všelijakou zvířenu. No tak se odstěhujeme o nějaký den dřív. Nakoupili jsme a odjeli. Krásné dny, nádherné týdny, a příjemné měsíce. Roušky jsme oblékli jedenkrát za čtrnáct dní. To když jsme se sousedem navštívili domácího pekaře pro několik šišek chleba, u soukromého řezníka něco k tomu a cestou u bio kraviček pro mléko.

Jenže čas běžel neúprosnými kroky vstříc podzimu a my jsme čím dál více napjatí sledovali boj s koronavirem. Nadešel čas a my jsme se vrátili do vyhřáté náruče paneláku. Zapojili jsme prázdnou ledničku, a že prý vyrazíme do Kauflandu za nákupem. Mám prý zjistit podmínky ohledně hygieny a všech podmínek, abychom se vyhnuli případnému postihu. Tak manželka řekla a šla se oblékat. Začeti jsem se.

Vstoupili jsme do Kauflandových prostor. Takové to předsálí. Houpací stroje pro malé děti stály jako vždy bez povšimnutí na stejném místě. Toalety byly přemístěny z levé na pravou stranu. Další dveře se před námi otevřely. Vlevo vinotéka, která tam byla i dříve. Vpravo, kde byla dříve nějaká prodejna, tam byla změna. Místo původního nápisu, tam bylo napsáno – „Úschovna“. Jinak dřevěné lavice a stoly. Zpola vše zaplněné tou mužskou částí lidstva. Většina seděla, jen pár jednotlivců pobíhalo s něčím v ruce a hledali si místo. Ale co mě zaujalo, všichni měli na sobě něco jako závodní čísla. Takové ty bryndáčky s číslem vpředu i vzadu. Zaostřil jsem zrak a žasnul. Pobíhající drželi

v ruce pivo a sedící ho měli před sebou. Ano, úschovna. Přečetli jsme si pravidla. Vysvětlím vám. Manželský pár přijde do Kauflandu. Jelikož pravidla pro nákup byla nastavena tak, že jeden nakupující, jeden vozík. Manžel by ten vozík zbytečně blokoval, musí být proto odložen. Manželka zde odloží manžela, který dostane ono závodní číslo. Vlastně takový velký hadrový šatnový lístek

jako v divadle. Manželka obdrží něco jako kreditní kartu se stejným číslem. Načež si manželka bezstarostně odskočí za nákupem a manžel se věnuje pobytu v tom zařízení. U pultu dostane pivo a peněžní částka naskočí na té kreditní kartě. Manžel čeká a čeká, manželka nakupuje a na té, tak zvané kreditní kartě naskakuje finanční obnos. Ten se potom vymaže, když se připočte u pokladny k nákupu. Na základě toho, je potom manžel propuštěn.

I já jsem čekal, až mě bylo zaklepáno na rameno a hlas mé ženy mi zavelel, „vstávej, už jedeme“. Ach jo. Probudil jsem se v křesle a byl jsem popoháněn, abych si pospíšil a hlavně si vzal roušku.



Ze života

To člověk nevymyslí: vnouček si hrál s figurkami - postavičkami, u jedné z nich chyběla část hlavičky. Na dotaz, jak to že není hlava - lebka, vnouček s klidem zdůvodnil: „to je přece policajt a ten ani hlavu ani mozek přece vůbec nepotřebuje“.

Milí Roskaři,

také se Vám stalo - či spíše stává, že zažijete příhodu, situaci, někdy i trapas, nepříjemnou chvíli, se kterou se nechcete nikdy a nikomu pochlubit, stydíte se za ni, říkáte si „a nikdy více“??? A tak se třeba uzavíráte v sobě, odmítáte komunikovat někde s někým. Nechodíte na nákupy - aby jste nezdržovali ve frontách, neorientujete se v té spleti uliček, kde Vám znovu přerovnali zboží a vy marně hledáte...a hledáte a pak nakoupíte či spíše nenakoupíte, co jste potřebovali?

Já se v takových situacích ocitla nesčetněkrát, často z toho bylo smutno, chtělo se brečet...a pak se najednou stalo, nevím co, že jsem všechny ty situace začala brát s humorem. Asi se na tom začaly podílet i dcery a další členové rodiny, které mi všechny ty nepříjemnosti obrátily v humorné příhody a tak i mě naučily brát věci s humorem, s odstupem času se všemu zasmát.

