



ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Léto 2017



Dubnová prohlídka Lázní Lipová

Mgr. Jan DAVÍDEK
advokát, ev.č. ČAK 13492
Žitn, Květková 1569, PSČ 760 01
IČ: 714 47 709, DIČ: CZ8006295858
tel.: 777 788 820 e-mail: j.davidek@centrum.cz

DATOVOU ZPRÁVOU, DOPORUČENOU POŠTOU
Česká televize
IČ 00027383
Kavčí hory
140 70 Praha 4

Ve Zlíně dne 17.02.2017

Žádost o uveřejnění odpovědi

Válení,

v právním zastoupení (plnou moc příkládám) Spolku psoriatiků a atopických ekzematiků, se sídlem Praha 8, Libeň, Nemocnice na Bulovce, Budínova 67/2, PSČ 180 00, IČ 00200221 (dále také jako „Klient“) Vás tímto oslovuji v níže specifikované záležitosti.

V pořadu AZ-kliv, v díle odvysíláném v premiéře dne 19.01.2017 od 17.15 hod. a v repríze dne 20.01.2017 od 00.15 hod., jste v čase (minutáž) 17:25 – 17:31 specifikovaného pořadu uveřejnili sdělení tohoto znění: „jedno z nejčastějších infekčních kožních onemocnění se odborně nazývá psoriáza.“ (dále jako „sdělení“).

Výše citované sdělení se bezprostředně dotýká jména a dobré pověsti Klienta, jakožto právnické osoby – spolku sdružujícího nemocné s neplenosnými a nenakažlivými nemocemi, zdravotníky a ostatní osoby, které chtějí zlepšit péči o tyto nemocné obhájcov, prosazování a naplňování jejich práv, zájmů a potřeb v součinnosti s orgány státní správy a samosprávy v ČR i mezinárodními institucemi. Klient se důrazně obzračuje proti uveřejnění sdělení, když toto je zcela nepravdivé a dotýká se jména a dobré pověsti Klienta, který se již od svého založení v r. 1990 zasazuje o práva pacientů postižených psoriázou (lupénkou), mj. též o zvyšování veřejného povědomí o povaze uvedené závažné nemoci a o tom, jak jsou osoby trpící touto nemocí poznamenány. Světová zdravotnická organizace (WHO) rezoluci W16A67.9 přijatou 67. Světovým zdravotnickým shromážděním (WHA) konaným v r. 2014 jednoznačně uznala, že lupénka (psoriáza) je chronickým, nepříznivým, bolestivým, deformujícím a hendikepujícím onemocněním, pro které neexistuje žádný lék a které způsobuje značnou psychosociální zátěž. Vámi uveřejněné sdělení tak je zcela nepravdivé v tom, že označuje psoriázu za infekční onemocnění, čímž jste jednak zcela devalvovali mnohaleté úsilí Klienta o informování veřejnosti o skutečné povaze uvedené nemoci jako nenakažlivé, ale též nemocné touto nemocí (kterých je jen v ČR více než 250 tisíc) bez jejich přičinění postavili do negativního světla a vystavili je tak možnému opovržení ze strany většinové (minéno nemocí nepostížené) veřejnosti.

V návaznosti na shora uvedené mám tedy za to, že sdělením jste se dotkl jména i dobré pověsti Klienta, jakož i důstojnosti mnoha pacientů postižených uvedenou závažnou nemocí. Proto u Vás tímto v zastoupení Klienta (jakožto spolku sdružujícího nemocné s neplenosnými a nenakažlivými nemocemi, mj. též psoriázou) uplatňuji právo na odpověď na sdělení (ve smyslu ustanovení § 35 zákona č. 231/2001 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání) a žádám Vás tedy, abyste uveřejnili v zákonné lhůtě odpověď na sdělení, a to v tomto znění: „Česká televize v pořadu AZ-kliv v díle odvysíláném v premiéře dne 19.01.2017 uveřejnila sdělení, že psoriáza (lupénka) je jedno z nejčastějších infekčních kožních onemocnění. Toto sdělení se však nezkládá na pravdě, neboť psoriáza (lupénka) je onemocněním neinfekčním – nenakažlivým. Česká televize se za toto omlouvá.“ Současně v zastoupení Klienta žádám, aby byla požadovaná odpověď na sdělení uveřejněna s uvedením názvu Klienta dle § 38 odst. 1 písm. d) cit. zákona.

S úctou

Mgr. Jan DAVÍDEK
advokát, ev.č. ČAK 13492
Žitn, Květková 1569, PSČ 760 01
IČ: 714 47 709, DIČ: CZ8006295858

Mgr. Jan DAVÍDEK
advokát

Přílohy: - plná moc
- rezoluce W16A67.9 přijatá 67. Světovým zdravotnickým shromážděním (WHA) konaným v r. 2014 (čáština + angličtina)

Žádost o uveřejnění opravy lživého tvrzení v ČT



ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Léto 2017



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

Jindřiška Dufková

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 |
| MOLUSKA - MOLLUSCUM CONTAGIOSUM | 8 |
| NEZAPOMENEME | 10 |
| SJEZD SPAE..... | 11 |
| LEŽ V ČT | 11 |
| COMEBACK SLAVNÝCH LÁZNÍ JESENICKA JE TU, LÉČIT ZAČNOU PO ČTYŘECH LETECH..... | 13 |
| LÁZNĚ LIPOVÁ – SMLOUVY SE ZDRAVOTNÍMI POJIŠŤOVNAMI | 14 |
| JAK ZJISTIT KREVNÍ SKUPINU | 15 |
| UKONČOVÁNÍ ÚHRADY NÁKLADNÉ PÉČE: RADY PRO POJIŠTĚNCE | 16 |
| ZAKLOPTE PĚTAMI O PODLAHU A BUDETE ZDRAVÍ | 23 |
| NEJOHROŽENĚJŠÍ SKUPINOU JSOU PÁNOVÉ MEZI 50 A 60..... | 25 |
| RADY PRO SPOTŘEBITELE – JAK SE VYVAROVAT POTENCIÁLNĚ NEVYHOVUJÍCÍCH PŘEDMĚTŮ URČENÝCH PRO STYK S POTRAVINAMI..... | 30 |
| CENY NRZP ČR MOSTY ZA ROK 2016 PŘEDÁNY | 32 |
| SAMOLÉČBA | 33 |
| TLUSTICE | 34 |
| MZ ČR: NENÍ MOŽNÉ DÉLE MLČET. ALKOHOL NENÍ LÉK!..... | 36 |
| HUBNUTÍ PODLE DRUHU POVOLÁNÍ | 37 |
| NEJVĚTŠÍ MÝTY O ČOKOLÁDĚ. OPRAVDU SE PO NÍ HUBNE A JSME DÍKY NÍ CHYTŘEJŠÍ? | 39 |
| 10 NEJROZŠÍŘENĚJŠÍCH DIET A JEJICH ÚSKALÍ..... | 40 |
| 8 VĚCÍ, KTERÉ DOKÁŽETE S OBYČEJNOU SLUPKOU OD BANÁNU | 48 |
| KRÁTKÉ ZPRÁVY..... | 49 |
| CO SE KDE DĚLO | 50 |
| KONTAKTNÍ ADRESY..... | 60 |

BLAHOPŘEJEME

Členům, kteří v červenci až září 2017 oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.

Pavel Bajgar, Ostrava

Dagmar Cepková, Ostrava

Ing. Marie Daňková, Dolní Němčí

Olga Hejlová, Roztoky u Prahy

Milada Hrnčířová, Bílovec

Ing. Jindřich Kratěna, Praha 8

Ing. Marie Lorencová, Praha 10

Věra Musilová, Senožaty

Marie Nováková, Hlušice

Věra Peterková, Plzeň

Věra Pivoňková, Ostrava Poruba

Jana Tomášková, Turnov

Zlataše Vlachová, Karlovy Vary

Taťána Vlková, Šumperk

Gratulujeme všem!





Vážený přítel,

nějak jsme se dlouho nemohli vymotat z té letošní zimy, která začala víceméně až po vánocích. A jak říkali v TV, tak letošní leden byl nejstudenější od roku 1961. A nedávno pomrzly stromy i réva, takže ovoce ni vína dost zřejmě nebude. Ale zdárně jsme to překonali a budeme hledět vpřed k horkým letním dnům i nocím. A budeme se těšit na ozdravné pobyty. V poslední době se ozývají cestovní kanceláře a nabízejí zájezdy, když je to již na poslední chvíli, tak se slevou.

Já jsem byl v půli března v Británii navštívit dceru, která tam studuje. Myslel jsem si, o kolik tam bude příroda více „rozkvetlá“, ale žádný větší roz-

díl jsem neviděl. Jen trávníky na univerzitě v Cambridge již kosili, aby byly pěkně strženy. Až tady jsem se dozvěděl, že na trávník uvnitř školních areálů nesmí studenti vstoupit, že po nich mohou chodit jen profesori. Studenti pořádají na závěr školního roku něco jako majáles, který se protáhne až do rána, a toto je jediný den, kdy na trávník mohou, vlastně celé se to odbývá na trávníku (a pak je trávník totálně zničený a zase trvá dlouho, než je obnoven). Dcera nás vzala na slavnostní večeři při svíčkách (jak jste viděli např. ve filmu Harry Potter), jídelna z roku 1450, následující den jsme byli na oběd ve vysokoškolské menze v jiné části školy, jídelna opět jako na zámku, celá ve dřevě, s obrazy, taky nejméně 600 let stará. Jídlo tak staré nebylo, ale česká kuchyně to není. Protože jsem byl v Anglii poprvé, tak jsme si zajeli i do Londýna, prošli ty největší a nejznámější „taháky“, já se podívoval nad ocelovými překážkami kolem parlamentu, proč tam asi jsou? A za tři dny nato se k parlamentu rozjel atentátník v autě, sice až k zátarasům nedojel, ale stejně umírali lidé na mostě přes Temži. Hrozná doba.

V půlce května jsem byl pozván na *Deň kože*, který se uskutečnil ve východoslovenském městě Humenné. Takové celonárodní akce *Spoločnosti psoriatikov a atopikov* dostane na starost připravit jeden z klubů a SPaA akci jen zastřešuje a drží ochrannou ruku. Na začátku u stánku místní TV a rozhlasové reportéři natočili několik šotů, promluvila jak předsedkyně okresního klubu, tak tisková mluvčí SPaA, se mnou se bavili o mezinárodních aktivitách (celosvětových, v rámci IFPA). Akce se vydařila, ke stánku přišlo během dvou hodin, co stál na náměstí, několik desítek lidí, kde se dozvěděli o kožních nemocech, mohli si vzít bulletiny a propagační materiály. Jako maskoti byly tři dívenky v předškolním věku, které měly šatičky coby sluněčka sedmi

(nebo více) četná a kroužily na koloběžkách kolem a ukazovaly chodcům směr ke stánku, aby ho navštívili. V 16 hod. začaly přednášky na městském úřadě, kde mluvila revmatoložka o psoriatické artritidě, a zástupce *Biodermy* předvedl přípravky na atopický ekzém. A nakonec bylo vysvětleno, jak mají psát lidé žádosti o příspěvky na špinavé prádlo, kdo má nárok na myčku či pračku, kdo má nárok na příspěvek na dopravu, pořízení výtahu v domě apod. (žádosti se připravují dle slovenské legislativy a podávají na úřad práce). Připravit *Deň kože* v příštím roce dostal za úkol klub v Liptovském Mikuláši.

A teď toto píšu v předstihu, ale když to budete číst, už bude po akci. Připravujeme se na otvírání lázeňské sezony v Lipové 20. května, kde budeme mít svůj stánek SPAE s letáky, staršími Zpravodaji a jinými propagačními materiály. Budeme seznamovat veřejnost, kdo jsme a co děláme. O nemocech můžeme (a budeme) hovořit taky, ale většina místních naše problémy zná, vždyť to jsou jen čtyři roky, co zde byli poslední pacienti za minulého vedení lázní.

Vážení přátelé, přeju vám všem dobrou pohodu, užijte si slunce, vzduchu, přírody vůbec a hlavně přátel a dobrých lidí kolem sebe.

S úctou a v pokoře

Josef Pohůnek



„Deň kože“ na náměstí v Humenném

MOLUSKA - MOLLUSCUM CONTAGIOSUM

Molluscum contagiosum je povrchová virová infekce kůže způsobená poxviry. Je charakterizovaná pupínky barvy kůže s centrální vkleslinou, postihuje děti a sexuálně aktivní jedince. U HIV pozitivních pacientů jsou moluska mnohočetná, lokalizovaná na obličeji. Patří mezi sexuálně přenosné infekce!

EPIDEMIOLOGIE

Virus molusek může kolonizovat kůži a část vlasového folikulu zdravých osob. Existují zřejmě nosiči viru.

ETIOPATOGENEZE

Molluscum contagiosum virus (MCV) je poxvirus, má dva typy (MCV-1 a MCV-2).

MCV-1 bývá u dětí, spontánně se zhojí. U sexuálně aktivních jedinců se šíří při pohlavním styku a bývá na genitálu (**sexuálně přenosné infekce!**).

MCV-2 postihuje **HIV pozitivní** pacienty, moluska jsou mnohočetná nebo obrovská, nemají tendenci ke spontánnímu zhojení.

Predisponující faktory: imunosuprese, atopická dermatitida (eczema molluscatum).

Přenos infekce: kontaktem z nemocné kůže na kůži zdravou, autoinokulací, při lokalizaci na obličeji nebo genitálu se šíří holením.

KLINICKÝ OBRAZ

Subjektivní příznaky nejsou přítomny, ale je to kosmetický problém, venerofobie.

Pupínky o průměru 1 – 2 mm, vzácně až uzly do 10 mm, **barvy kůže**, okrouhlé, oválné, **centrální vkleslina**. Po zatlačení lze vytlačit z papuly žlutavou hmotu. Jednotlivé i mnohočetné.

