



ZPRAVODAJ

SPOLEK PSORIATIKŮ A ATOPICKÝCH EKZEMATIKŮ



Čtyři životní jubilea se slavila v Harkánech (celkem 315 let)

ZIMA-2019



ZPRAVODAJ

SPOLEK PSORIATIKŮ A ATOPICKÝCH EKZEMATIKŮ



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., MHA

(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)

ZIMA-2019

OBSAH

BLAHOPŘEJEME	4
VSTUPNÍ SLOUPEK	5
KOŽNÍ VASKULITIDY – ZÁNĚTY CÉV	7
VYJÁDŘENÍ RADY PRO RRTV.....	10
VZPOMÍNKA NA OZDRAVNÉ POBYTY DĚTÍ.....	11
POHYB JE NUTNÝ V KAŽDÉM VĚKU	11
VYPADÁVAJÍ VÁM SLOVA? NEDĚSTE SE, NEJDE O ALZHEIMERA	12
CHŘÍPKA ROČNĚ ZABIJE AŽ DVA TISÍCE LIDÍ.....	14
PO OSMDESÁTCE TRPÍ ČTVRTINA SENIORŮ ALZHEIMEROVOU CHOROBOU	16
DESET ROZDÍLŮ V HUBNUTÍ ŽEN A MUŽŮ	17
MIGRÉNA MI VZALA 3 ROKY ŽIVOTA.....	20
OČI ZATĚŽUJEME VÍCE NEŽ PŘED TŘICETI LETY. POUŽÍVÁNÍ MOBNÍCH TELEFONŮ A TABLETŮ NEPŘÍSPÍVÁ ZDRAVÉMU ZRAKU	22
PROČ EFEKTIVITA OBRANYSCHOPNOSTI S VĚKEM KLESÁ? JAK JI UDRŽET V KONDICI?.....	24
BOJ O ŘIDIČÁKY. JE TO ZAČÁTEK VÁLKY GENERACÍ?	26
SYNDROMEM SUCHÉHO OKA TRPÍ AŽ 3,5 MILIONU OBYVATEL ČR. V OHROŽENÍ JSOU UŽIVATELE POČÍTAČŮ I ŘIDIČI	28
NA BOLEST V KRKU STAČÍ PARACETAMOL A TEKUTINY	31
KRÁTKÉ ZPRÁVY	32
CO SE KDE DĚLO	34
CO SE KDE BUDE DÍT	43
KONTAKTNÍ ADRESY	48

BLAHOPŘEJEME

Členům, kteří v LEDNU AŽ BŘEZNU 2020 oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.

Naděžda Bajgarová	Ostrava
Libor Hošek	Zaječov
Zora Klimšová	Kunčice pod Ondřejníkem
Mgr. Helena Konečná	Hradec Králové
Ing. Libuše Králová	Praha 10
Marie Krupařová	Pardubice
Eliška Labudová	Hnojník
Miloslava Márová	Tursko
Ing. Šárka Pohůnková	Vsetín
Antonín Stríž	Třinec
Jitka Tomková	Stařeč
Zdeňka Vodrážková	Březnice
František Zajíc	Frýdek-Místek
Vlasta Zatloukalová	Kralice na Hané
Jiří Zelený	Mladá Boleslav



VSTUPNÍ SLOUPEK



Zrovna čtu zprávy na internetu, zaujal mě titulek „Budte vegany, budete silnější, radí dokument. Nesmysl, říkají odborníci“. Nebudu to nijak rozvádět, na toto věčné téma najdeme spoustu protichůdných názorů a argumentů. Já jsem laik, jím od každého něco, můj „stařeček“ vždycky pravívali, Co ti šmakuje, to ti aj slouží“.

Ale schválně si srovnajte následující. Můj bratranec je 30 let vegetariánem, ale před 14 dny mi přiznal, že už to tak přísně neudrží, že 1x měsíčně sní JEDNO vejce nebo kousíček sýru (to je teda prohřešek proti té dietě!). Dlouhou dobu se živil pouze sportem jako profesionální „železný muž“, kdo to nezná, snadno se doptá. Posledních 10 let bere sport jako koníčka a už „jenom“ běhá sobě pro radost. Od maratonu upustil,

jako od nezáživného sportu. Přešel na „Běh na 24 hodin“, což znamená, že všichni závodníci, kteří doběhnou, mají stejný čas – 24 hodin. A soutěží se v tom, jakou vzdálenost uběhnou. Náš Ruda má rekord přes 220 km, běhává na závodech po celé Evropě. Je to dobrý výkon? Kolik uběhnete vy? A pamatujte na to, že veškerou sílu a energii, kterou potřebuje, mu dodává pouze zelenina a ovoce, z toho musí jeho organizmus nasát všechny joully, bílkoviny, tuky, organické látky... A k tomu si přidejte, že je mu 55 let! Jeden z nejstarších vytrvalostních běžců Evropy. Když mají někteří závodníci problém, vždycky je někdo znalý usadí: „Když to uběhne Rudy...!“ A my si kolikrát stěžujeme, že nezvládneme schody do druhého patra.

A co vy? Jste se svou stravou zelináři nebo maso žrouti? A co vaše fyzická kondice? Nikdo po vás nechce, abyste trhali rekordy, ale hýbat se na čerstvém vzduchu a udržovat si jakou takou kondičku je prevencí proti všem nemocem, i proti panu „Alzhajmrovi“ (viz články o této nemoci i o pohybu dále). Já jsem si na tyto filozofické otázky, co a kolik toho jíst, připravil místo odpovědi pekáček a jdu péct malou, jen pětikilovou, svatomartinskou husičku. Bude se péct celou noc a zítra ji se zelím a slovenskými „lokšemi“ (placky z vařených brambor pečené na plotně) s přáteli Alenou a Petrem s chutí zbaštíme (tak vidíte, taky jím zeleninu = červené zelí). A těsně před vánoci, jako vždy, zase budeme péct s větší bandou přátel naše tradiční máslové vánočky (a v nich jsou zase rozinky a mandle!).

Před rokem jsem na tomto místě psal o výletě na kolech. Tak letos jsem si to elektro-kolo již taky pořídil. Není to žádná láce, v nejhorším si zase vezmu vánočního kapra

na lízink (z angl. leasing = na splátky). Sic jsem ho koupil až na konci prázdnin, ale ještě jsem v pohodě stihnul náš druhý společný cyklo-výlet po Kysucích. Ale těšil jsem se trochu zbytečně, že si budu vyšlapovat jen tak lehounce, jako pan starosta po náměstí. Já o nastavení kola nevěděl nic, takže když jsem si ho sám zkoušel, jezdil jsem jak šlak. Ale teď to bylo jinak. Přátelé kolem mne měli kola nastavena tak, že do rychlosti 28 km/hod jim pomáhá elektromotor, takže oni jezdili všichni rychlostí 25 (a motor šlapal za ně). Já jsem mněl kolo nastaveno podle předpisů na max. pomoc elektromotoru do 20 km/hod. Po překročení této rychlosti se elektromotor vypne a musíte šlapat z vlastních sil (a kdybych ráno snídal jenom tu zeleninu jak Ruda, tak bych byl... víte kde, tam, kde byl „Baťa s dřeváky“). Takže abych neztratil glanc a hlavně partu v dále, šlapal jsem jak brok za našimi ženami (bez podpory elektromotoru), jazyk na vestě a slanou vodu až na zadku, takže jsem byl nasolený až-až a příští rok už skoro nemusím ani k moři. Poučení pro příště: všechny přemluvit, že víc jak 25 se jezdí pouze z kopce! Anebo na mě čekají u první hospody.

Teď na podzim jsem byl na jižní Moravě u spolužáka – vinaře Zdeňka, s Milanem Ptáčkem, cestou ze Smrdák, kde jsme byli na Dnech otevřených dveří, kam jezdíváme pravidelně každým rokem: probrat se slovenskými kolegy ze Společnosti psoritikův a atopikův, co se děje u nás a u nich, promluvit si s p. primářem, zeptat se paní ředitelky, jak je to s lázněmi pro nás Čechy v příštím roce apod. V Blatnici jsme omrkli podzimní hvozdy, a jak zraje ve sklepě burčák ve víno. Zrovna byl výlov rybníku, divadlo pro čumily, stánků plno, my jsme si dali kapří hranolky. A taky přišla řeč na nemoci, a co se jak a komu a kdy stalo. Zdeněk nám říkal, že u nich v dědině mají takového človíčka, tomu se v ovíněném stavu cosi přivodilo a odvezli ho do blízké nemocnice. Tam měl službu zrovna jeden lékař, který je černý jak viks (krém na boty), prostě skutečný černocho, co tu zůstal po studiích. Onen pacient se probere na lůžku zrovna, když se nad ním skláněl, a ptá se: „To už jsem v pekle?“ Ještě nebyl, našťestí ...

Vážení přátelé, pootevřete dveře, advent je již na chodbě, pusťte ho i k Vám. Přeju všem milé a klidné vánoce, pěkně strávený čas v kruhu nejbližších, nějaký ten dárek jako drobnou připomínku lásky od druhých, vašich blízkých, a zejména hodně, hodně moc zdraví, lásky a pohody.

Do nového roku vám vinšuju pevné zdraví a o to ostatní usilovně boxujte s osudem (vy sami nejlépe víte, oč)! A láska a štěstí ať vás neopouští a nechť se vyplní všechna Vaše přání.

A kdyby už v novém roce nijak moc nebylo, aby aspoň tak bylo, jak letos bylo. Držte Nám všem palce!

S úctou a v pokoře
Josef Pohůnek



Vaskulitida

Záněty cév (vaskulitidy)

jsou skupinou zánětlivých onemocnění cév, charakterizované zánětlivým infiltrátem a destrukcí stěny cévy. Mají charakteristický histopatologický nálezný a rozmanitou klinickou manifestaci. Kožní projevy reflektují velikost postižené cévy, klinickým důsledkem může být jen zánět malé cévy v kůži, ale také až život ohrožující postižení vnitřních orgánů. Vaskulitida může být příznakem celkového onemocnění. Kožní vaskulitidy se vyskytují zejména u dospělých, v kterémkoli věku. Tzv. **Henochova-Schönleinova purpura** je typická v dětském věku. Četnost výskytu vaskulitid není známa, ale jde o vzácná onemocnění. Příčiny vzniku řady vaskulitid spočívají v imunologické zánětlivé reakci.

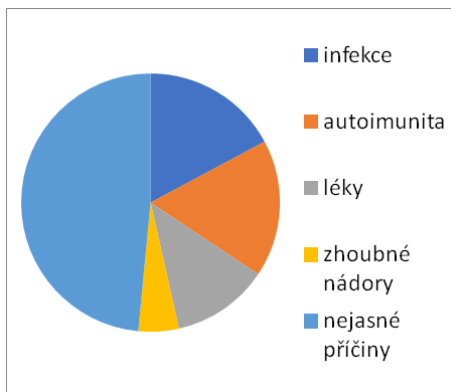
Vaskulitidy se dělí podle předpokládané příčiny vzniku na vaskulitidy vzniklé jako:

- **následek infekčních onemocnění** (žloutenka, infekce streptokoků, stafylokoků, tuberkulóza aj.)
- **následek užívání léků** (sulfonamidy, penicilin aj.)
- **doprovázející nádory** (leukémie, karcinom ledvin)
- **doprovázející autoimunitní choroby pojivové tkáně** (systémový lupus erythematosus, revmatoidní artritida)
- **vaskulitidy bez zjištěné příčiny**

Kožní vaskulitida malých cév

Kožní vaskulitida malých cév začíná akutně za 7-10 dnů (léková, idiopatická), subakutně (během týdnů, **urtika-riální** typ vaskulitidy) nebo chronicky (recidivuje několik let).

Vaskulitidu charakterizuje purpura, tj. temně červené pupínky, které po stlačení nemizí. Často je vaskulitida lokalizovaná v místech poranění nebo tlaku. Dalšími kožními příznaky mohou být kopřivkové pupeny, vzácně puchýřky nebo neštovičky. Kožní projevy mohou někdy svědit, pálit nebo bolet. Kožní projevy odpovídají průsvitu postižené cévy. Systémové postižení je vzácné nebo jsou celkové příznaky mírné (horečka, postižení nervů, krev v moči). Kožní projevy obvykle spontánně ustoupí během týdnů či měsíců, asi u desetiny nemocných může recidivovat. Po zhojení zůstávají pigmentace. Dále záleží na přidružených onemocněních.



Příčiny vaskulitid





Henochova- Schönleinova purpura

Popsali ji německý pediatr Eduard H. Hensch a německý internista Johannes L. Schönlein. Postihuje děti do 10 let, u kterých do 1-2 týdnů po infektu vzniknou kopřivkové pupeny, puchýře až nekrózy na hýždích a dolních končetinách. Doprovodným příznakem může být otok končetin, šourku a celkové příznaky (bolesti kolena a nártů v 75 %, bolesti břicha u 60 % pacientů). Lze zjistit krev ve stolici a moči, bílkovinu v moči, i za 3 měsíce od začátku obtíží. Asi u pětiny nemocných se může onemocnění vracet. U 2 % pacientů se může objevit poškození ledvin.

