

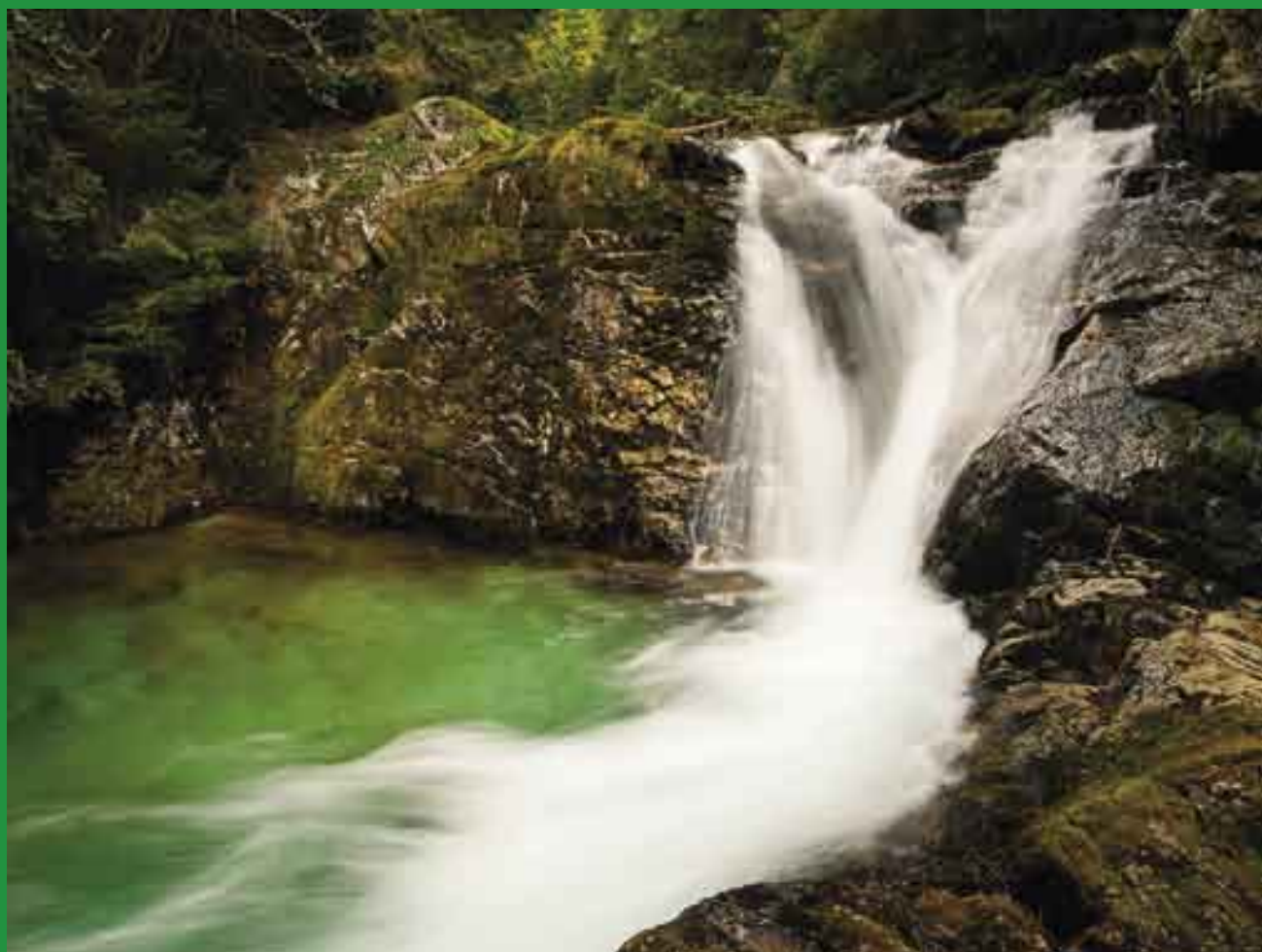
Informačný

1/2012

XXI. ročník

BULLETIN

LIGY PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU



VYBERÁME Z OBSAHU:

- Príhovor novej predsedníčky LPre SR
Mgr. J. Dobšovičovej Černákovej
- Rozhovor s čestným predsedom LPre SR
prof. J. Rovenským
- Po 50 rokoch prichádza nová liečba lupusu
- Mávanie na Svetový deň artritídy
- Edgar Stene Prize v Slovenskej republike



Obsah

Príhovor novej predsedníčky LPre na Slovensku Mgr. J. Dobšovičovej Černákovéj	3
Správy LPre SR	
Mimoriadne VIII. valné zhromaždenie LPre SR	3
Rozhovor s čestným predsedom LPre na Slovensku prof. MUDr. J. Rovenským, DrSc., FRCP	4
Príhovor pani Anny Lýgie Pučekovej	5
2. celoslovenská konferencia patientskych organizácií	5
Kongres Eular 2012	8
Zasadnutie Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím Rady vlády SR pre ľudské práva, národnostné menšiny	10
Sociálne okienko	
Nárok na nemocenskú dávku	10
Vzdelávanie	
Po 50 rokoch prichádza nová liečba lupusu	12
LPre – Sekcia mladých reumatikov	
Prvý spoločný motivačný kurz členov Predsedníctva LPre SR a Výboru LPre – SMR	13
Mávanie na Svetový deň artritídy	14
Benefícia 2012 pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu	14
Beh reumatikov pre zdravie	15
Novinárska pocta KROK 2011	15
Vzdelávanie zástupcov patientskych organizácií	15
Klub Kĺbik: Koncert pre Klub Kĺbik/Tvorivé dielne Klubu Kĺbik	16
Miestne pobočky	
LPre – Miestna pobočka Bratislava	17
LPre – Miestna pobočka Ilava	18
LPre – Miestna pobočka Košice	19
LPre – Miestna pobočka Lučenec	22
LPre – Miestna pobočka Martin	24
LPre – Miestna pobočka Piešťany	24
LPre – Miestna pobočka Poprad	25
LPre – Miestna pobočka Púchov	25
LPre – Miestna pobočka Trenčín	26
LPre – Miestna pobočka Trnava	27
Z tvorby	
Edgar Stene Prize v Slovenskej republika	28

Základné sadzby inzercie pre domácich inzerentov

Periodicita: 2-krát ročne	•	Formát: A4 210x297/623 cm²	•	Technika tlače: ofset
Cena inzercie: 1 cm² = 0,70 €		celá strana		1/2 strany
čiernobiela inzercia:		399 €		200 €
dvojfarebná:		532 €		266 €
štvorfarebná:		996 €		498 €

Ceny za inzerciu sú základné, postupujeme formou dohody. Fakturujeme po vydaní čísla, možnosť fakturácie aj vopred. Inzerát je potrebné zadať formou objednávky aspoň mesiac vopred pred vyhotovením sadzby, uviesť presné požiadavky a dodať kvalitnú predlohu. Objednávky zasielajte na adresu: Redakcia Informačného bulletinu, Liga proti reumatizmu SR, Nábřežie I. Krasku 4, 921 01 Piešťany, č. tel.: 0917 790 264, e-mail: sekretariat@mojareuma.sk

Vydavateľ/Publisher: Liga proti reumatizmu na Slovensku/League against Rheumatism in Slovakia

Šéfredaktor/Editor in Chief: PhDr. Helena Bernadičová

Redakčná rada/Editorial Board: Mgr. J. Dobšovičová Černáková, Mgr. K. Barančíková, doc. MUDr. M. Bernadič, CSc., prof. MUDr. ThDr. K. Bošmanský, I. Brečová, Mgr. M. Godányiová, Mgr. G. Klementová, MUDr. M. Orlovská, CSc., M. Palková, prof. MUDr. J. Rovenský, DrSc., FRCP, doc. MUDr. T. Urbánek, CSc., prof. MUDr. V. Štvrtinová, PhD.

Adresa redakcie/Address: LPre SR, Nábřežie I. Krasku 4, 921 12 Piešťany, tel.: 0917 790 264, www.mojareuma.sk, e-mail: helena.bernadicova@fmed.uniba.sk, sekretariat@mojareuma.sk

Grafické spracovanie a tlač/Printed: Slovak Academic Press, s. r. o., Bratislava

Obrázok na 1. strane obálky: Medvedí kúpeľ (© Y. Púčiková)

Nevyžiadané rukopisy sa nevracajú.

Milé čitateľky a čitatelia INFORMAČNÉHO BULLETINU,



Dovoľte, aby som vás srdečne pozdravila. Rok 2012 sa nesie pre Ligu proti reumatizmu na Slovensku (LPre SR) v znamení zmien. V januári, po abdikácii prof. Rovenského, sa uskutočnili doplnujúce voľby predsedníctva. Zvolili ma za novú predsedníčku LPre SR a prof. MUDr. J. Rovenský, DrSc., FRCP, bol vymenovaný za čestného predsedu LPre SR.

Hlavnou úlohou nového predsedníctva bolo znovu naštartovať činnosť Ligy. Mimoriadne VIII. valné zhromaždenie LPre SR sa konalo začiatkom júna. Vo voľbách potvrdilo pôvodné zloženie predsedníctva a zvolilo dvoch nových členov a revíziu komisiu. Podarilo sa nám rozbehnúť systematickú činnosť predsedníctva, jeho pracovných komisií a celej Ligy. Veľmi nám záleží na tom, aby sa zlepšila komunikácia a spolupráca s miestnymi pobočkami (MP). Plánujeme v centrále zabezpečiť profesionálny konzultačný servis pre MP, motivačný kurz pre zástupcov z MP a celoslovenské podujatia pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu. Už čoskoro spustíme masívnu kampaň pomocou informačného

letáčka na získanie nových členov. Informačný bulletin budeme vydávať v efektívnom režime za účasti inzerentov. Po dôkladnom zvážení všetkých možností sme museli upraviť členský príspevok na 5 Eur/rok. Ak by sme tak neurobili, tak už v tomto období by bola ohrozená bežná činnosť a služby sekretariátu LPre SR. Ďakujem, že chápete tieto dôvody. Všetci si uvedomujeme, že na taký krok nie je nikdy vhodný čas, ale teraz to bolo naozaj nevyhnutné. Výška členského príspevku sa neupravovala od roku 2005. Nemohli sme už predlžovať finančné provizórium. Veď aj terajší členský príspevok je v porovnaní s inými občianskymi združeniami stále jeden z najnižších, z hľadiska úrovne a množstva, poskytovaných služieb. Verím, že sa podarí naštartovať veľa prospešných a užitočných zmien, ktoré z nášho OZ spravia modernú a fungujúcu inštitúciu, na ktorú budú hrdí jej členovia, ale aj všetci naši sympatizanti. Nie všetko sa vždy darí. Občas prichádzajú aj také signály, že sa k nám nebadane pridali jednotlivci, ktorí vyvolávajú snahy o roztrieštenie Ligy. Našou odpoveďou budú kvalitne poskytované služby, práca pre

všetkých a snaha o nové výzvy a stabilitu. Chceme stavať na dobrých základoch a pokračovať v projektoch, ktoré sme našťastu už v januári. Zjednocujeme stratégie a postupy OZ a uvádzame do praxe jednotný vizuál. LPre SR musí vstúpiť do povedomia širokej verejnosti, ako moderná a jednotná pacientska organizácia. Prioritou zostáva pravidelné a aktuálne informovanie členskej základne cez bulletin, weby a sociálne siete. Svetový deň artritídy (reumatizmu) má na Slovensku už bohatú tradíciu. Tento rok opäť chystáme inovácie v programe. Centrálny „Beh“ sa uskutoční 12. októbra v Bratislave v Eurovea (na nábreží Dunaja). Štafetové „Behy“ sa uskutočnia v mestách, kde má LPre SR svoje miestne pobočky. Zapoili sme sa do celosvetovej kampane „Waving of world arthritis day“. Z miestnych pobočiek máme avizované okrem behu aj stretnutia s občanmi, prednášky a kultúrno-spoločenské podujatia, a tiež nové publikácie, benefície a vyhlásenie výsledkov Novinárskej pocty KROK.

Liga organizuje spoluprácu všetkých, ktorí vedia, môžu a chcú pomôcť. Koordinuje činnosť dobrovoľníkov z radov pacientov, lekárov, zdravotníckych pracovníkov, sociálnych pracovníkov a ostatných jednotlivcov i inštitúcie, teda všetkých, ktorí chcú spolupracovať. Príďte sa k nám!

S úctou Vaša

Jana Dobšovičová Černáková

MIMORIADNE VIII. valné zhromaždenie LPre SR

Mimoriadne VIII. valné zhromaždenie sa konalo po abdikácii dvoch členiek revíznej komisie 2. júna 2012 v Piešťanoch. V bohatom programe odzneli slávnostné príhovory čestného predsedu LPre SR prof. MUDr. Jozefa Rovenského, DrSc., FRCP, a predsedníčky LPre SR Mgr. Jany Dobšovičovej Černákovovej. Zhromaždenie moderovala podpredsedníčka Mgr. Katarína Barančíková.

Predsedníctvo LPre SR slávnostne udelilo Ďakovný list kolegom, ktorí už nekandidovali do predsedníctva a RK: **Ing. Josef Rosenbaum** za činnosť v predsedníctve, **Mária Nágelová** za činnosť v predsedníctve, **Mgr. Edita Macegová** za činnosť v revíznej komisii, **Ing. Irena Urbanová** za činnosť v revíznej komisii, **Ing. Vladimír Houba** za aktívnu činnosť v revíznej komisii.

Po voľbách komisií sa začal pracovný program valného zhromaždenia, kde odznela správa o činnosti LPre SR za uplynulé volebné obdobie, správa o hospodárení, správa revíznej komisie a návrh perspektív a plánu pre budúce volebné obdobie. Dôležitým bodom programu bolo prednesenie návrhu predsedníčky sociálno-právnej komisie JUDr. Zuzany Žatkovičovej, na úpravu a doplnenie Stanov LPre SR, ktorý valné zhromaždenie schválilo. Po stručnom, predstavení kandidátov, ktorí prejavili písomnou prihláškou záujem o aktívnu činnosť v predsedníctve a v revíznej komisii, prebehli voľby členov nového predsedníctva, náhradníkov a revíznej komisie pre volebné obdobie 2012 – 2015.

Do predsedníctva boli zvolení: 1. Mgr. Katarína Barančíková, 2. Ing. Mária Bónová, 3. Mgr. Jana Dobšovičová Čer-

náková, 4. Peter Galko, 5. Mgr. Martina Godányiová, 6. Ing. Anna Jursíková, 7. Ing. Pavol Komlóssy, 8. Ing. Elena Melicharová, 9. Bc. Zuzana Puzderová, 10. Mgr. Ingrid Regiecová, 11. JUDr. Zuzana Žatkovičová.

Revízna komisia: 1. Ing. Zdenka Hudáková, 2. Alžbeta Kabátová, 3. Ing. Daniela Mikolášová.

Po skončení MVZ zasadlo predsedníctvo a zvolilo do funkcií v súlade so Stanovami LPre SR **predsedníčku** Mgr. Janu Dobšovičovú Černákovú, **podpredsedníčku** Mgr. Katarínu Barančíkovú, **tajomníčku** Bc. Zuzanu Puzderovú a **hospodárku** Ing. Annu Jursíkovú.

Predsedníčkou revíznej komisie bola zvolená Ing. Daniela Mikolášová.

*Podľa zápisu z MVZ spracovala
Mgr. J. Dobšovičová Černáková*

22 ROKOV NA ČELE Ligy proti reumatizmu na Slovensku

Prof. MUDr. Jozef Rovenský, DrSc., FRCP

zakladateľ a čestný predseda občianskeho združenia Liga proti reumatizmu na Slovensku

Liga proti reumatizmu na Slovensku (LPRé SR) obhajuje a presadzuje záujmy ľudí s reumatickými chorobami na úseku zdravotnom, sociálnom, spoločenskom a pracovnom. Organizuje spoluprácu všetkých, ktorí môžu a chcú pomôcť. Oboznamuje verejnosť s problematikou reumatických chorôb, usiluje sa o skvalitnenie preventívnej, zdravotnej a sociálnej starostlivosti.

Vážení pán profesor Rovenský, zaspomínajte, ako vznikala Liga proti reumatizmu na Slovensku?

Ligu proti reumatizmu na Slovensku sme založili spolu s docentom Tiborom Urbánkom a spolupracovníkmi. Chceli sme zrealizovať myšlienku, aby sa na Slovensku vytvorilo úzko špecializované občianske združenie pre pacientov s reumatickým ochorením. Spolu s mojimi blízkymi kolegami sme už dlhšie cítili potrebu a nevyhnutnosť založiť patientsku organizáciu. Bolo to roku 1990, hneď, ako to len bolo možné, po „nežnej revolúcii“. Dovtedy sme aj napriek našim snahám nemohli tento zámer uskutočniť. Liga bola založená v našom bratislavskom byte na Saratovskej č. 8 v Dúbravke. Oficiálne bolo občianske združenie zaregistrované na Ministerstve vnútra a životného prostredia SR 22. októbra 1990. V prípravnom výbore boli aj dvaja právnici JUDr. Karol Gecík, CSc., a JUDr. Viktor Milota. Ako tajomníčka predsedníctva LPRé SR dlhé roky pôsobila MUDr. Mária Orlovská, CSc. Niekoľko rokov nám pomáhali aj ďalší kolegovia lekári a spoločensky angažovaní pacienti. Postupne sa zapájalo viac pacientov a v súčasnosti si činnosť Ligy plánujú a koordinujú oni. Ku koncu roka 2011 sme mali približne 2300 členov. Pri zakladaní združenia sme sa inšpirovali činnosťou zahraničných líg, napríklad v Holandsku, Dánsku, Fínsku, či Nórsku. V júli 1991 na Medzinárodnom kongrese Európskej ligy proti reumatizmu (EULAR) v Budapešti bola LPRé SR na zasadnutí Stáleho výboru pre sociál-

ne ligy prijatá za riadneho člena EULAR. Neskôr sme my na oplátku pomohli a radili kolegom v Revmatologickom ústave v Prahe pri zakladaní Revma ligy v ČR.

Čo konkrétne pokladáte za najdôležitejší úspech Ligy za celú jej doterajšiu históriu a čo za svoj osobný úspech v rámci činnosti Ligy?

Ak mám hodnotiť celú históriu Ligy proti reumatizmu na Slovensku, tak potom za najdôležitejší úspech považujem to, že Liga od začiatku až doteraz slúži našim pacientom. Úžasným počinom je aj to, že sa nám podarilo činnosť Ligy dostať viac do regiónov Slovenska. Rozšírením LPRé na 19 miestnych pobočiek a klubov je prakticky pokryté celé územie republiky. Veľmi sa teším a som hrdý na vznik Informačného bulletinu LPRé SR. Je to periodický časopis pre pacientov s reumatickými chorobami, kde sa môžu navzájom informovať, odovzdávať si skúsenosti a v odborných článkoch tu získavajú najnovšie informácie o nových metódach liečby a pokrokoch výskumu v reumatológii. LPRé vydáva aj iné periodické a neperiodické publikácie s reumatologickou tematikou. Hlavne ma však teší vznik a bohatá činnosť Sekcie mladých reumatikov a Klubu Klíbk. Tým sa jednoznačne ukázalo, že štafetu musia prebrať mladí nadšenci. Nám starším treba vzdať uznanie, ale mladosť a invenčnosť patrí už mladej generácii. V tom je možno moja osobná výhoda, že som to pochopil. Spôsobuje mi radosť, že v našom diele sa bude pokračovať a ponese sa štafeta Ligy proti reumatizmu na Slovensku ďalej. Verím, že dosiahnu ďalšie úspechy v práci pre chorých pacientov – reumatikov. To je moja najväčšia pýcha v doterajšej činnosti na pôde Ligy. Teraz musím viac sústrediť svoje sily tam, kde ma reumatológia potrebuje. Štafetu odovzdávam s dôverou novej generácii dobrovoľníkov. Verím, že v rukách mojich mladých nástupcov bude Liga prevíťať. O tom som presvedčený. Pokiaľ budem



môcť, budem s radosťou pozorovať, ako sa im darí. Nepochybujem, že vynikajúco, lebo už aj doteraz ukázali svoju snahu a um. Svoju prácu robia zodpovedne a aj v zahraničí Slovensko reprezentujú na dôstojnej úrovni. Dozrel čas na zmenu a ja som rád, že môžem byť pri tom.

Máte nejaký silný moment, zážitok, ktorý sa Vám za 22 rokov činnosti Ligy silno vryl do pamäti?

