

# INFORMAČNÝ BULLETIN

1/2018  
27. ROČNÍK

LIGY PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU 

EV 4506/11, ISSN 1339-5106



## Obsah

### ÚVODNÍK/SPRÁVY LPre SR

Úvodník .....3

### SPRÁVY Z LPre SR

Zo sekretariátu .....4  
Nové letáčky LPre SR .....4  
DVD s cvičebnou zostavou pre deti i dospelých .....4  
NÚRCH informuje .....5  
Slovenka roka 2018 .....6  
Aktuálne plány LPre SR .....6

### VZDELÁVANIE A PREVENCIA

Svetový deň reumatizmu 2018 .....7  
Pohňime sa s reumou .....7  
Milión krokov pre reumatikov .....8  
Hela má prvý individuálny milión NW krokov! .....8  
Krst knihy Moderný Nordic Walking .....9  
Nominácie v novinárskej súťaži KROK 2017 .....9

### SOCIÁLNE OKIENKO

Poznáte zákon na ochranu osobných údajov GDPR? .....10  
Od 1. júla 2018 majú osobní asistenti  
odmenu 3,82 € za hodinu .....10  
Výška doplatku je uvedená v zozname  
kategorizovaných liekov .....10  
Maximálna výška doplatku .....10  
Koľko treba zaplatiť za ošetrovania a kde je to zadarmo? .....11  
Užitočné kontakty .....11

### VZDELÁVANIE A PREVENCIA

Európsky parlament osôb so zdravotným postihnutím .....11  
Nehodní žitia? .....12  
Ruky umývam .....12  
Motivačno-vzdelávací kurz lídrov z MP a klubov v Piešťanoch .....13  
X. Valné zhromaždenie Ligy proti reumatizmu na Slovensku .....13  
Výsledky volieb do Predsedníctva a Revíznej komisie .....13  
EUPATI Pacient a liek V. ....14  
Európsky kongres reumatológie 2018 .....14  
Centrum sociálno-psychologickej podpory informuje .....14

### SPRÁVY Z LPre SR

Stručné vyhodnotenie činnosti LPre SR  
za volebné obdobie 2015 – 2018 .....15

### MIESTNE POBOČKY

Banská Bystrica .....16  
Bardejov .....16  
Čadca .....17  
Ilava .....17  
Košice .....18  
Lučenec .....18  
Martin .....19  
Poprad .....19  
Púchov .....19  
Senica .....20  
Topoľčany .....20  
Trenčín .....20  
Žilina .....20

### KLUB KLÍBIK

Pozvánka na R-i pobyt KLUB-u KLÍBIK 2018 .....21  
Pozvánka na VČS Klubu KlíbiK .....21  
EULAR Young PARE .....21  
Deti s reumatickými chorobami podporila Nadácia Krištáľové krídlo ... 21  
Deň spolupatričnosti .....21

### KLUB MOTÝLIK

LUPUS EUROPE Convention 2017 .....22

### VZDELÁVANIE A PREVENCIA

CENA KOLEGOV 2017 .....23  
Prednáškové popoludnie v NÚRCH-u .....23

### Z LIEČIV STAREJ MAMY

MRKVA, PETRŽLEN A ZELER .....24

### ČRIEPKY ĽUDSKOSTI

Trikrát o ľahostajnosti .....26

### SUMMARY

.....27

# Vie sa o nás!

Milí naši čitatelia!

Tentoraz máte v rukách trochu netypické číslo bulletinu. Prečo? Pretože sa nedá prečítať jedným dychom. Je v ňom totiž toľko nových informácií, že ich bude potrebné vstrebať postupne. Ak by som ho mala definovať, povedala by som že je informatívne, bojovné, akčné, poučné a rozhodne hodné zamyslenia.

Dôležitou témou je hygiena v nemocniciach, kde predstavujeme iniciatívu „Ruky umývam“.

