



ZPRAVODAJ

Společnost psoriaticů a atopických ekzematiků

LÉTO 2014



**SJEZD BYL LETOS V BRNĚ
byli jsme na PETROVĚ**



Z procházky po Brně



ZPRAVODAJ

Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků

Léto 2014



www.dermanet.cz

Vydáváno ve spolupráci s Českou akademií dermatovenerologie o.p.s.

Redakční rada členů SPAE:

Předseda:

Ing. Josef Pohůnek, prezident SPAE

Členové:

Ludmila Kambová

Stanislav Ulenfeld

Odborná redakční rada:

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.

(Dermatovenerologická klinika UK 2. LF a FN Bulovka, Praha)

MUDr. Miloslav Nečas, PhD.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

Prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN Brno, Brno)

Prim. MUDr. Jaroslav Strejček, CSc.

(Centrum dermatologické angiologie, Praha)

MUDr. Hana Tomková, PhD.

(Krajská nemocnice T. Bati, Kožní odd., Zlín)

Prof. MUDr. Vladimír Vašků, CSc.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

Prim. MUDr. Naděžda Vojáčková

(Dermatovenerologická klinika UK 2. LF a FN Bulovka, Praha)

OBSAH

BLAHOPŘEJEME	3
VSTUPNÍ SLOUPEK	4
PÁSOVÝ OPAR A JEHO NEUROLOGICKÉ KOMPLIKACE	6
DEVĚT TÓNŮ	9
SOFTWARE PRO SPAE JAKO DAR ZA ZLOMEK CENY	11
DERMATOLOGICKÝ UPDATE UPOZORNIL NA NOVINKY V OBORU	13
POJEDEME DO LÁZNÍ?	15
ATOPICKÝ EKZÉM	17
NENÍ NA SVĚTĚ BYLINA, ABY K NĚČEMU NEBYLA	19
DEZINFEKCE NENÍČÍ HPV	24
NEVĚDOMÍ, TRAUMA, UBLÍŽENOST, POMSTYCHTIVOST A ODPUŠTĚNÍ	25
USNESENÍ SJEZDU SPAE z 8. března 2014.....	29
ZPRÁVY O AKCÍCH KLUBŮ.....	32
CO SE KDE BUDE DÍT	37
KONTAKTNÍ ADRESY	41

BLAHOPŘEJEME

*Přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody,
posíláme našim členům, kteří v červenci až září 2014
oslaví své kulaté životní jubileum.*

Marta Karasová z Prahy 10

Bohumila Milková ze Vsetína

Anastázia Strofová z Ostravy

František Jambor z Bystřice nad Pernštejnem

Dagmar Hrdinová z Ostravy

Viktor Walter z Liberce

Ludmila Veselá z Brna

Hana Veselá z Prahy 10

Stanislav Bojanovský z Velkého Meziříčí

Josef Šulc z Železného Brodu

Zdeněk Kubík z Pardubic

Gratulujeme





Vážení přátelé,

počasi se mění jako vždy. Po slabší zimě vše přichází trochu dříve. Já na chalupě (650 n.m.) sklízím kamčatské borůvky (nezaměňovat za kanadské) obvykle koncem května, většinou ale až v průběhu června. Letos jsme si tyto čerstvě natrhané fialové plody se šlehačkou, zmrzlinou a kapkou koňaku dávali už na státní svátek 8. května. Holt na Kamčatce je léto velice krátké, proto je tam i příroda tomu uzpůsobena a od květu do uzrání plodů to trvá něco přes měsíc. Nějak se ta doba zrychluje, uvidím, jak rychle bude kvasit čerstvě založené pampeliškové víno v demižonu na

hůře chalupy, přílišný spěch v tomto případě není dobrý. Naposledy jsme toto víno dělali ještě s mým tatínkem, moje děti trhaly žluté květy o duši, předháněly se a počítaly ty stovky kvítků. Teď si syn posteskl, že to nikdy nepil, jako dítě nemohl, přestože my na Valašsku to bereme jako „léky“. Tak jsem se k výrobě z nostalgje vrátil. Až nazraje doba, uvidíme, jestli to víno bude tak dobré, jako bývalo v dřívějších dobách, kdy všechno stálo za prd. A jestli mně náhodou místo pampelišáku nevykvasí víno Menšíkovo, vománkové.

Naše organizace SPAE v březnu bilancovala s loňským rokem na sjezdu delegátů SPAE v Brně, kde byly schváleny jednotlivé zprávy o hospodaření a revizi, všichni členové byli seznámeni s tím, co se událo jak v celé SPAE, tak i jednotlivých klubech. Protože skončilo volební období, byl na sjezdu zvolen nový výbor a kontrolní komise. Vše najdete na jiném místě.

Zasedání sjezdu se aktivně účastnil svou prezentací prezident České asociace pro revmatické choroby (CARD) pan Karel Vedral a, co se děje a jak to funguje na Slovensku, s tím nás seznámila paní Mária Cetkovská, tisková mluvčí Spoločnosti Psoriatickov a Atopikov (SPaA) a současně vedoucí organizace psoriaticků pro rodiny s dětmi s názvem Bodkáčik. A jako obvykle, i letos byly na sjezdu prezentace různých léčebných přípravků a pozvání do lázní Červený Kláštor na Slovensku.

Na ozdravné pobyty SPAE u moře a v termálních koupelích v Maďarsku jsme letos grant od ministerstva zdravotnictví nedostali. Zato nám poskytla příspěvek organizace CARD a současně tato organizace vyjednala ještě další příspěvek, takže pro účastníky budou náklady na pobyt částečně sníženy. Tímto děkuju panu Karlu Vedralovi a celému vedení CARD za rychlé schválení a poskytnutí tohoto příspěvku. A když už jsem u toho děkování, musím poděkovat České akademii dermatovenerologie a především paní prof. Hercogové, že umožnila uskutečnit zasedání výboru SPAE

na 20. národním dermatologickém kongresu v Praze, kde jsme se mohli seznámit s novými produkty farmaceutických firem, s léčebnou kosmetikou a ostatními léčebnými přípravky. Členové výboru a klubů zde domluvili schůzky, prezentace a vzorky, které budeme čerpat v dalších obdobích.

Ve spolupráci s firmou *Janssen-Cilag s.r.o.* a s *Českou akademií dermatovenerologie* bude naše organizace SPAE provozovat internetovou poradnu, kde lidé budou zadávat dotazy na lupénku, její projevy a zejména léčbu a na tyto dotazy budou odpovídat erudovaní lékaři. Jsem rád, že se nám takto velký projekt podařilo připravit a že bude co nevidět probíhat pilotní testovací provoz. Budete o tom informováni.

Už to bylo na začátku, nastává teplo, meze osychají, turisté se vydávají honit 100 jar-ních kilometrů a začínají další sportovní aktivity. Na setkání naší rodiny jsem se bavil s mým synovcem, chodí do první třídy, je menší vzrůstem ale velký fotbalista a současně je kapitánem jejich žákovského mužstva. Zrovna měli po zápase, řekl mně, že vyhráli 5:1. Ptal jsem se ho, kolik vstřelil on sám branek. A Kubík mně hrdě hlásil: „Přece 6!“ Musím uznat, to je úspěch, gól jako gól, padni komu padni.

Jako každoročně s příchodem tepla se vydáváme na Mezinárodní výstup na Portáš. Letos již po čtrnácté nás to čeká 20.–22. 6. 2014, samotný výstup je v sobotu, ostatní informace jsou ve Zpravodaji, nalistujte si. A nezoufejte, pro účastníky s horší pohyblivostí půjde ne o „výstup“, ale o „výjezd“ – prostě Vás nahoru dovezeme. A s sebou si můžete vzít cokoliv užitečného a potřebného, jen blbou náladu nechejte doma (stejně bychom Vám ji odebrali).

Vážení přátelé, přeju všem dobrou náladu, zdraví aspoň v mezích normy, vysmáté léto, pěknou dovolenou i rekreaci a hlavně dobré a příjemné lidi kolem sebe.

S úctou Váš

Josef Pohůnek



PÁSOVÝ OPAR (herpes zoster) A JEHO NEUROLOGICKÉ KOMPLIKACE

MUDr. Koblová K., prof MUDr. Hercogová J.

Úvod

Herpes zoster je akutní virové onemocnění, které se projevuje výsevem puchýřů, lokalizovaných v tzv. dermatomu (části kožního povrchu, jež je inervovaný identickým nervem). Pásový opar se projevuje v různých intenzitách a mohou ho doprovázet i neurologické komplikace. Jednou z nejčastějších je tzv. postherpetická neuralgie, která je popisována jako palčivá ostrá bolest či jako nadměrná citlivost kůže v dermatomu.



Herpes zoster ophthalmicus s vezikulami

Etiologie

Původcem je varicela zoster virus (VZV), který vyvolává plané neštovice (varicelu) a pásový opar (herpes zoster). Shoda v obraze varicely a herpes zoster byla objasněna již v roce 1888 vědcem von Bokayem. Souvislost neurologických změn a kožního výsevu pásového oparu v daném segmentu byl objeven ještě dříve a to v roce 1831 Richardem Brightem. Následně bylo také prokázáno, že varicela předchází výsevu herpes zoster, který může vzniknout reaktivací latentně ukrytého viru neštovic na gangliích.

Klinické projevy

Před výsevem puchýřků může proběhnout tzv. prodromální stadium. To je charakterizováno svěděním, bolestmi či pálením v místě léze. Lze jej zaměnit v určité lokalizaci i s bolestmi kardiálními nebo dokonce také s renálními a žlučnickovými kolikami. Dalšími indikátory vyvíjejícího se pásového oparu mohou být subfebrilie nad 37 stupňů, ale i vyšší teploty. Nejčastější výskyt pásového oparu je na hrudníku a na zádech v bederní krajině. Častou lokalizací je obličej, především oblast oka. Obvykle projevuje edémem víčka s výraznými bolestmi. V tomto případě je důležité i oční vyšetření, tato situace může totiž vyústit až k poškození zraku a okohybných svalů.

Klinicky jde o výsev puchýřků v určitém kožním segmentu, často se zarudnutím v okolí. Puchýřky jsou nejprve s transparentním obsahem, ale později se mohou žlutě zakalít. Stejně může vezikula obsahovat i příměs krve. Kožní projevy při správné léčbě odeznívají za týden až 14 dní. Pásový opar častěji vzniká u pacientů se sníženou imunitou, kteří trpí například leukémií či chorobou AIDS. U nich může být erupce patrna po celém těle.