Vyšetření

Vyšetření u vaskulitid je složité, cílem je odhalit vyvolávající příčinu a odstranit ji, pátrat po přidružených chorobách. **Diagnostika** je založena na klinickém obrazu a histopatologickém vyšetření kožního vzorku odebraného v místním znečistlivění (vzorek je třeba odebrat do 48 hodin od vzniku kožních projevů). **Terapie** spočívá v odstranění příčiny, pokud je známá. Vždy je třeba pátrat po systémovém onemocnění. Místně se doporučují elevace končetiny, místní protizánětlivé léky. Pokud projevy trvají déle než jeden měsíc, je možné podávat léky celkové (dapsone, kolchicin). Pokud dochází k rychlé progresi nálezu nebo vznikají na kůži vředy, je vhodná léčba systémovými kortikosteroidy (prednison).



Prevence spočívá ve včasné diagnostice přidružených onemocnění.

Prognóza závisí na vyvolávající příčině.

Literatura:

Hercogová J. et al. Klinická dermatovenerologie, 2019, Mladá fronta, II. díl, s. 1113-1118.

UYÁDŘENÍ RÁDY PRO RRTV

Naše č. j. RRTV/10872/2019-bur
Sp. zn. RRTV/2019/587/jam
Zasedání Rady 15-2019/poř. č. 21
Vyřizuje: Analytický odbor
Datum, místo 3. 9. 2019, Praha

Ing. Josef Pohůnek, prezident
Nemocnice na Bulovce
Dermatovenerologická klinika 2. LF UK
Budínova 67/2
180 00 Praha 8

Odpoověď na stížnost

Vážený pane prezidente,

Rada pro rozhlasové a televizní vysílání (dále jen „Rada“) se na svém 15. zasedání, konaném dne 3. září 2019, seznámila s Vaší stížností na provozovatele vysílání ČESKÁ TELEVIZE. Ve stížnosti, kterou podáváte jménem Spolku psoriatiků a atopických ekzematiků, upozorňujete na pořad Zázraky přírody, odvysílaný dne 6. dubna 2019 od 20:00 hodin na programu ČT1, ve kterém se měl David Kraus velmi nelichotivě vyjádřit o svých zkušenostech s kožní nemocí (konkrétně lupénkou). Tento výrok se má týkat dobré pověsti všech takto postižených. Rádoby veselá glosa a smích zúčastněných měl zcela devalvovat mnohaleté úsilí v informování veřejnosti o skutečné povaze této nemoci.

Stížnost se týká pořadu Zázraky přírody. Jedná se o zábavnou show, kde je „největší hvězdou příroda“. V předmětné pasáži jednotliví hosté popisují své zkušenosti s profesionálním i amatérským sportem, výpravě související zábavné historky a zaměřují se i na zdravotní potíže, které je přitom postihly. V předmětné scéně krátce popisuje host D. Kraus, že v rodině žádný sport nepěstovali a jedině, s čím má nějakou zkušenost, bylo plavání. Brzy však s tímto sportem přestal, dle svého vyprávění proto, že měl trenéra, který měl lupénku. Popisuje, že mu vadily kousky kůže, které se do vody z trenéra odlupovaly. V popisu se snaží scénu vylíčit zábavným způsobem, který odpovídá formátu pořadu.

D. Kraus ve své promluvě nenaznačuje, že by lupénka mohla být nakažlivá nebo jakkoli nebezpečná pro okolí. Host pouze popisuje svoji osobní zkušenost s tímto onemocněním. Je pravda, že o tomto onemocnění hovoří s nadsázkou a jeho závažnost zlehčuje a nelze vyloučit, že se jeho vyprávění může osob trpících lupénkou dotknout. Pořad se ovšem nevěnuje snaze o osvětlu v této oblasti a toto onemocnění není ani jím vedlejším tématem. Celá scéna trvala přibližně 50 vteřin a nebyla zde zaznamenána žádná zavádějící informace. Scéna zapadá do celkově humorného vyznění pořadu; předchozí mluvčí, Petr Cerha, například popisoval své problémy se zkřivenými zády a sám sebe přirovnával k opici. Ačkoli se humor těchto scének může zdát hloupý či nevkusný, jde o typ humoru se zřetelnou nadsázkou a nelze předpokládat jakýkoli problematický dopad na diváka.

Pokud se domníváte, že odvysíláním pořadu bylo poškozeno Vaše dobré jméno, zájmy Vaší organizace či byla šířena pomluva, je na místě využít prostředků soukromoprávní ochrany.

Rada coby ústřední správní úřad v rámci své kompetence dané ustanovením § 5 písm. a) zákona č. 231/2001 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání a o změně dalších zákonů (dále jen zákon č. 231/2001 Sb.), rozhodla v souladu s ustanovením § 76 odst. 1 písm. a) zákona Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků (SPAÉ)

č. 250/2016 Sb., o odpovědnosti za přestupky a řízení o nich, v platném znění, ve věci možného přestupku spáchaného odvysíláním pořadu Zázraky přírody na programu ČT1 dne 6. dubna 2019 od 20:00 hodin, že věc odkládá.

S pozdravem
Ivan Krejčí
předseda Rady
pro rozhlasové a televizní vysílání
elektronicky podepsáno



RADA
PRO ROZHLASOVÉ A TELEVIZNÍ
VYSÍLÁNÍ

VZPOMÍNKA NA OZDRAVNÉ POBYTY DĚTÍ

Je to již dvacet pět let, co se uskutečnil první přímořský ozdravný pobyt dětí a mládeže SPAE v Chorvatském Malém Lošinu. Následovaly další čtyři pobyty dětí, a to ve Španělské Oropoze del Mar, v Řecké Leptokarii, na Chorvatském Visu a vše završil pobyt v Itálii v roce 1998. Od té doby se parta mladých nepravidelně scházela na setkáních mládeže SPAE různě po republice podle toho, kdo setkání zajišťoval. Zavzpomínalo se vždy na mnoho krásných zážitků, na kamarády, ale i na tehdejší vedoucí a doktorky, ale hlavně na prezidentku SPAE paní Janu Břízovou, bez které by tyto pobyty (a nejen ty) nebyly. Milá Jano, touto cestou Ti dodatečně za všechny děti a za vše ostatní, co jsi pro SPAE udělala a děláš, přeji k životnímu jubileu všechno nejlepší, mnoho zdraví a životního elánu.

Míla Zavřel

POHYB JE NUTNÝ V KAŽDÉM VĚKU

Monika Brodská

Pohyb podporuje a udržuje všechny naše základní životní funkce. Je velice důležitý a nesmíme na něj nezapomínat nikdy, o to více je potřeba se mu věnovat i o vánocích a po nich. Jeho nedostatek ovlivňuje strukturu těla, a to negativním způsobem. Málo pohybu se například podepisuje na atrofii svalstva, osteoporóze skeletu, zhoršení kardiovaskulárního a řídicího systému.

„Dlouhodobý klid našemu tělu neprospívá,“ říká trenérka Monika Brodská z Barbargymu. „Fyzickou aktivitu bychom měli přizpůsobit aktuálnímu zdravotnímu stavu,“ doplňuje trenérka. „Ať už se vydáte na procházku nebo do fitka, měli byste si zvolit takovou formu aktivity, která vám bude ku prospěchu. Žádné přehnané honění za rekordy.“

Cvičit lze totiž nejrůznějšími způsoby, pro někoho jsou vhodné činky, někomu prospěje meditace, někdo jezdí na kole, někomu zase postačí naučit se správnou techniku dýchání. Pokud váháte, jak začít, obraťte se na trenéra nebo fyzioterapeuta, který by vám měl být schopný poradit.



VYPADÁVAJÍ VÁM SLOVA? NEDĚSTE SE, NEJDE O ALZHEIMERA

<https://www.i60.cz/>

Však víš, ten, včera jsme se na něj dívali v televizi. Byli jsme tam předloni, no jak tam byla ta hezká pláž, jak se jen jmenovala? Podej mi to, no tamto, ježišmarjá, no jasně, že hřebík, však to říkám...

Říká se tomu vypadávání slov. Něco chceme říct, víme přesně co, jenže v tom okamžiku si nejsem schopni to správné slovo vybavit. Obvykle je tento jev spojován se stárnutím, ale není to správné.

Když si někdo ve vyšším věku hůře vybavuje výrazy, které chtěl použít, neznamená to, že hloupne, že se jeho myšlení zpomaluje, že to signalizuje zdravotní problémy. Profesorka Lorraine Tylerová, která dlouhodobě zkoumá, co se děje v mozku v souvislosti se stárnutím, tvrdí, že starší lidé naopak mají bohatší slovník, než mladší ročníky. *„Čím je mozek starší, tím více se v něm za život nashromáždilo zkušeností a informací. Takže starší lidé mají mnohem více možností a schopností, jak se vyjadřovat. Potíž je v tom, že někdy právě to velké množství způsobuje, že začínají hůře hledat slova, která jim připadají nejsprávnější, nejvýstižnější. Musí proto déle přemýšlet. Ale to nesouvisí se zhoršováním funkcí mozku,“* tvrdí v jedné ze svých prací.

Podobný jev bývá zaznamenán u lidí, kteří se hůře učí cizí jazyky. Velmi často s nimi mají potíž lidé, kteří jsou vzdělaní, chytří, inteligentní. A přesto, když se učí například angličtinu stejnou dobu s lidmi s menším vzděláním a menším rozhledem, ve výsledku se třeba dorozumívají hůř, pomaleji. Je to prý tím, že obtížněji hledají slova, protože chtějí najít ta správná. Komplikují si to. Zatímco méně přemýšlivý, bezstarostnější jedinec klidně použije cizí slovo v nesprávném tvaru, ne úplně to výstižné, ale mluví a domluví se. Nestydí se, nepřemýšlí, nehledá slova, prostě komunikuje, byť třeba s chybami.

Občasné vypadávání slov není nic, čeho by se lidé měli děsit. Podle lékařů se tak začíná dít mnohdy už ve věku kolem čtyřicítky. Velmi často se vypadávání slov projevuje tím, že si nevzpomínáme na jména. Přitom právě zapomínání jmen rozhodně nesignalizuje blížící se zdravotní problémy, přestože hodně lidí v takové souvislosti říká: A je to tady, už si nepamatuju jména, pan Alzheimer už klepe na dveře.

„Lidé často říkají, že si třeba nepamatují jména herců, přitom přesně vědí, kde hrají a znají veškeré drby s nimi spojené. Jen to jméno si najednou nevybaví. Jsou z toho překvapení, poleká je to. Jenže jména si většinou nepamatujeme, aniž by se jednalo o chorobu. Nejsou s ničím spojena, pamatují se nejhůř,“ tvrdí psychiatrička Tamara Tošnerová.

Občasná neschopnost přesně se vyjádřit, opravdu nemusí být důvodem k panice. Sice ze všech stran slyšíme o zvyšujících se počtech lidí trpících ve vyšším věku nějakou formou demence, ale je zbytečné se jí děsit, jestliže si v padesáti letech nevzpomeneme, jak se jmenovala paní, se kterou jsme seděli u stolu před rokem na dovolené v Řecku.

„Náš mozek je na tom podobně jako počítač. Čím je starší, tím je zahlcenější daty. Čím déle s ním pracujete a ukládáte do něj spoustu informací, jeho procesy uvnitř zpomalují,“ tvrdí profesor Michael Ramscar, který spolu se svým týmem dlouhodobě učili počítač dalším a dalším novým slovům. A jeho výkon se zpomaloval. Čím více toho znal, tím byl pomalejší.

Tyto pokusy a průzkumy je dobré znát. Jednak proto, že tím zamezíme předčasnému a mnohdy zbytečnému nervování se, že zapomínáme, že se naše vyjadřovací schopnosti zhoršují. Může to tak být, ale nemusí. Je dobré si takových změn v chování a vyjadřování sebe i svých blízkých všimnout, ale není nutné panikařit pokaždé, když partnera pošleme pro rohlíky a on přinese chleba.

„Říkala jsem ti, ať koupíš rohlíky.“

„Však jsem koupil pečivo.“

„Já říkala rohlíky. Ty jsi přinesl chleba.“

„Aha. Já zapomněl, že jsi chtěla rohlíky.“

„Měl by sis zajít k doktorovi, vždyť ty zapomínáš pořád něco.“

„K doktorovi? To mám přijít k obvođačce a říct, že jsem zapomněl na rohlík a koupil chleba? Vždyť se mi vysměje.“

„Ale ne, zajdi k tomu, no však víš, je to bratr Jarmily. Víš, jak jsme s nimi byli na plese. Je psychiatr. No však víš. Jak se jen jmenuje? Nevíš?“

Tak jestliže se někdo stane aktérem podobné debaty, je na místě zaujmout různý postoj: Ano, zapomínám slova, ale není to proto, že bych hloupnul. Naopak, hledám ta správná, nejlepší, protože jich umím příliš moc. Jsem příliš vzdělán, přeplněn informacemi.

Ať už to tak je nebo ne, každopádně takový postoj všem v okolí aspoň na chvíli vyrazí dech.

CHŘIPKA ROČNĚ ZABIJE AŽ DVA TISÍCE LIDÍ

<http://www.helpnet.cz/>

Vysoká horečka, zimnice a velká únava – to jsou nejčastější příznaky chřipky. Na její komplikace ročně v České republice zemře až dva tisíce lidí. Je to čtyřikrát více než u dopravních nehod. Onemocnění si nevybírá, nakazit se mohou děti i dospělí. Epidemie chřipky v Česku propuká obvykle začátkem roku. Na vakcinaci v některých případech přispívají pojišťovny, nebo ji dokonce plně proplácejí.

Proti chřipce očkují lékaři od konce září do poloviny prosince. Chřipková epidemie totiž začíná většinou až začátkem nového roku, takže pacientovi nehrozí, že by se nakazil ještě před očkovaním.