Distribuce kdekoli na těle, u **atopiků** jsou mnohočetné projevy. **Při přenosu pohlavním stykem** pupínky na genitálu, v tříšlech, stehnech, podbřišku. U **HIV pozitivních** pacientů mnohočetné, obrovské splyvající pupínky a uzly na **obličeji**.



DIAGNOSTIKA

Klinický obraz, event. histopatologické vyšetření.

TERAPIE MÍSTNÍ

5 - 10% hydroxid draselný.

TERAPIE CHIRURGICKÁ, FYZIKÁLNÍ

Kyretáž (abraze) **ostrou lžičkou, kryoterapie, elektrokauterizace**, odpaření **ablačními lasery** (CO₂, Er/YAG) při místním znecitlivění.

PROGNÓZA

U zdravých osob spontánní zhojení bez jizev. Je třeba se vyvarovat kontaktu s nemocnou osobou, postižená místa neholit.

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSC. MHA, Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a Nemocnice Na Bulovce, IKEM Praha, www.derma-help.cz



NEZAPOMENE



V květnu odešel z našich řad Ladislav Koucourek, jeden z prvních členů SPAE, člen klubu Praha.

Odešel po delší nemoci, která na něj dopadla na podzim v Brně, kde se aktivně zúčastnil našeho setkání při příležitosti Světového dne psoriázy.

Takového jsme Láďu znali, většinou s foťákem v ruce (viz foto).

Stále na Tebe, Ládíku, budeme vzpomínat, byl jsi náš velký kamarád!

Tví „Spajáci“.



SJEZD SPAE

V březnu se uskutečnil sjezd SPAE, zde přinášíme závěry sjezdu:

USNESENÍ SJEZDU SPAE ze 4. března 2017

Místo konání sjezdu: Brno

I. Sjezd SPAE bere na vědomí

1. Informace o činnostech jednotlivých klubů SPAE za rok 2017.
2. Termín 17. Mezinárodního výstupu na Portáš, který se uskuteční dne 24. června 2017.
3. Informace o ozdravných pobytech.
4. Kontrolu plnění Usnesení sjezdu SPAE za rok 2016.

II. Sjezd SPAE schvaluje

1. Volby pracovních komisí:
 - *návrhová:* Hana Přikrylová, Svatopluk Puda
 - *mandátová:* Anna Jirdová, Ivana Janěková
 - *zápis z jednání:* Stanislava Hrnčířová, Alena Svobodová
 - *ověření zápisu:* Lucie Vránová, Milan Ptáček
2. Zprávu o činnosti spolku a výboru SPAE za rok 2016.
3. Revizní zprávu o hospodaření SPAE za r. 2016 s připomínkou: dořešit sponzorský dar pro klub Vysočina.
4. Rozpočet na r. 2017: Příjmy ve výši 77.495 Kč, výdaje 74.866 Kč.

III. Sjezd SPAE ukládá

a) Výboru spolku

1. Průběžně zajišťovat placené reklamy do Zpravodaje.
2. Požádat o dotaci na rok 2018 ministerstvo zdravotnictví v září 2017.
3. Provéřit možnosti snížení bankovních poplatků
4. Dořešit sponzorský dar, vykázaný jako záloha pro klub Vysočina.

b) Předsedům klubů

Zajistit vyúčtování do 10. ledna za předchozí rok.

c) Všem členům spolku

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

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

Usnesení bylo schváleno delegáty sjezdu SPAE v Brně dne 4. března 2017

Zapsal: Svatopluk Puda

LEŽ V ČT

Josef pohůnek, Miloslav Zavřel
na upozornění Maxe Leglera

V pořadu AZ-kvíz, vysílaném 19. 1. 2017 v čase 17:24, zazněla Otázka: „Jak se odborně nazývá INFEKČNÍ kožní nemoc lupénka?“ Odpověď: „Psoriáza“.

Tento nepodařený a lživý díl A-Z kvízu můžete ještě vidět v archivu ČT na adrese <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1097147804-az-kviz/317291310010014/>.

Náš spolek SPAE se prostřednictvím právního zástupce obrátil na ČT, aby uvedla toto nepravdivé tvrzení na pravou míru dle zákona o provozování rozhlasového a televizního vysílání. Naše žádost je na obr. Žádost o uveřejnění odpovědi v ČT (na obálce na začátku). Od ČT jsme dostali odpověď – viz Obr. *Reakce ČT na žádost*. V této odpovědi se říká, kdy bude oprava zveřejněna. Vlastní zveřejnění (že lupénka není nakažlivé onemocnění) zaznělo na začátku pořadu A-Z Kvíz zde: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1097147804-az-kviz/317291310010061/>

Protože tato reakce neodpovídala našemu očekávání, rozhodli se někteří z nás obrátit se se stížností na toto nepravdivé tvrzení přímo na Radu pro rozhlasové a televizní vysílání. Jako příklad uvádím dopis, zasláný Miloslavem Zavřelem:

Předmět stížnosti: Nepravdivé tvrzení

Dobrý den, dne 19. 1. 2017 v pořadu AZ-kvíz zazněla otázka „Jak se odborně nazývá INFEKČNÍ kožní nemoc lupénka?“ a odpověď „Psoriáza“. Důrazně se ohradují a protestují proti tomuto tvrzení, protože lupénka NENÍ infekční a nakažlivá (jedná se o genetické onemocnění), a tímto tvrzením ČT hrubě poškodila obecné vědomí o této nemoci a náhled veřejnosti na 4% populace takto nemocných. Dle mého názoru toto hraničí s poplašnou zprávou. ČT by se měla nejenom omluvit, ale i vyrobiť pořad o lupénce s přizváním zástupců pacientů a vše uvést na pravou míru. Dle mého názoru takto položená otázka hraničí s diletantstvím jejího autora a nemá na obrazovkách ČT co dělat. Určitě se lze více dozvědět na webu www.spae.cz Hezký den M. Zavřel.

Odpověď na tuto stížnost je na obr. *Odpověď panu Zavřelovi* (na obálce na konci.)

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků
Nemocnice na Bulovce
Budínova 67/2
180 00 Praha 8 Libeň
zastoupen
Mgr. Janem Davidkem, advokátem
Kvítková 1569
760 01 Zlín
K č. j.: LP 127
Vyřizuje Mgr. Josef Straka



Věc: Reakce k žádosti o uveřejnění odpovědi

Vážení,

dne 20. 2. 2017 jsme obdrželi Vaši žádost o uveřejnění odpovědi, kterou jste podali v reakci na díl pořadu AZ-kvíz, který byl vysílán ve dnech 19. 1. 2017 a 20. 1. 2017 a v němž zaznělo sdělení, že jedno z nejčastějších infekčních onemocnění se nazývá psoriáza. Ve své žádosti jste zdůraznili, že psoriáza (lupénka) infekční není, a právě tato skutečnost byla nosným důvodem Vámi navrhovaného znění odpovědi a související žádosti o omluvu.

Vzhledem k tomu, že Vaše žádost nespĺňuje veškeré náležitosti dle § 35 odst. 2 a § 37 zákona č. 231/2001 Sb., o rozhlasovém a televizním vysílání, ve znění pozdějších předpisů, nemůžeme Vašemu požadavku zcela vyhovět.

Navzdory výše uvedenému však nerozporujeme důvodnost Vašeho podnětu, neboť psoriáza (lupénka) skutečně není žádným infekčním onemocněním. Tímto Vám současně děkujeme za upozornění na danou nepřesnost. Česká televize proto odvysílá sdělení, jímž původní nesprávné tvrzení o infekčnosti psoriázy (lupénky) uvede na pravou míru, a to v úvodu dílu 61/17 pořadu AZ-kvíz, který se bude vysílat dne 27. 3. 2017. Vzhledem ke způsobu přípravy pořadu AZ-kvíz (díly jsou připravovány s velkým předstihem) bohužel není možné uvést upřesňující sdělení v žádném z dřívějších dílů.

Miloslav Zavřel

Reakce ČT na žádost o zveřejnění opravy

COMEBACK SLAVNÝCH LÁZNÍ JESENICKA JE TU, LÉČIT ZAČNOU PO ČTYŘECH LETECH

30. března 2017

http://olomouc.idnes.cz/obnova-schrothovy-lazne-dolni-lipova-lipova-lazne-znovuotevreni-1cp-/olomouc-zpravy.aspx?c=A170327_2315195_olomouc-zpravy_stk

„O víkendu 5. -7. května (*pozn. redakce: vlivem dlouhodobě nepříznivého počasí na jaře byl tento termín posunut na 20. května*) slavnostně zahájíme lázeňskou sezonu společně se znovuootevřením lázní a zahájením lázeňské rehabilitační péče. Pacienti budou mít možnost zahájit léčbu už 9. května,“ potvrdil MF DNES šéf společnosti Lázně Lipová Michal Dyrntera.

Podle něj se potenciální pacienti už řadu měsíců ptají, kdy si mohou rezervovat pobyt. „Zájem je mnohem větší, než jsme doufali. Přece jen po tak dlouhém přerušení provozu se dalo čekat, že lidé se nasměrují jinam,“ míní Dyrntera.

Lázně v minulosti prosluly především úspěchy v péči o pacienty s úpornými kožními onemocněními, jako je lupenka, skvělé výsledky měly i s léčbou obezity.

„Lidé se opakovaně ptali i u nás, jak to s lázněmi vypadá. Je vidět, že na kvalitní léčbu ani po letech nezapomněli a chtějí se sem vracet, což je dobře nejen pro samotné lázně, ale i pro celou obec,“ pochvaluje si starosta Lipové - lázní Lubomír Žmolík.

Do dvou až tří let chtějí mít lázně tři stovky lůžek

Starosta přitom sám říká, že s lázněmi to roky vypadalo bledě. Vstup nového vlastníka vše změnil.

„Už od začátku bylo vidět, že má zájem lázně obnovit, a dokázal něco, co mnozí lidé už považovali za skoro nemožné. Totiž připravit lázně na obnovení provozu,“ doplnil Žmolík. Lázně právě dokončily opravu Villy Grohmann, v níž je restaurace, kongresové centrum a hotelové pokoje. Objekt je totiž pro lázně naprosto zásadní, jelikož je v něm i kuchyně a jídelna pro pacienty. Poslední práce finišují také v léčebném domě, kde opět budou soustředěny veškeré procedury. V květnu už bude hostům k dispozici i opravený lázeňský dům Luisa se 75 lůžky. „Ještě letos se chceme dostat s kapacitou na 120 lůžek a cílový stav, kterého chceme dosáhnout, je 300 lůžek. Ta bychom chtěli nabízet už za dva až tři roky,“ popsal Dyrntera.

Léčbu ve Schrothových lázních bude hradit pět pojišťoven

Současně s opravami zchátralého areálu sháněl nový majitel dlouhé měsíce personál. „Vzhledem k situaci na pracovním trhu to bylo velmi složité, nicméně už máme odborníky, kteří budou garanty lázeňské péče, vrací se i někteří lidé, kteří v lázních před

lety pracovali. K plné spokojenosti už potřebujeme jen několik fyzioterapeutů,“ podotkl Dyntera.

S dokončoványi opravami lázně zároveň „ladí“ vztahy se zdravotními pojišťovnami. „Dojednáváme detaily smluv o hrazení zdravotních služeb lázeňské léčebně rehabilitační péče s pěti pojišťovnami. Znamená to, že od května budou mít zhruba dvě třetiny pacientů v Česku možnost využít léčby hrazené z veřejného zdravotního pojištění ve Schrothových lázních. Mimochodem to bude 180 let od historicky prvního písemně zdokumentovaného pacienta, který se tehdy léčil pod dohledem zakladatele lázní Johanna Schrotha,“ vysvětlil Dyntera.

Schrothovy lázně v Lipové založil v roce 1829 Johann Schroth, současník a věčný rival slavnějšího léčitele Vincenze Priessnitze, jenž zbudoval lázeňský ústav v blízkém Jeseníku. Schrothovy metody se stejně jako procedury Priessnitze používají ve světě dodnes.

Lázně zažívaly nejlepší časy v 90. letech, po změnách úhrad lázeňské péče však začaly upadat. V říjnu 2013 se je společníci rozhodli zavřít, aby dál nezvyšovali dluhy. Později lázně skončily v konkurzu. Současným majitelem je společnost Lázně Lipová, vznikla speciálně kvůli obnově lázní. Společníkem je pražská firma Clitia, která se zabývá nemovitostmi, ale podniká i v hotelnictví, wellness a správě lázeňství.

LÁZNĚ LIPOVÁ – SMLOUVY SE ZDRAVOTNÍMI POJIŠŤOVNAMI

Náš spolek SPAE dostal e-mail s tímto oznámením:

Oznamujeme Vám, že ke dni 25. 4. 2017 máme podepsány smlouvy s těmito zdravotními pojišťovnami:

Vojenská zdravotní pojišťovna, kód 201

Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra, kód 211

Zdravotní pojišťovna ŠKODA, kód 209

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, kód 205



Od května jsou smlouvy v platnosti a je možné uplatňovat poukazy na lázeňskou péči dle volných ubytovacích a léčebných kapacit.

Vaše Lázně Lipová www.lazne-lipova.cz.

UKONČOVÁNÍ ÚHRADY NÁKLADNÉ PÉČE: RADY PRO POJIŠTĚNCE

Zpracoval JUDr. Ondřej Dostál, Platforma zdravotních pojištěnců
ČR o.s.

Návod reaguje na stále častější problém, kdy zdravotní pojišťovna provede v nemocnici revizi, posoudí léčbu pacienta jako nepotřebnou či neúčinnou a odmítne nemocnici takovou léčbu uhradit. Následkem toho nemocnice odmítne pacienta nadále takto léčit, protože by ji nedostala uhrazenou a utrpěla by finanční ztrátu. Pacient a jeho lékař se však domnívají, že je léčba potřebná a její ukončení by pacienta poškodilo. Jde zejména o drahé léky, používané v tzv. centrech specializované péče, například pro pacienty s roztroušenou sklerózou, zhoubnými nádory, revmatoidní artritidou, ale i dalšími onemocněními.