Terapie

Lokální

Lokálně na puchýřnaté projevy můžeme aplikovat místní preparáty se zinkem: zinkovou pastu či zinkový olej k vysušení. Poté je možné na daná místa nanést antiseptika, aby se léze sekundárně neinfikovaly. Po vytvoření krust je výhodné již jen důsledně promazávat pro správné zhojení bez jizev.

Celková

Podávají se časné virostatika (např. Aciclovir), která zkracují proces hojení ve fázi akutního výsevu. Dokážou zabránit i zmírnit bolesti, pokud se podají do 48 -72 hod. Bolest je třeba tlumit analgetiky, často v kombinaci s antiepileptiky. Tato kombinace je účinná při postherpetických neuralgiích. Lze podat i antihistaminika při svěděním nebo i antibiotika v případě druhotné bakteriální infekce.

Neurologické komplikace – postherpetické neuralgie

Jsou definovány jako bolesti doprovázející určitý postižený inervovaný segment. Vyskytují se až u 15 % případů. Bolesti jsou ostré a záchvatovité, výjimečně jako křečovitě nebo tepavé. Přítomny mohou být i jiné neurologické projevy: nadměrná citlivost na bolestivý podnět nebo naopak necitlivost v daném úseku. Bolest často narušuje denní aktivitu pacienta a může způsobit poruchy spánku i depresi. Postihují především starší osoby, mohou pacienta trápit až několik týdnů až měsíců. Nerv je také mnohem citlivější.

K léčbě se užívají antivirotika, jejichž účinnosti závisí opět na brzkém podání. Dále jsou prokázány účinky i u kortikosteroidů, které by měly snížit otok kolem infikovaného nervu.

Jak již bylo uvedeno výše na zvýšení kvality života u pacientů, kteří onemocní psovým oparem, se podílí léčba již probíhající bolesti. Typicky užívané v praxi jsou antidepresiva, antiepileptika i nesteroidní antirevmatika. Při velmi silné bolesti se přistupuje i k opiátům.

U postherpetické neuralgie je výhodná komunikace dermatologa s neurologem či algeziologickým lékařem.



Herpes zoster thoracicus

Závěr

Pásový opar je velmi častým onemocněním v populaci. Příčina reaktivace viru není zcela jasná. Mluví se o zvýšeném fyzickém vypětí a také o kontaktu s jiným infikovaným člověkem. Pásový opar by neměl být podceňován a měla by se vždy zahájit včasná odpovídající léčba. (tablety, infúze). Herpes zoster u dětí je vzácný.

Použitá literatura:

Bednařík J, Ambler Z, Opavský J, et al. *Standard pro farmakoterapii neuropatické bolesti.* Cesk Slov Neurol N 2012; 75/108(1): 93-101

Štork J. et al. *Dermatovenerologie.* Praha, Galén, 2008

Cetkovská P, Pizinger K., Štork J. *Kožní změny u interních onemocnění.* Praha, Grada 2010

P. Altmeyer et al. *Enzyklopädie der Dermatologie, Allergologie, Umweltmedizin.* Berlin-Heidelberg, Springer, 2002

Volpi A, Gross G, Hercogova J, Johnson RW. *Current management of herpes zoster: the European view.* Am J Clin Dermatol. 2005;6(5):317-25. Review.

DEVĚT TÓNŮ

Josef Římák

Ja tož včilěj je luďom hej. Muzika hraje od rána do rána, v každěj hospodě sa tančí, jak by pořad svadba byla. To jindová tak nebývalo, parkrát do roka byľ nejaký ten báľ a šlus. Zasej sa věcej zpívalo a pěkně sa zpívalo doma, při práci na poli a v letní dobu na dědině.

To sa sešli mládenci s děvčicama, posedali na klády u potoka. Byľy v každěj dědině navozené pro případ, že by shořala došková střecha a zpívalo sa tak pěkně, že luďe postarší počúvali u otevřených oken. Také milěj pod okénkem si šohajě trůfľi zazpívat, pokád jich mamička téj cery užoviců kolikrát neoléli.

Tenkrát, lesti luďe učuli muziku hrát, tož bár došli z poliska zedření jak cigánští koně, hnedkaj byli na nohách a tancovali, až talěrky z lištyv padaly, a ve svadbu aj kamna zhrúcali. Šak oni ti slováčtí muzikanté už uměli jedného rozveselit! Ledvá zahráli marš, tož všecy nohy utěkaly k hospodě, a lesti třasák, tož aj tací dědáčci, co sa starobů třásľi, roztrásľi sa tak, že sa v tom třasění ani zastavit nemohli. Ná lesti zanotili polku, tú děvčicu veselů, tož robkám šorce až pod brady vyletovaly, a to sa potem rozehřľi aj tacoví, co sa roby báľi jak kľobáse senoseče a enom od šentyša nasísalı.

Chodíval v tem kraji taký mládší žebrák o jedněj berľi a o čaganě. Akorát to bylo v hody, co sa zastavil ve dveřách hospody, čuja výskání a muziku. Tak smutně pohlé-

dať, jak kdejaký mládenec s děvčicú aj dědáček s baběnkú sa vrtá, až ho robkám, co lapěly kole oken, začalo být lúto, a tož sa složily na pár štamprlí haľúzkovéj, a že:

„Nate a pijte, šak sú u nás hody jednu do roka!”

Ledvá ten žebrák do sebja hodil tych pár darovaných kalíšků, hned mu oči zasvítily jak na kočáře latěrně. Potem sa začal na téj berli pohazovat jak „honza” na starém koľovratě. A tož chlápé, vída ho tak rozveseleného, přidali mu ešče rumu, chudačiskovi. Hnedkaj na to začali hrát muzikanté verbuňky. Jak spustili Na tú svatú Kateřinu, tož sa žebrák nezdržal, křáp s tým čaganiskem, co s ním točil v ruce, brk berliskem po slěpkách, co hrabały kole hospody, a včilěj to začalo. Popadňa Marinu Vanglínovu, najšikovnějši tanečnicu z dědiny, tak ju roztáčať, že tá si chuděra vzpomínaľa, lesti si daľa ten rubáč, kerý si na hody piglovaľa, lebo ho zapomněľa v truhle. Také větřisko cítila kole boků, jak když zafůňa od Buchlova.

Potem ešče sólo si poručil a takého odzemka si zatancovat, že šohajě bledli závistú jak zalíčeně čelusňa. Muzikantom zaplatil jak hrábě nejaký a všeckým robkám zavdať sodovky a kúpil bonbosů.

Tož taký byl ferina, bár po ptaní chodil a ludí cigániľ, ten hniľoch jakýsi. Šak chlápé odpasovali řemeně a nekerí aj oklešky táhali z otěpek a že mu ty hody oslaďá. Nále tú chvíľu v něm poznali basista strýc Brnčák kamaráda z Vídně, a tož honem rozmýšľali, jak ho zachránit před velikým bitím. Aby z něho vztekli chlápé neuděľali opravdového žebráka.

A tu jím to napadľo. Hned nechali vytrúbit a pravili:

„Vidím, že sa chystáte na teho chudáka, co za nic nemože, lebo sme byli svědkama velikého zázraku. To všechno uděľaľa táto moja basa. Lebo ten komediant, od kerého ju kdysi naši dědáček kúpili, jím povídaľ: Vy ani, pantáto, nevíte, jaký inštrment ste kúpili, za taký pakatel. Dyť tá basa je skrz naskrz zázračná. Je v ní začarovaných devět tónů, keré jak po sobě nekdo zahraje, dycky sa kdosi uzdraví, bár by měl už dušu na jazyku a svíčku na stole. Nále, keré ty tóny sú to, to dědáčkovi neřekľ. Sám sem tem nechtěľ věřit, až sa jednu starěj Bľecháňce zduľa koza. Já sem popadľ basu a šeľ sem téj kozi do chľevka zahrát, lebo sem nemohľ počúvat, jak baběňka Bľecháňka o ňú bečá. Ná tá koza sa z téj mojěj muziky natolěj pozdravila, že měla ešče ale patery kozlacka. Tož také je to,” pravili strýc a ludé z celěj hospody sa na tú basu chodili dívat. Tak sa na ňu tlačili, co ju chtěľi zblízka vidět, že ju div nerozhňápli, a na milého žebráka zapomněli. Ten zatým zmizel v prasacím chľevku a za tmy utěkl z dědiny.

Od téj doby neměli strýc Brnčák doma pokoja. Ledvá dolězli z pola nadřeny jak chaľupnická kravka, a už na ně čekali ludé z daleka široka. Na vozoch aj pěšky, aby jich léčili tú zázračnú basú. Tož strýc za nejakú tú pakľu tabáku nebo flašku zkysaného jabčáku vytáhli basu a vřzali tak škaredě, až sa tých maróďů zbavili aspoň na deň. Najvěc zkusili od svojěj drahěj pořovice Oršuľy. Tá nemohli ty návštěvníky ani vystát:

„Snáď sám čechmanec nám sem ty šmatľoně pošilá. To tema čaganiskama kdejakú podrovnávku orabancují a papřcama žúdro zachňapú. Furt abych po nich cosi obľičovaľa a na zem vydrabanú kravince po chľevoch zháňaľa! Lesti to nepřestane, tož po-

sbírám po chaľupě, co jsem si sem doněšla, a věc mňa tu neuvídíš! Ať třeba shniješ ve špině a vši ťa zežerú!” vyhrožovali tetka.

Nátož strýc Brnčák byli nucený basu daleko prodat a s kapelú sa rozlúčit. Kúpili si potom na púti varhánky a na ně hrávali vnúčatom ty pěkné slovácké pěsničky. Nále na tú svú basu zázračnú do smrti nezapomněli, lebo v ní bylo tych devět tónů, po kerých sa dycky kdosi pozdravil. Šak aj tá koza starěj Bľecháňky, a to už bylo cosi.

Z povídkové antologie Na slovácké dědině. Sestavili Václav Frolec a Jan Balhar, Blok, Brno 1986.

Josef Římák (narozen 1913 v Jalubí) působil v Úprkových uměleckých dílnách v Hroznové Lhotě, po jejich zániku pracoval v podniku Fatra Napajedla jako návrhář hraček.

SOFTWARE PRO SPAE JAKO DAR ZA ZLOMEK CENY

Josef Pohůnek

Na sjezdu jsme se domluvili, že upořádáme druhé kolo objednávek darů od softwarových společností Microsoft, Zoner, SAP, Cisco a Giftworks pouze za administrativní poplatek, který je zlomkem běžné tržní ceny.