Abych ale jen nepsala obecně, podělím se s Vámi o pár příhod ze života, které se mi nedávno přihodily. Mám ve zvyku, když si vařím vejce, navařit si jich více - pár si sním „začerstva“, pár dám do lednice na později, na salát. Tak se stalo, když jsem k obědu sáhla do lednice pro vejce na nočky do polévky a vejce rozklepla - vypadl mi z něj uvařený žloutek. Zasmála jsem se své roztržitosti a

rozklepla druhé vejce, už správné, ale místo v misce, skončilo vyklepnuté na lince, z části i na dlaždičkách. Třetí pokus už byl správný!!!

Krásné ráno, vařím si kávu a těším se na terasu. Káva, mléko a med - co se dá na tom pokazit?? Kompletně vše.

Jednou zapomenu, že čistím konvici kyselinou citronovou a tou samou vodou si zaliji kávu - to je chuťovka, někdy i pro návštěvy či ostatní členy rodiny. Po druhé sáhnu automaticky po mléce a neleji si do kávy keřirové mléko a ještě k tomu ochucené...



to se pak nestačím divit, co to plave v hrnečku. Ještě že sladím medem nebo tmavým třtinovým cukrem, tam ještě záměna nebyla.

A takové smažení, kdy naleji na pánev ocet místo oleje a pak se divím, že to nesmaží??? A šlehat vejce s moukou místo s cukrem, není také žádná výhra!!!

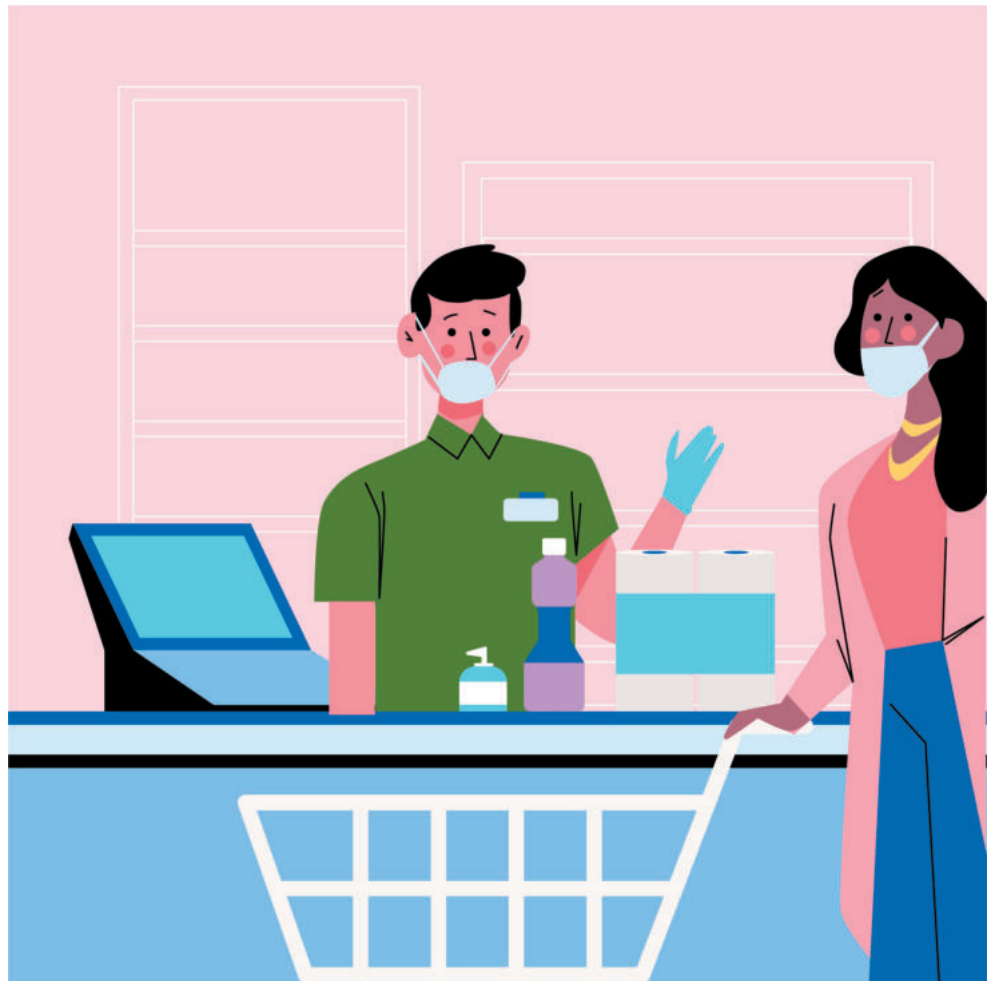
Nakupování v obchodech - to je kapitola. Stalo se mi u pokladny, že jsem nestíhala - platit, odebrat zboží...a poznámka osoby ve frontě, jak to někomu trvá, zdržuje...mě dokázala tak vykolejit, že jsem se bála příště jít sama na nákup. Požádala jsem dceru, řekla jí o své zkušenosti a společně nakoupily. Vše v klidu, s rozvahou, prohodily pár slov se zákazníky ve frontě, s prodavačkou a vše s úsměvem, který dokázal divy.