1. O nejvhodnější léčbě se pacient především musí dozvědět!

Pacient má právo dozvědět se o všech možnostech léčby, které medicína zná, a o přínosech a rizicích každé z nich. Některé z těchto možností jsou hrazeny ze zdravotního pojištění bez dalšího, u některých lze požadovat mimořádnou úhradu, a některé si pacient musí hradit sám. Pokud se však pacient o některé možnosti vůbec nedozví, nemůže se domáhat jejího poskytnutí či úhrady. Lékař může některé možnosti opomenout z neznalosti; co je však ještě horší, lékař může pod tlakem svých nadřízených zamlčovat informace o hrazené nákladné léčbě, která je pro nemocnici ekonomicky nevýhodná. Pacient proto potřebuje mít lékaře, kterému odborně i lidsky věří. Pokud má pochybnosti, může požádat o druhý názor jiného nezávislého lékaře (právo na konzultační služby dle § 28 zákona 372/2011 Sb.) či v případě nutnosti využít svého práva zvolit si jiného poskytovatele (§ 11 zákona 48/1997 Sb.).

2. Pacient má právo znát důvod, proč mu ukončují či mění léčbu.

Pacient má právo na veškeré informace o své léčbě a navrženém individuálním léčebném postupu (§ 31 zákona 372/2011 Sb.). Pokud tedy lékař navrhuje ukončit podávání konkrétního léčivého přípravku, musí pacientovi sdělit důvod. Jakýkoliv zákrok musí být prováděn výhradně se souhlasem pacienta (§ 28 zákona 372/2011 Sb.), přičemž i podání léku je zákrokem. Bez souhlasu pacienta, kterému musí předcházet dostatečné poučení, není možno začít pacientovi podávat jiný léčivý přípravek, a to ani tehdy, pokud by byl s tím dříve podávaným v zásadě zaměnitelný co do účinné látky, zejména pokud by způsob podání či pomocné látky pacientovi nevyhovovaly.

3. Ukončení léčby nesmí být v rozporu s požadavky medicínské vědy

Není možno bez dalšího ukončit podávání léčivého přípravku pacientovi, pokud by to nebylo medicínsky správně (tedy šlo by o postup v rozporu s požadavkem „náležité odborné úrovne“ dle § 4 a § 28 zákona 372/2011 Sb.). Naopak, pacient má právo léčit se tak, jak medicínská věda stanoví, pokud takovou léčbu písemně neodmítne (tzv. negativní reverz, § 34 zákona 372/2011 Sb.) Medicínsky nesprávné a tudíž zakázané by bylo zejména ukončit léčbu pacienta proti jeho vůli tehdy, pokud by ukončením léčby vznikla zdravotní rizika či dokonce hrozba ohrožení života. Není-li léčba hrazena zdravotní pojišťovnou a pacient si ji ani není schopen platit z vlastní kapsy, není nemocnice povinna poskytovat ji pacientovi na svůj účet – i v takovém případě je však nutné, aby o takovém ukončení léčby pacient obdržel písemný záznam (§ 48 zákona 372/2011 Sb.). Je-li léčba hrazena ze zdravotního pojištění, smluvní nemocnice pacientovi ukončit léčbu proti jeho vůli nesmí.

4. Kdy je léčba hrazena ze zdravotního pojištění?

Ze zdravotního pojištění je hrazena péče, která splňuje požadavky zákona o veřejném zdravotním pojištění (§ 13 a násl. zákona 48/1997 Sb.) Obecně platí, že léčba musí odpovídat zdravotnímu stavu pojištěnce a účelu, jehož má být jejich poskytnutím dosaženo, musí být pro pojištěnce přiměřeně bezpečná, musí být v souladu se současnými dostupnými poznatky lékařské vědy a musí existovat důkazy o její účinnosti vzhledem k účelu jejího poskytování; tyto podmínky musí být splněny všechny současně (§ 13 zákona 48/1997 Sb.). U léků musí být navíc splněny podmínky úhrady, které stanoví Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) postupem a dle kritérií popsanych v zákoně (§ 39a a násl. zákona 48/1997 Sb.). Ty jsou u každého léčivého přípravku jiné a u těch velmi nákladných mohou být velmi přísné. Nalézt se dají na internetové stránce www.olecich.cz, kde je možno zadat obchodní název léčivého přípravku či název jeho účinné látky, dát „vyhledat“ a pak rozkliknout konkrétní položku ze seznamu vyhledaných (hrazená léčiva jsou zvýrazněna); podmínky pak nalezneme v tabulce „ceny a úhrady“, konkrétně v políčku „indikační omezení úhrady“. Například léčivý přípravek pro pacienty s roztroušenou sklerózou, vyhledaný dle účinné látky „natalizumab“, má následující indikační omezení: *Natalizumab indikuje neurolog pacientům s remitující-relabující formou roztroušené sklerózy (RR,RS), u kterých nedošlo navzdory léčbě INF beta a nebo glatiramer acetátem k poklesu počtu relapsů pod 2 ataky ročně, a nebo 3 ataky za 2 roky, nebo pacienti s rychle se vyvíjející těžkou RR, RS, kteří prodělali nejméně dva relapsy v jednom roce a současně vykazují jeden nebo více gadolinem zkontrastnělé léze na MRI mozku nebo významné zvýšení zátěže T2 lézí ve srovnání s předchozí MRI (před 3-6 měsíci provedenou).* Zjistili jsme tedy, že SÚKL podmiňuje úhradu tohoto poměrně drahého léku ze zdravotního pojištění tím, že jej smí předepsat pouze neurolog specializovaného centra, a to jen pokud u pacienta nezabraly jiné, levnější léky, či dle uvedených příznaků a vyšetření má nemoc rychlý a závažný průběh.

Pouze pokud lék splňuje všechny obecné i zvláštní podmínky úhrady současně, může jej lékař předepsat „na pojišťovnu“. Pokud tyto podmínky splněny nejsou, lékař sice stále může lék předepsat, pokud se domnívá, že je pro pacienta nejlepší, pacient si však v takovém případě lék zaplatí ze svého.

5. K čemu jsou indikační omezení?

Indikační omezení úhrady vyjadřují kompromis mezi možnostmi medicínské vědy a finančními možnostmi solidárního systému zdravotnictví. Protože není možno dát drahou léčbu vždy každému, stanoví SÚKL podmínky, jejichž smyslem je využívat drahou léčbu co nejefektivněji. Proto smí ty nejdražší léky předepisovat „na pojišťovnu“ pouze lékaři ze specializovaných center, proto se prioritně využívají u pacientů, u kterých žádný levnější lék „nezabral“, a proto se u některých léků stanoví též omezení maximální délky podávání (pokud se neprokáže, že drahý lék přinesl zlepšení, není jeho podávání nadále hrazeno). Pro pacienta, který si léky nemůže či nechce zaplatit ze svého a je tedy podmínkami úhrady vázán, to může někdy znamenat nepříjemnosti a rizika, například je třeba nejprve vyzkoušet méně účinnou léčbu a riskovat zhoršení zdraví, aby mu pojišťovna uhradila tu účinnou. Jde však o omezení stanovená podle práva a dle zákonných kritérií, které vyjadřují veřejný zájem na finanční stabilitě zdravotnictví (§ 17 a § 39b zákona 48/1997 Sb.), jejich případná kritika tedy nepřísluší právníkům, ale je věcí politické debaty. V konkrétních případech ovšem zákon připouští výjimky, o tom viz dále.

6. Mohou se lišit indikační omezení úhrady a medicínská doporučení odborných společností či pacientova lékaře?

Ano, mohou. Poučení o léčebných možnostech od lékaře by mělo vždy zahrnovat ten medicínský postup, který je nejvýhodnější z hlediska pacientova zdraví, tedy nejúčinnější a s nejméně riziky, a to bez ohledu na úhradu. Naproti tomu indikační omezení uvedená v seznamech SÚKL zohledňují, co je z hlediska nákladů ještě únosné pro společnost a solidární systém zdravotnictví. Nejlepší pojišťovnou hrazená varianta tak může být až druhá či třetí nejlepší ze všech medicínských možností, typicky by však měla být nejlepší z hlediska poměru „cena/výkon“. Medicínsky může být pro pacienta například prospěšnější, aby dostal ihned nejmodernější léky, u kterých je nejvyšší pravděpodobnost, že „zaberou“; z hlediska nákladů zdravotních pojišťoven však může být lepší nejprve vyzkoušet, zda by stejně dobře nezabraly o řád levnější léky. Na rozdíl od minulosti, kdy o léčbě rozhodoval především lékař, prosazuje současné medicínské právo zásadu, že rozhodování mezi alternativami léčby přísluší pacientovi. Proto má pacient právo se o všech alternativách léčby od lékaře dozvědět (právo dle § 31 zákona 372/2011 Sb.), je však též povinen uhradit cenu péče nehrazené ze zdravotního pojištění (§ 41 zákona 372/2011 Sb.).

7. Kdy mám nárok na mimořádnou úhradu péče jinak nehrazené?

Zákon o veřejném zdravotním pojištění počítá s výjimkami, kdy u konkrétního pacienta není dodržení indikačních omezení medicínsky přijatelné (například proto,

že by přineslo nepřiměřená rizika), nebo jediný medicínsky účinný léčivý přípravek není vůbec zařazený mezi hrazené. Proto zákon uvádí, že zdravotní pojišťovna hraďí ve výjimečných případech zdravotní služby jinak zdravotní pojišťovnou nehrazené, je-li poskytnutí takových zdravotních služeb jedinou možností z hlediska zdravotního stavu pojištěnce (§ 16). Nehrozí-li nebezpečí z prodlení, musí ovšem tuto mimořádnou úhradu předem schválit revizní lékař. Pokud tedy medicínsky nejlepší řešení, doporučené ošetřujícím lékařem či stanovisky odborné společnosti, nesplňuje podmínky úhrady, neznamená to nutně, že by pacient takovou léčbu musel vždy zaplatit, pokud ji požaduje. Může se obrátit na svou zdravotní pojišťovnu, tvrdit s pomocí informací od svého lékaře, že daná obecně nehrazená léčba je pro něj jedinou reálnou alternativou, a požadovat přiznání mimořádné úhrady. Pokud je nehrazená léčba skutečně jedinou možností, revizní lékař pojišťovny by ji měl schválit, v takovém případě ji pacient dostane bezplatně. Pokud však revizní lékař shledá, že některý hrazený lék pacientovi stačí, nebo že není medicínský důvod „obcházet“ indikační omezení, žádost zamítne. Vždy by se však měl vyjádřit k medicínským argumentům pacienta-žadatele, včetně odůvodněného stanoviska, jakou srovnatelně účinnou hrazenou léčbu navrhuje použít, zamítá-li uhradit pacientem navrhovanou nehrazenou alternativu s tím, že není jedinou možností. Pacient by se měl proti zamítnutí odvolat, neobsahuje-li odůvodnění, nebo navrhuje-li revizní lékař jako hrazenou alternativu postup, který je v konkrétním případě nepřiměřeně rizikový či v hrubém rozporu s poznatky medicínské vědy.

8. Co je to revize a co znamená, pokud pojišťovna nemocnici vytkne neoprávněné účtování léků?

Revize, tedy výkon kontrolní činnosti je jednou z nejdůležitějších funkcí zdravotních pojišťoven. Jejím cílem je bránit podvodům či plýtvání a chránit tak peníze daňových poplatníků – podobně jako když se zákazník v autoservisu brání zaplatit předraženou opravu, či výměnu součástky, která nebyla poškozená. Jen důslednou kontrolní činností je možno zajistit, aby byly bezplatné zdravotní služby dostupné všem a nemusela se neúměrně zvyšovat daňová zátěž. Pokud proběhne v nemocnici revize a shledá, že u pacienta byla neoprávněně vykázána péče, pacienta by se to teoreticky nemělo dotknout. I kdyby mu byly v minulosti podány léky v rozporu s podmínkami úhrady a pojišťovna je odmítla nemocnici proplatit, nemůže nemocnice chtít zpětně po pacientovi, aby za léky nehrazené pojišťovnou zaplatil z vlastní kapsy. Povinnost platit za léčbu nehrazenou z pojištění má totiž pacient jen tehdy, vyslovil-li s ní informovaný souhlas, tedy byl-li poučen předem, že se jedná o placenou léčbu. Pokud se lékař zmylil a poskytnul pacientovi bezplatně lék, který ve skutečnosti podmínky úhrady nesplňoval, cena léku půjde k tíži nemocnice (pojišťovna jej neuhradí, ale od pacienta nebude zpětně možno cenu požadovat). Pro chronické pacienty je však významné, že vyhodnotila-li pojišťovna dosavadní léčbu jako nesplňující podmínky úhrady (a „potrestala“ nemocnici tím, že ji neproplatila), bude se stejně stavět

i k pokračování takové léčby v budoucnu. Lékař, který se dozvěděl, že dle pojišťovny je léčba daného pacienta nehrazená, tak bude muset pacienta poučit o nutnosti tuto léčbu v budoucnu platit ze svého, nebo ji ukončit. Pokud by léčbu nadále poskytoval bezplatně, ač z revize ví, že ji zdravotní pojišťovna nebude hradit, způsobil by tím škodu svému zaměstnavateli.