Určite áno. Silný zážitkom bolo stretnutie s profesorom E. Bywatersom. Bol som vtedy veľmi mladý lekár. Bolo to v 70. rokoch. Jeden zo starších vedeckých pracovníkov z nášho ústavu ma predstavil tomuto nestorovi britskej reumatológie a on povedal: „I know him he is brain of your Institute“ (preklad: Poznám ho, je mozgom vášho ústavu). Skromnosť mi nedovoľuje komentovať jeho slová. Stretol som veľa úžasných ľudí a zažil som neopakovateľné momenty ľudskosti a spolupatričnosti. Spomínam si na stretnutie s mojím učiteľom Dr. P.J.L. Holtom, FRCP, z Manchesteru (Anglicko), dnes žiaľ už nebohým. Povedal mi: „Milý Jozef, keby si nič nebol urobil pre reumatológiu, len založenie Ligy proti reumatizmu na Slovensku, tak si dosť urobil.“ Bolo to počas jedného z kongresov EULAR.

Čo by ste chceli odkázať svojim nástupcom vo vedení Ligy a aj radovým členom LPRé SR?

Noste vždy v srdci svoju vlasť – Slovenskú republiku a slovenskú reumatológiu. Ďakujem za rozhovor -jdc-

Liga proti reumatizmu na Slovensku disponuje
účtom číslo 62336212/0200 VÚB, expozitúra Piešťany

POMÔŽTE

VÁŽENÝ PÁN profesor Rovenský,

veľavážený pán predseda Ligy proti reumatizmu na Slovensku,
vážení členovia predsedníctva Ligy, milí priatelia!



Pôvodne som nemala v úmysle vystúpiť dnes so svojim príspevkom. Nedá mi však nevyužiť túto zvláštnu, vzácnu a dejinnú príležitosť v našej Lige, keď z vedúcej funkcie odchádza náš dlhoročný a zakladajúci predseda Ligy a spomedzi Vás asi môj najdlhoročnejší funkcionár, s ktorým som strávila pri riešení mnohých závažných, ale aj úspešne vyriešených problémov veľa pracovných chvíľ.

Dovoľte mi teda – prosím, aby som vo svojom mene – ale iste aj vo Vašom mene vyslovila úctu, vďačnosť a vysoké uznanie práce vzácneho človeka, uznávaného odborníka v oblasti reumatológie nielen v našej vlasti, ale aj v medzinárodných, ba aj svetových organizáciách – nositeľa vysokých vyznamenaní, cien, diplomov a ďakovných uznaní za jeho prínos a výsledky v odbornej činnosti ako uznávaného zdravotníka, lekára, vedca, výskumníka a vychovávateľa množstva nových mladých generácií.

Z nášho pohľadu však ďakujeme za mimoriadny prínos zakladateľa a dlho-

ročného predsedu našej charitatívnej, humanitárnej organizácie, za všetko, čo urobil na úseku zlepšovania zdravia a pomoci ľuďom trpiacim takým obrovským počtom reumatologických ochorení, ktoré ohrozujú život a zdravie a spôsobujú utrpenie nielen pacientovi, ale aj jeho rodine, priateľom, spoločnosti.

Chcem sa Vám poďakovať aj ako vzácnemu človeku za Vašu mimoriadnu ochotu, prístupnosť a podporu pri riešení často neriešiteľných situáciách v mnohých oblastiach práce našej Ligy.

Vážený pán predseda, ďakujeme Vám: Budete chýbať – verím však, že i naďalej sa môžu členovia aj funkcionári Ligy stretnúť s Vašou radou, účinnou pomocou, ústretovosťou a ľudským prístupom!

To nás naplňa útechou a nádejou na budúcu prácu!

Využívam túto mimoriadnu príležitosť, aby som sa aj ja osobne poďakovala všetkým dlhoročným spolupracovníkom, členom predsedníctva, komisii a všetkým dobrým ľuďom za možnosť dlhoročnej

spolupráce a spoločného riešenia problémov v prospech našich členov.

Aj pre mňa nastal čas, keď mi zdravie – napriek ochote pracovať a pomáhať – naďalej nedovoľuje zotrvať vo funkcii v predsedníctve Ligy a s láskou prenehávam miesto novým, mladým, úspešným dobrovoľníkom, ktorí sú plní plánov a nádejí.

Zo srdca si želim, aby sa naplnilo „Moje heslo: Mladým veslo!“ Želám im mnoho nových a nádejných úspechov, počinov, aby radi poskytovali pomoc starším, ktorí ju tak veľmi potrebujú. Rada poskytnem radu a pomoc, ak mi to zdravie dovolí.

V Piešťanoch 14. januára 2012 v deň mojich 87. narodenín

Vaša priateľka Anna Lýgia Pučeková

II. CELOSLOVENSKÁ konferencia patientskych organizácií

Podoba a funkcia patientskych organizácií v slovenskom zdravotníctve

V dňoch 30. – 31. marca 2012 sa v Piešťanoch uskutočnila 2. celoslovenská konferencia patientskych organizácií, ktorú organizovalo OZ Slovenský pacient a MEDMÉDIA.

Za Ligu proti reumatizmu na Slovensku sa zúčastnili dve členky predsedníctva a tri predsedníčky miestnych pobočiek LPre SR z Košíc, Lučenca a Trnavy. V dvojdnovom odbornom programe vystúpili prednášajúci z rôznych oblastí patientskeho života – od zdravotných poisťovní až po lekárov a manažérov OZ.

Témy, ktoré boli prezentované na konferencii:

1. Reforma liekovej politiky
2. Etika partnerstva so súkromným sektorom
3. Proces kategorizácie liekov
4. ZP – schvaľovanie liečby

5. Sila značky, sila vzťahov s darcami (Dobrý anjel)
6. Koľko platíme za zdravotnú starostlivosť a čo za to dostávame?
7. Posilňovanie kompetencií pacientov prostredníctvom cieľového vzdelávania
8. Analýza bezpečnosti pacienta, kvality a efektívnosti zdravotnej starostlivosti v univerzitných nemocniciach SR
9. Lekárska posudková činnosť v sociálnej poisťovni
10. Advokácia pacienta a súvislosti náhrady škody na zdraví

Najzaujímavejšie témy z prednášok ponúkame v stručnom spracovaní od priamych účastníčok konferencie.

PharmDr. Alžbeta Árvaiová uviedla prezentácie o **Schvaľovaní liečby pre**

pacientov od zdravotných poisťovní.

Na začiatku nám priblížila sťažnosti pacientov, ktoré plynú voči zdravotným poisťovniam. Uviedla, ktorí pacienti sú najnákladnejší pre zdravotnú poisťovňu aj s uvedením percentuálnej miery nákladovosti, boli vymenované aj náklady v eurách. Ďalšie hodnotenia boli podľa vekových skupín. Zdravotná poisťovňa sa riadi zákonmi a v prípade liekov sa opiera o „Indikačné obmedzenia“. To isté platí pri schvaľovaní zdravotných pomôcok, či kúpeľných pobytov. Zdravotná poisťovňa Dôvera uvádza, že minie 30% nákladov z rozpočtu ročne, čo predstavuje približne 273 miliónov eur. Jednou z možností riešenia znižovania týchto čísel je „generická preskripcia“. Efektivitu tohto variantu prinesie až budúcnosť. Úlohou zdravotnej poisťovne je hľadať

neefektívitu, čiže vykonávať revíziu činnosť a kontrolovať dodržiavanie zákonov. Lekári majú racionálne predpisovať lieky a pacienti by mali informovať lekára o liekoch, aby sa duplicitne nepredpisovali a neplytvali lieky a peniaze. Plytvanie liekov nenastáva len zo strany pacientov, ale aj u lekárov, ktorí majú minimum úkonov a nespočetný predpis liekov. Ak pacienti zdravotná poisťovňa liečbu neschváli, nerobí tak z vlastnej vôle, ale preto, že musí rešpektovať dané pravidlá. Zdravotná poisťovňa musí dohliadať na to, ako sa vynakladajú peniaze, a dozeráť na to, aby sa míňali efektívne – aby boli peniaze aj na liečbu ostatných. „Nie je naším cieľom, aby pacienti liečbu nedostali, ale aby správnu liečbu mohli dostať čo najviac pacientov.“

Kolko platíme za zdravotnú starostlivosť a čo za to dostávame? Túto otázku položil doc. PharmDr. Juraj Sýkora, CSc. Z prednášky sme sa dozvedeli, aké sú náklady zdravotnej starostlivosti na jedného obyvateľa, percentuálny podiel hotovostných platieb domácnosti pre zdravotníctvo. V ďalších grafoch uviedol docent Sýkora vývoj úhrad za lieky, doplatkov a cien liekov, dĺžky života žien a mužov, uviedol úmrtnosť podľa určitých chorôb a očakávané dĺžky života. Všetky vyhodnotené grafy boli uvedené podľa OECD.

Na KPO sme sa stretli aj s PharmDr. Dominikom Tomekom, MPH, PhD., ktorý nám vysvetlil: **Ako posilniť kompetencie pacientov prostredníctvom cieľového vzdelávania.** Poznamenal na kritériá kategorizácie liekov zo strany pacienta a predstavil nám „kategorizačnú komisiu pre lieky“. Tu podotkol, že aj pacient má byť informovaný a hlavne vzdelaný. Vzdelaný pacient je schopný získať včas správnu informáciu, vyhodnotiť a rozhodnúť sa, ako ďalej postupovať. Vzdelaný pacient má možnosť komunikovať s relevantnými osobami a úradmi, zvládnuť úradnú agendu, ak treba upozorniť na svoje problémy a upovedomiť verejnosť a médiá. Ponúkol nám pacientom možnosť vzdelávať sa. V Slovenskej republike v rokoch 2010 – 2011 prebehla séria patientskeho vzdelávania pod názvom Patient Empowerment, pokračuje roku 2012. Roku 2012 sa začína cieľové vzdelávanie na akademickej pôde. Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave v spolupráci s Univerzitou Komenského začínajú roku 2012 v mesiacoch máj a november so vzdelávacou aktivitou v podobe celodenného certifikovaného seminára určeného pacientom,



Členky predsedníctva LPre SR Zuzana Puzderová, Jana Dobšovičová Černáková, Katarína Palková (MP Košice).

rodinným príslušníkom a patientskym advokátom. Zámerom je predovšetkým vzdelávať pacientov o základoch racionálneho užívania liekov, bezpečnosti farmakoterapie a spoluzodpovednosti a možnostiach pacienta v lekárni. S tým úzko súvisia i otázky právnej zodpovednosti, sociálnych aspektov a orientácia pacienta vo vzťahu k zdravotnej poisťovni, kompetencie Úradu pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou, pacient a jeho práva a povinnosti v ambulancii.

Lekárska posudková činnosť v sociálnej poisťovni bola jedna z posledných tém na II. KPO. MUDr. Jolana Zlatošová nám zoširoka obnovila poznatky o fungovaní Sociálnej poisťovne a pri nej lekársku posudkovú činnosť. Definovala invaliditu podľa zákona č. 461/2003 Z. z. a vysvetlila aj mieru poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť. Vyhodnotenie v grafe nám ozrejnilo, aký je vývoj

invalidizácie v Slovenskej republike za roky 2008 až 2010. Príčiny ovplyvňujúce vývoj invalidizácie nám naznačujú životný štýl, sociálne faktory, dlhé čakacie doby na operácie kĺbov a chrbtice, dlhé čakacie doby na odborné vyšetrenia, nadhodnotené lekárske nálezy a nepriaznivá finančná situácia v rezorte zdravotníctva. Hlavnými príčinami uznania invalidity boli choroby svalov, kostrového a spojivového tkaniva, kde boli spomenuté reumatické ochorenia. Na záver sme sa dozvedeli podrobnosti o tom, ako a kedy podľa zákona 461/2003 Z. z. v z. n. p. sa umožňuje súbeh poberania invalidného dôchodku a vykonávania zárobkovej činnosti bez obmedzení. Z plodnej diskusie sme zistili novú skutočnosť o tom, že pacient na invalidnom dôchodku si môže podať žiadosť na sociálnu poisťovňu o zvýšenie sumy invalidného dôchodku.

Zuzana Puzderová
členka predsedníctva a tajomníčka LPre SR

V dňoch 30. – 31. marca 2012 som sa zúčastnila na II. celoslovenskej konferencii patientskych organizácií v Piešťanoch.

Z prednesených tém ma najviac zaujala téma **Reforma liekovej politiky. Najdôležitejšie zmeny pre pacientov.** Uvedenú tému prednášal Mgr. Peter Maročák. Stručne uvediem najdôležitejšie informácie.

Generická preskripcia znamená, že lekár už nepredpisuje konkrétny liek, ale účinnú látku – liečivo. Lekár môže pacientovi na predpise odporučiť konkrét-

ny liek, ale pacient si v lekárni môže vybrať iný liek, originálny alebo generický. Lekár sa až dodatočne dozvie, aký liek si pacient vybral.

Generický liek je humánný liek, ktorý má kvalitatívne a kvantitatívne zloženie liečiv a rovnakú liekovú formu ako originálny liek a jeho biologická rovnocennosť s originálnym liekom bola dokázaná primeranými skúškami biologickej dostupnosti.

Náhradný liek je liek s rovnakým liečivom, rovnakou cestou podania, rovnakou liekovou formou a rovnakým množstvom

liečiva v liekovej forme, rovnakou alebo nižšou úhradou zdravotnej poisťovne a s rovnakou alebo nižšou úhradou pacienta ako liek predpísaný na lekárskom predpise.

V lekárni je lekárnik povinný informovať pacienta o možnosti výberu náhradného lieku a o výške doplatku pacienta za všetky náhradné lieky. Musí však rešpektovať prípadný zákaz lekára vydať pacientovi konkrétny nevhodný liek, ktorý bude uvedený na rubovej strane

lekárskeho predpisu. Lekárnik je povinný vydať pacientovi najlacnejší liek bez doplatku alebo s najnižším doplatkom pacienta, ak si pacient nevyberie inak. Ak by pacient odmietol liek bez doplatku, alebo liek s najmenším doplatkom pacienta a bude žiadať vydanie iného lieku, keď bude aj s vyšším doplatkom pacienta, je lekárnik povinný takýto liek pacientovi vydať.

V prednáške boli zaujímavé aj iné témy, napr. o generickej preskripcii,

o vernostných systémoch v lekárnach, o internetovom výdaji liekov a zdravotníckych pomôcok, veľmi zaujímavá bola téma o kategorizácii a cenotvorbe, ako aj zmena ochranného limitu na doplatky a úhrady z verejného zdravotného poistenia.

Dúfam, že touto cestou som Vám aspoň trochu priblížila to, čo by mohlo nás pacientov najviac zaujímať.

Vilma Houbová
predsedníčka LPre – MP Trnava

Som veľmi rada, že som sa mohla zúčastniť v dňoch 30. – 31. marca 2012 na II. celoslovenskej konferencii patientskych organizácií v Piešťanoch. Zabezpečenie prednášok, ako aj celý priebeh bol zorganizovaný výborne. Myslím si, že tohto názoru boli všetci účastníci konferencie.

Vypočuli sme si veľmi zaujímavé prednášky, z ktorých som si urobila záver, že nie veľa z toho je v prospech pacienta.

V prvom rade je to reforma liekovej politiky. Viac ako 130 liekov pre plnú úhradu pacientom bolo schválených v novom zákone. Napr. Detralex užívajú väčšinou ženy, ktoré nadobudli žilové ochorenie už v tehotnosti, alebo ťažkou prácou v rôznych profesiách. V súčasnosti tento liek však užívajú aj muži – seniori.

Ďalej sú to vernostné systémy v lekárnach – rozdiel vo verejnom systéme a súkromnom, kde si konkrétne pravidlá určuje lekárne, alebo výdajňa sama a môže si určiť rôzne podmienky na rôzne produkty. Má povinnosť zverejniť podmienky a pravidlá a aj ich dodržiavať.

Ani proces kategorizácie liekov ma nenadchol. Veď pacienta predsa lieči lekár, nie zdravotná poisťovňa. Cena lieku sa vraj nemení, len je opačný postup pri doplácaní pacientom! Ministerstvo zdravotníctva rozhodne o tom, akú časť z konečnej ceny lieku hradí poisťovňa a koľko platí pacient. Podľa kategorizačného zoznamu sa výška doplatku môže meniť 12-krát do roka. Tento kategorizačný zoznam sa vydáva každý mesiac. Ministerstvo zdravotníctva vydáva zoznam hradených liekov, určuje cenu, výšku a podmienky úhrady. Menuje kategorizačnú komisiu ako poradný orgán. Táto komisia posudzuje účinnosť, bezpečnosť, farmakoeconomickú účinnosť a potrebu hradenia. Odporúča výšku a podmienky úhrady.

Jednou z podmienok indikačného obmedzenia úhrady lieku ZP je, že zabezpečuje použitie liekov na presne zdo-

kumentovanú a určenú diagnózu, ako aj lieky, ktoré majú indikačné obmedzenia – schválené revíznym lekárom. Revízny lekár poisťovne schvaľuje liečbu liekom na základe protokolu o začatí, pokračovaní alebo ukončení liečby.

Prečo zdravotná poisťovňa schvaľuje liečbu pre pacientov?

Pacienti sa často sťažujú, že im zdravotná poisťovňa neschváli liek, ktorý potrebujú, neplatí im kúpeľnú liečbu, nechápu ani to, že si na všetko musia doplácať. Preto sa zdravotná poisťovňa pri svojej činnosti opiera o zákony, ako má postupovať v prípadoch, keď schvaľuje liečbu pacienta. To isté platí aj pri schvaľovaní zdravotných pomôcok, či kúpeľnej liečby.

Toto všetko je pekne povedané, len ma mrzí, že práve na seniorov sa poukazuje, že ukrajú veľký kus z rozpočtu na lieky. Aj mladí poukazujú na seniorov, že sa im preto nedostáva adekvátnej liečby. Nemali by zabúdať, že aj oni zostarnú, opotrebujú sa im kĺby, či prídu iné choroby a budú na tom tak isto ako dnešní seniori.

Nechápem, že zdravotné poisťovne si vykazujú zisk. Prečo? Nie je to z peňazí poistencov, ktoré mali byť použité na lieky a liečbu? Nebolo by dobré tieto poisťovne zrušiť a vytvoriť len jednu pre všetkých? Veď z jedného balíka sa dá rozdeliť viac či už na lieky, kúpeľnú liečbu, do nemocníc alebo na zdravotné pomôcky. Mohli by sme v tomto smere pomôcť všetci tým, že si nedáme predpísať lieky, ktoré aj tak nepoužijeme.

Práve preto je vhodné posilňovanie kompetencie pacientov prostredníctvom cieleného vzdelávania – výsledok vzdelaný pacient. Ten je schopný získať čas a vyhodnotiť správnu informáciu a jej význam a rozhodnúť sa, ako ďalej postupovať – komunikácia, vypisovanie žiadostí, zvládnuť úradnú agendu, ak treba, upozorniť na svoje problémy médiá.



Vilma Houbová (MP Trnava – v strede).



V popredí Mária Gilanová (MP Lučenec).

V prednáške o **Lekárskej posudkovej činnosti v Sociálnej poisťovni** odznelo, že posudkoví lekári sociálneho poistenia sú zamestnancami Sociálnej poisťovne. Lekárska posudková činnosť – posudkoví lekári vykonávajú kontrolu u ošetrojúceho lekára dočasne práceneschopných poistencov. Rieši DPN s ošetrojúcim lekárom vzhľadom na diagnostické postupy, choroby a úrazy, na dĺžku trvania DPN a iné závažné skutočnosti.

Pre dlhotrvajúci nepriaznivý zdravotný stav a pokles schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť o viac ako 40% v porovnaní so zdravou fyzickou osobou môže byť poistenec uznaný invalidným dôchodcom, ak nespĺňa podmienky predčasného alebo riadneho starobného dôchodku.

Tieto závažné rozhodnutia by mala posudzovať komisia zložená z viacerých odborníkov a nemal by o tom rozhodovať názor len jedného lekára.