Máme tu informácie o tom, čo Liga na všetkých úrovniach dosiahla a čo plánuje robiť ďalej. Je toho naozaj veľa a vyžaduje si to pozornosť a aktivitu mnohých našich členov i nečlenov. Ak budete pozorne čítať, všimnete si tie tisíce a milióny krokov s projektom „Pohňime sa s reumou!“, ktoré nachodili naši členovia v kluboch a pobočkách s NW palicami po celom našom krásnom Slovensku. Gratulujeme konkrétne menovaným a držíme im palce v ďalšom lámaní rekordov!

Tlmočíme príspevky o činnosti z miestnych pobočiek a klubov. Niektoré sa venujú osvedčeným aktivitám, iné hľadajú stále niečo nové. Oboje je dobré, veď prečo nepísať o ničom, čo sa osvedčilo, prečo neinšpirovať originálnymi podujatiami. Možno ste si všimli, že počet našich členov narastá a vznikajú nové po-

bočky. Chceme veriť, že aspoň malú zásluhu na tom má aj naša publikačná činnosť.

Aby som to zhrnula. Dosiahli sme krásne výsledky. Naša predsedníčka bola nominovaná na Slovenku roka 2018, čo znamená, že aj jej zásluhou sa o nás vie! Vie sa o nás aj vďaka lídrom, klubom, pobočkám a hlavne vďaka vám všetkým, našim členom. Vie sa o nás vďaka nezištnej pomoci masmédií, lekárov a zdravotníckeho personálu a taktiež vďaka sponzorom. Niekedy si ani neuvedomujeme, koľkí nemenovaní, často našťastie zdraví ochotní ľudia nám dobrovoľne pomáhajú. Viem, že to vyznieva oslavne, ale je to naozaj sila veľkého kolektívu celej Ligy, ktorá chce veci meniť, aby sme boli zdravší, aby tí chorí, ktorí, žiaľ! pribúdajú, našli oporu a neostali stratení v dave.

Takže dosť bolo rečí. Chceme vám všetkým zaželať veľa slniečka a ešte viac dní, v ktorých vás telo nebude až tak bolieť. Ako povedala moja vnučka: „Babička, papkaj zeleninku a bude Ti lepšie!“ A to sú chvíle, kvôli ktorým sa oplatí existovať.

Všetko dobré vám všetkým praje redakcia bulletinu.

-eb-

**Ďakujeme VÁM darcom 2 % z podielu asignovanej dane.**  
Ďakujeme, že na nás myslíte

## Inzeriou v Informačnom bulletine LPre SR podporíte jeho aktuálne vydanie

Cenník inzercie v Informačnom bulletine LPre SR Vám zašleme na vyžiadanie. V prípade záujmu nás kontaktujte na 0917 790 264 alebo liga@mojareuma.sk

Vydavateľ/Publisher: Liga proti reumatizmu na Slovensku/Slovak League Against Rheumatism

Šéfredaktor/Editor in Chief: PhDr. Elvíra Bonová

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

Sídlo vydavateľa a adresa redakcie/Address: LPre SR, Nábřežie I. Krasku 4, 921 01 Piešťany, tel.: 0917 790 264,

IČO 31 822 142, www.mojareuma.sk, e-mail: elvirabnv@gmail.com, sekretariat@mojareuma.sk

Grafické spracovanie/design: Leo Šiller, leo.siller@gmail.com

Tlač a distribúcia/Printing and distribution: Ultra Print s. r. o., Bratislava

Periodicita/Periodicity: 2x ročne

Časopis je nepredajný/Magazine is not for sale

Náklad/Circulation: 1200 kusov

Autori grafického návrhu obálky: Leo Šiller (str.1), Michal Finka (str.4)

Fotografia na obálke: Leo Šiller (str.1)

Nevyžiadané rukopisy sa nevracajú.