9. Jak se pacient dozví o výsledcích revize?

Lékař je povinen poučit pacienta o všech okolnostech léčby (povinnost dle § 31 zákona 372/2011 Sb.) a zaznamenat informace o zdravotním stavu pacienta, o průběhu a výsledku poskytovaných zdravotních služeb a o dalších významných okolnostech souvisejících se zdravotním stavem pacienta a s postupem při poskytování zdravotních služeb do zdravotnické dokumentace (povinnost dle § 53 zákona 372/2011 Sb.). Stanovisko zdravotní pojišťovny, že léčbu pacienta neuhradí, je nepochybně významnou okolností léčby se zásadním významem pro rozhodování pacienta. Pacient má právo pořídit si kopii části své zdravotnické dokumentace obsahující stanovisko zdravotní pojišťovny (§ 65 zákona 372/2011 Sb.) a má právo zeptat se svého lékaře na vše potřebné (§ 31 zákona 372/2011 Sb.), zejména zda je „úhradově sporná“ léčba medicínsky potřebná, zda je bezpečně možno ji ukončit nebo změnit, a zda lékař považuje stanovisko zdravotní pojišťovny za správné či nesprávné.

10. Co pro pacienta znamená, pokud léčba dle stanoviska zdravotní pojišťovny nesplňuje podmínky úhrady?

Zdravotní pojišťovna je veřejná instituce, která je odpovědná za zajištění dostupnosti hrazené léčby a současně je oprávněna hodnotit, zda léčba konkrétního pojištěnce splňuje podmínky úhrady. Ošetřující lékař je oprávněn hodnotit zdravotní stav pacienta a je odpovědný za navržení nevhodnější léčby a jejích alternativ. Rolí lékaře je tedy navrhnout pacientovi možnosti léčby, a rolí pojišťovny je rozhodovat, které z těchto možností je povinna dle zákona uhradit a které ne.

Pokud je pacient přesvědčen (po diskusi s lékařem, po prostudování zdravotnické dokumentace a medicínské literatury, dle druhého názoru od nezávislého odborníka či jinak), že medicínsky nejlepší je pro něj postup, který pojišťovna označila za nehrazený, má následující možnosti:

- Čerpat takovou léčbu za své vlastní prostředky
- Zažádat zdravotní pojišťovnu o mimořádnou úhradu péče jinak nehrazené, s tvrzením, že se jedná o jedinou možnost péče dle § 16 zákona 48/1997 Sb. (viz bod 7)
- Napadnout stanovisko zdravotní pojišťovny, tedy tvrdit, že jeho zvolená léčba splňuje zákonné podmínky úhrady. V případě, že zdravotní pojišťovna schválí mimořádnou úhradu, nebo se podaří uspět s tvrzením, že péče spadá do zákonem vymezeného nároku, bude pacient nadále moci čerpat péči na účet zdravotní pojišťovny.

11. Jak může postupovat pacient, pokud chce napadnout zamítavé stanovisko zdravotní pojišťovny?

Zdravotní pojišťovna je oprávněna posoudit důvodnost úhrady dle zákonných kritérií, její rozhodnutí však je právně přezkoumatelné. Domnívá-li se pacient, že nárok na úhradu léčby má, a zdravotní pojišťovna tvrdí opak, může závazný výklad zákona v konečném důsledku podat soud, který spor rozřeší a rozhodne o pacientově nároku. Soudnímu řízení ovšem mohou předcházet snazší postupy, především jednání se zástupci zdravotní pojišťovny, předložení stížnosti Ministerstvu zdravotnictví či Veřejnému ochránci práv (ombudsmanovi).

Prvním krokem pacienta je vždy opatřit si kopii záznamu ze zdravotnické dokumentace, která obsahuje odmítnutí úhrady a důvody, které pojišťovna uvádí. Protože je pacient zpravidla laikem, obvykle nebude moci argumentovat proti těmto závěrům sám; měl by si proto vyžádat kopii záznamu z dokumentace, obsahující popis jeho zdravotního stavu, doplněný o odborné vyjádření ošetřujícího lékaře nebo nezávislého odborníka. V pozdější fázi sporu může být vhodné opatřit si znalecký posudek či stanovisko příslušné odborné společnosti.

Jakmile pacient opatří dokumenty, o které svůj nárok opírá, může vyzvat zdravotní pojišťovnu k jednání a své důkazy jí zaslat. Pokud nedojde k dohodě či pokud nastanou průtahy, lze zvážit podání stížnosti k Ministerstvu zdravotnictví, které vykonává dohled nad činností zdravotních pojišťoven (zejména § 45a a § 46 zákona 48/1997 Sb.), případně oslovit Veřejného ochránce práv, jehož rolí je chránit občany před protiprávními jednáními či nečinností orgánů veřejné správy (zákon 349/1999 Sb.). Veškeré stížnosti či podněty pojišťovnám či dalším úřadům je radno podávat tak, aby to bylo později možno prokázat. Tedy nejlépe písemně doporučeným dopisem, nebo e-mailem s elektronickým podpisem. Je také možné donést písemný dokument na podatelnu a nechat si na jeho kopii „orazítkovat“ jeho přijetí. Pro urychlení je možno též domluvit se s příslušným pracovníkem ústně či telefonicky, ale s tím, že písemný podnět je zaslán a očekává se na něj oficiální písemná odpověď.

12. Lze se domáhat poskytnutí péče soudně?

Pokud problém nebyl odstraněn jednáním ani cestou stížností, může pacient podat k soudu žalobu, kterou se domáhá, aby zdravotní pojišťovna splnila svou povinnost zajistit dostupnost hrazené péče, resp. uhradit péči dle zákonných podmínek. V žalobě musí tvrdit, na čem zakládá svůj nárok (přítomnost nemoci, naplnění zákonných kritérií), doložit svá tvrzení důkazy (kopie znalecké dokumentace popisující přítomnost onemocnění, znalecký posudek hodnotící naplnění podmínek úhrady léčby) a přesně popsat, co po soudu požaduje, aby druhé straně nařídil (typicky aby zajistila pacientovi dostupnost sporné léčby či ji uhradila). Žalobu může pacient sepsat i sám, nebo může využít služeb advokáta; ve spolupráci s patientskými sdruženími je někdy možno opatřit právní pomoc advokáta bezplatně.

13. Rozhodne soud o léčbě dostatečně rychle, aby byla léčba ještě účelná?

Soudní řízení bohužel v naší zemi trvají i dva nebo tři roky, což je v případě rychle postupující choroby příliš pomalé. Zákon však našťastí zná institut tzv. předběžného opatření, kterým může žalobce požadovat po soudu, aby prozatímně rozhodl o věcech, které nesnesou odkladu či jsou zapotřebí k zamezení nevratným škodám s tím, že definitivní rozhodnutí padne až v rámci řádného procesu. Pokud je pacientův stav akutní a vyžaduje nasazení léčby v řádu dnů či týdnů, je vhodným požadavkem v rámci předběžného opatření, aby soud nařídil zdravotní pojišťovně prozatímně několik léčebných dávek uhradit. Předběžného opatření lze dosáhnout v dostatečně krátké době, aby pacientovo zdraví nebylo nevratně poškozeno a účel léčby (a tedy i smysl soudního sporu) nebyl zmařen. Kdo o předběžné opatření žádá, musí zpravidla složit určitou kauci – ve spolupráci s patientskými sdruženími však lze často získat prostředky z nadačních fondů za účelem pokrytí těchto nákladů, je-li pacient nemajetný.

14. Co dělat, pokud neléčením již vznikla škoda na zdraví či stres a újma na psychice pacienta?

Vznikla-li nesprávným postupem pracovníků zdravotní pojišťovny, ale i kohokoliv jiného (např. lékařů či vedení nemocnice) újma na zdraví pacienta, přísluší mu náhrada škody či zadostiučinění za újmu na osobnostních právech. Újmou na osobnostních právech může být též „nehmotná“ újma, například stres, pocit bezmoci, ztráty lidské důstojnosti či strachu ze zdravotních následků čekání. Spravedlivého zadostiučinění či náhrady škody se pacient může domáhat jiným typem soudní žaloby, nejlépe s pomocí advokáta.

15. Kde se lze dozvědět více a získat potřebnou pomoc?

Pokud pacient není schopen v důsledku onemocnění činit potřebné kroky sám, může pověřit plnou mocí někoho z příbuzných či blízkých, právního zástupce či dobrovolníka z patientského sdružení zaměřeného na danou diagnózu. Obecně lze doporučit, aby pacienti udržovali kontakt se svými patientskými sdruženími, případně aby tato sdružení sami zakládali, pokud v jejich regionu žádná neexistují – patientská sdružení plní nezastupitelnou informační a vzdělávací roli, mohou za své členy vyjednávat s různými institucemi či upozorňovat na problémy v médiích. Pokud se pacient či jeho blízcí setkají s jakýmkoliv problémy s dostupností hrazené zdravotní péče, potřebují poradit s právy pacienta dle nových právních předpisů, či pokud potřebují pomoc při komunikaci s lékaři, nemocnicemi, pojišťovnami či Ministerstvem zdravotnictví, mohou se též přímo nebo prostřednictvím svého patientského sdružení obracet na Platformu zdravotních pojištěnců ČR, o.s. Naše bezplatná linka na čísle 800 227 777 je v provozu vždy v pondělí, úterý a čtvrtek od 14 do 18 hodin, pacienti nám mohou též napsat e-mailem na linka@zdravotni-pojistenci.cz.

RADY PRO SPOTŘEBITELE – JAK SE VYVAROVAT POTENCIÁLNĚ NEVYHOVUJÍCÍCH PŘEDMĚTŮ URČENÝCH PRO STYK S POTRAVINAMI

Zpravidaj ministerstva zdravotnictví z 2. května 2017

http://www.mzcr.cz/dokumenty/rady-pro-spotrebitelne-nyyuhovujicich-predmetu-urc_13714_5.html

Předměty určené pro styk s potravinami představují různorodou skupinu výrobků zahrnující přepravní nádoby na potraviny přes strojní zařízení na zpracování potravin k obalovým materiálům a kuchyňskému a stolnímu náčiní. Pro běžného spotřebitele jsou nejzajímavější poslední dvě skupiny, tj. kuchyňské a stolní náčiní, se kterými přichází do každodenního styku. Vzhledem k tomu, že na trhu se mohou vyskytovat výrobky, které mohou představovat riziko pro lidské zdraví, je vhodné při rozhodování o nákupu takového výrobku věnovat pozornost některým aspektům, které mohou naznačit, že konkrétní výrobek není zcela v souladu s právními požadavky na předměty určené pro styk s potravinami.

Co jsou předměty určené pro styk s potravinami?

Jedná se o širokou škálu výrobků od transportních nádob na potraviny přes strojní zařízení na zpracování potravin k obalovým materiálům a kuchyňskému a stolnímu náčiní. Pro běžného spotřebitele jsou zajímavé zejména poslední dvě skupiny výrobků, tj. kuchyňské a stolní náčiní.

Jak tyto výrobky spotřebitel pozná?



Výrobky mají mít buď připojený text „pro styk s potravinami“ nebo jsou vybaveny známým symbolem „vidličky a pohárku“. Tento požadavek však není striktní – postačí, aby součástí značení bylo jejich konkrétní použití (např. kávovar, láhev na víno, polévková lžice) nebo bylo zjevné, že výrobek je určen pro styk s potravinami.

Jsou před uvedením na trh výrobky určené pro styk s potravinami schvalovány státními institucemi?

Odpovědnost za uvedení bezpečných výrobků na trh Evropské unie spočívá na výrobcích v Evropské unii nebo na dovozcích do Evropské unie. Výrobky nejsou státními orgány předem schvalovány. Je odpovědností výrobců či dovozců předmětů určených pro styk s potravinami splnit požadavky právních předpisů kladené na pří-

slušnou oblast. Samozřejmě, probíhají následné a namátkové úřední kontroly jak v tržní síti, tak u výrobců, dovozců a distributorů. Předměty určené pro styk s potravinami spadají do gesce orgánů ochrany veřejného zdraví, a úřední kontroly (státní zdravotní dozor) jsou prováděny krajskými hygienickými stanicemi.

Jsou všechny předměty pro styk s potravinami vyskytující se v tržní síti bezpečné?

Většina subjektů uvádějících tyto výrobky na trh dodržuje požadavky příslušných právních předpisů. Bohužel se stává, že se v tržní síti vyskytnou výrobky nesplňující požadavky právních předpisů nebo výrobky splňující definici nebezpečného výrobku, a to nejen na trhu České republiky, ale i ostatních států Evropské unie. Takové výrobky pak jsou vyhlášovány jako nebezpečné. Informace o nebezpečných výrobcích se nacházejí na úředních deskách Ministerstva zdravotnictví a krajských hygienických stanic. Pokud se jedná o výrobky s distribucí do jiných členských států Evropské unie, nebo taková možnost existuje, je informace vkládána do systému rychlého varovného systému pro potraviny a krmiva Evropské unie (viz http://www.mzcr.cz/Verejne/obsah/rasff_3449_5.html).

V roce 2016 bylo Ministerstvem zveřejněno celkem 285 oznámení o vyhlášení o nebezpečných výrobcích, z tohoto počtu bylo 43 předmětů určených pro styk s potravinami. Ve srovnání s rokem 2015 se jedná o více, než dvojnásobný nárůst (a to ve všech kontrolovaných oblastech). Orgány ochrany veřejného zdraví se v roce 2016 věnovaly totiž i dalším aspektům. V oblasti výrobků určených pro styk s potravinami byla zvýšená pozornost věnována kontrolám prohlášení, zda předměty a materiály uváděné na trh jsou v souladu s předpisy, které se na ně vztahují a zda je k dispozici odpovídající dokumentace, která tuto shodu s požadavky právních předpisů dokládá. Bez tohoto prohlášení a odpovídající dokumentace nelze výrobek prohlásit za bezpečný. Nejedná se tedy o pouhou formální povinnost, ale o nutnost doložení, že výrobek je vyroben v souladu s platnou právní úpravou, a tudíž je bezpečný.