Mária Gilanová
predsedníčka LPre – MP Klub Lučenec

Kongres EULAR 2012

Kongres Eular 2012 sa uskutočnil v Berlíne v dňoch 6. – 9. 6. 2012. Delegátkami zo Slovenska boli za zdravotnícky personál Mgr. Katarína Barančíková a za pacientske organizácie Bc. Zuzana Puzderová. NÚRCH a reumatologické ambulancie reprezentovali lekári z celého Slovenska. Okrem toho bolo prítomných na pôde berlínskeho kongresového centra Messe približne 15 000 pozvaných účastníkov z celého sveta. Otvorenie kongresu sa začalo už v stredu 6. júna napoludnie registráciou. V poobedňajších hodinách mali farmaceutické spoločnosti „Satellite Symposia“. Mali sme možnosť zúčastniť sa na sympóziu, ktoré pripravila spoločnosť Abbott, kde sa nachádzalo približne 800 poslucháčov. „Satelitné sympóziá“ mali vyhradené miestnosti, každý deň v ranných a večerných hodinách. Všetky farmaceutické spoločnosti mali možnosť sa prezentovať na tomto kongrese niekoľkokrát. Skupiny prednášok pre pacientske organizácie boli vyhradené v každom dni hlavne v poobedňajších hodinách. V hale „Room New York 3“ prebiehali prezentácie a prednášky EULAR-PARE. Najzaujímavejšie boli prednášky, ktoré hovorili o zamestnávaní ľudí s ochorením pohybového ústrojenstva. Implementovať zamestnávanie osôb so zdravotným postihnutím je otvorenou problematikou vo všetkých krajinách. Jedno z odporúčaní je ich uplatnenie vo verejnom sektore. Ďalší návrh by zase preferoval tréningové cvičenia a konzultácie so špeciálnym zameraním na osoby postihnuté reumatizmom. Ďalšie témy sa venovali možnostiam budovania chránených pracovísk a zabezpečeniu ochrany zdravia i rehabilitácie pre takto zamestnaných pracovníkov. Stretli sme sa s mnohými už nám známymi ľuďmi z rozličných krajín, ktorých sme radi pozdravili a odovzdali naše promo predmety. Bolo to pre nich milé prekvapenie. Eular mal v hale „Eular Village“ vlastný stánok, kde sme sa stretli aj s Florianom Klettom a odovzdali si vzájomné pozdravy. Odkaz od Floriana znel, aby sme aj naďalej tak usilovne pokračovali v našej úspešnej práci a na budúci rok nás veľmi rád uvidí na takejto konferencii. Dodal, že máme skvelé reprezentatívne predmety, na ktoré nesmieme zabudnúť ani v budúcnosti. Našou snahou bude v najbližšom roku sa prezentovať aj v stánku s prezentmi, brožúrami, knihami

– veď máme čo ponúknuť. Po našich predmetoch sa doslova zaprášilo. Ďalšou zaujímavosťou bolo, že sme boli pozvaní na večeru pre zástupcov pacientskych organizácií, kde sa stretlo približne 200 našich kolegov z celého sveta. Večerný program sa konal vo vzdialenej časti Berlína, v reštaurácii Speisezimmer, preto sme museli najskôr absolvovať dobrodružnú cestu „podzemkou“. Kongres bol veľmi náročný na fyzickú kondíciu, vždy bolo potrebné sa niekam prepraviť a hlavne veľa chodiť. Účastníci medzinárodných podujatí musia mať určitú jazykovú zdatnosť, zmysel pre orientáciu v čase i priestore. Kongresové centrum bolo v budovách do výšky minimálne štyri poschodia a do



Zuzana Puzderová si skúša simuláciu reumatickej ruky cez špeciálnu rukavicu.



Katka Barančíková a Zuzana Puzderová – naše delegátky na EULAR kongrese Berlín 2012.

neskutočnej šírky na ploche. Každá aktivita sa konala na inom poschodí, v inej miestnosti. Bolo ťažké dodržať stanovený čas začiatku jednej prednášky a následný presun do ďalšej sály. Pri registrácii dostal každý delegát voucher na cestovanie. Zažili sme každodenné cestovanie nadzemnou a podzemnou dráhou mesta Berlín a bol to zaujímavý zážitok. Zároveň by sme radi poďakovali spoločnosti Abbott Laboratories Slovakia, s.r.o., že sme sa mohli zúčastniť na tejto celosvetovej konferencii. Vyvrcholením kongresu bolo zapojenie sa do vyplnenia dotazníka spokojnosti a očakávaní v budúcnosti. Na budúcoročný kongres, ktorý sa bude konať roku 2013 v Španielsku v Madride, sa môžeme začať intenzívne pripravovať už teraz a udržiavať kontakty s priateľmi z národných líg i s reprezentantmi Eular-Pare.

-PZ-

MEDIÁLNY TRÉNING

Mediálny tréning pre zástupcov pacientskych organizácií z občianskych združení, kde nechýbala ani naša Liga proti reumatizmu SR, sa uskutočnil v Bratislave 18. júna 2012. V programe mediálneho tréningu sa ako úvodné prekvapenie uskutočnila „prepadovka“ – nečakané interview na neznáme otázky, čím sa testujú návyky pri komunikácii s médiami. Potom sa tieto „dokrutky“ postupne analyzovali a poslúžili ako

študijný materiál. Podobné tréningy sa budú konať v pravidelných intervaloch, kde sa účastníci dozvedia viac aj o neverbálnej komunikácii – charakteristiky osobnosti s dôrazom na prednosti, ale aj potenciálne riziká pri vystupovaní na verejnosti, ale i ďalšie potrebné komunikačné zručnosti. Podujatie organizovala ADL v spolupráci so spoločnosťou FAME consulting.

-jdc,zp-

Zo Sekretariátu LPre SR

OZNAMUJEME zmenu stránkových hodín na Sekretariáte LPre SR:

Utorok: od 09.00 – 12.00 h

Štvrtok: od 09.00 – 14.00 h

Kontakty:

Sekretariát LPre SR, Nábrežie Ivana Krasku 4, 921 01 Piešťany

Mobil: 0915 849 786

E-mail: liga@mojareuma.sk,

sekretariat@mojareuma.sk

Poskytujeme:

- Základné informácie o činnosti
- Rozosiame Informačný bulletin členom
- Možnosť priamej úhrady členských príspevkov
- Registráciu alebo výmenu členských preukazov
- Predaj DVD s cvičebnými zostavami pre deti i dospelých
- Poskytujeme formulár prihlášky za člena
- iné

Nájdete nás na 1. poschodí v administratívnej časti budovy NÚRCH č. dverí 109

Viac informácií nájdete na:

www.mojareuma.sk a www.nurch.sk/pacienti/pacientske-organizacie/

Využite spojenie modernými technológiami (sociálne siete FB – Moja reuma, Moja & Tvoja artritída, skype, e-mail)

Členský príspevok na rok a osobu je 5,- EUR.

Od 1. januára 2013 splatnosť už len do 30. apríla

Prihlášku pošlite alebo osobne odovzdajte na Sekretariáte LPre SR, e-mail: liga@mojareuma.sk

LPre SR, miestne pobočky a Klub Motýlik: Číslo účtu: 62336212/0200

Variabilný symbol na rok 2012: 2012

Správa pre adresáta: KM / MP..... meno a priezvisko

Suma: 5,00 € (plus poplatok do konkrétnej MP, konzultujte s predsedom MP v

E-mail: sekretariat@mojareuma.sk

LPre SMR a Klub Klíbk: Číslo účtu 1897835356/0200

Variabilný symbol na rok 2012: 2012

Správa pre adresáta: SMR/KK meno a priezvisko

Suma: 5,00 plus 2,60 = 7,60 €

**Ďakujeme za pomoc a podporu našim partnerom
a sponzorom a darcom 2%**

Číslo účtu: 62336212/0200 VÚB Piešťany



Klub Motýlik

Združenie pre pacientov a sympatizantov s ochorením SLE a ostatnými ochoreniami spojivových tkanív

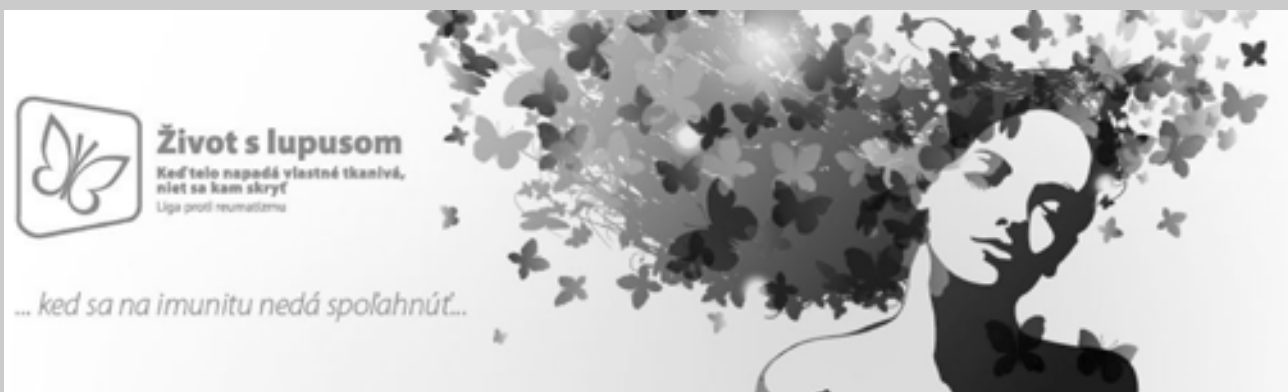
Vznikli sme pre vás - pre ľudí s rovnakým údelom. Vieme, aké to je, sme jedni z vás. Aj nám diagnostikovali systémový lupus erythematosus. Aj my hľadáme pomoc, dobrú radu ako ísť ďalej, pochopenie. Pomôžme si navzájom, vymieňajme si skúsenosti a informácie. Povedzme si, ako zvládame život s našim ochorením, ako prekonávame prekážky, povzbudíme sa. Zároveň dajme vedieť našim najbližším, našim príbuzným, priateľom, že stojíme o ich pomoc, pomôžme im chápať naše problémy. Nie je dobré byť so svojimi ťažkosťami sám.

Naše ciele:

- šíriť osvetu, informovanosť o ochorení, jeho vzniku, príznakoch, diagnostike a priebehu
- informovať o možnostiach liečby, o správnej životospráve
- poskytnúť poradenstvo vo veciach zdravotných aj sociálnych
- ponúkať povzbudenie, pomoc a praktické rady vám a vašim blízkym, ako sa psychicky nepoddať, ako uniesť všetko to, čo život s takým závažným ochorením obnáša

Členstvo v Klube Motýlik, ktoré existuje pod Ligou proti reumatizmu na Slovensku, je otvorené pre všetkých záujemcov. Zaväzujeme sa k plnému rešpektovaniu vašich požiadaviek týkajúcich sa anonymity. Aj medzi nami sú také, ktoré si nepravajú vystupovať na verejnosti, ani inak, pod svojím menom a predsa sú aktívne a majú chuť pomáhať.

klubmotylik@gmail.com , www.zivotslupusom.sk



Zasadnutie VÝBORU PRE OSOBY SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM Rady vlády SR pre ľudské práva, národnostné menšiny a rodovú rovnosť

Tematické zasadnutie Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím Rady vlády SR pre ľudské práva, národnostné menšiny a rodovú rovnosť a konferencia na tému **Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím** a diskusia k vybraným témam sa uskutočnilo 21. februára 2012 na MZ SR. Obe témy boli spojené do jednej konferencie. Na podujatí sa zúčastnili zástupcovia z o.z., ktoré reprezentujú osoby so ZP a tiež členovia Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím. **Prezentáciu Svetovej správy o zdravotnom postihnutí v kontexte Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím** otvoril štátny tajomník Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky Ján Porubský. Podpredseda Výboru pre osoby so zdravotným postihnutím - Branislav Mamojka a riaditeľka Kancelárie WHO na Slovensku - Darina Sedláková predstavili **Svetovú správu o zdravotnom postihnutí. Výzvy pre implementáciu Doho-**

voru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím v angličtine – veľmi pútavo a bezprostredne prezentoval zástupca Svetovej zdravotníckej organizácie Thomas William Shakespeare. Jeho prednáška zaujala poslucháčov moderným prístupom k prezentácii zložitej témy a porovnaním situácie v SR a vo vyspelej Európe.

Najdôležitejšou témou zasadnutia bolo „Zlúčené lekárske a sociálne posudkové činnosti ako efektívny nástroj včasnej sociálnej inklúzie osôb so zdravotným postihnutím“, ktorú predniesol konzultant podpredsedu vlády a ministra práce, sociálnych vecí a rodiny – Peter Bódy. V tomto smere bude treba implementovať niektoré základné predprípravy na situáciu v sociálnom systéme v horizonte 10 – 20 rokov. Liga proti reumatizmu SR a jej Klub Kĺbik a SMR by mali pripraviť mladú a najmladšiu generáciu našich členov, že v období, keď oni dosiahnu vek 18 rokov, alebo budú po

skončení školskej dochádzky, či po ukončení vzdelávacieho procesu riešiť svoju situáciu žiadosťou o invalidný dôchodok, tak posudzovanie už bude pravdepodobne celkom iné a trendy smerujú k tomu, že sa musia už teraz pripravovať na to, že napriek chronickému ochoreniu sa bude podporovať ich potenciál na vlastné uplatnenie na zárobkovú činnosť. Aj v ťažších formách a štádiách ochorenia sa bude posudzovať skôr zvyškový pracovný potenciál, či podporovať vzdelaním alebo rekvalifikáciou skrytý pracovný potenciál posudzovaného klienta pre účely posúdenia invalidity. Inak, ako je to teraz, že pre poskytovanie invalidného dôchodku v rámci systému sociálneho poistenia (zákon č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení) **sa posudzuje percentuálny pokles schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť, pričom kritickou hranicou je 41 % poklesu.**

-jdc-

Nárok NA NEMOCENSKÚ DÁVKU

Nárok na nemocenskú dávku má:

- Zamestnanec.
- Povinne nemocensky poistená samostatne zárobkovo činná osoba (SZČO).
- Dobrovoľne nemocensky poistená osoba (DNPO).
- Fyzická osoba, ktorej vznikla dočasná pracovná neschopnosť po zániku nemocenského poistenia v ochrannej lehote.

Ochranná lehota je spravidla 7 dní, prípadne toľko dní, koľko trval pracovný pomer. Ochranná lehota pre poistenkyne, ktorým skončil poisťný pomer v čase tehotnosti je 8 mesiacov.

Podmienky nároku

- Vznik dočasnej pracovnej neschopnosti, potreby ošetrovania/starostlivosti, tehotnosť a materstvo.
- Trvanie ochrannej lehoty po zániku nemocenského poistenia v období

vzniku dočasnej pracovnej neschopnosti.

- DNPO – 270 dní nemocenského poistenia v posledných dvoch rokoch pred vznikom DPN.
- Zamestnanec má nárok na nemocenské, ak nemá príjem, ktorý sa považuje za vymeriavací základ.
- Nárok na nemocenské u zamestnanca nezávisí od plnenia povinností zamestnávateľa platí a odvádzať poisťné na nemocenské poistenie.
- SZČO a DNPO musí mať zaplatené poisťné na nemocenské poistenie v správnej sume od prvého vzniku nemocenského poistenia do konca kalendárneho mesiaca predchádzajúceho kalendárnemu mesiacu, v ktorom vznikla DPN, najviac za obdobie posledných 10 rokov (výnimky, ak DPN vznikne v kalendárnom mesiaci, v ktorom vzniklo poistenie prvýkrát alebo v ochrannej lehote).

- SZČO a DNPO – pri posudzovaní podmienky zaplata poistného na nemocenské poistenia sa toleruje suma dlžného poistného na nemocenské poistenie v úhrne nižšia ako 5 eur.

I. NEMOCENSKÉ

Nemocenské sa poskytuje poistencovi, ak bol pre chorobu alebo úraz uznaný dočasne práceneschopným na výkon zárobkovej činnosti, alebo mu bolo nariadené karanténne opatrenie.

Nárok na výplatu nemocenského sa uplatňuje predložením žiadosti – II. diel tlačiva Sociálnej poisťovne – „Potvrdenie o dočasnej pracovnej neschopnosti“ potvrdené lekárom zdravotníckeho zariadenia. (Doklad sa skladá z piatich dielov)

Zamestnanec odovzdá II. diel potvrdenia pobočke iba v prípade, ak DPN trvala viac ako 10 kalendárnych dní, a to prostredníctvom svojho zamestnávateľa.

Zamestnávateľ vyplatí náhradu príjmu zamestnancom prvých 10 dní, na základe dokladu IIa. Žiadosť o náhradu príjmu (zákon č. 462/2003 Z. z.)

SZČO a DNPO a fyzická osoba v ochrannnej lehote predložia II. diel potvrdenia ihneď po jeho vystavení pobočke Sociálnej poisťovne, ktorá vykonáva ich nemocenské poistenie.

Podobný postup je aj v prípade predkladania dokladov „Preukaz o trvaní DPN (cez mesiac)“, ukončenie DPN – diel IV.

Zánik nároku na nemocenské

- Nárok na nemocenské zaniká dňom nasledujúcim po skončení dočasnej pracovnej neschopnosti.
- Uplynutím 52 týždňov od vzniku DPN, t. j. uplynutím podporného obdobia (do podporného obdobia sa započítavajú aj predchádzajúce obdobia DPN, ak patria do obdobia 52 týždňov pred jej vznikom). Ak nemocenské poistenie trvalo aspoň 26 týždňov od skončenia poslednej DPN a poistencovi počas tohto obdobia nevznikla DPN, predchádzajúce obdobia DPN sa do podporného obdobia nezapočítavajú.
- Dňom právoplatnosti rozhodnutia súdu, podľa ktorého bol poistenec právoplatne odsúdený za úmyselný trestný čin, v dôsledku ktorého sa stal DPN.
- Dňom smrti poistenca.

Výška nemocenského

Nemocenské sa určuje z denného vymeriavacieho základu (v niektorých prípadoch z pravdepodobného vymeriavacieho základu – PDVZ).

Od 1. do 3. dňa DPN 25 % (SZČO, DNPO a v prípade ochrannnej lehoty)

Od 4. dňa DPN 55 % DVZ alebo PDVZ.

DVZ – denný vymeriavací základ je spravidla podiel súčtu vymeriavacích základov, z ktorých poistenec zaplatil poistné na nemocenské poistenie v rozhodujúcom období a počtu dní rozhodujúceho obdobia. (bližšie v § 138 zákona č. 461/ Z. z. v znení neskorších predpisov)

II. OŠETROVNÉ

Ošetrovné je poskytované z dôvodu celodenného ošetrovania chorého dieťaťa, chorého manžela, chorej manželky, chorého rodiča alebo chorého rodiča manžela (manželky) alebo z dôvodu starostlivosti o dieťa do 10 rokov veku.

Nárok na ošetrovné sa uplatňuje predložením žiadosti – I. diel tlačiva Sociálnej poisťovne – „Žiadosť o ošetrovné“, potvrdené lekárom zdravotníckeho zariadenia a žiadateľ je povinný vyplniť a podpísať vyhlásenie. (Tlačivo sa skladá z dvoch dielov).

Zamestnanec predloží žiadosť prostredníctvom zamestnávateľa. SZČO, DNPO a fyzická osoba v ochrannnej lehote predložia žiadosť ihneď po vystavení pobočke Sociálnej poisťovne, ktorá vykonáva ich nemocenské poistenie.

Skončenie potreby ošetrovania alebo starostlivosti o dieťa do 10 rokov veku nahlasuje prostredníctvom druhej časti – II. Potvrdenie o skončení potreby ošetrovania/starostlivosti.

Skončenie potreby ošetrovania alebo starostlivosti o dieťa do 10 rokov veku nahlasuje prostredníctvom druhej časti – II. Potvrdenie o skončení potreby ošetrovania/starostlivosti.

Výška ošetrovného

Určuje sa ako pri nemocenskom z denného vymeriavacieho základu (DVZ) alebo pravdepodobného denného vymeriavacieho základu (PDVZ).

Poskytuje sa od 1. dňa 55 % DVZ alebo PDVZ.

III. MATERSKÉ

Dávka sa poskytuje z dôvodu tehotnosti alebo starostlivosti o narodené dieťa.

„Žiadosť o materské“ vystavuje lekár zdravotníckeho zariadenia, pred predložením žiadosti je fyzická osoba povinná vyplniť a podpísať vyhlásenie. Žiadosť o materské sa predkladá prostredníctvom zamestnávateľa u zamestnancov, SZČO, DNPO a fyzické osoby v ochrannnej lehote predkladajú žiadosť priamo v pobočke Sociálnej poisťovne.