SPAЕ jako taková nemá peníze na to, aby mohla tyto licence těchto programových produktů zakoupit pro své členy, ani pro vedoucí klubů či dopisovatele do Zpravodaje. Počet licencí je pro SPAЕ omezen na 20 v každé skupině (dnes již jen 16 balíčků MS Office, 18 kreslicích programů). Licence jsou určeny zejména pro funkcionáře SPAЕ a klubů a dopisovatele do Zpravodaje. Člen SPAЕ nemá automaticky nárok na licence, nárok posuzují členové výboru podle množství práce pro SPAЕ a podle dostupnosti volných (zbývajících) počtu licencí. Licence musí SPAЕ objednat najednou jako jednu objednávku (nikdo si nesmí sám nic objednat), proto jsou určena tato pravidla:

1. Zájemce z řad členů SPAЕ o některý produkt pošle objednávku s přesným označením produktu mejlem na naši adresu SPAЕ. Příslušnou verzi produktu **si každý sám najde** na webu (viz dále). **Přesným označením se rozumí název a katalogové číslo produktu.**
2. SPAЕ posoudí oprávněnost ze všech hledisek a dá odpověď žadateli.
3. Pokud bude schválena žádost, člen zaplatí stanovený poplatek (včetně DPH) na náš účet SPAЕ.

4. Po uzávěrce požadavků SPAE zašle hromadnou objednávku (pouze pro ty žadatele, kteří předem uhradili příslušný poplatek), zaplatí fakturu a převezme licence.
5. Kdo si co objedná, zaplatí, a produkt přijde na adresu SPAE, to si na vyzvání SPAE odebere. Neexistuje žádné STORNO, žádné vrácení peněz, žádná výměna jednoho produktu za jiný!
6. Odebráním softwarového produktu se rozumí, že dostanete od SPAE přístupový kód a internetovou adresu, odkud si **sami zakoupený produkt stáhnete** z internetu. Mohu Vám prozradit, že dostat se na uvedenou adresu, přihlásit se k odběru a nakonec stáhnout si uvedený produkt jsme všichni posledně prováděli i na pětkrát.
7. Současně s údaji, kde a s jakým heslem si produkt stáhnete, dostanete od SPAE i aktivační klíč, kterým si svůj produkt aktivujete. Některé programy po vás v okamžiku instalace klíče přímo nevyžadují. Ale program pracuje pouze měsíc, a pokud ani v této době neprovedete jeho zaregistrování pomocí dodaného klíče, tak se vám zablokuje a nelze již použít. Zase je to jen a jen na vás, abyste instalaci provedli řádně.
8. SPAE není softwarový ani hardwarový poradce. V případě dotazů na vhodnost, instalaci či použití software se obraťte na vaše běžné dodavatele informačních technologií (prodejce počítače). **SPAЕ k „nákupu“ těchto produktů nepodává žádné informace**, nezkoušejte to. Platí pouze to, co je na internetu na <https://www.techsoup.cz/>. Každý si uvedené produkty kupuje sám za sebe, na svoji zodpovědnost. Pokud nemáte vlastního počítačového experta, tak si raději vůbec nic nepořizujte, samotné stažení z internetu a následná instalace nejsou vůbec jednoduché.
9. Bylo rozhodnuto, že SPAE bude standardně objednávat (a vy si můžete objednat) tyto produkty:
Office 2013 Standard CZK 483.00 + 21% DPH, číslo produktu SKU: LS-48458
Office Professional Plus 2013 CZK 644.00 + 21% DPH, číslo prod. SKU: LS-48464
Zoner Photo Studio 16 Pro CZK 282.00 + 21% DPH, číslo produktu SKU: ZNR001
10. Prosím, objednejte si přesně ten produkt, který potřebujete. Dejte pozor na to, aby to na vašem počítači fungovalo (např. pokud máte linux či Mac Intosh). Příslušnou verzi vašeho produktu si najdete na uvedeném webu, kde je podrobný popis, co který program (balík programů) obsahuje.
11. Firma Microsoft nabízí i přechod např. z Windows XP, které již nejsou podporovány, na nový systém. Protože problém přechodu na vyšší systém Windows je složitý a přísně individuální pro každý konkrétní počítač, tak to zde neuvádím.

Pokud byste přesto chtěli přejít z Windows XP, Vista nebo z Win7 na Win8.1., přečtěte si informace na <http://windows.microsoft.com/cs-cz/windows-8/upgrade-from-windows-vista-xp-tutorial>, pro technické požadavky na počítač, na který to budete

chtít instalovat, si nalistujte <http://windows.microsoft.com/cs-cz/windows-8/system-requirements>. Na těchto stránkách se dozvíte, jestli si to můžete dovolit, jestli to Váš počítač zvládne. A taky se zde dozvíte, že přijdete o všechny soubory na vašem počítači (předem si musíte všechno zálohovat na externí paměťová média). A taky zvažte, jakou má váš starý počítač paměť. Např. pro 32 bitový systém Microsoft píše, že postačí 1GB paměti RAM, ale kolega si nainstaloval na takový notebook Win8.1 a říká, že nikdy v životě neviděl tak pomalý počítač, ani před 20 lety!. Ano, systém Windows jede i s minimálně doporučenou pamětí, ale nedá se s tím pracovat. A znovu platí: SPAE vám neodpoví na žádný váš dotaz k tomuto tématu.

Uvedené ceny jsou orientační (platné ke dni, kdy píšu tento článek), SPAE může konečnou cenu upravit podle aktuální ceny dodavatele nebo při změně DPH.

Uzávěrka druhého kola objednávek je 15. července 2014. Pokud se nevyčerpají všechny nám dostupné licence, bude vyhlášeno další kolo s uzávěrkou v zimě 2014.

POJEDEME DO LÁZNÍ?

Zdroj Internet - zdraví

Šetření před časem málem zlikvidovalo české lázeňství a nám pacientům téměř vzalo možnost do lázní jezdit. Změna, kterou připravuje ministerstvo zdravotnictví, je nutná. Léčebné pobyty by pak měly být dostupnější.

Lázeňskou péči omezila vyhláška z roku 2012, tu ale nedávno Ústavní soud zrušil. Platit tak bude jen do konce roku, do té doby musí být schválen nový zákon. Před nedávnem však nastala změna ohledně indikačního seznamu - tedy seznamu nemocí, na které se lázně předepisují. Jakých skupin osob se změna v lázeňské péči nejvíce dotkla a co se v ní **změnilo pro pacienty?**

Víc pro děti a dorost

„Úprava spočívala zejména ve stanovení 28 dnů léčby pacientů se závažným onemocněním oproti stávajícím 21 dnům s možností prodloužení. Možnost prodloužení opakovaných léčebných pobytů byla stanovena zejména u dětí a dorostu, u kterých je současnou vyhláškou možnost prodloužení omezena,“ vysvětlil **prof. MUDr. Josef Vymazal**, náměstek pro zdravotní péči Ministerstva zdravotnictví ČR a lékař Radio-diagnostického oddělení Nemocnice Na Homolce.

Doporučujeme: Téma: Prevence

Lidé po těžkých úrazech, komplikovaných operacích a pacienti s těžkým chronickým onemocněním by měli jezdit v budoucnu na pobyty hrazené pojišťovnamí **minimálně na 28 dnů proti současným 21 dnům**. Počítá s tím zákon, který teď připravuje Ministerstvo zdravotnictví.

„Týká se to chronických nemocí a závažných dýchacích problémů, například astmatu, těžkých stavů po operacích a úrazech,“ sdělil prof. MUDr. Vymazal.

Tolik pobytů, kolik potřebujete

Prodlužování pobytů **nad 21 dnů je možné** i v současné době, není však v praxi ve všech případech navrhováno a realizováno. „Výsledná úprava by tak měla být příznivější nejen pro pacienty, ale i pro celé české lázeňství,“ uvádí k tomu Svaz léčebných lázní.

Také opakování léčby bylo upraveno podle toho, co činilo v praxi potíže: upravily se např. **lhůty pro nástup** na opakovaný léčebný pobyt. Rozhodující bylo medicínské hledisko odůvodňující ve vybraných případech provedení úpravy. „Jde třeba o pacienty s onemocněním **astma bronchiale** nebo **postpoliomyelitický syndrom**, jejichž zdravotní stav vyžaduje pravidelné opakování lázeňských pobytů,“ upozornil MUDr. Vymazal.

Počet nemocí zůstává stejný

Nepředpokládá se, že by do Indikačního seznamu byla zařazena nová onemocnění. „V rámci návrhu dochází spíše k úpravě možností absolvování komplexní či příspěvkové lázeňské léčby v rámci již zahrnutých diagnóz do Indikačního seznamu. Tak dochází např. k rozšíření možnosti absolvování komplexní lázeňské léčby pro pacienty s **Crohnovou nemocí** nebo **ulcerózní kolitidou**, což jsou onemocnění střev,“ upozorňuje náměstek Vymazal.

Je však možné tvrdit, že pacienti, kteří na základě nového indikačního seznamu na lázně nárok nemají, skutečně lázně nepotřebují? „Napadá mě třeba stav po operaci **appendixu** nebo **žlučníku**, který nyní vyžaduje pouze minimální rekonvalescenci,“ vysvětluje MUDr. Vymazal z MZ ČR.

OZDRAVNÝ POBYT – LÁZNĚ HARKÁNY 2014

19. 9. 2014 – 28. 9. 2014

Harkány – termální lázně leží v nejteplejší a nejjihnější oblasti Maďarska, 26 km od starobylého města Pecs. Lázeňský areál je situován v rozlehlém parku, má 8 bazénů s termální vodou, teplotou 25 C až 38 C. Harkánská voda je velmi vhodná pro léčbu lupénky, pohybového ústrojí, kloubů a zánětlivých onemocnění. Pitná kúra je určena pro léčení zažívacího ústrojí.

Cena 4.090,- Kč (cesta + ubytování), večere je možno dokoupit – cena 1.290,- Kč
Zájemci se mohou psát na email. prikrylovahan@seznam.cz, mob.720 289 563

Jde o neinfekční zánětlivé kožní onemocnění, kterým mohou být postiženi dospělí i děti. Projevuje se zarudnutím kůže, svěděním, suchostí i rozpraskáním postižené oblasti. Svým častým vznikem v raném dětství se také nazývá dětský ekzém. Má obvykle dlouhý průběh a vrací se opakovaně. Je součástí atopického syndromu, může se tedy spojit s problémy jako senná rýma, astma nebo potravinová alergie.

Příčiny

Mezi příčiny patří různé látky v našem životním prostředí, se kterými se dostane kůže do styku, po vdechnutí nebo požití. Důležitý dopad na vznik ekzému má dědičnost. Atopický ekzém je patologickou imunitní odpovědí oslabeného organismu. Trpí jím až dvacet procent Středoevropanů a tento počet neustále narůstá. Důvodem je především změna životního stylu, pobyt ve městech, v uzavřených a klimatizovaných prostorech, dále průmyslová strava, znečištěný vzduch



atd. Lidé trpící atopickou dermatitidou, jak se také ekzém nazývá, mají sníženou citlivost pro svědění. Je způsobena vrozenou poruchou funkce kožní bariéry. Již lehké podráždění kůže tedy vyvolává nutkání se škrábat, tím se ovšem projevy ekzému značně zhoršují. A nejen to, mnohdy se tak po těle roznesou mikroby, tedy infekci.