„Prosinec už je ale nejzazším termínem. Jestliže má být organismus proti chřipce imunní, musí si po vakcinaci nejprve vytvořit protilátky. Trvá to obvykle dva týdny,“ říká MUDr. Igor Karen ze Společnosti všeobecného lékařství (SVL) ČSP JEP a dodává: *„Očkování proti chřipce bych doporučil všem. Virem je totiž ohrožen úplně každý, můžeme očkovat děti starší šesti měsíců i seniory.“*

Chřipku často lidé zaměňují za běžnou virózu, na tu ale na rozdíl právě od chřipky lidé neumírají. Pacient trpící virózou má většinou rýmu, teplotu do 37,5°C, mírný kašel a je trochu unavený.

U chřipky se teplota může vyšplhat až přes 40 °C. Nemoc provází velké bolesti kloubů i svalů a také silný kašel. Na rozdíl od virózy pacient nemívá rýmu, a naopak bývá velmi unavený.

Skupinou, která je chřipkou nejvíce ohrožena, jsou právě senioři. Lidé starší 65 let mají navíc očkování proti této nemoci zdarma.

Onemocnění, které přechází z člověka na člověka, je velmi nebezpečné také pro diabetiky, pacienty s chronickým onemocněním srdce, cév a ledvin. I těmto lidem, stejně jako pacientům po transplantacích, hrají očkování zdravotní pojišťovny.

Vakcinaci by ale podle Dr. Karena měli zvážit i lidé v produktivním věku. *„Na chřipku může bohužel zemřít i jinak úplně zdravý člověk. Právě mladí lidé také nejvíce přispívají k šíření nemoci, ať už v kancelářích, nebo v hromadné dopravě. Pojišťovny na nepovinná očkování přispívají z fondu prevence,“* vysvětluje doktor Karen.

„Lidé mají občas strach z reakce na vakcíny. Za více než 20 let své praxe jsem se s alergickou reakcí na vakcinaci setkal pouze dvakrát. Jednou pacient řekl, že nemá na očkování alergii, ale když začal v ordinaci otékat, přiznal, že už se mu něco podobného jednou stalo. Důležité je proto vždy informovat lékaře předem.“

Nejčastěji se lékaři setkávají se zarudnutím v místě vpichu, což potvrzuje, že pacientova imunita funguje správně. Někteří lidé podle doktora Karena odrazují ostatní pacienty od vakcinace a argumentují tím, že se sami nechali proti chřipce naočkovat, ale přesto onemocněli.

„Taková tvrzení nejsou pravdivá. Někdy se může stát, že se pacient nechá očkovat proti chřipce a má začínající známky virózy, která poté může proběhnout se všemi příznaky, nicméně musím podotknout, že ani tito lidé nikdy neumřeli na komplikace na rozdíl těch, kteří se nenechali očkovat.“

Nejúčinnější prevencí proti chřipce je očkování. Posilování imunity a otužování pomůže při viróze, ale před chřipkou nechrání. Stále více lidí se i přesto snaží posílit organismus s pomocí vitaminových koktejlů přímo do žil. To ale rozhodně není vše-lék.

„I ke mně do ordinace chodí lidé, kteří chtějí vysokou dávku vitamínu C do žíly. Některé výzkumy opravdu potvrzují, že vysoká koncentrace „céčka“ dokáže povzbudit imunitní systém. Tato metoda není vhodná pro každého. Je to opravdu velká dávka vitamínu a pacient musí splňovat určitá kritéria. Například musí být dostatečně zavedněný, aby nedošlo k poškození ledvin,“ říká MUDr. Igor Karen.

ROZDÍLY MEZI VIRÓZOU A CHŘIPKOU JSOU NÁSLEDUJÍCÍ:

	Viróza	Chřipka
Teplota	Kolem 37,5 °C	38-40 °C i vyšší
Bolesti svalů	malé	silné
Bolesti kloubů	malé	silné
Rýma	skoro vždy	skoro nikdy
Kašel	mírné intenzity	velmi silný
Únava	mírná	výrazná

Dominika Cardová (redakčně upraveno)



PO OSMDESÁTCE TRPÍ ČTVRTINA SENIORŮ ALZHEIMEROVOU CHOROBOU

<http://terapie.digital/>

Sám pacient na sobě nemoc obvykle nerozpozná, okolí příznaky dlouho podceňuje

Podle odborníků roste prevalence Alzheimerovy choroby hlavně proto, že populace stárne. Zatímco ve věku 60 až 70 let je výskyt onemocnění mezi 0,5 – 1,5 %, mezi 70. a 80. rokem je to přibližně 8 % a mezi 80 a 90 lety Alzheimerovou chorobou trpí čtvrtina seniorů. S vyšším dožitím souvisí i vyšší prevalence onemocnění u žen, které v průměru žijí o pět let déle než muži. Krizovým obdobím pro projev nemoci je přechod do důchodu, kdy se zcela mění denní režim seniorů a objem nároků na činnost mozku se výrazně snižuje. „*V rámci prevence demence je zejména v tomto období nutné zajistit pozvolný pokles zatížení mozku, rozložené do několika dalších let,*“ říká specialistka na geriatrii a medicínu dlouhodobé péče a ředitelka pro léčebnou péči v síti zařízení Alzheimercentrum MUDr. Ivana Doleželová. Mezi další preventivní opatření patří zdravý životní styl, ovšem nikoliv ve smyslu diety a běhání, ale spíše zachování životní pohody. Tedy umět si poradit s různými životními situacemi a pokud možno je akceptovat.

Alzheimerova choroba je vůbec nejčastější (62 %) příčinou demence. Nemoc způsobuje degenerativní změny v mozku, v důsledku kterých dochází k úbytku mozkové tkáně. Nemocný postupně ztrácí kognitivní funkce, charakteristický je pomalý začátek s postupným zhoršováním krátkodobé paměti, přidávají se problémy s prováděním každodenních úkonů a s vyjadřováním, zhoršuje se racionální úsudek a projevují se i časté změny nálad. Přesná příčina onemocnění není známa. „*Dneska už se ví, že Alzheimerova choroba má částečně dědičný podklad, i když není zcela objasněna šíře genetické dispozice. Ovšem žádné další agens v tom nehrají roli,*“ konstatovala MUDr. Doleželová.

Rehabilitace paměti, kognitiva, biologická léčba?

Léčebné možnosti se přímo odvíjejí od míry pokročilosti nemoci. Při prvních obtížích léčba zpravidla zahrnuje aktivizaci, rehabilitaci paměti, fyzická cvičení a nemocným je doporučeno dodržování zdravého životního stylu včetně dietních omezení.

„*V pozdějších fázích nemoci, kdy dochází ke ztrátě paměti, je vhodné do léčebného procesu zařadit kognitiva (léky), která dokáží v mozku vyprovokovat k činnosti funkční rezervy, jež mozkové buňky mají. Čili nezasáhnou do příčiny a do degenerativního procesu, ale mají schopnost udržet mozek v kondici déle,*“ popsala MUDr.

Doležalová. Mezi další medikamentózní terapeutické možnosti patří mj. také antidepresiva. Nové možnosti v léčbě Alzheimerovy nemoci by mohla přinést biologická léčba, jež podle klinických studií dokáže zmírnit, nebo zcela zrušit klinické projevy demence.

Českým pacientům snad bude k dispozici během roku 2020. Účinnost biologické léčby se ovšem bude přímo odvíjet od stádia nemoci, ve kterém bude podávána.

Alzheimerovu chorobu zpravidla odhalí nikoliv samotný pacient, ale jeho okolí. Vzhledem k plíživým příznakům to zpravidla bývá až v pozdních fázích nemoci. Tedy v době, kdy už je nezbytné nasadit nemocnému kognitiva v kombinaci s jinou medikamentózní léčbou a kdy už je pozdržení funkční zdatnosti hůře dosažitelné. V České republice evidujeme zhruba 155 tisíc osob s diagnostikovanou demencí. Podle odhadů reálně trpí onemocněním zhruba dvojnásobek Čechů.

O nemoci naleznete více na <https://www.alzheimercentrum.cz/>.

DESET ROZDÍLŮ V HUBNUTÍ ŽEN A MUŽŮ

<https://www.stob.cz/cs/home>

Muži a ženy jsou dva různé živočišné druhy, jak se říká v jednom českém filmu.

Jsou rozdíly mezi námi patrné i při hubnutí?

„Ženy hubnou v drtivé většině opakovaně a jejich hubnutí mnohem více doprovázejí emoce, muži jsou důslednější a neradi prohrávají.“, říká Marie Dobrovodská, naše nejzkoušenější lektorka kurzů zdravého hubnutí. Kurzy vede již 25 let a ty ryze pánské deset let.

1. Ženy mnohem více ví, ale selhávají v praxi

Ženy bývají až přesyceny informacemi o hubnutí. Teorii většinou velmi dobře zvládají, ale selhávají více v praxi. Naopak muži ve znalostech výživy pokulhávají, ale jakmile je načerpají, nedělá jim problém doporučení dodržovat.

Muži obecně dělají v jídelníčku více chyb, mají tak větší prostor návyky upravit a hubne se jim díky tomu snadněji.

2. U žen hrají při hubnutí velkou roli emoce

Ženy obecně více než muži bojují s chutěmi na sladké, kterými řeší svá životní trápení nebo si s jejich pomocí zpříjemňují určité rituály, například zákusek ke kávě, večerní chvilka klidu u seriálu apod.

Ženské hubnutí mnohem více doprovází emoce a pro úspěšné hubnutí potřebují být v psychické pohodě a nacházet se v životně příznivém období.

3. Ženy hubnou opakovaně

Ženy nevydrží být tolik důsledné, častěji selhávají a následně zkouší nové a nové dietní postupy, začínají od pondělí, od prvního apod. Často se pak točí v kruhu diet a v podstatě „prohubnou“ život. V důsledku opakovaného hubnutí trpí nejen jejich těla, ale především duše a sebevědomí. Muži většinou chodí do kurzu s tím, že hubnou poprvé a nepotýkají se s tolika jojo-efekty.

4. Muži mají pro hubnutí lepší rodinné zázemí

Pokud muži mají doma spolupracující partnerku, vychází jim většinou vstříc a pomáhá při nakupování a při přípravě jídel. Naopak ženy si obvykle musí nakupovat a vařit zvlášť, pokud jejich partneři odmítají změnu v zavedených stravovacích zvyklostech. Tím, že ženy častěji nakupují a vaří, jsou i ve větší míře vystavovány pokušení a selhávají v důsledku vnějších podnětů.

U mužů bez partnerky ale bývá problém s tím, že často nejsou ochotni věnovat čas nakupování a vaření, pokud na to doposud nebyli zvyklí.

5. Muži mají na hubnutí více času

Muži většinou nemají tolik povinností v rodinném životě, a tudíž si snadněji najdou čas na pohyb a pro sebe. Ženy odsouvají své potřeby, upřednostňují děti a rodinu a nezbývá jim tolik času a síly na pravidelný pohyb, přípravu jídelníčku a na své záliby.

U mužů naopak bývá častější velká pracovní vytíženost, kvůli které hubnutí mohou upozadit.

6. Muži si mohou dovolit více jíst

Muži jsou statnější, mají více svalů, díky tomu i vyšší bazální metabolismus a mohou tedy více jíst. Výhodou je také fakt, že muži většinou hubnou poprvé a nemají častými dietami „zúsporněný“ metabolismus.

7. Muži jsou soutěživější, systematictější a důslednější

Jejich pragmatismus, nadhled, soutěživost a fakt, že neradi prohrávají, je pro muže velkou motivací a hnacím motorem. Do hubnutí obvykle nepletou emoce, jsou zaměřeni na sebe, a pokud chtějí, tak jdou za svým. V kurzech se muži jeví jako systematictější, respektují s minimem výhrad všechna doporučení. Rádi zapisují jídelníčky do nutričního programu Sebekoučink, používají různé aplikace, krokoměry, vše vyhodnocují a evidují v grafech, tabulkách apod. V tomto ohledu jsou opravdu důslední.

8. Muži chtějí svaly, ženy řeší váhu

Muži mají obvykle lepší vztah ke sportu, chtějí být raději svalnatí a dobře stavění než hubení, na rozdíl od žen, které berou štíhlost jako hlavní cíl. Ženy jsou mnohem více fixované na číslo na váze, které ovlivňuje jejich spokojenost. Mnohým uniká podstata, že jde především o zpevnění postavy, změnu proporcí (tuk versus aktivní hmota), získání lepší kondice, upevnění si svého zdraví i ovlivnění zdraví celé rodiny, předávání správných životních návyků dětem apod.

9. Mužská obezita bývá rizikovější

Při obezitě mužského typu dochází k hromadění tuku v oblasti břicha, což s sebou nese vyšší riziko kardiovaskulárních a metabolických komplikací. Ženský, tzv. gynoidní typ obezity taková zdravotní rizika nenese.

10. Mužům trvá déle, než se do hubnutí pustí

Mohlo by se zdát, že muži to mají, co se týká samotného průběhu hubnutí, v mnohém jednodušší. Většinou jim ale schází prvotní motivace a trvá jim mnohem delší dobu, než se k hubnutí vůbec odhodlají. Častěji to nechají dojít do stádia, kdy už se v důsledku obezity projeví i zdravotní problémy.