Podmienky nároku na materské

- Starostlivosť o dieťa
- Poistný vzťah v období dôvodu na poskytnutie materského, prípadne trvanie ochrannnej lehoty (8 mesiacov)
- 270 dní poistenia v posledných 2 rokoch pred pôrodom (aj akéhokoľvek ukončeného nemocenského poistenia, prerušenie poistenia z dôvodu poberania rodičovského príspevku)
- Absencia príjmu z poistenia zamestnanca, z ktorého si uplatňuje nárok na materské

Výška materského

Materské je 65 % DVZ alebo PDVZ od prvého dňa nároku. Materské sa poskytuje za to isté obdobie len raz a len jednému poistencovi. Poistenec si môže uplatniť nárok na materské 6 až 8 týždňov pred očakávaným dňom pôrodu určeného lekárom, v prípade nároku na dávku v ochrannnej lehote 6 týždňov pred očakávaným dňom pôrodu.

Dĺžka materského

- Obdobie nároku na materské nesmie byť kratšie ako 14 týždňov od vzniku

nároku na materské a nesmie zaniknúť pred uplynutím 6 týždňov odo dňa pôrodu.

- Poistenkyňa, ktorá dieťa porodila – 34 týždňov.
- Poistenkyňa, ktorá porodila zároveň dve alebo viac detí a aspoň o dve z nich sa stará – 43 týždňov.
- Inému poistencovi, ktorý prevzal jedno dieťa do starostlivosti – 28 týždňov.
- Inému poistencovi, ktorý prevzal do starostlivosti súčasne viac detí – 37 týždňov.
- Poistenkyňa, ktorá je osamelou matkou – 37 týždňov.
- Inému poistencovi, ktorý je osamelý – 31 týždňov.

IV. VYROVNÁVACIA DÁVKA

Nemocenská dávka sa poskytuje zamestnankyni, ak:

- je z dôvodu tehotnosti preradená na inú prácu, pretože práca, ktorú predtým vykonávala, je podľa osobitného predpisu zakázaná tehotným ženám, alebo podľa lekárskeho posudku ohrozuje jej tehotnosť, a pri práci, na ktorú je preradená, dosahuje bez svojho zavinenia nižší príjem ako pri práci, ktorú vykonávala pred preradením,
- je počas materstva do konca deviateho mesiaca po pôrode, preradená na inú prácu, pretože práca, ktorú predtým vykonávala, je zakázaná matkám do 9. mesiaca po pôrode alebo podľa lekárskeho posudku ohrozuje jej zdravie alebo materstvo a pri práci, na ktorú je preradená, dosahuje bez svojho zavinenia nižší príjem ako pri práci, ktorú vykonávala pred preradením.

Na vyrovnávaciu dávku má nárok len zamestnankyňa, ktorá si uplatňuje nárok na tlačivo „Žiadosť o vyrovnávaciu dávku“ potvrdenom lekárom zdravotníckeho zariadenia.

Podmienky nároku

- Preradenie na inú prácu počas tehotnosti alebo materstva.
- Trvanie nemocenského poistenia.
- Existencia príjmu, ktorý sa považuje za vymeriavací základ zamestnankyne.

Výška dávky

Vyrovnávaciu dávku sa určuje z mesačného vymeriavacieho základu (MVZ). 55 % z rozdielu medzi MVZ (30,4167-násobok DVZ) a vymeriavacím základom, z ktorého zamestnankyňa platí poistné na nemocenské poistenie v jednotlivých kalendárnych mesiacoch po preradení na inú prácu.

V. OZNAMOVACIA POVINNOSŤ

- Do 8 dní oznámiť príslušnej pobočke zmenu v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku na dávku, nároku na jej výplatu a jej sumu
- Do 8 dní písomne oznámiť príslušnej pobočke zmenu adresy, mena a priezviska
- Zúčastniť sa na kontrole posudzovania spôsobilosti na prácu počas trvania DPN
- Dodržiavať liečebný režim určený ošetroujúcim lekárom počas trvania DPN

- Zdržiavať sa počas DPN na adrese uvedenej na potvrdení
- V žiadosti uvádzať svoje identifikačné číslo sociálneho zabezpečenia, ktorým je rodné číslo

VI. VÝPLATA DÁVKY

Sociálna poisťovňa vypláca mesačne pozadu, spravidla okolo 20. dňa kalendárneho mesiaca nasledujúceho po kalendárnom mesiaci, za ktorý sa nemocenské vypláca. Doklady musia byť pobočke predložené spravidla do 3. až 5. dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca.

VII. POUKAZOVANIE DÁVOK

- Nemocenská dávka sa poukazuje na účet príjemcu v banke alebo pobočke zahraničnej banky,
- Na žiadosť príjemcu sa vypláca v hotovosti
- Na písomnú žiadosť poberateľa nemocenského sa nemocenské poukazuje na účet manžela (manželky) a ak s týmto spôsobom poukazovania manžel (manželka) súhlasí.

Po 50 rokoch prichádza NOVÁ LIEČBA LUPUSU

Krátko pred Svetovým dňom lupusu (10. máj) sa stala dostupná od apríla aj na Slovensku nová cielená terapia závažného ochorenia nazývaného systémový lupus erythematosus (SLE).

SLE je ochorenie, o ktorom nielen široká laická, ale často aj zdravotnícka verejnosť nie je dostatočne informovaná a pritom ním vo svete trpí asi 5 miliónov ľudí, v Európe približne 500 tisíc. Ako uviedol **doc. MUDr. Jozef Lukáč, CSc.**, primár oddelenia systémových chorôb v Národnom ústave reumatických chorôb (NÚRCH) v Piešťanoch, SLE predstavuje autoimunitné ochorenie s tvorbou protilátok proti bielkovinám vlastného tela, hlavne v jadrách buniek, ktoré vedú postupne k poškodeniu mnohých tkanív a orgánov (predovšetkým obličiek, kĺbov, mozgu, kože). Má typicky vyšší výskyt u žien (tvoria až 90%), so začiatkom v mladom produktívnom veku (najčastejšie vo veku 15 – 45 rokov,

ale možný je vznik aj u detí a u starších osôb). Prejavy SLE sa môžu veľmi meniť, striedajú sa obdobia ústupu a zhoršenia stavu. Ide o závažné a vyčerpávajúce ochorenie, ktoré môže viesť k zlyhaniu životne dôležitých orgánov. Pacienti teda majú 3-krát vyššie riziko úmrtia ako bežná populácia. Terapia musí byť komplexná. Okrem úpravy denného režimu, diétnych opatrení a liečebného telocvičku zahŕňa použitie liekov zameraných na potlačenie tvorby protilátok proti vlastným tkanivám a liečbu orgánového postihnutia a bolesti. Samozrejmosťou súčasťou manažmentu sú pravidelné kontroly u reumatológa a iných špecialistov. Hoci sa vyhliadky pacientov za posledných 50 rokov vďaka terapii výrazne zlepšili (10 rokov po určení diagnózy sa dožíva približne 90% z nich v porovnaní s predtým menej ako 50%), u mnohých napriek tomu dochádza k opakovaným vzplanutiam ochorenia, hospitalizáciám, invalidizácii, často trpia závažnými nežiaducimi účinkami doteraz používaných nešpecifických terapií a majú podstatne zníženú kvalitu života. Aj preto je veľkým úspechom, že od apríla 2012 je aj pre slovenských pacientov dostupná nová – cielená terapia, ktorá redukuje len nežiaducu aktivitu imunitného systému, nie celkovú obranyschopnosť.

Na fakt, že doteraz používané spôsoby farmakoterapie SLE majú za sebou len málo klinických štúdií u pacientov zameraných na účinnosť (pričom ich výsledky sú rôzne), že efekt je často len prechodný a nasleduje ďalšie zhoršovanie stavu poukázal **prof. MUDr. Jozef Rovenský, DrSc., FRCP**, riaditeľ NÚRCH Piešťany. Aj preto pokračoval výskum v tejto oblas-

ti zameraný na odhalenie cieľa, ktorého zásahom možno priebeh ochorenia modifikovať. Intenzívny výskum bol korunovaný úspechom a výsledkom je liečba v podobe monoklonálnej protilátky, ktorá sa špecificky viaže na bielkovinu stimulujúcu aktivitu bielych krviniek a produkciu protilátok v nich. V dôsledku toho dochádza k zmierneniu zápalového procesu a rizika poškodenia orgánov. Nové liečivo má preukázanú dlhodobú účinnosť (5-ročné údaje), minimálny výskyt nežiaducich účinkov a dokázateľne znižuje potrebu použitia inej terapie, ktorá má viac nežiaducich účinkov so zlepšením kvality života. Nový liek môžu pre pacientov odporučiť v štyroch slovenských centrách (v Bratislave, Piešťanoch, Banskej Bystrici a Košiciach).

Ochorenie často postihuje ľudí v mladom veku. Typické je dlhé obdobie pátrania po príčine ťažkostí (zvyšené teploty, slabosť, bolesti, kožné prejavy), pacienti majú ťaživé príznaky so slabosťou, zhoršením mobility, spavosťou, problémy s obličkami, psychologické problémy v rámci invalidizácie, obavy z neplodnosti. Dôležitá je pre nich predovšetkým podpora partnerov, detí, ostatných príbuzných a priateľov a musia sa vyrovnávať s diagnózou a akceptovať ju. Problémy často spôsobujú aj nežiaduce účinky intenzívnej terapie štandardnými prípravkami. Po 50 rokoch postupného získavania poznatkov o SLE a snahe o jeho terapiu je tu teraz možnosť cielej terapie, ktorá môže zásadným spôsobom ovplyvniť perspektívu i kvalitu života mnohých pacientov.

MUDr. Alena Mosnárová, CSc.



Doc. MUDr. J. Lukáč, CSc., a prof. MUDr. J. Rovenský, DrSc., FRCP, v diskusii.

Prvý SPOLOČNÝ MOTIVAČNÝ KURZ ČLENOV Predsedníctva LPre SR a Výboru LPre – SMR

V sobotu 11. februára 2012 sa konal Prvý spoločný motivačný kurz členov Predsedníctva LPre SR a Výboru LPre – SMR v Piešťanoch v hoteli Satelit.

Organizátori MK sa ujali úlohy hosťiteľov i školiteľov. Zamerali sa na edukáciu kolegov z predsedníctva v oblasti komunikácie a tvorivých workshopov. Odborný program sa niesol v znamení prednášok a prezentácií o komunikácii a zvládaní životných úloh. Zvláštnu pozornosť venovali rozboru a osvojeniu si terminológie Stanov LPre SR. Prednášky o dobrovoľníctve, interaktívny workshop o nových prístupoch v propagácii Ligy zaujali poslucháčov. V prezentácii Micha-



Prednášajúca K. Barančíková



Prednášajúca Z. Puzderová

la Finka – autora inovovaného loga (v zastúpení) boli sprostredkované predstavené návrhy loga LPre SR a ďalšie súčasti dizajnu manuálu od hlavičkového papiera až po návrhy na vizitky pre členov výkon-

ných orgánov LPre SR a MP. V krátkom workshope členovia ekonomickej komisie informovali prítomných o prípravách podkladov na práve tvoriace sa projekty. -jdc-

Informačný LETÁČIK

V rámci programu motivačného kurzu sa tvorivá skupina mladých reumatikov (foto) svojpomocne pokúsila vytvoriť podklady na promo letáčik – skladačku, ktorá by pútavým spôsobom prilákala nových členov do Ligy a prehĺbila záujem reumatológov o spoluprácu s patientskou organizáciou na centrálnej i miestnej úrovni. Návrhy a plány sa podarilo zhmotniť do konkrétneho návrhu už v prvých dňoch po návrate domov z motivačného kurzu. Grafické úpravy letáku podľa návrhu spracoval Michal Finka. Informačná kam-



Členovia LPre a SMR a tvorivý tím informačného letáčka.



paň sa prostredníctvom letáčka začne v druhej polovici roka 2012 s vrcholom počas aktivít pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu (WAD).

-jdc-

Partnerom projektu je Abbott Laboratories Slovakia s.r.o.

Mávanie na SVETOVÝ DEŇ ARTRITÍDY! (Svetový deň reumatizmu) 12. október



SVETOVÝ DEŇ
REUMATIZMU 12. OKTOBER

Pripojte sa svojím podielom ku kampani „Waving for WAD 2012 – Mávanie na Svetový deň artritídy 2012“. Staňte sa súčasťou supervelkého plagátu mávajúcich ľudí a pomôžte zvýšiť povedomie ľudí o otázkach týkajúcich sa pacientov s reumatickými ochoreniami a chorobami pohybového aparátu v našej krajine.

Je to zábava. Každý sa môže zapojiť.

EULAR – PARE zahajuje celosvetovú kampaň „Waving for WAD“ už od 23. mája 2012. Všetci ste pozvaní! Odfoťte seba alebo skupinu ľudí, ktorí mávajú. Takúto fotku alebo krátke video pošlite od 23. mája 2012 na web (www.worldarthritisday.org/waving). Podporíte tým kampaň ku Svetovému dňu artritídy (WAD) 2012.

Cieľom kampane je ukázať 100 000 ľudí, ktorí mávajú na podporu ľudí s reumatickými ochoreniami a chorobami pohybového aparátu.

Každý jeden mávajúci človek na fotografii alebo videu sa ráta, takže čím viac ľudí, tým rýchlejšie môžeme dosiahnuť náš cieľ „100 000 mávajúcich ľudí!“

Na webovej stránke „Waving for WAD“ bude publikovaná tabuľka poradía krajín, ktoré sa do kampane zapoja, a priebežne

môžeme sledovať, ako sa generujú najväčšie vlny záujmu v rôznych krajinách a pozíciu Slovenskej republiky. Neváhajte a začnime už dnes!

Budeme vás priebežne informovať, ako kampaň pokračuje.

Mávajúce fotky „Waving WAD 2012“ budú použité v obrovskej fotokoláži, ktorú ako plagát bude môcť aj Liga proti reumatizmu na Slovensku použiť v národnej kampani pri príležitosti 12. októbra Svetový deň artritídy (reumatizmu).

–jdc–



Pridali sme sa k mávajúcim v hojnom počte...

Pozvánka

BENEFÍCIA 2012 pri príležitosti SVETOVÉHO DŇA REUMATIZMU

LPRe – Sekcia mladých reumatikov a Klub Klíbk aj v tomto roku pripravuje slávnostnú Benefíciu 2012 v NOC – Dom umenia v Piešťanoch 13. októbra 2012 od 17. h. Vyvrcholením celoročnej práce a odmenou pre dobrovoľníkov, partnerov a sympatizantov je benefičný program. Širokej verejnosti, členom ligy, ich rodinám a priateľom, ako aj zdravotníckym pracovníkom Národného ústavu reumatických chorôb v Piešťanoch takto verejne poďakujeme za celoročnú pomoc a podporu koncertom **Close Harmony Friends** a cappella vocal group.

V krátkosti zaspomínajme na históriu Benefičných večerov. Spomienky zablúdia až do roku 2001, keď prvý – nezabudnuteľný program Benefície bol – muzikál – Sen o ruži od Divadelného spolčenstva Rafael. Pokračovali sme hneď o rok 2002 divadelnou hrou – Hostinec Grand v prevedení Divadelnej spoločnosti Hlavina z Radošiny, čím sme založili tradíciu benefičných programov pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu. V nasledujúcich rokoch vystúpila napríklad skupina **The Backwards** – slovenský The Beatles revival, **Free Voices** – a cappella a **DINO** – Divadelná spoločnosť a o rok neskôr

MOVE
TO IMPROVE



13. 10. 2012 vás pozývame na Close Harmony Friends a' cappella vocal group

nás zabával **Ján Kuric** a skupina **Vidiek**. Minulý rok **Mária Čírová**.

–jdc–

Pozvánka

BEH REUMATIKOV pre zdravie

Prípravujeme pre vás 6. ročník Behu reumatológov a reumatikov pre zdravie.

Centrálny beh plánujeme prvýkrát v Bratislave na 12. októbra. Štafetový beh sa uskutoční v mestách, kde má Liga proti reumatizmu SR svoje miestne pobočky: Bratislava, Púchov, Čadca, Poprad, Topoľčany, Partizánske, Lučenec, Trnava, Košice, Sekcia mladých reumatikov, Klub Klí-

bik a Klub Motýlik. Presný zoznam miest a termíny behu vám včas oznámime plagátmi a na www.mojareuma.sk. Beh je spôsob, ktorým chceme upozorniť verejnosť a médiá na špeciálne problémy ľudí s reumatickými ochoreniami. V októbri pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu sa koná na celom svete veľa podobných podujatí. EULAR podporuje aktivity a myšlienku zdravého pohybu, aktivít na



Budeme bežať pre zdravie aj tento rok...

získanie alebo udržanie fyzickej kondície. Príďte nás povzbudiť! Svojou prítomnosťou podporíte dobrovoľníkov z LPre SR a pacientov s reumatoidnou artritídou.

-jdc-

Pozvánka

KROK 2011 – Novinárska pocta KROK

Hlasujte v súťaži Novinárska pocta KROK 2011 na www.mojareuma.sk ešte do 30. septembra 2012. Svoje hlasy môžete pridelať nominovaným príspevkom, ktorých ústrednou témou je život s reumou. Z tohto projektu pripravujeme novú publikáciu „Zborník KROK 2010–2011“, ktorú pri tejto slávnostnej príležitosti uvedieme do života.

Súťažné – printové, rozhlasové a televízne príspevky sú výberom najlepších z najlepších, ktoré boli uverejnené v minulom roku.

Svojím hlasovaním vzdáte úctu novinárom i aktérom, ktorí v príspevkoch vystupujú. Všetky súťažné príspevky spájajú spoločné témy: „Život s reumatickým ochorením, moderná diagnostika, prevencia a liečebné metódy v reumatológii“. Hlasovať môžete na linke:

<http://www.mojareuma.sk/aktiviti/novinarska-pocta-krok/hlasovanie-krok-2011.html>

13. októbra 2012 bude slávnostné



Dodo Nagy na vyhlásení výsledkov súťaže KROK 2010.

vyhlásenie výsledkov Novinárskej pody KROK 2011 v Piešťanoch, NOC – Dom umenia na Benefícii pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu.

Srdečne Vás už teraz pozývame!

-jdc-

Vzdelávanie zástupcov PACIENTSKÝCH ORGANIZÁCIÍ

Prvýkrát sa aj na akademickej pôde podarilo zorganizovať systematické vzdelávania zástupcov patientských organizácií a občianskych združení, ktoré sa venujú osobám s ŤZP. Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave, Lekárska fakulta a Asociácia dodávateľov liekov a zdravotníckych pomôcok v pilotnom projekte pod názvom **Pacient a liek I** zorganizovali tematický kurz. Prednášky boli na rôzne témy, napr.: „Vzdelaný pacient a prístup k účinnej a modernej liečbe“ alebo „Význam strešnej patientskej organizácie“, čo je už dlho otvorenou témou v mimovládnych organizáciách. Odborným garan-

tom a školiteľom bol prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc., prednosta Ústavu farmakológie, klinickej a experimentálnej farmakológie Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave. Organizačne projekt zabezpečil PharmDr. Dominik Tomek, MPH, ale pripravil aj témy: „Cesta lieku k pacientovi“ alebo „Kategorizácia liekov pre pacientov stručne a zrozumiteľne“. Vzdelávaciu aktivitu TK KV **Pacient a liek I** podporila edukačným grantom Asociácia dodávateľov liekov a zdravotníckych pomôcok. Za Ligu proti reumatizmu na Slovensku sa na tematickom kurze zúčastnili predsedníčka Jana Dobšovičová Černáková

a tajomníčka Zuzana Puzderová. V októbri 2012 by sa mala uskutočniť druhá etapa vzdelávacieho tematického kurzu. Kládne si za cieľ pripraviť zástupcov patientských organizácií informačne a metodicky tak, aby boli dobrými lídrami a školiteľmi pre členskú základňu. No nielen to. Je viac ako žiaduce, aby absolventi týchto tematických kurzov boli pripravení byť rovnocennými partnermi odborníkom v rôznych orgánoch a komisiách, kde zastupujú a reprezentujú patientske organizácie a ich racionálne návrhy, pripomienky a požiadavky.