Formy atopického ekzému

Projevy atopického ekzému začínají zejména v kojeneckém či dětském věku, poprvé se objeví ale i v dospělosti. Kojenecká forma – začíná ve třetím měsíci života červenými pupínky a puchýřky, které se mohou vyskytovat po celém těle, především v obličeji. Dětská forma – z obličeje se ekzém přesouvá hlavně do loketních a podkoleních jamek. Dospělá forma – ekzém v dospělosti začíná asi u deseti procent pacientů. Místa výskytu jsou prakticky shodná s dětskou formou, přesouvat se však může i do oblasti obličeje a krku. Ke zhoršení dochází hlavně při psychickém stresu, v podzimních měsících, chřipkových onemocněních nebo zažívacích potížích.

Léčba

Atopický ekzém nelze pro vrozený sklon k chorobě úplně vyléčit. Při dodržování prevence lze však jeho průběh zmírnit či dlouhodobě zahojit. Mezi preventivní opatření patří vyloučení alergenů (prach, zvířecí chlupy, koberce aj.), vyloučení látek, které kůži dráždí (pocení, časté koupele v horké i studené vodě, detergenty) a dostatečná hydratace a promazávání kůže. Tělová mléka, krémy a masti, tzv. emoliencia, jsou základním kamenem léčby atopického ekzému. Kůži zvláční, promastí a chrání před nepříznivými vlivy zvenčí. Způsobem léčby akutního projevu ekzému jsou kortikosteroidy. Pro jejich nežádoucí účinky (vznik šedého zákalu či nadměrné ochlupení) je však nutný dohled dermatologa.

Nový způsob léčby

Novou formou léčby jsou místní imunomodulátory. Ty zasahují do imunitní reakce kůže, tzn. i do samé podstaty ekzému. U těchto léků se zatím neobjevily žádné vedlejší účinky, jsou tedy vhodné pro dlouhodobé užívání. Stejně jako u kortikosteroidů, tuto léčbu navrhuje výhradně dermatolog.

Při neúčinnosti vnější léčby se užívá léčba vnitřní, tedy celkové. Jedná se o systémové léky (antibiotika, antihistaminika, systémové imunomodulátory). U většiny pacientů se atopický ekzém vyléčí do dospělosti. Stejně jako u většiny onemocnění, i u atopického ekzému je třeba si dávat pozor na to, co jíme. Mezi nejčastější alergeny patří kravské mléko, vejce, lepek, ořechy, citrusové plody, rajčata, čokoláda a různé potravinové přísady.

NENÍ NA SVĚTĚ BYLINA, ABY K NĚČEMU NEBYLA

Mgr. Vladimír Vonásek – VITAE

BRUTNÁK, VOŇAVÝ LÉČITEL

Brutnák lékařský, *Borago officinalis*, jen výjimečně zplaňuje, takže ze své domoviny na území dnešní Sýrie se přirozeně rozšířil jen ve Středomoří a na Blízkém východě. Dá se však pěstovat také u nás, na zahrádce i v truhlíku. Zprávy o využití brutnáku v léčitelství pocházejí (kupodivu) až ze středověku, od arabského lékaře Avicenny. Pro svou jedinečnou vůni a chuť se začal využívat i v gastronomii. Je ještě jeden důvod, proč dodnes kráší (některé) zahrady - pro vysokou produkci nektaru je velmi oblíbený u včel (bohužel i u mšic).



NENÁROČNÝ, ALE VÝŽIVNÝ

Brutnák lékařský je až půl metru vysoká letnička z čeledi brutnákovitých. Na půdu je nenáročný, vyhledává slunné stanoviště. Pro použití v kuchyni je vhodné sklízet drsné a lahodně aromatické listy ještě před vzrůstem rozvětvené lodyhy. Nejvíce léčivých látek pak obsahuje právě kvetoucí vrchol rostliny, který se sklízí v květnu či v červnu a pomalu se suší ve stínu. Listy a květy obsahují výživný mix aminokyselin, silic, tříslovin, saponinů, značného množství slizů, vitamínu C a minerálních látek (draslíku, vápníku a manganu).

V posledních letech zviditelňují brutnák i účinky oleje z jeho semen. Ten tvoří z neuvěřitelných 25 % omega-3,6 mastné kyseliny: linolová a hlavně gama-linolenová. Ta je spolu s obsaženým selenem a zinkem odpovědná za významné protizánětlivé účinky brutnáku.

BYLINA SE ŠIROKÝM ZÁBĚREM

Léčitelé předepisují brutnák lékařský jak k léčbě i prevenci všemožných zánětlivých stavů, tak k celkovému posílení a očistě organismu. Odvar se doporučuje na kašel, k léčbě revmatoidní artritidy, či dokonce u cystické fibrózy. Kloktání se hodí při zánětech horních cest dýchacích i na záněty dásní a zubů. Připočteme-li močopudné účinky, je brutnák výborný při zánětech ledvin a močového měchýře a detoxikaci těla. Zvýšením pocení zároveň snižuje horečku. Brutnákový odvar má také antidepresivní a zklidňující účinky, doporučuje se proto při depresích, úzkostech, na stres, nepozornost, hyperaktivitu, dnes moderní ADHD, i na kocovinu. Populární je také u žen – mladším ulevuje od premenstruačního syndromu, starším v menopauze (při „návalech“). Účinně rovněž snižuje hladinu triglyceridů a cholesterolu v krvi - pomáhá při obezitě a cukrovce, chrání před nemocemi srdce a cév. Brutnákový olej je výborný na rány, vředy (i bércové) a popáleniny, stejně tak při nemocech kůže, jako jsou ekzémy, alergické vyrážky, akné či lupénka. Našel proto uplatnění také v kosmetickém průmyslu v různých pleťových přípravcích. Ke zjemnění pokožky se přidává též do obzavových materiálů. Některé výzkumy dokazují, že kyselina gama-linolenová urychluje váhový přírůstek i kognitivní vývoj u novorozenců a kojenců. Brutnákový olej se užívá formou koupelí či obkladů, dá se koupit i v kapslích.

RECEPTY STŘEDOVĚKÉ KUCHAŘKY

Tato všestranná léčivka se již ve středověku proslavila rovněž v kuchyni. Čerstvé listy brutnáku mají příjemnou okurkovou chuť a vůni a dodnes se jimi dochucují saláty, polévky, omáčky, sýry i lák na okurky. Mladé lístky lze upravit jako špenát, přidávat ke grilovanému masu, rybám apod. Jako vždy však s mírou - brutnák obsahuje alkaloidy podezříváné z hepatotoxicity, nedoporučuje se proto užívat dlouhodobě, u těhotných a kojících žen a také by se neměl kombinovat s česnekem. Přesto se v poslední době brutnák dostává do širšího povědomí.



VRBA BÍLÁ – ELIXÍR JARA

Mgr. Vladimír VONÁSEK

Vrba je jednou z prvních kvetoucích rostlin, symbolem jara a obnovy života. To se odráží i v české velikonoční tradici - pomlázce. Využití vrbových prutů ke koledě je ovšem poměrně moderní záležitost. Od nepaměti má tento strom praktické využití v košíkářství, řezbářství, zpevňování břehů řek a rybníků a hledání vody - proutkaření. Léčebné účinky vrbové kůry využívají čínští lékaři už tisíce let. O něco mladší recepty na vrbovou kůru psali také egyptští lékaři a pak i jejich kolegové ve starém Řecku (Hippokrates) a Římě (Galenos). Správnost jejich pozorování a léčby potvrdil o mnoho století později moderní výzkum. Dnes je tedy vědecky dokázáno, že poctivá česká „šupačka“ může mít i antipyretické, analgetické, antirevmatické a antibiotické účinky.



EVROPANKA V BÍLÉM

Vrba bílá (*Salix alba*) pochází od nás, tedy z Evropy. Roste od Skandinávie až do Středomoří, severní Afriky a Střední Asie. Rozšířila se i v zámoří - v Severní Americe či v Austrálii. Její stanoviště je vždy spjata s vodou - většinou Jsou to nížiny, zaplavované oblasti, lužní lesy, břehy, hráze, prameny, roste vždy na slunném místě. Často se vysazuje uměle, pro sběr proutí se dokonce pěstuje ve velkém. Vrba bílá bývá mohutný a vysoký strom s tmavě šedou kůrou a vějířovitou korunou. Tenké střídavé listy na prutovitých větvích jsou na lici lesklé, zespodu pak šedobílé s jemnými chloupky. Odtud vychází její druhové jméno, jiné vrby (asi 500 druhů) mají chloupky tmavší. Vrby jsou rostliny dvoudomé, kvetou časně zjara. Plodí tobolek s malými, ale řádně ochmýřenými semínky. Ujmula-li se vám v dětství zasazená pomlázka, pravděpodobně vás přežije - vrba bílá se dožívá i 100 let.

ZÁZRAK FARMACIE

Kromě flavonoidů, enzymů, pryskyřic, tříslovin a minerálů obsahuje vrbová kůra i značné množství glykosidu salicinu. Tuto hlavní léčebnou složku extrahovali roku 1838 v Německu, nazvali ji kyselina salicylová a začali průmyslově vyrábět. V roce 1899 chemici (firmy Bayer) kvůli nežádoucím účinkům (dlouhodobé nadužívání totiž poškozují žaludeční sliznici, působí bolesti, žaludeční vředy a silné krvácení) pozměnili strukturu molekuly, díky čemuž vznikla kyselina acetylsalicylová a jeden z nejznámějších léků - aspirin. Ani jeho dlouhodobé užívání se však nedoporučuje. Lékaři nyní potvrdili, že extrakt z kůry vrby bílé - přírodní směs salicinu a ostatních látek - je mnohem účinnější než syntetický aspirin a dá se užívat i dlouhodobě.

SÍLA PŘÍRODY

Extrakt z kůry vrby bílé velmi účinně potlačuje horečku, zánět a bolest. Tato kombinace je skvělá při nachlazení, vrba je však mnohem silnější kalibr. Dokáže ulevit i při zánětu trojklaného nervu, těžkých migrénách, artritidě, po chirurgických zákrocích apod. Celkově uklidňuje - užívá se při nespavosti. Oproti aspirinu je vhodná také při léčbě chronických zánětů šlach, nervů, kloubů či zubů. Vrbový čaj podporuje vylučování, takže je vhodný na záněty močových cest, revmatismus a dnu. Zevní použití formou koupelí, obkladů či zásypů se nabízí při nejrůznějších zánětech či poraněních kůže. Vedle účinků protizánětlivých a dezinfekčních se zde uplatní rovněž adstringentní, stahující působení vrbové kůry. Pomáhá doslova od hlavy až k patě - na lupy, akné, hnisavé rány, omrzliny, mykózy, hemoroidy i pocení nohou.