Pochopitelně tyto postřehy neplatí obecně, vždy se najdou výjimky. Ať už jste muž nebo žena, můžete si najít tu svou vlastní cestu a úspěšně zhubnout. Pokud byste nevěděli, jak na to, využijte možnost hubnout pod odborným vedením v našich kurzech zdravého hubnutí. Ať už v ženském nebo ryze mužském kolektivu.

ČAS

Zdeněk Lukášek

(člen klubu SPAE Vysočina, ukázka ze sbírky básní *Ve stínu slov*)

*Čas nikam neběží,
jen křídla jeho pomalu mávají.
Snad zatoulal se někam do věží.
Křídla tón udávají,
ruka bloudí po klávesách temných
A děti oblohy
v rytmu perutí tancují
nad těly ztracenými.*

*Čas je jen pavučina,
v jehož sítích je vetkáno
máminé ticho.*

*Svoji lepkavou nití
život pevně drží
ve svém tichém sevření.
Čas potichu utíká
a jeho proud zavlažuje to, co bude.
Svoji síť obepíná život
a tráví jeho střípky,
které zbyly z mozaiky
osudů bláznivých lidí
co věřili času a jeho běhu.
Čas běží nikam.*

MIGRÉNA MI VZALA 3 ROKY ŽIVOTA

<https://cs.wordsofwisdom.eu/>

Bolest, zvracení, poruchy vidění, citlivost na pachy, zvuk, světlo – to jsou nejčastější projevy nemoci zvané migréna, která někdy trápí pacienta i několik dní v kuse. Lidé nejsou při záchvatu schopni pracovat, studovat, vykonávat běžné činnosti nebo fungovat jako rodiče. Nemoc jim „krade“ celé dny – ti, kteří mají 3 záchvaty měsíčně, ztrácejí za 10 let téměř rok života. Migréna významně omezuje život drtivě většině těch, kteří nemoc mají. Podle šetření chybí dotazovaným podpora a porozumění lékaře, zaměstnavatele i nejbližších. Více než 74 % osob se cítí ve své nemoci samo. Jen 8 % oslovených uvedlo, že se při seznámení s diagnózou dozvěděli o nemoci vše potřebné. Na zkušenosti lidí s migrénou a jejich potřeby v souvislosti s onemocněním se společnost Migréna-help ptala 155 lidí.

„To máš z potlačených emocí, říkali mi v práci, když jsem žádala o den volna kvůli náhlé bolesti hlavy. Záchvaty mě přepadají přibližně desetkrát do měsíce. Byly i doby, kdy jsem jich prodělala 15 až 20 měsíčně. Nejvíc mi ale vadilo neustálé neporozumění a zlehčování mého trápení,“ popisuje vlastní zkušenosti zakladatelka Migréna-help a zároveň pacientka s diagnózou migrény Rýza Blažejovská. V rámci sdružení se snaží pomoci lidem s podobným osudem.

Dotazovaní při šetření uváděli, že by uvítali například hrazenou biologickou léčbu, preventivní opatření bez nežádoucích účinků, částečný invalidní důchod, pojišťovnou placené doplňkové způsoby léčby, ale také respekt okolí.

Nepříjemné stavy totiž pacienti nezažívají pouze v průběhu záchvatů. Nemoc se projevuje zvýšenou únavou a citlivostí na zvuky, pachy či světlo, alodynií (bolestivé vnímání jinak nebolestivých podnětů), závratěmi, depresivními náladami či stažením týlních svalů. V dotaznicích respondenti také uvedli, že jim nemoc znemožňuje cokoli plánovat, protože se bojí každého dalšího záchvatu.

„Často narážíme na nízké povědomí o této nemoci i u lékařů. Přitom jen v Česku se týká přibližně milionu lidí, častěji se jedná o ženy,“ doplňuje Blažejovská.

Podle odborníků je důležitá především správná diagnóza a nasazení vhodné léčby. Částečně si od záchvatů pacienti mohou pomoci sami, pokud se jim podaří odhalit, co je spouští.

„Pokud si je pacient vědom vyvolávajícího momentu, tak lze záchvatu občas předejít. Takových pacientů je přibližně polovina. Vyvolávajícím momentem může být například červené víno, sýr, sauna, běh nebo i to, že pacient v noci nespí a jde na diskotéku. Naším pacientům radíme, aby se spouštěčům vyhnuli, nejedli vyvolávající potraviny, nevyhledávali rizikové prostředí a chování. Kromě toho však existují vyvolávající

faktory, které člověk neovlivní, jako je počasí, stres v zaměstnání nebo doma či menstruace. Nejhorší je, když pacient netuší, co mu záchvat způsobuje, a tehdy je prevence v podstatě nemožná,“ říká prim. MUDr. Jolana Marková, FEAN, vedoucí lékařka Centra pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy Neurologické kliniky 3. LF UK a Thomayerovy nemocnice.

U lidí, kteří prožívají záchvaty častěji než 5× měsíčně, pomáhá také preventivní léčba. *„Pacientům dokážeme snížit počet záchvatů až o polovinu. Používáme přípravky, jež byly původně vyvinuty pro jiné onemocnění, ale ukázal se u nich pozitivní účinek na migrénu,*“ vysvětluje prim. MUDr. Jolana Marková, FEAN. *„Stinnou stránkou těchto přípravků mohou být nežádoucí účinky,*“ dodává. Novou nadějí pro pacienty jsou injekční preparáty biologické léčby, které umí zásadně omezit počet záchvatů, případně zkrátit jejich trvání nebo zmírnit intenzitu, aniž by měly další negativní dopad na zdraví pacienta.

„Tři přípravky biologické léčby jsou registrované a dva čekají stanovení kritérií pro úhradu zdravotními pojišťovnami. Jeden je dostupný pro samoplátce a brzy bude i ten druhý. Doufáme, že úhradu ze zdravotního pojištění se podaří získat do konce roku,“ vysvětluje MUDr. Ingrid Niedermayerová, vedoucí Centra pro diagnostiku a léčbu bolesti hlavy Neurologické kliniky FN Brno.

V současnosti se migréna řadí na 6. místo světového žebříčku chorob způsobujících nemohoucnost. *„Léky, které užívám v průběhu záchvatu, mi pomohou tu hrůzu překonat bez nástupu paralyzujících bolestí. Rozhodně to ale nefunguje tak, že bych si vzala pilulku a mohla normálně pokračovat v načaté činnosti. Nemoc mi tak často hatí moje pracovní i soukromé plány,*“ vysvětluje Rýza Blažejovská.

Více o migréně na www.migrena-help.cz.

O LÉČBĚ MIGRÉNY

V současnosti je k dispozici účinná léčba migrény, která se dělí na akutní a preventivní. Pokud má pacient 4 záchvaty do měsíce a stačí mu 1 tableta léku ze skupiny triptanů na záchvat, tak není třeba nasazovat preventivní léčbu – stačí upravit živototoprávu.

Pokud je ovšem atak 8 a více, je jasné, že to pacientovi ničí život. Zde je třeba dát preventivní (tzv. profylaktickou) léčbu, jejímž cílem je snížit počet a intenzitu záchvatů a omezit délku jejich trvání. Jako úspěšná profylaxe se hodnotí ta, při které se všechny tyto parametry zredukují alespoň o polovinu.

Dosud neexistovala specifická profylaxe vyvinutá pro migrénu. Používají se léky z jiných lékových skupin, jako jsou antiepileptika, betablokátory, blokátory vápníkových kanálů nebo antidepresiva. Všechny tyto skupiny léků jsou součástí evropských i amerických doporučení. Nyní se na trh dostává biologická léčba migrény, jež působí přímo na receptory nebo mediátory, které hrají roli ve vzniku migrény.

Ivana Šalbabová (redakčně kráceno)

OČI ZATĚŽUJEME VÍCE NEŽ PŘED TŘICETI LETY. POUŽÍVÁNÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ A TABLETŮ NEPŘÍSPÍVÁ ZDRAVÉMU ZRAKU

<http://www.helpnet.cz/>

Na letošní 10. říjen připadl Světový den zraku. U této příležitosti odborníci připomínají, jak v současné době zatěžujeme náš zrak. Zatímco dříve jsme sledovali jen obrazovky televizí, postupně k tomu přibýly monitory počítačů a v posledním desetiletí i chytré telefony. Jak nám tyto chytré přístroje kazí zrak? Co by vás mělo varovat a kdy je třeba jít k očnímu lékaři?

Na zrak klademe velké nároky, což by také mělo vést k tomu, abychom o něj více pečovali. To se ale neděje. Na preventivní prohlídky chodí jen třetina pacientů a mnozí další zanedbávají první příznaky vážných problémů.

Co můžete kromě prevence pro své unavené oči udělat? Občas se totiž objevují varovné signály, že přílišné používání mobilu kazí zrak. Při sledování displeje mobilu totiž zapomínáme mrkat, oči se tak vysušují a dříve se unaví. Tento negativní efekt je ovšem pouze dočasný.

Je to zdroj světla, který vede k zužování zornice a přesvětlení sítnice. Oko tedy není přímo v ohrožení, ale zvýšenou námahou se brzy unaví, což se může projevit například pocitem suchých očí, bolestí hlavy, rozmazaným viděním nebo zhoršeným viděním na dálku (tzv. syndrom počítačového vidění).

Pro lidský organismus je kromě intenzity světla důležitá i jeho barva. Nejsilnější účinek má modré světlo, které aktivuje na oční sítnici receptory, které řídí bdělost. Když jsme modrému světlu vystaveni příliš dlouho a ne cyklicky, jak je to v přírodě normální, tak se narušuje přirozený biorytmus. Večer se nám nechce spát a přes den jsme ospalí a nesoustředění. Toto světlo vydávají také obrazovky počítačů, televizí, chytrých telefonů a tabletů.

A jak tedy očím pomoci? Stačí se více dívat do dálky a nejlépe do zeleně.

„Už tím, jak svaly pohybují okem, které se dívá různými směry a na odlišné vzdálenosti, se oko zároveň masíruje, prokrvuje. Dále to stimuluje látkovou výměnu,“ radí Lucie Valešová, oční lékařka kliniky DuoVize.

Jedním z nejčastějších problémů, který se objevuje jako následek přílišného koukání zblízka do obrazovky, je syndrom suchého oka. Trápí každého sedmého člověka. Proč tomu tak je?

„Při sledování počítače nebo jiné obrazovky jako je tablet nebo mobil člověk intuitivně méně mrká, netvoří se slzy, a proto oko, respektive jeho povrch, rychleji osychá,“ vysvětluje primářka brněnské kliniky NeoVize, doc. MUDr. Šárka Skorkovská.

Myslíte si, že stačí občas sáhnout po umělých slzách a že červené oči prostě k práci na počítači, a navíc v klimatizované místnosti patří? Zapomeňte! Problém byste měli hned řešit s očním lékařem. Jednak vám doporučí kapky, které oku neškodí, a hlavně

dokáže poznat případný zánět. Ten je třeba léčit, jinak hrozí, že si oko poškodíte. Kapky, kterými se léčí zánět vznikající nejen jako následek suchých očí, totiž zvyšují riziko vysokého nitroočního tlaku. Což je velký problém, protože vysoký nitrooční tlak může poškodit nervová vlákna zrakového nervu. Následkem vysokého nitroočního tlaku vzniká také nebezpečný zelený zákal. Problém je, že stejně jako krevní tlak, neboli. Pacient sám nic nepozná, proto jsou tak důležité preventivní prohlídky. „Oči byste si měli nechat zkontrolovat každé dva až tři roky, ve věku nad 45 let pak jednou ročně. V případě, že máte nemoc v rodině, je pak lepší začít už ve čtyřiceti,“ doporučuje lékařka Valešová.

Při zeleném zákalu dochází k výpadkům zorného pole. Lékaři to popisují jako padající oponu nebo rostoucí zeď. Na nemoc sice neexistuje lék, který by ji zcela vyléčil, ale vhodně zvolená terapie může její postup výrazně zpomalit. Většinou stačí speciální oční kapky. Léčba laserem nebo operace jsou nutné jen zřídka.

Naopak v případě šedého zákalu je operace jediným řešením a může pacienty zachránit před slepotou. I proto se zájem o oční operace za poslední léta v Česku zvýšil. Jde zejména o ty, kdo podstoupili operaci šedého zákalu neboli katarakty. Katarakta nejčastěji postihuje seniory nad 65 let.

„Vznik šedého zákalu je multifaktoriální, v jeho vývoji hraje roli řada faktorů – věk, metabolické změny v čočce, výživa, dědičnost, a proto jeho vzniku nelze zabránit preventivně,“ vysvětluje doc. Skorkovská. Problémem šedého zákalu podle ní je ten, že se dlouhou dobu nemusí nijak projevit.

Jak poznáte, že něco není v pořádku? Šedý zákal je v podstatě onemocnění oční čočky. Původně čirá čočka ztrácí svou průhlednost, a proto pohled přes ni vypadá jako pohled přes matné sklo.

„Podle stupně poškození může pacient pozorovat rozostření a zamlžené vidění, nemá ostrý obraz, zejména pokud se dívá na předměty v dálce. Může mít pocit, že každé oko vnímá jinak barvy a jejich intenzitu. Typické je, že když se dívá jen jedním okem, vidí předměty dvojité nebo i trojitě,“ popisuje primářka Valešová. Podle ní určitě neplatí, že je dobré operaci odložit, až bude situace opravdu špatná.

Dobrou zprávou je, že operace šedého zákalu, při které se zjednodušeně řečeno vymění poškozená čočka, je hrazená ze zdravotního pojištění. Ročně se u nás provede přibližně 100 tisíc operací katarakty.