Často se mi také stává, že s košíkem neodhadnu vzdálenost, používám ho jako oporu s ohledem na jistější chůzi. Tak někdy nechtěně do někoho narazím, najedu osobě na nohy atd. To se vždy velice slušně omluvím a hned zavedu řeč na nějaké zboží, které právě nutně hledám... (hahaha) a poprosím o radu. Dokonce se mi i stalo, že mě pak dotyčný pozval na kávu .

Nebo jsem si nevěděla rady s počítačem. Operace s bankovníctvím, kterou dělám opakovaně, mi najednou nešla. Prostě jsem se nemohla hnout z místa, bylo to jak zakleté. Mám dotykový tablet, takže jsem se něčeho dotkla omylem a problém byl na světě. A jak jsem to řešila? Zavolala o radu dceři a ta mi dala geniální radu - zajdi si na pobočku banky a tam ti to zařídí, od toho tam jsou. Připadala jsem si jak opravdová „blondýna“, ale na tu pobočku jsem si zašla. A světe div se, nikdo se mi tam nesmál, nikdo neprotáčel panenky atd.,

prostě se mě ujala slečna, vše se mnou prošla, krok za krokem. A problém byl vyřešen.

Takže se nebojte lidi kolem sebe oslovit,



poprosit je o pomoc. Nikdo vám za to „hlavu neutrhne“, nanejvýš Vám nepomůže, ale to se stává málokdy. A pak je to jejich chyba, že nedokáží pomoci, ne Vaše. Na to nezapomeňte!!!

Jistě jste zažili i Vy spoustu takových příhod a situací, tak se nebojte o ně s námi podělit. Pomůžou mnohým z nás být nad věcí, dají příklad jak se zachovat, vyřešit problém - který nemusí být vůbec problémem. Posune nás to dál a s humorem to zvládneme snadněji.

Těším/e se na Vaše příhody a zkušenosti ze života.

A co dál???

Celý letošní rok je tak jiný, tak divný. Nezdá se Vám? Už začátkem jara, na které jsem se tolik těšila, se vloudil do našich životů ten nebezpečný virus. Lidé začali stonat a všude platila jiná pravidla; úplně nová, která měla změnit náš život. Dotklo se to nás všech, země se začala otáčet nějak divně. Změny ve školách, dopravě, v kulturních a sportovních zařízeních. Zdravotníci měli velice a mají velice pilno, hospody ztichly. A smutní senioři v domovech důchodců byli ještě smutnější. Bylo to vážné. Asi za deset týdnů se zdálo, že bude líp. Zase jsme mohli volněji dýchat. I ve vlastních rodinách jsme začali znovu skoro běžně žít. Mohli jsme se navštěvovat, stýkat se s přáteli, dělat svoje oblíbené činnosti. Ale ouha – hned od jedenáctého října se situace

zdravotníků, kteří o ně pečovali. A většina neakutních i objednaných zákroků a kontrol bylo odvoláno. Mnohým to přivodilo zhoršení zdraví, na mnohé kromě bolestí začala dopadat i těžká deprese. Doma jsme si našli některé činnosti a zábavu, ale ten styk s živými lidmi, přáteli a společným programem lidem moc scházel. Svěřím Vám svůj zážitek, který není možná mnohým cizí.