NA POMLÁZKU S MÍROU

Vrbovou kůru dostanete v různých formách v lékárně, proč však nevyužít ideální příležitost, a když už půjdete pro proutky na pomlázku, spojte příjemné s užitečným. Sloupnutou kůru rychle usušte a podrťte, s dávkováním ale velmi opatrně: čaj (lžička kůry na



hrnek vody, pro zevní použití silnější) se užívá po lžicích, jen několikrát denně. Stejně jako aspirin nesmí vrbovou kůru užívat těhotná a kojící ženy, pacienti s žaludečními vředy, bronchiálním astmatem a poruchou srážlivosti krve. S pomlázkou tedy opatrně. A kdybyste při koledě náhodou nastydlí, tak povařit a kloktat.

Epaderm®

-  Nyní ještě šetrnější při atopickém ekzému, psoriáze a suché pokožce
-  Dokonalá emolienční terapie pro celou rodinu. Bez parabenů, barviv, parfemace a SLS (Sodium Lauryl Sulphate) 
-  Emoliencium, mycí prostředek a přísada do koupele v jednom



MÖLNLYCKE
HEALTH CARE

Výrobky řady Epaderm®

Čisté Jednoduché Účinné

www.epaderm.cz

Dezinfekce neničí HPV

Zdroj: Journal of Antimicrobial Chemotherapy (jap)

Běžně používaná dezinfekční činidla nemají dostatečný účinek na lidský papilomavirus (HPV). K tomuto závěru dospěli lékaři a mikrobiologové z Pennsylvania State University College of Medicine a z Brigham Young University. Autoři studie doporučují změnu dosud platných dezinfekčních postupů ve zdravotnických zařízeních.

Testy přežívání HPV po dezinfekci narážely na obtíže s přípravou dostatečného množství infekčních částic HPV. Pro dezinfekci byly proto dlouho používány prostředky a postupy, které se osvědčily u jiných virů. Tým vedený mikrobiologem Craigem Mayerem a expertem na antimikrobiální dezinfekční činidla Richardem Robisonem použil v laboratoři produkovaný HPV16, který je původcem 60 % všech případů karcinomů vyvolaných HPV. Proti takto získanému viru testovali celkem 11 běžných dezinfekčních prostředků včetně prostředků využívajících etanol a isopropanol. Tyto alkoholy jsou účinnou složkou prostředků používaných pro dezinfekci povrchů i rukou, a to jak ve zdravotnických zařízeních, tak i mimo ně.

Testování rukou a nástrojů

Rozhodnutí testovat prostředky používané k dezinfekci rukou se odvíjí od zjištění, že drtivá většina pacientů s probíhající genitální infekcí HPV má velká množství DNA z HPV na prstech rukou. V testech se ukázal HPV citlivý na kyselinu peroctovou a chlornany. Vzdoroval však dezinfekčním prostředkům na bázi alkoholů.

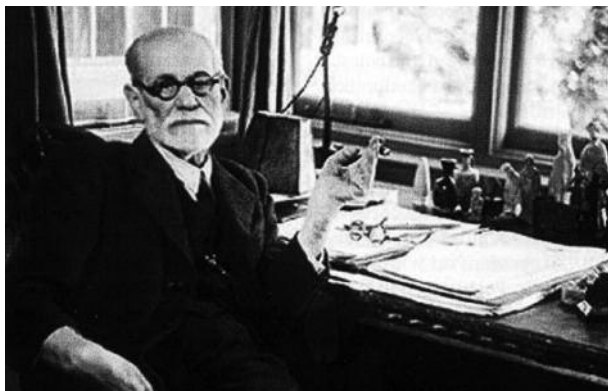
„Pro prevenci přenosu virů chřipky nebo rýmy rukama jsou dezinfekční prostředky na bázi alkoholu vysoce účinné. Proti šíření lidských papilomavirů však nezmohou prakticky nic,“ říká Craig Meyers. Podobně neúčinný je proti HPV i glutaraldehyd, který se používá v medicíně ke sterilizaci nástrojů. Ze studie vyplývá, že HPV je přenosný i jinak než pohlavním stykem a že lékařské nástroje považované za sterilní představují z tohoto hlediska určité riziko.

„Pokud nejsou používány chlornany nebo kyselina peroctová, popřípadě autoklárování, není HPV spolehlivě ničen a existuje možnost šíření HPV ve zdravotnických zařízeních prostřednictvím zařízení a nástrojů,“ varuje Craig Meyers.



NEVĚDOMÍ, TRAUMA, UBLÍŽENOST, POMSTYCHTIVOST A ODPUŠTĚNÍ

MUDr. Radkin Honzák



Sigmund Freud nám kromě příjemného sexu odkázal také méně přehledné a ne vždy milé *nevědomí*. Měl za to, že tvoří něco kolem devadesáti procent mozkové činnosti, ukazuje se ale, že bude mnohem rozlehlější a mnohem častěji, než si myslíme, aktivní v běžném životě.

Když tak hrdě prohlašujeme, to jsem udělal/udělala JÁ, často ani netušíme, kolik práce za nás odvedlo naše nevědomí.

A to nemluvíme o dýchání, polykání a dalších funkcích, které když se pokusíme vědomě ovlivnit, zcela vyhodíme z jejich přirozeného rytmu, ale o takzvaně vědomých činnostech, jakými je třeba jízda na kole nebo řízení auta. Noha sešlapuje brzdový pedál o půl sekundy dříve, než situace, kvůli níž to dělá, dosáhne úrovně našeho vědomí. Necháte-li se slovně navigovat - i zkušenou hospodyň - při vaření kávy, máte velkou šanci, že se opaříte, protože její vědomé instrukce nejsou s to postihnout celou jemnou orchestraci motoriky, která běží automaticky. Čím více se snažíme vědomě zasahovat do zaběhaného chodu nějaké takové činnosti, tím více pokazíme. Ukázkovým příkladem je pianista, který začne „přemýšlet“ nad prstokladem jindy plyně hrané skladby.

Jak funguje intuice

Připomeňme si na začátek něco z prehistorie pozitivistického vědeckého zkoumání lidského nevědomí. A tím také zásadní otázku, co to je, a zda existuje, svobodná vůle. V roce 1960 uskutečnil americký vědec z University of California v San Francisku Benjamin Libet (http://en.wikipedia.org/wiki/Benjamin_Libet) jednoduchý pokus. Na hlavy pokusných osob připojil tehdy dostupnou EEG snímací techniku a vyzval je, aby ve chvíli, kdy se jim zachce, ťukly ukazováčkem do tlačítka spínače. Na tom, že se mozková aktivita v oblasti motorické kůry „nabudila“ 0,2 sekundy předtím, než vůle

pokusné osoby vydala povel k pohybu ukazováku, nebylo nic podivuhodného a dalo se to čekat. Co se však čekat nedalo, byla skutečnost, že více než půl sekundy před touto činností se mozek nespecificky aktivizoval, tedy že sám začal pracovat mnohem dřív, než se osoby „rozhodly“ k provedení činu.

Než učiníme dílčí závěry z tohoto mnohokrát úspěšně opakovaného pokusu (ne všechny slavné pokusy lze zopakovat!), dejme si ještě jeden experiment: Máte před sebou čtyři balíčky různých karet, které jsou složeny lícem navrch zcela nesystematicky z mariášek, rummy, tarotů a bůh ví čeho ještě. Vaším úkolem je vytáhnout správnou vrchní kartu, za kterou dostanete žeton.

Během pětadvaceti pokusů (metoda pokus omyl) bezpečně zjistíte, že odměnu dostanete vždy, když zvolíte kartu z prvních dvou hromádek, bez ohledu na její hodnotu, barvu či provenienci. Ale už při třináctém pokusu, pokud volíte nesprávně, se vaše nevědomí začne „bouřit a protestovat“, jak zjistí všechny registrační přístroje, na něž budete napojeni. Vnímaví jedinci si toho po několikátém dalším nesprávném pokusu všimnou a říkají tomu intuice. Angličané zase „gut feelings“.

Exekutivní moc vědomí

Naše nevědomí, poskládané z milionů a miliard samostatně pracujících modulů, tedy řeší mnoho záležitostí mnohem dřív než naše oslavované vědomí. Osobně si to představuju (a pomáhá mi to) jako továrnu na romány, kterou řídil Alexandre Dumas starší. Dělníci pera dodávali materiál a on to třídil. Neurovědci a filozofové nakonec usoudili, že naše vědomí přeče jen k něčemu je. Že má jakousi exekutivní moc a že buď povolí, nebo zakáže akce nevědomých dřičů, které jdou jak pospolu, tak proti sobě. Ale přiznejme si hned: jak kdy.

Scientistní představitel se totiž kloní k přesvědčení, že celá lidská bytost oslavující sebe sama jako člověka tuplovaně rozumného (*Homo sapiens sapiens*) není nic jiného než důmyslný, ale víceméně jednoúčelový mechanismus na replikaci DNA. O nic jiného prý matka příroda neměla zájem, ale není zcela jasné, jaký názor na to měl otec Stvořitel. Nemá to lehké, protože vědci snášejí pro své hypotézy vskutku sofistikované argumenty. Například: proč se mužům líbí letmo zahlédnutá ženská tvář víc, než když se na ni mohou dívat déle? Protože pro sobecký gen je výhodnější - i přes možné energetické výdaje - vydat se za účelem spojení za pravděpodobným cílem a nakonec se (ne)zklamán vrátit a jít svou cestou než nechat uniknout možnou kvalitní kořist!

Tohle byly detaily. Teď vezmeme v úvahu, že v nevědomí jsou uloženy také mnohem rozsáhlejší a emočně nabitě psychické obsahy, které tam pokojně neleží, ale pracují, prosazují se, ovlivňují a vůbec se chovají nevypočitatelně. Někdy zůstanou pohřbeny navěky, jindy vyplují za nečekaných okolností v celé parádě a zaskočí nás svou syrovostí, autentičností a silou. Pokud se tak děje v terapeutickém procesu, měli by oba (všichni) aktéři na to být připraveni a mít po ruce prostředky, které budou tišit možné důsledky takových erupcí.

