



ZPRAVODAJ

SPOLEK PSORIATIKŮ A ATOPICKÝCH EKZEMATIKŮ



Brňáci jsou Ka-Brňáci!

LÉTO-2020



ZPRAVODAJ

SPOLEK PSORIATIKŮ A ATOPICKÝCH EKZEMATIKŮ



www.dermanet.cz

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

REDAKČNÍ RADA ČLENŮ SPAE:

Předseda:

Ing. Josef Pohůnek, prezident SPAE

Odborná redakční rada:

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA

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

MUDr. Miroslav Nečas, PhD

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

Prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN Brno, Brno)

Prim. MUDr. Jaroslav Strejček, CSc.

(Centrum dermatologické angiologie, Praha)

Prim. MUDr. Hana Tomková, PhD

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

Prof. MUDr. Vladimír Vašků, CSc.

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

LÉTO-2020

OBSAH

BLAHOPŘEJEME	2
VSTUPNÍ SLOUPEK	3
LISTINA ZÁKLADNÍCH PRÁV ZAMĚSTNANCE BĚHEM EPIDEMIE KORONAVIRU	7
VYŘÍZENÍ STÍŽNOSTI ČT.....	9
TUBERKULÓZA ČÍHÁ – NĚKDY POD POVRCHEM.....	10
KDO SI HRAJE, NEZLOBÍ, KORONA HO NEZLOMÍ.....	12
JAK SE VYPOŘÁDAT S KARANTÉNOU Z POHLEDU FYZIOTERAPIE	14
JAK NA DOVOLENÉ NEPŘIBRAT	15
UŽITOČNÉ VLASTNOSTI NIEKTORÝCH DRUHOV MÚK	18
KORONAVIRUS DOSTAL DO SVĚTEL LAMP ZDRAVOTNICTVÍ. KRIZE URYCHLILA TELEMEDICÍNU I VSTUP NOVÝCH LÉKŮ	21
URČENÍ DATA VZNIKU INVALIDITY BUDE VÍCE RESPEKTOVAT VÝVOJ ZDRAVOTNÍHO STAVU.....	23
POTRAVINY A LETNÍ HORKA – NA CO SI DÁT POZOR?.....	24
KRÁTKÉZPRÁVY.....	26
CO SE KDE DĚLO.....	27
CO SE KDE BUDE DÍT	31
KONTAKTNÍ ADRESY	34



BLAHOPŘEJEME

Členům, kteří v **ČERVENCI až ZÁŘÍ 2020** oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.

Václav Bajer.....Týniště nad Orlicí
Mirka Krutská.....Velim
Marie Navrátilová.....Kralice na Hané
PhDr. Marie Petrželová.....Praha 8
Zdenka Pinkavová.....Brušperk
Eliška Procházková.....Praha 9
Luběna Růžičková.....Praha 10
Viera Scheppová.....Havířov-město

*Gratulujeme
všem!*



VSTUPNÍ SLOUPEK



Vážení přátelé,

zdravím vás v současné svízelné, leč vyjasňující se době.

Já jsem byl celý březen na léčení v lázních Smrdáky (viz foto). Opatření proti šíření Covid19 (podobná těm českým) mně dostihla v půlce turnusu i zde na Slovensku. Za pacienty do lázní nesměly žádné návštěvy, klienti lázní se nesměli vzdalovat z areálu, v jídelnách byly nainstalovány dezinfekční přístroje na ruce, při obědě a večeři nás jmenovitě kontrolovali. Zavřeli oba Lobby bary v lázeňských hotelích, prostě si nikde nekoupíte ani to „blbé kafe“.

Taneční zábavy a kulturní akce byly zrušeny, nesmíte se srocovat a posedávat v recepci či na pokojích. Můžete jít do obchodu (s rouškou), s rouškou musíte chodit i do vany a na ostatní procedury. Na roušky jsme dostali kousek nějaké textilie, někdo si ji jen omotal jako šálu, já si jehlou spíchnul 2 roušky (a třetí mně poslala viceprezidentka SPAE z Prahy. Hano, díky). Lázně přestaly přijímat nové pacienty, v restauraci nám zavřeli samoobslužný salátový bufet ... a ta zelenina a ovoce mně chyběly.

Prosím, toto není stížnost, naopak bych chtěl pochválit personál a vedení a poděkovat všem v kúpelech Smrdáky, že o nás pečovali v ochranných prostředcích a navzdory tomu, že někteří zaměstnanci dojížděli, nikdo se nenakazil, ačkoliv v Senici byl zachycen pozitivní nález koronaviru.

Po příjezdu domů jsem spadl do 14-ti denní karantény, pak následovala práce z domu, kdy sedím na rehabilitačním balóně, žena říká, prý je dobrý na páteř, když se na tom ale hrbíte celý den, tak to možná té páteři prospělo, ale stejně vás bolí záda víc než kdy jindy, nehledě na celé tělo, protože nemáte např. správnou výšku sedáku, takže vás bolí i ruce, a taky hlava a oči, jak mžouráte na obrazovku z jiného než obvyklého úhlu.

Příští den jsem si vzal raději židli, a s tou židlí jsem si vzpomněl, že bohdá kdysi na průmce na začátku sedmdesátých let jsme měli staré lavice s kalamářem a vesměs celodřevěné židle různých typů. Mezi nimi byly dvě super dobré a bytelné sesle, na kterých jsme seděli jen já a spolužák Rocco Furrer (tj. ukázka jedné z přezdívek nás němčinářů) a na nich byl zespod vypálen původní majitel "SS Olmütz". Tyto židle už cosi pamatovaly (válku) a určitě tam byly i po naší maturitě, ačkoliv jsme jim dávali

svým houpáním celé 4 roky zabrat. A nic nás z nich nebolelo, ani záda ani zadek, možná to bylo i tím, že se tehdy nikdo o nějaké ergonomické sedění nezajímal. A taky jsme měli jiné starosti: krom učení jsme vymýšleli a prováděli kantorům kra-
viny, oni nám to opláceli až tak, že dnes by z toho byla šikana z jedné i druhé strany. Teď by tím byl zaplaven celý fejsbuk a bulvární tisk, když tehdy např. kantor vyvolal spolužačku slovy: „Májová, pojdte k tabuli, ať je po ránu nějaká prd-!“ A znalosti naší Hanýžky byly fakt skoro samá sranda! Nebo matykář hlásil známky z písemky: „Hartl, už je to lepší, ale stále je to za pět!“. A za nějakých 15 let se stal Ing. Hartl ředitelem průmyslovky.

Nebo v rámci předmětu Civilní obrana pořádala škola pochodové cvičení, pěšky jsme šli 10 km na Svatý Kopeček, tam v lese byla nachystána trasa orientačního závo-
du, kdy jsme museli projít několik očíslovaných stanovišť, pěkně po řadě, a na nich plnit různé úkoly, jedna vybraná třída dokonce v plynových maskách. A vedení školy zvolilo evidentně špatné pořadí (na to ovšem přišli a po skončení), když naši maturit-
ní třídu poslali na trať jako první. Moji spolužáci přemístili fáborky z vytyčené trasy a nasměrovali to tak různě do lesa. My prošli trasu v pohodě během hodinky a obsa-
dili jsme nejbližší hospodu (na čaj, na co jiného, bylo zima), ale dalších 300 študáků bloudilo lesem křížem krážem a nakonec byli všichni rádi, že nikdo tam nezůstal jako pohádkový Jěňa s Mařkou a trefili na městskou dopravu a zpět. A samozřejmě jsme si to slízli... Ale vzhledem k tomu, že jsme již dříve ztratili třídní knihu, několi-
krát jsme zdrhli (celá třída) z vyučování a z hospody jsme volali třídnímu, kde jsme, aby nás nehledal po celém městě, věděli jsme, jaký trest bude asi následovat (tři dny po sobě dvě hodiny po škole nebo sobotní brigáda – úklid kolem školy, zametání strojní dílny, čištění soustruhů apod.).

Letos v květnu jsme měli mít setkání abiturientů po 45 letech. Museli jsme to odložit. Znáte vtip, jak ta slečna jede ze Šumavy vlakem do Prahy, naproti ní staříček, jenom takový věchýtek, až má holka strach, aby dědu průvan nevytáhl z okna. A ptá se ho, kam že to jede – za dětmi, za vnoučaty? Ne, jedu na sraz abiturientů po 70 letech. A kolik se vás ještě schází? Posledních 6 roků jen já sám...

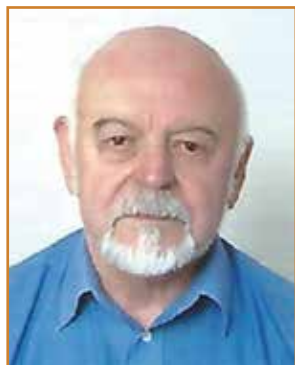
Přátelé, ještě několik čísel. V naší zemi trpí lupenkou 300 tis. lidí. Z toho má závaž-
nou formu přes 35 tis. lidí, kteří jsou adeпти na biologickou léčbu. Přes naše snahy o navýšení počtu se pomocí biosimilárních léků léčí jen 101 pacientů a biologickou léčbu má dalších 2033 (údaje za 02/2020).

Devatenáctka je taky pěkné číslo, obzvláště když má pěkné nohy a veselou jarní mysl, ale o devatenáctce v Covidu19 se to říct nedá! Prosím, všichni se chovejme odpověd-
ně v této nelehké době a věřím, že se nám podaří zvítězit a situace se natolik uvolní, že budeme moci pořádat zase naše inspirující setkání v rámci SPAE.

Přečtěte si následující krásné zamyšlení Vaška Bajera k aktuální situaci, jakož i ostatní příspěvky. Protože moc akcí SPAE nebylo, v případě potřeby doplníme Zpravodaj o starší fotografie.

Nezapomínejte, že klídek a psychická pohoda jsou prevencí před zhoršováním našich nemocí. A také z tohoto důvodu se těším na setkání s Vámi, načerpat od vás energii a ubezpečit se, že nic ve SPAE neděláme nadarmo. Mám Vás rád, přátelé.

