



ZPRAVODAJ

Spolek psoriaticů a atopických ekzematiků

LÉTO 2018



Klub Prostějov v zámecké kavárně.



Klub Ostrava regeneruje ve vaně



ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

LÉTO 2018



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

Odborná redakční rada:

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.

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

MUDr. Miroslav 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)

Prim. 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)

OBSAH

BLAHOPŘEJEME	5
VSTUPNÍ SLOUPEK	6
LÉČBA PSORIÁZY V PRAXI.....	8
NAŘÍZENÍ EU O OCHRANĚ OSOBNÍCH ÚDAJŮ – GDPR.....	14
SÚSTŘED SA NA MŇA, NIE NA MOJU KOŽU.....	16
BOJ S RAKOVINOU JE STÁLE DRAŽŠÍ, NEJVÍC ZABÍJEJÍ TYTO TYPY NÁDORŮ	20
PSORIÁZA A ŠŤASTIE	22
12 JEDNODUCHÝCH RAD, JAK PŘEMOCI ÚNAVU	26
CHCEŠ ZHUBNOUT? PIJ PO RÁNU ČERNÝ ČAJ	29
SEZNAMTE SE S TUKY	30
POTRAVINY, PO KTERÝCH ZARUČENĚ PŘIBEREŠ. MÁŠ JE VE SVÉM JÍDELNÍČKU?.....	32
ATKINSONOVA DIETA OD A DO Z	34
PÍŠETE NÁM	36
KRÁTKÉ ZPRÁVY	37
CO SE KDE DĚLO	37
CO SE KDE BUDE DÍT	41

BLAHOPŘEJEME

Členům, kteří v červenci až září 2018 oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.

Petr Jan, Nejdeč u Karlových Varů

Ludmila Kambová, Boskovice

Milan Kolář, Nová Ves u Chotěboře

Marta Kožmínová, Praha 9

Pavel Lipovský, Liberec

Danuše Navrátilová, Žďár nad Sázavou

Jiří Poch, Praha 4

Jaroslav Popelář, Pelhřimov

Mgr. Olga Slavíková, Nové Město nad Metují

Rostislav Vrbka, Ostrava

Miloslav Zavřel, Hlinsko v Čechách

Gratulujeme všem!



VSTUPNÍ SLOUPEK



Vážení čtenáři, milí přátelé,

já jsem byl asi po 7 letech zase jednou v lázních. Vybral jsem si slovenské Smrdáky. Mně dělají tamní procedury a zejména přírodní zdroje (voda, bahno) velmi dobře. Strávil jsem tam prakticky celý duben – přijel jsem v zimním oblečení, po týdnu jsme všichni kabáty odhodili a přešli na jarní oděv, za další týden jsme již začali chodit v kraťasech. A na začátku mého pobytu byla řepka cca 10 cm vysoká, na konci mně skoro převyšovala a kvetla jako blbost v parlamentu. A co se nezvládne tělocvikem a masážemi, to jsme doháněli na tanečním parketě a na výletech po okolí. Prostě to byla jarní očista a oddech.

Manželka mně dala do lázní s sebou pro sichr 4 mýdla (prý „když cizí babu, tak jediné umytou“) a k tomu ošoupané tepláky. S těmi tepláky je to jako v tom vtipu: Žena jede do lázní a žárlivý manžel jí vyházeje z kufru společenské šaty, aby nechodila po kavárnách, a místo nich tam vloží tepláky. Po návratu se jí nedočkavě ptá: „Tak jak bylo?“ Žena odpoví: „Super. Kdo měl šaty, tancoval na zábavě, a kdo měl tepláky, souložil na pokoji.“ Musím přiznat, že ani mýdlo, ani tepláky jsem nepotřeboval a nepoužil (ani teď, ani v minulosti).

Jednou jsme si z lázní odskočili na výlet na Bradlo (je to jeden z vrcholů Myjavske pahorkatiny), kde je mohyla M. R. Štefánika. A koho tam nepotkáme: nejvyšší klérus české republiky, p. kardinála Dominika Duku, biskupa Václava Malého a další hodnostáře katolické církve. Po pozdravu jsme se s nimi dali do řeči, oni jeli z návštěvy kapituly v Nitře, my zase uvedli, že jsme na léčení... Pěkně jsme si popovídali. Na rozloučenou nám p. kardinál popřál hodně zdraví a já mu říkám: „Vážený monsignore, bylo by dobré, kdyby na tom zdraví zapracoval i Váš šéf...“ a ukázal jsem jemně palcem i zrakem vzhůru. Načež všichni (moji kámoši z lázní i duchovní) propukli v hurónský smích. Vlastně v tomto případě není na místě slovo «hurónský smích», kteréžto pořekadlo vzniklo tak, že při obléhání indiánských táborů novými osadníky vydávali Huroni hlasitý řev, podobající se smíchu. Spíše jsem měl napsat «andělský» nebo «nebeský» smích.

A na závěr těchto lázeňských úvah ještě jeden vtípek od nás z Valašska:

Vrátí sa strýc z pod Portáša dom z lázní a hned' ve dveřách volá:

Stará, víši-ji, co je nového?

Nevím, šak tys byl ve světě, ty si fčil nájchytřejší.

Víš, že sem tu starů koženů vestu, co sem před dvěma rokama ztratil, zasěj našel?

Neprav, a kde byla?

Ále, měl sem ju pod košulů...

Vážení přátelé, užijte si léta, slunečních a vzdušných koupelí, moře, hor i památek. Užijte si dovoleně i ozdravné pobyty. Načerpejte sílu zase na další rok. K tomu vám přeju hodně sil a pevně zdraví.

V úctě Váš Josef Pohůnek



LÉČBA PSORIÁZY V PRAXI

Psoriáza (lupénka) je chronické, imunitně podmíněné onemocnění, která má genetický podklad a variabilní manifestaci klinických příznaků. Dnes se na ni pohlíží jako na systémové onemocnění. Podle klinického obrazu a průběhu rozlišujeme několik typů psoriázy, lupénku mohou doprovázet další onemocnění, proto se dnes nejčastěji lupénka klasifikuje:

1. Psoriáza kůže
2. Psoriatická artritida
3. Psoriáza doprovázená dalšími onemocněními

Projevy onemocnění lupénkou jsou velmi rozmanité. Vedle lehkých a nekomplikovaných forem lupénky, které je možné úspěšně léčit topickými preparáty, se vyskytují i takové, které vyžadují zahájení systémové léčby. Mezioborový přístup je nutný při řešení přidružených chorob.

Podle jakých hledisek zvolit léčebnou metodu? Jsou to tři hlediska – závažnost onemocnění lupénkou, účinnost léčby a kvalita života.

ZÁVAŽNOST ONEMOCNĚNÍ

Pro volbu léčebné metody je zásadní rozhodnout, zda se jedná o psoriázu mírnou, středně těžkou nebo těžkou.



Mírný stupeň: postižení do 5 % povrchu těla (BSA – Body Surface Area, 1 % BSA znamená postižení kůže v rozsahu přibližně jedné dlaně), jde o formu postižení, které lze úspěšně léčit topickými léky (fixní kombinace vitamínu D3 + kortikosteroidu, event. jiná antipsoriatika, emoliencia).



Středně těžký stupeň: postižení 5 – 10 % povrchu těla (BSA); jde o formu postižení, které lze úspěšně léčit topickými léky a fokusovanou fototerapií (UVB zářením s úzkým spektrem, aplikované jen na postižená ložiska formou tzv. NB UVB 311 nm nebo excimerovým světlem/laserem o vlnové délce 308 nm.



Těžký stupeň: postižení větší než 10 % povrchu těla; jde o formu postižení, které lze úspěšně léčit kombinací topic-
kých léků, fototerapie a systémových léků.

Kromě posouzení BSA se k hodnocení závažnosti psoriázy, zejména v klinických studiích, využívá index PASI [2]. Hodnota PASI (Psoriasis Area and Severity Index) se odvíjí nejen od lokalizace kožních lézí, ale také od jejich klinického vzhledu (hodnotí se erytém, infiltrace lézí a přítomnost šupin). Hodnoty PASI mohou být od 0 do 72, za těžkou psoriázu se považuje PASI 10 a více bodů. Nevýhodou hodnocení BSA i indexu PASI je skutečnost, že nezohledňují postižení citlivých oblastí (obličej, ruce, nehty, chodidla, genitál) a nezohledňují kvalitu života pacienta.

Evropské konsenzuální doporučené postupy pro léčbu psoriázy definují středně těžkou až těžkou psoriázu jako tu, u které „Nelze dosáhnout dostatečného zhojení nebo předpokládáme, že nebude možné dosáhnout dostatečného zhojení topickými přípravky. Přičemž otázka dostatečného efektu se odvíjí zejména od vnímání závažnosti onemocnění pacientem“ [1].

ÚČINNOST LÉČBY

Efekt terapie psoriázy lze očekávat do měsíce, zhojení kožních projevů do několika, obvykle 3 – 4 měsíců, a to v závislosti na druhu léčby.

U pacientů s projevy mírného stupně psoriázy, léčené topickými preparáty nebo fototerapií, se hodnotí BSA a ústup objektivních i subjektivních příznaků (svědění, bolest). Naproti tomu u pacientů se středně těžkou a těžkou lupénkou, kteří jsou léčeni systémově cílenými (biologickými) léky, je třeba před zahájením léčby a v jejím průběhu zaznamenávat hodnoty PASI indexu. Podle indexu PASI se hodnotí účinek terapie. Zlepšení PASI indexu o 75 % (PASI 75) splňuje terapeutické očekávání u většiny pacientů. Dosažení odpovědi PASI 90 má výrazně větší dopad na zlepšení kvality života (měřeno pomocí dotazníku kvality života, viz níže, dosažení DLQI 0-1) [3]. Pokud není hodnota PASI zlepšena alespoň o 75 %, je nutné přihlídnout ke kvalitě života podle indexu DLQI – je-li hodnota DLQI > 5, je nutné léčbu změnit. Pokud není PASI zlepšeno ani o 50 %, je také indikována změna terapie [4].

KVALITA ŽIVOTA

Kvalita života pacienta s lupénkou je v dnešní době chápána jako nejdůležitější ukazatel účinnosti léčby. Závažnost lupénky lze z pohledu kvality života rozdělit na mírnou, střední a těžkou. U každé kategorie lze vyjádřit míru vlivu onemocnění na kvalitu života a také lze definovat míru rizikovosti léčby, kterou je pacient ochoten akceptovat. Se vzrůstající závažností lupénky je zpravidla pacient ochoten akceptovat vyšší rizika spojená s léčbou (tabulka I – III) [5].

TABULKA I. Definice mírné lupénky podle kvality života

- Onemocnění neovlivňuje kvalitu života pacienta
- Pacienti dokáží minimalizovat dopady onemocnění
- Pacienti jsou ochotni akceptovat léčbu, která nebude mít žádná závažná rizika (např. topické steroidy)
- Obvykle je postiženo méně než 5 % povrchu těla

TABULKA II. Definice středně závažné lupénky podle kvality života

- Onemocnění negativně ovlivňuje kvalitu života pacienta
- Pacient očekává, že terapie přinese zlepšení kvality jeho života
- Pacienti jsou ochotni akceptovat léčbu, která bude mít minimální rizika (přestože může být nepříjemná, nákladná, časově náročná a v důsledku méně než 100% účinná, pacient očekává, že nebude přinášet krátkodobá či dlouhodobá zdravotní rizika)
- Postižení mezi 2 – 20 % povrchu těla

TABULKA III. Definice závažné lupénky podle kvality života

- Onemocnění negativně ovlivňuje kvalitu života pacienta
- Onemocnění dostatečně neodpovídá na léčbu s minimálními riziky
- Pacienti jsou ochotni akceptovat léčbu s vážnějšími nežádoucími účinky za cenu zmírnění psoriázy nebo jejího úplného potlačení
- Obvykle je postiženo více než 10 % povrchu těla
- Další faktory, které zvyšují závažnost lupénky

Postoj pacienta k vlastnímu onemocnění

- Nepříznivá lokalizace projevů (obličej, ruce, nehty, chodidla, gnitál)
- Symptomy (např. bolestivost, krvácení, výrazné svědění)
- Artralgie / artritida

NUTNOST VČASNÉ INTERVENCE

Pacient s lupénkou vyžaduje natolik účinnou terapii, která mu umožní normální sociální a pracovní život. Taková léčba musí být nejen účinná, ale i zahájená včas, dříve než dlouhodobě neuspokojivý stav onemocnění trvale naruší životní rytmus pacienta.

V průběhu nedostatečně léčeného onemocnění se negativní vlivy na život pacienta sčítají. Trvalé narušení běhu života nemocného způsobené kumulací negativních vlivů choroby se označuje CLCI (Cumulative Life Course Impairment) [6]. Např. pokud je pacient v důsledku lupénky vytržen z pracovního života po delší dobu, je možné předpokládat vyšší riziko, že o práci přijde, bude muset hledat práci hůře hodnocenou nebo získá invalidní důchod a v dlouhodobém horizontu ztratí motivaci se do práce vůbec vrátit. Podobně se zátěž spojená s onemocněním promítá i do sociálních vztahů. Pacienti prožívají pocit stigmatizace, která vede k sociální izolaci [7]. Pacienti postižení lupénkou obtížně navazují vztahy a nezdědka dochází k narušení vztahů již existujících, včetně vztahů partnerských. Snížená kvalita života pacienta se často projevuje i na prožívání nejbližších osob, které onemocněním blízkého také trpí [8]. Čím déle onemocnění trvá, tím spíše se tyto negativní vlivy projeví.