Až na tři výjimky všechny výrobky určené pro styk s potravinami, které byly oznámeny jako nebezpečné, pocházejí z Číny, nebo země jejich původu nebyla vůbec uvedena. Nebezpečné výrobky pro styk s potravinami byly vyrobené z různých materiálů (8 × melamin-formaldehydová pryskyřice, 7 × nylon, 7 × sklo, 5 × keramika, 16 × ostatní). Ve 14 případech chybělo prohlášení o shodě výrobku s platnou právní úpravou (nebylo možno dokumentací doložit bezpečnost výrobku), ve 12 případech byl překročen limit migrace (uvolňování) kadmia a/nebo olova, v 7 případech docházelo k migraci karcinogenních primárních aromatických aminů, v 7 případech byla zjištěna nadlimitní migrace formaldehydu, ve 2 případech ftalátů a v jednom případě melaminu.

Jak se vyhnout potenciálně nevyhovujícím nebo nebezpečným výrobkům?

Spotřebitel sám těžko na první pohled odhalí například nadlimitní výskyt konkrétní potenciálně nebezpečné látky ve výrobku, nebo neurčí nadlimitní migraci konkrétní

látky do potravin. Tyto nedostatky bývají ale velmi často spojeny s nedodržením požadavků na značení výrobků, které si může zákazník sám snadno zkontrolovat:

- není uveden název a sídlo osoby, která uvádí výrobek na trh – a to buď vůbec, nebo jen názvem bez jakékoli adresy, apod.,
- české texty jsou uvedeny s mnohými chybami, nebo dokonce chybí vůbec,
- výrobky těží z podobnosti názvu nebo vzhledu s jiným známějším výrobkem.

Další časté znaky:

- výrobky jsou často až neskutečně levné v porovnání s běžnou cenovou hladinou (dodržení limitů stanovených právními předpisy na bezpečnost výrobku vyžaduje určité finanční náklady, které se následně promítají do ceny),
- většina stanovených nebezpečných výrobků byla nalezena v provozovnách typu: večerka, tržnice, vše za..., apod.

Spotřebitel také může posoudit další náležitosti související s prodejem, zejména je-li automaticky vystavena účtenka (kvůli možnosti reklamace).

CENY NRZP ČR MOSTY ZA ROK 2016 PŘEDÁNY

Národní rada osob se zdravotním postižením předala 16. března 2017 v Hradci Králové ocenění Mosty.

NRZP ČR ceny Mosty vyhláší od roku 2003. Cena má motivovat města, obce, podnikatele, ale i jednotlivce k novým dlouhodobým projektům ve prospěch osob se zdravotním postižením. NRZP ČR oceňuje především dlouhodobé projekty, nikoliv jednorázové akce.

Z pěti desítek návrhů na udělení cen MOSTY vybírala 13. ledna nominační komise, složená z členů předsednictva NRZP ČR, finalisty čtyř kategorií letošních cen MOSTY. Hodnotící výbor pak ve druhém kole rozhodl o vítězích jednotlivých kategorií.

Cenu MOSTY za rok 2016 v jednotlivých kategoriích převzali:

V I. kategorii instituce veřejné správy zvítězil **Magistrát hlavního města Prahy** za digitální mapu přístupnosti budov a veřejných prostor pro osoby s omezenou schopností pohybu.

Ve II. kategorii cena pro nestátní subjekt zvítězila **akciová společnost Asekol a.s.** za projekt Koruna za kilo, který propojuje šíření osvěty o ekologické recyklaci elektrozařízení a podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením.

Ve III. kategorii osobnost hnutí osob se zdravotním postižením zvítězil **profesor Jan Michalík** z Univerzity Palackého v Olomouci za osvětovou činnost a rozvoj rovných práv osob se zdravotním postižením.

Ve IV. kategorii zvláštní cena zvítězil **pan Antonín Pokorný** za dlouhodobou práci na zlepšení mobility osob se zdravotním postižením.

NRZP ČR byla založena v roce 2000 a v současné době sdružuje 98 členských organizací a 4 přidružené organizace, které dohromady sdružují přibližně 300 tisíc lidí se zdravotním postižením nebo jejich zákonných zástupců.

Za NRZP ČR: Mgr. Václav Krása, předseda
V Praze dne 17. 3. 2017

HUBNUTÍ PODLE DRUHU POVOLÁNÍ

<https://www.femina.cz/hubnuti-podle-druhu-povolani-jaky-bys-mela-mit-jidelnicek/>

Také se stále snažíš zhubnout, ale nedaří se ti? Vyzkoušela jsi snad všechny možné i nemožné diety, ale ta zatracená kila ne a ne jít dolů? Možná bys měla vzít v úvahu i svou práci. Máme pro tebe jídelníčky přesně podle druhu zaměstnání.

A proč zrovna podle druhu povolání? Protože každá práce vyžaduje úplně jinou fyzickou námahu, a nejen ji, psychika hraje při hubnutí také velmi důležitou roli. Takže, jaké že je tvé povolání a jak bys měla jíst?

KDYŽ PRACUJEŠ V KANCELÁŘI

Práce v kanceláři, ač se může zdát jakkoliv jednoduchá, je pro hubnutí velmi náročná. Pohyb u ní je veškerý žádný, o co méně je pohybu, o to více jsi ve stresu a stres, jak známo, není zrovna přítelem štíhlého těla. Navíc sedavé zaměstnání nepřeje ani správnému držení těla a svaly mají tendenci ochabovat.

Ale na druhou stranu, pokud pracuješ v kanceláři, máš nesmírnou výhodu zázemí v podobě kuchyňky a ledničky. Takže ti vlastně nic nebrání v tom, aby sis připravila jídlo na celý den a pak si jej jen v pravidelných intervalech servírovala. Abys v návalu práce nezapomínala, nastav si klidně upozornění, nebo popros kolegyni, ať tě od stolu jednoduše vytáhne. Výhodou je, že si jídlo připravíš vždy den předem a máš pak přehled, co přesně jíš. Pokud využíváš služeb kantýny nebo jídelny, pak k obědu vol raději lehká jídla v podobě ryb, salátů, nebo rýže. Zapomeň na knedlo, zelo, vepřo nebo hamburger s hranolkami. Okamžitě po obědě budeš unavená, prudce poklesne tvá výkonnost, ale kila budou šplhat strmě vzhůru.

V kanceláři platí, že energii musíš doplňovat průběžně. Ideální je pro tebe tedy jídelníček rozdělit do pěti menších porcí denně. Potřebuješ-li nabrat energii, namísto

čokolády zkus kávu nebo zelený čaj. Můžeš také vyzkoušet ovocné smoothie, které ti dodá energii na další hodiny úmorné práce.

KDYŽ PRACUJEŠ MANUÁLNĚ

Pokud máš fyzickou práci, máš nespornou výhodu v tom, že během dne vydáš mnohem více energie. Možná jsi však netušila, že právě tohle může být kamenem úrazu tvého hubnutí. Měla bys totiž kontrolovat, aby příjem energie odpovídal také výdeji. Pokud budeš jíst málo, budeš velmi brzy unavená a je jasné, že ani hubnout nebudeš, protože tělo si bude všechno, co sníš, ukládat na horší časy. Jídlo si nemusíš rozkládat do pěti porcí, ale když jíš, měla bys do těla dostat opravdu dostatečné množství potřebných živin.

Zapomeň tedy na prázdné kalorie v podobě fastfoodů. Dopřej si třeba celozrnné těstoviny s tuňákem a zeleninou, nebo přírodní plátky kuřecího masa na zelenině s vařenými bramborami. Nezapomínej také na dostatečný pitný režim.

KDYŽ PRACUJEŠ VE VEDOUcí POZICI

Manažerky, realitní makléřky, ředitelky firem, ale i podnikatelky mají jedno společné. Jejich práce je plná stresu, a to se odráží na jejich zdraví i postavě. Pokud máš takovou práci, pak nám určitě dáš za pravdu, že na snídani moc času nebývá, a když je, tak si vystačíš s hrnkem kafe a cigaretou. Oběd si dopřeješ na jednání opulentní, ale vzhledem k tomu, že při něm řešíš hromadu telefonů a novou zakázku, nemáš nejmenší tušení, co jsi pozřela. A večer sníš, na co přijdeš. Na nějaký sport můžeš rovnou zapomenout, protože musíš ještě vyřídít hromadu mailů, na které pro samé jednání nebyl čas.

Je jasné, že tenhle způsob stravování nebude moc velký kámoš s tvou váhou. Takže si řekni dost a začni jíst pravidelně. Ano, asi to nebude pětikrát denně jako tvé podřízené v kanceláři, ale třikrát to zvládneš. K snídani si dopřej ovesné vločky s ovocem, které tě nasytí a energie z nich ti vydrží až do oběda. K obědu si dej klidně steak, ale hranolky vyměň za grilovanou zeleninu. K večeři si dopřej zeleninový salát, nebo rybu. Pokud tě přepadne hlad v průběhu dne, měj u sebe připravené jogurtové nápoje. Můžeš je vzít do ruky a vypít cestou na další schůzku. Vybírej ale raději ty bílé.

KDYŽ PRACUJEŠ NA SMĚNY

Hubnout ve směnném režimu dokáže být taky pěkný oříšek. Ale nezoufej, je jedno jestli pracuješ jako zdravotní sestra, lékařka, policistka nebo noční vrátná, i pro tebe máme řešení. Tkví především v pravidelnosti. Pokud vstáváš na ranní směnu, startuj den sklenicí vody s citronem na lačný žaludek. K snídani si dopřej vločky, celozrnné pečivo, vejce, zeleninu... a pak jez po celý den vždy v tříhodinových intervalech. Pokud tě přepadne hlad, dej si jídlo klidně po 2,5 hodinách, ale tři nepřekračuj.

Máš-li před sebou noční, po celý den jez pravidelně a od půlnoci pak dodržuj stále intervaly, jen do jídelníčku zařaď více bílkovin (maso, výrobky z mléka, luštěniny, ovoce a zeleninu). Neděš se, i v noci tvé tělo potřebuje energii, když musíš pracovat. A nezapomínej ani na dostatečný přísun tekutin.

10 NEJROZŠÍŘENĚJŠÍCH DIET A JEJICH ÚSKALÍ

https://www.dtest.cz/clanek-5761/10-nejrozsirenejsich-diet-a-jejich-uskali?&link_id=1411&utm_source=novinky170410&utm_medium=email&utm_id=272298&a_id=5544

Diet existuje celá řada. Mnohé z nich řeší specifická onemocnění a patří do rukou zkušeného nutričního terapeuta. Účelem tohoto článku je popsat diety, které mají vést buď ke snížení hmotnosti, nebo mají eliminovat subjektivní problémy s trávením určitých potravin, a mají tedy zlepšit kvalitu života. Které jsou vhodné pro koho? Podle čeho si vybrat a čeho se naopak vyvarovat? A jak je v praxi uchopit, aby se plánovaný přínos nezměnil v riziko?

Vegetariánství, semivegetariánství, pescetariánství až flexitariánství

Někteří lidé mají pocit, že hůře tráví potraviny živočišného původu, hlavně maso. To může být důvodem k jejich omezení až vyloučení z jídelníčku. Někdy je motivací snaha zároveň zhubnout, ale svou roli můžou hrát i otázky etiky nebo negativních dopadů živočišné výroby na životní prostředí.

Princip:

Nejmírnější formou je flexitariánství. Jde o to, že tmavé maso se na jídelníčku vyskytuje jen velmi sporadicky, uzeniny vůbec. Ostatní potraviny živočišného původu flexitarián konzumuje úplně běžně. Hranice se současným doporučením pro zdravou výživu se v podstatě stírají. Semivegetarián jí z masa jen drůbeží a ryby. Pescetarián nejí maso vůbec, ale ryby bere na milost. Lakto-ovo vegetarián konzumuje z živočišných potravin jen mléko a vejce, laktovegetarián jen mléko, vegan jí jen potraviny rostlinného původu.

Pozitiva:

Rostlinné potraviny by měly v každém zdravém jídelníčku dostávat hodně prostoru. Samozřejmě, jde o potraviny průmyslově jen minimálně upravené. Ty jsou totiž zdrojem

mnoha cenných vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších preventivně působících takzvaných fytonutrientů. Správně sestavená vegetariánská strava může v některých ze svých mírnějších podob přinášet mnohem více pozitiv než problémů. Stačí, když si mírný vegetarián ohlíká dostatečný přísun železa, a může těžit ze zdravotních pozitiv, jakými jsou nižší hladiny krevních tuků, pestřejší střevní mikroflóra a tedy nižší pravděpodobnost přejídání a z toho pramenící nižší váha, nižší krevní tlak a naopak vyšší antioxidační potenciál organismu. Mimo jiné tedy lepší schopnost obrany proti nádorovému bujení.

Negativa:

Při správně sestaveném jídelníčku v zásadě žádná nejsou.

Úskalí:

Nejde jen o to vyloučit z jídelníčku určité potraviny nebo skupiny potravin. Mnohem důležitější je znát kvalitní základní potraviny, být ochoten si je nakoupit a uvařit nebo mít možnost se stravovat v restauraci nabízející nutričně hodnotné vegetariánské pokrmy. Největším úskalím tak může být jen pohodlnost. Takzvané „líné“ vegetariánství žádné z výše popsaných benefitů nemá, naopak, může vést klidně k obezitě a diabetu II. typu. Jsou známy případy vegetariánů řešících svůj bezmasý jídelníček velkým množstvím pečiva bez rozlišení kvality, koláčky, müsli tyčinkami, sušeným ovocem a tučnými sýry a podobně. To rozhodně není správná cesta.

Veganství

Princip:

Veganství je výživou na výhradně rostlinné bázi.

Pozitiva:

S velkou pravděpodobností způsobí úbytek na váze. Velké množství vlákniny a antioxidantů může vést ke zlepšení projevů diabetu II. stupně a snížení rizika srdečně-cévních onemocnění. Ale výsledek závisí na konkrétním přístupu daného člověka k této dietě, nebo lépe řečeno k tomuto způsobu stravování.