S úctou a v pokoře
Josef Pohůnek



Vážení a milí přátelé,

Jaro se zdárně rozeběhlo, na zahradách i malých zahrádkách rozkvetly narcisy, hyacinty a dokonce i tulipány, trávničky jsou plné sedmikrásek a samozřejmě pampelišek. Máme za sebou velikonoční svátky, sice poznamenané vyhlášenými omezeními, ale zvládli jsme i v těchto stísněných podmínkách je oslavit. A co je nejdůležitější? Každý den je slunečný, příjemně teplý a to mne osobně doslova povznáší. Ano, říkám povznáší, ne nadnáší, aby nevznikla nějaká mýlka. Mám svůj každodenní ranní rituál. Po nezbytné hygieně, krátkého zacvičení a přípravě kávy nebo dobrého čaje si podívám na zprávy přicházející po internetu. Nevybírám takové pesimistické, uvážené bombastickými nadpisy typu co, kdo a kdy provedl špatně, podívám se nejprve do pošty. Je to dobrý pocit uvědomění si, že na mne kamarádi nezapomínají.

Přiznávám, že se občas dovídám i ty smutné, kdy dostanu oznámení o odchodu někoho známého, kamaráda, kamarádky nebo spolužáka. Ale takový je život. Ale přicházejí i veselé: jsem babička, pradědeček a někdy je připojená o fotka malého drobečka. Dokonce přišla i taková, jakou jsem dostal nedávno: znovu jsem se oženil. Prostě láska kvete v každém věku. Současné zprávy v televizi, rozhlase a tisku jsou plné té šílené nemoci, promiňte mi ten výraz. Naštěstí v mém okolí nebyla zatím žádná rodina jí postižená. Je mi velice líto rodin, kde k takové smutné události došlo.

Nejsem sice odborník, ale z uvedených informací je pravděpodobně jisté, že to s námi, občany České republiky, zase nevypadá tak zle v porovnání s jinými státy Evropy. Každý, zvláště starší generace, si pamatuje, že každý z nás prodělal povinná očkování, proti tuberkulóze, černému kašli, záškrtu, neštovicím, prostě proti všem možným nebezpečným chorobám. Mladší a hlavně mladá generace maminek očkování mnohdy odmítá s ohledem na možné vedlejší účinky. Všichni milujeme své děti, chceme pro ně to nejlepší, nechceme je vystavovat zdravotnímu riziku. Ale ruku na srdce není právě vysoké procento očkovaných zvláště dříve narozených důvodem, že dosud nás opustilo poměrně „málo“ spoluobčanů? Můžete říci, že je to kacírská, možná hloupá myšlenka, ale v západních státech Evropy se přece povinná očkování neprováděla. A hlavně máme síť nemocnic se skvělými lékaři, sestřičkami, kteří opravdu bojují v první linii. A nesmím zapomenout na hasiče, záchranáře, policisty, potýkající se s arogancí a hloupostí lidí. Přiznávám, že jsem před časem členy našeho klubu oslovil jako přátelé ve zbrani. A proč ve zbrani? Přece jsme ve válce, sice ne horké válce, ale válce stejně nebezpečné a stejně zákeřné. Proto vážení přátelé, držme se. Máme před sebou květen, červen, opět rozjedeme činnost klubů, vyjedeme na kolech nebo vyrazíme na pěší výlety. A kolem polních cest budou zrát třešně, těšte se.

A nyní trošku z jiného soudku. Dostal jsem takovou úsměvnou zprávičku. Je na ní obrázek s ženou nahlížející do otevřené chladničky první den karantény a další obrázek s ženou 68. den karantény. Nechci zabíhat do zbytečných podrobností, ale na obrázcích je veliký rozdíl. Zatím co na prvním obrázku je žena v krásném negligé štíhlá, na druhém je, no řekneme poněkud plnoštíhlá. To se prosím netýká jen našich žen, tento fenomén náhlého zvýraznění postavy postihuje všechny, nás muže nevyjímaje. Co s tím jde udělat? Nepřecpávat se a pohyb na zdravém vzduchu venku v lese nebo v parku a zacvičit si při tom má svůj smysl. A máte-li zahrádku, na které pracujete, tak máte zajisté pohybu v tomto období dost. A pro ty, kteří třeba jen tak nemohou samozřejmě s rouškou vyrazit na procházku, zacvičte si doma třeba s petkou, do níž si nalejete přiměřeně vody a pusťte si domů jarní sluníčko.

Václav Bajer



LISTINA ZÁKLADNÍCH PRÁV ZAMĚŠTNANCE BĚHEM EPIDEMIE KORONAVIRU

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

Dokument Ministerstva práce a sociálních věcí obsahuje odpovědi na 16 aktuálních otázek. V souvislosti s prevencí šíření koronaviru přijala vláda České republiky celou řadu opatření, které doléhají na české firmy i zaměstnance. Ale ani v této nelehké situaci zaměstnavatelé nemohou porušovat práva zaměstnanců. Abyste věděli, co si nenechat líbit, nebo abyste dokázali poradit kolegům, připravili jsme pro vás základní informace. Pracovněprávní vztahy mezi zaměstnanci a zaměstnavateli upravuje zákoník práce, na jehož paragrafy na této stránce často odkazujeme.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Může mi zaměstnavatel nařídit dovolenou „ze dne na den“?

Zaměstnavatel dovolenou určuje alespoň 14 dnů předem, pokud se nedohodne se zaměstnancem na kratší lhůtě (§ 217 zákoníku práce)

Může mi ve zkušební době zaměstnavatel dát výpověď během prvních 14 dnů nemoci, nebo když jsem v karanténě?

Zaměstnavatel nesmí zrušit pracovní poměr ve zkušební době v prvních 14 dnech dočasné pracovní neschopnosti nebo karantény (§ 66 zákoníku práce).

Může mi zaměstnavatel nařídit výkon jiného druhu práce, než mám v pracovní smlouvě?

Zaměstnanec není povinen vykonávat jinou práci, než má sjednanou jako druh práce v pracovní smlouvě. Zaměstnavatel se musí se zaměstnancem na výkonu jiné práce mimo sjednanou práci dohodnout.

Kdy mám právo odmítnout vykonávat práci?

Zaměstnanec je oprávněn odmítnout výkon práce, která bezprostředně ohrožuje jeho život nebo zdraví, popřípadě život nebo zdraví jiných fyzických osob. Takové odmítnutí není možné posuzovat jako nesplnění povinnosti zaměstnance. Zákon neposkytuje ochranu zaměstnanci, který by tak učinil účelově (§ 106 zákoníku práce).

Může mi zaměstnavatel zkrátit pracovní úvazek?

Zkrátit pracovní dobu (úvazek) lze pouze v dohodě se zaměstnancem (§ 80 zákoníku práce).

Může mi zaměstnavatel dát výpověď kvůli koronaviru?

Ne, nemůže. Zaměstnavatel může dát výpověď zaměstnanci pouze z důvodů vyjmenovaných v § 52 zákoníku práce.

Může mi zaměstnavatel snížit mzdu?

Zaměstnavatel nemůže snížit zaměstnanci sjednanou mzdu. Pozor: je-li mzda zaměstnance určena mzdovým výměrem, je snížení možné, ale důvod musí spočívat ve vykonávané práci. Ke změně výše mzdy nemůže dojít zpětně.

Je možné pracovat z domova, když jsem v karanténě?

Zaměstnanci nelze práci z domova jednostranně nařídit, neboť se na tom musí zaměstnanec se zaměstnavatelem vždy dohodnout. Práce z domova je možná i při nařízené karanténě. Zaměstnanci v takovém případě přísluší mzda, nikoli náhrada mzdy nebo nemocenské poskytované při karanténě.

Může mi zaměstnavatel zrušit nebo změnit směny „ze dne na den“?

Změnu rozvržení směn může zaměstnavatel provést pouze 2 týdny předem, nedohodne-li se se zaměstnancem jinak (§ 84 zákoníku práce).

Může mi zaměstnavatel nařídit neplacené volno?

Neplacené volno nelze nařídit, lze je poskytnout jen na žádost zaměstnance.

Kolik dostanu, když jsem v karanténě?

Zaměstnanec má právo na náhradu mzdy od zaměstnavatele ve výši 60 % průměrného redukovaného výdělku po dobu prvních 14 dnů, a pokud se zaměstnanec nevrátí do práce, pak má od 15. dne nárok na nemocenské (§ 192 zákoníku práce).

Pokud je má firma uzavřená kvůli mimořádným opatřením, kolik dostanu?

Pokud zaměstnavatel nepřiděluje práci z důvodu uzavření provozoven na základě mimořádných opatření vlády nebo z jeho vlastního rozhodnutí, náleží zaměstnanci náhrada mzdy ve výši 100 % průměrného výdělku (§ 208 zákoníku práce).

Když nemůže zaměstnavatel zajistit chod podniku kvůli prostoji, kolik dostanu?

Pokud zaměstnavatel nepřiděluje práci z důvodu prostoje, např. nemá dostatek surovin pro výrobu, náleží zaměstnanci náhrada mzdy ve výši nejméně 80 % průměrného výdělku [§ 207 písm. a) zákoníku práce].

Když zaměstnavatel nemá práci, protože nejsou zakázky, kolik dostanu?

Pokud zaměstnavatel nepřiděluje práci z důvodu částečné nezaměstnanosti, tj. z důvodu omezení odbytu výrobků/poptávky po službách, náleží zaměstnanci náhrada mzdy ve výši nejméně 60 % průměrného výdělku, je-li uzavřena dohoda s odborovou organizací.

Kdy mám právo na pracovní volno a ošetřovné?

Po celou dobu uzavření příslušného školského zařízení/stacionáře přísluší zaměstnanci pracovní volno a dávka ošetřovné z důvodu péče o dítě mladší 13 let, péče o nezaopatřené dítě, které je závislé na pomoci jiné osoby aspoň ve stupni I (lehká závislost), a dále o osobu, která je závislá na pomoci jiné osoby aspoň ve stupni I (lehká závislost).