PŘIDRUŽENÁ ONEMOCNĚNÍ

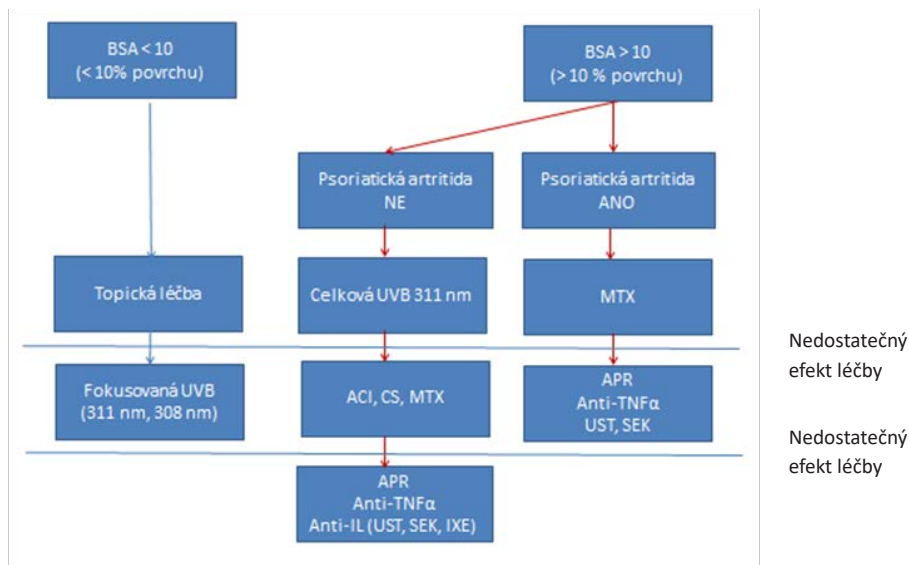
Lupénka je spojena s vyšším rizikem výskytu některých asociovaných onemocnění. Mezi nejvýznamnější přidružené choroby patří především psoriatická artritida (postihující až 40 % nemocných s psoriázou), kardiovaskulární onemocnění a s tím spojené rizikové faktory (obezita, diabetes mellitus, hypertenze, dyslipidémie, metabolický syndrom) nealkoholická steatóza jater, idiopatické střevní záněty, lymfomy, úzkost a deprese [9].

Přístup k pacientovi s psoriázou proto musí být komplexní, aby byly případné komorbidity včas zachyceny a adekvátně léčeny. Správná klinická praxe v tomto případě vyžaduje pravidelné vyšetřování na výskyt přidružených chorob a je-

jich včasnou léčbu, která často vyžaduje spolupráci specializovaného pracoviště [10].

Schéma léčby psoriázy podle BSA a přítomnosti psoriatické artritidy

(MTX – metotrexát, ACI – acitretin, CS – cyklosporin A, APR – apremilast, anti TNF α -adalimumab, etanercept, infliximab, UST – ustekinumab, SEK – sekukinumab, IXE – ixekizumab)



JAK ZVOLIT OPTIMÁLNÍ METODU LÉČBY?

Nejprve si musíme zodpovědět následující otázky:

1. Má pacient postižení kůže nad 10 % povrchu těla (BSA)? (event. PASI > 10)?
2. Dosavadní léčba nepřinesla významné zlepšení (např. PASI 75)?
3. Má pacient lupénku na viditelných oblastech či na genitálu?
4. Jsou přítomny subjektivní příznaky jako bolest, krvácení, pruritus?
5. Jak vnímá aktuální stav lupénky pacient?
6. Ovlivňuje lupénka negativně jeho denní aktivity?
7. Omezuje lupénka pacientovy sociální kontakty (v rodině, v práci ve škole, ve společnosti)?
8. Je onemocnění pro pacienta psychicky náročné (snížené sebehodnocení, úzkost, deprese)?
9. Je pacient v neuspokojivém stavu delší dobu (déle než 3 měsíce)?
10. Je pacient ochoten přijmout rizika systémové terapie a přeje si je podstoupit pro zlepšení stavu své psoriázy?

11. Jsou postiženy klouby (bolestivost, otok, daktilitida, enteazitida)?
12. Trpí pacient přidruženým onemocněním, které vyžaduje zvláštní péči?

Pokud je alespoň jedna odpověď ANO, může to být důvodem:

1. ke zvážení změny léčebné metody nebo
2. ke konzultaci specialisty nebo k odeslání pacienta na vyšší pracoviště, pokud ambulantní praxe a zkušenosti ošetřujícího lékaře další léčebné metody neumožňují (např. vybavení pro fototerapii, zvláštní smlouva se zdravotními pojišťovnami aj.).

Centra pro léčbu psoriázy naleznete na webových stránkách:

www.de-pa.cz, www.bezlupenky.cz, www.dermanet.cz.

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a NNB, Praha jana.hercogova@gmail.com

1. Hsu, S., et al., Consensus guidelines for the management of plaque psoriasis. Arch Dermatol, 2012. 148(1): p. 95-102.
2. Fredriksson, T. and U. Pettersson, Severe psoriasis--oral therapy with a new retinoid. Dermatologica, 1978. 157(4): p. 238-44.
3. Dauden, E., et al., Consensus document on the evaluation and treatment of moderate-to-severe psoriasis: Psoriasis Group of the Spanish Academy of Dermatology and Venereology. J Eur Acad Dermatol Venereol, 2016. 30 Suppl 2: p. 1-18.
4. Nast, A., et al., European S3-Guidelines on the systemic treatment of psoriasis vulgaris - Update 2015 - Short version - EDF in cooperation with EADV and IPC. J Eur Acad Dermatol Venereol, 2015. 29(12): p. 2277-94.
5. Krueger, G.G., et al., Two considerations for patients with psoriasis and their clinicians: what defines mild, moderate, and severe psoriasis? What constitutes a clinically significant improvement when treating psoriasis? J Am Acad Dermatol, 2000. 43(2 Pt 1): p. 281-5.
6. Kimball, A.B., et al., Psoriasis: is the impairment to a patient's life cumulative? J Eur Acad Dermatol Venereol, 2010. 24(9): p. 989-1004.
7. Schmid-Ott, G., S. Schallmayer, and I.T. Calliess, Quality of life in patients with psoriasis and psoriasis arthritis with a special focus on stigmatization experience. Clin Dermatol, 2007. 25(6): p. 547-54.
8. Eghlileb, A.M., E.E. Davies, and A.Y. Finlay, Psoriasis has a major secondary impact on the lives of family members and partners. Br J Dermatol, 2007. 156(6): p. 1245-50.
9. Dauden, E., et al., Clinical practice guideline for an integrated approach to comorbidity in patients with psoriasis. J Eur Acad Dermatol Venereol, 2013. 27(11): p. 1387-404.
10. Hercogová, J. Léčba psoriázy v denní praxi. Čes. Dermatovenerol. 2018, 8, č. 1, str. 48-51.

NAŘÍZENÍ EU O OCHRANĚ OSOBNÍCH ÚDAJŮ – GDPR

Josef Pohůnek

Dne 25. 5. 2018 nabylo účinnosti „NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů)“, které spolu se zákonem o zpracování osobních údajů (jehož návrh je aktuálně v legislativním procesu) nahradí dosavadní právní úpravu, tj. zákon č. 101/2000 Sb., Zákon o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Mezi odborníky se toto evropské nařízení označuje anglickou zkratkou GDPR (General Data Protection Regulation).

Nová právní úprava neznamena zásadní předěl v přístupu k ochraně osobních údajů, pouze se nad rámec dosavadní praxe stanoví několikero nových povinností pro správce a zpracovatele a práv osob (subjektů), jejichž osobní údaje se zpracovávají. Základní principy spojené s nakládáním s osobními údaji, kterými je nutno se řídit v současné době, se nikterak nemění. V této souvislosti je nutné si uvědomit, že osobním údajem je například i jméno a příjmení konkrétní osoby, příp. jakýkoliv jiný údaj, který umožní konkrétní osobu ztotožnit (tedy i telefonní číslo, emailová adresa, bydliště atp.). Další chráněné údaje jsou genetické, biometrické či údaje o zdravotním stavu, politické příslušnosti, náboženství, o etnickém původu, politických názorech, jakého je osoba náboženského vyznání nebo přesvědčení, členství v odborech, či jaké je sexuální orientace...

Výbor SPAE připraví a vydá směrnici o Nakládání s osobními údaji po vydání českých zákonů, které tuto problematiku budou upravovat. V další části popíšu, jak s osobními údaji pracujeme.

ZÁSADY ZPRACOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ VE SPAE

1. SPAE eviduje osobní údaje, které členové sami dobrovolně poskytli vyplněním Příhlášky do SPAE a tyto údaje potvrdili svým podpisem.
2. Osobní údaje zpracovává osoba (zpracovatel), kterou pověřil výbor vedením členské evidence. Se zpracovatelem osobních údajů je sepsána smlouva mlčenlivosti.
3. Evidence členů je uložena v tabulce Excel, přístup do tabulky je chráněn heslem.
4. Zpracování se provádí na osobním počítači, který se po spuštění musí odemknout přihlášením oprávněné osoby.
5. Záložní kopie dat (tabulka Excel) se ukládá jedenkrát měsíčně na záložní flash disk, opatřený heslem. Flash disk se přechovává v uzamčené zásuvce stolu.
6. Po přijetí listinné (papírové) přihlášky nového člena se navede tento nový člen

do Evidence členů a papír se skartuje. V případě elektronické přihlášky se navede tento nový člen do Evidence členů a elektronická přihláška se na počítači zruší.

7. Osobní údaje členů se sbírají a přechovávají pro činnost spolku SPAE podle Občanského zákoníku č. 89/2012 Sb., díl 3 – právnické osoby.
8. SPAE eviduje tyto údaje o svých členech: jméno, příjmení, titul, datum narození, adresa bydliště, telefon, e-mailová adresa, údaje o placení členských příspěvků a účelových plateb.
9. Z data narození se vypočítává věk člena a při významném životním výročí (od 50 let věku po pěti letech dále, nebo při dosažení plnoletosti 18 let) je ve Zpravodaji SPAE zveřejněna gratulace v příslušném čtvrtletí bez uvedení data narození dosaženého věku – zveřejňuje se jen jméno, příjmení, titul, město.
10. Bulletin Zpravodaj SPAE je určen pouze pro členy SPAE a je neveřejný. Všechny informace v něm jsou určeny pouze pro členy SPAE. Zpravodaj je distribuován v obálce.
11. Osobní údaje členů slouží pouze pro potřeby spolku a nikomu se nesdělují. Pouze při vydávání bulletinu Zpravodaj se předává adresní seznam členů SPAE firmě, která provádí balení a distribuci Zpravodaje jednotlivým členům. S distribuční firmou má SPAE podepsán protokol o mlčenlivosti.
12. Novému členu je přiděleno členské číslo, které slouží jako variabilní symbol pro identifikaci platby členských poplatků a jiných plateb (např. účastnický poplatek na ozdravný pobyt).
13. Pro potřeby spolku, jak vyplývá ze stanov SPAE, se získává citlivá informace o diagnóze člena. Tuto informaci o diagnóze neposkytují všichni členové a SPAE ji bezpodmínečně nevyžaduje. Takoví členové jsou zařazeni do kategorie „bez diagnózy“. Diagnóza slouží pro potřeby spolku. Mimo spolek lze tuto informaci použít pouze jako anonymizovaný údaj ve formě procentního rozdělení členské základny podle diagnóz (např. 80 % členů trpí jednou diagnózou, 12 % druhou diagnózou...).
14. Po ukončení členství ve SPAE se údaje bývalého člena převedou do archivního souboru podle zákona o archivnictví a spisové službě č. 499/2004 Sb. Archivním souborem je tabulka Excel, přístupná po zadání hesla. S archivním souborem se pracuje stejně jako s Evidencí členů, vznikají záložní bezpečnostní kopie a jsou ukládány na stejný flash disk, na kterém je bezpečnostní záloha evidence členů. V archivním souboru jsou údaje po dobu 5 let, pak dochází k jejich skartaci (smazání).
15. Během akcí SPAE vznikají fotografie. Fotografie vznikají výhradně za účelem monitorování jednotlivých akcí, nikoliv za účelem focení jednotlivých členů. Zveřejněné fotografie nejsou spojovány se jmény konkrétních osob. Zveřejněné fotografie ve Zpravodaji SPAE vidí pouze členové SPAE. Fotografie zveřejněné na internetové stránce SPAE mají pouze dokumentující a informační charakter k pořádaným akcím SPAE. Před každou akcí jsou účastníci upozorněni na možnost zveřejnění případných informačních fotografií ve Zpravodaji nebo na internetových stránkách SPAE a účastníci s možností zveřejnění musí předem souhlasit (nebo se neúčastnit akce).