Negativa:

Veganství vyžaduje práci a kreativitu. Někteří lidé se po určité době na veganské stravě cítí nepřiměřeně unavení. Veganská výživa, na rozdíl od mírnějších forem vegetariánství, eliminuje velkou část potravin z jídelníčku. Bez znalosti složení potravin je mnohem náchylnější na vznik výživových deficitů. Ať už je to nedostatek bílkovin, železa, vápníku, zinku, vitamínu B 12 nebo vitamínu D.

Úskalí:

Na trhu existuje celá spousta rostlinných náhrad párků, hamburgerů a salámů, které jsou veganské, ale jejichž existence je problematická. Jsou totiž často velmi slané. Ne zcela zdravé jsou také veganské sýry, jejichž základem je kokosový tuk, který je

zdrojem velkého množství nasycených mastných kyselin. A podobných příkladů by se našlo mnoho. I veganská strava by tedy měla co nejvíce upřednostňovat základní, průmyslově neupravené potraviny.

Raw strava

Princip:

Ještě extrémnější formou veganství je raw stravování. Raw neboli živá strava je v podstatě veganství a potraviny jsou upravené do teploty maximálně 42 °C. Jedinými povolenými potravinami jsou ovoce, zelenina, semínka, oříšky, luštěniny a obiloviny, ale jen naklíčené, nesmějí být uvařené. Mezi zakázané naopak patří veškeré potraviny živočišného původu a všechny tepelně upravené potraviny.

Pozitiva:

S velkou pravděpodobností povede k úbytku na váze, ale celkově jsou přínosy velmi sporné, negativa a rizika nad nimi výrazně převažují.

Negativa:

Raw strava je už ze své podstaty deficitní. Nejakutněji hrozí riziko z nedostatku bílkovin, železa, vápníku, omega-3 kyselin a vitamínu B12. Po kratší nebo delší době, podle individuálních dispozic organismu, dochází k anémii z nedostatku vitamínu B12 a k osteoporóze. Důsledkem této diety také bývá syndrom sníženého HDL, tedy ochranného cholesterolu. Přemíra vlákniny způsobuje zažívací obtíže, jako jsou průjemy a nadýmání. Při příjmu vlákniny vyšším než 60 g za den dochází k poruše vstřebávání vitamínů a minerálních látek. Kromě deficitů hrozí na druhé straně zbytečná zátěž některými rostlinnými anti nutričními látkami (které by byly normálně inaktivovány varem) a mykotoxiny.

Úskali:

Lidská vynalézavost nezná mezí. A tak za pomoci supervýkonných mixérů vznikají raw dezerty. Všude jsou prezentovány jako „zdravé“, ale ve skutečnosti se jedná o kalorické bomby. Tuk z ořechů, případně avokád ve spojení s cukrem z datlí a nejrůznějších sirupů dává ve výsledku samozřejmě velmi atraktivní chuťové kombinace, ale o žádné lehké dezerty se nejedná. Pokud by tedy někdo chtěl jít cestou raw hubnutí a zvolil si k tomu jen dezerty, může dokonce začít přibírat.

Hubnutí pomocí smoothies

Princip:

Dietní přístupy využívající smoothies jsou různé, ale velmi často se radí během prvních 14 dní konzumovat výhradně smoothies, poté začít na tomto základě budovat zdravý jídelníček. Mnoho lidí bere pití ovocných a zeleninových šťáv jako jistou formu „detoxu“, o němž věří, že je nutnou podmínkou k následnému hubnutí.

Pozitiva:

Pro ty, kteří se stravovali úplně špatně (kupované sladkosti, fast food, mražené pokrmy a podobně) je to drastická změna. U lidí se zvýšeným krevním tlakem dojde téměř jistě k jeho poklesu. V jídelníčku se najednou objeví zelenina a ovoce v čerstvé podobě, takže se může upravit zažívání.

Negativa:

Pro ty, kteří byli zvyklí čerstvé potraviny běžně jíst, mohou být smoothie naopak změnou k horšímu. Hubnutí zaručené není, není totiž úplně jednoduché daný režim dodržet.

Velké množství cukru z ovoce v tekuté, a tedy rychleji vstřebatelné formě může být kontraproduktivní. Někteří lidé mohou trpět hladem kvůli výkyvům glykemie a únavou z důvodu drastického omezení soli. Příliš malé množství bílkovin může zpomalovat výkonnost metabolismu. Chybí psychologická sytivost „normálního“ jídla. Nelze absolvovat žádné společenské akce ani jít s rodinou.

Úskalí:

Některá smoothies mohou mít ve svém složení také tuk. Jedná se většinou o avokádo, různé ořechy nebo semínka. Vypitím vydatnějšího smoothie do sebe dostaneme energetickou hodnotu poměrně značně vydatného oběda. Váhový úbytek, pokud bude nějaký, bude velmi pravděpodobně rychle následován jeho efektem.

Paleo strava

Princip:

Nejmírnějším zástupcem nízko sacharidového směru je paleo strava. Tento výživový směr je postavený na bázi průmyslově nezpracovaných potravin. Z jídelníčku se vylučují zrniny, luštěniny a mléčné výrobky. Není tedy možné jíst žádné pečivo, přílohy, ale ani třeba ovesné vločky či jiné obiloviny. V hojné míře se naopak vyskytují maso, ryby, mořské plody, vejce, oleje, ořechy, avokádo a zelenina. Ke zhubnutí údajně není potřeba počítat kalorie.

Pozitiva:

Návrat k původním a kvalitním potravinám. Jestliže bylo u daného člověka příčinou přibírání velké množství pečiva, příloh a případně sladkostí, efekt se dostaví. Můžou se zlepšit projevy diabetu II. typu.

Negativa:

Vysoký obsah tmavého masa v takovém jídelníčku a nedostatek celozrnných obilovin, tedy nedostatek některých protektivních složek, může znamenat vyšší riziko kolorektálního karcinomu. Nákup surovin je ekonomicky náročnější.

Úskalí:

Po počátečním zhubnutí může nastat fáze, kdy člověk ještě zdaleka není spokojen se svojí váhou, ale ta již dále neklesá. To, co vypadá jako výhoda, tedy nehlídání celkového energetického příjmu, se změní v nevýhodu. Bez dosažení negativní energetické bilance se totiž zhubnout nedá.

Nová Atkinsova dieta

Princip:

Zde již máme co do činění s drastičtějším omezením sacharidů. Na rozdíl od mnohých jiných diet je nutno být přesný a držet příjem sacharidů na minimálním množství. Což znamená žádné ovoce, limitováno je dokonce množství zeleniny. Tuku lze jíst téměř neomezeně. Dieta slibuje, že striktním omezením sacharidů začne tělo odbourávat tukové zásoby.

Na rozdíl od „starého“ Atkinse je přeci jen povoleno větší množství některých druhů zeleniny a příjem tuků je mírně limitován.

Pozitiva:

Rychlý úbytek na váze. Velké množství masa, másla a smetany je jedním z důvodů, proč tato dieta častěji přitahuje muže. Při nízké sacharidových dietách lze velmi rychle zhubnout. Látky ketogenní povahy tlumí chuť k jídlu, takže výsledkem je většinou konzumace menšího množství jídla (a tedy nižší energetický příjem).

Negativa:

Vzhledem k tomu, že každý gram sacharidů váže 4 g vody, dojde rychle k poklesu váhy vlivem odvodnění. Mezi vedlejší efekty patří únava, bolesti hlavy, deprese, zácpa, zápach z úst, snížení fyzické výkonnosti a nutnost užívat suplementy. Ze zdravotního hlediska je rizikové velké množství tuků a z toho pramenící vyšší pravděpodobnost vzniku srdečně-cévních chorob.

Úskalí:

Jak rychle jde váha na extrémně nízké sacharidové dietě dolů, tak rychle se opět jojo efektem vrací nahoru. Stačí si dát jen minimální množství sacharidů a nežádoucí výsledek na sebe nenechá dlouho čekat.

Dukanova dieta

Princip:

Stejně jako předchozí dieta je také Dukanova extrémně nízké sacharidová, ale zároveň k tomu omezuje také tuky. Jediné, co lze jíst, jsou potraviny bohaté na bílkoviny. Těch lze konzumovat neomezené množství. Jídelníček tedy sestává z kuřecích a krůtích prsou, netučných ryb, odtučněných mléčných výrobků a vaječného bílku. Zpočátku je zakázaná dokonce zelenina.

Pozitiva:

Velmi rychlý úbytek na váze, což může být pro mnoho lidí motivující. Tato dieta je sice náročná na vůli, ale nikoliv na přemýšlení, jsou potraviny zakázané a povolené, žádný prostor pro kreativitu. To mnohým lidem vyhovuje.

Negativa:

Jídlo je velmi stereotypní až nudné. Stejně jako u nízko sacharidových a zároveň vysoko tukových diet lze očekávat únavu, bolesti hlavy, deprese, zácpu, zápach z úst, snížení fyzické výkonnosti a nutnost užívat suplementy, zejména vlákninu.

Úskalí:

Neskutečně rychlý a téměř stoprocentně jistý jojo efekt.

Diety s nízkým množstvím tuků

Princip:

Přestože striktní omezování tuků ve stravě, které bylo populární ještě třeba před 20 lety, je již minulostí, stále platí, že tuky je dobré mít pod kontrolou. Zejména ty nasycené. Snížení příjmu tuků je vhodné pro obecná doporučení k prevenci obezity, naopak jejich vyšší zastoupení ve stravě vede k pasivnímu přejídání. Pokud navštívíte poradnu racionálně smýšlejícího dietologa, s velkou pravděpodobností budete odcházet s režimem, jenž bude do jisté míry tuky limitovat. V jídelníčku by měly být zdravé druhy tuků, jakými jsou olivový olej, ořechy, avokádo a tučnější mořské ryby. Málo naopak tučných sýrů a dalších tučných mléčných výrobků a tučného masa.

Pozitiva:

Flexibilita. Můžete hubnout příjemně, bez nutnosti odmítat společenské akce, můžete vařit společná jídla pro sebe a rodinu, budete mít dost energie na pohyb a vše ostatní. Hubnutí bude mít trvalejší výsledek, je zde tedy menší riziko jojo efektu. Snížení rizika všech civilizačních onemocnění. Když občas trochu „ujedete“, nebude to mít, na rozdíl od nízko sacharidových diet, devastující vliv na výsledek hubnutí.

Negativa:

Snížení množství tuku ve stravě bez dalších omezení a bez počítání energetického příjmu k hubnutí nepovede. I tehdy, když je jídelníček sestaven rozumně, vyžaduje plánované nákupy a vážení potravin, alespoň na začátku.

Úskalí:

Je zapotřebí trpělivosti a trochu času se jídelníčku věnovat, jinak by se snadno mohl stát nudným.

Snížení energetické denzity stravy – volumetrická dieta

Princip:

Principem je zvýšení objemu konzumované stravy, což zlepší vnímání pocitu sytosti. Člověk jí jídlo déle, má ho na talíři více, což je zvláště u některých lidí, kteří mají problém s dosažením pocitu sytosti, velmi nápomocné. Výsledkem je konzumace nižší energetické dávky v daném jídle, ale také automaticky méně zkonsumované energie v jídle následujícím.

Kromě toho, energeticky bohaté škrobovité přílohy, které většinou už nemají další zdravotní benefity, částečně nebo úplně nahradí „energeticky řidší“, zato živinami bohatší druhy zeleniny, sladké brambory a podobně. Příkladem můžou být třeba takzvané „zoodles“, což jsou zeleninové těstoviny vyrobené s pomocí spiralizéru (*pozn. redakce: spiralizér je doplněk na výrobu nudlí a špaget z ovoce a zeleniny*). Rajčatové omáčky jsou nastavené další zeleninou, krémovost polévek tvoří místo smetany opět rozmixovaná zelenina a podobně.

Pozitiva:

Jídelníček získává na kvalitě. Zelenina a ovoce přinášejí vyšší množství vitamínů, minerálních látek a dalších živin, zlepšuje se tak antioxidační kapacita organismu. Zhubnutí je nenásilné a tak trochu mimovolné. Návyky získané z této diety se každopádně můžou velmi dobře uplatnit ve fázi udržování váhy po zhubnutí.

Negativa:

I přes slibovaný hubnoucí efekt je vhodné mít jídelníček dobře vyvážený. Relativním negativem může být pro někoho nutnost nakupovat větší objemy zeleniny každý den.

Úskalí:

Je zapotřebí hlídat množství bílkovin v jídelníčku a nesoustředit se jen na „naředění“ energetické hodnoty jídel, jinak budete pocítovat hlad a mohlo by dojít ke zpomalení metabolismu.

Low FODMAP dieta

Princip:

Tato dieta není určena ke zhubnutí, ale měla by ulevit projevům spojeným se syndromem dráždivého střeva (tračnicku) projevujících se nadýmáním, bolestmi břicha, někdy průjmy nebo zácpami. FODMAP je zkratkou z označení sacharidů, jejichž trávení způsobuje postiženým největší potíže (fermentabilní oligosacharidy, disacharidy, monosacharidy a polyoly).

Seznam povolených potravin je dost široký, ale totéž platí o potravinách zakázaných. Takže například nelze jíst pšeničný chléb, ale žitný kváskový ano (není to tedy bezlepková dieta). Nebo ze zeleniny nelze jíst chřest, kapustičky, květák, čekanku, artyčoky, topinambury, pórek, houby a hrášek, ale povolené jsou paprika, mrkev, lilek, rajčata, špenát, cukety.

Z jídelníčku by měly zmizet luštěniny. Stejně tak potraviny obsahující laktózu, tedy

mléčný cukr. Místo nich se doporučují jejich delaktózované verze, tedy mléko a jogurty bez laktózy, případně tvrdé sýry, které laktózu téměř neobsahují. Problém můžou způsobovat žvýkačky slazené maltitolem nebo xylytolem.