VYŘÍZENÍ STÍŽNOSTI ČT



RRTV RADA
PRO ROZHLASOVÉ A TELEVIZNÍ
VYSÍLÁNÍ

Rada pro rozhlasové a televizní vysílání

Šrámkova 94/6, 120 00 Praha 2
Tel.: + 420 274 813 830 / Fax: + 420 274 810 885
www.rtrv.cz

Jedn. identifikátor 335369-RRTV

Váš dopis zn. -
Naše č. j. RRTV/6485/2020-
rud
Sp. zn. RRTV/2020/114/rud
Zasedání Rady 7-2020/pof. č. 40

Vyřizuje: Analytický odbor

Datum, místo 7. dubna 2020, Praha

Ing. Josef Pohůnek
prezident
Spolek psoriatiků a atopických
ekzematiků (SPAЕ)
Nemocnice na Bulovce
Budnova 67/2
180 00 Praha 8

Informace o vyřízení stížnosti - ČESKÁ TELEVIZE/ČT1/Události v regionech, reportáž Biologická léčba lupénky/9.12.2019/od 18:00 hodin

Vážený pane prezidente,

dovolujeme si Vás informovat, že Rada pro rozhlasové a televizní vysílání (dále jen Rada) na svém 1. zasedání konaném dne 14. ledna 2020 rozhodla požádat provozovatele vysílání ČESKÁ TELEVIZE, IČ 00027383, sídlem Na Hřebenech II 1132/4, Praha 4, PSČ 14700, o podání vysvětlení, z jakého důvodu v reportáži Biologická léčba lupénky, odvysílané jako součást zpravodajské relace Události v regionech, dne 9. prosince 2019 od 18:00 hodin na programu ČT1, redaktorka uvedla, že „Jan Horváth se nakazil lupénkou v únoru letošního roku“, ačkoli lupénka patří mezi nepřenosná a nenakažlivá onemocnění.

Provozovatel na žádost Rady řádně reagoval a v podaném vysvětlení uvedl, že příslušná redaktorka si bohužel jako začínající novinářka v časovém tlaku neuvědomila význam spojení „nakazit se lupénkou“. Samozřejmě věděla, že lupénka není nakažlivé onemocnění. Svého pochybení lituje. Nechtěla lidem, kteří trpí tímto problémem, nijak uškodit. Naopak, její snahou a cílem reportáže bylo informovat veřejnost, především pacienty s lupénkou, o existenci nové metody léčby, která je konečně dostupná, i v Karlovarském kraji, a zároveň upozornit na nebezpečí podcenění příznaků lupénky, které může vést k poškození kloubů. V souvislosti s problematikou lupénky se ve vysílání České televize jednalo o ojedinělou chybu. Česká televize předložila Radě včet sedmi reportážmi, které se lupénkou dříve zabývaly a kde k žádnému podobnému pochybení nedošlo.

S podaným vysvětlením se Rada seznámila na svém 7. zasedání konaném dne 7. dubna 2020 a s ohledem na obsah podaného vysvětlení a audiovizuální záznam předmětné reportáže dospěla k závěru, že k porušení zákona č. 231/2001 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání nedošlo. Provozovatel jednoznačně uznal, že se jednalo o chybu začínající moderátorky, která nevhodně použila termín „nakazil“, namísto například „onemocněl“. Nejednalo se záměrné nepravdivé informování diváků, ale o neúmyslnou terminologickou nepřesnost.

Vzhledem k tomu, že Rada tedy neshledala důvod pro zahájení řízení o přestupku, přijala následující usnesení:

Rada se seznámila s podaným vysvětlením provozovatele vysílání Česká televize, IČ: 00027383, sídlem: Kavčí hory, Praha 4, PSČ 140 70, z jakého důvodu v reportáži Biologická léčba lupénky, odvysílané jako součást zpravodajské relace Události v regionech, dne 9. prosince 2019 od 18:00 hodin na programu ČT1, redaktorka uvedla, že „Jan Horváth se nakazil lupénkou v únoru letošního roku“, ačkoli lupénka patří mezi nepřenosná a nenakažlivá onemocnění. **11-0-0**

Rada pro rozhlasové a televizní vysílání (dále jen Rada) coby ústřední správní úřad v rámci své kompetence dané ustanovením § 5 písm. a) zákona č. 231/2001 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání a o změně dalších zákonů (dále jen zákon č. 231/2001 Sb.), rozhodla v souladu s ustanovením § 76 odst. 1 písm. a) zákona č. 250/2016 Sb., o odpovědnosti za přestupky a řízení o nich, v platném znění, ve věci možného přestupku spáchaného odvysíláním reportáže Biologická léčba lupénky v pořadu Události v regionech dne 9. prosince 2019 v čase od 18:00 hodin na programu ČT1, že věc odkládá.

S pozdravem

10-0-1

Ivan Krejčí
předseda Rady
pro rozhlasové a televizní vysílání
elektronicky podepsáno

Tuberkulóza, která tiše spí v těle, nehlásí se kašlem, pocením ani únavou, není vidět na rentgenu. Projeví se ve chvíli, kdy její nositel podstoupí transplantaci nebo začne užívat biologickou léčbu. V tu chvíli se stává nebezpečným protivníkem, který může i zabít – nazývá se latentní tuberkulózní infekce a v ČR ji odhadem v těle nosí tisíce lidí. Na situaci upozorňují čeští plicní lékaři při Světovém dnu tuberkulózy (24. 3.). Letos uplynulo přesně 138 let od chvíle, kdy německý lékař Robert Koch odhalil zákeřný bacil *Mycobacterium tuberculosis*, způsobující nemoc nazvanou tuberkulóza. Plicní lékaři před latentní formou infekce varují a chtějí registr.

„Zajímá nás, co číhá pod hladinou. Latentní tuberkulózní infekce v Česku ohrožuje několik desítek tisíc pacientů před nebo po transplantacích a těch, co čekají nebo procházejí biologickou léčbou nemocí, jako například Crohnova choroba, idiopatické střevní záněty, roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, psoriáza ale i astma a podobné. Ohrožuje i pacienty na dialýze. Mykobakterie tuberkulózy mohou v klidu „spát“ v jejich těle. Ve chvíli, kdy těmto pacientům léky na jiné onemocnění sníží imunitu, se bacil vzbudí a oni pak nedokáží vzplanutí tuberkulózy čelit. Pacienti, kteří podstoupili transplantaci orgánů, především plic, a mají latentní tuberkulózní infekci, čelí až 70procentnímu riziku vzplanutí nemoci,“ říká prof. MUDr. Martina Vašáková, Ph.D., předsedkyně České pneumologické a ftizeologické společnosti (ČPFS).

Latentní tuberkulózní infekce nemá typické projevy, na rentgenu se neukazuje, a přitom pacienta přímo ohrožuje na životě.

„Správně by ti, kteří mají podstoupit transplantaci solidního orgánu nebo kostní dřeň, či právě biologickou léčbu, měli být otestováni tuberkulinovým kožním testem a IGRA testem z krve. Jestliže jsou tyto testy – jeden nebo druhý nebo oba naráz – pozitivní, měli by dostat léky. Ne každé pracoviště ale postupuje dle našich doporučení a své pacienty testuje. Nemáme tak přehled o pozitivních nálezech a o tom, zda a jestli vůbec tyto pacienty léčí,“ vysvětluje prof. Vašáková. Na rozdíl od lidí s aktivní tuberkulózou se lidé s latentní tuberkulózní infekcí mohou léčit doma.

„Dali jsme se na cestu úplného vymýcení tuberkulózy. Kontrola latentní infekce nám v dosažení cíle pomůže. Plánujeme založit registr latentní tuberkulózy, abychom zmapovali zcela všechny, kterých se nebezpečí vypuknutí nemoci v souvislosti s jinou léčbou může týkat,“ doplňuje prof. Vašáková.

Svoji roli sehrají ambulantní plicní lékaři, kteří při prohlídkách identifikují rizikové

pacienty, tedy například ty, kteří procházejí moderní léčbou chronických nemocí, nebo co již dříve přišli do styku s nakaženými tuberkulózou.

„Ambulantní pneumologové by na rizika měli také myslet a pacienty otestovat,“ uvádí předsedkyně ambulantních pneumologů ČPFS MUDr. Ivana Čierná Peterová.

Česká republika patří díky kvalitní práci plicních lékařů k zemím, které udržují výskyt tuberkulózy na velmi nízké úrovni. Nasvědčují tomu i letošní předběžná data z národního Registru TBC, která jasně ukazují, že se počet nemocných lidí výrazně nezvýšil – 442 v loňském roce versus 444 v roce 2018. Průměrný věk nemocných je 52 let. Mezi nemocnými jsou 4 děti do 15 let věku. Podíl TBC u cizinců loni dosáhl 30 %, tedy 134 případů, mezi nemocnými jsou nejčastěji Ukrajinci, Rumuni, Vietnamci, Slováci a Mongolové. Nejvyšší podíl cizinců mezi nemocnými je tradičně v Praze (41,6 %) a v Plzeňském kraji (58 %).

„Na Plzeňsku a Rokycansku jsou nemocní s TBC především Ukrajinci, Rumuni, Slováci, Bulhaři a jiní, kteří zde pracují mimo jiné v montovnách. V Pardubickém kraji bylo 7 nemocných cizinců z Rumunska, bez výjimky se jedná o agenturní pracovníky dělnických profesí,“ doplňuje MUDr. Jiří Wallenfels, vedoucí Národní jednotky dohledu nad tuberkulózou. Loni na tuberkulózu zemřelo 16 lidí.

(redakčně upraveno)



KDO SI HRAJE, NEZLOBÍ, KORONA HO NEZLOMÍ

Vážení a milí členové SPAE, jak už někteří z vás zaregistrovali, od března se změnilo složení výboru a mě je opravdu ctí do party těchto lidí patřit. Další pro mě milou funkcí je role koordinátora pro děti a mládež a s tím souvisí i tvorba mého příspěvku do letního vydání zpravodaje. Obzvláště v této prapodivné době je třeba zachovat zdravý rozum, nepodléhat panice a pomalu se začít připravovat na to, že nás čekají prázdniny a s nimi i potenciální hrozba spousty volného času našich dětí, pro které bude potřeba vymyslet program. Nemyslím tím teď jenom nás rodiče, ale i všechny hlídací babičky a dědečky, strýce a tetičky, zkrátka všechny ty, jejichž úkolem bude děti zabavit.

Připravila jsem si pro vás tedy pár rad a tipů, co lze s dětmi podnikat doma i v terénu. Vycházím z vlastních zkušeností nejen rodiče, ale i animátora volnočasových aktivit, pravidelného účastníka dětských táborů a sportovního instruktora. Hrát si nemusí pouze děti, o čemž jsem se mnohokrát přesvědčila při svých cvičebních lekcích pro seniory. Nejenže hrou se neustále udržujeme ve střehu, ale pomocí některých her můžeme docílit i toho, abychom oddálili příchod nezvaného hosta, pana Alzheimerera. Rozhýbejme nejen dětské mozkové závity, ale zkusme aktivovat i ty naše vlastní.