16. Na internetových stránkách SPAE jsou kontakty na členy výboru, kontrolní komisi, na předsedy klubů a aktivisty v regionech. Kontakty funkcionářů jsou veřejně přístupné ve Spolkovém rejstříku. Tyto osoby se zveřejněním kontaktů na internetových stránkách souhlasily. Kontakty osob jsou z internetových stránek zrušeny po skončení jejich funkčního období.
17. Účetnictví SPAE vede a účetní uzávěrku zpracovává externí zpracovatel, se kterým má SPAE uzavřenu Smlouvu o vedení daňové evidence. Součástí této smlouvy je i povinnost zpracovatele zachovat mlčenlivost o všem, co se během zpracování dozví. Rozsah těchto zpracovávaných údajů je dán Zákonem České národní rady o daních z příjmů č. 586/1992 Sb. a Zákonem o účetnictví č. 563/1991 Sb. Tyto údaje jsou uchovávány v účetní evidenci po dobu předepsanou těmito zákony (10 let), poté jsou skartovány.

SÚSTREĎ SA NA MŇA, NIE NA MOJU KOŽU

PhDr. Vlasta Husárová

Zvedavá novinárka sa ani na dôchodku nezaprie: keď mi zavolať prezident SPAE Českej republiky Ing. Josef Pohůnek, či by som ho nesprevádzala na kongres chorvátskych psoriatickov, dlho som neváhala. Predstaviť kolegom z Chorvátska činnosť našej SPaA pre mňa, ako zakladajúcu členku a dlhé roky aj prezidentku, nemôže byť problém: o aktuálnom dianí viem od členov výboru a hovorkyne Majky Cetkovskej a tiež z Heliosu (pozn. red.: slovenský Helios je jako náš Zpravodaj).

Liečivá krv Zeme

Ostalo len zozbierať nejaké informácie o mieste konania kongresu, ktoré nebolo vybrané náhodne: ako pre nás Smrdáky, je pre chorvátskych kožných pacientov istou „základňou“ špecializovaná rehabilitačná nemocnica Naftalan v Ivanič Grade, asi 27 km od Záhrebu. Pri tomto mestečku v rašelinistej oblasti totiž v sedemdesiatych rokoch našli ropu, ktorá sa však nehodí na spracovanie na pohonné hmoty – naftalan obsahuje málo ľahkých frakcií, zároveň je ale bez rakovinotvorných látok a toxických prímiesí. A táto „hustá krv Zeme“ je mimoriadne bohatá na sterán, organickú uhľovodíkovú molekulu, ktorá slúži ako základ steroidných molekúl, vďaka čomu má výborné liečivé vlastnosti. Aktivizuje metabolický proces, odstraňuje zápal, má analgetické účinky, podporuje imunitu, pôsobí na rast a obnovu chrupaviek, mierni stres a zlepšuje náladu a má aj antihistamínové vplyvy. Zvlášť účinne odstraňuje bolesť pri artritíde – aj psoriatickej –, reume a obnovuje aj reprodukčné schopnosti žien i mužov.

Nie náhodou sa nemecký profesor Unn nadchýnal, že „kto má naftalan, má všetko!“ O prvom známom prameni naftalanu, ktorý vyvierá v Azerbajdžane pri

starobydom meste Ganja, písal už pred 700 rokmi cestovateľ Marco Polo. Tam od roku 1927 stojí sanatórium Zázračný naftalan a najnovšie aj hotely rôznych kategórií, ale pre konflikty medzi Azerbajdžanom a Arménskom nie sú ich kapacity naplnené.

Pacienti s chorobami pohybového aparátu a kožnými problémami sa v nemocnici v mazlavom, hustom oleji kúpu, natierajú sa priamo ním, ale tiež olejom či masťami s naftalanom, aplikuje sa spolu s parafínom. Neplodnosť sa lieči použitím tampónov napustených čisteným naftalanom, pri rehabilitácii sa využíva množstvo procedúr (ďalšie informácie nájdete na www.naftalan.hr). Pacienti sú ubytovaní priamo v 6-poschodovej nemocnici v izbách hotelového typu – v celej budove sa vznáša sladkastá vôňa naftalanu. Chorvátska nemocnica Naftalan od svojho vzniku v roku 1989 využíva aj ďalší dar: bohatý prírodný zdroj z pravekého Panónskeho mora – slanú vodu.

Elán mladých

Ivo Pogorelič, klavírny virtuóz zo Záhrebu, citlivá umelecká duša, pri svojej prvej návšteve Naftalanu vyhlásil, že „toto je miesto zvýšenej biologickej aktivity a špeciálnych vibrácií“. Hneď po našom príchode do Ivanič Gradu sme niečo podobné tiež pocítili, tie skvelé vibrácie však určite vychádzali z ľudí: každý z hostiteľov, s ktorým sme sa dostali do kontaktu, bol neuveriteľne pozorný a ústretový. Inka Marinič, prezidentka psoriatickej organizácie s názvom „Družstvo psorijatičara Hrvatske“, DPH, ovláda päť jazykov, takže nemala žiadny problém porozumieť aj našej češtine a slovenčine – a my, pravidelní návštevníci chorvátskeho pobrežia zase ich jazyku. Na uvítacej večeri sme sa zoznámili s ďalšími zahraničnými hosťami – mladými Srbmi, Španielkou Celiou Marín, predsedníčkou organizácie Psoriasis en Red (Psoriáza v červeném) a Darkom Bošnjakom, zakladajúcim členom pôvodnej organizácie chorvátskych psoriatikov, ktorá vznikla ešte v roku 1985. Po jej obnovení v roku 2012 sa práce ujali najmä mladí – popri tridsiatničke Inke ešte mladšia tajomníčka Nina Vojnič.

Elán mladých sa na aktivitách tejto organizácie patrične odráža: sú v stálom kontakte s európskou aj svetovou organizáciou psoriatikov, na stretnutí EUROPSO iniciovali vznik videa o neinfekčnosti psoriázy, počas Svetového dňa psoriázy oblepili plagátmi s touto témou záhrebské električky a bežným kontaktným prostriedkom organizácie sú sociálne siete či YouTube. Výboru DPH sa tiež podarilo získať pre spoluprácu známe osobnosti Chorvátska, ktoré sa usmievajú z plagátov Život v mojej koži spolu so psoriatikmi s výraznými ložiskami. DPH s pomocou farmaceutických firiem vydalo viacero edukačných letákov, napr. o komorbiditách psoriázy, o liečbe psoriatickej artritídy, o nástrahách alternatívnej liečby psoriázy či o tom, čo by mal pacient vedieť o biologickej terapii. Mňa z predstavených nápadov najväčšmi oslovila spona s jasným poslanstvom Sústreď sa na mňa, nie na moju kožu. (S menej šťastným nápadom však napríklad prišli mládežníci zo srbského združenia, keď dali známemu aktérovi „stand up show“ zahrať situácie bežné pre psoriatika: keď komik predvádzal,

ako sa pacient lepí od mastí alebo sa mu sypú z vlasov lupiny, starší členovia to však považovali za zneváženie chorých.)

Šíriť vedomosti a skúsenosti

Prvý chorvátsky kongres pacientov so psoriázou trval v reštaurácii nemocnice celý deň a okrem delegátov sa ho zúčastnilo aj mnoho pacientov Naftalanu. Nešlo o volebný snem a vôbec sa nerozoberali organizačné otázky „družstva“. Program bol štruktúrovaný úplne inak, než ho spravidla zostavujeme v našich zemepisných šírkach: prvý blok bol venovaný prednáškam lekárov, v druhom sa predstavili zahraničné psoriatické a domáce spolupracujúce organizácie a na samý záver nasledovali tri workshopy. Ako sa organizátori vyslovili, ich cieľom je šíriť nové vedomosti o liečbe a skúsenosti. Keďže sa striedala angličtina s chorvátčinou, poslucháč musel byť pekelné sústredený.

Oplatilo sa ním ale byť: profesorka Kaštelan z Rijeky upozornila na závažnú úlohu obezity, ktorá zhoršuje tzv. metabolický syndróm (MS) – zvýšenie hladiny tukov, „zlého“ cholesterolu, tlaku krvi, hladiny cukrov v krvi a podporuje vznik inzulinovej rezistencie. Vzniká začarovaný kruh: pri MS sa dvojnásobne zvyšuje riziko vzniku psoriázy, ale aj infarktu myokardu a smrti na ostatné ochorenia. Dobrou správou však je, že tento „psoriatický marš“ sa dá zastaviť: predovšetkým správnu životosprávu, normalizovaním hmotnosti, športom, zanechaním fajčenia, alkoholu, ale aj efektívnou liečbou samotnej psoriázy. Nevyhnutná je aj pravidelná kontrola všetkých pridružených chorôb raz za 2 roky a ich terapia. Prof. Čeović zo Záhrebu predstavila všetky línie terapie psoriázy, ktoré sa v závislosti od štádia a druhu lupienky používajú v Chorvátsku. Pri každej z nich zvlášť poukázala na hrozbu nežiaducich účinkov liečby. Docentka Ožanič zo Záhrebu, zanietená podporovateľka psoriatickej organizácie, zhrnula poznatky z biologickej terapie, ktorá bola v Chorvátsku zavedená až v roku 2014 a bola očakávaná lekármi aj pacientmi s veľkým nadšením. (poznámka redakce: V Srbsku, podľa dvoch zástupcov na této konferenci, není biologická léčba zavedena dodnes.) Podrobne sa venovala kritériám na zaradenie do terapie či jej kontraindikácie, medzi ktoré patrí aktívna TBC, hepatitída, srdcovocievne a nádorové ochorenia, znížená obranyschopnosť. Zároveň však uviedla prípadové štúdie veľmi motivovaných psoriatickov, u ktorých bola úspešne uplatnená biologická liečba, napr. dokonca po transplantácii pečene. Podčiarkla, že biologická liečba je efektívna aj tam, kde všetko ostatné zlyháva: upravuje i stav nechťov či postihnutej kože na päťach.

Podpredseda DPH prof. Stanimirovič poukázal na to, že v Chorvátsku je 6- až 8-tisíc stredne ťažkých a asi 19-tisíc ťažkých psoriatickov a zďaleka nie všetkým sa dostáva potrebná terapia. Pritom je dokázané, že život ťažkých psoriatickov sa skraca o 3 až 5 rokov.

MUDr. Matič z nemocnice Naftalan uviedla, že podľa empirických zistení sú

výsledky tunajšej liečby pri psoriatickej artritíde veľmi dobré tak z hľadiska zlepšenia funkčnosti, ako aj zníženia bolestivosti kĺbov.

Čo spája a čo je inak

Blok predstaviteľov zahraničných pacientskych združení otvorila Španielka Celia Marín upozornením, že až štvrtina ľudí je presvedčená, že psoriáza je infekčná. Oni preto využívajú online platformu na šírenie osvetových videí, výsledkov prieskumov a so svojimi regionálnymi klubmi sú v kontakte tiež online. Celia je presvedčená, že pacienti sú expertmi na svoje problémy.

Srbi založili svoju organizáciu pred šiestimi rokmi, podľa predsedu Gorana Filipoviča je jej hlavným cieľom dosiahnuť, aby sa aj v ich krajine konečne zvýšila kvalita liečby psoriatikov a začala sa uplatňovať biologická terapia. Predstavili nám video o spontánných reakciách ľudí pri pohľade na psoriatickú kožu – ako sa automaticky odťahujú, keď sa ich tanečným partnerom stane pri striedaní psoriatik.

Zaujímavé čísla uviedlo talianske združenie ADIPSO: funguje už 33 rokov a má 15-tisíc členov; v Taliansku podstupuje biologickú terapiu 580-tisíc ľudí! Poukázali na jeden z problémov dneška, ktorý priniesli práve informačné technológie: človek si nevie vybrať spoľahlivý zdroj informácií. Má veriť Googlu, blogom, Facebooku či pacientskej organizácii?

Zaujímavú praktickú informáciu poskytol Željko Gardlo: jemu ako 70-ročnému reumatikovi (a mnohým ďalším z chorvátskej organizácie Remisia) pomohlo pri regenerácii síl a rehabilitácii cvičenie taj-či, ktoré krátko predstavil aj na videu.

Bohatý program zavŕšili dva workshopy pre vedúcich dobrovoľníckych organizácií zamerané na naštartovanie práce pacientskych združení a na komunikáciu s členmi prostredníctvom sociálnych sietí.

A na záver sme si z interaktívneho rozprávania psychiatra a psychoterapeuta MUDr. Milana Košuta všetci mohli zobrať poučenie pre vlastný život. Pripomenul, že človek je „naprogramovaný“ na 120 rokov života, sám si ho však skracuje devastujúcimi činnosťami, ako je užívanie drog, alkoholu, fajčenie, ale aj lenivosťou. Tiež si dostatočne neuvedomujeme, že aj krč, ktorým sa snažíme dodržiavať v každej z etáp života rôzne pravidlá, nám z neho ukrájuje. Neustále sa podriaďujeme nejakým očakávaniam. Pritom každý z nás má svoju vlastnú, individuálnu múdrosť, ktorá je preňho prirodzená a prospešná. Všeobecne platná je zároveň múdrosť okamihu, TU a TERAZ, teda snaha sústrediť sa na danú chvíľu, vychutnať si ju a neriešiť, čo bolo alebo čo sa môže stať, pretože to vždy človeka rozkolíše, znepokojí a zneistí. A pritom jedine v prítomnom okamihu, ak ho plne precítíme, vieme byť šťastní.