Neodžité a nevyrovnané trauma – bludný kruh

Není však každému dopřáno navštívit po utrpeném traumatu (sérii traumat) terapeuta a je potom jenom na něm, jak se s danou situací vyrovná. Teď nemám na mysli ani klukovskou rvačku, ani standardní partnerskou hádku, ale něco, co je doprovázeno hlubokým pocitem zrady, ponížení, zneuctění, bolavé ztráty nebo trvalého ohrožení.

V takové situaci každý prožívá různě velkou bolest a záleží na mnoha okolnostech, zda se mu podaří (někdy za přispění skutečně chápajícího okolí) překonat a zhojit. Pokud ne, zůstane v něm jak vědomý, tak nevědomý pocit ublíženosti, ukřivdění. Tu vědomou zvládá racionálně, ale ta nevědomá jako by neměla nikdy dost útěchy, se neustále dožaduje ohledů, litování a satisfakce. Ovlivňuje ale jeho chování, které je pak často hodnoceno jako ukřivdělé, uříkané, vyžadující nadměrné ohledy a úlevy. Když se nevědomá křivda nedočká útěchy, a dočkat se ani nemůže, protože o nevědomých pocitech se nikdo druhý nedozví, probouzí se v člověku celkem jasně pochopitelný a srozumitelný silný pocit pomstychtivosti. Chuť vyřídit si účty, ukázat, zač je toho loket, oplátit zlé zlým. „Já tomu hajzlovi každé ráno namáčím kartáček na zuby do záchodové mísy a chápu to jako odplatu za moje věčné ponižování,“ svěřila se po dlouhé době své terapeutce manželé psychicky týraná pacientka. Největší úlevou a hojivou náplastí pro ni byla skutečnost, že ji terapeutka za to neodsoudila, ale prohlásila, že ji naprosto chápe, protože ona sama se pochopit, tím méně přijmout, nedokázala.

Pomstychtivost má totiž janusovskou dvojí tvář. Jednak nás fascinuje, přitahuje, jako uskutečnění spravedlivé odplaty, jednak se hrozíme vlastní agrese, která je „přece zavrženíhodná“ jako něco nepřipustného, nemravného, něco, co nás de facto pošpiní, takže kromě bolesti z utrpeného traumatu přistupují další nepříjemné pocity ze sebeobviňování a sebeodsouzení. Přidá-li se k tomu magické myšlení - a to si každý z nás v sobě nese z dětství, kdy bylo zcela přirozené - může postiženého doslova ochromit hrůza z možného splnění jeho kletby a situace se nadále komplikuje.

Tak se člověk dostane do bludného kruhu rozporných pocitů. Jeho ublíženost a ponížení mu reflektují vlastní slabost a to nikdo nemá rád, na druhé straně pomstychtivost vede k nevědomé identifikaci s agresorem a následnému sebemrskáčství a zvyšování bolesti, pocitu bezcennosti a současně vtěleného zla. A to vše je neuchopitelné, protože schopnost nahlédnout do vlastního nevědomí je velice omezená. Současně to nepříznivě ovlivňuje všechny, skutečně všechny jeho vztahy, protože se to do nich promítá.

Zdálo by se, že není těžké pochopit takového člověka, ale je to často obtížné i pro zkušené terapeutky. On totiž není čitelný, protože všechny své pocity sice nenávidí, a tedy i sám sebe, a zároveň se jich drží jako klíště, jako kdyby to po zranění bylo to jediné, co mu zbylo.

Někdy to mnohem lépe vyjádří básníci než jakýkoli vědecký popis. Skácelova píseň o nejbližší vině sice v prvním plánu mluví o svědomí, ale nemůže být člověku

nikdo větším nepřítelem, než je on sám, když se do toho dá, takže to nakonec platí i pro něj:

Je studánka a plná krve / a každý z ní už jednou pil / a někdo zabil moudivláčka / a kdosi strašně ublížil...

Odpuštění je jediným východiskem z pasti

Odpuštění není snadné. Daří se lépe, když ten, kdo ublížil, svou chybu, vinu přizná. Omluva by neměla narazit na neproniknutelnou bariéru vyrůstající z přesvědčení, že takové provinění nelze odčinit. Postižený nebo postižená musí ale především přijmout sám sebe jako cenného člověka, jehož zranění ho nedeklasuje, naopak mu umožňuje vyrůst a zesílit. Přiznat si pocity, na něž má v traumatické situaci nárok, a chovat se k sobě a ke svým potřebám zhojení a regenerace tak, jak by přistupoval k někomu, koho miluje tak, že by za něj dýchal.

Je to těžké, ale jde to. Každý lékař může být v tomto procesu nápomocný, především tím, že nebude zlehčovat pacientovo utrpení (tak si to tolik neberte! všechno přebolí! jsou horší věci na světě! ap.), ale řekne mu, že na mnoho „nepřijatelných“ pocitů má ve své situaci právo, že ho zranění nečiní slabším ani pochopitelná zloba horším, že přiznání si těchto pocitů je bolestivé, ale zároveň hojivé.



Mezinárodní výstup na Portáš

**Již 14. ročník Mezinárodního výstupu na Portáš se uskuteční v sobotu
21. 6. 2014.**

Ubytování pro účastníky je ve dnech 20. - 22. června 2013 na hájence Nivka, která se nachází v lese v Semetíně (místní část Vsetína).

Jak to na hájence vypadá, si můžete prohlédnout zde <http://www.nivka.cz/>.

Zájemci o ubytování se, prosím, hlase u Aničky Jirdové. Jsou zde čtyři pokoje po čtyřech lůžkách plus spousta prostoru pro spacáky. Jsou pro vás připraveny chladničky na úschovu dobrot, sporák, konvice a mikrovlnka na vaření z vlastních zásob. Venkovní ohniště pro opékání uzenin. Ubytování je v přírodě, na samotě, na palouku v lese.

Na setkání s Vámi se těší organizační výbor:
Milan Ptáček, Anička Jirdová, Josef Pohůnek

USNESENÍ SJEZDU SPAE z 8. března 2014

Místo konání sjezdu: Brno

I. Sjezd SPAE bere na vědomí

1. Informace o činnostech jednotlivých klubů Společnosti psoriaticků a ekzematiků za rok 2013.
2. Termín 14. Mezinárodního výstupu na Portáš, který se uskuteční dne 21. června 2014.
3. Kontrolu plnění Usnesení sjezdu SPAE z loňského roku.
4. Rezignaci Roberta Brabence na členství ve výboru SPAE a rezignaci Ing. Václavy Cyrusové na funkci tajemnice SPAE.

II. Sjezd SPAE schvaluje

1. Volby pracovních komisí:
 - *návrhová*: Svatopluk Puda
 - *mandátová*: Anna Jirdová
 - *volební*: Jiří Poch, Jana Müllerová
 - *zápis z jednání*: Robert Brabec
 - *ověření zápisu*: Hana Přikrylová
2. Zprávu o činnosti společnosti a výboru SPAE za rok 2013, kterou přednesl p. Ing. Josef Pohůnek. Zpráva bude přiložena k zápisu.
3. Zprávu o hospodaření za rok 2013, přednesenou hospodářkou pí. Kamilou Křivkovou, zpráva bude přiložena k zápisu.
4. Zprávu revizní komise, kterou přednesla pí. Ivana Janěková.
5. Doplnění paní Ing. Václavy Cyrusové na kandidátní listinu a výbor bude pětičlenný.
6. Volbu nového výboru ve složení:
 - Hana Přikrylová (41 hlasů),
 - Ing. Václava Cyrusová (39),
 - Ing. Josef Pohůnek (38),
 - Miloslav Zavřel (36),
 - Anna Jirdová (36).Na prvním zasedání výboru byl prezidentem zvolen Ing. Josef Pohůnek, vicepresidentkou Hana Přikrylová. Výbor jmenoval tajemníkem Stanislava Ulenfelda.
7. Volbu Kontrolní a revizní komise:
 - Zdena Matyášová,
 - Jaroslav Lacman,
 - Jarmila Ostrá.Na prvním zasedání komise byla zvolena jako předsedkyně Zdena Matyášová.

8. Pokud SPAE obdrží dotaci na ozdravné pobyty z ministerstva zdravotnictví, bude částka dotace rozdělena stejnoměrně na osobu a den za dodržení pravidel dotace.

III. Sjezd SPAE ukládá

a) Výboru společnosti

1. Připravit návrh nových stanov SPAE v souvislosti s přechodem na Zapsaný spolek, jak ukládá nový občanský zákoník, návrh předat klubům do 31. 10. 2014 k projednání.
2. Průběžně zajišťovat placené reklamy do Zpravodaje.
3. Požádat o dotaci na rok 2015 ministerstvo zdravotnictví v září 2014.

b) Předsedům klubů

Zajistit vyúčtování do 10. ledna za předchozí rok.

c) Všem členům společnosti

Dodržovat termíny uzávěrek Zpravodaje (zejména s ohledem k publikování termínů akcí jednotlivých klubů), které jsou uprostřed každého čtvrtletí, tedy 15. 2., 15. 5., 15. 8., 15. 11.

Delegáti sjezdu vyzývají všechny členy SPAE, aby aktivně pracovali pro společnost, propagovali ji ve svém okolí podle svých možností, hledali nové metody práce a agitace, a aby vyvinuli maximální úsilí pro šíření osvěty o nepřenositelných a nenakažlivých kožních nemocech mezi občany a k získávání nových členů SPAE.

Usnesení bylo schváleno delegáty sjezdu SPAE v Brně dne 8. března 2014.