SUCHÁ VARIANTA, ANEB HRY VENKU

Řídím se heslem, že v jednoduchosti je krása, proto se snažím vymýšlet hry relativně jednoduché na přípravu a jednu z nich je Kamínkovaná.

Kamínkovaná

K této hře potřebujeme 12 kamínků různých velikostí, na které napíšeme čísla od 0 do 10. Abychom mohli hrát i další varianty hry, označíme vždy 3 různá čísla stejnou barvou a jedno z čísel uděláme dvakrát, my si vyberli dvojku.

Na zem napíšeme číselnou řadu. Označené kamínky umístíme v předem dohodnutém terénu číslem dolů. Doporučuji pamatovat si, kam jsme je umístili, abychom mohli hledače případně navést (samá voda, přehořívá, hoří). Děti mají za úkol najít kamínky a přiřadit je ke správnému číslu. Můžeme hrát na čas, v případě více dětí na počet umístěných kamen. V tomto případě doporučuji pro každého vlastní řadu čísel. U všech her platí, jedna cesta = jeden kamínek.



Nelze tedy posbírat po zahradě všechny kameny a pak je jen přiřadit. Naším cílem je účastníky co nejvíce aktivovat a nechat vyběhat.

Další variantou je ta, při které se čísla hledají postupně, od 0 do 10, nebo opačně, nehodící se kameny nechává hráč ležet na místě nálezů. Malé děti mohou přiřazovat kamínky k hračkám příslušné barvy. Pro starší a zkušené počtáře můžeme vymyslet hru s příklady. Fantazii se meze nekladou.

Ukažme dětem, jak jsme si hrávali dříve, zapřemýšlejte nad tím, co bavilo vás, když jste byli malí. My zrecyklovali skákání gumy, kuličky, školku s míčem a spoustu dalších, dnes téměř zapomenutých her.



MOKRÁ VARIANTA, ANEB HRY NA DOMA

Poklad nemusíme nutně hledat pouze venku. Proč by nemohly být jednotlivé úkoly a šifry schované třeba v pračce nebo za televizi? A že panáka můžeme skákat jen venku? My máme jednoho od počátku nouzového stavu v předsíni na zemi udělaného z izolepy a stále se těší zájmu nejen našich dětí. Prodejny hraček jsou plné sofistikovaných her, ale umí naše děti složit parník, nebo si zahrát lodě? Že už jste to zapomněli i vy? Je zřejmě na čase oprášit staré dobré hry a vážít si společně stráveného času. Ono i obyčejné pexeso pomůže zahnat nudu a při pravidelném tréninku i toho Alzheimerera.

Závěrem bych ráda dodala, že letos budou v módě puntíky, tak se pomalu poohlédněte po něčem s tímto neotřelým vzorem. V říjnu, jako když najdete.



Vaše Sestra v akci
Gábina Doleželová

JAK SE VYPOŘÁDAT S KARANTÉNOU Z POHLEDU FYZIOTERAPIE

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

Užitečné tipy sepsal Mgr. Jan Krulík, odborný fyzioterapeut Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze, kterou provozuje skupina **VAMED MEDITERRA**. Z rozsáhlého příspěvku vybíráme shrnutí, celý příspěvek je v příloze.

1. Pravidelně se hýbejte

najděte si cvičení, které vám vyhovuje, jděte na procházku do přírody (samozřejmě je nutné dodržet podmínky nařízení vlády). Díky pohybu budete mít lepší i náladu!

2. Dodržujte zásady ergonomie

Nastavitelný nábytek (židle, deska stolu, podložka pod nohy) dodržení této zásady usnadní. Na židli seďte rovně bez povolení zad a celou dobu buďte opřeni o opěradlo židle s nohama pokrčenými v kolenou v pravém úhlu a ploskami položenými na podlaze.

- Klávesnice-prsty by měly být ve stejné úrovni se zápěstím a předloktím. Zápěstí se neopírá o rám klávesnice, nutí totiž držet lokty od těla. To způsobuje zatížení ramenního pletence a zvyšují se nároky na páteř, které vedou k bolestem hlavy.
- Monitor-měl by být v úrovni očí tak, abychom dobře a bez námahy viděli. Jednoduchým řešením je podložit monitor knihou, balíkem papírů nebo si pořídit speciální držák, předejete tak možným potížím s krční páteří. Máte-li notebook, doporučuje se podložit celý počítač a pořídit si externí klávesnici.
- Myš-poloha ruky při pohybu s myši by měla být opět v pravém úhlu, položená od zápěstí po loket na ploše stolu. Při výběru myši dbejte na její velikost, musí dobře padnout do ruky. Vhodné je myš používat co nejméně a raději se naučit klávesové zkratky.
- Osvětlení a uspořádání předmětů-důležitou roli má také správné osvětlení. Nezapírejte se s počítačem v tmavých koutech, světlo z počítače nestačí. Nejvhodnější je denní světlo nebo alespoň zářivky, které se takovému světlu podobají nejvíce. V zorném poli byste také neměli mít žádný zdroj světla, ani okno. Uspořádání stolu má také svůj význam. Nesnažte se všechny předměty a techniku poskládat na pracovní stůl. Každou cestu od pracovního stolu berte jako protažení těla.

3. Dostatečně spěte a relaxujte

přečtěte si zajímavou knihu, poslouchajte oblíbenou hudbu, malujte, hrajte s dětmi hry, na které jindy nemáte čas, pusťte si oblíbený film, zacvičte si. Zkrátka dělejte to, co vám udělá radost. Nezapomeňte se pak ale pořádně protáhnout.

4. Podpořte obranyschopnost organismu

dodržujte pitný režim a zdravě jezte (pokud je to alespoň trochu možné), dobrá fyzická a psychická kondice vám výrazně pomůže.

JAK NA DOVOLENÉ NEPŘIBRAT

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

Nenechte si zkazit proslulé volné dny výčitkami z toho, že jste vypadli ze svého běžného režimu. Protože i během dovolené je možné mít „to“ pod kontrolou. A přitom si užít všechny nové chutě, na které při svých cestách narazíte.

Stačí si na dovolenou kromě plavek „**přibalit**“ i zdravé stravovací a pohybové návyky. Pokud si zvolíte aktivní způsob dovolené, takže ze zvolené destinace poznáte více než jen výhled z vašeho lehátka, a navíc nezapomenete na pár základních pravidel zdravého stravování, můžete si na dovolené s klidným svědomím dopřát i více dobrot, než kolik by snesl váš běžný pracovní režim.

Jak se stravovat na dovolené

Dovolená by měla být v prvé řadě časem, kdy na sebe máte čas. A tak si můžete dát záležet na výběru jídel a pravidelném stravování během dne. Častým problémem je rovnoměrné rozložení jídla do celého dne, protože tomu brání výlety daleko od dostupných potravin či vhodného stravování. Běžná, ale nikoli vhodná varianta je „dopřát“ si velkou snídani, abyste celý den vydrželi bez jídla, a vše poté dohnat vydatnou večeří, kterou zapijete ještě několika alkoholickými drinky.

Jaký je náš tip? Snídani si klidně dopřejte vydatnější, zkuste ale zařadit i nějakou svačinu nebo lehčí oběd během dne, abyste k večeři neusedali s vlčím hladem, kdy jde rozum stranou a sníte toho zbytečně moc.

Na svačinu můžete vyzkoušet nějaké místní ovoce či zeleninu, kterou doplníte třeba nějakým mléčným výrobkem, kouskem sýra nebo kvalitní šunky. Lehkým osvěžujícím obědem můžou být zeleninové saláty, třeba v kombinaci s čerstvou rybou. Pokud nemáte možnost pořídit si čerstvé suroviny, vezměte si pro jistotu nějakou trvanlivou svačinku do zásoby – na výlety se hodí například sušené maso, ořechy nebo kvalitní proteinové tyčinky.

Častým problémem během dovolené je také nadměrná konzumace jídla z dlouhé chvíle, na kterou nejste v pracovním režimu zvyklí. Pokud v běžném režimu naopak metabolismus zpomalujete nepravidelnou stravou, může to být velmi rychlým propadem do jojo efektu.

Jídlo je také často spojené s umocněním pohody – k dovolené zkrátka dobré jídlo a ochutnávání místních specialit patří a nemusíte se ho tak vzdávat ani při hubnutí.

Dovolená by rozhodně neměla být o žádném odpírání a zákazech, naučte se ale pracovat s tím, že vám ke spokojenosti bude stačit ochutnat jen malé množství. Není třeba se zbytečně přejídat. Pamatujte také na pravidlo: kvalita by měla vítězit nad kvantitou.

Pobyty all inclusive aneb Zkouška ohněm

Dalším spouštěčem k nadměrné konzumaci je tzv. toxické prostředí – zejména švédské stoly či pobyty all inclusive. V mentalitě mnohých Čechů ještě stále někdy přetrvává myšlenka „*Když jsem si to zaplatil, tak to tady přeci nenechám.*“ Stává se vám také, že pokud můžete jíst dle libosti, přejíte se tak, že z toho nakonec (kromě krátkého momentálního prožitku) nemáte žádné větší potěšení, protože jediné, co si pak přejete je, odvalit se rychle do postele?

Pokud se však k takovému pokušení naučíte přistupovat zdravěji, může být tento druh stravování i výhodou! Do jídla vás nikdo nenutí a co si sami nenaložíte na talíř, to nemáte. Obejděte tedy s rozmyslem plné stoly, uvědomte si, že takto plné budou po celý zbývající týden a že repertoár jídla se pravděpodobně až tak měnit nebude. Využijte možnosti vyzkoušet nová, neznámá jídla. Vezměte si klidně více chodů, ale v malém množství.

Pokuste se omezit konzumaci alkoholických nápojů, limonád, zmrzliny a dalších pochoutek, které jsou během dne k dispozici. Dejte si například pravidlo, že alkoholické nápoje nebudete pít v průběhu dne, ale dáte si skleničku jen k obědu nebo večeři. A zmrzlinu si dopřejte jednou denně místo svačinky.