ŽIVOT je iba TU a TERAZ.

(Poznámka redakce: Nemohl jsem si přát víc, než s laskavým svolením převzít článek od Vlasty. Kdo jiný by lépe popsal atmosféru a dění na Prvním patientském kongresu o psoriáze v Chorvatsku, než bravurní novinářka, tělem i duší, a dlouholetá šéfredaktorka několika časopisů. Na tomto kongresu jsme představili, každý tu svou, naše národní psoriatické organizace. Vlasto, za článek i za milou společnost cestou i na kongresu, děkuju! Jožka)

BOJ S RAKOVINOU JE STÁLE DRAŽŠÍ, NEJVÍC ZABÍJEJÍ TYTO TYPY NÁDORŮ

<http://tn.nova.cz/>

Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) zveřejnila podrobné meziroční srovnání počtu nádorů a nákladů na léčbu rakoviny za poslední tři roky. Čísla ukazují, že se zvyšuje počet pacientů a souběžně s tím i peníze potřebné k jejich léčbě.

Poprvé v historii VZP loni vydala na léčbu onkologických pacientů více než 14 miliard korun. „Nejvíce přitom vydala za nemocné s nádory trávicího traktu (3,08 miliardy Kč), nádory mízní a krevetvorné tkáně (2,97 miliardy) a nádory prsu (2,14 miliardy),“ vypočítává mluvčí největší zdravotní pojišťovny v ČR Oldřich Tichý.

Nejvyšší náklady ovšem neznamenají nejvíce pacientů. Nejčastější jsou nádory kůže (loni přes 69 tisíc pacientů), trávicího traktu (48 tisíc) nebo prsu (skoro 56 tisíc nemocných).

„Uvedené počty pacientů přitom představují všechny nemocné, kteří byli v daném roce s rakovinou konkrétního orgánu léčeni, tedy nejen nově odhalené případy,“ upozorňuje Tichý. Část pacientů má přitom pochopitelně více druhů nádorů. Náklady na léčbu přitom rostou rychleji než počet pacientů. Podle pojišťovny je to dáno tím, že se zvyšuje kvalita péče a objevují se nové a účinnější léky proti rakovině.

„S dalším navýšením výdajů na léčbu pacientů s onkologickými diagnózami počítá VZP i v letošním roce. Podle předběžných odhadů by za rok 2018 mohly překročit 14,65 miliardy korun,“ uzavírá mluvčí VZP.

Podrobné srovnání za roky 2015, 2016 a 2017 najdete v příložené tabulce.

Kde nejčastěji útočí rakovina (náklady v tis. Kč)

	Rok 2015		Rok 2016		Rok 2017		2015/2017	
	Pacienti	Náklady	Pacienti	Náklady	Pacienti	Náklady	Pacienti	Náklady
Hlava a krk	6 936	273 412	7 010	298 707	7 198	371 936	+3,78 %	+36,03 %
Trávicí trakt	48 418	2 938 134	48 488	2 998 050	48 384	3 079 790	-0,07 %	+4,82 %
Plice a dýchací trakt	16 644	856 645	16 790	882 867	16 821	950 054	+1,06 %	+10,90 %
Kosti a kloubní chrupavky	1 730	65 415	1 647	61 239	1 619	64 252	-6,42 %	-1,78 %
Kůže	66 177	492 108	68 138	584 561	69 460	556 842	+4,96 %	+13,15 %
Mezotelová a měkká tkáň	2 937	138 541	2 891	142 629	2 919	138 377	-0,61 %	-0,12 %
Prsa	53 436	2 138 755	54 663	2 263 827	55 814	2 140 680	+4,45 %	+0,09 %
Ženské pohlavní orgány	22 266	549 332	22 365	592 543	21 769	620 330	-2,23 %	+12,92 %
Mušské pohlavní orgány	43 588	1 122 367	45 312	1 352 000	46 977	1 519 975	+7,78 %	+35,43 %
Močový trakt	30 429	969 253	31 211	1 004 063	31 596	1 052 685	+3,84 %	+8,61 %
Centrální nervová soustava a oči	5 009	306 331	5 089	323 439	5 007	369 391	-0,04 %	+20,59 %
Štítná žláza a žlázy s vnitřní sekrecí	8 254	68 962	8 790	84 092	9 115	97 838	+10,43 %	+41,87 %
Přesně neurčené lokalizace	14 787	395 568	14 612	378 167	14 524	407 868	-1,78 %	+3,11 %
Mízní, krevetvorná a příbuzná tkáň	23 610	2 751 633	24 461	3 002 218	24 890	2 967 845	+5,42 %	+7,86 %
Mnohočetné lokalizace	103	943	101	742	94	581	-8,74 %	-38,39 %
CELKEM	298 775*	13 067 399	305 626*	13 969 146	309 901*	14 338 446	+3,72 %	+9,73 %

Pozn.: Součet pacientů ve všech uvedených skupinách neodpovídá celkovému počtu pacientů s libovolnou onkologickou diagnózou – někteří jsou totiž uvedeni ve více skupinách, protože u nich nemoc postihla více orgánů.

zdroj: VZP

PSORIÁZA A ŠŤASTIE

<https://psoriasishappiness.report/>

Svetová správa o spokojnosti psoriatikov 2017 – výsledky prieskumu

V poslednom desaťročí sme boli svedkami zmeny globálnej paradigmy myslenia smerom k uvedomeniu si faktu, že určovanie rozvoja národa sa nemôže a nesmie ohraničovať hodnotou hrubého národného produktu na obyvateľa a že **prvoradým cieľom verejnej politiky sa musí stať zlepšenie kvality života.**

V roku 2011 Organizácia spojených národov (OSN) prijala **Rezolúciu o šťastí** a v tom istom roku Organizácia pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (OECD) zahrnula faktor spokojnosti so životom do zoznamu parametrov rozvoja členských krajín. OECD okrem toho dospela k názoru, že kritériá subjektívneho blaha sú

opodstatnené a hodnoverné a môžu poslúžiť ako zdroj informácií pre politikov aj občanov.

Cielom **Svetovej správy o spokojnosti psoriatikov 2017** je objasniť faktory vplyvu na subjektívny pocit blaha/zdravia, nazývané spokojnosťou/šťastím, u ľudí postihnutých psoriázou.

V dotazníkovom prieskume zameranom na tému ako život s chronickým ochorením vplyva na pocit osobného blaha, sme získali údaje od 121 800 ľudí zo 184 krajín sveta. Vychádzali sme pri tom z **Princípov OECD na ohodnotenie subjektívneho blaha** a vzali sme do úvahy široké spektrum overených indikátorov merania kvality života ako stres či osamelosť.

Do podrobnej analýzy boli v kapitolách 2 a 3 zahrnuté podľa ukazovateľov Svetovej správy o šťastí 2017 krajiny z nasledujúcich regiónov:

Latinská Amerika: Brazília, Kolumbia, Mexiko

Západná Európa: Francúzsko, Nemecko, Veľká Británia a Írsko

Severná Európa: Nórsko, Dánsko

Ruská federácia

Južná Európa: Španielsko, Portugalsko, Taliansko a Grécko

Severná Amerika, Kanada a Austrália

10 ZÁKLADNÝCH ZISTENÍ PRIESKUMU

1. PSORIÁZA VPLÝVA NA POCIT ŠŤASTIA.

Nášo dotazníkového prieskumu sa zúčastnilo 121 800 dobrovoľníkov so psoriázou zo 184 krajín sveta a získané údaje ukazujú, že prítomnosť chronického ochorenia vplyva na kvalitu života v širokom spektre ukazovateľov šťastia/spokojnosti. Čím ťažšia bola forma psoriázy opýtaných, tým nižšie hodnotili úroveň svojho šťastia. Použijúc Svetovú správu o šťastí 2017 ako východiskové kritérium, náš prieskum ukázal, že v niektorých krajinách sa **ľudia s ťažkou formou psoriázy cítia o 30 % menej šťastní v porovnaní s ostatnými obyvateľmi.**

Do očí pritom bije, že v krajinách ako Kolumbia, Brazília, Mexiko či Španielsko, ktoré nie sú v prvej desiatke tabuľky Svetovej správy OSN o šťastí, sú psoriatici podľa svojho vyjadrenia menej nešťastní, než napríklad v Nórsku či Dánsku – prvých dvoch najšťastnejších krajinách sveta. Dánsko a Nórsko vykazujú najväčší rozdiel medzi ukazovateľmi šťastia medzi ostatnými obyvateľmi (7,5) a pocitom spokojnosti a blaha u psoriatikov (Dáni 5,65 a Nóri 5,99).

Podľa riaditeľa Inštitútu prieskumu šťastia Meika Wikinga možno preto predpokladať, že negatívny vplyv chronicky nepriaznivého stavu zdravia zostáva mimo politického zorného poľa aj v krajinách, v ktorých žije šťastná spoločnosť.

2. U ŽIEN MÁ PSORIÁZA VÝRAZNE VYŠŠÍ VPLYV NA POCIT ŠŤASTIA NEŽ U MUŽOV.

Hoci sa psoriáza veľmi výrazne negatívne podpisuje na fyzickom emocionálnom i psychickom stave predstaviteľov oboch pohlaví, jasne sa ukazuje jej silnejší vplyv na ženy. **Muži a ženy s ťažkou formou psoriázy sú o 11,3, resp. 18,5 % menej šťastní než ostatní obyvatelia.** Ženy tiež systematicky uvádzali vyššiu úroveň stresu aj samoty než muži.

3. VPLYV NA POCIT ŠŤASTIA ZÁVISÍ OD SYMPTÓMOV PSORIÁZY.

Rôzne prejavy psoriázy ako šupinatenie, svrbenie, bolesť, problémy pri chôdzi a pohybe vplyvajú na pocit šťastia odlišným spôsobom. Ak sa šupinatenie kože spája s poklesom ukazovateľov šťastia o 11,7 %, problémy s pohybom sú asociované s 22-percentným poklesom v porovnaní s priemernými údajmi bežného obyvateľstva. Tento obraz je rovnaký pre všetky stupne obťažnosti ochorenia.

Priemerný ukazovateľ rozdielu v pocite šťastia s uvažovaním konkrétnych symptómov

Šupinatenie kože	11,7 %	Bolesť v postihnutej oblasti	17,6 %
Svrbenie	12,4 %	Bolesť kĺbov	17,6 %
Citlivosť kože	14,3 %	Problémy so spánkom	18,3 %
Krvácanie	15,5 %	Problémy pri chôdzi/pohybe	22,0 %

4. VPLYV NA POCIT ŠŤASTIA V ZÁVISLOSTI OD LOKALIZÁCIE PSORIATICKÉHO LOŽISKA.

Prieskum ukázal, že kým postihnutie vlasatej časti hlavy sa spája so 7,5-percentným úbytkom pocitu šťastia, prejavy psoriázy v oblasti genitálií ho znižujú o 12,9 %. Možno to vysvetliť skutočnosťou, že psoriáza v intímnej oblasti sa môže stať fyziologickou alebo psychickou prekážkou v sexuálnom živote.

Rozdiel v pocite šťastia a lokalizácia psoriatického ložiska

Vlasatá časť hlavy	7,5 %	Genitálie	12,9 %
Tvár	9,0 %	Análna oblasť	11,2 %
Šija	8,9 %	Chrbty rúk	10,1 %
Plecia	8,4 %	Nechty	9,2 %
Hrudník	9,3 %	Kožné zhyby	9,6 %
Chrbát	9,8 %	Kolená	11,9 %
Ruky	8,5 %	Členky	11,5 %
Brucho	10,4 %	Chodidlá	12,0 %
Bedrá	12,8 %		

5. STRES – NAJSILNEJŠÍ PSYCHOLOGICKÝ FAKTOR VPLÝVAJÍCÍ NA POCIT ŠTASTIA U PSORIATIKOV.

Pri prieskume sme sledovali široké spektrum faktorov, ktoré vplývajú na pocit blaha a zistili sme, že hlavným psychickým činiteľom, ktorý robí ľudí so psoriázou nešťastnými, je stres. Priemerná úroveň stresu u psoriatikov vo všetkých sledovaných krajinách prevyšovala daný priemerný ukazovateľ u obyvateľov USA (15,2 na škále od 0 do 40 bodov). Vo väčšine sledovaných krajín je tento priemerný ukazovateľ dokonca vyšší, než za aký sa považuje silný stres (viac než 20 bodov). Ukázalo sa tiež, že stresu sú vystavení všetci postihnutí psoriázou, nezávisle od ich demografického, sociálno-ekonomického statusu a obťažnosti ochorenia. Zo všetkých emócií a udalostí dňa – kladných aj záporných – v tejto skupine ľudí prevažujú tie negatívne. Až 60 % opýtaných sa v bežnom živote nachádza v stave stredného alebo ťažkého stupňa sklúčenosti.