-jdc-

KONCERT pre Klub Kíbig

Organizačný tím KKK z radov členov LPre – SMR a Klubu Kíbig pripravil 27. mája 2012 v KURSALONE – Kúpeľná dvorana v Piešťanoch v krásnom prostredí v historickej sále koncert operných a operetných árií, kde zazneli diela A. Dvořáka, M. Schneidera-Trnavského, G. Giordaniho, L. Francka a iných. Priatelia Klubu Kíbig – umelci z Vrbového a Piešťan v podaní sopranistky Petry Cmarkovej Breče, Mareka Tokoša – tenor, Soni Širokej a Miroslava Krátkeho ako klavírneho doprovodu vystúpili bez nároku



na honorár. Diváci koncertu podporili svojou účasťou budúce aktivity LPre – SMR a Klubu Kíbig, ktoré pripravujú



v prospech detí s juvenilnou idiopatickou artritídou (JIA). **ĎAKUJEME!!!**

Foto Yvona Púčiková

TVORIVÉ DIELNE Klubu Kíbig

Pre deti pripravujeme tvorivé dielne Klubu Kíbig pod vedením **animátorky Zuzany Puzderovej**. Prístupné boli aj pre širokú verejnosť s možnosťou využitia vlastnej kreativity. Domov si šikovné deti odniesli svoje vlastné výrobky – magnetky na chladničku, obrázky, papierové stromčeky šťastia a iné umelecké diela. Organizátorky KKK **Ingrid a Zuzka, ďakujeme!**

Foto Yvona Púčiková



DVD s cvičebnou zostavou pre deti i dospelých

Naše pranie sa stalo skutočnosťou. Medzi pacientmi s reumatickým ochorením sú obe DVD veľmi žiadané a vyhľadávané. Stali sa doslova hitom. **Obe špeciálne DVD nahrávky s cvičebnými zostavami pre deti s JIA a pre dospelých pacientov s RA** si ešte stále možno objednať na **dvd@mojareuma.sk**, telefonicky na 0917 790 264 alebo priamo na sekretariáte Ligy proti reumatizmu SR. Pohyb blahodarne pôsobí na celý organizmus i psychiku človeka. V duchu celosvetovej kampane EULAR – PARE za zdravý pohyb je naše DVD je-

dinečným projektom, ktorý vznikol s **cieľom, aby pacienti po absolvovaní hospitalizácie pokračovali v rehabilitácii aj v domácom prostredí a mali na to pomôcku, ktorá ich pravidelne a pohodlne prevedie celou cvičebnou zostavou, ktorá trvá približne 20 – 30 minút**. Takéto asistované cvičenie udržiava postihnuté kĺby v správnom postavení a zachová ich prirodzenú mieru funkčnosti. **Počas pobytu v NÚRCH Piešťany si môžete DVD zakúpiť na sekretariáte LPre SR č. dverí 109**. Sledujte aktuálne info na **www.mojareuma.sk**.



LPre – Miestna pobočka Bratislava

Vianoce v Bratislave

Miestna pobočka v rámci ukončenia roka 2011 uskutočnila vianočný koncert v Ružinovskom domove seniorov. Naša ligová kapela má názov **Šmidli boys & girls**. Ako správna kapela mala aj predkapelu **OK-duo** v zložení Darinka Okáliová – Komlóssyová a Pavol Komlóssy – Okáli.

Hralo sa nám skutočne veľmi dobre a OK-duo pripravilo náladu pre samotný koncert.

Zábava trvala až do zotmenia a na samom závere sa aj tancovalo. Domov sme sa rozíšli s peknými pocitmi, že aj my sme prispeli našim členom a pár obyvateľom seniorského domova k predvianočnej nálade.

*Ing. Pavol Komlóssy
predseda LPre – MP Bratislava*



Reuma očami lekára

Čo je reumatoidná ARTRITÍDA

Reumatoidná artritída (RA), postupujúci zápal kĺbov, podľa staršieho názvoslovia progresívna artritída, je chronická (dlhodobá) choroba zápalového charakteru. Postihuje hlavne kĺby, z toho pochádza aj jej názov artritída (arthritis = zápal kĺbu). Okrem kĺbov samých sa chronický proces odohráva aj

na svaloch a ich šľachách, väzoch, teda hlavne na pohybových ústrojoch, ale aj na iných orgánoch, prakticky na celom tele. Život podstatne neskracuje, no vie ho značne zneprijemniť.

Vlastná príčina choroby je doteraz neznáma. Postihuje tri- až štyrikrát častejšie ženy ako mužov. Začína sa väčšinou

v strednom veku, môže sa však objaviť aj u detí, dokonca už v predškolskom veku, alebo aj u starších ľudí. Vyskytuje sa u všetkých rás a národností. Postihuje 0,5 – 1 % obyvateľstva.

*Z brožúry Reumatoidná artritída
od docenta MUDr. Tibora Urbánka, CSc.*

Reuma očami pacienta

Reumatoidná artritída mi zachránila ŽIVOT

Áno, reumatoidná artritída ma zachránila od predčasnej, istej smrti. Roku 1982 som dostala zvýšenú teplotu, slabosť a malátnosť. Mala som pocit stuhnutosti drobných kĺbov na rukách a nohách, najmä v ranných hodinách. Neskôr sa pridali bolesti a opuchy členkov natoľko, že som vôbec nemohla vstať z postele, a tak som sa dostala do nemocnice. Pri dôkladnom vyšetrení môjho organizmu lekári zistili, že okrem

reumatického ochorenia mi hrozí infarkt. Nasadili mi intenzívnu liečbu srdca a po prvom preliečení ma poslali liečiť si srdce na Sliač. Nechápala som ich, lebo srdce ma vôbec nebolelo, a oni sa s najväčšou starostlivosťou venovali záchrane môjho srdca a reumatické bolesti považovali za druhotné. Zhrozila som sa, keď mi povedali, aby som ďakovala reume, lebo bez nej by som skolabovala a možno i zomrela.

Lenže moja dobrodinka reuma mi nedovoľovala ani vydýchnuť.

Aj na Sliači sa usilovala zneprijemniť mi život. Bolesti sa stupňovali každým dňom viac a viac. Opuchy na končatinách, najmä na prstoch a na členkoch sa každým dňom zväčšovali, až som jedného dňa musela ísť k reumatológovi do Zvolena. Pretože som nemohla chodiť, ošetrovatelia ma niesli na nosidlách. V čakárni ma obklopilo množstvo chorých žien. Ľuto-

vali ma, ale súčasne mi ukazovali svoje ruky, ktoré mali rôzne povykrúcané. Vyzeralo to strašne. Tvrdili mi, že po niekoľkých rokoch aj moje budú tak vyzeráť. Vtedy som sa prebrala z letargie. Povedala som si jediné slovo: „Nikdy!“ U lekára som dostala obštrukčnú liečbu, a tým mi bolesti značne ustúpili. Začala som veľmi vytrvalo na sebe pracovať. Na Sliachi som okrem liečebných procedúr nemala žiadne iné povinnosti, a tak som od rána do večera cvičila podľa vzoru, ktorý mi poradila rehabilitačná sestra. Neprestala

som ani vtedy, keď som sa vrátila domov. Cvičím dodnes a prsty som si zachránila. Vôbec sa mi neskrivilo.

Priateľka reuma ma neopustila. No už sa nebojím. Snažím sa udržať si kĺby v dobrom stave nielen cvičeniami, ale najmä neustálou lekárskou starostlivosťou a každoročným pobytom v NÚRCH v Piešťanoch, kde nadobúdám nové a nové vedomosti, ako si pomôcť v nepríjemnej chorobe. Každoročné hĺbkové vyšetrenia ma chránia nielen proti artritíde, ale i pred prípadnými inými chorobami,

ktorým sa možno vyhnúť preventívnymi opatreniami.

Úprimne ďakujem všetkým zdravotníckym pracovníkom, ktorí mi pomohli zvládnuť chorobu.

Keďže ju nemožno vyliečiť, ďakujem za to, že ma naučili s ňou žiť!!!

*Elena Komlóssyová**

*Uverejňujeme ako spomienku na pani Elenu Komlóssyovú – mamičku predsedu LPre – MP Bratislava.

LPre – Miestna pobočka Ilava VÝROČNÁ členská schôdza

Dňa 20. 4. 2012 sa v Dome kultúry Ilava konala výročná členská schôdza miestnej pobočky Ligy proti reumatizmu Ilava, na ktorej sa zúčastnilo 104 členov a hosť primátor mesta Ing. Štefan Daško.

Začiatok schôdze spestrilo vystúpenie pedagóga z Ludovej školy umenia Ilava a Stražovany z obce Zliechov. Zástupca

firmy Pfizer Bratislava uskutočnil odbornú prednášku zameranú na reumatoidnú artritídu a jej biologickú liečbu. Predmetom rokovania schôdze bolo vyhodnotenie činnosti a hospodárenie za rok 2011 spolu s návrhom činnosti na rok 2012.

*Lubomír Stratený
predseda LPre – MP Ilava*



Od Prahy až po Dudince

Heslo „Aktívne starnúť“ si zobrala Liga proti reumatizmu – Miestna pobočka Ilava skutočne za svoje. Po overení našej fyzickej kondície na minuloročnom behu v októbri sa členovia pobočky rozhodli, že svoju „fyzickú“ si overia v Prahe. A tak sa 12. apríla 2012 48 účastníkov zájazdu zloženého nielen z členov pobočky, ale aj z členov Klubu dôchodcov, lepšie povedané z Klubu aktívnych seniorov, vydalo na zájazd do Prahy. V autobuse nám okrem bežných otázok ako „Máte so sebou doklady a peniaze“, pribudla aj otázka „Nezabudli ste si lieky?“

Na vysočine sa menilo počasie, a tak nás Praha privítala bez dažďa, ale chladnejšie. Celý zájazd sme si rozdelili do „Seniorských okruhov“, pričom každý okruh mal stanovený čas, za ktorý bolo potrebné okruh absolvovať. Na prvý okruh pripadlo 90 minút a zahŕňal prechádzku po Vyšehrade s návštevou katedrály Petra

a Pavla. História miesta je spojená s prvými Přemyslovcami, a pretože o mieste nie je toľko presných dochovaných dôkazov, je s Vyšehradom spojených aj veľa povestí. Jednoznačnú históriu objavíte na

miestnom Slavíne, kde na náhrobných kameňoch môžete čítať mená známych skladateľov, spisovateľov, ale i meno Waldemara Matušku. Po prehliadke Vyšehradu nasledoval presun metrom na „Konský



Pred zadnou časťou katedrály sv. Víta, Vojtecha a Václava (foto Inor Dobřík).

trh“ (súčasné Václavské námestie). Je dlhé 682 metrov a 2. seniorský okruh z vrchnej časti na Mústek trval 48 minút. Všetci ho absolvovali bez problémov. Tretí seniorský okruh nás doviedol cez Rytířsku a Železnú ulicu ku Karolinu a nakoniec na Staromestské námestie. Pripravoval sa tu „Pražský maratón“, a tak pre provizórnu tribúnu a davu ľudí bolo ťažké dostať sa na miesto, odkiaľ by sme mohli sledovať apoštolov na Orloji. Tretím okruhom bol sobotňajší program ukončený a po ubytovaní v hoteli sme deň ukončili v blízkej reštaurácii s cieľom dodržať pitný režim.

Nedelný 1. seniorský okruh sa začal na „Starých zámockých schodoch“ a trval 95 minút. Schodov je 99, a tak si to niektorí aj overovali. Do areálu pražského hradu sme vstúpili z východu, a tak sme mohli vidieť, kde sa nachádza Zlatá ulička, veža Daliborka, pred Bazilikou Sv. Jiří sme sa odfotografovali a okruh sme ukončili vstupom do katedrály Sv. Víta, Vojtecha a Václava. Bolo to pragmatické rozhodnutie, pretože keď idete na omšu, tak nemusíte platiť a ešte sme si aj oddýchlili. Nasledoval posledný 150-minútový



Seniorky Aquabely
(foto Josef Rosenbaum).

okruh, a to po „Kráľovskej ceste“, čo znamená po Nerudovej ulici, Malostranskom námestí, odskočili sme pozrieť „Pražské Jezuliatko“, po Karlovom moste a Karlovej ulicu opäť až k Orloju.

O Karlovej ulici sme sa dočítali, že sa tam podávala kedysi zadarmo káva. Nikto si nevšimol, že to bolo roku 1870 a že Gorgos Atalách el Damški skutočne núkal v Karlovej ulici kávu prvý raz a nikto ju vtedy nepoznal. Aj teraz tu vykrikovali, že káva v akcii so zákuskom – ale už za 105 korún českých.



Pred hotelom Jantár
(foto Josef Rosenbaum).

Spokojní, že sme všetko absolvovali bez problémov, sme nastúpili na cestu domov.

Činnosť Ligy proti reumatizmu – miestnej pobočky Ilava a Klubu dôchodcov v Ilave je veľmi previazaná. A tak keď sme organizovali zájazd do Prahy, ponúkli sme miesta aj do Klubu dôchodcov v Ilave.

Oplatilo sa, na oplátku nám ponúkli miesta na rekondičný pobyt v Dudincach v hoteli Jantár. Ani to nemalo chybu. A tak „Keď starnúť, tak jedine aktívne“!

–josros–

LPre – Miestna pobočka Košice

Podelíme sa so spolučlenmi v Lige na celom Slovensku s krásnymi zážitkami z našich košických VIANOC 2011

Predvianočné koncerty sa stali každoročnými obľúbenými a hojne navštevovanými podujatiami. Sú to milé stretnutia, menej oficiálne. Ten tohtoročný sme usporiadali 7. decembra v hoteli Strojár. Okrem kvalitnej prednášky doc. Macejovej a výborom MP pripraveného programu bolo tohto roku hlbokým citovým zážitkom predstavenie divadielka Luxáčik. Viedie ho pani učiteľka PaeDr. Beáta Kluková zo Základnej školy pri n. o. LUX. Je to nezisková organizácia hendikepovaných a sociálne odkázaných detí i dospelých, s ktorými dlhodobo obojstranne úzko spolupracujeme. Predviedli nám tanečnú, pohybovo náročnú suitu Abeceda. Po malej prestávke nás dojali scénkou Búvaj, dieťa sladké z Betlehema. Drobné maškrtky a dlhotrvajúci potlesk boli odmenou za výkon i choreografické vedenie.

S týmito deťmi, pani učiteľkou Klukovou a ostatnými vychovateľkami sme sa opätovne stretli v hľadisku Veľkej sály

Historickej radnice na vianočnom benefičnom koncerte Šťastie, zdravie, pokoj svätý višujeme Vám... v piatok 16. decembra 2011. Koncert sa konal pod záštitou predsedu Košického samosprávneho kraja Zdenka Trebulu a osobnej účasti primátora Richarda Rašiho. Výťažok z predaja vstupeniek je určený pre zdravotne postihnuté a sociálne odkázané deti. O to sa postaralo OZ HUMANITA PRE ŽIVOT, Spišské Vlachy. Účinkovalo Košic-

ké folklórne štúdio a vystúpili folklórne súbory Železiar s detským Železiarikom a FS Čačina zo Spišskej Novej Vsi a FS Sabinovčan zo Sabinova.

„Naše deti“ z LUXu obdivovali profesionálov s veľkým uznaním a tanečné kroky si po predstavení pri šatni poniekotorí „skúšali“.

Boli sme plní dojemov z koncertu a nechcelo sa nám lúčiť. Ktosi dostal nápad, padlo pozvanie a sadli sme si do kaviarne



Účinkujúce deti zo sociálneho zariadenia „LUX“.





Veselé tance spríjemnili náladu každému.

na šálku čaju. Tam sme sa bližšie porozprávali o pripravách na sviatky, zdravotnom stave a pokrokoch v liečbe, či novej rehabilitácii. Bol medzi nami aj Oto Balog s manželkou Marcelou, ktorý rozprával o úžasnej biologickej liečbe a šťastí, ktoré prežíva pri úlave od bolesti a nemyslí na predchádzajúce trápenia. Mali sme v tú chvíľu k sebe veľmi blízko. Každý reumatik pozná tie svoje trápenia a bolesti

a pri spoločnom zdieľaní dobrého i zlého chceme napriek ochoreniu žiť svoj život plnohodnotne, dôstojne a zmysluplne. Podobné spoločné chvíle nám tiež k tomu dopomáhajú.

Dovidenia v decembri 2012, milí naši!

*Katarína Palková
predsedníčka LPre – MP Košice*

Invalidné VOZÍKY

Počas roka 2011 sa našej organizácii podarilo sprostredkovať cestou Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím, od zaoceánskeho donora vzácny a užitočný dar – 37 invalidných vozíkov pre ťažko zdravotne postihnutých ľudí z Košíc a blízkeho okolia. Naša radosť bola znásobená tým, že sme vozíky stihli odovzdať tesne pred Vianocami.

Srdečne ďakujeme darcovi, ako aj všetkým, ktorí sa podieľali na tom, aby sa vozíky dostali až ľuďom, ktorí to naozaj potrebujú a podstatne im týmto zlepšili kvalitu života.

A tu je niekoľko osobných príbehov:

RENÁTKA – je to veľmi smutný príbeh. Mladá žena, ktorá má život pred sebou a veľa bolesti za sebou. Od detstva ju spolu so sestrou vo veľkej skromnosti vychovávala mama. Po skončení školy začala robiť ako kozmetička. Výrazne sa jej zmenil život. Mala viac peňazí a lepší štýl života. Dostala sa do zlej spoločnosti, odkiaľ nebolo úniku inak ako podľa nej skokom z okna. Keď predtým mamine prosby nepomohli, teraz pomohli jej modlitby. Ostala nažive, ale ochrnutá. Liečila si telo a zároveň aj dušu. Po prepustení z nemocnice dostala vozíček, aký-taký, ale bol. Keď bola na liečení v Kováčovej začala posilňovať na bicykli. Výrazne sa jej spevnilo svalstvo a lekár jej odporučil bicyklovať ďalej, lenže v zdravotnej poisťovni jej bicykel boli ochotní iba

vymeniť za vozíček. Keďže svoju záchranu videla v bicykli, ochotne ho vymenila za vozíček, nevedomujúc si dôsledky. Prišla zima a dostať sa do mesta na bicykli bol veľký problém, nehovoriac o pohybovaní sa v byte. Netreba písať viac o tom, aký vzácny dar dostala.

EVA – osemdesiatročná, nevládna, o ktorú sa stará dcéra. Nemala doteraz vôbec vozíček, keď chcela vzduch, posadila ju k oknu. Na ošetrenie k le-

károvi príde sanitka so sedačkou, ale z ambulancie do ambulancie bez vozíčka je presun nemožný. Ich život s vozíčkom sa výrazne zlepšil k lepšiemu. Nemusím Vám opísať ich prvý vianočný výlet do prírody.

MÁRIA – ako deväťročná mala zápal miechy a odvtedy je ochrnutá. Teraz je aj onkologicky chorá. Vozíček, ktorý mala, je pre ňu nevyhovujúci a iný nemôže dostať, lebo nemá nárok... Preto tento, ktorý teraz dostala, je jej záchranou.

Sociálne zariadenie LUX, n. o., SLAVO-MÍR a PETRA, deti s nariadenou ústavnou starostlivosťou, ktoré už odrástli a nemá im kto zaobstaráť nové vozíčky.

RUDOLF, ELENA, MARGITA, ŠTEFAN, JURAJ, EMÍLIA, KAROLÍNA – seniori, klienti sociálneho zariadenia LUX, ktorí sa delia o ústavný vozíček. Odtiaľ každý má vlastný. Ide von, kam chce a kedy chce.

Každé meno je samostatný a bolestivý príbeh, ktorý sa vďaka Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím zmenil k lepšiemu.

Katarína Palková



[www.nurch.sk/pacienti/pacientske organizacie](http://www.nurch.sk/pacienti/pacientske_organizacie)

Návšteva LOTYŠSKA

Pred 2 rokmi v júni 2010 naša miestna pobočka LPre na čele s pani Katkou Palkovou (na prvom foto vpravo) ústretovo zareagovala na výzvu mladých reumatikov a privítala v Košiciach predstaviteľov **lotyšskej organizácie reumatikov Latvíja kaulu locítavu un saistaudu slimnicku biedriba (LKLSSB)**. Jelgavas nodala (Jelgavská pobočka) vznikla 19. júna 1998. Organizácia má podobné poslanie a úlohy ako slovenská Liga proti reumatizmu: organizovať spoluprácu chorých i zdravých, zlepšovať zdravotnú a sociálnu starostlivosť o reumatikov, zvyšovať úroveň vedomostí o chorobe formou prednášok reumatológov o nových a vhodných formách liečby a organizovať záujmovú, voľnočasovú a športovú aktivitu svojich členov. Seniorov reumatikov v počte 45 viedol pán Artúrs Apinis.

S vďakou sme prijali ich pozvanie na recipročnú návštevu ich rodnej Jelgavy. Košická delegácia navštívila jelgavských priateľov v dňoch **22. – 29. mája 2012**.