„Diagnózy šedého zákalu se ale nemusíte bát, díky moderním postupům dnes operujeme šedý zákal ambulantně, zcela bezbolestně a současně s šedým zákallem dokážeme odstranit i dioptrie,“ uzavírá Skorkovská.

Pokud chcete mít zdravé oči, chraňte je a pečujte o ně stejně jako o jiné části vašeho těla. Neberte jejich funkci za samozřejmost. Oči ocení ochranu proti UV záření, cvičení, odpočinek, správnou výživu i kontroly u očního lékaře. Vždyť jimi vnímáme

až 80 procent podnětů z okolí. Často jsou každý den vystaveny práci na počítači, klimatizaci, topení nebo slunečnímu záření.

Pokud pracujete s počítačem, zařaďte do svého režimu pravidlo 20/20/20. Tedy po každých dvaceti minutách práce s počítačem se nejméně na dvacet vteřin zdívejte na bod vzdálený minimálně 20 stop, což odpovídá zhruba šesti metrům.

Podstatné je také upravit osvětlení na pracovním stole a pozici monitoru. Svůj jídelníček obohatte o čerstvou zeleninu a ovoce. Vyvarujte se kouření, které zvyšuje riziko výskytu některých očních onemocnění. Používejte ochranné brýle při práci s přístroji, které mohou ohrozit zrak. Naplánujte si pravidelné prohlídky u očního lékaře, a pokud máte s očima jakékoli potíže, vyhledejte ihned lékařskou pomoc.

Adéla Steinová (redakčně kráceno)

PROČ EFEKTIVITA OBRANYSCHOPNOSTI S VĚKEM KLESÁ? JAK JI UDRŽET V KONDICI?

<https://www.i60.cz/>

Jak stárnutí proměňuje naše tělo z vnějšku, všichni víme. Ke změnám ovšem dochází i uvnitř organismu. Dobrým příkladem je imunitní systém.

Starší lidé mají v těle méně bílých krvinek a jejich reakce na vetřelce v organismu se zpomalují. Navíc klesá množství protilátek a celkově se zhoršuje efektivita obranyschopnosti. Starší lidé by proto měli věnovat zvýšenou pozornost posilování své imunity, a to hlavně pohybem na čerstvém vzduchu či pestrým jídelníčkem.

Když se člověk narodí, chrání jeho organismus nezralý imunitní systém. V jeho těle však kolují obranné látky z doby těhotenství, kdy je přijímal od své matky, a další poté získává z mateřského mléka. Během dětství imunitní systém sílí, tělo tvoří protilátky proti bakteriím, virům a dalším škůdcům. Dospělí lidé tak mívají obecně silnější imunitu než děti, protože jejich obranyschopnost je již „zkušená“. Jak ale stárneme, imunita slábne. „Vliv stárnutí organismu na imunitní systém je komplexní a probíhá na několika úrovních. S přibývajícím věkem například klesá produkce B- a T-lymfocytů v kostní dřeni. Kolem čtyřicátého roku také již v podstatě nefunguje brzlík, v němž T-lymfocyty dozrávají. Imunitní systém také vzhledem ke svému „opotrebení“ hůře rozlišuje mezi vlastními a cizími buňkami, proto jsou u starších lidí běžnější autoimunitní onemocnění,“ vysvětluje celostní lékař Bohumil Ždichynec.

I imunita ve stáří trpí na horší „paměť“ a pomalejší reakce

V organismu starších lidí rovněž dochází ke zpomalení reakce T-lymfocytů na antigeny (látky navozující reakci protilátek) a snižuje se i rychlost, s níž makrofágy pohlcují a likvidují bakterie, rakovinné buňky a další antigeny. Dále klesá množství protilátek, které organismus v odpovědi na útok antigenů vyloučí, a tyto protilátky se

na své „nepřátele“ hůře uchycují. V těle také ubývá bílých krvinek, jejichž úlohou je „pamatovat si“ antigeny, s nimiž se již potkaly. Když pak organismus starého člověka napadne antigen nový, imunitní systém si jej hůře pamatuje a hůře se proti němu brání. „Všechny tyto změny, které oslabují imunitní systém, zapřičinují, že jsou starší lidé náchylnější k infekčním onemocněním s komplikovaným průběhem, jako je třeba pneumokokový zánět plic,“ podotýká lékař Bohumil Ždichynec. Obranyschopnost ve stáří bývá snížena a oslabují ji chronické nemoci, jako je kupříkladu cukrovka II. typu. Pokročilejší věk proto vyžaduje dobrou životosprávu, jejímž základem je strava bohatá na vitamíny.

Suchá kůže, méně pohybu a spánku – i to se projeví

Imunitu starších lidí však neoslabují jen změny v jejich organismu, ale též v jejich návycích. Kvůli zažívacím problémům – nadýmání, pálení žáhy a podobně – omezují ve stravě určité potraviny, čímž může jejich jídelníček poměrně zchudnout. S přibývajícím věkem jsou lidé rovněž méně pohybově aktivní a hůře spí. Nedostatek spánku přitom na obranyschopnost výrazně negativně dopadá. Ve stáří také klesá podíl vody v organismu a vysušuje se kůže a sliznice, čímž se tyto bariéry proti prvotnímu průniku patogenů oslabují.

Posilujte obranyschopnost pohybem i stravou

Přirozené procesy v organismu spojené se stárnutím ovlivníme jen málo, životními návyky však můžeme svou obranyschopnost podporovat i v tomto věku. „Silnou obranyschopnost si lze udržet zdravým životním stylem, především pohybem na čerstvém vzduchu a pestrou vyváženou stravou bohatou na antioxidanty, například vitamíny C a B, a dále také minerály, stopové prvky a další významné nutrienty. Vyplatí se také dbát na zdravé zažívání, neboť ve střevním mikrobiomu sídlí většina buněk našeho imunitního systému. Zdravou střevní mikroflóru podpoříte stravou bohatou na vlákninu a probiotika,“ radí Ždichynec a dodává, že obranyschopnost posílí také užívání kvalitních doplňků stravy, jako je například přípravek Immun44. Ten obsahuje komplexní směs takzvaných polyfenolů – látek, které slouží k zásobování imunitního systému – a dále rovněž biologicky aktivní vitamíny z čistě přírodních zdrojů, antioxidanty a další minerály i stopové prvky, které právě v organismu lidí starších 60 let často chybějí.



BOJ O ŘIDIČÁKY. JE TO ZAČÁTEK VÁLKY GENERACÍ?

<https://www.i60.cz/>

Senioři hromadně začali projevovat svůj nesouhlas s tím, že se o nich v poslední době čím dál více píše jako o nejčastějších vinících dopravních nehod. Píší protesty, petice.

Kauza ukazuje mnohem více, než jen situaci v dopravě. Díky ní se projevuje, jak se vztahy mezi generacemi mění. Do vysokého věku se totiž dostává generace, která už není zvyklá pasivně mlčet.

Články na téma seniorské nehody provázejí rekordně rozsáhlé diskuse. Na téma, do jakého věku řídit auto, hovoří lidé v autobusech, ve vlacích, v hospodách, v rodinách kvůli tomu probíhají hádky. Ano, je to téma, které nyní jednoznačně hýbe českou společností.

Příčiny? Média začala psát o tom, že senioři způsobují hodně dopravních nehod. Čísla jsou jasná. Zatímco v roce 2009 byl podíl lidí ve věku nad šedesát pět let na dopravních nehodách přes šestnáct procent, loni to bylo přes dvacet čtyři procent. Dříve by takový údaj každý prostě přečetl a tím by to skončilo. Jenže nyní se do boje pustila Rada seniorů i samotní jednotlivci. Jejich argument: Lidí ve věku šedesát pět let a více rok od roku přibývá, tudíž je logické, že když je nějaká skupina početnější, více lidí z ní se stává účastníkem dopravní nehody. Více řidičů rovná se více nehod. Další argument: Stejný počet nehod mají na svědomí mladí začínající řidiči. Poukazovat jen na ty starší je nespravedlivé, ageistické.

Kde je pravda? Mladí jsou přesvědčeni, že senioři přeceňují své síly. Senioři jsou přesvědčeni, že ne.

Argument další: Co jiného si senioři mají počít, než řídit? Svět se změnil. Rodiny nežijí pohromadě, z měst a vesnic vymizely malé obchody, ordinace, pošty, na nákupy je nutné jezdit do supermarketů. Mnozí senioři prostě auta řídit musí, aby mohli normálně fungovat.

Tím, jak populace stárne, dochází k jevům, které společnosti dříve neznala. Dříve byl osmdesátiletý člověk považován za stařečka, který většinu času tráví na zahrádce nebo u televize. Nyní má v Česku přes devadesát sedm tisíc pět set lidí ve věku nad osmdesát let řidičský průkaz.

Vlastní ho i dva Češi starší sta let. Otázkou je, kolik z nich aktivně jezdí a kolika z nich už lékaři měli ze zdravotních důvodů řízení dávno zakázat. To se zjistit samozřejmě nedá. Policisté a odborníci na dopravu však tvrdí, že zlomový věk je sedmdesát pět let. V něm se u mnoha lidí začíná projevovat, že hůře řeší nenadálé situace. Další stránka této kauzy: Řidiči vysokého věku se musejí podrobovat zkouškám způ-

sobilosti řídit. Jenže případů, kdy lékaři opravdu řízení zakážou, je minimum. Z milionu tři sta tisíc českých řidičů ve věku nad šedesát pět let jich loni přišlo o řidičský průkaz kvůli špatnému zdravotnímu stavu přes dva tisíce sedm set. Problém je v tom, že mnozí lékaři nechtějí být krutí a vědí, že zákazem by mnoha lidem výrazně zkomplikovali život. Co si počít se starým kamarádem, který říká starému kamarádovi lékaři:

„Pepo, neblázni, když mi to zakážeš, tak už se nedostanu ani na chalupu a to bude můj konec. A jak si dojedu nakoupit? Vždyť víš, že Anička už nemůže na nohy a pořád ji vozím po doktorech.“

„Tak dobře, Tondo, ještě ti to nechám, ale jezdí pomalu a jen ve dne.“

„To je jasný, Pepo, však mě znáš, jsem opatrný.“

Ano, tak nějak v mnoha případech funguje posuzování, zda je senior schopen řídit a zda ne. Jenže když na toto téma promluvíme s mladými lidmi, je hned jasné, jak je v tomto směru společnost rozdělená.

Mezi českými řidiči proběhl průzkum s těmito výsledky: Padesát tři procenta z nich uvedlo, že je někdy ohrozil senior za volantem. Více než polovina uvedla, že ze svého okolí či rodiny zná člověka ve vyšším věku, o němž je přesvědčena, že stále řídí auto, i když to už nezvládá a jeho zdravotní stav je takový, že ohrožuje jiné účastníky dopravního provozu.

A ještě jeden zajímavý údaj: **Loni byla každá čtvrtá oběť dopravní nehody v seniorském věku. To znamená, že senioři nehody nejen způsobují, ale také jsou velmi často těmi, které někdo třeba srazí, když jedou na kole nebo jdou po přechodu. Velmi často je usmrtí mladí řidiči, kteří jedou velmi rychle.**

Každopádně jde o velké téma, které se projevilo například sepsáním otevřeného dopisu právníkem Jiřím Králíkem, který zastupuje seniory a nevyločil i ústavní stížnost na to, že jsou senioři nyní pasováni na role viníků dopravních nehod a tudíž diskriminováni kvůli věku. Na něj reagoval dalším otevřeným dopisem šéf organizace BESIP Tomáš Neřold, který veřejnost ujistil, že se žádná šikana seniorů na silnicích nechystá.

Podstatné však je následující: Diskuse, která kvůli tomuto tématu vznikla, je velmi pravděpodobně ukázkou toho, jak se mění obrázek seniora ve společnosti. Mnozí lidé jsou překvapeni, že se lidé vyššího věku najednou začali ozývat, sepisovat petice, stížnosti a jsou připraveni problematiku aktivně řešit. Možná jde o jednu z prvních ukázek toho, jak bude společnost vypadat, až v ní bude lidí ve věku šedesát pět let a více ještě větší počet než nyní. A že tak to bude, to je z demografických prognóz jasné. A možná jde o první naznačení toho, že se senioři stanou většinou, která bude mít ve společnosti velké slovo.

Vratislava Hofmanová

SYNDROMEM SUCHÉHO OKA TRPÍ AŽ 3,5 MILIONU OBYVATEL ČR. V OHROŽENÍ JSOU UŽIVATELE POČÍTAČŮ I ŘIDIČI

<http://www.helpnet.cz/>

Syndrom suchého oka je jedním z nejčastějších problémů v oboru očního lékařství a jeho výskyt stále stoupá. Podle odborníků jím trpí až 3,5 miliony obyvatel ČR. Kromě dlouhodobé práce s počítačem, klimatizace či suchého prostředí v místnosti nebo vlivu životního prostředí (kouř, prach, vítr) se na potížích mohou podílet i jiné faktory. Produkce slz se zároveň snižuje s věkem, mají na ni vliv hormonální změny nebo nervové poruchy, ale i některé léky, jako jsou například hormonální antikoncepce, léky na spaní, revma či diabetes.

Syndromem suchého oka také často trpí lidé nosící kontaktní čočky. Zdravotní komplikace lze řešit omezením rušivých elementů, výrazně ale mohou napomoci i správné oční kapky.