Jak vybrat z nabídky švédských stolů to nejlepší

Nejdříve se seznamte s nabídkou jednotlivých jídel tak, abyste si předem naplánovali, co budete jíst. A rozvrhněte si síly. Naplánujte si, co všechno budete chtít ochutnat. Známa jídla můžete pomínout, rezervujte si místo v žaludku na místní speciality nebo vaše oblíbená jídla, bez kterých byste se cítili ochuzeni. Plánováním se vám podaří předejít nezřízenému nakládání jednotlivých jídel na talíř, k čemuž švédské stoly obvykle svádějí.

Využijte především nabídky ryb, mořských plodů či netradiční zeleniny, v případě, že chcete hubnout, nepřehánějte to příliš se zákusky, ale ani s ovocem. Využijte pomůcku takzvaného „zdravého talíře“, jehož polovinu by měla tvořit zelenina, čtvrtinu potravin, které dodávají našemu tělu zejména bílkoviny (libové maso, ryby, méně tučné sýry, mléčné výrobky apod.), a poslední čtvrtinu potravin, které dodají do našeho těla zejména vhodné sacharidy (vhodné přílohy a pečivo, ovoce).

Když pojmete dovolenou aktivně

Dovolená je ale i o poznávání krás jiných zemí, což znamená spoustu příležitostí k výletům a pohybové aktivitě. Jestliže se rozhodnete pro aktivně strávenou dovolenou

a vydáte se během ní na různé, ať už pěší, cyklistické, vodácké či jiné výlety, měli byste se vyhnout tomu, že celý den nejíte nebo že sklouznete k „nebezpečným“ rychlovkám, kterými si energeticky i množstvím tuku vyčerpáte klidně celodenní příjem. Řeč je například o různých bagetách, pizzách, klobásách, langoších či smažácích, které jsou běžnou nabídkou kiosků, rychlých občerstveních i restaurací.

Věděli jste například, že klasickou “sestavou“ smažený sýr, smažené hranolky a k tomu porce tatariky na talíři si vyčerpáte celodenní doporučený příjem energie při hubnutí (cca 6 000 kJ)?

Situace už se ale začíná pomalu zlepšovat a třeba budete mít to štěstí, že narazíte na občerstvení, které má v nabídce i nutričně vhodnější nesmažená jídla – například tortilly s grilovaným masem a zeleninou, zeleninové saláty s grilovaným masem, chleby s domácími pomazánkami apod.

Obzvláště u celodenní pěší turistiky či cykloturistiky je velmi důležité o skladbě denního jídelníčku přemýšlet. Prázdným či naopak přeplněným žaludkem tělu při chůzi či jízdě na kole jistě neprospějete. Proto byste si měli vybírat takovou stravu, která dodá přiměřené množství energie a přitom nezatíží trávicí trakt.

(redakčně upraveno)



(Redakce SPAE – poznámka úvodem: Jak jste si všimli, ze začátku proti-nákazových opatření byly vykoupeny kvasnice. V ČR i na Slovensku. A na co jsou takové kvasnice potřeba? Já miluju kvasnicovou pomazánku (psal jsem o tom dříve), drožděové knedlíčky. Ale bez nich se neobejdeme ani při pečení. A jakou mouku na co použít se dočtete v následujících řádcích.)

1. Pšeničná múka

Pšeničná múka je najbežnejšie používanou múkou. Celozrnný výrobok má jedinečné zloženie, ktoré sa výrazne líši od zloženia očistenej pšenice. Zlepšuje proces trávenia; nezvyšuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi; má priaznivý účinok na kardiovaskulárny systém, prispieva k chudnutiu.

Obal zrna obsahuje jedinečné látky: vitamíny skupiny E a B; stopové prvky (vápnik, železo, chróm, selén, draslík) a vlákninu.

Použitie: *Z mäkkých druhov – na chlieb a pečivo, z tvrdých – na cestoviny a pizzu.*

2. Ražná múka

Celozrnná je najlepšou ražnou múkou, v nej zostávajú absolútne všetky užitočné zložky a veľké množstvo otrúb. Vyrába sa z celých zŕn, výťažok je 96 %.

Obsah veľkého množstva železa v ražnej múke bráni rozvoju anémie, zúčastňuje sa na krvotvorbe a je súčasťou hemoglobínu, ktorý do tkanív prenáša kyslík. Ražná múka obsahuje lyzín, ktorý pomáha pri výstavbe buniek organizmu. Sú mu pripísané protizápalové a imunostimulačné účinky. Lyzín tiež posilňuje steny krvných ciev a priaznivo ovplyvňuje mentálny vývoj.

Použitie: *Ražný chlieb, sušienky, palacinky.*

3. Ryžová múka

Bezlepková, obsahuje viac stopových prvkov a vitamínov ako pšeničná múka.

Užitočné vlastnosti ryžovej múky:

- Stabilizuje sa práca srdca, záťaž na neho sa znižuje.
- Funkcie tráviacich orgánov sa zlepšujú.
- Vysoká nutričná hodnota podporuje rýchle zotavenie po fyzickej námahe a chorobe.
- Množstvo cukru v krvi klesá. Je to kvôli absorpcii škrobu a „pomalých“ uhľohydrátov.
- Z organizmu sa odstraňujú toxíny (pri bio-kvalite ryže), prebytočná tekutina, soľ a zvyšky potravy v žalúdku.

Použitie: *Chlieb, omáčky, polievky, tortilly.*

4. Hrachová múka

Obsahuje vlákninu, vitamíny A a C, horčík, zinok, minerály, bielkoviny, antioxidanty. Hlavné užitočné vlastnosti hrachovej múky sú:

- Eliminácia porúch kardiovaskulárneho systému;
- Zlepšenie gastrointestinálneho traktu;
- Obnova energie v organizme;
- Výživa a ochrana pokožky;
- Normalizácia hladiny cukru v krvi;
- Znižovanie cholesterolu;
- Diuretický a choleretický účinok;
- Boj s nadváhou;
- Stimulácia mozgovej aktivity.
- Prevencia dermatitídy;

Použitie: Koláče, šišky, sušienky.

5. Ovsená múka

Chemické zloženie ovsenej múky poskytuje množstvo užitočných vlastností, ktoré pomáhajú nielen udržiavať zdravie, ale aj ho obnovujú. Obsahuje málo škrobu, vitamíny A, E, skupiny B, prispieva k produkcii serotonínu.

Použitie: Koláče, polievky, kaše.

6. Jačmenná múka

Priaznivé vlastnosti jačmennej múky sú založené na jej zložení. Vysoký obsah vlákniny je určený pre ľudí so sedavým životným štýlom a náchylných na zápchu. Vlákna a vlákna stimulujú správne fungovanie čriev a zbavujú organizmus toxínov. Antioxidačný komplex z vitamínov E, A a selénu vyrovnáva farbu pleti, čistí krv od voľných radikálov a zabraňuje prirodzeným procesom starnutia a vzniku vrások. Znižuje cholesterol, chráni cievy a srdce.

Jačmenná múka obsahuje aj selén, fosfor, meď, mangán; vitamín B1, B2, E, D, PP, beta-karotén a provitamín A.

Použitie: Palacinky, tortilly.

7. Pohánková múka

Osobitný záujem v zložení tohto typu bezlepkovej múky si zaslúži rutín – flavonoid, ktorý je užitočný pre kardiovaskulárny systém. Má nasledujúce vlastnosti:

- zlepšuje krvný obeh;
- saturuje krv kyslíkom;

- znižuje hladinu cholesterolu v krvi;
- zabraňuje oxidácii tukov voľnými radikálmi;
- zabraňuje nadmernému zrážaniu krvi;
- pomáha pri liečbe hypertenzie;
- znižuje priepustnosť krvných ciev;
- rozširuje cievy.
- Rutín v pohanke pomáha pri liečbe kŕčových žíl, poškodení žiarením a dnou.

Použitie: Chlieb, pečivo, knedle.

8. Múka z ľanu

Lanová múka je obohatená o rastlinné bielkoviny, vitamíny (A, E, B1, B2, B6, kyselina listová) a minerály (draslík, horčík, zinok, meď, chróm, sodík, selén), mastné kyseliny, antioxidanty. Produkt je vhodný na terapeutické a preventívne opatrenia pri rôznych chorobách. Najvýraznejší a najsilnejší účinok má na tráviaci systém. Má protizápalové účinky a bojuje proti zápche. Je zaznamenaná jej schopnosť eliminovať bolesť pri gastrointestinálnych ochoreniach.



KORONAVIRUS DOSTAL DO SVĚTEL LAMP ZDRAVOTNICTVÍ. KRIZE URYCHLILA TELEMEDICÍNU I VSTUP NOVÝCH LÉKŮ.

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

Pandemie covid-19 obrátila pozornost lidí ke zdravotnictví. Všímají si více, kdo riskuje životy v první linii. Po zavření řady ambulancí si uvědomují, že dostupnost péče není automatická. Vnímají zprávy o finančních ztrátách nemocnic, které nemohou provádět plánované operace a soustředí se na péči o pacienty s koronavirem. Využívají telemedicínu. Snad nikdy se obor netěšil takové pozornosti jako nyní. Pandemie také ukázala, co všechno zdravotnictví v krizi dokáže.

Shodli se na tom experti kulatého stolu s názvem Pacient jako spotřebitel, který uspořádalo Spotřebitelské fórum – platforma propojující veřejnou a akademickou sféru, neziskový sektor a společensky odpovědné firmy.

„Prokázala se užitečnost e-zdravotnictví, telemedicíny. Pacienti těch zdravotnických zařízení, kde byli ještě před pandemií zvyklí komunikovat s lékaři virtuálně, z toho nyní těžili a nepocítili v péči tak velký rozdíl. Stát také dokázal urychlit procesy, a díky tomu mohli čeští pacienti s covid-19 využít lék remdesivir. Doufáme, že to znamená, že stejně rychle úřady zprocesují i vstup jiných inovativních léků na vážné nemoci, jejichž účinnost je bezesporu prokázána. Ty zatím dlouhé měsíce čekají na to, až se dostanou k vážně nemocným pacientům,“ řekla účastnice debaty PhDr. Ivana Plechatá z Hlasu onkologických pacientů.

Zmínila také, že už vybrali přes 300 vyplněných dotazníků od onkologických pacientů, kde se jich ptají na kvalitu a dostupnost péče během pandemie.

Pandemie by mohla podle hostů kulatého stolu v lidech probudit větší zájem o to, jak zdravotnictví funguje a také jaká je jejich role v něm – aby se začali chovat jako spotřebitelé služby, kterou si přes zdravotní pojišťovnu platí. Aby se zajímali, kolik jejich péče stojí, snažili se sami omezit zbytečné návštěvy lékařů, které ekonomicky zatěžují systém.