Percento opýtaných, ktorí sa v bežnom živote nachádzajú v stave od stredného do ťažkého stupňa sklúčenosti v jednotlivých krajinách

Španielsko	43 %	Austrália	63 %
Ruská federácia	44 %	Veľká Británia	63 %
Kolumbia	48 %	Írsko	65 %
Mexiko	49 %	Kanada	66 %
Portugalsko	50 %	Nemecko	66 %
Taliansko	53 %	Dánsko	70 %
Brazília	53 %	Francúzsko	81 %
USA	59 %	Grécko	91 %

6. SAMOTA – ROZŠÍRENÝ JAV U ĽUDÍ SO PSORIÁZOU.

Pomocou najkonzervatívnejšej prahovej hodnoty osamelosti sme určili, že **33 % všetkých ľudí so psoriázou je osamelých**. To následne vplýva na úroveň ich šťastia a po strese je druhým faktorom, ktorý vyvoláva nespokojnosť. Úroveň osamelosti psoriatikov sa však v rôznych krajinách značne líši: od 21 % v Portugalsku až po 48 % vo Veľkej Británii. Osamelými sa ľudia môžu cítiť nezávisle od ich veku, stupňa obťažnosti ochorenia či sociálno-ekonomického statusu.

Percento osamelých psoriatikov v každej zo sledovaných krajín

Veľká Británia	48 %	Dánsko	32 %
Austrália	48 %	Kolumbia	31 %
Kanada	48 %	Taliansko	28 %
USA	41 %	Španielsko	25 %
Írsko	40 %	Brazília	25 %
Grécko	35 %	Ruská federácia	24 %
Francúzsko	34 %	Nemecko	24 %
Mexiko	33 %	Portugalsko	21 %

7. POCIŤOVANIE BLAHA SA U PSORIATIKOV LÍŠI OD KRAJINY KU KRAJINE.

Náš prieskum ukazuje, že psoriáza má negatívny vplyv na pocit šťastia, blaha a kvality života. Ľudia s ťažšou formou ochorenia majú vždy výrazne nižšie ukazovatele šťastia v porovnaní s priemernými hodnotami v krajine, nezávisle od miesta bydliska. Tieto rozdiely sa však menia v závislosti od danej krajiny: kým Portugalci so psoriázou majú pocit šťastia oproti ostatným obyvateľom krajiny znížený o 7,3 %, Austráľania sa z rovnakej príčiny cítia byť nešťastnejšími až o 37,4 %.

V tejto súvislosti sme stanovili dve hypotézy

+ **Kultúrna hypotéza:** sa zakladá na myšlienke, že všetky krajiny s nevelkým rozdielom v ukazovateľoch šťastia možno označiť za krajiny s kolektívnym myslením a naopak, krajiny s veľkým rozmedzím v ukazovateľoch šťastia možno charakterizovať ako individualistické.

+ **Sociálna hypotéza:** ľudia s oslabeným zdravím považujú za ťažšie žiť v inak šťastnej krajine. To vysvetľuje vyššiu prevalenciu problémov duševného zdravia a dokonca aj miery samovrážd v bohatších a šťastnejších regiónoch.

8. ROZDIELY V POCIŤOVANÍ ŠŤASTIA MOŽNO ZMENŠIŤ ZLEPŠENÍM CHÁPANIA TOHO, AKO PSORIÁZA OVPLYVŇUJE BLAHO.

Získané údaje umožňujú predpokladať, že zlepšenie uvedomenia si toho, ako závažne psoriáza vplyva na pocit blaha, výrazne pomôže zmenšiť rozdiely v pociťovaní šťastia psoriatikmi a bežnou populáciou. Až u 48 % psoriatikov prevláda pocit, že špecialisti, ktorí ich liečia, nie úplne vnímajú, do akej miery dané ochorenie vplyva na duševnú rovnováhu ich pacientov, veď znižuje ich úroveň šťastia o 21 %. Zároveň až 52 % pacientov so psoriázou, ktorých lekári vnímajú závažnosť vplyvu toho ochorenia na duševný stav svojich pacientov, vykazuje rozdiel v pocite šťastia len o 3 %.

9. ZNÍŽENÍM EXTRÉMNEHO STRESU MOŽNO ULAHČIŤ SITUÁCIU AŽ 35,6 % ĽUDÍ SO PSORIÁZOU.

Zistili sme, že u ľudí so psoriázou, ktorí trpia stresom, je o 23 % vyššia pravdepodobnosť, že sa dostanú do stavu nadmernej sklúčenosti. Analýza faktorov, ktoré môžu znížiť počet ľudí žijúcich v utrpení, je presvedčivým dôvodom na mimoriadnu snahu znížiť úroveň stresu vo všetkých regiónoch.

Keby sme mohli zaistiť, aby žiadni ľudia so psoriázou neboli vystavení extrémnemu stresu, mohli by sme znížiť počet ľudí žijúcich v utrpení až o 35,6 %. Dôkazy opäť naznačujú, že účinky sa v jednotlivých regiónoch líšia, zároveň je jasné, že zníženie extrémnych príčin stresu môže mnohým ľuďom – so psoriázou či bez nej - zmierniť utrpenie.

Kolko ľudí môže byť uchránených od utrpenia odstránením extrémneho stresu

Latinská Amerika	29,70 %
Južná Európa	20,90 %
Severná Amerika a Austrália	25,40 %
Západná Európa	35,60 %

10. ZNÍŽENÍM ÚROVNE EXTRÉMNEJ SAMOTY MOŽNO ZBAVIŤ POCITU NADMERNEJ SKLÚČENOSTI AŽ 12,9 % PSORIATIKOV.

Pri analýze tej istej skupiny ľudí so psoriázou sa ukázalo, že aj keď sa rozšírenosť osamelosti a jej následkov v jednotlivých sledovaných regiónoch líši, jej vplyv na kvalitu života nemožno podceňovať. Prieskum ukázal, že až u 12,9 % ľudí možno zmierniť pocit osobitnej sklúčenosti, ak sa zníži úroveň extrémnej osamelosti.

Percento ľudí so psoriázou, ktorí sa môžu vyrovnáť s pocitom osobitnej sklúčenosti znížením úrovne extrémnej osamelosti

Latinská Amerika	8,60 %
Južná Európa	7,50 %
Severná Amerika a Austrália	13,40 %
Západná Európa	12,90 %

Vydavatelia: LEO Innovation Lab a The Happiness Research Institute, Kodaň, Dánsko, október 2017 (krátené)

Preklad: PhDr. Vlasta Husárová

12 JEDNODUCHÝCH RAD, JAK PŘEMOCI ÚNAVU

<https://www.femina.cz/>

Únava je zcela normální reakcí člověka. Vyskytuje se především v případě, že prožíváš větší zátěž, než na jakou jsi obvykle zvyklá. Ale únava může být signálem i různých nemocí. Dlouhodobá únava se může projevit i jako důsledek špatného životního stylu. Máme pro tebe zaručené postupy, které s únavou zatočí.

1. ZAČNI DEN SPORTEM

Stárnutí je přirozený proces, při kterém se zmenšuje produkce hormonů a dochází ke slábnutí svalové hmoty. Jakýkoliv pohyb proto pomáhá s tímto nevratným procesem bojovat. Stačí si dopřát chůzi, běh, cvičení SM systémem, či se zaměřit na jógu, nebo pilates. Prostě dělej, cokoliv tě bude bavit, a přitom se hlavně hýbej. Tak získáš nejen lepší fyzickou kondici, ale své tělo tímto způsobem také omladíš. Začni

už ráno. Protáhni se dvěma třemi cviky, které tě do nového dne nastartují. Odměnu získáš v podobě dostatku energie po celý den.

2. POZOR NA JÍDELNÍČEK

Uprav svůj jídelníček tak, aby neobsahoval bílý cukr, bílou mouku, sladká jídla, limonády, tučná a smažená jídla. Začni místo toho sladit medem, používej monosacharidy na bázi fruktózy a místo sladkostí konzumuj ovoce. Omez klasické pečivo a vybírej si spíše takové, které je připraveno z celozrnné mouky. Vhodné je konzumovat oleje lisované za studena a rybí tuk. Tvůj jídelníček by měl obsahovat potraviny bohaté na vitamíny, vápník a kyselinu listovou. S narůstajícím věkem, tělo také produkuje méně enzymů, které jsou živiny vitamíny a minerály, a proto je nutné je tělu dodávat.

3. NADOPUJ SE ANTIOXIDANTY

Antioxidanty jsou všechny cenné vitamíny, minerály a další živiny, které jsou schopné ochránit buňky před poškozením. V těle kompenzují škodlivé účinky probíhajících oxidačních procesů. Mezi důležité antioxidanty patří – vitamín C, D a E, koenzym Q10, selen, zinek a beta-karoten. Antioxidanty zpomalují proces stárnutí, chrání tvé srdce, snižují riziko vzniku rakoviny a preventivně působí proti infarktu. Tvé tělo by je mělo přijímat z potravin, ale doplnit je můžeš také ve formě potravinových doplňků.

4. NENECH MOZEK ZLENIVĚT

Mozek je zapotřebí trénovat. Pravidelně ho tak zatěžuj různými úlohami, jako jsou například křížovky nebo sudoku. Uč se cizí jazyky. Každý den si zapamatuj jedno nové cizí slovo. Napiš si nějaký seznam, třeba úkolů a snaž se je zapamatovat. Učit se můžeš i básničky, písničky či povídačky. Namáhání mozku nejen prospívá, ale je důležité pro jeho správnou funkčnost.

5. SMÍCH LÉČÍ

Smích nás nic nestojí. Navíc opravdu léčí a podporuje dobrou mysl. Jistě nám dáš za pravdu, že sama máš raději lidi, kteří se usmívají než ty, co se mračí. Proto se usmívej, i když ti zrovna do zpěvu není. Usměvaví lidé mají větší radost ze života a tím také více energie. Navíc pokud se budeš na své okolí usmívat, budeš energii předávat dalším lidem a ti to ocení.

6. PITNÝ REŽIM JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST

Asi netřeba připomínat, že lidské tělo se skládá ze 70 % z vody. Proto je důležité organismu zajistit nejen dostatek tekutin, ale kontrolovat i jejich výdej a adekvátně vyloučené tekutiny doplňovat. Voda z těla navíc odplavuje toxiny a tím ho pročišťuje. Nemá-li organismus dostatek tekutin, projeví se únava, nesoustředěnost, podrážděnost a hrozí bolesti hlavy a migrény. Doporučujeme tak před každým jídlem vypít sklenici vody. Tak zkonsumuješ nejen méně potravy, ale především ustoupí chuť na sladké a naučíš se pravidelně pít.

7. SPÁNEK REGENERUJE

Dopřej si dostatek spánku a odpočinku. Ve spánku se tělo regeneruje a mysl zpracovává vjemy, které získala během dne. Pro jeho správnou kvalitu je důležité odpočívat na kvalitním lůžku. Proto při výběru lůžka nešetři a pravidelně ho obměňuj – především matraci. Přece jen na ní trávíš třetinu svého života. Pro cennou regeneraci je vhodné spát alespoň 7 až 8 hodin denně.

8. ALKOHOL A KOUŘENÍ JAKO NEPŘÍTEL

Tělu často dopřáváme i hodně škodlivých látek. Kysličník uhelnatý, dehet, nikotin a těžké kovy obsažené v kouři cigaret ohrožují naše zdraví. Příjem toxinů bys tak měla omezit. Kouřením si zanášíš plíce a zmenšuješ jejich kapacitu. Zkus namísto jedné cigarety vykouřit pouze její půlku. Podobné je to i s alkoholem. Nejenže obsahuje velké množství cukrů, ale hlavně obsahuje také etylalkohol, který škodí srdci a játrům. Pokud játra zaměstnáš bojem s alkoholem, nemohou pak odbourávat toxiny ani přebytečné tuky ve tvém těle.

9. NEZAPOMÍNEJ NA CELKOVOU PÉČI

Protahování těla a cvičení mozku velmi pomáhá našemu tělu, ale péči si zaslouží i další části. Věnuj se dechovému cvičení, pečuj o své zuby, nehty, vlasy a pokožku. Občas si dopřej aroma koupel a masáž. Nezapomínej chodit pravidelně na prohlídky k lékaři a alespoň jednou ročně zajdi k fyzioterapeutovi nebo terapeutovi Dornovy metody, aby ti srovnali páteř, kosti a klouby. Pokud se tvá páteř ani klouby nenachází ve správné poloze, nefungují dobře ani svaly, ty mohou tláčit na orgány v těle, dochází k omezení proudění krve a lymfy, nedostatečnému okysličení krve a problémům s dýcháním.

10. POZITIVNÍ MYSL A RADOST Z MALIČKOSTÍ

Zapomeň na strasti a vytěsni negativní myšlenky. Místo toho raději mysl na něco příjemného, něco krásného. Z myšlenky se potom stane realita a ty budeš spokojenější. Alespoň jednou denně se zamysli, co ti udělalo v ten den největší radost. Byla to pochvala od šéfa, hezký e-mail, radost z ratolestí či chutný oběd? Neber radost jako samozřejmost.

11. VYVARUJ SE STRESU

V dnešní uspěchané době je to sice velmi těžké, ale pokud se na to zaměříš, dokážeš se stresem bojovat. Stres totiž vyvolává nemoci, nemůžeš kvůli němu dobře spát, a dokonce může za to, že přibíráš, nebo naopak neadekvátně hubneš. Stres zaháněj relaxací a v duchu si opakuj, že nic se nejí tak horké, jak se to uvaří. Proti stresu se dobře bojuje jógovými dýchacími technikami anebo tím, že si něčím uděláš radost – například novou kabelkou, šaty apod.