Naši trinásti reprezentanti boli milo prekvapení perfektne zorganizovaným programom, prehliadkami 3 miest a prírodného parku Tervete. Obetavý a neúnavný Artúrs Apinis nám s hrdosťou ukázal historické skvosty mesta, ako napríklad:

- **Katedrála sv. Simeona a sv. Anny.** Prvú pravoslávnu stavbu v okrese financoval cár Alexander III. Vyniká modro-zlatými kupolami na vysokých bielych múroch.
- **Rímskokatolícka katedrála Panny Márie** z roku 1906 je v pseudogotickom štýle. Status katedrály udelil pápež Ján Pavol II. roku 1996.
- **Zvonica evanjelického kostola Sv. Trojice** bola prvou kamennou stavbou v Jelgave (1574) a v rámci Európy patrí k prvým luteránskym kamenným stavbám.
- **Mestský palác Jelgava** pri rieke Lielupe je najrozsiahlejší architektonický objekt v pobaltských krajinách s výmerou plochy 129 375 m². Celá stavba zaberá 2,2 ha. Palác mal pôvodne 3 budovy, štvrté krídlo dobudovali v roku 1937 pre potreby LLU – Lotyšskej poľnohospodárskej univerzity. Pán Apinis si zaspomínal na časy, keď tu sám prednášal a vedecky pracoval. V Paláci o. i. sídli rektorát univerzity a 4 fakulty z celkovo 9. Stavba je v barokovom štýle. Je v nej **Múzeum** s historickou expozíciou, sú tu archeologické nálezy a správy o sú-

časnom výskume a renovácii. V palácovom parku je tzv. guvernérov ostrov. V podzemí palácu sme si prezreli sarkofágy guvernérov a grófsku hrobku.

- **Múzeum histórie a umenia tzv. Academia Petrina** z roku 1775 bolo pôvodne prvou vyššou školou v Lotyšsku. Postavené je v klasicistickom štýle a na vnútornom nádvorí je prvé observatórium v krajine.

Spoznali sme aj krásne stavby v novom meste ako **Olympijské centrum**. V Lotyšsku má každý zo 4 regiónov svoje vlastné OC pre profesionálny i rekreačný šport.

Náročný, ale veľmi pekný deň bol 26. máj 2012. Obyvatelia v čase nášho pobytu oslavovali **Dni mesta Jelgava**. Mesto bolo plné slávnostných sprievodov, vystúpení ľudových súborov, tancu a spevu. Pri tejto príležitosti bola na Radnici mesta slávnostná recepcia. Primátor Jelgavy oceňoval za zásluhy o rozvoj mesta v oblasti kultúry, športu, školstva a za úspešnú reprezentáciu mesta 10 spoluobčanov. Jednou z odmenených bola čerstvá profesorka – žiačka pána Artúrsa, ktorá si s vďakou zaspomínala na bývalého učiteľa. V ďakovnom príhovore pán Apinis predstavil osobne pozvanú košickú delegáciu pánovi primátorovi a prítomným. Pani Palková ako spomienku na krásne chvíle odovzdala p. primátorovi upomienkové predmety a dar v mene košickej miestnej pobočky LPre SR. Veľký úspech u severanov získalo 5-putňové tokajské Aszu od sponzorskej firmy Ostrozovič. Po kultúrnom programe bola veľkolepá recepcia v slávnostnej sále radnice. Po celý večer bolo v meste a v parkoch množstvo kultúrnych podujatí a koncertov. Najviac sa páčili Traja tenoristi z Rigy a estrádny koncert v Uzvaraskom parku. Lístky na koncerty zabezpečil p. Apinis.

Cestou na prehliadku pamätihodností hlavného mesta **Rigy** a prímorského kúpeľného strediska **Jurmala** sme oddychovali v prírodnom parku **Tervete**. Park bol v roku 2009 vyhlásený za najlepší turistický objekt v Lotyšsku. Obdivovali sme množstvo drevených sôch v rozprávkovom lese. Skupinovú fotografiu sme si urobili pod drevenou strieškou. Prehliadky pamätihodností Rigy a Jurmaly nám priblížili ruské sprievodkyne. Preklady do slovenčiny zabezpečila naša členka pani Majka Zavatchanová. Verne nám priblížili doteraz neznámy kúsok sveta. V Jurmale bola príležitosť aj na kúpu drobných suvenírov od



Primátor Jelgavy (vľavo naša členka – prekladateľka PhDr. Mária Zavatchanová).



Chvilé pohody v JURMALE.



Prehliadka kúpeľov na atraktívnych vozíčkoch vláčka – celá delegácia Košičanov.



Skupinové foto partie po večernej prechádzke.

Baltického mora (resp. Rižského zálivu).

Ťažko sa nám ráno 28. mája lúčilo s predsedom Artúrsom Apinisom a jeho milými kolegyňami, ktoré sa nám po celý čas venovali. Pripravili nám krásny pobyt, program nabitý novými vedomosťami a báječné pohostenie. Na rozlúčkovom večierku 27. mája sme si s nimi zaspievali ľudové piesne, ktoré Lotyši veľmi milujú. Na úplný záver sa sálou niesli hymny Nad Tatrou sa blýska a Dievs, sveti Latvija!

Takže Boh žehnaj Lotyšsku! A dovidenia pri ďalšom spoločnom stretnutí, dráhi naši lotyšskí priatelia!

Daniela Fényesová
LPre – MP Košice

LPre – Miestna pobočka Lučenec

ČINNOSŤ LIGY PROTI REUMATIZMU – Miestna pobočka Lučenec k 10. výročiu jej založenia

Účastníkov výročnej schôdze, ako aj milých hostí privítala predsedníčka MP pani Mária Gilanová. Zdôraznila, že toto stretnutie je o to slávnostnejšie, že si naša Miestna pobočka Ligy proti reumatizmu pripomína 10. výročie jej založenia.

V úvode správy v krátkosti oboznámila prítomných o vzniku MP LPre v Lučenci.

Po založení pobočky sa stretnutia konali v administratívnej budove NsP v Lučenci so súhlasom jej vedenia. So zmenami, ktoré v nemocnici neskôr nastali, sa pobočka presťahovala do priestorov Denného centra seniorov, ktoré využíva dodnes.

Členovia miestnej pobočky v súčasnosti využívajú priestory aj na cvičenie. Predtým sa na cvičenie využívali priestory v NsP a neskôr na Hygienickej stanici. Päť členiek sa zúčastnilo na kurze pohybovej liečby osteoporózy v Banskej Bystrici, ktorú viedla MUDr. Ďurišová. Dostali CD nosič so zostavou cvikov vhodných pri tomto ochorení.

MP navštívili po jej založení aj predstavitelia Ligy proti reumatizmu z Piešťan predseda prof. MUDr. Jozef Rovenský a tajomníčka MUDr. Mária Orlovská.

Hlavnou úlohou pobočky je prednášková činnosť. Počas existencie pobočky sme si vypočuli prednášky MUDr. Sirankovej na tému „Psychológia nemocného pacienta v rodine“, MUDr. Balkovej o homeopatii a reume, ako aj o vhodnej rehabilitačnej liečbe.

Roku 2003 prednášal MUDr. Pavel Masaryk z Piešťan, zakladateľ Osteoporotickej spoločnosti na Slovensku. Veľmi zaujímavá bola prednáška MUDr. Červeňákovej o artérioskleróze a tiež rehabilitačné cvičenia, ktoré odporučila pani primárka MUDr. Mária Žáková.

Roku 2005 patrila medzi zaujímavé prednášky MUDr. Oetterovej a doc. MUDr. Jautovej z Fakultnej nemocnice v Košiciach o biologickej liečbe reumatoidnej artritídy, ako aj psoriatickej artritídy spojená s videozáznamom.

Najväčšiu zásluhu na osvetovej činnosti má MUDr. Mária Strapková, ktorá zabezpečuje väčšinu prednášok lekárov. Aj sama prispieva svojimi prednáškami k informovanosti o ochoreniach kĺbov.

Na stretnutiach sa zúčastňovali aj rôzne farmaceutické firmy, ktoré prezentovali svoje výrobky a doplnky k liečbe. Zaujímavá bola prezentácia výrobkov z Mŕtveho mora od dr. Badíkovéj.

Na podujatiach sa pravidelne zúčastňujú aj dermatológovia MUDr. Pavlusová, MUDr. Prám, MUDr. Rešetárová, MUDr. Benediktyová.

MUDr. Pavlusová na Deň kože a dotykov, ktorý pripadá na 16. máj, približuje členom kožné ochorenie, ako je psoriáza, atopický ekzém a neinfekčnosť týchto ochorení. Začiatkom mája prebieha Európsky Euromelanom Day, na ktorom už tradične robí prednášku primár MUDr. Urbanček z Rooseveltovej nemocnice v Banskej Bystrici. Hovoril o znamienkach, potrebe skorého vyšetrenia pri každej zmene, prípadnej liečbe, chirurgickom výkone.

MUDr. Benediktyová vo svojej prednáške poučila prítomných o ochrane pred slnečným žiarením a používaní vhodných ochranných prípravkov pred spálením podľa typu kože.

Ďalšou bola prednáška MUDr. Keľovej o osteoartróze kĺbov a koxatróze, ktoré sú veľmi bolestivé. Hovorila o prevencii a liečbe, ako aj cvičení, ktoré napomáha udržať kĺby v pohybe. Podobne zaujímavá bola aj prednáška MUDr. Stanovej o zdravej výžive, v ktorej vysvetlila správne stravovanie pri reumatickom ochorení, ako aj pri osteoporóze.

Okrem prednášok a cvičení sa organizujú jednodňové zájazdy spojené s kúpaním v termálnych vodách, ako napr. Podhájska, Štúrovo, Eger, Mezokevesd, Tiszaujváros.

Pravidelne sa uskutočňujú relaxačno-rehabilitačné pobyty v Turčianskych Tepliciach. V tomto roku to bol siedmy pobyt. Okrem toho sa zúčastňujú aj 10-dňového pobytu v slnečnom Taliansku v Lignane-Sabiadoro. Tento pobyt sa uskutočnil aj roku 2012.

V septembri sa varieva kapustnica v policajnom klube. Za zorganizovanie tejto akcie sme poďakovali manželom Lekárovým. Poďakovali sme aj Okresnému veliteľstvu policajného zboru za prepožičanie miestností, ktoré sme využili aj v novembri pri stretnutí jubilantov.



Deti prispeli svojím vystúpením k vydareným akciám.

Na tomto stretnutí sme si vypočuli prednášku o borelióze, ktorú odprednášal MUDr. Prám. Zdôraznil aj prevenciu v boji proti tomuto nebezpečnému ochoreniu. Nemenej zaujímavá bola prednáška kpt. Káčeríka z policajného zboru na tému „Bezpečnosť a ochrana seniorov“.

V októbri sa tradične uskutočňuje Beh reumatológov a reumatikov. Tento už piaty ročník bol absolvovaný roku 2011 druhýkrát, a to 6. 10. v Turčianskych Tepliciach, kde toto podujatie podporili aj predstavitelia mesta druhýkrát v Lučenci 13. 10. Táto akcia sa uskutočnila pred mestským úradom s kultúrnym programom, na ktorom vystúpili žiačky zo Základnej školy na Vajanského ulici.

V závere prednesenej výročnej správy predsedníčka vyjadrila poďakovanie všetkým deťom z materských škôl, základných škôl a umeleckej školy, ktoré prispievali kultúrnym programom na stretnutiach. Ďalej sa poďakovala všetkým sponzorom, bez ktorých by sa tieto podujatia nemohli uskutočniť.

Mária Gilanová
predsedkyňa LPre – MP Lučenec

Stretnutie s JUBILANTMI

Koncom novembra sa konalo stretnutie členov Miestnej pobočky Ligy proti reumatizmu a Klubu psoriatikov a atopikov v Lučenci. Prítomných hostí MUDr. Paulusovú, MUDr. Strapkovú, MUDr. Práma a poslanca MÚ Lučenec pána Jackuliaka privítala predsedníčka pani Gilanová. Potom nasledoval kultúrny program, ktorým prítomných potešili deti z MŠ na Herzovej ulici, ako aj deti zo ZUŠ na Novohradskej ulici. Ďakujeme touto cestou pani učiteľkám za pekné vystúpenie.

Poučnou bola prednáška pána kpt. Káčeríka, člena OPZ SR v Lučenci na tému „Ochrana a bezpečnosť seniorov“. S prichádzajúcimi sviatkami striehnu na nás rôzni podvodníci, ako aj vreckoví zloději – tiež je prehustená doprava – preto je potrebná väčšia opatrnosť, či už na

ochranu svojho majetku, ako aj bezpečnosť na cestách.

Druhou veľmi poučnou bola prednáška MUDr. Práma na tému „Borelióza“. Toto ochorenie prenášajú kliešte a pri uštipnutí alebo zlom „vybratí“ kliešťa môže nastať infekcia, ktorá sa prejaví niekedy až o tri dni aj viac. Je to nebezpečné, niekedy až smrteľné ochorenie, a preto pri prvých príznakoch treba vyhľadať lekársku pomoc.

Naše stretnutie bolo venované hlavne našim jubilantom, ktorí v tomto roku oslávili svoje okrúhle jubileá. Po slávnostnom prípitku nasledovalo občerstvenie, pochutili sme si na zákusoch, ktorými sa zavďačili naši jubilanti.

Zlatým klincom programu bola báseň pani Kozovej a potom nasledovala hra na harmonike pani Strigáčovej, ktorá oživila naše staré pesničky, ktoré sme si aj za-



spievali. V dobrej nálade sme zotrvali do večerných hodín.

*Mária Gilanová
predsedníčka LPre – MP Lučenec*



spomaliť rapidne zhoršovanie ochorenia, ak si udržia zdravý stupeň mentálnej fyzickej a sociálnej stimulácie.

V diskusnom príspevku dr. Prám potvrdil, že aktívny život si možno predĺžiť aj v starobe, viesť aktívny život, podčiarkol potrebu čítania literatúry a sledovať dianie okolo seba.

Pani predsedníčka poďakovala za veľmi pútavú prednášku a Mgr. Gubányovej za premietnutie krátkeho filmu k danej téme. A tak sme si v sprievode harmoniky v doprovode p. Strigáčovej zaspievali a v dobrej nálade zotrvali do večerných hodín.

*Mária Gilanová
predsedníčka LPre – MP Lučenec*

TÝŽDEŇ MOZGU a oslavy MDŽ

Stretnutie členov miestnej pobočky Ligy proti reumatizmu a spoločnosti psoriatikov a atopikov v Lučenci dňa 15. marca 2012 malo vytýčený bohatý program.

Prítomných členov a hostí privítala predsedníčka organizácií p. M. Gilanová. Zvlášť privítala MUDr. Luptáka z Úradu regionálneho zdravotníctva v Lučenci a MUDr. Práma, nášho dermatológa. Pekným kultúrnym programom nás potešili deti z MŠ na Herzovej ulici, ako aj peknou básňou p. Kozová.

Potom nasledovala prednáška na tému Mozog a jeho funkcia, pretože práve v dňoch 12. – 18. 3. 2012 prebiehal Týždeň mozgu. V úvode dr. Lupták uviedol, že gestorom týždňa mozgu je Nadácia Memory a Alzheimerova spoločnosť. Pomocou videoprojektora názorne opísal časti mozgu a jeho funkcie. Zdôraznil, že základom mozgu je pamäť, ktorej štádiá sú krátkodobá a dlhodobá. Uvedené pamäte sú zraniteľné, pretože aj mozog potrebuje energiu. Možno ju dopĺňať zdravou životosprávu, ktorá spočíva v dostatočnom spánku a výživnými látkami v podobe minerálov, vitamínu B, obilnín, strukovín a kyseliny listovej. Dôležitosť spánku spočíva v čase

na spracovanie informácií. V seniorskom veku je dôležité prekrvovať mozog predovšetkým tréningom pamäti. Ten spočíva v lúštení krížoviek a hľadaniach, ako aj spoločenských hier. Netreba zanedbávať ani aktívnu činnosť, zdravé sebavedomie a schopnosť prispôbovať sa novým podmienkam. Osobitnú pozornosť venoval Alzheimerovej chorobe, ktorá má aj na Slovensku rastúcu tendenciu. Pripomenul, že toto ochorenie spočíva v postupnom odumieraní neurónov v mozgu. Prvým varovným signálom je opakované zabúdanie spočívajúce v postihnutí krátkodobej pamäti. Tento stav sa pripisuje starobe, a preto sa podceňuje a uvedené ochorenie sa často diagnostikuje neskoro. Dr. Lupták vo svojej prednáške ďalej uviedol, že sa rozoznávajú tri štádiá ochorenia, a to rané v trvaní 2 – 4 rokov, stredné v trvaní 2 – 10 rokov a silné v trvaní 1 – 3 roky. Najčastejšia forma je demencia, keď postihnutý potrebuje kompletnú pomoc a starostlivosť. Aj keď toto ochorenie nemožno vyliečiť, viaceré testy ukazujú, že existujú spôsoby, ako chorému predĺžiť kvalitné životné obdobie. Ľudia s Alzheimerovou chorobou sa časom musia zmieriť s určitými obmedzeniami, no na druhej strane si môžu

RELAX z Podhájskej

Ani chladné počasie neodradilo členov pobočky Ligy proti reumatizmu v Lučenci, aby si užili termálnej vody v Podhájskej. Navštívili sme aj nový Rímsky bazén, ktorý má tú výhodu, že je celý krytý. V otvorenom bazéne na kúpalisku sme si preliečili aj dýchacie cesty,

pretože para z horúcej vody bola mimoriadne liečivá. Dobré nám padla aj studená sprcha, schladiť si telo a takto preliečiť naše boľavé kĺby. Veríme, že na rok sa k nášmu „Mŕtvemu moru“ vrátíme zas.

*Mária Gilanová
predsedníčka LPre – MP Lučenec*



LPre – Miestna pobočka Martin

Vážime si OCENENIE LPre SR

Len múdri a úspešní ľudia si vážia a vedia oceniť iných. To dokázala predsedníčka Ligy proti reumatizmu Mgr. Jana Dobšovičová Černáková, ktorá vnímavo dokázala všetky predsedníčky a predsedov miestnych pobočiek na Slovensku verejne oceniť podrobnou informáciou o ich činnosti a dokázala povzbudiť do ďalšej práce.

V mene Miestnej pobočky v Martine ďakujem predsedníctvu Ligy pod jej vedením a zástupcom miestnych pobočiek, ktorí udelili našej organizácii druhé

miesto Cena kolegov.

Prišla jar a s ňou aj nové aktivity MP. Tradične sme účinkovali a reprezentovali organizáciu na okresnej prehliadke záujmovej umeleckej tvorivosti, na ktorej sme dokázali svoje talenty. Mala som česť opakovanne moderovať prehliadku ZUT. Všetci seniori sú na jednej lodi, a preto treba vzájomne spolupracovať. Preto naša miestna pobočka aktivovala občianskej združenie a kluby a zorganizovala pre nich zájazd do Osvienčimu, a tak sme prejavili úctu tým, ktorých mučili a utýrali.

Zabezpečili sme účasť na rekondičných pobytoch v Kúpeľoch Turčianske Teplice. Prahu, ktorú stále považujeme za súčasť našich dejín, sme spoločne navštívili s Jednotou dôchodcov v Sučanoch a veríme, že takáto spolupráca sa osvedčí aj v budúcnosti. Pri výročí úmrtia Milana Rastislava Štefánika sme navštívili Bradlo. Aj keď sme fyzicky poznačení, snažíme sa zvíťaziť nad problémami, ktoré nám život prináša. Prajeme svojim členom úspešné prekonávanie ťažkostí.

*Mgr. Elena Prostredná
predsedníčka LPre – MP Martin*

LPre – Miestna pobočka Piešťany

LPre SR – Piešťany už NIE SÚ súčasťou LPre SR

Liga proti reumatizmu – Miestna pobočka Piešťany vznikla roku 1995 so súhlasom a za podpory členov Predsedníctva LPre SR, ktorí prispeli k jej vzniku a po celé roky poskytovali metodickú, organizačnú a aj finančnú pomoc. V rokoch 2009 – 2010, po zmene vo vedení miestnej pobočky, nastali emancipačné snahy o osamostatnenie. Predsedníctvo LPre SR navrhlo MP Piešťany zostať spolu v jednom občianskom združení. No odpoveďou bolo to, že dňa

15. 2. 2012 na výročnej členskej schôdzi miestna pobočka Piešťany odsúhlasila odčlenenie od LPre SR. Schválila zmenu názvu na „Piešťanská liga proti reumatizmu“. Na spoločnom rokovaní 1. júna 2012 so zástupcami „bývalej“ MP Piešťany, ktoré za Predsedníctvo LPre SR viedla JUDr. Zuzana Žatkovičová, bolo navrhnuté riešenie situácie v súlade so stanovami centrálnej Ligy. Z pohľadu LPre SR bola Miestna pobočka Piešťany vždy vedená i vnímaná ako jej riadna organizačná jed-

notka. Podľa vyjadrení zo strany Piešťanov však čoraz dôraznejšie odznieva, že „de facto“ fungovali ako miestna pobočka, ale „de jure“ od začiatku boli samostatní. Pre toho, kto doteraz poskytoval „strechu a zázemie“, je neprijemné, keď sa celok začne deliť. No je to prirodzený jav, keď nastal čas vyletieť z hniezda.