„Zdravotnictví ovlivňuje stav člověka pouze z 25 %. Zbytek si koriguje sám například prevencí, stravou, pohybem. Podle dat z Eurostatu lze prevencí předejít až 40 000 úmrtí ročně. Podle dalších statistik Česká republika bohužel rozhodně nepatří mezi šampiony těchto odvrátitelných rizik,“ uvedl další z řečníků MUDr. Tomáš Doležal, PhD. Z Institutu pro zdravotní ekonomiku.

Podle něj není české zdravotnictví pouze o koronaviru, a proto by se i po skončení pandemie neměly utlumovat investice do oboru.

„Ukazuje se, že pokud je v zemi zdravotnictví financováno dobře, pak vychází lépe i smrtnost na covid-19,“ doplnil MUDr. Doležal. **„Virus ničivěji zasahuje nemocné populace – hypertoniky, kardiaky, diabetiky, pacienty s nemocemi plic – toto jsou skupiny, které potřebují zvláštní péči systému a preventivní programy – aby byly co nejmenší.“**

Podle účastníka debaty Viktora Vodičky, ředitele Sdružení českých spotřebitelů, by zodpovědnost lidí zvýšilo zprůhlednění systému – včetně hodnocení kvality péče ve zdravotnických zařízeních i samotných lékařů.

„Naši spotřebitelé chtějí, aby peníze, které za zdravotní pojištění platí, směřovaly tam, kde to umí dobře. Pacient by měl mít respekt váženého spotřebitele – toho, kdo celý systém platí – a na druhou stranu sám svým přístupem zajišťuje, že nebude zdravotnictví zatěžovat nezodpovědným chováním,“ říká.

Všichni odborníci se shodli, že by zdravotnictví potřebovalo více „tvrdých dat“, která by ukázala, kde se s prostředky plýtvá. A také ukazatele kvality péče, podle nichž by se pacient mohl orientovat.

„Úspory by se pak mohly využít pro nemocné, jejichž léčba je nákladnější, například pro onkologické pacienty. A také pro inovativní léky,“ komentuje Helena Rögnerová, náměstkyně ministra zdravotnictví ČR.

„Každé zdravotnictví má ambice držet krok s vědou, ale některé léky jsou nákladné a my nemáme dost informací, co od nich čekat. Rozumíme pohledu rodin pacientů, ale systém zdravotního pojištění je solidární – když budeme hradit nákladnou péči některým skupinám, nedostane se na jiné. Musíme řešit, kolik stojí péče pro konkrétního člověka. Nabízíme lidem jejich zdravotnický účet – přehled toho, kolik péče čerpali, ale zájem má jen 10–15 % pojištěnců,“ dodává Kateřina Podrazilová ze Svazu zdravotních pojišťoven.

Zdroje jsou omezené, a proto je třeba důkladně zvažovat, kam putují. Pokud do zdravotního systému nebude lépe vidět a všichni zainteresovaní, včetně pacientů, nebudou mít k dispozici více snadno dostupných dat, zůstane podle Aleše Roda z Centra ekonomických a tržních analýz systém veřejného zdravotního pojištění i nadále černou skříňkou, kde bude vždy chybět o korunu více, než se do ní vloží.

O Spotřebitelském fóru

Platforma propojující veřejnou a akademickou sféru, neziskový sektor a společensky odpovědné firmy.

„S ohledem na aktuálně zvýšený zájem veřejnosti o otázky zdravotnictví v souvislosti s epidemií covid-19 jsme se rozhodli uspořádat online debatu věnovanou i této oblasti. Naším cílem bylo zamyslet se s řečníky, jakým způsobem lze současný zájem veřejnosti o zdravotnictví využít a jak zapojit veřejnost do utváření priorit ve zdravotnictví a plánovat investice, se kterými by zdravotnictví bylo dlouhodobě udržitelné, kvalitní a připravené na zdravotní potřeby a rizika naší populace,“ uvádí Kryštof Kruliš, předseda správní rady zapsaného ústavu Spotřebitelské fórum.

Kulatého stolu se zúčastnili Helena Rögnerová z Ministerstva zdravotnictví ČR, Julius Špičák z Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, Kateřina Podrazilová za Svaz pojišťoven ČR, Ivana Plechatá za Hlas onkologických pacientů, Viktor Vodička ze Sdružení českých spotřebitelů, Tomáš Doležal z Institutu pro zdravotní ekonomiku, Aleš Rod z Centra ekonomických a tržních analýz.

Více informací na www.spotrebiteleskeforum.cz.

Markéta Pudilová

URČENÍ DATA VZNIKU INVALIDITY BUDE VÍCE RESPEKTOVAT VÝVOJ ZDRAVOTNÍHO STAVU

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

Určení data vzniku invalidity pro přiznání invalidního důchodu už by mělo vycházet výhradně z řádně zjištěného vývoje zdravotního stavu žadatele. Česká správa sociálního zabezpečení na doporučení ombudsmana změnila svůj vnitřní předpis a nebude už určení data vzniku invalidity odvíjet od data, které žadatel uvedl v žádosti o invalidní důchod. Datum se bude určovat podle vývoje zdravotního stavu ke dni, kdy invalidita skutečně vznikla.

„Považuji za velký úspěch, že se podařilo přesvědčit Českou správu sociálního zabezpečení, aby změnila svůj předpis. Odstranila se tím nespravedlnost dopadající zejména na lidi vážně nemocné, kteří nově mají šanci na správně přiznaný invalidní důchod,“ uvádí ombudsman Stanislav Křeček a dodává: *„Oceňuji práci a odhodlání svých spolupracovníků, kteří řadu let řeší někdy až zdánlivě beznadějně případy nízkých nebo nepřiznaných invalidních důchodů. Je to jejich velké vítězství.“*

V minulých letech se ombudsman opakovaně setkával s případy nesprávně stanoveného data vzniku invalidity, které následně negativně ovlivnilo i výši přiznaného invalidního důchodu, nebo dokonce vedlo k zamítnutí žádosti o důchod.

Česká správa sociálního zabezpečení podle své metodiky vycházela z data, které žadatel uvedl v žádosti jako datum, k němuž požaduje přiznání invalidního důchodu. Při posuzování zdravotního stavu tak ČSSZ zjišťovala zdravotní stav a pracovní schopnosti žadatelů pouze k datu uvedenému v žádosti. Opomíjela fakt, že onemocnění může trvat delší dobu, někdy i mnoho let.

Podle metodiky ČSSZ žadatelé vlastně sami určili datum vzniku své invalidity. Zejména u psychiatrických onemocnění žadatel přitom většinou ani nemá na své onemocnění reálný náhled. Může určit datum, od kterého žádá, aby mu byl důchod přiznán, ale tento den nemusí být totožný s datem, kdy se stal invalidním a vznikl mu na důchod nárok. Je úkolem posudkových lékařů zabývat se vývojem onemocnění a jeho dopadu na pracovní schopnosti.

Datum vzniku invalidity má zásadní význam. Vymezuje totiž období, v němž se zjišťuje potřebná doba pojištění pro vznik nároku na přiznání důchodu. Pokud ČSSZ označila vznik invalidity dnem uvedeným v žádosti, stávalo se, že žadatel k tomuto datu nezískal potřebnou dobu pojištění a důchod mu nemohl být přiznán.

Typicky k tomu docházelo v případech, kdy se onemocnění dlouhodobě rozvíjelo, žadatel už více let nebyl schopen pracovat, uzavíral se před světem a k podání žádosti o invalidní důchod ho až s odstupem delší doby přiměli např. rodiče. Období, v němž

se zjišťuje potřebná doba pojištění, u něj proto zahrnovala právě dobu, kdy už nebyl schopen pracovat. Invalidní důchod pak byl velmi nízký, nebo dokonce ani nemohl být přiznán.

ČSSZ nakonec uznala výhrady ke svému postupu a podle doporučení změnila svou metodiku. Nově se při určování data vzniku invalidity nebude řídit datem, které uvedl žadatel, ale vždy si opatří dostatečné množství potřebných, z nichž bude možné určit vývoj onemocnění a jeho dopady na snižování pracovních schopností. Na základě těchto zjištění bude možné přesvědčivě stanovit datum vzniku invalidity.

Zdroj: Veřejný ochránce práv

POTRAVINY A LETNÍ HORKA – NA CO SI DÁT POZOR?

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

V letních horkých dnech se nám nechce příliš vařit, trávíme více času mimo domov, a tak často skončíme u celodenního uzobávání, kdy si kupujeme potraviny, kde se dá. Bohužel nabídka stánků na koupalištích, festivalech a dalších letních atrakcích se z velké části zasekla na nabídce „langoš, hranolky a klobása“. Začínají se však objevovat výjimky, proto můžeme jediné doufat, že jednoho dne nebudou smažená jídla na meníčkách číslem 1.

Asi tušíte, že smažené a velmi tučné pokrmy nejsou (nejenom) při hubnutí doporučené. Tento typ jídel je rizikem hlavně z dlouhodobého hlediska. V důsledku nadbytečného energetického příjmu se podílejí na vzniku obezity a dalších civilizačních onemocnění, ke kterým mohou přispět také nevhodné tuky a škodlivé látky vznikající při nevhodném smažení.

V letních horkých dnech na nás však číhají i akutní rizika v podobě nákaz z potravin. Teplé počasí je ideální pro množení bakterií, které nám pak způsobí značné nepříjemnosti a dokážou zkazit i několik dní dovolené. Citliví jsou zejména senioři, děti, těhotné ženy nebo lidé s oslabenou imunitou či nějakým onemocněním. Co jednomu člověku nezpůsobí žádné problémy, může druhého značně potrápit.

Značnou roli hraje i náš střevní mikrobiom, proto si ho v průběhu roku hýčkejme správnou stravou bohatou na vlákninu a prospěšné bakterie a budeme tak lépe čelit možným rizikům. Před cestováním do exotických zemí je vhodné zařadit i probiotika.

Jaké potraviny ve vedrech raději nebrat?

V prvé řadě nenavštěvujte podezřele vypadající stánky, bufety a jídelny, všimněte si čistoty, a to jak prostředí, tak i obsluhujících. Vyhněte se raději koupi potravin, které už na pohled nevypadají čerstvě.