Nákup a kolona

Ach jo, je to jako doba temna. Docela ponurý podzim a k tomu ten neoblomný Covid. Když už jsem zase několik dní nevyšla ven a doma

docházel chleba a nebyl žádný sýr, donutilo mě to vyrazit na malý nákup. Ono se vždycky něco najde, co je třeba přikoupit. Na pomoc jsem si vzala svoje elektrické vozítko, vybavila jsem se potřebným a vyrazila k Albertu. To je chvilka na cestu tam; druhá chvilka na cestu zpět, no a těch pár věcí – to mi dlouho trvat nebude. Cestovat mohu po chodníku, jedu opatrně, abych neohrozila chodce. Na silnici můžu, ale nechci, abych neomezila řidiče. Jsem opatrná a uvědomělá. Dojela jsem a zaparkovala, zamkla a s berlemi a rouškou jsem vešla

do prodejny. Uvítala mě tabulka s nápisem o nutnosti mít zmíněnou roušku, dodržovat rozestupy a nebalené zboží – hlavně pečivo ukládat v připravených rukavicích do igelitových sáčků. Ty, jak známo jsou pevně navinuty

opakovala. A v ještě větší síle. Zavřely se školy, omezily se služby a prodej v některých obchodech. Nouzový stav vyprázdnil ulice a různá omezení nás takřka uvěznila doma. Nejhuře vypadaly zhoršující se údaje o velkém nárůstu nejen pacientů s Covidem, ale i



v roličkách a zavěšeny, nebo pohozeny v regálech, kde v koších je vystaveno rozličné pečivo. Dojížděla jsem pomalinku za přede mnou stojícím pánem, který se chystal k nákupu. Uvolnil pár rukavic a nasoukal do nich ruce s krátkými prsty. Asi tři až čtyři



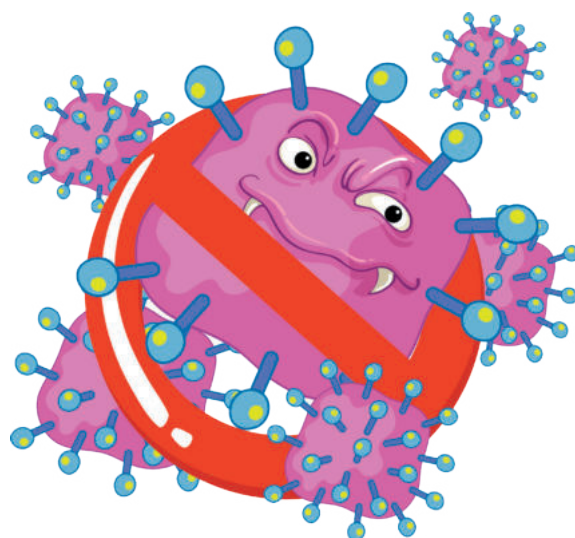
zákazník vykřikl v té chvíli kouzelné slovo – „Doprdele“. A kupodivu – podařilo se. Nabral pár rohlíků a přihodil vztekle dva sladké koblížky. Určitě byl v té chvíli vítězem. I já jsem použila rukavice, ale moje rohlíky jsem pustila do své igelitové tašky. Nevím,

jestli se to smí, ale nechtěla jsem zdržovat nedočkavé zákazníky za mnou. Kolona totiž stála skoro na stejném místě. Do vozíku jsem přihodila ještě pár drobností, zaplatila u pokladny i své rohlíky v igelitové tašce, nasedla a jela k domovu. Opravdu, byla to chvilka na cestu tam, chvilka na cestu zpět. Ale ten nákup těch mých pár věcí, to byl dopolední program.

Není nad igelitové rukavice a igelitový pytlík třeba na rohlíky...