Prajeme našim kolegom veľa šťastia a úspechov v ich samostatnej kariére.

–zp,mb–

www.nurch.sk/pacienti/pacientske_organizacie

LPre – Miestna pobočka Poprad

Z činnosti MP LPre Poprad v roku 2011

LPre – Miestna pobočka Poprad má za sebou ďalší rok pôsobenia v podtatranskom regióne. Aj roku 2011 sme poskytli záujemcom veľa priestoru pre rekreáciu, poznávanie aj rozveselenie.

Naši členovia však odmietali účasť na spoločných akciách uskutočňovaných našou miestnou pobočkou. Nezaujím členov je ovplyvnený tým, že účasť na všetkých podujatiach si musia účastníci/členovia hradiť sami. Všetky uskutočnené akcie boli pre malú skupinu účastníkov veľmi zaujímavé a pochválili výbor miestnej pobočky za aktivitu pri výbere podujatí. Na základe týchto skutočností sme sa opätovne pokúsili o zorganizovanie bezplatného cvičenia kalanetiky (cvičiteľa by bol zabezpečil sponzor a telocvičňu by sme tiež mali k dispozícii bezplatne), žiaľ ani táto ponuka našich členov neoslovila.

Naša činnosť roku 2011 bola ovplyvnená aj našou finančnou situáciou. Roku 2010 nám okrem fyzických osôb na našu činnosť prispeli firmy Kufferand Levice, Cetelem Slovensko, a.s., Bratislava a Mgr. Tomajko, za čo im úprimne ďakujeme.

V januári 2011 sme sa zúčastnili na plese Združenia podtatranských stolárov a vo februári sa už tradične 4 naši členovia zúčastnili na Poľovníckom plese v Spišskej Teplici. V januári 2011 sme prostredníctvom MUDr. Rovderovej pokračovali v rozdeľovaní výživových doplnkov – magnézium a kalcium – zakúpených ešte v decembri 2010.

V marci sme sa v súlade s plánom práce snažili aktivovať členov, rodinných príslušníkov a známych členov miestnej pobočky, aby venovali 2% z daní pre našu miestnu pobočku. Ako už tradične aktívny bol Mgr. Tomajko a firma Kufferand Levice. Aj napriek veľkému množstvu reumatických pacientov v našom regióne odozva od fyzických osôb nie je taká, akú by sme na počet pacientov očakávali. Navyše nám veľmi klesá počet platiacich členov. Aj napriek týmto okolnostiam sa nám podarilo uskutočniť niekoľko akcií.

Dňa 12. 5. 2011 sa uskutočnila 20. výročná plenárna schôdza. Napriek okrúhlemu výročiu našej miestnej pobočky, ktorá je najstaršou miestnou pobočkou na Slovensku, sa nik z vedenia LPre SR nezúčastnil ani napriek pozvaníu. Jediným hosťom bol MUDr. D. Žlnay, ktorý sa však na výročnej schôdzi zúčastnil ako súkromná osoba. Aj napriek tomu nám urobil odbornú prednášku. Ďalšími hosťami boli odborné lekárky reumatologičky MUDr. Čižmariková a MUDr. Rovderová.

V apríli 2011 sa 5 naši členovia zúčastnili na jednodňovom výlete do Bardejovských kúpeľov, kde si prezreli skanzen ľudovej architektúry.

V júli 2011 sa 6 naši členovia zúčastnili na krátkom pobyte (5 dní) v rekreačnom stredisku Podhájska. Tamajšia voda veľmi blahodarne pôsobí okrem iného aj na pohybové ústrojenstvo.

V septembri 2011 bola uskutočnená spoločná návšteva AquaCity Poprad.

V októbri 2011 bola urobená nástenka pri ambulancii MUDr. Rovderovej k Mešiacu úcty starším. Koncom októbra sa 6 naši členovia zúčastnili na predĺženom pobyte v rekreačnom stredisku Podhájska. Podarilo sa nám zorganizovať aj návštevu termálneho kúpaliska vo Vrbove v okrese Kežmarok. Návštevu tohto kúpaliska sme si zopakovali aj v novembri.

V decembri 2011 sme zakúpili kalcium v počte 76 ks a magnézium 130 ks. Celkovo sme roku 2011 zakúpili 102 vstupeniek do AquaCity Poprad. Vitamínové prípravky, ako aj vstupenky boli rozdelené prostredníctvom ambulancie MUDr. Rovderovej a predsedníčky našej miestnej pobočky p. M. Galkovej. Väčšinu vstupeniek do AquaCity Poprad sa nám podarilo zakúpiť prostredníctvom firmy SkyChem, s.r.o., Svit s výraznou zľavou. A vďaka tomu sme mohli zakúpiť uvedené množstvo vstupeniek, za čo spoločnosti SkyChem ďakujeme.

Aj napriek tomu, že takmer každý mesiac sa nám podarí pre našich členov usporiadať spoločenskú akciu, na ktorej sa však zúčastňuje z uvedených dôvodov stále malý počet členov, veríme, že za aktívnej podpory LPre SR sa činnosť našej pobočky pôsobiacej v regióne v tomto roku ešte viac zlepší. Veríme, že podpora LPre SR privedie do našich radov nových, mladších členov.

Mária Galková
predsedníčka LPre – MP Poprad

LPre – Miestna pobočka Púchov

Pohyb nás sprevádza CELÝ ŽIVOT

Rok 2012 je „Medzinárodným rokom aktívneho starnutia a medzigeneračnej solidarity.“

Aktívne starnutie znamená hlavne pohyb, pozitívne myslenie, vnímanie všetkého, čo sa okolo nás deje, mladými očami. Pohyb nás sprevádza celý život, tak prečo vyradiť pohyb z nášho života práve teraz, keď ho najviac potrebujeme. Ako sa hýbať? Treba cvičiť doma, v telocvični,

v kolektíve, v rôznych skupinách. LPre – Miestna pobočka Púchov sústreďuje pomerne veľkú časť ľudí v pokročilejšom veku, ale aj mladých, ktorým záleží na udržiavaní a utužovaní svojho zdravia pohybom.

Roku 2004 sa začala písať kronika o činnosti klubu. Našou hlavnou činnosťou je cvičenie. Za tento čas sa vystriedalo v telocvični veľa žien. Dnes je to



z takmer 100 členov iba polovica tých, ktorí začínali.

Cvičíme každú stredu jednu hodinu v telocvični ZŠ Gorazdova. Našou výhodou je, že máme výbornú cvičiteľku, bý-



Chyťme sa za ruky.

valú zdravotníčku, pani Milku Filovú. Celý čas od založenia obetavo nám odovzdáva všetko, čo dobrá cvičiteľka odovzdať môže. Pritom má operované oba bedro-

vé kĺby. Neraz sa pýtame, kde berie toľko energie. Ona odpovedá, že od nás. A my zasa od nej. V tomto prípade sa ukazuje, ako pohyb po zdravotnej a psychickej stránke pomáha.

Ako dobré cvičiteľky sa ukázali aj nebohá Martuška Bossányová, Veronika Krošláková, Magduška Boráková. V prípade potreby zastúpi aj niektorá z nás. Veľké zloženie je u nás od 30 do 80 rokov. Nie je preto dôvod hovoriť, že v šesťdesiatke sme na cvičenie už staré. Nie je to tak. Zčať cvičiť možno v každom veku. V kúpeľoch Nimnica cvičenie vo vode. Po každom cvičení v telocvični je relaxácia. Po nej urobíme kruh, pochyťáme sa za ruky a všetci zarecitujeme našu hymnu:

„Postavme z lásky most“
 Podajme si ruky – zlo nech nejde s nami,
 budme si priateľmi, budme si sestrami.
 Podajme si ruky – nech láska zvíťazí!
 Nech ohnivká sme zlaté spojené v reťazi.
 Podajme si ruky – nech príde láska k nám.
 Otvorme jej srdce i brány všetkých strán.

Zatlieskame, usmejeme sa na seba a rozchádzame sa s vedomím, že o týždeň sa stretne znovu.

Kolko nás bolo dnes? Päťdesiatdva. O týždeň nás bude určite viac. Odovzdali sme ďalšie prihlášky.

Mária Jánošková
 členka LPre – MP Púchov

Čo bude ĎALEJ

Dňa 17. 3. 2012 sa v Piešťanoch uskutočnilo zasadnutie Predsedníctva Ligy proti reumatizmu na Slovensku, kde boli pozvaní aj zástupcovia miestnych pobočiek.

Rozsiahly a zaujímavý program bol zameraný na zhodnotenie činnosti LPre SR, MP a zároveň perspektívy, ako by sa práca v kluboch mala a mohla uberať v nastávajúcom období.

Zaujímavá diskusia poukázala na problémy, s ktorými MP bojujú, koľko energie, ochoty a času výbory a jednotlivci tomu venujú. Sú to ľudia, ktorí radi pomáhajú iným, a táto práca sa stala ich koníčkom. Nové mladé vedenie pokračuje v začatej práci, má krásne perspektívne plány, ako ďalej, kde hľadať pomoc, ako túto potom



Spanilá jazda.

posúvať do jednotlivých MP. Podstatné je aj zviditeľňovanie a zavádzanie úplne nových metód práce, hľadanie úzkej spolupráce smerom k vyšším štátnym orgánom.

Mladí, zaničení ľudia trávia veľa času nad sľubne rozbehnutým projektom s motivačným a vzdelávacím programom. Tento projekt dáva predpoklad, že bude úspešný a všetci budeme mať z toho osoh. Viac sa dozvieme po Valnom

zhromaždení 2. 6. 2012.

Doteraz o tejto veľmi zásluhnej práci na úrovni okresov, samosprávnych krajoch veľa nevedia. Zápasíme s financiami, žijeme iba z členských príspevkov. 2% z daní už polroka vopred sú „zadané“ inde. Je pravda, že členskú základňu tvoria dôchodcovia, ktorí boli tiež mladí a tvorili hodnoty. Stalo sa, že pri aktivitách „starších“ napríklad v akcii „Spanilá jazda“ okoloidúci mladý pán sa spýtal: „Čo vypustili starobinec?“ Zasmiali sme sa, ale túto vtipnú poznámku si možno vysvetliť aj tak, že starší ľudia patria iba do starobinca. A samozrejme nie je to tak! Nám starším, ktorí aktívne pracujeme v MP a kluboch, nič také nehrozí. Cvičíme sa a zaujíname sa o život okolo nás.

Ďakovné listy za doterajšiu prácu nás posúvajú vpred.

Mária Jánošková
 členka LPre – MP Púchov

LPre – Miestna pobočka Trenčín

V Trenčíne varili GULÁŠ

Dňa 19. mája 2012 sa naša LPre Miestna pobočka Trenčín zúčastnila súťaže vo varení gulášu „Kubranský kotlík“, ktorá sa konala v priestoroch Kultúrneho centra Trenčín Kubra. Súťažilo asi 20 družstiev. Naše družstvo bolo 25 našich členov. Počasie bolo krásne, slniečko svietilo. Niektorí zdatnejší si spravili malú prechádzku ku Kubranskej kyselke. Dvaja kuchári a pomocníci zostali variť.

Nálada bola dobrá, hrala hudba a spievali sa ľudové piesne. Po dlhšom čase zavítala medzi nás naša členka Gitka Dobiášová, ktorá sa pre zdravotné problémy akcií nemohla zúčastňovať. Porozprávali sme sa, pobavili a pospievali. Zčať jesť sa mohlo až po odobraní vzoriek. Všetkým chutilo. Naším kuchárom sme poďakovali.

Hlavnú cenu sme nezískali, dostali sme však Pamätný list za účasť v súťaži



varenia gulášu Kubranský kotlík. O krásny záver sa postarali naši hokejisti, keď vyhrali nad Čechmi, čo pre nás znamenalo istú medailu.

–mb–

LPre – Miestna pobočka Trnava

VÍKENDOVÉ PODUJATIE – „Aj reumatici majú šikovné ruky“ na Smolenickom zámku

Liga proti reumatizmu Miestna pobočka Trnava zorganizovala dňa 12. mája 2012 pre svojich členov krásne podujatie pod názvom „Aj reumatici majú šikovné ruky“ na Smolenickom zámku, ktorého sa zúčastnilo 76 členov. Záujem o toto podujatie bol mimoriadne veľký. Odchod autobusu na Smolenický zámok bol naplánovaný na 10. hodinu zo železničnej stanice v Trnave. Dobre naladené postávajúce skupinky ľudí pred stanicou boli predzvesťou veselej nálady a víkendovej dobrej pohody.

Po príchode na nádvorie Smolenického zámku sa všetci privítali s predsedníčkou LPre MP Trnava pani Vilmou Houbovou, ktorá všetkých oboznámila s programom na celý deň.

Po privítaní a zorientovaní sa na nádvorí zámku nasledovalo oboznámenie sa s históriou Smolenického zámku. Potom sa všetci vybrali na prehliadku zámku s našou členkou Betkou Holickou a tí, ktorým to dovoľoval ich zdravotný stav vystúpili až do veže zámku odkiaľ bol nádherný výhľad na celé smolenické okolie. V súčasnosti jeho priestory sú k dispozícii SAV, ale konajú sa tu aj rôzne podujatia a tiež svadby. Nádherné prestreté stoly v salónoch boli pripravené pre svadobčanov, ktorí mali prísť v popoludňajších hodinách. Po prehliadke zámku boli účastníci i trochu unavení, a tak malé občerstvenie a šálka voňavej kávy padla každému vhod.

Liga proti reumatizmu – Miestna pobočka Trnava, organizuje od začiatku roka pre svojich členov 1 krát mesačne stretnutie pod názvom Šikovné ruky, kde sa členovia stretávajú a v rámci svojich možností tvoria malé umelecké diela v podobe maľovaných podložiek pod sviečky, veľkonočných vajíčok zdobených drôťkovou technikou alebo zdobenie rámečkov na fotografie servítkovou technikou. Keďže sa toto výnimočné stretnutie konalo v prírode a pod heslom „Urob si svoj talizman“, usporiadatelia pripravili pre svojich členov kamene, servítky, štetce a lepidlá, pomocou ktorých v šikovných rukách reumatikov vznikali farebné dielka hodné majstrov. Do prípravy sa zapojili takmer všetci členovia, obratne narábali štetcami, pomocou ktorých



nanášali lepidlo na kamene a následne ich oblepovali servítkami s rôznymi motívmi. Takto vznikli dekoračné predmety plné farieb v štýle safari, kvetinovej lúky a ďalších motívov. Z tohto stretnutia si každý člen Ligy so sebou odniesol vlastnoručne vyrobený „talizman“, ktorý mu bude v budúcnosti pripomínať príjemne strávené chvíle v kruhu priateľov.

Naša miestna pobočka Trnava využila dátum 12. mája a pri príležitosti Dňa matiek si urobila Míľu pre mamu. Bola to veľmi príjemná prechádzka do zámokového parku, k jazierku a popod hradisko Molpír, ďalej sa išlo k hrobke rodiny grófa Pálfyho s kaplnkou sv. Vendelína. Ďalšími zaujímavosťami pre účastníkov vychádzky boli vyše 350 ročné lipy v blízkosti kostola, ktoré sú pravdepodobne najstaršími stromami v okrese Trnava. Na záver vychádzky absolvovali účastníci výstup na málo známu smolenickú kalváriu, čím akciu Míľa pre mamu zavŕšili. Prechádzkou všetkých účastníkov sprevádzal náš člen p. Peter Wágner.

Po krátkom oddychu a pozitívnom zhodnotení celého podujatia sa všetci vracali do Trnavy spokojní a usmíati s pocitom krásne prežitého dňa s priateľmi.

Výbor LPre – Miestna pobočka Trnava

EDGAR STENE prize v Slovenskej republike

Roku 2011 bola súťaž esejí **EDGAR STENE prize** (Cena Edgara Stena) vyhlásená v SR prostredníctvom poverenej koordinátorky Márie Nágelovej – členky predsedníctva LPre SR.

Téma pre rok 2011 bola:

„Prekonávanie problémov a prekážok s reumatickým ochorením“

Do súťaže boli prihlásené 3 eseje.

Poradie autorov a esejí:

1. miesto: Mgr. Barbora Jelinek – Namaľovaný úsmev
 2. miesto: Ing. Gabriela Černá – Nepríjemná príbuzná
 3. miesto: Daniela Fényesová – Uzemnený pohľad
- Všetky tri eseje budú publikované v pripravovanej knihe.

LPre SR a porota úprimne ďakuje autorom za námahu a odvahu, ktorú prejavili prihlásením sa do súťaže. Gratulujeme všetkým a obzvlášť pani Mgr. Barbore Jelinek k víťazstvu v národnom kole súťaže EDGAR STENE prize v Slovenskej republike.

Namaľovaný úsmev

Leto 1995 mi prevrátilo život na ruby. Usídlila sa vo mne reumatoidná artritída. Mala som 16 rokov. O reume som nevedela nič. Diagnostikovali mi ju po mnohých iných pokusoch o určenie diagnózy. Nakoniec som bola rada, že je to len reuma. Bola som statočná. V nemocniciach som pred žiadnym lekárom nevyronila ani slzu. Písala som si denník. Presne viem, v ktorý deň som mala vysokánsku horúčku, čo sme mali v NÚRCH na obed, koľko dní mi ostávalo do odchodu domov. Mávala som aj zlé dni. Depresie. Prečo práve ja? Plačlivé obdobia s pocitom, že ma nikto nemá rád a nikdy ani nebude mať. No nakoniec som sa vždy nejako pozbierala a išla som ďalej. Mala som pred sebou svoju túžbu, svoj cieľ. Aj keď som si nebola istá, či sa mi niekedy splní. Túžila som byť matkou. To som chcela od svojich 6 rokov.

Uvedomovala som si, že som iná. Na gymnáziu bolo ťažké vysvetľovať spolužiakom, že neponocujem, chodím spať so sliepkami, pretože som veľmi vyčerpaná. Alkohol je pre mňa tabu. Na začiatku som sa snažila vysvetľovať, no potom som prišla na to, že to nemá význam. Jeden rok som študovala podľa individuálneho študijného plánu. Učila som sa doma. Poctivo som cvičila, zdravo som jedla. Stále dookola to isté. Ale som presvedčená, že moja snaha a húževnatosť stoja za tým, že dnes ani neviem, že som reumatik. Pozitívny zvrät nastal po nasadení biologickej liečby. Už prvá dávka mi zabrala. Moje ochorenie sa dostalo do remisie.

Začala som študovať na vysokej škole. Mala som priateľa. Prežila som prvú lásku. Konečne som sa začala cítiť výnimočná a milovaná... aj napriek reume. Tento pocit potrebuje každý človek, reumatikov nevyneímajúc. Bola to najkrajšia láska. Nemala

minulosť len prítomnosť. Bolo to krásne a sladké, ako z telenovely. Často si na ňu spomínam. Aj počas vysokoškolského štúdia som musela štúdium na jeden rok prerušiť. Reuma ma opäť dostala. Pôvodná liečba nezaberala a ja som opäť chradla. Veľmi ma trápilo, že mnohí nerozumeli tomu, že potrebujem pauzu. Ráno som sa nedokázala prebudiť, postaviť sa a ísť na prednášku. Často (a to mám až dodnes) som mala stav totálnej únavy. Nič–nič a zrazu bum! Strašná ťažoba, totálne vyčerpanie, žiadna energia. Mala som pocit, že keď si v ten moment nesadnem, tak som schopná zvaliť sa na chodník. Prerúšením štúdia som nakoniec viac získala ako stratila. Dostala som sa do super študijnej skupiny a začalo sa mi dariť aj zdravotne. Bola som relatívne šťastná. Stále mi ešte niečo chýbalo. Moja duša nebola stále spokojná. S reumou som sa už úplne vyrovnala. Tešila som sa zo života, no chýbala mi skutočná láska. Nájsť si normálneho človeka – manžela je ťažké. Vedela som, že potrebujem muža, ktorý bude pri mne stáť, bude mi pomáhať a rešpektovať ma aj s reumou. To mi pripadalo dosť nereálne až utopistické. Nejednen nápadník zutekal. Zľakli sa. Moje ochorenie bol dôvod rozchodu. A to mám šťastie, že na mne z fyzických prejavov reumy nikdy nič nebolo vidieť. O to ťažšie sa mi to vysvetľovalo. Tránila som sa. Bola som normálna baba, taká ako iné. Rozdiel bol v tom, že som si pichala do stehna injekciu. V tom čase ma len občas niečo zabolelo. Neskôr som si povedala, že buď si ma nájde ten správny muž, alebo radšej zostanem sama. Reuma je predsa mojou neoddeliteľnou súčasťou. Až potom, keď som to začala takto vnímať, ten „môj princ na bielom koni“ sa objavil. Vydala som sa.