Mezi rizikové potraviny a pokrmy patří samozřejmě klasické majonézové saláty, chle-
bíčky, bagety, zákusky, ale i spousta dalších pokrmů. Teple zkrátka neprospívá téměř
žádným potravinám..... Například ani pečivu, které může být již po pár dnech plně
produktů plísní (aflatoxinů), přestože pouhým okem sami nic nepoznáte. Na více-
denní výlety si můžete vzít raději trvanlivější knäckebrot. V případě aflatoxinů se ale
opět jedná o dlouhodobé účinky a v daný okamžik pravděpodobně nic nepoznáte.
Obávaným strašákem je salmonelóza, která se často dává do souvislosti se zmrzlinou.
Riziko salmonelózy v případě zmrzlin už ale není takové, jak tomu bývalo dříve. Hro-
zilo především z důvodu přítomnosti čerstvých vajec, ty už v dnešní době ve zmrz-
linách většinou nenajdete. Valná většina točených a kopečkových zmrzlin se vyrábí
z průmyslových polotovarů. Ne že by to byl krok k lepšímu, ale alespoň že z hlediska
salmonelózy jsme si polepšili... V případě zmrzlin vlastní výroby, které se v posled-
ních letech poměrně rozšiřují, se používají vejce pasterovaná a riziko by zde také ne-
mělo hrozit. Problémem zejména u točených zmrzlin ale může být přítomnost jiných
bakterií, které se mohou do zmrzliny dostat především z důvodu nesprávné hygieny
a znečištění přístrojů na výrobu zmrzliny. Opět tedy sledujte, v jaké „kondici“ stánek
se zmrzlinou je a jaká osoba vám zmrzlinu prodává.

Díky častým kontrolám je situace ve veřejném stravování a obchodech ve většině
případů v pořádku, i když čas od času se nějaká ta nepříjemná aféra objeví. Velmi
často si ale problém způsobíme až sami nevhodným skladováním, kdy zakoupenou
potravinu nebo pokrm necháme v teple. Naplánujte si nákup potravin tak, abyste
z něj jeli nejkratší cestou domů, pro nejvíce náchylné potraviny (čerstvé maso apod.)
si pořiďte chladičí tašku. Tu využijete také, pokud vyrážíte někam na výlet a máte
s sebou připravenou svačinu.

Dalším častým rizikem je grilování. Šťavnatý krvavý steak sice má něco do sebe, ale
nedostatečná tepelná úprava představuje vždy určité riziko. Nejvyšší riziko je u masa
drůbežího, to by mělo být opravdu důkladně propečené. Často dochází i k tzv. křížo-
vé kontaminaci, kdy se dostane do kontaktu syrové maso s hotovými pokrmy. Dbejte
tedy i na zahradních party na základní hygienická pravidla.

Pokud jste na dovolených typu all inclusive, mějte na paměti, že příjemný požitek
z jídla a jeho pestrost jsou důležitější než samotné množství. To, že se občas na do-
volené necítíte dobře, je často důsledek nejen cizího prostředí a cizích bakterií, ale
i přeplněného žaludku, který protestuje proti tomu, že jste ho nacpali naráz různoro-
dými potravinami ve snaze sníst toho co nejvíce.

A jak je to s pitím? V horkých letních dnech je nutné dbát na správný pitný režim,
ideální tekutinou je voda, ale samozřejmě nepijte kde, co a pokud si kvalitou vody
nejste jisti, raději sáhněte po vodě balené. Užívejte horkých letních dnů s rozumem
a nestrádejte si teplo do podzimních plískanic.

(redakčně upraveno)

KORONAVIRUS A ZAMÝŠLENÁ POMOC SPAE POTŘEBNÝM

Mysleli jsme si, že kdo rychle dává, dvakrát dává. Proto vznikla spontánně naše akce, že vybereme finanční prostředky a zakoupíme potřebné věci (desinfekční a hygienické prostředky) a darujeme je potřebným: domovům důchodců, zdravotnickým zařízením. Vyzval jsem proto pomocí mejlu naše členy, kdo je ochoten věnovat nějakou finanční částku na dobrou věc, aby poslal peníze na naše konto. Bohužel jsme se až po tomto spuštění akce dozvěděli, že finanční sbírky podléhají povolení správních orgánů pod pokutou milionu korun. A k žádosti o povolení musíte zřídit samostatný účet, musíte dopředu říct přesně (detailně) a jmenovitě, komu a jaká pomoc bude poskytnuta, což jsme samozřejmě neudělali, neznajíce tato pravidla. Ale protože znalost zákonů neomlouvá a stát může naši činnost kontrolovat několik let zpětně, nedovolil jsem, abychom kvůli mojí naivitě o pomoci platili miliony, když nemáme peněz ani na vlastní činnost. Během týdne přišly příspěvky od bezmála 40 členů v celkové výši 35 tis. korun. Věřím, že by příspěvků bylo ještě více, kdybychom tuto akci asi po 5 dnech nestopli. A já jsem všechny příspěvky vrátil s omlouvou zpět.

Je mně to líto, že tato akce nedopadla dobře, všem aktérům se omlouvám za způsobené problémy. Je mně to líto, že to takto dopadlo. Jako dobrou zprávu mohu říct, že někteří členové si našli vlastní cestu, nakoupili potřebné prostředky a předali je léčebnám a seniorům sami za sebe. Děkuji jim! A děkuji i ostatním členům, kteří dělali něco navíc, pomáhali, šli roušky a rozesílali je těm, kdo je nesehnali jinak (např. Hana Přikrylová jich ušila a rozeslala desítky).

Koronavirus mezi psoriatiky ve světě

Všichni situaci s koroňákem sledujeme, nebudu opakovat, co slycháváte v TV a rozhlasu. Organizace IFPA vede informace z jednotlivých členských států o pandemii Covid19. Jestli chcete vědět, jak bojují v různých částech světa, podívejte se na <https://ifpa-psy.com/covid-19/resources/>, internetový prohlížeč Google vám to přeloží, a uvidíte, že je tam použito spousta jazyků. Bohužel, když tam někdo mluví (jako kolegové Tran z Vietnamu, Silvia z Argentiny aj.), tak to asi překladáč nezvládne. Nebo když zvolíte nějaké nestandardní webové stránky (třeba Bangladěš), tak s tím si ani google neporadí.

Příspěvky do Zpravodaje

Přátelé, vím, že letos zjara se toho moc nestihlo. Ale pokud můžete, pište, co se děje. Prosím, ale příspěvky (texty i fotky) posílejte POUZE přes mejly. Nemám šanci dobývat z vašich zpráv na telefonu jakékoliv fotky či články. Příště už nepřeberu žádnou informaci z telefonu. Pouze e-Mail. Děkuji za pochopení.

CO SE KDE DĚLO

KLUB PRAHA

Hana Přikrylová

Pražský klub od března 2020 zrušil své schůzky a plánované akce klubu do konce června 2020 z důvodů šířícího se koronaviru. V této době některé členky šily roušky (viz foto), které jsou stále potřeba! Hana Zatloukalova z Brněnského klubu nešila roušky, ale posílala dobroty sestřičkám na ARO v Olomoucké nemocnici!

Těšíme se, že od měsíce září 2020, pokud to situace dovolí, se budeme opět scházet a budou se moci uskutečnit další plánované akce do konce roku 2020.

Ozdravný pobyt SPAE v Harkánech není v době uzávěrky Zpravodaje jistý (zatím není známo, zda hranice do Maďarska budou otevřené). Přihlášeným zájemcům o Ozdravný pobyt SPAE v Harkánech, budou předány informace co nejdříve!

Sice nevíme, jak to nakonec všechno dopadne, ale zajistila jsem v Lipové termín našeho setkání při příležitosti Světového dne psoriázy (WPD) na dny 23. - 25. 10. 2020. Včetně hudby (stejná muzika, jako každý rok).

Přeji Vám všem zdraví a všichni ať se brzy na plánovaných akcích sejdem!



KLUB PROSTĚJOV

OSLAVA PŘED KORONAVIREM

Ivana Janěková

Na poslední schůzce našeho klubu konané dne 3. 3. 2020 jsme po informacích ze sjezdu oslavili půlkulaté výročí naší členky Vlasty Zatloukalové. To jsme ještě nevěděli, že to bude na delší dobu poslední naše setkání. Tímto chci říct, že vzhledem k situaci se ruší všechny akce, které jsme měli naplánované. Snad tato divná doba nebude trvat dlouho a všichni se ve zdraví opět sejdem.



KLUB P ARDUBICE

PONĚKUD NETRADIČNÍ OHLÉDNUTÍ

Václav Bajer

Tak nám letošní rok pěkně začínal. Nejprve výroční schůzka a sestavení plánu, následně tradiční bowlingové klání v Jaroměři, konané pod patronací Haničky. Scházíme se velice rádi v tomto sportovním prostředí, protáhneme svaly, popovídáme a hlavně dychtivě vyslechneme novinky. Ale musím se přiznat, už při svolávání jsme začínali mít určité obavy, co všechno se může přihodit. Ale nikdo nekašlal, netrpěl „rýmičkou“ a hlavně měli jsme výbornou náladu.

Na první polovinu dubna byla plánovaná návštěva zámeckého parku v Kostelci nad Orlicí, kdy v té době začínají rozkvétat bledule, sněženky, čemeřice, prostě první jarní květiny. Tyto květiny se nevyskytují jen v kosteleckém zámeckém parku, rostou i kvetou na mnoha místech republiky. V letošním roce dokonce začaly společně s nimi vystrkovat opatrně své květy i krokusy. V loňském roce se z toho stala událost skoro celonárodního významu, protože televize přinesla záběry z parku s příslušným komentářem.

Protože nic jsem tedy nechtěl ponechat náhodě, vypravil jsem se na obhlídku do zámeckého parku několik dní před plánovaným termínem. Náhdera, kdo má rád tyto jarní květiny, potvrdí, že pohled na kvetoucí stráně plné bledulí a sněženek je opravdu úžasný. Ale ten nešťastný virus všechno zhatil. Všichni víme, co a jak následovalo. Ale nechtěl jsem psát o nemoci, mne při prohlídce zámeckého parku šokovala jedna neuvěřitelná informace, kterou jsem se dozvěděl od místních zahradnic. Velmi rozzlobeně vyprávěly, jak se na kvetoucí bledule doslova slétají lidé místní i z okolí a snaží se za pomoci lopatek vydolovat rostlinky, aby si je přenesli do vlastní zahrádky, někteří je údajně prodávají na tržnici. Na upozornění, že jsou na soukromém pozemku, který je označen tabulkami, dokonce reagují tím, že tam není kolem žádný plot.