12. NAUČ SE MÍT RÁDA

Stydíš se za to, jak vypadáš? Že nejsi zrovna modelkou? Hoď to za hlavu. I kdyby si okolí něčeho všimlo, proč by sis z toho měla dělat problém? Místo toho se hýčkej

a nezkoušej své nedokonalosti maskovat. Přijmi je, protože pokud se budeš mít ráda a budeš o sebe pečovat, uvidí tě tak i ostatní a budou tě tak brát.

CHCEŠ ZHUBNOUT? PIJ PO RÁNU ČERNÝ ČAJ

<https://www.femina.cz/chces-se-zbavit-nadbytecnych-kil-pij-ranu-cerny-caj/>

V rámci letní přípravy už zvažuješ nějakou tu dietu? Pak by sis měla udělat zásoby černého čaje, který urychluje metabolismus a pomáhá spalovat tuky. Mimochodem, z jeho šálku načerpáš i další zajímavé zdravotní výhody! Jaro je konečně tady a to znamená, že o něco blíže je také plavková sezona. Už pomalu přemýšlíš nad tím, že bys začala makat na své postavě? Tak jasně, kdo by se také nechtěl cítit jako nekorunovaná královna pláže s perfektně vyrýsovanými křivkami!? A protože při hubnutí je každá pomoc dobrá, měla bys znát zaručeného spalovače kalorií, který ti ve tvém úsilí může hodně pomoci. Bacha, teď není řeč o drahých zeštíhlujících nápojích ani drincích pro sportovce, tajemství je ukryto v černém čaji! Co o něm teď zjistili odborníci?

SUPER SOUČÁST SNÍDANĚ I FITNESS FÍGL

Áčkoli většina lidí by přísahala, že nejlepší ranní vzpruhou je pořádný hrnek káfé, ukázalo se, že i černý čaj má svá skrytá pozitiva. Vždyť také poskytuje kofein – navíc postupně se uvolňující, čímž dodává stabilní přísun energie. To z něj dělá výborné občerstvení ihned po probuzení, co dokáže nakopnout na celé dopoledne. Navíc podle vědců přispívá k produkci zdravých střevních bakterií a značně urychluje metabolismus – a to pochopitelně usnadňuje boj s nechtěnými nadbytečnými kily. Jak se něco takového zjistilo a kdo přesně má tenhle vítaný objev na svědomí?

HLASITÝ VÝZKUM, CO PŘINESL VÝSLEDKY

Američtí vědci z Kalifornské univerzity provedli unikátní pokus. Nutno dodat, že do něj nezahrnuli několik desítek dospělých respondentů, ale zúčastnilo se ho pár náhodně vybraných laboratorních myší. Malí hlodavci byli rozděleni do čtyř skupin s různými stravovacími návyky. I když se monitorovaným tvorům v rámci pokusu podávalo rozličné menu, jen v jednom myším seskupení byl pisklavým zvířátkům pravidelně servírován černý čaj. Po čtyřech týdnech a důsledném sledování váhy všech „chlupáčů“ došlo na analýzu nashromážděných dat. Jak to celé dopadlo?

KDO PIJE ČAJ, TEN MÁ SEXY KŘIVKY

Myši, které si pochutnávaly na černém čaji, vykazovaly nejen nižší tělesnou váhu, ale také rychlejší metabolické funkce, z čehož byli i samotní vědci příjemně překvapení. Rovněž se ukázalo, že v jejich útrobach je navýšen počet prospěšných

střevních bakterií a enzymů, jež pomáhají při spalování kalorií. Teď si určitě říkáš, že co funguje na myši, jde jen těžko aplikovat na člověka, vid? Jak se to vezme...

„Naše poznatky jednoznačně ukazují, že černý čaj prostřednictvím obsažených polyfenolů stimuluje produkci mastných kyselin s krátkým řetězcem, což výrazně urychluje metabolickou rychlost těla. To, jak tento nápoj působí na střevní mikroflóru, může skutečně přispět ke ztrátě váhy nejen u myši, ale i u lidí. Jedinou podmínkou je, že ho musíte pít čistý, tedy bez přidávaných sladidel. A úplně nejlépe hned po ránu – a následně krátce po poledni,“ vysvětluje vedoucí výzkumu a zároveň expertka na výživu Susanne Henning. Co ty na to? Možná by tě mohly zajímat i další přínosy „temného“ čaje, které rozhodně stojí za zmínku. Vždyť proč nehubnout a ještě neudělat něco pro své zdraví?

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY V KAŽDÉM ŠÁLKU

Již několik předešlých odborných studií poukázalo na to, že tmavý čaj snižuje riziko kardiovaskulárních chorob. Také poskytuje prevenci proti obávané rakovině, zejména tedy vaječnicků, močového měchýře a plic. Vyzdvihnout se musí to, že podle názoru expertů také posiluje imunitu, což hází pomyslné klacky pod nohy útočícím bacilům. No, zkrátka a dobře, tenhle horký nápoj se vyplatí pít pravidelně. Nebo to vidíš jinak?

Poznámka redakce:

Moje žena (asi ze stejných důvodů) pije po ránu zelený čaj. Aby ji to „nakoplo“ a mj. měla správný elán do práce. A moje kámoška Marta ze Slovenska (vzhledem k utajení osobních údajů dle nařízení EU nesmím uvádět nic bližšího, aby nebyla poznatelná, ale nocovala s námi vloni na hájence při akci Portáš, kdo jste tam byli, víte, že je to šikovná baba) má průkazku invalidy (na psoriatickou artritidu) a nevím, jestli se ráno něčím „nakopává“, ale na druhou stranu o práci říká „*ja sa ráno zobudím, vstanem a už aj mám fajront*“. Tak to je pracovní doba!

SEZNAMTE SE S TUKY

<http://www.stob.cz/cs/seznamte-se-s-tuky>

Tuky bývají často považované za hlavního viníka přibývání na váze. Mnoho lidí má tak stále pocit, že správným krokem, jak si udržet postavu či dokonce zhubnout, je tuky omezovat na minimum. Je to ale pravda? Rozhodně ne! **Tuky jsou živinou, kterou pro správné fungování našeho organismu nezbytně potřebujeme.** Tuky jsou součástí každé buňky, mají zásadní význam pro mnoho funkcí našeho těla, od kardiovaskulárního systému až po systém nervový. Je však potřeba je přijímat v rozumném množství a volit ty správné. Nadměrný příjem nevhodných tuků je spojen s rizikem vzniku nadváhy a obezity, s nemocemi srdce a cév nebo rozvojem některých typů nádorů. Proto je nutné hlídat nejen množství, ale především **kvalitu tuků.**

CO JSOU TUKY?

Základní stavební složkou tuků rostlinných i živočišných jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Na druhu mastných kyselin a jejich vzájemném poměrném zastoupení závisí vlastnosti tuků a jejich vliv na naše zdraví.

KTERÉ TUKY JSOU TY SPRÁVNÉ?

DOBŘE TUKY – pomáhají mimo jiné udržovat **normální hladinu cholesterolu**, a pokud ve stravě nahradí nasycené mastné kyseliny, mohou hladinu cholesterolu i snížit, obsahují převážně:

- **mononenasycené mastné kyseliny (MUFA)**
- **polynenasycené mastné kyseliny (PUFA)**

Významné jsou zejména omega 3 a omega 6 (je důležité dbát také na jejich vzájemný poměr, který by měl být maximálně omega 6 : omega 3 = 5 : 1)

ŠPATNÉ TUKY – přispívají mimo jiné ke zvyšování hladiny cholesterolu, obsahují převážně:

- **nasycené mastné kyseliny (SAFA)**
- **transnenasycené mastné kyseliny (TFA)**

Přednost byste tedy měli dávat tukům bohatým na **nenasycené mastné kyseliny** (MUFA, PUFA) a naopak omezovat **příjem nasycených mastných kyselin** (SAFA) a transmastných kyselin (TFA). Vždy však záleží na celkovém poměru jednotlivých mastných kyselin v celodenním jídelníčku.

V praxi to znamená omezovat tuk z živočišných potravin a upřednostňovat tuk z rostlinných zdrojů.

Aby to nebylo jednoduché, existují zde výjimky. Z živočišných potravin jsou to ryby, které obsahují příznivé polynenasycené mastné kyseliny a naopak z rostlinných zdrojů bychom se měli vyhýbat tuku **palmojádrovému a kokosovému**, které jsou bohaté na nasycené mastné kyseliny.

Kolik tuku bychom měli přijímat?

Doporučení pro příjem tuků se uvádí v procentech z celkového denního energetického příjmu. Jeden gram tuku představuje energetickou hodnotu 38 kJ (9 kcal).

Celkový příjem tuků by se měl pohybovat v rozmezí 30 - 35 % z denního energetického příjmu.

Každý má nastavený svůj individuální denní příjem, který by měl odpovídat jeho potřebám. S ohledem na tento příjem si pak každý stanoví, kolik tuku by mělo být

obsaženo právě v jeho jídelníčku. Abyste si to dokázali lépe představit, ukážeme si to na příkladu „průměrné“ ne příliš aktivní ženy, která má denní příjem okolo 8 000 kJ. Při tomto příjmu by měla denně zkonsumovat cca 70 g tuku.

Toto množství je obsaženo například ve 150 g klobáse, 400 g vepřové krkovice, 75 g másla nebo 200 g tučného sýra, není tedy úplně těžké tento denní limit překročit.

Mnohem více než na celkovém příjmu tuků však záleží také na jejich kvalitě – zastoupení jednotlivých mastných kyselin. Jak již bylo řečeno, pozor bychom si měli dát na příjem **nasycených mastných kyselin a transnenasycených mastných kyselin**, které se spolu s přidanými cukry a solí řadí mezi **rizikové živiny**.

Příjem nasycených mastných kyselin by neměl překračovat 10 % z celkového příjmu energie.

Při denním příjmu 8000 kJ to odpovídá zhruba 20 g nasycených mastných kyselin denně. Lidský organismus je schopen pokrýt potřebu nasycených mastných kyselin vlastní syntézou, příjem z potravin není tudíž bezpodmínečně nutný.

20 g nasycených mastných kyselin je obsaženo například ve 100 g hermelínu, 100 g klobáse, 2 croissantech nebo 100 g sušenek.

POTRAVINY, PO KTERÝCH ZARUČENĚ PŘIBEREŠ. MÁŠ JE VE SVÉM JÍDELNÍČKU?

<https://www.femina.cz/>

Jaké jíst potraviny, v jakém množství, jak spočítat kalorie – to máš, pokud jsi propadla dietám, nejspíš v malíčku. Ale víš, jaká jídla bys měla ze svého jídelníčku definitivně vynechat, protože velmi významně podporují tloustnutí? Seznámíme tě s nimi.

To, že si máme dopřávat stravu bohatou na vlákninu, dostatek vitamínů, ovoce, zeleniny, zakysaných mléčných výrobků, všichni víme. Ale těchto šest potravin, i když se tváří hodně zdravě, bys při hubnutí měla vynechat.

NÍZKOTUČNÉ POTRAVINY

Zní to sice lákavě – nízkotučné, ale opak je pravdou. Právě proto, aby mohly mít jogurty snížený obsah tuku, přidává se do nich více umělých látek a hlavně cukru a umělých sladidel. A jak je víc než dobře známo, umělá sladidla vyvolávají další chuť na sladké a ty se tak dostáváš do začarovaného kruhu a sbohem hubnutí.

MARGARÍNY A SPOL.

Doby, kdy byly margaríny a jiné náhražky másel oslavovány jak lidmi, tak odborníky, jsou naštěstí pro nás dávno pryč. Většina lidí pochopila, že máslo

(to pravé, živočišného původu) naše tělo odbourá mnohem lépe. Pokud tedy chceš shodit nějaké to kilo, margaríny z jídelníčku nekompromisně vyškrtni a nauč se používat máslo. To totiž obsahuje mastné kyseliny CLA, které podporují spalování tuků, nemluvě o vitamínech rozpustných v tucích.

PEČIVO Z BÍLÉ MOUKY

Bílá pečivo vůbec bys měla vypustit. Proč? Protože za prvé obsahuje lepek a za druhé velmi rychle zvyšuje hladinu krevního cukru, díky němuž se chvíli cítíš v naprosté pohodě, ale pak dochází k rychlému útlumu a nutkavé potřebě dát si další kousek cukru a s ním spojené energie. Mnohem vhodnější jsou celozrnné chleby, protože obsahují vlákninu, minerální látky i vitamíny. Jen se nauč pořádně číst obaly. Hodně z chlebů vydávaných za celozrnné je jen obarvených.

PŘESLAZENÉ OVOCNÉ DŽUSY

Pokud máš chuť na pomeranč, tak si ho prostě dopřej. Protože i ve 100% džusech, které se chlubí vysokým podílem dužniny, je hromada cukru nebo umělých sladidel. Nauč se pít čistou vodu nebo ovocné čaje. Pro dobré trávení se velmi osvědčila sklenice vody s půlkou citronu hned po ránu.

NEZDRAVÉ TUKY

Proti tomu panenskému, za studena lisovanému olivovému oleji nemáme ani nejmenší, ale ty jsou poměrně drahé a jen málokdo si za ně skutečně zaplatí. Většinou sáhneme po levnější variantě. Pokud chceš zhubnout, tak už to ale nedělej. Měj na paměti, že jen necelá jedna třetina všech olejů na našem trhu splňuje požadavky kvality tak, jak má.