EV 4506/11, ISSN 1339-5106



## Zo sekretariátu

### Kontakty:

**Stránkové hodiny v Kancelárii LPRé SR**  
utorok a štvrtok: od 14.00 – 17.00 h.

### Sekretariát LPRé SR

Nábřežie Ivana Krasku 4,  
921 01 Piešťany  
Mobil: 0915 849 786  
E-mail: [liga@mojareuma.sk](mailto:liga@mojareuma.sk),  
[sekretariat@mojareuma.sk](mailto:sekretariat@mojareuma.sk),  
[anka@mojareuma.sk](mailto:anka@mojareuma.sk)

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

Viac na: [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk),  
[www.nurch.sk/pacienti/pacientske-organizacie/](http://www.nurch.sk/pacienti/pacientske-organizacie/)

Členský príspevok aj v roku 2018  
zostáva naďalej 5,- EUR

### LPRé SR, miestne pobočky a Klub Motýlik

Číslo účtu: 62336212/0200  
IBAN : SK49 0200 0000 0000 6233 6212  
Variabilný symbol: 2018  
Správa pre adresáta:  
KM / MP vaše meno a priezvisko  
Suma: 5,00 €  
(plus poplatok do konkrétnej MP,  
konzultujte s predsedom MP v .....)

### LPRé – Klub Kíbič

E-mail: [klbik@mojareuma.sk](mailto:klbik@mojareuma.sk)  
Číslo účtu: 189.783.5356/0200  
IBAN: SK62 0200 0000 0018 9783 5356  
Variabilný symbol: 2018  
Správa pre adresáta:  
KK vaše meno a priezvisko  
Suma: 5,00 plus 2,60 = 7,60 €

### LPRé – MP Košice

E-mail: [kosice@mojareuma.sk](mailto:kosice@mojareuma.sk)  
Číslo účtu: 400.787.6388/7500  
IBAN: SK287.500.0000004.007.876388  
Variabilný symbol: 2018  
Správa pre adresáta:  
MP KE vaše meno a priezvisko  
Suma: 7,00 €



Projekt je realizovaný v rámci programu:



Život pacienta s Bechterevovou chorobou je neustálym bojom s bolesťou, rannou stuhnutosťou a chronickou únavou. Veľmi dôležitou súčasťou liečby je pravidelné cvičenie a rehabilitácia. Na tejto adrese nájdete komplexný návod na cvičenie zostavený fyzioterapeutkou.

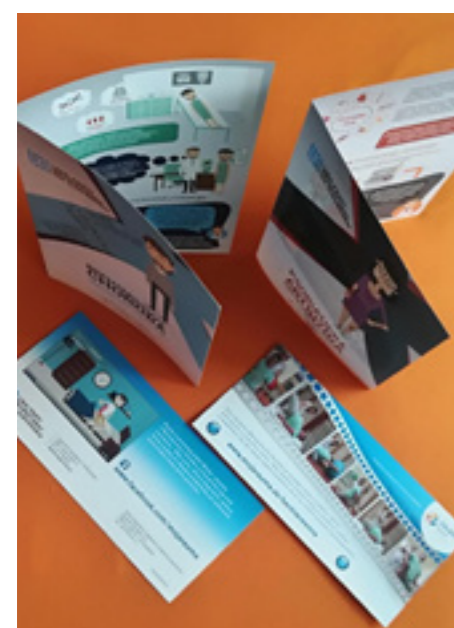


[www.mojareuma.sk/bechterevova](http://www.mojareuma.sk/bechterevova)



## Nové letáčky LPRé SR

Predstavujeme vám brožúrky o Psoriatickej artritíde a Morbus Bechterev, prostredníctvom ktorých informujeme pacientov s reumatickým ochorením, členov i nečlenov LPRé SR, ale aj širokú verejnosť o týchto závažných reumatických ochoreniach. Brožúrky sme poskytli aj miestnym pobočkám a klubom LPRé SR, ktoré ich rozdávať na svojich regionálnych podujatiach. Chceme tak pomôcť informovanosti a prevencii negatívnych dôsledkov RO, aby pacienti neváhali dlho a navštívili lekára, keď ich takéto ochorenie prekvapí. Ak máte záujem o brožúrku, kontaktujte nás na [liga@mojareuma.sk](mailto:liga@mojareuma.sk)