Eva Zavadilová, Roska Jihlava

centimetry mu všude přebývaly a v tom nastal ten největší problém. Po delším boji a s omluvným úsměvem se mu podařilo oddělit jeden igelitový sáček. V tu dobu už jsem věděla, že to bude déle trvat, protáhla jsem se kolem s tím, že si zatím vezmu potřebný chleba. Ale bohužel – bez vozíku. Mezi pánem a jeho vozíkem bylo málo místa. Mezi tím už za mnou stáli další zákazníci a netrpělivě pozorovali pána přede mnou. Neúspěšně se snažil o otevření pytlíku, aby si mohl nabrat kýžené pečivo. Marně se snažil rukama v rukavicích, kde mu přes konce prstů visely a počouchle se prohýbaly ty volné konce rukavic. Zběsile se snažil fouknout do pytlíku, aby vznikla škvírka dávající naději v úspěch. Zbytečně. Za zamženými brýlemi zoufale mrkal, a protáhlými pohyby úst a brady se snažil osvobodit nos, aby se mohl nadýchnout. Nic se nedařilo. Jeho snažení napodobili ještě dva nakupující, kteří regál objeli, využili prostoru a začali podobně bojovat v igelitových rukavicích s nemožnými pytlíky. Já i několik dalších zákazníků jsme fandili a i radili, ale nic nepomáhalo. Délka vozíků a postavy zákazníků dokonale splňovaly požadavek na rozestupy. Jenže brzy tato kolona zůstala stát až u vchodových dveří. Uličky byly ucpané. To bylo špatné. Z pocený, unavený a našťvaný



CORONAVIRUS
Covid-19



Ve výstavní síni Zámečku ve Smržovce probíhá od 15.11.2020 do 7.1.2021 výstava prací pacientů s RS „Roztroušená krása“, kterou pořádá Unie ROSKA - česká MS společnost, z. s. Výstava je s mezinárodní účastí. Kromě prací našich členů jsou vystaveny krásné práce našich přátel z partnerské organizace z polské Jelení Góry.

Sešlo se nám opravdu velké množství úžasných prací, za což jsme velice rádi. Všechny jsme z kapacitních důvodů ani vystavit nemohli, za což se autorům omlouváme. Mám ale i dobrou zprávu. Navazujeme na tradici putovních výstav pořádaných Unií ROSKA. Určitě další práce budeme prezentovat na některé z příštích výstav.

Výstavu bohužel vzhledem ke koronavirové krizi bylo možno osobně navštívit pouze pár dní.

Chceme všem výstavu ukázat. Proto přinášíme fotografie a připravujeme video.

Děkujeme za podporu Městu Smržovka a firmě Novartis.

Výkonná rada Unie ROSKA - česká MS společnost, z. s.

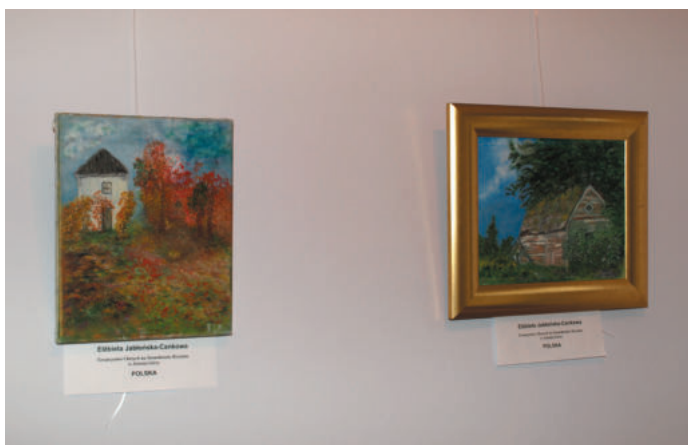


Popis výstavy Roztroušená krása Smržovka

Růžena Koutníková – kresby tužkou
Vlasta Pávova, Roska Jihlava, fotografie
Milena Čechová, Roska Liberec, Sluníčko
Eva Zavadilová, Roska Jihlava, Pohádka o babičce a povídka Ach – kolotoč!
Milena Čechová, keramický obrázek
Simona Kociánová, Roska Ústí n.L., vyšivané obrázky
Lenka Mottlová a Bernardeta Mrázová, Roska Písek, blahopřání
Bohuslav Večeřa, Roska Jihlava, fotografie
Vlasta Pávova, Roska Jihlava, další fotografie
Lenka Šochmanová, Roska Písek, polštář
Zuzana Dobiášová, grafička Unie ROSKA, kresby tužkou
Roska Kroměříž, fotografie výtvarných prací
Zdeňka Králíčková, Roska Chomutov, Karpaty 2016