*Hosté sjezdu
Marika Cetkovská SPaA
a Karel Vedral CARD*



Zápis z jednání delegátů SPAE

Brno 8. 3. 2014

1. Přivítání delegátů / Ulenfeld /
2. Schválení pořadu sjezdu – změna odborných přednášek
nezúčastní se lékař ČADV www. Dermanet
nezúčastní se paní Ferienčíková z Head of Sales Piešťany
prezentace firmy PAPAJA
Změna schválena
3. Volba komisí
Návrh na usnesení Svatopluk Puda
Mandátová Anna Jirdová
Volební Jiří Poch, Jana Müllerová
Zápis ze sjezdu Robert Brabenec
Ověření zápisu Hana Přikrylová
4. Schváleno
5. Kontrola usnesení z minulého sjezdu v Zábřehu na Moravě 26. 1. 2013 / Pohůnek/
Časopis Zpravodaj – 35.000,- hradí Česká akademie dermatovenerologie
Dodržování termínů uzávěrek, informace o počtu členů
Zpráva o činnosti Ing. Josef Pohůnek
Zpráva o činnosti jednotlivých klubů, výstup na Portáš,
účast na IFPA Stockholm,
účast na WPD ve Smrdákách, projednávání výborů SPAE v Praze,
ozdravné pobyty v Maďarsku a Chorvatsku, Mosty ve Žďáru nad Sázavou,
CARD zastupoval p. Vedral, informace o akcích CARDU, o firmě Jansen a dotaci
100 000, Kč, včetně webových stránek,
11. - 12. 4. 14 proběhne Dermakongres hotel Mariot Praha – blíže až podle
prof. Hercogové,
možné změny stanov – informace dodány do klubů,
propagace firem s léčebnou kosmetikou
zlevněné počítačové programy pro členy SPAE,
poděkování sponzorům
6. Revizní zpráva Iva Janěková / příloha zápisu
7. Zpráva o hospodaření Kamila Křivková/ příloha zápisu

ZPRÁVY O AKCÍCH KLUBŮ

OSTRAVA

LÁZNĚ KLIMKOVICE

Náš první výlet v letošním roce se uskutečnil 21. ledna, do sanatoria Klimkovice. Sanatorium Klimkovice jsou moderní lázně, s unikátním léčivým zdrojem, kterým je jódobromová voda tzv. solanka. Lázně jsou vyhledávány nejen českými, ale i zahraničními klienty jak dospělými tak i dětmi. Lázně jsou obklopeny pěkným leso-parkem. Sešli jsme se v 10.00 hod. na recepci v počtu 16 účastníků našeho ostravského klubu. Eva Karkošková zajistila plavání v lázeňském bazénu. Plavání se všem moc líbilo. V poledne jsme si v lázeňské kavárně dali výborný oběd. Poněvadž jsme měli ještě dost energie a času, rozhodli jsme se navštívit obec Vřesinu, kde se nacházejí tvarůžkové doly Mexiko. Hospůdka, kde čepují vynikající zlatý chmelový mok a podávají se naložené tvarůžky s máslem a čerstvým chlebem. Naše předsedkyně Dáša nás při této příležitosti informovala o dalších akcích a klubových záležitostech. Bylo hodně veselo, no prostě výlet se vydařil, už se těšíme na další vydařené klubové akce.

Pepík a Eva



OSTRAVA 22. 3. 2014

Od nepaměti se Ostrava pyšnila černým zlatem. Dokonce název Černá Ostrava bylo běžným oslovením našeho města. Kdo nenavštívil Ostravu už nějakou desítku let, už by ji nepoznal. V našem plánu akcí SPAE Ostrava jsme na letošní rok zařadili procházku Ostravou. První zastavení bylo na výstavišti Černá louka, kde se konají dlouhá léta celostátní výstavy. Návštěva areálu světových miniaturních staveb je vždy obrovským zážitkem. Přejít lávkou přes řeku Ostravici a ocitnout se na historickém Slezskoostravském



hradě, který nám připomíná historii Ostravy, to jsou jen maličká smítka, co lze v Ostravě vidět. Věž Nové radnice symbolizuje všem Ostravu. Krásně upravený park s pomníkem osvobození je odpočinková zóna ve středu města pro Ostra-

vany. Dlouhá procházka a skvělé zážitky nás dovedly do Čínské restaurace. Vynikající čínské jídlo nám přišlo vhod a zapítí naším ostravským pivem Ostravar jsme se spokojeni vraceli domů z hezkého výletu.

Pepík Leník

Spae Vysočina

Ve dnech 25. - 27. 4. se uskutečnila naše jarní akce na Malé Morávce, v penzionu Pohoda. Krásný výlet po Jeseníkách, i s občerstvovací zastávkou na Hvězdě a počasí jak jinak super objednávka. Také jsme stihli oslavit kulaté narozeniny jednoho z našich členů, čímž děkujeme za pohoštění a hezký víkend strávený s naším klubem v blízkosti MORAVSKÉHO LEDOVCE.

Svaťa Puda



Z Brněnského M - Paláce

V sobotu 26. dubna se sešlo třináct domácích i přespolních členů a rodinných příslušníků Klubu SPAE Brno, na akci, která byla již delší dobu připravována ale nedařilo se ji z různých důvodů zorganizovat. Postupně se před vchodem do M-Paláce na Heršpické ulici srotil hlouček chtivých zájemců vědění a pak jsme se nechali unášet do patnáctého patra, kde se v kupole objektu, jakoby rozevřeného deštníku, tyčí kruhová kavárna – restaurace. Výhledy skýtá na všechny strany do dalekého i blízkého okolí, ba i Pálavu je vidět. A takřka v panoramatickém záběru o rozsahu málem 360°.

Tady je tedy to místo, kde je centrální část železničního uzlu Brno jako na dlani a kde se chystá přednáška o tom, jak to tedy s „nádražím v Brně“ je a bude.

Předně se nutně říct, že v rámci projektu stavby, který se zde chystá, nejde pouze a jenom o umístění – tedy polohu hlavního osobního nádraží, jak to prezentují všichni tzv. „erudovaní“ odpůrci, ale jde o „Přestavbu železničního uzlu Brno“, tedy rekonstrukci kolejiště od Maloměřic-Hádů, přes Židenice, Černovice, Komárov, Staré Brno, Horní Heršpice, Přízřenice až do Modřic. To je panečku přes dvanáct délkových kilometrů železnice, která prochází historicky přes město Brno a taky je v „historickém“ technickém stavu.

Je nutně si uvědomit, že první vlak do Brna dorazil od Vídně již v roce 1839 (hodně technických i nyní užívaných zařízení tuto dobu pamatuje)! I budova nádraží co nyní stojí na Nádražní ulici, není původní, tu první zbourali, když se došlo na to, že tzv. kusé, „šturcové koleje“ budou mu-



set holt pokračovat dále na Prahu a ejhle budova vadí. Na to se přišlo dost brzo a ani ne za deset let a nová trať stála. A jak pokračoval, řekli bychom dnes „boom průmyslové revoluce 19. století“, tak do konce a přelomu století (1848 – 1904) byly postaveny tratě: ze Střelice, Přerova, od Vlány, Tišnova, židenická spojka, svitavská pobřežní dráha, střelická spojka a bylo vymalováno. Do Brna tedy ústí 7 tratí. A je to oříšek.

Docela pikantní je, že již v roce 1926-1927 odborníci: Peňáz, Sklenář a Fuchs, ano známý architekt staveb funkcionalizmu B. F. řešili co si s tím nádražím v Brně počít. Není bez zajímavosti, že původní návrh na umístění osobního nádraží pro trať Vídeň – Brno byl někde v místě nynějšího Dolního nádraží, vedle ÚAN Zvonařka. Však tehdejší majitel pozemků a byl to tehdy známý brněnský konšel, neboli radní, nesouhlasil a bylo to. Tak se nádražíčko postavilo na bastionech, kde je nyní.

Ve válečných létech bylo vybudováno poněkud větší seřadovací nádraží v Maloměřicích. Výstavbou nákladového průtahu v roce 1970 a kontejnerového terminálu v r. 1976 železnice v brněnské aglomeraci prakticky skončila se svým rozvojem.

Další vzednutí, jak se chopit dopravního plánování se konalo v letech 1956 – 1957 při přípravě Směrného územního plánu - F. Kočí a pak až v r. 1994 - A. Hladík, Územní plán města Brna. Tyto materiály umísťovaly mimo jiné nové osobní nádraží nikoli do místa nynějšího stavu. A autoři skutečně věděli proč tak činí. To bohužel nyní křičící a referenda připravující „aktivní odpůrci“ evidentně nechápou.

Celkem je tristní, že ÚP z roku 1994 měl v návrhu prověřeno celkem 14, slovy čtrnáct, variant umístění osobního nádraží, které byly technicky prověřovány a posouzeny.



Závěrem byly vybrány 4 varianty, než bylo do vládního usnesení z roku 2002 vybráno řešení, které se doposud připravuje. Bohužel různá občanská sdružení a uskupení, technicky zdatní a fundovaní jednotlivci nejlépe s humanitním a taky hudebním vzděláním a další éterické a exotické postavy, zcela jistě rozumějící dopravě a zvláště železniční, (neboť si v mládí určitě hráli s vláčky) zatím úspěšně od r. 2005 napadají, i soudně, jednotlivá řízení a stav je nyní ten, že doposud není k dispozici územní rozhodnutí. Nelze tedy pokračovat v další přípravě.

Jediné co se doposud povedlo zrealizovat, je výstavba 1. části I. etapy odstavného nádraží v H. Heršpicích. Tady je položen základ celého nového odstavného nádraží s vybudovanou a do dálky modrou barvou svítící myčkou železničních vozidel, technologickým objektem pro řízení dopravy, přeložkou nákladového průtahu, základem budoucích kolejových svazků a mimoúrovňovým křížením železniční trati podjezdem pod celou dráhou v ul. Bohunická - Sokolova.

Příprava přestavby železničního uzlu v Brně a tím taky přirozeně smysluplného umístění hlavního osobního nádraží se všemi důsledky a dopady do rozvoje zanedbaného území a městské infrastruktury v jižním sektoru města je tedy v nedohlednu. Nelze říct, která generace se toho konečně dočká. Jenom pro ilustraci a na okraj je vhodné uvést, že železničáři, architekti a urbanisté ve Vídni (té nynější) začali s přípravou svého hlavního osobního nádraží časově až po zahájení projekčních prací v Brně. Nyní již mají nádraží postavené, jak se lze přesvědčit na místě samém a v Brně není bohužel k dispozici ani právoplatné územní rozhodnutí. Tak je to. Trochu smutný závěr, nicméně prima výhledy do krajiny a setkání s přáteli bylo fajn.

Mirek Polák



CO SE KDE BUDE DÍT

KLUB VYSOČINA

Květen	23. 5.–25. 5 Akce Nekoř
Červen	21. 6. Výstup na Portáš (mezinárodní akce SPAE) - Beskydy – chata Nivka
Červenec	19. 7.–26. 7 Hory - Slovensko (Slovenský ráj - Hrabušice)
Srpen	15. 8.–17. 8 Víkendový pobyt – Nekoř (Pastviny) – kančí hody + výlet
Září	Víkendová akce na Seči + Železné hory (výlet)

Všechny termíny upřesníme na našich stránkách.
webové stránky: spaevysocina.webnode.cz
<http://spaevysocina.webnode.cz>

V případě zájmu jsou na všechny naše akce zváni členové i z ostatních klubů. Pokud bude třeba zajistit ubytování, kontaktujte nás, rádi vás uvidíme a ubytování zajistíme.