Nedostatek slzného filmu

Lidské oko za běžných okolností za den mrkne více než 14 000krát. Mrkání je zásadní pro zachování zdraví oka a jeho průběh je zajištěn tzv. slzným filmem, který se nachází na jeho povrchu.

„Ten se mrkáním rovnoměrně roztírá po celém povrchu oka, rohovky a spojivky a zajišťuje tak lesk, průhlednost a ve výsledku dokonalou zrakovou ostrost. Udržuje povrch oka vlhký, hladký a čistý. Současně ale zajišťuje i výživu rohovky a chrání proti infekci,“ říká oční lékařka As. MUDr. Pavlína Skalická z 1. LF UK a VFN v Praze s tím, že pokud dojde k jakékoli poruše rovnováhy v tomto komplikovaném systému, trpíme syndromem suchého oka. Zatímco v klidu mrkáme častěji, při soustředění se četnost mrkání snižuje. Proto jsou syndromem



suchého oka ohroženi například studenti, čtenáři nebo řidiči aut, stejně tak lidé, co pravidelně sledují televizi. Při takových aktivitách se četnost mrkání snižuje až na pouhých osm mrknutí za minutu, což na dostatečné zvlhčení oka nestačí.

Trápí i vás syndrom suchého oka?

K hlavním příznakům ukazujícím na syndrom suchého oka patří pocit unavených až bolavých očí, pocit tlaku v nich, pálení, řezání, nebo svědění, nezdídka i nadměrné slzení. Tyto příznaky je podstatné zachytit v počátcích a začít je řešit, aby se nevyvinuly v závažnější komplikace. Syndrom suchého oka může vést nejen k nepříjemným pocitům a tlaku v očích, ale v závažnějších případech až k bolesti hlavy, zvýšené citlivosti na světlo, slepeným víčkům a rozmazanému a rozostřenému vidění. V extrémních případech, při neléčeném stavu, může syndrom suchého oka skončit dokonce narušením očního povrchu a poruchou zraku. Proto odborníci doporučují obtíže řešit neprodleně. Trápí i vás syndrom suchého oka? Udělte si jednoduchý test zde:

<https://www.sucheoko.cz/priznaky#test>

Možnosti léčby syndromu suchého oka

Při léčbě syndromu suchého oka je zásadní kompenzovat nedostatek přirozeného zvlhčení jeho povrchu, proto je jeho základem náhrada nedostatečného množství slzného filmu tzv. umělými slzami neboli očními kapkami. *„Doporučujeme vždy pravidelnou aplikaci umělých slz a frekvence se řídí stupněm postižení povrchu oka. Není vhodné, aby pacient kapal ve chvíli, kdy se nepříjemné potíže objeví. Cílem léčby je totiž předcházet symptomům a zlepšit tak komfort pacienta,“* radí oční lékařka.

S ohledem na případná související onemocnění je nejlepší zkonzultovat postup s lékařem nebo lékárníkem.



Podle čeho vybrat umělé slzy?

Ideální umělé slzy obsahují látky, které jsou oku vlastní a přirozeně se nacházejí v slzném filmu. Zároveň neobsahují konzervační látky, které mohou již podrážděné oči dále dráždit, způsobovat alergické reakce, narušovat lipidovou vrstvu slzného filmu apod. Ideální umělé slzy mají také dlouhou dobu použitelnosti i po otevření, takže je nemusíte za pouhých pár dnů vyhodit do koše.

Na co se při výběru umělých slz zaměřit?

- Je přípravek v očích dobře snášen?
- Omezuje vidění? (Rozmazává či zamlžuje?)
- Obsahuje konzervační látky?
- Má dostatečně dlouhou dobu použitelnosti?

Odborníky nejdoporučovanější umělá slza

Na základě nezávislého průzkumu v roce 2018 (do průzkumu se na online portálu pro zaměstnance lékáren Educom.cz zapojilo 579 zaměstnanců lékáren z celé České republiky) byl jako první volba lékárníků v kategorii Suché oči zvolen produkt Hyal-Drop multi, a to z následujících důvodů:

- Kapky Hyal-Drop multi zaručí očím okamžitou úlevu.
- Díky nejvyšší koncentraci hyaluronátu, který se v očích přirozeně vyskytuje, kapky Hyal-Drop multi sníží tření mezi víčkem a rohovkou, rohovku zvlhčí a zaručí oku ochranu vytvořením ochranného filtru.
- Kapky jsou vhodné ke každodennímu použití i pro velmi citlivé oči. Hodí se pro zvlhčování kontaktních čoček a zpřijemňují jejich nošení.
- Patentovaný uzávěr umožňuje pohodlné dávkování a udrží kapky sterilní 6 měsíců po otevření.

Více se o syndromu suchého oka a jeho řešení dozvíte na stránkách <https://sucheoko.cz/>.

Andrej Bosanac



NA BOLEST V KRKU STAČÍ PARACETAMOL A TEKUTINY

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

Proti bolestem v krku pomohou běžná léčiva s paracetamolem nebo ibuprofenem, dostatek tekutin a jednoduché domácí způsoby léčby. Není nutné utrácet za drahé spreje, roztoky nebo pastilky.

S podzimem a změnou počasí přichází častá nachlazení a s nimi spojené škrabání v krku. Proto také sílí reklamní kampaně na přípravky nabízející úlevu. Bývají to protizánětlivé nebo antiseptické prostředky s poměrně slabým účinkem v oblasti dutiny ústní. Italští kolegové ze spotřebitelské organizace Altroconsumo srovnali různé způsoby léčby bolesti v krku a připomínají, že propagované spreje, roztoky nebo pastilky sice uleví, ale neléčí. Podle závěrů testu mají slabý účinek, někdy dokonce žádný, a velmi dobře se bez nich obejdeme.

V každé domácnosti se vyskytují volně prodejná léčiva proti bolestem hlavy, menstruačním bolestem nebo horečce. Začne-li vás bolet v krku, sáhněte po těch, které obsahují paracetamol. Podle testu se jedná o nejúčinnější léčbu u dospělých i dětí. Vhodnou alternativou je ibuprofen, který má rovněž protizánětlivé účinky. Rozhodně se vyhněte antibiotikům, pokud lékař nepotvrdí, že jde o bakteriální infekci. Ta se týká pouze 15 % případů. S antibiotiky je nutné šetřit také kvůli možnému vzniku rezistence bakterií. Určitě je však třeba navštívit lékaře, pokud teplota stoupne nad 38 °C, máte zvětšené mandle nebo bolestivé lymfatické uzliny.

Při bolestech v krku hodně pijte. Důležité je hrdlo neustále zvlhčovat. Teplé čaje i chladnější nápoje podporují hojení a zmírňují bolest. Úlevu poskytnou i obyčejný bonbón bez jakýchkoli zvláštních vlastností, protože cucání zvyšuje produkci slin, a ty mají blahodárný účinek na sliznici. Nejste-li diabetik, konzumujte med, který prokazatelně zklidňuje zarudlý a podrážděný krk. Nekuřte a nepohybujte se v zakouřeném prostředí. Odpočívejte, protože bolest v krku je známkou nachlazení, které odezní samo při tělesné pohodě. Nezpívejte a příliš nemluvte. Pravidelně a důkladně si myjte ruce, abyste se vyhnuli případné další infekci nebo nepředali nemoc lidem ve svém okolí.



Platby na účet SPAE, vaše adresa pro doručení Zpravodaje (opakování)

Každá platba, kterou posíláte na účet SPAE, musí mít „**variabilní symbol**“ = členské číslo (máte ho na obálce se Zpravodajem nad jménem), a kromě toho vždy uveďte v textu „**jméno plátce**“ (to je vaše příjmení) a „**účel platby**“, na co ta platba je určena (členský příspěvek, záloha na sjezd, záloha na přímořský pobyt Baška, doplatek přímořského pobytu...). Bez těchto údajů nelze platbu správně zařadit.

Poznámka: Vaše členské číslo = variabilní symbol (a jméno) skutečně pište vždy. Bez toho nejsme schopni přidělit platbu ke konkrétnímu členovi a nadále bude veden, jakože nezaplatil (nebude dostávat Zpravodaj). Pro případné reklamace si vždy pochte ústřížek od složenky.

Anebo ještě lépe: Vůbec nejlepší je platit z bankovního účtu. Kdo nemá účet, neumí to nebo se mu jen nechce, určitě máte ve svém okolí děti, vnuky, kamarády či známé, kteří vám s platbou rádi pomohou, tj. zaplatí to za vás a vy jim dáte peníze v hotovosti – nebo štanglu salámu a dvoulitrovou flašku rumu (pokud to bude zrovna na Silvestra).

Máte již zaplacen členský příspěvek na rok 2020? **Termín je do konce března.** Kdo nezaplatí, bude vyškrtnut z evidence SPAE a další číslo Zpravodaje nedostane.

Poděkování

Děkovačka je velice nevděčná role. Na konci roku se to ale sluší. Lehko mohu na někoho zapomenout, a pak mám z toho těžkou hlavu.

Obrovské díky Haně Příkrylové za uspořádání ozdravných pobytů jak u moře, tak v termálních lázních. Velice si toho všichni vážíme!

Děkuji za uspořádání Zahájení lázeňské sezony a oslav WPD v Lipové. Děkuju, Hano!

Naše internetové stránky jsou udržovány, často měněny a doplňovány Svatoplukem Pudou. Díky za obrovský kus práce na tomto poli, Sváto!

Na Pacientské radě, což je poradní orgán ministra zdravotnictví, nás reprezentuje a mluví za nás Miloslav Zavřel. Díky ti, Mílo, za to, že jsme slyšet a náš hlas se neztratí!

Děkuju členům výboru SPAE, revizní komisi a všem, co se zúčastňovali výboru a v něm pracovali. Děkuju všem předsedům klubů a jejich pomocníkům za akce, které jste pořádali. Děkuju za pomoc při pořádání Portáše a ostatních akcí všem, kteří přidali

ruku k dílu a bez jejich pomoci by ty naše akce nebyly tak dobré. Díky!

Děkuju těm, na které jsem v tomto děkování nechtěně pozapomněl.

A díky Vám všem, že jste vydrželi a pro naši SPAE něco děláte, minimálně už tím, že jste členy. Děkuju!

Vyúčtování klubů

Připomínám, předsedové klubů zajistí a předají vyúčtování do 10. ledna za předchozí rok (nejlépe již koncem roku). Je to bezpodmínečně nutné, protože sjezd je již v únoru a musíme stihnout provést vyúčtování celého našeho spolku.

Volební období v klubech

V jednotlivých klubech si sledujte vaše volební období, cituji ze stanov SPAE:

Členové klubu volí ze svého středu na dobu čtyř let předsedu, případně další funkcionáře klubu. A to na výroční schůzi klubu, nadpoloviční většinou přítomných členů klubu.

Žádost o dotaci na ozdravné pobyty

V letošním roce nebyly ministerstvem zdravotnictví vypsaný žádné granty na možnost požádat o dotaci na ozdravné pobyty v zahraničí. Byly vypsaný okruhy na edukaci široké veřejnosti, na pomoc v sociálních službách apod. Na ozdravné pobyty (pod dohledem zdravotníků, s vypsanými konkrétními službami a způsobem ošetřování zdravotním personálem) se mohly podávat žádosti, ale pouze pro tuzemsko, žádné zahraniční.

Články do Zpravodaje

V každém klubu se něco děje. Podělte se s ostatními, pište, fotografujte. Výbor vyzývá všechny kluby, aby aspoň dva články zaslaly do každého čísla Zpravodaje. Pokud nejsou články z klubů, hledáme něco zajímavého z jiných zdrojů a ne vždy se nám to podaří k Vaší spokojenosti.

Internetová poradna

Naše internetová poradna je úspěšná, stále jsou nové a nové dotazy a naše lékařky na ně odpovídají.

Kdo máte dotaz na lupénku, neváhejte se taky zeptat na **www.bezlupenky.cz**.

A samozřejmě sledujte i naše webové stránky www.spae.cz a další odkazy:

<http://www.proatopiky.cz/>

<http://www.zivotslupenkou.cz/>

<https://www.facebook.com/groups/315823095881430/>

<https://www.facebook.com/proAtopiky/>

DVACÁTÝ ROČNÍK MEZINÁRODNÍHO VÝSTUPU NA PORTÁŠ 2020

Dvacátý, jubilejní ročník tradičního výstupu na Portáš se bude konat **19. až 21. června 2020**. Bohužel se nepodařilo zajistit ubytování v „naší“ hájence na Nivce pro abnormálně obrovský zájem, kdy Nivka byla obsazována již během letošních prázdnin (obvykle stačilo objednat termín po novém roce). Spolu s Milanem Ptáčkem zajistíme náhradní ubytování. Ale bohužel na samotě v lese to asi nebude. Staří harcovníci-Portášníci si vzpomenou, že v prvních ročnících jsme byli taky ubytováni po hotelích a penzionech. A za svoje (peníze). **Nakonec dobrá zpráva:**

Po uzávěrce Zpravodaje se podařilo zamluvit penzion na trase Vsetín-Vranča pro cca 20 osob. Předpokládáme, že v tomto penzionu zaplatí nocležné (stejně jako v poslední době na hájence) SPAE.