Je zapotřebí se důkladně seznámit se všemi povolenými a zakázanými potravinami.

Pozitiva:

Odstraněním rizikových potravin na omezenou dobu by mělo dojít k subjektivnímu zlepšení, poté by se měly zase postupně po skupinách do jídelníčku zavádět.

Negativa:

Zpočátku je dieta časově náročná, je zapotřebí zvyknout si o jídle více přemýšlet. Seznam vhodných a nevhodných potravin a celkové nastavení jídelníčku je důležité zkontrolovat s dietologem.

Úskalí:

Je zapotřebí být opravdu striktní, aby se podařilo vystopovat skutečné „viníky“ obtíží a poté bylo zase možné jídelníček postupně obohacovat.

8 VĚCÍ, KTERÉ DOKÁŽETE S OBYČEJNOU SLUPKOU OD BANÁNU

<http://hobby.denikplus.cz/>

Slupka od banánu končí neomylně bez využití v koši. V lepším případě na kompostu. Víte o tom, že existuje celá řada způsobů, jak ji ještě využít? Banánová slupka umí totiž řadu věcí, o nichž jste neměli ani tušení!

1. Hodí se na leštění bot

Přetřete je banánovou slupkou a pak měkkým hadříkem a budou se lesknout jak vyčištěné profesionálem.

2. Bělidlo na zuby

Vnitřní stranou banánové slupky můžete vyčistit nejen boty, ale také zuby. Minerální látky, které ve slupce jsou, pomáhají vybělit sklovinu zubů.

3. Odhání mšice

Mšice nenávidí vůni banánů. Pokud se jich chcete zbavit třeba na svých růžích, dříve než se odhodláte k chemickému útoku, zkuste kolem růží lehce pod povrch

zakopat banánové slupky. Slupky jsou navíc bohaté na vápník a hořčík a další stopové prvky, které květinám svědčí. Takže svým růžím prospějete hned dvakrát.

4. Vyživí i rajčata

Dříve než své sazenice rajčat zasadíte na záhonek, obalte kořeny ve slupce od banánu. Rostlinkám dodáte spoustu výživy a celé léto porostou jako z vody.

5. Zbaví vás vyrážky i svědění

Potřete místo štípnutí či bodnutí od hmyzu banánovou slupkou. Bolest, pálení a svědění je pryč. Rovněž pomáhá v boji s akné.

6. Zbaví prachu pokojové rostliny

Vnitřní bílou částí banánové slupky očistíte listy pokojových rostliny, získají svěží barvu. Navíc na listy působí jako přírodní hnojivo.

7. Zbaví vás bradavic

Banánová slupka pomáhá i na bradavice. Pokud budete pravidelně, na místo postižené bradavicemi, přikládat banánovou slupku z vnitřní strany, za 1 až 2 týdny tam prostě nebudou. Případně noste kousek slupky zalepenou na postiženém místě, dokud bradavice neodpadne.

8. Konzumujte ji

Zní to možná divně, ale banánovou slupku je zdravé i konzumovat. Stačí ji deset minut povařit rozmixovat a pak pít naředěné vodou, nebo ji zpracovat v odšťavňovači. Extrakt z banánové slupky totiž zmírňuje deprese, protože je bohatá na serotonin, který chemicky vyrovnává pocit dobré nálady. Je také dobrá pro zrak, protože obsahuje antioxidant lutein, který chrání buňky očí před následky ultrafialového záření, hlavní příčinou šedého zákalu.

KRÁTKÉ ZPRÁVY

Zázrak zvaný popenec - proti virům, cukrovce i rakovině, na odkašlání, rány i ekzémy

Je nenápadný, ale svými účinky si s ostatními bylinkami nezádá. Na jaře kvetoucí drobná bylinka, ale s ohromujícími zdravotními účinky. Pokud chcete mít náskok třeba před arteriosklerózou, vsadte na něj. Co všechno léčí popenec břechťanovitý? Více na <http://www.ctidoma.cz/hobby>

Žádost o dotaci na r. 2017

V září loňského roku byla zpracována a podána žádost na dotaci a) na přímořský ozdravný pobyt v Chorvatsku, b) na ozdravný pobyt v termálních lázních Harkány v Maďarsku. Tato žádost byla zpracována se všemi požadovanými přílohami a byla včas podána na ministerstvo zdravotnictví. **Bohužel jsme žádnou finanční dotaci pro letošní rok od ministerstva na tento náš projekt nedostali.**

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.

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.

CO SE KDE DĚLO

KLUB PRAHA

ŠPEKÁČKY V KLÁNOVICÍCH

Marta Kožmínová

V sobotu 22. dubna 2017 jsme se sešli na Masarykově nádraží a vláčkem vyrazili do Klánovic. Rozkvetlé sakury a magnólie nás přivedly až k Milanovu domu, kde jsme chtěli uskutečnit tradiční jarní opékání buřtů. Bohužel, počasí nám ale neprálo, takže z plánového táboráku sešlo, a celá akce proběhla v troubě na pivě. Buřty byly vynikající, jako by se pekly na ohýnku, a všem nám bylo sucho a teplo. Každý z nás něco přinesl, a tak k veselému hovoru bylo pořád co přikusovat a připíjet. To vše v úžasné uklizeném domě starostlivého vdovce Milana, jehož dokonale udržovaná zahrada nás všechny ohromila. Bylo nám spolu dobře a už se stmívalo, když jsme se vydali na cestu domů. Rádi jsme se viděli a snad si na podzim buřty opečeme na ohni u Jany v Pikovicích.

TŘÍDENNÍ POBYT V LÁZNÍCH LIPOVÁ

Anastázie Turková

Velký dík za celé zajištění a organizaci tří denního pobytu v Lázních Lipová patří hlavně jeho hlavní organizátorce Hance Příkrylové. Vše bezvadně zorga-

nizovala a zajistila, jak ubytování, tak i stravování a celý program tohoto výletu. Akce proběhla ve dnech 7. – 9. 4. 2017.

Začátkem dubna ještě nebylo nejideálnější počasí. To ale nemohlo pokazit náladu nás všech, kteří se tohoto setkání zúčastnili. Lázně Lipová jsou uprostřed krásné přírody, takže procházky po okolí mezi kvetoucími petrklíči a nově opravené lázeňské budovy, kterými nás provedla paní obchodní manažerka, nás nadchly. Ve všech to umocnilo nedočkavost, až se sem budou moci znovu vrátit na léčebný pobyt, který všem pomáhá. Sešli jsme se zde nejen z Prahy, ale i z Pardubic, Brna a z Ostravska. Rádi jsme si mezi sebou popovídali a předali si zkušenosti se svými problémy a hlavně se již všichni těšíme, až budou lázně znovu v květnu otevřeny a bude možné zase přijet na vyhlášené léčebné pobyty, které nám vždy hodně pomáhají a ulehčují od našich problémů. Za všechny účastníky tohoto výletu Hance ještě jednou děkuji a těším se na další výlety. (Foto z akce je na obálce.)

KLUB PROSTĚJOV

LÁZNĚ SKALKA

Jiří Vyhlídal

Lázně Skalka leží 12 km od Prostějova. První písemná zpráva o obci pochází z roku 1360. Skalka se nachází v mírně zvlněném terénu posledních výběžků Dražanské vrchoviny. Samotná obec je pak skryta v malém údolí mezi okolními kopci, které zajišťují složení místních minerálních vod. Lázně Skalka byly založeny již v roce 1928 v místě, kde kdysi býval rybník Bařisko, napájený dvěma prameny sirnato-alkalických minerálních vod.

V roce 1938 se při průzkumu ještě objevil artéský pramen minerální vody o teplotě 23° C, který tryskal do výšky 3 metrů. Složení skaleckých pramenů je zcela unikátní. Podobné složení vody nalezneme v České republice pouze v Lázních Slatinice a ve Velkých Losinách. Minerální vody ve Skalce jsou obohaceny zejména o sodík, draslík, lithium, vápník, hořčík, mangan, železo a amoniak, který dodává pramenům charakteristickou vůni. Voda se používá hlavně ke koupelím,



ale je možno ji také užívat i k pitným kúram. Koupele slouží k léčbě pohybového ústrojí, zejména onemocnění na degenerativním základě, artrózy. Úspěchy jsou i při ovlivňování zánětlivě probíhajících forem artritidy a bolestech v zádech. Blahodárny účinek má i na kožní nemoci, především na onemocnění lupénkou. Pitné kúry se ordinují při léčbě vysokého krevního tlaku, zánětech žaludku, dvanáctníku, ledvin a tlustého střeva.

Veškeré léčebné procedury se provozují v budově lázní. Z nabízených služeb si můžete vybrat mezi klasickými sirnými nebo perličkovými koupelemi. Koupele můžete kombinovat s masáží, a to jak ruční, tak i bodovou, vířivou i podvodní. Optimální teplota koupele je 37 – 38 °C, doba koupele 20 minut. Návštěvníci lázní ještě mohou využít saunu a solárium.

Ubytovací kapacita objektu je 21 lůžek, dále je velmi široká nabídka ubytování v soukromí u místních obyvatel. Celodenní stravu, včetně diet, poskytuje lázeňská restaurace U pramene. V lázeňském parku vyvěrají minerální prameny Julinka, Cyril, Metoděj a Jan, sloužící k pitné kúře.

Skalka je malá obec, má pouze 250 obyvatel. Přesto jsou lázně schopné nabídnout velmi kvalitní služby. V lázeňském parku je koupaliště, tenisový dvorec, travnaté fotbalové hřiště, minigolf a hřiště na pétanque. Protože jde o malé lázně, tak i ceny za procedury jsou o mnoho menší než v jiných lázních. Absolvoval jsem sirnatou perličkovou koupel a mohu příležitostnou návštěvu těchto lázní doporučit.

KLUB VYSOČINA

KLUB VYSOČINA – ZIMA V LIPOVÉ

Svatopluk Puda

Motto: „Přátelství je součástí lidského štěstí.“

Začátkem roku (leden 2017) náš klub Vysočina zavítal do naší druhé domoviny lázní Lipová.

Sníh zasypal celé Jeseníky, tak jsme měli o zábavu na celý víkend postaráno. Udělali jsme si výlet na Horní Lipovou, do Lesního baru (měli vynikající a čerstvé kremrole), vzali s sebou sánky a opravdu, takovou jízdu jste nezažili! Tři km jízda v plné rychlosti až dolů do Lipové bez zastávky.

Dále jsme v našem sportovním víkendu navštívili kluziště v lázních Jeseník, což byla pro některé opravdu vzpomínka na mládí. Ale důležité je, že jsme se za krásného počasí řádně vyblbnuli, zasportovali a ve zdraví všichni vrátili na naši základnu Na Rychtě. Večer jsme měli o čem povídat a nasmáli se, až nás břicha bolela.

Děkujeme paní domácí za ubytování a těšíme se zase na jaře do LL.



KLUB VYSOČINA - SJEZD BRNO (3. - 5. 3. 2017)

Svatopluk Puda

V březnu se konal v Brně celostátní sjezd, kterého jsme se zúčastnili v počtu 4 lidí + za námi na víkend přijeli členové našeho klubu. Počasí bylo nádherné – pomalu letní, tak jsme v pátek a v sobotu odpoledne (po skončení sjezdu) podnikli vycházku Brnem. Byli jsme se podívat v Katedrále sv. Petra a Pavla, v klášteře kapucínů a ve Staré radnici na Brněnského draka. Večer jsme poseděli v restauraci Na Švábce, kde mají výborné plzeňské pivo, které jak říkají i doktoři, je prostě lék.

Děkuji kamarádům z klubu, že za námi na víkend přijeli a těším se na další shledání.



KLUB VYSOČINA - EXPEDICE EVŽENKA 18. ROČNÍK (17. - 19. 2. 2017)

Svatopluk Puda

Rok se s rokem sešel, sněhu zase dosti, a tak se nám podařilo zorganizovat již 18. ročník naší Expedice Evženka. Na chatě tep-loučko, v pátek se vaří gulášek a polévka vlastní výroby, soutě-ží se v různých hrách, pojídá se sladké a slané, co napekla děvčata, a diskutuje se o plánované vý-pravě. Po sobotním celodenním výletu na běžkách nebo lyžování na sjezdovkách je výborné mít kolem sebe kamarády s dobrou náladou, popovídat si, zazpívat, zahrát si a zasoutěžit. Tomu říkáme správný, aktivní odpočinek.





Na SKI, kamarádi !!! :))

Díky Všem za krásný víkend a doufám, že zase za rok SKOL - HOP -HOP -HOP !!!

Všechny akce SPAE Vysočina podporuje město Žďár nad Sázavou

KLUB OSTRAVA

LIPOVÁ – LÁZNĚ

Pavel Mucha

Tak máme další zajímavou a úspěšnou celorepublikovou akci SPAE v Lipové – Lázních ve dnech 7. – 9. 4. 2017, kde jsme se účastnili prohlídky nově renovované části lázeňských budov, v nichž je restaurace s jídelnou pro klienty lázní a ubytování v nově rekonstruovaných pokojích a apartmánech, a také recepce s prodejnou léčivých přípravků. Zatím se jeví, že skutečně dojde v krátké době k obnovení plného provozu, v každém domě i jeho okolí to bylo na činnosti dělníků patrné a lze to vidět i na pohled zvenčí, že práce jsou v plném proudu. Škoda jen, že dnešní legislativa brzdí záměry nového majitele a zdravotní pojišťovny nejsou nápomocné při rozjezdu uzavřením smluv.

Nezůstalo jen u prohlídky lázní, ale jako tradičně jsme navštívili (ti, co byli schopni zvládnout horskou túru) lesní bar, taky procházku po sousedním Jeseníku a večer proběhl jak jinak, než volnou zábavou se sledováním sportovních klání a zpívánkami s kytarou.