Při tom si nikdo neuvědomuje, že tyto cibuloviny potřebují specifické prostředí vlhkých lesů a parků, jaké je mimo jiné příkladně na jižní Moravě v lužních lesích. Sami si určitě vzpomenete, jak jste si v květinářství nebo na tržnici koupili něco pro radost, zasadili, zalévali, prostě se starali a květinka uhynula. Ona totiž občas potřebuje ten biotop, který je pro ni naprosto nezbytný a který se těžko na záhonku nebo ve skalce udržuje. Ale omlouvám se, rozpovídal jsem se o zámeckém parku a neskutečném zážitku.

V plánu klubu na květen máme plánovanou návštěvu vodní elektrárny v Hradci Králové, místní ji říkají Hučák. Karanténní opatření samozřejmě ovlivní i tento termín, ale zde je možnost posunutí návštěvy třeba o týden. Za sebe mohu říci, že se na prohlídku těším, protože provozovatel zpřístupnil některé další provozy tohoto elektrárenského provozu.



Letošní rok nám klubům udělal čáru v našich plánech, věřím však, že další část roku bude stále lepší a lepší, sice třeba nepojedeme k moři nebo do termálů. Ale ruku na srdce, vždyť u nás doma je krásně, občas si to ani neuvědomujeme, i když občas to slycháváme od návštěv z ciziny. Šumava, Orlické hory, Krkonoše, Máchovo jezero, Jeseníky a další krásná místa, budeme je objevovat? A začne-li v létě včas pršet, víte, co bude následovat? Houbařská sezona, třeba taková, jako byla v loňském roce, ale o tom si možná napíšeme v dalším Zpravodaji.

Přeji zdraví, pohodu, veselou mysl a užívejte život.

KLUB BRNO

Klub Brno zdraví všechny SPAáky !

Je těžké v této špatné době psát něco o činnosti klubu. Koronavirus nás natolik ovládl, že jsme závislí na telefonech, mobilech, WhatsAppech apod. To je jediná možnost se slyšet a vědět o sobě. Měli jsme krásné plány. V březnu měla být klubová schůzka s několika oslavami narozenin, v dubnu jsme chtěli nakoupit kytky a sazenice do zahrádek. Zvítězil koronavir a všechno pokazil. Podle toho, jak o sobě víme, tak „zaplat Bůh“ nikoho tato zlá nemoc nedostihla.

A nemohly být ani žádné oslavy. A tak komu jsem nevolala nebo neposlala k narozeninám email, tak aspoň takto přes Zpravodaj posílám přání pevného zdraví, kapku štěstí a náruč lásky těmto členům: V březnu to byl Ing. Míra Polák, Dr. Vláda Tesař a Věruška Kubová, paní Reizigová, Milan Petlach, Ing. Vokáč a Hana Zatloukalová. A v dubnu to byl Vojta Doležal, M. Charuzová, Miluše Kondrátová a krásné kulaté měla Liduška Řičánková. V květnu začal náš milý Jožka Boháček s krásnou 80! Ať žije PEPA! Za ním šlapaly Bohunka Svobodová a Maruška Kyselová. V červnu se snad uvidíme.

Když jsem se tak rozepsala, tak posílám do Prahy poděkování Haničce Přikrylové za šití a posílání roušek. Poslala jich určitě dost. Do našeho klubu nejméně 10. Něco poslala poštou, něco po řidiči autobusu Praha-Brno.

Zatím jsou odpískány všechny naše společné akce. Musíme věřit, že se brzy dostaneme ke kadeřnicím, abychom se v plné parádě a hlavně ve zdraví sešli. To upřímně přeji všem.

Za klub Brno A. Jirdová





CO SE KDE BUDE DÍT

Nevíme, jak se situace s koronavirem a uvolňováním pravidel bude dále vyvíjet. Uvádíme akce, jak byly plánovány na začátku roku, tj. v období PŘED... Před každou akcí se přesvědčte, zda akce bude, či nikoliv. A určitě se mohou objevit akce další, o kterých budou vedoucí klubů své členy informovat průběžně.

KLUB PARDUBICE

PLÁN ČINNOSTI KLUBU V ROCE 2020

19. 9. 2020.....**Archeopark Všeštery**, sraz v 10,00 hodin, koupání, opékání vuřtů, přihlášky nejpozději do **15. 9. 2020**, organizuje V. Bajer
10. 10. 2020.....**Bowling v Týništi n. Orł.**, sraz v 10,00 hodin, přihlášky nejpozději do **6. 10. 2020**, organizuje V. Bajer
5. 12. 2020.....**Mikulášské posezení**, restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do **1. 12. 2020**, organizuje V. Bajer
9. 1. 2021.....**Výroční schůzka** klubu v restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do **5. 1. 2021**, organizuje V. Bajer

KLUB VYSOČINA

PLÁN ČINNOSTI KLUBU V ROCE 2020

- Září.....**Víkendová akce** - /datum upřesníme na našich stránkách/
Říjen.....29. 10. **Puntíkový Den - WPD**
Listopad.....6. - 8. 11. **Sklípek** - (Znojmo)
Prosinec.....11.-13. 12. **Výroční schůze**

Všechny termíny upřesníme na našich klubových stránkách

<http://spaevysocina.webnode.cz/>.

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

KLUB OSTRAVA

AKCE KLUBU OSTRAVA NA ROK 2020

13. 6. 2020.....Vaječina, Vratimov u kříže – zadky / u Liby Juricové na chatě/

24. - 26. 7.Pivní slavnosti – Nový Svět

19. 9. 2020.....Členská schůze v Centru volného času Ostrava

Říjen 2020.....ZOO Ostrava

24. 10. 2020.....Žolíkový turnaj v Centru volného času Ostrava od 14. Hodin

Listopad.....Mikulášská nadílka v Centru volného času

KLUB PROSTĚJOV

PLÁN AKCÍ KLUBU PROSTĚJOV NA 1. POLOLETÍ 2020

Červen.....vycházka na Kosíř

Schůzky klubu

Červen.....2. 6. 2020

Září.....1. 9. 2020

Prosinec.....1. 12. 2020

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

KLUB BRNO

PLÁN ČINNOSTI KLUBU BRNO NA 1. POLOLETÍ 2020

24. 9. 2020.....klubová schůzka v klubu zastupitelů v 16 hod.

3. 10 2020.....Navštívíme Rajhrad, kde se podíváme do kostela, kláštera
a do památníku písemnictví

11. 11. 2020již tradiční vítání s. Martina na „Svobodačku“

11. 12. 2020.....výroční členská schůze v klubu zastupitelů v 16 hod

Schůze výboru se budou konat operativně po dohodě s členy výboru. Dotazy k akcím směřujte zejména na A. Jirdovou.

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrněňští členové, vždy po dohodě s A. Jirdovou, která to dojedná s vedoucím klubu.

Brněnský klub půjčuje bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u Aničky Jirdové, tel. 733 731 912 nebo 608 853 786.

KLUB PRAHA

PLÁN ČINNOSTI KLUBU PRAHA NA 1. POLOLETÍ 2020

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

04.9.-13.9.2020.....**Ozdravný pobyt SPAE** – Harkány ?? (v jednání)

14. 9. 2020.....**Členská schůze** ??

05. 10. 2020.....**Členská schůze**

23.10.-25.10.2020...**WPD - Lipová Lázně**

02.11.2020.....**Členská schůze**

07.12.2020.....**Členská schůze**

08.12.2020.....**Vycházka Vánoční Prahou**-Sraz v 16.00 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 na týden u pí. Hany Přikrylové., tel. 720 289 563.

KONTAKTNÍ ADRESY

CENTRUM SPAE

www.spae.cz

Poštovní adresa: SPAE, Rybná 682/14,
11005 Praha 1
e-mail: spae@cbox.cz, cz.spae@gmail.com

sekretariát: Hana Přikrylová – 720 289 563.

Číslo účtu SPAE: 68137329/0800 Česká spořitelna a. s.,
pobočka Praha 2, Jugoslávská 19.

Název účtu: Spolek psoriaticků a atopických ekzematiků o.s.

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

VÝBOR SPAE

Ing. Josef Pohůnek – president
mobil: 607 916 860, pohunek@gmail.com
Hana Přikrylová – vicepresidentka
720 289 563, prikrylovahan@seznam.cz
Členové: Miloslav Zavřel, Svatopluk Puda,
Mgr. Gabriela Doleželová, DiS
Kontrolní a revizní komise:
Zdeňka Matyášová – předsedkyně
Členové: Jaroslav Lacman, Jarmila Ostrá

KLUB PRAHA

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

KLUB PARDUBICE

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

KLUB BRNO

Anna Jirdová (předsedkyně)
tel. 733 731 912, anickaspae@seznam.cz
půjčování BIOPTRONu a hřebenu

aktivista klubu Brno pro Hodonín

Vojtěch Doležal, tel. 608 718 155

aktivistka klubu Brno pro Boskovice:

Ludmila Kambová, tel. 604 450 837
ludmila.kambova@centrum.cz

KLUB PROSTĚJOV

Ivana Janěková (předsedkyně), mob. 799 501 284
i.janekova@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



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. Sídlo spolku: Nemocnice na Bulovce, Dermatovenerologická klinika 2. LF UK, Budínova 67/2, 180 00 Praha 8

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	EVIDENČNÍ KARTA ČLENA spolku SPAE	<i>Členské číslo / datum vstupu</i>
Jméno:	Datum narození:	
Příjmení:	PSČ:	
Ulice, číslo:	Okres:	
Město:	Telefon byt:	Telefon zam:
Zaměstnání:	Mobil:	
E-mail:	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní*	
psoriasis vulgaris*	Důchod příznán na základě diagnózy	ANO NE
psoriasis generalis*	diabetus 1. typu*	od roku věku
psoriasis arthropatika*	diabetus 2. typu*	od roku věku
atopický ekzem*	vitiligo*	od roku věku
jiná forma psoriázy*	od roku věku	
Projevují se záněty duhovky či rohovky?		
Jak často?		
Datum:		
Podpis (u dětí zák. zást.):		

* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



Jak to lano povelí, jsme všichni pod Portášem



Pane fotograf, taky se usměj!