NAVÝŠENÍ ÚHRADY ZA BIOLOGICKOU LÉČBU

Přátelé, podařilo se zvrátit Úhradovou vyhlášku a navýšit procento úhrady za biologickou léčbu v oblasti dermatologie. Přes léto jsme shromažďovali informace a argumenty, připravovali jsme vystoupení s touto závažnou připomínkou na Pacientské radě. Pro naše zaneprázdnění (tj. Miloslav Zavřel ani Josef Pohůnek se nemohli zúčastnit) si to vzal za své Jaroslav Lacman a tuto závažnou připomínku a žádost o navýšení úhrad na zasedání Pacientské rady přednesl. A i díky tomuto našemu hlasu z řad pacientů byla prakticky již schválená úhradová vyhláška změněna a platby v dermatologii navýšeny. **Tím se dostane více pacientů ke kvalitní léčbě. Járo, díky Ti za pomoc!**

Ještě chci podotknout, že jsem poslal dopis na Státní ústav pro kontrolu léčiv s tím, že u nich již půl roku leží přípis na schválení nového biologického přípravku, který by mnohým z nás pomohl.

CO SE KDE DĚLO

OZDRAVNÝ POBYT SPAE – HARKÁNY 2019

Miloslav Zavřel

Již po osmé byl v roce 2019 organizován ozdravný pobyt v Maďarských Harkánech. Tato dnes již tradice SPAE přináší účastníkům týden pohody a zdraví v termálních lázních s vodou nasycenou sirovodíkem, která blahodárně působí nejen na naši kůži, ale i na pohybové ústrojí a na gynekologické problémy.

Letošního pobytu se zúčastnilo 35 osob, což ukazuje vzrůstající oblibu této destinace. Ostatně není divu. Jednak minerální voda v kombinaci se sluněním a návštěvou dalších wellness zařízení v areálu lázní přináší blahodárné účinky na náš organismus, tak i kulturní vyžití v podobě společného posezení nebo možností výletů či společenského večera „s kačenou“ dokáží ulevit od starostí běžného života. Většina z nás

zde byla již poněkolkáté, a to je jasný důkaz, že zdejší léčivá voda, podobná svým složením vodě v lázních Smrdáky, prospívá naší kůži.

Po noční jízdě autobusem nás přivítalo lázeňské městečko a po ubytování nás část využila odpoledne k návštěvě lázní. Vždyť to je ten důvod, proč tam jezdíme – ve vodě využít její blahodárné účinky.

Ubytování v domě Tavaszi již důvěrně známe a stejně tak se rádi scházíváme ve společenské místnosti přes dvůr, kde se dovedeme bavit. Svým společným kouzlem celá skupina SPAE si za roky návštěv získala v Harkánech obdiv a jméno nejen u delegátů Čedoku. Legendární nastoupení v maskách na cvičení v bazénu v pátek odpoledne na konci pobytu nám přinese vždy aplaus ostatních návštěvníků. Jediná letošní drobná skvrnka na pobytu bylo nestálé a chladné počasí, které jsme nikdy před tím nezažili – ale v teplé vodě se to dá lehce překonat. Týden pobytu vždy uteče jako voda a na závěrečném večírku hodnotíme, jak hodně nám týdenní máčení ve vodě pomohlo.

Závěrečné loučení a cesta domů provází myšlenky na příští rok – v září 2020 na shledanou, Harkány!

Poděkování zasluží Hana Přikrylová, která si organizačně vzala ozdravný pobyt na starost a která to dělá ráda. Hano, teď mluvím za všechny letošní účastníky ozdravného pobytu: **DĚKUJEME!**



WPD – SVĚTOVÝ DEN PSORIÁZY, LIPOVÁ LÁZNĚ

Hana Příkrylová

V letošním roce se v Lázních Lipova opět uskutečnil hudební večer, pořádaný k **SVĚTOVÉMU DNI PSORIÁZY**, který připadl jako každý rok na **29. 10. 2019**.

V Lipové se sešli členové SPAE ze všech klubů a také bylo o čem povídat. Na zahájení večera přišel na naše pozvání pan ředitel Ing. Pavel Calábek a informoval nás o lázeňské péči a co se v lázních staví a připravuje.

Jsmo rádi, že se do lázni vrací léčit pacienti, kteří tam před lety rádi jezdili. Děkujeme paní Jitce Janíčkové za dobrou spolupráci se SPAE .

KLUB PROSTĚJOV

PRÁZDNINOVÉ AKTIVITY

Karel Janěk

Na poslední společné schůzce spojené s vycházkou po Prostějově jsme se dohodli, že bychom měli vyrazit na nějaké dobroty. Jirka Vyhliďal nás pozval do hospůdky Na Kocandě v obci Smržice (2 km od Prostějova), která je známá svými specialitami na grilu. Hned další pátek jsme tuto akci uskutečnili a musím konstatovat, že k plné spokojenosti přítomných. Bylo to příjemně strávené odpoledne. Koleno i pivko byly výborné.

Další aktivity členů byly již individuální. Ozdravného pobytu v Bašce Vodě se zúčastnili čtyři členové a pobytu v Harkánech tři členové plus jedna spřízněná duše. Pobytu v Harkánech jsme se zúčastnili už po několikáté. Přivítání bylo tentokrát dost divoké, během prvního dne se přehnaly dvě bouřky. Ostatní dny byly příjemné, se sluníčkem. Celý pobyt proběhl v pohodě, o čemž svědčí i závěrečný sborový zpěv „ Za rok se vrátím.....“.

Abychom si mohli sdělit své zážitky ze svých dovolených i z ozdravných pobytů SPAE, tak jsme se sešli začátkem listopadu ve stylové restauraci Koliba v Prostějově. Součástí této restaurace je i minipivovar, který jsme si prohlédli, a vzhledem k tomu, že jsem původním povoláním sladovník, tak jsem přítomné členy seznámil stručně i s výrobou piva. Závěrem akce jsme si ještě připomněli termín poslední předvánoční schůzky a těšíme se na další setkání.



VÍKEND V KOSTĚNICÍCH A PARDUBICÍCH (13. - 15. 9.)

Svatopluk Puda

Hezké babí léto nám v zářijovém víkendu přálo, a tak jsme se sjeli už v pátek po obědě do Kostěnic.

Náš kamarád a člen klubu Vysočina Zdenka Kubík slavil kulatiny. Posezení na zahradě, plné stoly dobrot, srandy kopec a výborná atmosféra se protáhla až do nočních hodin a nikomu se nám nechtělo ani spát. (Děkujeme Ericce za opravdu skvělé pohoštění a starost o nás přes celý víkend!)

V sobotu ráno jsme vydatně posnídali a vyrazili vláčkem do Pardubic. Prohlídka města i s komentářem některých našich členů (domácích perníkářů) nás zavedla až k našemu prvnímu cíli, přístavišti s parníkem „Arnošt“. Plavba po Labi přes zdymadla až do Kunětic je krásný a atraktivní výlet – určitě i všem ostatním kamarádům ze SPAE ho doporučujeme. Z Kunětického přístaviště jsme procházkou došli k druhému cíli, na Kunětickou horu. Odtud jsou nádherné kruhové výhledy:

- ze severu na Krkonoše, Zvičinu, rozhraní Českého ráje a Podkrkonoší
- k východu na Orlické hory, Kralický Sněžník, Suchý vrch
- k jihu na Železné hory a zvedající se Českomoravskou vrchovinu

Po našem kochání, jsme se elektrickým vláčkem, který jezdí nahoru i dolů od Kuňky na hrad, svezli dolů, dali si pozdní oběd (svačinu) a vrátili se autobusem a následně vlakem do Kostěnic. Plní dojmů z vydařeného výletu jsme si večer povídali opět až do pozdní noci. Nedělní loučení bylo těžké, ale všichni jsme už byli natěšení, že se za měsíc znovu uvidíme a sejdem na koncertu ve Žďáru nad Sázavou.



VÍKEND VE ŽĎÁRU aneb JDEME NA KONCERT (11. -13. 10.) Svatopluk Puda

Již v dubnu letošního roku se nám podařilo zajistit lístky na společný koncert D. Peckové, Spirituál kvintetu a Hradišťanu ve Žďáru nad Sázavou, tak se bylo v říjnu na co těšit.

V pátek jsme se sešli na schůzi v restauraci Nábřežní terasy (v lednu tady bude i výročka) a probírali jsme naše další plány pro chod našeho klubu. V sobotu dopoledne jsme zašli na hřbitov zapálit svíčky za naše kamarády (co už s námi nejsou), a poté si udělali proslulou vycházku k poutnímu kostelu sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře.

V podvečer jsme vyrazili do zdejšího KD na dlouho očekávaný koncert. Měli jsme zakoupenou celou řadu židlí pro cca 20 lidí, byl jsem opravdu rád, že se nás tolika sešlo.

Koncert byl opravdu famózní. Tři hodiny všichni účinkující hráli a zpívali (jak se lidově říká na plné pecky, včetně Peckové), za což si vysloužili od vyprodaného sálu ovace ve stoje „standing ovation“. Pokud jste koncert neviděli, určitě to stojí za to. V celé republice bývá vyprodáno, ale třeba se Vám ještě sehnat lístek poštěstí, než tato šňůra skončí, neb někteří členové Spirituálu již mají přes osmdesát let a chtějí ukončit kariéru.

Ještě jednou děkuji všem členům za bohatou účast, přeji celému SPAE krásné vánoční svátky, všechno dobré a moře zdraví v novém roce 2020. (A, přátelé, nezapomeňte na lednovou výročku!)



CO SE DĚJE V KLUBU PARDUBICE?

Václav Bajer

Klub Pardubice se opět sešel ke sportování. Je celkem samozřejmé, že jako kluby máme každý rozdílné možnosti. Ale snažíme se právě v mezích možností organizovat činnost. Náš klub totiž sdružuje zájemce ze dvou velkých krajů, Pardubického a Královéhradeckého. Severovýchodní hornatou část Královéhradeckého kraje tvoří krásné Orlické hory s vládkyní princeznou Kačenkou a více na sever se nacházejí stejně krásné Krkonoše s mocným Krakonošem. Ale pro milovníky novodobé historie jsou zde mohutná opevnění, vybudovaná před druhou světovou válkou, jejichž linie se táhne od náhodské Branky až po Králický Sněžník. Mimochodem, udělejte si pro poučení na ta místa výlet. Jižní rovinatá část obou krajů přímo vybízí k výletům na kolech. Na značených cyklotrasách v lesích můžete občas potkat, kromě cyklistických nadšenců, i party milých lidí na koních.

Ale zpět k našemu bowlingu. Po letní přestávce jsme se sešli na bowlingovém klání v Týništi nad Orlicí. Bowlingová hala má jednu velkou přednost, nachází se hned proti nádraží ČD, které bylo modernizováno. Přibyly podchody, zvýšená a zastřešená nástupiště a hlavně, pro osoby špatně se pohybující, jsou nástupiště dostupná výtahy. A to je moc dobře. Kdo jste to zde znali v dřívějších dobách, zajistě si pamatujete, jak mnozí dědečkové a babičky, a nejen oni, lezli po kolenou na stupátka vagonů. A maminky s dětmi a kočárky? To byl pro ně opravdu zlý sen.

Já si velice cením přístupu členů klubu, kdy je zapotřebí cestovat v rámci dvou poměrně velkých krajů ať už vlastními dopravními prostředky nebo veřejnou dopravou. Snad právě proto se všichni zúčastnění na setkání těší, můžeme si v klidu popovídat, trošku se potěšit novinkami nebo se podělit o starosti. Poslední zářijové klání se vydařilo. Přestože přípravu, ale hlavně zorganizování následného společného oběda, zpočátku provázela určitá nejistota spojená s tím, že se ruší některé restaurace a vznikají nové nebo spíše staronové, o kterých obvykle nemáte žádné reference, nakonec všechno dopadlo dobře. Sportovní výkony byly skvělé, protáhli jsme svaly a hlavně měli jsme výbornou náladu. Slečna, zabezpečující provoz bowlingu, celou dobu zářila úsměvem, a to je hned den krásnější.

Nyní nás čeká prosincové mikulášské posezení. Jestli se objeví pověstný čert, nevím. Zatím svou přítomnost na posezení nepotvrdil. Dokonce ani anděl, ten už nepřišel v loňském roce, asi se někde zatoulal (že by do pohádky Anděl Páně?). Určitě budou pověstné vanilkové rohlíčky, které peče Maruška a na kterých si kromě nás trošičku zamlsá i čínská obsluha restaurace, kde obvykle předvánoční posezení pořádáme. Musím se přiznat, když objednávám začátkem prosince místo, ženský hlas na dru-

hém konci telefonu se po mém představení s takovou češtinou s lehkým cizokrajným zabarvením ptá: „A bude čert, bude čert?“ To určitě potěší, prostě si nás pamatují.

Přiblížil se konec roku 2019, nastává předvánoční shon, potom oslavy Nového roku. V čase vánočním, kdy se sejdeme kolem prostřeného stolu, zavzpomínáme na uplynulý rok, vzpomeneme si na ty, kteří se z nějakých důvodů nemohou setkání zúčastnit, nebo se už nikdy nezúčastní. Na závěr tohoto povídání chci popřát všem členům našeho klubu, a nejen jim, příjemné prožití vánočních svátků, pohodu a hodně zdraví nejméně po celý další rok a těším se na další krásná setkávání. Dovolte mi připomenout, že dne 11. ledna 2020 se koná výroční schůzka našeho klubu, kde sestavíme plán na rok 2020.

KLUB OSTRAVA

BOWLING aneb MÁME RÁDI VELKÉ KOULE

Stanislava Hrnčířová

A trochu sportu! Dne 12. 10. 2019 jsme se sešli v Ostravě – Porubě v restauraci Koruna a zahráli jsme si bowling. Někteří členové bloudili Ostravou, ale nakonec jsme se všichni setkali v dobré náladičce přesně na čas.