Svadbu sme mali po roku známosti. Predchádzala tomu pre mňa najdramatic-

kejšia a najbolestivejšia skúsenosť. Potratila som tesne pred svadbou. Bola to tá najhoršia bolesť. Bolela viac ako reuma. Totálna beznádej a neskutočná rana do srdca. Samozrejme, že mnohí to pripisovali reume. Dôvod bol inde. Bola som jedna z tých, ktoré o svoje prvé bábätko prišli. Takou malou príčinou mohol byť aj veľký stres, ktorý som zažívala z okruhu budúcej rodiny z manžlovej strany. Dôvod potratu videli v reume. A opäť som sa trápila. No povedala som si, že máme „hore“ svojho anjelika a že všetko bude dobré. Pozbierala som sa a robila som všetko preto, aby sa tak aj stalo. O tri mesiace na to som si našla „2 krásne čiarky“. Čiarky nového života. Tešila som sa, ale mala som aj obrovský strach. Vďačím svojmu manželovi, ktorý stál pri mne, že som to zvládla. Reuma stále spala a ja som sa cítila po tejto stránke super. Bábätko rástlo a ja tiež. Mala som riziková tehotnosť, nemohla som pracovať. Oddychovala som. Bola som ochotná urobiť všetko, aby som tehotnosť zvládla. Všetko zlé je na niečo dobré. Aj keby som mala celú tehotnosť preležať dole hlavou, zvládla by som to. My reumatičky sme najsilnejšie ženy, aké poznám. Nič nás len tak nezlomí. Som mamičkou zdravého, krásneho, voňavého a stále sa usmievaťujúceho synčeka Jonáška. Je to náš poklad. Odmena za všetko. Lieky stále neberiem. Viem, že u viacerých mamičiek reumatičiek sa ochorenie po pôrode zhorší. Som svetlý príklad toho, že sa tak nestalo. Reuma pretrváva v remisii, z čoho sa všetci tešíme. Materstvo je náročné. Často odpaďavam „polomŕtva“ večer do postele, bolí má chrbát, nevládzem. No keď sa na mňa naše „šťastíčko“ usmeje, zabudnem na všetko. Nikdy by sa mi tento sen nesplnil nebyť môjho manžela. Stále pri mne stál a podporoval ma. Miluje a stará sa o nás. Po pô-

rode sa dlho sám staral o celú domácnosť. Ja som sa venovala len synovi a odpočívala som. Je to náš najlepší ocko na svete!

Som rada, že som sa nikdy nevzdala a bojovala. Nikdy som nebola na seba obzvlášť pyšná, ani keď som skončila vysokú školu a začala som úspešne podnikáť... Nikdy som nemala ten pocit, že robím niečo výnimočné a iné ako druhí ľudia. Hrdá som až teraz. Hrdá na seba. Za to, ako som sa stále na všetko snažila pozeráť optimisticky a pokorne. Hrdá som hlavne na to, že som mama. Mama – reumatička.

To, že sme reumatici a reumatičky, to predsa z nás nerobí menejcenných ľudí. Sme rovnakí ako všetci ostatní. No máme niečo navyše. Niečo, čo nás robí jedinečnými. Sme silné osobnosti, ktoré si vážia každý deň. Dokážeme byť empatické voči bolesti druhých. Popasujeme sa s tým, čo nám príde do cesty. Vážime si život aj s prekážkami v ňom. Stále je dôležitejšie to, ako človek osud prijíma, než to, aký ten osud je.

Čo mne ešte chýba ku šťastiu? Nič. Mám už všetko. Môj sen sa mi splnil do bodky. Mám vedľa seba milujúceho manžela

a krásneho synčeka. Reuma ma momentálne netrápi. Dúfam, že to tak ešte dlho zostane. Ak mi život dá ešte aj malé usmievavé dievčatko, alebo ďalšieho chlapčeka, bude to taká čerešnička na torte môjho šťastia. Ak nie, som rada a ďakujem aj za to, čo mám. Veď mám to najdôležitejšie.

Som šťastná, že reuma stále drieme. No, ak náhodou predsa len zaklope na moje dvere, prijmem ju a budeme spolunažívať ďalej. Veď sme už staré známe. Namaľujeme si úsmev a počkáme, kým bude zase lepšie.

Barbora Jelinek

Neprijemná príbuzná

Reuma je diagnóza, ktorá ma sprevádza už viac ako štyridsať rokov. Naučila som sa s ňou žiť. Nebolo a nie je to nič moc, ale je tu. Dnes už mám proti nej vlastnú zbraň. Začala som ju vnímať ako „neprijemnú príbuznú“, ktorú treba raz za čas riadne uzemniť a potom je zase chvíľu aký-taký pokoj.

Bolo to už veľmi dávno. Písal sa rok 1971. Nemala som ešte ani 12 rokov. Raz ráno, keď som vstávala do školy, zistila som, že čosi je iné, ako som poznala dovtedy. Moje prsty na rukách boli akési „neposlušné“. Keď som si chcela pozapínať gombíky na svetri, išlo to ťažko a bolelo to. Po niekoľkých dňoch, keď to neprešlo, ma mama vzala k detskej lekárke. Ale ani tá vtedy nevedela o detskej reume nič. Vzali mi krv. Mala som zvýšenú sedimentáciu. Nikto však nič podstatné neurobil. Začala som chodiť s opuchnutými prstami na elektroliečbu. Prikladali mi na ruky akési „vyhrievané vankúšiky“. Asi po štyroch mesiacoch som sa ráno nevedela postaviť na nohu. Opuchol mi členok. Otec ma na rukách odniesol rovno do nemocnice. Nechali si ma tam asi tri mesiace. Tam už o reume u detí čosi vedeli. Ich vedomosti, ako aj možnosti liečby však boli vtedy ešte „v plienkach“. Po návrate z nemocnice som mala ochorenie ako-tak stabilizované. Dá sa povedať, že som mohla viesť relatívne normálny život, aj keď s určitými minimálnymi obmedzeniami. Vtedy som ešte nemala na kĺboch deformácie. Sem-tam sa „ohlásili“ nejaké tie bolesti, ale išlo len o lokálne bolesti.

Keď som bola na strednej škole, začala som mať problémy s ľavým kolonom. Bolo stále zateplené, opuchnuté a tvorila sa mi v ňom voda. Často mi ju museli vyťahovať. Keď som mala 20 rokov, prišla moja prvá vážna operácia kolena. Potom som mala opäť nejaký čas pokoj od väčších problémov. Zdravotný stav sa mi začal vážnejšie

zhoršovať po vysokej škole. Vôbec neviem, čo bolo tým spúšťacím mechanizmom. Možno stres. Bola som stále viac a viac unavená. Niekedy som išla do školy len silou vôle. Keď som dlhšie sedela, mala som veľké problémy, aby som vstala a rozchodila sa. Moji spolužiaci boli už dávno preč a ja som sa pomaly so slzami v očiach šuchtala domov. Školu som aj napriek všetkému úspešne dokončila.

Podarilo sa mi aj zamestnať. Bolo to pre mňa zložité, hlavne vtedy, keď sa v budove pokazil výťah, čo sa stávalo dosť často. Vtedy som musela ísť až na 7. poschodie pešo.

Keď som sa cítila stále horšie a horšie, s mojou reumatologičkou sme sa dohodli, že ma pošle do nemocnice. Strávila som tam šesť týždňov. Chodila som na rehabilitáciu, aj keď som mala veľké bolesti. Z dnešného pohľadu – nepredstaviteľné. Určite by som to už neurobila. Celý tento pobyt mi vôbec nič nepriniesol. Naopak, odchádzala som domov ešte v horšom stave, ako keď som tam prišla. Nevládala som chodiť. Nedalo sa. Skončila som na invalidnom dôchodku. To by nebolo to najhoršie. Ničili ma bolesti, únava, nespavosť, teploty. Nič mi nepomáhalo. Bol to začarovaný kruh. Mala som pocit, že sa to už nikdy neskončí. Keď som sa nevládala pohybovať už ani pomocou bariel, dostala som invalidný vozík.

Zlom nastal až roku 1990. Po zlých skúsenostiach som odmietala opäť nastúpiť na liečenie do NÚRCH, no nakoniec ma presvedčil môj nový lekár – reumatológ. Bola som tam takmer štyri mesiace. Nijaký veľký zázrak sa nekonal, ale tentoraz sa mi lekári naozaj snažili pomôcť. Predsa len výskum pokročil dopredu. Dostala som nové lieky, cytostatiká. Na opuchnuté a ubolené kĺby mi prikladali kryovrecúška. Bolesti postupne začali ustupovať. Ale škody boli už napáchané. Viacero kĺbov, hlavne na rukách,

bolo už zdeformovaných, stuhnutých a nepohyblivých. Nové lieky priniesli so sebou aj vedľajšie účinky. Musím však povedať, že reuma sa trochu upokojila.

Roku 2001 som podstúpila ďalšiu operáciu. Teraz to bolo pravé koleno. Reuma ho veľmi pokrivila. Lekári sa snažili vyrovnáť ho. Efekt operácie bol však mizivý. A opäť sa začala vo zvýšenej miere hlásiť reuma. Išla som si poležať do NÚRCH. Dostala som zas nové lieky, imunosupresíva. A odvtedy akoby sa začali diať zázraky. V krátkom čase mi radikálne ustúpili opuchy, bolesti, únava, stuhnutosť. Začala som intenzívne cvičiť. Bola som ako znovuzrodená. Cítila som, ako sa ten začarovaný kruh začína rozpadávať. Stále viac som si začala uvedomovať, že ak chcem ešte niekedy relatívne normálne fungovať, musím začať riešiť moje nohy. Cítila som, že dostávam druhú šancu. Padlo rozhodnutie a ja som navštívila ortopéda. S napätím som čakala na jeho vyjadrenie. Pri pohľade na röntgenové snímky len v nemožnom úžase krútil hlavou. Rozhodnutie bolo na svete. Vymeniť oba bedrové kĺby i kolenná. Ani ma to veľmi neprekvapilo. Niečo také som už tušila. Roku 2008 som absolvovala tri operácie. Všetko dopadlo dobre. Ostáva ešte jedno koleno, ktoré si zatiaľ odmietam dať vymeniť. Je na ňom síce určitá deformácia, ale neprekáža mi to pri pohybe, a čo je hlavné, že nebolí. Opäť chodím. Už to nikdy nebude ako predtým, reuma mi stále zostala, ale vrátila som sa do života. Vďaka obetavým lekárom a pokroku vo vede a výskume.

Po dlhšom zložitom období plnom bolesti, beznádeje, otázok, neistoty, slz, operácií, prišlo to vytúžené obdobie relatívneho pokoja. „Neprijemná príbuzná“ sa stiahla a nechala mi priestor na rozvoj, seberealizáciu, posunutie sa dopredu, umožnila mi vyliezť z vlastnej sklenej gule. Dopriala mi, aby som sa mohla, aj keď len veľmi opatrne, na-

dýchnuť takého ozajstného života. Dovolila mi, aby som si mohla uvedomiť, že sa ešte stále dejú zázraky. Niekedy menšie, niekedy väčšie. Ale sú tu. Stačí sa opýtať mojich najbližších a priateľov, ktorí ma poznajú už dávno. Vtedy, keď som v ruke neudržala ani pohár vody, keď som pre bolesti nemohla spať, keď mi „prischol“ invalidný vozík a bola som odkázaná na pomoc druhých.

Dnes hovorím, že som dostala od života druhú šancu. Reumu síce na krku mám

stále a v niektorých veciach potrebujem pomôcť, ale invalidný vozík stojí odložený v kúte. Môj život sa mi výrazne skvalitnil a zmenil k lepšiemu, začala som spolupracovať vo výbore LPRE – Sekcie mladých reumatikov, zúčastňujem sa na rekondično-integračných pobytoch, stretnutiach s priateľmi, učím sa pre mňa mnohým novým veciam, spoznávam nových ľudí a nové miesta. Toto leto som úplne v pohode zvládla pobyt pri mori. Bolo to niečo

úžasné. Ten pocit slobody a nezávislosti, ten musí prežiť každý sám. Splnil sa mi sen. A verím, že nebol posledný.

Keď som toto písala, všetko sa mi premietalo v hlave ako film. Dokonca som si spomenula aj na niektoré detaily, na ktoré som už skoro zabudla. A ešte niečo. Je to absurdné, ale choroba mi niečo aj dala. Spoznala som veľa vynikajúcich ľudí a mnohí z nich sú dnes moji dobrí kamaráti.

Gabriela Černá

Uzemnený pohľad

Oto je mladý človek, ktorý už z detstva pozná bolesti, ktoré mu spôsobuje reumatické ochorenie. V škole sa rád učil a s obľubou športoval. Pri futbale začal pociťovať intenzívne bolesti v pätách a v kolene. Po prvej návšteve lekára bol Oto veľmi smutný. Doktor mu neveril. Obvinil ho, že si vymýšľa a nechce sa mu chodiť do školy. Až o niečo neskôr prvý raz v živote počul o Bechterevovej chorobe. Mal 19 rokov a celý život pred sebou. Nerozumel cudzím slovám lekárov a netušil, čo s ním bude ďalej. Konečnú diagnózu sa dozvedel na špecializovanom pracovisku pre reumatikov – v Národnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch. Diagnóza znela – ankylozujúca spondylitída. Chrbtica mu pomaly a iste strácala mladícku pružnosť. Bol stuhnutý a mal pocit, akoby bol zopätý železnými obručami. Stupňovali sa mu bolesti v oboch bedrových kĺboch. Najprv podstúpil operáciu – synovektómiu na pravom kĺbe. Neskôr, ako 25-ročný, podstúpil výmenu pravého bedrového kĺbu. Operácia dopadla dobre. Postihnuté kĺby ho už toľko neboleli. Otovi sa zdal život trochu znesiteľnejší. Toto obdobie však netrvalo dlho. Bolesťou sa mu ozvala chrbtica. Postupne bol už tak predklonený, že ani nevidel pred seba. Vzpriamene chodiaci človek si to ani nevie predstaviť. Nevládal dlhšie stáť na jednom mieste, nevládal chodiť, bol neustále zohnutý s pohľadom upretým k zemi. Túžil vidieť slnko, bohaté farby prírody, svoju krásnu manželku Marcelu a dve dcéry.

Popri pravidelnej rehabilitácii sa snažil dodržiavať životosprávu a medikamentóznou liečbu. Postupne hľadal ďalšie možnosti k zlepšeniu života. Získal povzbudivú informáciu, že sa robia operácie chrbtice, kde sa dva stavce driekovej chrbtice „vyberú“ a ohnutá chrbtica sa tým vyrovná a zafixuje. Oto sa po osemhodinovej operácii zobudil a s obrovskou radosťou zistil, že opäť leží na chrbte. Bol vystretý. Mohol pozeráť priamo

do stropu. Posledné roky v noci len presedel na posteli. Zotavovanie po tejto závažnej operácii bolo veľmi bolestivé a zdĺhavé. Pre neurologické pooperačné komplikácie si veľa vytrpel. S veľkými bolesťami sa pasoval mnoho týždňov. Nikdy nezabudne na radosť a šťastie, ktoré prežil v momente, keď ho rehabilitační pracovníci postavili do G-aparátu. Stál rovno, videl priamo pred seba. Veselo si chodil v „G-éčku“ po nemocničných chodbách. Chôdza v aparáte mu dodávala chuť do života. Opäť mal elán a plány pracovať, ísť na dovolenku a rodinné výlety.

Oto napriek všetkému podnikal v malej firme a organizačne sa podieľal na stavbe svojho rodinného domu. Neskôr sa s rodinou dostal na vysnívanú spoločnú dovolenku do Chorvátska. Popri tom sa už roky angažuje v obecnom zastupiteľstve. Pre jeho húževnatosť a serióznosť má veľkú dôveru spoluobčanov a dodnes je zástupcom starostu obce.

No po čase sa „verná priateľka reuma“ opäť naplno prihlásila. Reumatické bolesti sa stupňovali. Bolel ho každý jeden sval, šľacha, cítil každý pohyb. Nepomáhali ani časté hospitalizácie. Lekári mu odporučili, aby si zvykol a naučil sa s chorobou žiť. To mu nestačilo. Už dávno prijal svoju chorobu ako výzvu. Pasuje sa s ňou a nevzdáva to bez boja. Opäť hľadal nové možnosti, ako prežiť plnohodnotne svoj život i s touto chorobou. Starostlivá manželka, ktorá s ním prežívala všetky trápenia i radosti, mu vyhľadala na internete novú pomoc. Veľké bolesti mu pomohli vyriešiť v algéziologickej ambulancii v Košiciach. Po nových liekoch sa mu značne uľavilo. Bolesť už toľko neobťažovala. V reumatologickej ambulancii, ktorú mu odporučili pri liečbe chronickej bolesti, zažil príjemné prekvapenie. Dozvedel sa, že existuje pre neho nové riešenie – biologická liečba. Oto od roku 2008 verí na zázraky. V Košiciach na I. internej klinike (spoločné pracovisko na aplikáciu biologick-

kej liečby pri rezistentných formách difúzných zápalových chorôb spojiva) je starostlivo každé 3 mesiace vyšetrený. Predpísaný liek mu doma pichá manželka.

Kvalita jeho života sa neuveriteľne zmenila. Postupne ustúpili bolesti pri pohybe. Dokonca dnes už nemusí brať žiadne analgetiká, len podľa potreby salicyláty. Aj keď je celý deň na nohách, je plný energie a nemá tie neznesiteľné bolesti. Nadalej rozvíja svoju firmu, žije každý deň naplno. Denne rieši problémy spoluobčanov v obecnom zastupiteľstve.

Uvedomuje si svoju zodpovednosť za dosiahnutý zdravotný stav vďaka najmodernejším výdobytkom medicíny. Preto pravidelne cvičí zostavu cvikov, ktorú sa naučil počas pobytu v NÚRCH Piešťany. Vedie aktívny život a už nepotrebuje množstvo liekov. Teší sa na každý nový deň bez bolesti. Je vďačný lekárom a iným odborníkom, ktorých na svojej strastiplnej ceste s reumou doteraz stretol. Denne je vďačný manželke, rodine, ľuďom z Ligy, ktorí pri ňom stoja a rozumejú mu. V spoločných debatách na stretnutí pacientov – členov Ligy proti reumatizmu v miestnej pobočke Košice – sa debaty aj Otovou zásluhou točia okolo témy: vzťah lekár a pacient. Cez osobné príbehy a skúsenosti si osvojujú cudzie výrazy, ako je napríklad slovo *kompliancia*. Je to ochota spolupracovať a dodržiavať zásady a rady lekára. Ďalšie cudzie slovo je *konkordancia*. Rozumieme mu ako vzájomnej jednote, zhode a hlbokéj dôvere a podpore pri procese liečby a spoločnom hľadaní optimálnej ďalšej liečby. Konkordancia musí byť na oboch stranách – našich lekárov i nás pacientov! Oto za roky spoločného života s „kamarátom Bechterevom“ zažil veľa. Jeho otvorenosť hovoriť o svojej chorobe a priateľská povaha mu otvorili cestu do srdca – kolegov z Ligy. Má ich úctu, obdiv a v mnohom im je vzorom.

Daniela Fényesová



Život s lupusom

občianske združenie
pacientov s lupusom

... keď sa na imunitu nedá spoľahnúť...

www.ReumatoidnaArtritida.sk



Informácie o reumatoidnej artritíde,

jej prejavoch a príznakoch, liečbe a ďalšie...



www.reuma.sk

*Približne 43 tisíc ľudí
na Slovensku trpí
reumatickými
ťažkosťami.¹*

Referencie:

1. Reumatológia v teórii a praxi V, J. Rovenský a kolektív, 1998, 58-59



Dotyky
Vedieť viac, žiť lepšie.

Kontaktný program
pre ľudí postihnutých
reumatoidnou artritídou
a psoriázou.



Spoločne pracujeme pre zdravší svet™