Plni hezkých zážitků jsme se v neděli vraceli do svých domovů a už se těšíme na další společné akce. Děkujeme Hance Přikrylové za uspořádání akce.



PLETENÍ Z PEDIGU

Stanislava Hrnčířová

Pedig je přírodní liánovitý materiál, ze kterého se pletou drobné dekorace, košíky, tácky apod. Na členské schůzi dne 13. 5. 2017 v novém areálu v Porubě jsme zvládli tuto pro nás novou výtvarnou činnost, základy pedigu. Každý účastník si odnesl domů dva výrobky vytvořené vlastní činností, ze kterých jsme měli nesmírnou radost.



Na schůzce si členové odsouhlasili další akce, které uspořádá Klub SPAE Ostrava.

BOWLING A PLANETÁRIUM – OSTRAVA

Pavel Mucha

V sobotu 25. února 2017 jsme se s naší „spajáčkou“ partou opět sešli, tentokrát na bowlingovém klání, a po tom, příjemně unavení, jsme navštívili planetárium. Opět byla velmi slušná účast, dobrý oběd a skvělá zábava, jak už na našich akcích bývá pravidlem.



CO SE KDE BUDE DÍT

PORTÁŠ 2017

Již 17. ročník tradičního výstupu na Portáš se uskuteční 23. – 25. června 2017 (vlastní výstup se uskuteční v sobotu 24. června). I letos přijdou naši přátelé ze slovenské Společnosti Psoriatikov a Atopikov. Ubytování pro účastníky je zajištěno na hájence Nivka, Vsetín – Semetín.

Na ubytování se hlase u Aničky Jirdové. Kapacita hájenky jsou 4 pokoje po 4 lůžkách, plus spousta místa (dvě klubovny) pro vlastní nocleh ve spacáku. Jídlo z vlastních zdrojů, k dispozici jsou 2 chladničky, mikrovlnka, sporák, krb, venkovní ohniště, stodola, louky a les.

Užitečné odkazy: <http://www.hotelportas.cz/>, <http://www.kohutka.cz/> a <http://www.nivka.cz/>.

Video ČT o pohraničních horách Portáš a Kohútka najdete na adrese: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10169768440-na-vrcholky-hor-s-vladimirem-cechem/408235100181003/>

Na setkání s vámi se těší Anička Jirdová, Josef Pohůnek a Milan Ptáček. Dobrou náladu si snad ani brát s sebou nemusíte, tu tady prostě najdete a prožijete!

OZDRAVNÉ POBYTY V ROCE 2018

BAŠKA VODA

V červenci 2018 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE v BAŠCE VODĚ, Chorvatsko. Baška Voda je jedno z nejkrásnějších městeček na Makarské riviéře.

Přesné informace o ubytování, ceně, dopravě budou zveřejněny v příštím zpravodaji SPAE.

HARKÁNY

V září 2018 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE do termálních lázní v Harkánech, Maďarsko.

Voda je velmi vhodná pro léčení lupénky, pohybového ústrojí, kloubů, zánětlivých onemocnění.

Přesné informace o ubytování, ceně, dopravě budou zveřejněny v příštím zpravodaji SPAE.

Přihlásit se můžete na obě akce v prosinci 2017 na náš e-mail spae@cbbox.cz.

SPAE také zvažuje přímořský pobyt u moře Mar Menor ve Španělsku. Více informací najdete na našich internetových stránkách. Zatím děláme jen průzkum mezi našimi členy: nahlaste nám (nejlépe na mejl spae@cbbox.cz) zájem o tuto akci, abychom věděli, zda máme začít s cestovní kanceláří jednat.

KLUB VYSOČINA

Plán činnosti klubu v roce 2017

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Červen | 23. - 25.6. Výstup na Portáš 17.ročník |
| Červenec | dovolená |
| Srpen | upřesníme na našich stránkách: http://spaevysocina.webnode.cz/ |
| Září | 5. -19. 9. - Mořezájezd na 14.dní do Řecka k moři 9. – 16. 9. - Beskydy - týdenní akce / www.ostravice.estranky.cz. / WPD - Brno |
| Říjen | Víkendový pobyt v Lázních Lipová (nebo sklípek – dle zájmu členů klubu) |
| Listopad | Výstava a vernisáž obrazů - Velké Meziříčí - Zdeněk Lukášek (člen SpaeVysočina) |

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.

Navštivte naše klubové stránky <http://spaevysocina.webnode.cz/>.

KLUB PARDUBICE

| | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17. 6. 2017 | Návštěva planetária v Hradci Králové, doba bude upřesněna, po prohlídce planetária společné posezení s obědem. Organizuje E. Buzková |
| 9. 9. 2017 | Bowling v Týništi nad Orlicí , začátek v 10,30 hodin, sraz v 10,00 hodin, přihlášky nejpozději do 5. 9. 2017, po sportování společné posezení s obědem. Organizuje V. Bajer |
| 21. 10. 2017 | Výlet do Pardubic , doba srazu bude upřesněna, místo srazu u Zelené brány organizuje M. Fajmon a M. Krupařová |
| 9. 12. 2017 | Mikulášské posezení , restauraci U dvora v Hradci Králové od 13 hodin, doprava od hl. nádraží autobusem MHD č. 24, přihlášky nejpozději do 5. 12. 2017. Organizuje V. Bajer, T. Fabiánová |
| 13. 1. 2018 | Výroční schůzka klubu v restauraci U dvora v Hradci Králové od 13 hodin, doprava od hl. nádraží ČD autobusem MHD č. 24, přihlášky nejpozději do 9. 1. 2018. Organizuje V. Bajer |

KLUB OSTRAVA

Akce klubu SPAE Ostrava

| | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 17. června | Tradiční smaženice |
| 8. 7. 2017 | Běla u Chuchelné, celodenní výlet, vhodné i pro děti, brouzdání vodou, procházka lesem |
| 2. 9. 2017 | Štramberská trůba – celodenní výlet |

14. 10. 2017 Celodenní výlet do Kravař, s prohlídkou tamního zámku.
 2. 12. 2017 Členská schůze s tradiční Mikulášskou nadílkou.

KLUB PROSTĚJOV

Plán akcí Klubu SPAE Prostějov na 2. pololetí 2017.

7. 7. - 23. 7. Léčebný pobyt u moře Baška Voda.
 13. 8. Hodová návštěva lázní Slatinice.
 9. 9. - 17. 9. Léčebný pobyt Harkány.
 22. 9. Schůzka Klubu SPAE Prostějov na plumlovské přehradě s opékáním buřtů
 7. 10. Návštěva podzimní výstavy Flora Olomouc.
 Říjen. Účast na dnech psoriázy.
 10. 11. Zhodnocení uplynulého roku v Národním domě Prostějov.
 1. 12. Schůzka Klubu Prostějov s mikulášskou nadílkou.

KLUB BRNO

Plán činnosti klubu Brno

- 18. května členská schůze od 16,00 hodin v Klubu zastupitelů
- Květen-červen po dohodě výjezdní zasedání výboru i nečlenů výboru v Blansku – restaurace Myslivna. Možnost koupání v přilehlé nádrži.
- 20. června od 16,00 do 18,00 hodin – setkání pacientů, rodinných příslušníků a přátel na Odborném semináři o lupence v přednáškové místnosti č. dv. 6.028 budova B 1 FN u svatě Anny. (samozřejmě platí i pro atopické ekzematiky – možnost dotazů)
- 23. - 25. června Výstup na Portáš 17. ročník
- 7. – 23. července ozdravný pobyt v Baška Voda
- 8. -17. září ozdravný pobyt v Harkány
- 21. září členská schůze v 16,00 hodin v Klubu zastupitelů
- Říjen koupání v Mušově – termín bude upřesněn
- 11. 11. ve 13, 00 hodin svatý Martin na náměstí Svobody
- 14. prosince Výroční členská schůze v 16,00 hodin v klubu zastupitelů

Koupání v Mušově domluveno ve snížené sazbě tak, jak byli informováni předsedové klubů.

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

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrněňští členové, vždy po dohodě s M. Šebíkem nebo A. Jírdovou, kteří to dojednájí s vedoucím klubu.

Ubytování v Brně.

Podařilo 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. Adresa: Praha 3, Korunní 75.

Červen

- | | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. 6. 2017 | Členská schůze |
| 10. 6. 2017 | Návštěva Liberce. Odjezd z autobusového nádraží Černý Most v 8.00 hod. Návrat do Prahy ve večerních hodinách. |

Červenec

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| 7. - 23. 7. 2017 | Ozdravný pobyt SPAE - Baška Voda |
|------------------|----------------------------------|

Září

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 4. 9. 2017 | Členská schůze |
| 8. - 17. 9. 2017 | Ozdravný pobyt SPAE Harkány |

Říjen

- | | |
|-------------|----------------|
| 2. 10. 2017 | Členská schůze |
|-------------|----------------|

Listopad

- | | |
|-------------|----------------|
| 6. 11. 2017 | Členská schůze |
|-------------|----------------|

Prosinec

- | | |
|-------------|---------------------------------------------------|
| 4. 12. 2017 | Členská schůze |
| 7. 12. 2017 | Vánoční vycházka - sraz v 16 hod. U PRAŠNÉ BRÁNY. |

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 Příkrylové, mob. 720 289 563.

KONTAKTNÍ ADRESA

CENTRUM SPAE

www.spae.cz

Poštovní adresa:

SPAE, Rybná 682/14,
11005 Praha 1

sekretariát:

e-mail: spae@cbox.cz, cz.spae@gmail.com
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 Příkrylová – 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 Příkrylová (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
<http://spaeostrava.webnode.cz/>
stanislavahrn@seznam.cz

Aktivista pro Zlínský kraj

Milan Ptáček, mobil 604 480 887



Delegáti sjezdu již vidí světlé zítřky přede dveřmi!

Zahájení lázeňské sezóny v lázních Lipová





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 umísťovat 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> <div style="text-align: right; font-size: small;"> Členské číslo / datum vstupu </div> | |
| Jméno: | | Datum narození: |
| Příjmení: | PSČ: | |
| Ulice, číslo: | Okres: | |
| Město: | Telefon byt: | Telefon zam: |
| Zaměstnání: | Mobil: | Fax: |
| E-mail: | Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní* | ANO NE |
| psoriasis vulgaris* | Důchod přiznán na základě diagnózy | ANO NE |
| psoriasis generalis* | diabetes 1. typu* | od roku věku |
| psoriasis artropatika* | diabetes 2. typu* | od roku věku |
| atopický ekzem* | vitiligo* | od roku věku |
| jiná forma psoriázy* | od roku věku | od roku věku |
| Projevují se záněty duhovky či rohovky? | | |
| Datum: | | |
| Jak často? | | |
| Podpis (u dětí zák. zást.): | | |

* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.

JEDN. IDENT.: 242291 - RRTV
NAŠE Č. J.: RRTV/6235/2017-bur
SP. ZN.: RRTV/2017/291/chu

ZASEDÁNÍ RADY: 7-2017/pof. č. 35
VYŘIZUJE: Analytický odbor
DATUM, MÍSTO: 4. 4. 2017, Praha

Vážený pane Zavřeli,

Rada pro rozhlasové a televizní vysílání (dále jen „Rada“) se na svém 7. zasedání, konaném dne 4. dubna 2017, seznámila s Vaší stížností na provozovatele vysílání ČESKÁ TELEVIZE.

Jménem spolku psoriaticků a atopických ekzematiků poukazujete na vydání pořadu *AZ-kvíz* ze dne 19. ledna 2017 od 17:15 hodin, konkrétně na otázku, jak se odborně nazývá Infekční kožní nemoc lupénka.

Dle Vašeho přesvědčení tímto tvrzením ČT hrubě poškodila obecné vědomí o této nemoci a náhled veřejnosti na takto nemocné, neboť lupénka není v žádném případě infekční.

Monitoring prokázal, že dotyčná otázka skutečně v pořadu zazněla, konkrétně ve znění: „*Jedno z nejčastějších infekčních kožních onemocnění se odborně nazývá psoriáza, jak mu běžně říkáme?*“

Jedná se nepochybně o nešťastný omyl, který je o to závažnější, že se vyskytl ve vysílání veřejnoprávního média, nicméně daná problematika leží mimo kompetenci Rady pro rozhlasové a televizní vysílání. Doporučujeme Vám zaslat svou stížnost Radě České televize, aby posoudila, zda nebyl porušen Kodex České televize.

Dále jste Radě zaslal úvahu na téma fungování České televize nazvanou *ČT a „Kulturní tunel“*.

Pokud jde o (ne)kvalitu vysílání České televize, mohu Vám sdělit pouze to, že tato věc nespadá do kompetence Rady. Rada je ústřední správní úřad, který vykonává státní správu v oblasti rozhlasového a televizního vysílání a plní úkoly stanovené zákonem č. 231/2001 Sb., o vysílání. Tento zákon se zabývá oblastmi, jako jsou např. ochrana dětí a mladistvých, dohled na objektivitu a vyváženost ve vysílání, a rovněž dohled nad reklamou; zde Rada hodnotí, zda nedošlo např. k odvysílání skryté či neoddělené reklamy apod.

Rada je při svém postupu povinna se řídit zněním zákona. Provozovatel má právo vysílat programy svobodně a nezávisle. Do jejich obsahu lze zasahovat pouze na základě zákona a v jeho mezích.

Děkuji Vám za Váš dopis, vážíme si Vašeho zájmu o problematiku televizního vysílání. Mohu Vás ujistit, že Rada průběžně monitoruje vysílání všech provozovatelů a vyhodnocuje, zda jsou v souladu se zněním zákona č. 231/2001 Sb., a pokud dojde k závěru, že došlo k porušení zákona

Odpověď panu Zavřelovi od Rady pro rozhlasové a televizní vysílání



Klub Vysočina - 18.ročník Expedice Evženka