Vítězství si odnesli naši chlapi. My ženy budeme příště více trénovat, abychom se i my objevily v předních řadách a naše muže porazily.

Po utkání jsme si dali výbornou pizzu a naše oblíbené kafičko.



ŽOLÍKOVÝ TURNAJ

Stanislava Hrnčířová

Dne 14. 9. 2019 jsme se opět sešli v Centru volného času v Ostravě – Porubě na dalším žolíkovém utkání. Po napínavé hře se stala vítěžkem Naděnka Bajgarová, druhé místo obsadil Pavel Mucha a třetí se umístila Dáša Hrdinová.



Po káfičku a dobrotách od našich skvělých kuchařinek jsme se rozešli domů s dobrým pocitem krásně stráveného odpoledne. Na shledanou příště!



MARTINA JSME PŘIVÍTALI JAKSEPATŘÍ

Anna Jirdová

Legenda o Martinovi říká, že jako římský voják se v roce 335 podělil o svůj plášť s žebrákem, kterému nemohl dát ani jídlo, ani peníze (zřejmě byl švorc). Mečem rozdělil svůj plášť a půlku dal žebrákovi, aby se měl čím zahřát. Později, téže noci, se Martinovi zjevil Pán Ježíš oblečený půlkou pláště, kterým ho Martin obdaroval. Poté, co uviděl Ježíše, se vydal správným směrem ke křesťanství. Martin se nechal pokřtít a vzdal se své služby v armádě.

Existuje také mnoho legend a vyprávění o jeho skutcích a zázracích, jako bylo uzdravování nemocných nebo odvrácení přírodních katastrof. Další legenda je o sv. Martinovi a husách. Jedna praví, že se chtěl vyhnout svému jmenování na biskupa, a tak se skryl v hejnu hus. Jiná zase praví, že ho husy svým kejháním rušily při kázání, a tak z nich připravil hostinu.

Možná to ale vymysleli sedláci, aby na jeho svátek byl větší zájem o husí maso. S obdobným nápadem přišli i vinaři. Pravděpodobně se rozhodli tato první vína nového ročníku pojmenovat jako svatomartinské.

A my tady na „Svobodáku“ (nám. Svobody v Brně) čekáme, že sv. Martin přijede na bílém koni, což se bohužel nestalo. Tak degustujeme husí paštiku, klobásky - ne z husy - a výborné, ráno upečené, koláčky. Samozřejmě zapijeme růžovým, červeným nebo bílým vínkem. Prodiskutovali jsme možné i nemožné a poslouchali písničky Jožky Šmukaře. Bylo to bezva odpoledne.

Všechny zdravíme z Brna!



Sjezd SPAE 2020

Sjezd SPAE se uskuteční 14. až 16. února 2020 v hotelu Atom, Třebíč. Tento sjezd je volební. Bude se volit nový výbor i kontrolní komise.

Hotel najdete zde www.hotelatom.cz.

Za kluby hlásí předsedové jména delegátů, zvolených (opakuji: zvolených členy klubu, přesně podle stanov SPAE, ne že někdo prohlásí, já pojedu!) na schůzích klubů.

Členové, kteří nejsou v klubech a mají zájmem zúčastnit se sjezdu, se přihlašují mailem na spae@cbox.cz, případně přes SMS na viceprezidentku Hanu Příkrylovou 720 289 563.

Termín podání přihlášek končí **20. ledna 2020**. Účastnický poplatek je 700 Kč (výši 700 Kč odsouhlasil sjezd v r. 2019), splatný na účet SPAE do 20. ledna 2020.

Poznámka:

Ubytování je zajištěno za zcela mimořádných platebních podmínek. K dispozici budou pouze dvoulůžkové pokoje. Pokud bude chtít někdo jednolůžkový pokoj, zajišťuje si ho sám a bude ho hradit v plné výši přímo na místě, bez jakéhokoliv příspěví SPAE (tzn., jestli je běžná cena jednolůžkového pokoje např. 1200 Kč, zaplatí celých 1200). A účastnický poplatek 700 Kč samozřejmě platí také.

Pokusíme se zajistit možnost noclehu o 1 den dříve (např. pro vzdálené účastníky), tj. ze čtvrtka na pátek za podobných platebních podmínek, jaké budou pro dobu konání. Tyto noclehy je nutno nahlásit SPAE předem do 20. ledna 2020 (do této doby nám hotel drží rezervaci). Opět se jedná o cenu za jedno lůžko se snídaní na dvoulůžkovém pokoji, obsazeném 2 osobami! Ceny jsou sice domluveny, ale mohou se ve skutečnosti nepatrně lišit (inlace v novém roce apod.).

Jídlo: pátek: z vlastních zdrojů, sobota: snídaně, oběd, večeře, neděle: snídaně.

OZDRAVNÝ POBYT V ROCE 2020 u moře

Baška Voda 3. 7. 2020 – 19. 7. 2020

V červenci 2020 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE v Chorvatsku.

Ubytování Amálka se nachází v klidnější, horní části letoviska Baška Voda. Vzdálenost od oblázkových pláží je 400 m a od hlavního centra 200 m. K ubytování jsou k dispozici 2 až 4 lůžkové pokoje, vždy s vlastním sociálním zařízením, sprchovým koutem a balkónem.

Jednotná česká polopenze se podává v jídelně nebo venkovní kryté terase v penzionu Amálka.

Cena 9.600,- Kč /dospělá osoba/ , dítě do 12 let 6.900,- Kč, dítě 12 - 18 let 8.600,- Kč.

Cena zahrnuje: autobusová doprava, tam i zpět /odjezdové místo zvolené organizátorem kolektivu/, 14 x ubytování v Penzionu Amálka, Sněžana, pobytová taxa, pojištění cestovní kanceláře proti úpadku.

Zájemci se mohou hlásit od **20. 12. 2019** do vyčerpání rezervace míst.

Pořadí zájemců bude určeno pořadím došlých přihlášek.

CENA NEBUDE Zahrnovat cestovní pojištění

Informace: Hana Přikrylová, mob. 720 289 563

OZDRAVNÝ POBYT V ROCE 2020 v termálech

Harkány 4. 9. 2020 – 13. 9. 2020

Lázeňské městečko Harkány /Maďarsko/ se středomořským podnebím leží v jihozápadním cípu země, přímo vedle řeky Drávy. Centrum města tvoří vlastní termální lázně se šesti termálními bazény 35 - 37 st. C, pěti rekreačními bazény 25 - 35 st. C a bazény pro děti. Místní termální léčivá voda je charakteristická vysokým obsahem síranů. Léčí se zde lupénka, nemoci pohybového ústrojí, neplodnosti, revmatizmu, rehabilitace po úrazech aj.

Ubytování v penzionu Tavas, dvoulůžkové pokoje s vlastní kuchyňkou, sprchovým koutem, sociálním zařízením a balkónem. Vzdálenost od lázní 200 m.

Cena zájezdu do uzávěrky Zpravodaje nebyla známa, bude upřesněna podle katalogu 2020.

V ceně bude zahrnuta doprava autobusem, tam i zpět, ubytování. Bude možno přikoupit si večere v hotelu VELL.

Zájemci se mohou hlásit od **20. 12. 2019** do vyčerpání rezervace míst.

Pořadí zájemců bude určeno pořadím došlých přihlášek.

CENA NEBUDE Zahrnovat cestovní pojištění

Informace: Hana Přikrylová, mob. 720 289 563

KLUB VYSOČINA

PLÁN ČINNOSTI KLUBU V ROCE 2020

Leden: 10 - 12.1. Výroční schůze Žďár nad Sázavou
(10.1. od 18. hod. Nábřežní terasy)

??... Lipová Lázně - víkendový pobyt
(lyžování, bruslení, zimní aktivity)

Únor: 14 - 16.2. Třebíč- sjezd SPAE (volební)

Březen : Víkendový pobyt s výletem - dle domluvy

Duben: Víkendový pobyt s výletem -dle domluvy

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 PARDUBICE

11. 1. 2020 Výroční schůzka klubu, kde sestavíme plán na rok 2020.
Informace V. Bajer.

KLUB OSTRAVA

AKCE KLUBU OSTRAVA NA 1. POLOLETÍ 2020

Akce Klubu za rok 2020

30. 11. 2019 Mikulášská nadílka v Centru volného času od 13 hodin

leden 2020 Výroční schůze SPAE Ostrava - termín upřesníme

20. 1. 2020 Rekreační a léčebný pobyt v Piešťanech

únor 2020 Žolíkový turnaj v Centru volného času duben 2020

duben 2020 Informační schůzka v Centru volné času

KLUB PROSTĚJOV

PLÁN AKCÍ KLUBU PROSTĚJOV NA 1. POLOLETÍ 2020

Leden posezení v Café Corso

Únor volební sjezd Spae 14. – 16. 2. 2020

Březen mořská koupel

Duben jarní Flora Olomouc
Květen otevírání lázeňské sezony v Lipové
Červen vycházka na Kosíř

Schůzky klubu

Březen 3. 3. 2020
Červen 2. 6. 2020

Schůzky se konají vždy první úterý ve čtvrtletí v 16 hod. v restauraci Lázně Prostějov. Přesné termíny akcí budou členům včas oznámeny.

KLUB BRNO

PLÁN ČINNOSTI KLUBU BRNO NA 1. POLOLETÍ 2020

- | | |
|--------------|--|
| 17. 1. 2020 | RegFoodFest festival krajových specialit a regionálních potravin a vína Na výstavišti v pavilonu P.
Sraz upřesníme po výroční schůzi. |
| 19. 3. 2020 | členská schůze klubu. Sejdeme se v 16 hod. v klubu zastupitelů. |
| 11. 4. 2020 | navštívíme zahradnické centrum Brabec v Modřicích.
Sraz upřesníme. |
| 19. - 21. 6. | Těšíme se na 20tý výstup na Portáš. |

Schůze výboru se budou konat operativně po dohodě s členy výboru. Dotazy k akcím směřujte zejména na A. Jirdovou. Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrnění členové, vždy po dohodě s A. Jirdovou, která to dojedná s vedoucím klubu. 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. 733 731 912 nebo 608 853 786.

KLUB PRAHA

PLÁN ČINNOSTI KLUBU PRAHA NA 1. POLOLETÍ 2020

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

- | | |
|--------------|--|
| 12. 12. 2019 | Vycházka Vánoční Prahou od 16.00 hod.
Sraz U PRAŠNÉ BRÁNY /. |
| 23. 12. 2019 | Vánoční koncert Rybovka - Česká mše vánoční
od 15.00 hod. na Kampě, Praha |

06. 01. 2020 Výroční schůzka
 03. 02. 2020 Členská schůzka
 14-16. 02. 2020 Třebíč Sjezd SPAE / Ubytování hotel Atom /
 02. 03. 2020 Členská schůzka
 06. 04. 2020 Členská schůzka

Klánovice

opékání špekáčků (termín a odjezd vlaku, bude upřesněn na členské schůzce v dubnu).

04. 05. 2020 Členská schůzka
 15. 05. 2020 Mariánské Lázně
 (termín a odjezd vlaku bude upřesněn na členské schůzce).
 01. 06. 2020 Členská schůzka červen
 19. - 21. 6. 2020 20. ročník Výstupu na Portáš

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 na týden u pí. Hany Příkrylové., tel. 720 289 563.

KONTAKTNÍ ADRESY

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 Příkrylová – 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 – president,
mobil: 607 916 860, pohunek@gmail.com
Hana Přikrylová – vicepresidentka,
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

Anna Jirdová (předsedkyně),
tel. 733 731 912, 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

Ivana Janěková (předsedkyně), mob. 799 501 284

KLUB VYSOČINA

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

KLUB OSTRAVA

Stanislava Hrnčířová – předsedkyně,
mob. 731811157, [http://spaeostrava.webnode.cz/](http://spaeostrava.webnode.cz)
stanislavahrn@seznam.cz

Aktivista pro Zlínský kraj

Milan Ptáček, mobil 604 480 887

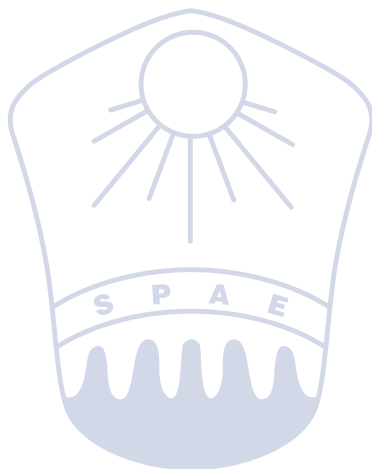
NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

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	EVIDENČNÍ KARTA ČLENA spolku SPAE	Členské číslo / datum vstupu
Jméno:	Datum narození:	
Příjmení:	PSČ:	
Ulice, číslo:	Okres:	
Město:	Telefon byt:	Telefon zam:
Zaměstnání:	Mobil:	Fax:
E-mail:	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní*	
psoriasis vulgaris*	od roku věku	ANO NE
psoriasis generalis*	od roku věku	od roku věku
psoriasis atropatitika*	od roku věku	od roku věku
atopický ekzem*	od roku věku	od roku věku
jiná forma psoriázy*	od roku věku	od roku věku
Projevují se záněty duhovky či rohovky?		
Jak často?		
Datum:		
Podpis (u dětí zák. zást.):		

* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



V Harkánech je vždycky dobrá nálada!



Klub Prostějov na Kolibě