OCHUCOVADLA A UMĚLÉ PŘÍSADY

Také si ráda dopřeješ do polévky nějaký ten bujón, protože vařit se s vývarem nemáš čas? Miluješ na rýži sojovku, ale máš vůbec tušení, co jíš? Pak věz, že většinou je to směs soli, pšenice, sóji a fruktózoového sirupu. Už jen ze složení ti musí být jasné, že svému tělu nedopřáváš zrovna nic extra zdravého. Buď se porozhlédni po kvalitní, za kterou si připlatíš, nebo ji raději vynech.

CO DALŠÍHO TI BRÁNÍ V HUBNUTÍ?

Šílenství ve fitku – jen si přiznej, že už tě také přepadl záchvat, kdy ses vrhla do posilovny s jedinou myšlenkou – zbavit se těch protivných kil, ale efekt žádný. Nediv se, nikdy nezhubneš jen cvičením. Vždy musíš ještě také upravit jídelníček.

Brutální diety – existují diety, nebo hladovky, při kterých shodíš klidně pět kilo za týden, ale musí ti být jasné, že je budeš mít během chvilky zpátky i s nějakým tím bonusem navrch. Ideální hubnutí je půl až jeden kilogram za týden. Tak se to nesnaž uspěchat.

Věčný boj se sebou samou – určitě už jsi také hubnutí někdy vzdala. Měla jsi pocit, že hubneš málo a nestálo ti to za to. Pak věz, že stálo. Každý kilogram nadbytečné tělesné váhy dole ti pomůže. Budeš se cítit lépe a hlavně i tvé tělo bude zdravější.

ATKINSONOVA DIETA OD A DO Z

<https://www.femina.cz/atkinsonova-dieta-od/>

O dietě doktora *Atkinse* jsi už docela určitě slyšela. Je stejně tak opěvovaná jako zatracovaná. Ve světě je ale její popularita nesmírná. Je to zejména proto, že řada lidí podléhá falešnému kouzlu rychlého hubnutí, na kterém je dieta postavená. Ale opravdu funguje a jak je to se zdravotními riziky? Zjistili jsme vše podstatné.

V ČEM TKVÍ JEJÍ KOUZLO?

Tento typ diety velice striktně omezuje v jídelníčku sacharidy. Proto, pokud jsi hodně na sladké, dopředu ti říkáme, že to budou velká muka. A jak to celé funguje? Na první pohled velmi optimisticky, zpočátku dochází k velkému snížení váhy. Neraduj se ale předčasně! Neshazuješ totiž tuky, ale přicházíš o vodu, a to není zrovna terno. Z toho pak plynou různé zdravotní neduhy, jako je únava, nechut do života, dále pak pocit sucha v ústech. Stoupá riziko žlučnickových obtíží, srdečně-cévních chorob a rakoviny. A proč? Protože při této dietě nehlídáš přísun tuků a nerozlišuješ mezi dobrým a špatným cholesterolem, ale vyhýbáš se jako čert kříží pouze sacharidům. Proto také odborníci doporučují držet tuto dietu jen krátce, maximálně po dobu 3-4 týdnů. Za tu dobu si snad ještě nestačíš tolik „zhuntovat“ tělo. Dieta má pochopitelně mnohé zastánce. Ti si naopak pochvalují, že nemusí počítat kalorie a že při jejím správném dodržování klesá hladina inzulínu, čímž je udržována stabilní hladina krevního cukru a nedochází k nezvladatelnému vlčímu hladu. Zakázanými potravinami jsou sladkosti a vše, co obsahuje jednoduché sacharidy, takže i slazené limonády, pivo, alkohol, med, těstoviny, kukuřice, rýže, chléb, veškeré další obiloviny, brambory a ovoce. Pro tvou informaci, nejvíce cukru obsahují banány, hroznové víno, třešně, mango a kiwi. Bez obav naopak můžeš konzumovat bílkoviny a tuky, to znamená maso, ryby a plody moře, sýry, vejce, mléčné výrobky, máslo a olivový olej, v menším množství i ořechy a zeleninu, zejména tu listovou. Kofein je povolen pouze v omezeném množství.

TEORIE DOKTORA ATKINSE

Americký kardiolog dr. Robert Atkins razil teorii, že tělo nejprve tráví sacharidy a teprve poté tuky. Proto je potřeba ze stravy vyloučit na prvním místě právě sacharidy. S touto teorií přišel tento svérázný Američan v roce 1970. V zemi se pak strhla vlna šílenství. Doktor Atkins, který mimochodem sám bojoval s nadváhou, dále tvrdil, že většina lidí s nadváhou se nepřejídá, ale naopak mají vrozené dispozice k nabírání kil. Tento názor se samozřejmě líbí tlouštíkům, kteří se s ním ztotožňují a jistě i proto je dieta celosvětově tak oblíbená a rozšířená.

SVÉ POZNATKY SHRNUJ DOKTOR ATKINS DO NĚKOLIKA BODŮ:

- Pokud se chceš stravovat ve fast foodech, není to problém, pokud se netkneš ani housky, ani kečupu.

- Jakmile na tebe ze zálohy zaútočí hlad, nejlepší zbraní je bílkovina v jedné a tuk v druhé ruce.
- V restauracích si místo obvyklých příloh jako je rýže či brambory, které jsou plné škrobu, dávej zeleninu, nejlepší je růžičková kapusta, fazole, nebo brokolice.
- Nejez instantní polévky.
- Nikdy neměj hlad.
- Jez dostatek multivitaminových přípravků.
- Vyhýbej se nízkotučným výrobkům, co je ubráno na tuku, je přidáno na cukrech.
- Pij jen čistou vodu.
- Zelenina v syrovém stavu má méně uhlohydrátů než vařená.
- Poslední jídlo bys měla sníst ve 20 hodin večer.

A jak to celé probíhá? Dieta se dělí do několika fází. V té první omezíš denní příjem uhlohydrátů na 20 gramů denně, přičemž 75 % z nich musí pocházet z listové zeleniny. Pro tvou představu, 15 gramů čistých uhlohydrátů jsou asi 3 sklenice čerstvých salátových listů. Dále bys měla během této fáze vypít alespoň 8 sklenic vody denně. Tato fáze trvá dva týdny a dochází během ní k největšímu úbytku váhy. Až ti salát poleze i ušima, je to známka toho, že pomalu můžeš přestoupit do druhého kola. Tady už je možné hranici cukrů trochu zvýšit, podle toho, jak moc si přeješ zhubnout, respektive, dokud se ti nepodaří dostat na svou vysněnou váhu.

Každý týden můžeš navýšit množství sacharidů o 5 gramů. Je nutné zmínit, že tady už kila tak rychle dolů nepůjdou. Ve třetí a zároveň poslední fázi už máš jediný úkol, svou vysněnou váhu si udržet. To se ovšem lehce řekne, ale hůře udělá. Jak toho docílit? Zkus vyměnit pečivo z bílé mouky za celozrnné, přílohy nahraď zeleninou a své oblíbené cukrovinky si dopřávej jen velmi zřídka. Opět máš dovoleno o něco zvýšit příjem sacharidů, mělo by to být asi o 10 gramů týdně. Důležité je, abys udržela váhu a nezačala opět přibírat.

Byť vše vypadá na první pohled nalakované na růžovo, nenech se zmást! Mnoho odborníků před touto rádobou zázračnou dietou varuje, a vůbec nehraje roli, že má ve světě celé zástupy příznivců. Odborníci argumentují tím, že jídelníček postavený na vysokém obsahu bílkovin a tuků s absencí sacharidů odporuje přirozenému lidskému metabolismu. A možná i zdravému rozumu. Bez sacharidů tělo nepřijímá různé důležité látky jako je např. vláknina, enzymy, vitaminy a minerály. Proto také doktor Atkins doporučuje tyto prvky doplňovat formou multivitaminových přípravků. Každý odborník ti ale řekne, že základem úspěšného a zejména dlouhodobého hubnutí bez rizika jojo-efektu je vyvážená strava.

Dieta ti může přivodit opravdu nepříjemné zdravotní potíže jako je zácpa, nadýmání, bolesti hlavy a břicha, bolesti kloubů a kůže. Z důvodu chybějících vitaminů a minerálů bude trpět i tvá imunita a psychika. Proto by se této dietě měly velkým obloukem vyhnout těhotná a kojící ženy a osoby s vážnými zdravotními problémy jako jsou poruchy ledvin, jater a srdeční a cévní choroby. Úplně zapovězená je pak pro diabetiky a hned si povíme proč.

Jak už bylo řečeno, organismus nejprve ztrácí vodu a pak až tuk. Tělo začne při nízké hladině cukrů v krvi vyrábět v játrech tzv. ketony, kterými nahrazuje cukry. Dostává

se tak do stavu ketózy, kdy tělo namísto glukózy začne jako zdroj energie využívat ketolátky získané odbouráním tuků. Určitě jsi slyšela zvěsti o tom, že je ketóza velice nebezpečná a může způsobit až rozvrat metabolismu. Není to ale pravda, ketóza je totiž laickou veřejností velmi často nesprávně zaměňována za ketoacidózu. To je nebezpečný a mnohdy skutečně i život ohrožující stav, který může způsobit v extrémních případech i smrt. Týká se právě diabetiků. Ketoacidózu může vyvolat i nadměrné pití alkoholu. Krev pacienta je zaplavena obrovským množstvím glukózy, ketolátek a dochází k oxyselení organismu. To může mít skutečně závažné následky. A právě ketóza se může ve výjimečných případech do ketoacidózy zvrhnout.

Lékaři se shodují na jednom, že držet Atkinsonovu dietu není dobré příliš dlouho a po jejím skončení doporučují vrátit se k pestré a vyvážené stravě založené na čerstvých surovinách.

PÍŠETE NÁM

Dobrý den, pane Pohůnku.

Dovolte, abych se nejdříve představila. Jsem členkou ostravského klubu SPAE a jmenuji se Věra Pivoňková. Chtěla jsem Vám napsat už počátkem roku, velmi se mi líbil Váš Vstupní sloupek o svátcích bez nejbližších u stolu. Taky já jsem poslední svátky byla odkázána na Skype a člověk si rád uvědomí, že není sám.

V jarním čísle mě velmi zaujal článek o atopickém ekzému. Patřím k „atopické menšině“ v našem klubu. Po smrti manžela se mi ekzém rozjel po celém těle a jsem dlouhodobě léčena, momentálně na kožní poradně FN Ostrava. Léky mají bohužel spoustu vedlejších účinků, dokonce mi předepsali lázně, ale pro jiné zdravotní komplikace, zatím byly odloženy a čekáme, jak dopadnou všechna vyšetření. Tento rok začal pro mě složitě, ale jak říkají Mariášníci: první vyhrání, z kapsy vyhání. Tak snad bude zbytek roku lepší.

Uvítala jsem možnost zúčastnit se prostřednictvím SPAE šetření o životě s atopickým ekzémem u nás, které bylo prováděno pro EU. Dotazník byl velmi podrobný a já jsem si tak znovu uvědomila všechny problémy, které v denním životě ekzém způsobuje. Zároveň mě ale potěšilo, že se mohu se svými poznatky s někým podělit, třeba vyhodnocení průzkumu přinese výsledky a bude užitečné všem.

Můj zdravotní stav mi zatím nedovoluje se zúčastňovat pestrého programu klubu, jak bych si přála, ale věřím, že se to zlepší. Vždy se velmi těším na nové číslo Zpravodaje a to poslední bylo velmi obsáhlé a plné dobrých rad.

Chci Vám i dalším tvůrcům Zpravodaje poděkovat.

Srdečně zdravím, Věra Pivoňková

Ahoj Joži, poslední Zpravodaj byl úplně báječný, to jsem, říkala na poslední schůzce v klubu (Brno) a všichni souhlasili. Moc děkujeme. Zdravíme a přejeme úspěšnou léčbu a dobré kamarády (Pozn.: byl jsem zrovna ve Smrdákách).

Užij si klidu a pohody.

Anna Jírdová

KRÁTKÉ ZPRÁVY

PŘÍSTUP NA NEVEŘEJNÉ INTERNETOVÉ STRÁNKY SPAE

Nastávají problémy při přístupu na naše veřejné stránky SPAE u nových žádostí o přístup. Jsme si vědomi, že prvotní nastavení přístupu je dost složité a ne každý zájemce z řad členů to pochopí. A tak se stává, že nový žadatel zadá požadované údaje (svůj e-mail a své číslo dle popisu) a diví se, že to nefunguje.

Bodejť by to fungovalo! Přístup nového člena se musí nejprve nastavit administrátorem www-stránek.

Postup:

1) Takže nový žadatel si nejdříve pečlivě přečte návod, 2) pak kontaktuje našeho správce Svatopluka Pudu (nebo mne a já už se se Svátou domluví), 3) v internetové databázi mu bude nastaven přístup, 4) správce nastaví přístup a sdělí žadateli, že má přístup nastaven, 5) teprve pak se může přihlásit. (Понял, пионер?)