1. Práce polských přátel



2. Obrázky paní Jablonské-Cankowé



3. Práce polských přátel – keramika zdobená ubrouskovou technikou, vyšíváný ubrus, malované obrázky



4. Roska Kyjov a Roska Brno-město

Vyšíváné obrázky, sněhuláci, vánoční dekorace ze skořápek, levandulové panenky, velikonoční vajíčka, ptáci na ramínkách, pletený košíček s ozdobným dnem, panenky ze šišek



5. Roska Písek
Eva Řezáčová,
Jana Buriánková,
Věra Škochová –
obrázky
Lenka Šochmanová,
háčkované vánoční ozdoby, látkové kabelky a tašky v rámech na stěnách
Katarína Martinková, taška přes rameno
Eva Řezáčová, zdobené lžičky



Marcela Siebenbürgerová,
Roska **Havlíčkův Brod**, háčkováná zvířátka a maskot Roskiády (sportovních her pacientů s RS) tučňák Áda
Andrea Zumrová,
Roska **Ústí n.L.**, šitá zvířátka



6. Roska Liberec
Miluše Kučerová, labuť z papírových ruliček
Pavla Macáková, náramky z korálků
Veronika Borkovcová, patchwork
Milena Čechová, keramická ryba, košíčky z pedigu s keramickým dnem.
Zofie Dočkářová, skleněná miska zdobená zlatem
Alena Váchová, výrobky z korálků

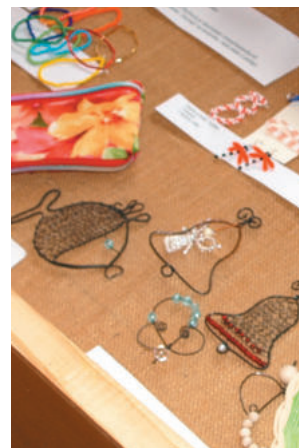
Roska Havl. Brod, keramické vánoční ozdoby



Roska Česká Lípa, keramické misky, pletené košíčky

Roska Jihlava

Katka Šrámková, náramky z korálků
Marie Hamřlová, drátované vánoční ozdoby
Borkovcová, patchwork
Milena Čechová, keramická ryba, košíčky z pedigu s keramickým dnem



Návštěvníci se mohou seznámit s historií a s činností Unie ROSKA





VESELÉ VÁNOCE

A

ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK

PŘEJE

Výkonná rada



VYBÍREJTE Z KOMPLEXNÍHO PORTFOLIA POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ

Actreen®

- Bezpečné, ekologicky a zdravotně nezávadné
- Katétrů se sběrným / bez sběrného sáčku, různé délky a tvrdosti
- Připravené ihned k použití v jakékoliv denní situaci
- Maximální komfort pro pacienty
- Snadná aplikace, no-touch systém
- Diskrétně balené, lehké, ohebné a skladné



Trápí vás obtíže s močovými cestami nebo dekubity?

Obraťte se na specialisty z odborných ambulancí B. Braun Plus i bez doporučení od praktického lékaře. Ošetřujeme klienty všech tuzemských pojišťoven.

Více na bit.ly/bbraunambulance nebo telefonu +420-777 363 343.

Těšíme se Vás!



B | BRAUN

SHARING EXPERTISE



Lubrikační vlastnosti
plně zachovány
při teplotách
-20 až +55 °C



Garance lubrikace
minimálně 60 minut
od otevření balení



Hladké otvory
na konci katétru



Šetrné k životnímu
prostředí



Neobsahuje latex



Neobsahuje PVC



Actreen linka B. Braun
777 363 343

Informační linka pro cévkující se pacienty
Provoz patientské linky ve všední dny
v čase 9–16 hodin.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

iRoska - časopis České multiple sclerosis společnosti.

Vydává: Unie ROSKA - česká MS společnost, z. s., Křižíkova 167/50, Praha
8,roska@roska.eu, www.roska.eu,
vyšlo v prosinci 2020.

Redakční rada: RNDr. Kamila Neplechová, Ph.D., Ing. Jiřina Landová, Jitka
Večeřová, Miriam Svatá. Grafická úprava, sazba Bc.Zuzana Dobiašová.
Výtvarník Marcela Siebenburgerová.

Korektura RNDr. Kamila Neplechová, Ph.D.

Registrace: MK ČR 7175. Tematická skupina 10 D (B3), ISSN 12114030.
Časopis vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví České Republiky



Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.