KLUB OSTRAVA

- 3. 9. 2014** Po prázdninách opět společný výlet do slezského města Opava za účelem návštěvy muzea a rekonstruovaného obchodního centra Breda a dalších památek města.
Zajišťuje Dáša Neničková
- 4. 10. 2014** Čerstvý horský vzduch nám všem přijde k duhu, proto pěší túra do Beskyd.
Cíl našeho výletu je hospůdka u Veličků.
Zajišťuje Růženka Kubienová.
- 1. 11. 2014** Dlouho plánovaný výlet do matičky Prahy za památkami a setkání se členy klubu Praha.
Zajišťuje Stáňa Hrnčířová.
- 29. 11. 2014** Výroční schůze a tradiční Mikuláš se uskuteční, jako každým rokem.
Všechny členy srdečně zveme.
Zajišťuje Dáša Cepková.

KLUB PARDUBICE

- 14. 6. 2014** Výlet Pardubice, prohlídka zámku a galerie, sraz v 10,00 hodin před vlakovým nádražím (bude upřesněno podle příjezdů vlaků).
Přihlášky nejpozději do 10. 6. 2014
organizuje Míra Fajmon,
- 6. 9. 2014** Výlet Hlinsko - čtvrť Betlém, odjezd z Hr. Králové vlakem v 9,08 hodin, příjezd do Hlinska 10,52 hodin (bude upřesněno podle skutečných odjezdů vlaků), po ukončení společný oběd .
Přihlášky nejpozději do 2. 9. 2014
organizuje Míla Zavřel,
- 4. 10. 2014** Bowling Týniště nad Orlicí, sraz v 10,00 hodin, začátek v 10,30 hodin, doba sportování cca 2 hodiny, 2 dráhy, po skončení společný oběd,
Přihlášky nejpozději do 30. 9. 2014
organizuje Vašek Bajer,
- 6. 12. 2014** Mikulášské posezení - čínská restaurace Avion v Hradci Králové, sraz ve 13,00 hodin společný oběd
Přihlášky nejpozději do 2. 12. 2014
organizuje Rostá Havran,
- 7. 2. 2015** Výroční schůzka klubu - čínská restaurace Avion v Hradci Králové, sraz ve 13,00 hodin společný oběd
Přihlášky nejpozději do 3. 2. 2015
organizuje Vašek Bajer, ve spolupráci s Rostou Havranem

KLUB PROSTĚJOV

- 17. 8.** Hodová návštěva lázní Slatinice.
- 22. 8. – 7. 9.** Zájezd k moři do Bašky Vody.
- 8. 9. – 14. 9.** Léčebný pobyt v Lázních Bělohrad, pořádaný org. CARD.
- 19. 9.** Schůzka Klubu Prostějov.
- 4. 10.** Návštěva podzimní výstavy Flora Olomouc.
- Říjen.** Účast na dnech psoriázy v Brně.
- 21. 11.** Předadventní posezení v Národním domě Prostějov.

5. 12. Schůzka Klubu Prostějov s mikulášskou nadílkou.

Pokud není stanoveno přesné datum, budou o dnu konání členové informováni.

S případnými změnami termínů budou členové Klubu včas seznámeni

Informace a dotazy na t. č. 776349267, Jirka Vyhliďal.

KLUB LIBEREC

Bližší informace Eva Drdová – 606 564 242

KLUB BRNO

Schůzky klubu se budou konat VŽDY na Mečové 5.

Také nabízíme všem členům neformální setkání každý sudý pátek v měsíci od 16 až do 19 hod. v klubu na Mečové.

Červenec Návštěva kraje Františka Halase ve dnech 12. – 13. července. Program: Westernové městečko, Boskovice, zámek v Kunštátě, jeskyně v Rudce.

Sraz účastníků je ve 12,00 hod u hotelu Slavie v Boskovicích

Vede: Lída Kambová a Milan Petlach

Ubytování v Brně.

Podarilo se nám domluvit víkendové výhodné ubytování hotelového typu v Brně za velice

příznivou cenu (350,- Kč/os). Tato nabídka platí pro všechny členy SPAE z celé ČR a

jejich rodinné příslušníky, blízké, známé apod. V případě zájmu obraťte se na Aničku Jirdovou – 733 731 912, nebo na Miroslava Šebíka -728 923 324.

Tato nabídka neplatí v době konání veletrhů.

Brněnský klub půjčuje Biolampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u paní Jirdové, 608853786.

Klubové schůzky v roce 2014, budou každé první pondělí

v měsíci od 17.00 hod. v restauraci U Vodárny v suterénu v klubu. Praha 3, Korunní 75

- 21. 6. 2014** PORTÁŠ - Mezinárodní výstup.
Ubytování je možné na Hájence
NIVKA Vsetín - Semetín.
Zájemci se mohou přihlásit na mob.
608 853 786. Anna Jirdová
- 29. 6. 2014–12. 7. 2014**
Ozdravný pobyt – Termální lázně Podhajska .
- 1. 9. 2014** členská schůze Praha
- 19. 9. 2014–28. 9. 2014**
Lázeňský ozdravný pobyt v Harkánech.
- 6. 10. 2014** členská schůze Praha

Na naše akce, jsou zváni členové i z ostatních klubů SPAE.

Pražský klub půjčuje Biolampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu je možno vypůjčit za 20,- Kč/týden u paní Hany Přikrylové mob. 720289563.



Chata Portáš –

cíl 14. ročníku Mezinárodního výstupu na Portáš, který se uskuteční v sobotu 21. 6. 2014

KONTAKTNÍ ADRESY

CENTRUM SPAE

WWW. SPAE.CZ	president ing. Josef Pohůnek; mobil: 607 916 860
SPAЕ, P. O. B. 15, 141 00 Praha 41	e-mail: pohunek@gmail.com e-mail: spae@cbox.cz cz.spae@gmail.com
sekretariát:	tajemník Stašek Ulenfeld – 728 875 163
Číslo účtu SPAE	68137329/0800 Česká spořitelna a. s., pobočka Praha 4, Hlavní ul.
Název účtu	Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků o.s. Variabilní symbol vždy uvést registrační členské číslo

VÝBOR SPAE

Ing. Josef Pohůnek – president
Hana Přikrylová – vicepresidentka,
Anna Jirdová, Miloslav Zavřel, ing. Václava Cyrusová
Kontrolní a revizní komise
Zdena Matyášová – předsedkyně
Jaroslav Lacman, Jarmila Ostrá

KLUB PRAHA

Hana Přikrylová (předsedkyně) mobil 720 289 563
prikrylovahan@seznam.cz

půjčování BIOPTRONu

KLUB PARDUBICE

Václav Bajer (předseda) mobil 728 254 272,
bajervaclav@seznam.cz
<http://spae-cz.webnote.cz/kluby/pardubice/>

KLUB LIBEREC

Ing. Petr Kumpa (předseda)
Eva Drdová, (místopředsedkyně) tel. 606 564 242

KLUB BRNO

Miroslav Šebík (předseda) tel. 728 923 324
Anna Jirdová (místopředsedkyně) tel. 733 731 912
tel. 608 853 786

miroslav.sebik@volny.cz
anickaspae@seznam.cz

půjčování BIOPTRONu a hřebenu,

aktivista klubu Brno pro Hodonín
Vojtěch Doležal tel. 608 718 155
aktivistka klubu Brno pro Boskovice
Ludmila Kambová tel. 604 450 837
ludmila.kambova@centrum.cz

KLUB PROSTĚJOV

Jiří Vyhlídal (předseda) mobil 776 349 267
jir.vyhlidal@seznam.cz

aktivista pro Zlínský kraj
Milan Ptáček mobil 604 480 887

KLUB VYSOČINA

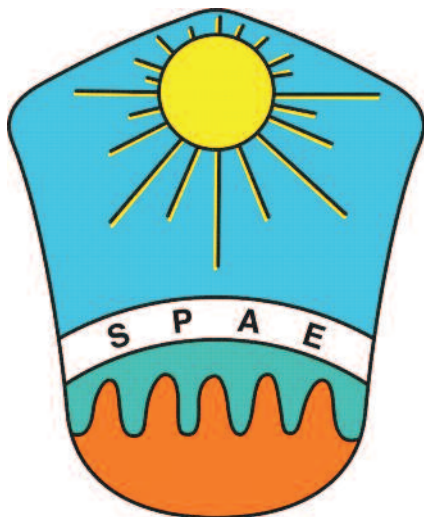
Svatopluk Puda (předseda) mob. 723 077 846
<http://spaevysocina.webnode.cz>
svatapuda@seznam.cz.

KLUB OSTRAVA

Dagmar Cepková (předsedkyně) mobil 723 445 432
<http://spaeostrava.webnode.cz/>
vaclav.cepek@seznam.cz

Aktivisté klubu Ostrava:
Růžena Kubienová mobil 731 488 579
ruzena.kubienova@seznam.cz
Libuše Juricová mobil 736 716 651
Eva Karkošková mobil 604 503 423,
evakark@seznam.cz
Dagmar Neničková mobil 776 720 951

Koordinátor akcí pro mládež
Miloslav Klimek, mobil 732 835 405
klimek.milos@seznam.cz



NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

Pro své členy vydává neziskové občanské sdružení Společnost psoriatických a atopických ekzematiků, o. s. reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, sídlo P.O.B. 15, 141 00 Praha 41. Registrováno MK pod č. E 10916 ze dne 24. 11. 2002.

Grafická úprava a tisk LD s.r.o., TISKÁRNA PRAGER, Praha 5, Kováků 9.
Distribuce Casus s.r.o. Praha.

Některé publikované příspěvky mají pouze informativní charakter a nemohou suplovat odborná lékařská vyšetření ani návrhy konkrétní léčby. Názor SPAE nemusí být totožný s obsahem textů.

Přejaté texty publikované v tomto Zpravodaji není povoleno dále rozmnožovat ani umisťovat na www stránky. Ostatní publikované materiály pouze se souhlasem redakční rady.

**Společnost psoriaticků
a atopických ekzematiků
POB 15
141 00 PRAHA 41**

**EVIDENČNÍ
KARTA ČLENA**
občanského sdružení

Členské číslo / datum vstupu

Jméno:	Datum narození:		
Příjmení:	PSC:		
Ulice, číslo:	Okres:		
Místo:	Telefon byt:	Telefon zam.:	
Zaměstnání:	Mobil:		
E-mail:	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní* ANO NE		
psoriasis vulgaris*	od roku věku	diabetes 1. typu*	od roku věku
psoriasis generalis*	od roku věku	diabetes 2. typu*	od roku věku
psoriasis atopatika*	od roku věku	vitiigo*	od roku věku
atopický ekzem*	od roku věku		
jiná forma psoriázy*	od roku věku		
Projevují se záněty duhovky či rohovky?	Jak často?		
Datum:	Podpis (u dětí zák. zástupce):		

* nevhodící se škrtněte.



MOMENTKA ZE SJEZDU



Z LOŇSKÉHO PORTÁŠE