CO SE KDE DĚLO

KLUB PROSTĚJOV

SETKÁVÁNÍ KLUBU PROSTĚJOV

Karel Janěk

Členové klubu SPAE Prostějov se sešli na kus řeči 17. 2. 2018 v nově zrekonstruované kavárně prostějovského zámku. Zámek se nachází nedaleko městského centra. Vybuodoval ho roku 1526 Jan z Pernštejna v renesančním slohu. Později, na přelomu 16. a 17. století, se stal majetkem Karla z Lichtenštejna. V polovině 17. století byl zámek i město vypáleno Švédy, zachoval se jen renesanční portál. Koncem 19. století se stal majetkem prostějovských měšťanů. Byla zde např. městská záložna, ale i vězení. Dnes je zámek v majetku města Prostějov a v posledních letech probíhá jeho postupná rekonstrukce včetně zmíněné kavárny.

Členové klubu se již v tomto roce jednou setkali a to 25. 1. 2018 při návštěvě solné jeskyně. Zde však při relaxaci a poslechu příjemné hudby nebyl prostor pro nějaké povídání. To jsme si vynahradili při setkání u kávy a dobrého štrúdlu v nové kavárně.

Hlavním tématem byly plánované dovolené a ozdravné pobyty organizované SPAE. Nakonec jsme si ještě upřesnili termín březnové schůzky klubu. Posezení bylo příjemné a splnilo i náš cíl a to – „vypadnout“ z každodenního kolotoče úkolů a povinností. S tímto pocitem jsme se spokojeně rozešli.



KLUB VYSOČINA

EXPEDICE EVŽENKA, 19. ROČNÍK

(2. - 4. 3. SKI akce Jeseníky)

Svatopluk Puda

Letos se nám zdárně podařil již 19. ročník Expedice Evženka a příští rok budeme slavit na chatě kulatiny. Počasí bylo nádherné, sněhu dostatek, a tak se všichni účastníci vyřádili „do aleluja“. Navíc jsme na chatě oslavili kulaté narozeniny některých našich členů, takže na své si přišla i naše plná břicha a veselá mysl.

V sobotu jsme si byli prohlédnout výstavu betlémů v Pradědově galeriiu Halouzků, ležící v obci Jiříkov u Rýmařova, v podhůří Jeseníků. Galerie se rozkládá na osmi hektarech v areálu dančí farmy. Mezi hlavní dominanty galerie patří bezsporu největší socha „vládce Jeseníků“ v ČR, děda Praděda, která je 10,4 metrů vysoká a váží 15 tun. Další významnou částí galerie je betlém, který obsahuje přes 250 ručně vyřezávaných figur v životní velikosti, a který se neustále rozrůstá. Betlém byl rovněž vystaven u příležitosti světového kongresu betlémářů v Hradci Králové, kde byl oceněn titulem „Největší betlém na světě“. V roce 2008 zde bylo otevřeno Muzeum betlémů od dalších moravských řezbářů.

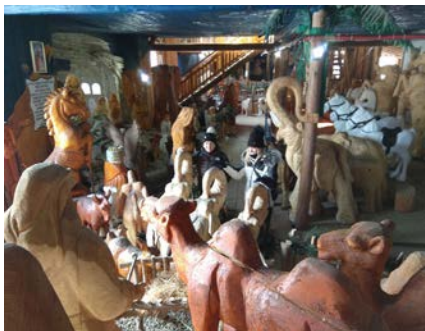
Všechny zmíněné dominanty jsou zapsány v české Guinnessově knize rekordů.

Doufám, kamarádi, že se za rok zase sejdeme a 20. ročník ve zdraví oslavíme.

Děkuji a SKOLL!

KLUB OSTRAVA OSTRAVÁCI V LIPOVÉ

Stanislava Hrnčířová



Ve dnech 13. - 15. 4. 2018 jsme navštívili naše oblíbené lázně Lipová. Procházkou láznemi jsme zjistili, že život se sem pomaličku vrací. Nemohli jsme zapomenout navštívit „Lesní bar“, kde jsme se příjemně občerstvili, také tam byly naše oblíbené trubičky, odpoledne jsme si zajeli do Priessnitzových léčebných lázní Jeseník. Nádhernou procházkou jsme načerpali spousty sil. Krásné Jeseníky opět zase rádi navštívíme.



OSTRAVÁCI VE VANĚ

Stanislava Hrnčířová

Dne 24. 3. 2018 jsme byli pozváni do Centra regenerace lidského organismu, Volgogradská, Ostrava-Zábřeh. Po krátké přednášce, jsme absolvovali lokální zábal v minerálním bahně, následovala koupel v solné vaně s mořskou solí a přírodním BETAKAROTENEM, bylo možno využít i zdravotní masáže, po celou dobu byla k dispozici voda FROMIN z doby ledové. Na tomto prvním setkání jsme mohli ochutnat i neobvyklé rybí speciality, které všem moc chutnaly.

Dne 12. 5. 2018 jsme opakovali tuto léčebnou kúru, dověděli jsme se plno novinek, jako o využití konopné směsi pro VAPORIZACI – kouření, léčí se tím i jiné choroby, jako je ALZHEIMER, PARKINSONOVA CHOROBA a jiné. Další novinkou je přístroj, který vytvoří klima jako u moře – hlavně pro ASTMA, ZÁNĚTY PRŮDUŠEK aj. Po příjemné zábalu a koupeli v mořské vodě jsme byli jako znovuzrození.

Organizátoři nabízejí pro SPAE výhodnější ceny, děti mají tento vstup zdarma, Jistě využijeme této jedinečné možnosti pro lepší pocit a zmírnění této naší „věrné kamarádky – lupénky“. Už se těšíme na další příjemně strávené dny, jako byly tyto.



CO SE KDE BUDE DÍT

PORTÁŠ, 18. ROČNÍK

Podrobně jsme o této akci psali v minulém vydání, teď jen připomínáme fakta: Akce Portáš se uskuteční 15. – 17. 6. 2018, vlastní výstup je v sobotu.

Ubytování pro účastníky je zajištěno na hájence Nivka, Vsetín – Semetín, hlase se u Aničky Jirdové.

Na setkání s vámi se těší Josef Pohůnek, Milan Ptáček a Anička Jirdová za pořadatele a spousta dalších kamarádů.



KLUB VYSOČINA

Plán činnosti klubu v roce 2018

Červen.....	Lázně + Výstup na Portáš
Srpen 2–5.8.	Velká cena Indiana Jonese (+country zábava) koupání v Tvrdkovské přehradě, pouť v Rudě
Září	Podzimní trek (po českých, nebo slovenských horách ??)
Říjen	Víkend ve sklípku (v Šatově)

Všechny termíny upřesníme na našich klubových stránkách:

<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 PARDUBICE

Plán činnosti klubu

23. 6. 2018 -Návštěva planetária v Hradci Králové, planetárium se otvírá pro veřejnost v sobotu od 15 hodin, program návštěvy bude upřesněn, organizuje R. Havran

15. 9. 2018 - Bowling v Týništi nad Orlicí, začátek v 10:30 hodin, sraz v 10:00 hodin, přihlášky nejpozději do 11. 9. 2018, po sportování společně posezení s obědem, organizuje V. Bajer

20.10.2018 - Výlet do Pardubic, doba srazu bude upřesněna, místo srazu u Zelené brány organizuje M. Krupařová a M. Fajmon

8.12.2018 - Mikulášské posezení, v restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 4.12.2018 organizuje V. Bajer

12.1.2019 - Výroční schůzka klubu v restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 8.1.2019 organizuje V. Bajer

KLUB OSTRAVA

Akce klubu SPAE Ostrava na 2. pololetí 2018

1. 9. 2018 - Celodenní výlet „ HUKVALDY“ s projížďkou vláčkem „Podhoráčkem“ až do Kozlovic. Dáša Neníčková – upřesní

8. 9. 2018 - Žolíkový turnaj v Centru volného času v Ostravě, začátek ve 14 hodin.

13. 10. 2018 - Exkurze firmy TONAK, a.s. Nový Jičín, která patří k největším a nejvýznamnějším světovým výrobcům pokrývek hlavy, z UANU 10:30 hod., sraz na náměstí Nový Jičín 11:30 hod.

1. 12. 2018 - Tradiční Mikulášská nadílka v Centru volného času, Ostrava – Poruba, od 14 hod

KLUB PROSTĚJOV

Plán akcí Klubu Prostějov na 2. pololetí 2018.

Červenec.Zdravotní výšlap na Kosíř s návštěvou rozhledny.

Srpen.....Opékání špekáčků na Plumlovské přehradě.

12. 8.Návštěva muzea auto veteránů.

7.-16. 9.Léčebný pobyt Hárkány.

21. 9.....Schůzka klubu SPAE Prostějov.

6. 10.....Návštěva podzimní výstavy Flora Olomouc.

16. 11.....Zhodnocení uplynulého roku v nově otevřené indické

restauraci v Prostějově.

7. 12.....Schůzka klubu SPAE Prostějov s mikulášskou nadílkou.

Pokud není uveden přesný termín, bude členům klubu včas oznámen.

KLUB BRNO

Plán činnosti klubu Brno na 1. a 2. pololetí 2018

6. – 22.července ozdravný pobyt v Bašce Vodě.

7. – 16.září ozdravný pobyt v termálních lázních Harkány.

20. září (čtvrtek)členská schůze v Klubu zastupitelů v 16,00 hodin.

27. října (sobota)výlet do Velké Bíteše za členkou našeho klubu.

Odjezd z Brna bude na pozvánce.

11. listopadu (neděle) svatý Martin. Sraz jako vždy u pódia ve 13,00 hodin.

7. prosince (čtvrtek) ..Výroční členská schůze v Klubu zastupitelů v 16,00 hodin.

Schůze výboru se budou konat operativně po dohodě se členy výboru. Dotazy k akcím směřujte na M. Šebíka nebo na A. Jirdovou.

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrněnsští členové, vždy po dohodě s M. Šebíkem nebo A. Jirdovou, kteří to dojednávají s vedoucím klubu.

Ubytování v Brně.

Podarilo se nám domluvit víkendové výhodné ubytování hotelového typu v Brně za velice příznivou cenu (400,- 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 bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u Aničky Jirdové, tel. 733731912 nebo 608853786.

KLUB PRAHA

Klubové schůzky se konají každé první pondělí v měsíci od 17.00 hod. v restauraci U Vodárny v suterénu klubu. Praha 3, Korunní 75.

4. 6. 2018 Členská schůze

15. - 17. 6. Tradiční Mezinárodní výstup na Portáš

6. 7. – 22. 7. Ozdravný pobyt SPAE Baška Voda

3. 9. Členská schůze

7. 9. – 16. 9. Ozdravný pobyt SPAE Harkány

1. 10. Členská schůze

5. 11. Členská schůze

3. 12. Členská schůze

6. 12. Vycházka vánoční Prahou, sraz v 16h u Prašné brány

7. 1. 2019 Členská schůze

Na naše akce jsou zváni členové i z ostatních klubů SPAE. Pražský klub půjčuje bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu je možno zapůjčit za 20 Kč u p. Hany Přikrylové, mob. 720 289 563.

KONTAKTNÍ ADRESA

CENTRUM SPAE

www.spae.cz

Poštovní adresa:

SPAE, Rybná 682/14,
11005 Praha 1

e-mail: spae@cbox.cz, cz.spae@gmail.com

sekretariát:

Hana Přikrylová – 720 289 563.

Číslo účtu SPAE:

68137329/0800 Česká spořitelna a. s.,
pobočka Praha 2, Jugoslávská 19.

Název účtu:

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků o.s.

Variabilní symbol:

vždy uvést registrační členské číslo, do
poznámky vaše jméno a účel platby

Výbor SPAE

Ing. Josef Pohůnek – prezident,

mobil: 607 916 860, pohunek@gmail.com

Hana Přikrylová – viceprezidentka,

720 289 563, prikrylovahan@seznam.cz

Členové: Anna Jirdová, Miloslav Zavřel, Stanislava Hrnčířová

Kontrolní a revizní komise: Zdeňka Matyášová – předsedkyně,

Členové: 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 BRNO

Miroslav Šebík (předseda),

tel. 728 923 324 miroslav.sebik@volny.cz

Anna Jirdová (místopředsedkyně),

tel. 733 731 912 anickaspae@seznam.cz

půjčování BIOPTRONu a hřbenu,

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

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

KLUB OSTRAVA Stanislava Hrnčířová – předsedkyně,
mob. 731811157 stanislavahrn@seznam.cz
<http://spaeostrava.webnode.cz/>

Aktivista klubu Zlínský kraj: Milan Ptáček, mobil 604 480 887

NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

Pro své členy vydává Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků, reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, adresa: SPAE, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1. 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.

Adresa: SPAE Rybná 682/14 110 05 Praha 1	<div style="text-align: center;"> EVIDENČNÍ KARTA ČLENA spolku SPAE </div>	Datum narození:	Členské číslo / datum vstupu
Příjmení:		PSČ:	Okres:
Ulice, číslo:	Město:	Telefon byt:	Telefon zam:
Zaměstnání:	Mobil:	Fax:	Fax:
E-mail:	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní*	Důchod přiznán na základě diagnózy	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 artropatika*	od roku věku	vitiligo*	od roku věku
atopický ekzém*	od roku věku		
jiná forma psoriázy*	od roku věku		
Projevují se záněty dluhovky či rohovky?			
Jak často?			
Podpis (u dětí zák. zást.):			
Datum:			

* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



Ohlédnutí za zimní akcí Evženka, klub Vysočina



Ostřaváci v Lipové