## DVD s cvičebnou zostavou pre deti i dospelých

Obe špeciálne DVD nahrávky s cvičebnými zostavami pre deti s JIA a pre dospelých pacientov s RA je ešte stále možné objednať na [dvd@mojareuma.sk](mailto:dvd@mojareuma.sk), telefonicky na 0917 790 264 alebo priamo na sekretariáte Ligy proti reumatizmu SR. Zdravý pohyb blahodarne pôsobí na celý organizmus i psychiku človeka. Cieľom projektu je, aby pacienti po absolvovaní hospitalizácie pokračovali v rehabilitácii aj v domácom prostredí. Počas pobytu v NÚRCH-u Piešťany si môžete DVD zakúpiť na sekretariáte LPRé SR č. dverí 109. Sledujte aktuálne info na: [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk)



Zároveň predstavujeme novú cvičebnú zostavu pre pacientov s Bechterevovou chorobou, resp. ankylozujúcou spondylitídou. Získate ju zadarmo na linke: [www.mojareuma.sk/bechterevova/](http://www.mojareuma.sk/bechterevova/)

Ďakujeme partnerom projektu:



## Členstvo v LPRé SR Vám prináša výhody!

# Staňte sa členom ešte dnes!

Prioritou LPRé SR pre rok 2018 je hlavne pomoc ľuďom s reumatickými ochoreniami, jednotlivcom i celej skupine, prevencia negatívnych dôsledkov reumatických ochorení. Budeme preto organizovať edukačné a vzdelávacie stretnutia pre

pacientov, zabezpečenie činnosti poradne CS-PP a pripravovať dôstojné podujatia ku Svetovému dňu reumatizmu 2018. Zrealizujeme 10. ročník Novinárskej pody KROK, zrealizovať dva Motivačno-vzdelávacie kurzy pre lídrov LPRé SR, 2-krát do roka vydáme

Informačný bulletin LPRé SR. Plánujeme vydať nové publikácie a informačné letáky, aktualizovať weby a informačné kanály cez sociálne siete, ako aj informačný panel v NÚRCH-u v Piešťanoch.

-red-

**Chcete nám pomôcť pomáhať? Podporte nás!**  
**Číslo účtu: SK49 0200 0000 0000 6233 6212**



## NÚRCH informuje

Ak máte reumatické ochorenie a potrebujete diagnostikovať alebo nastaviť liečbu, žiadajte svojho obvodného lekára o výmenný lístok na vyšetrenie, alebo svojho reumatológa o hospitalizáciu v NÚRCH-u. [www.nurch.sk/pre-pacientov/ziadost-o-vysetrenie](http://www.nurch.sk/pre-pacientov/ziadost-o-vysetrenie)

Tu si môžete overiť termín Vášho vyšetrenia: [www.nurch.sk/pre-pacientov/kontrola-terminu-vysetrenia](http://www.nurch.sk/pre-pacientov/kontrola-terminu-vysetrenia)  
K najnovším službám NÚRCH-u na podporu kompletnej starostlivosti pre hospitalizovaných i ambulantných pacientov patria aj služby nemocničnej lekáreň. Lekáreň bola otvorená v auguste 2017. Zásobuje všetky oddelenia NÚRCH-u a slúži aj pre verejnosť podľa lekárskeho predpisu.

-red- z [www.nurch.sk](http://www.nurch.sk)



## Slovenka roka 2018



Týždenník Slovenka v spolupráci s RTVS a Slovenským národným divadlom už po desiatykrát vyhlásili anketu SLOVENKA ROKA 2018!

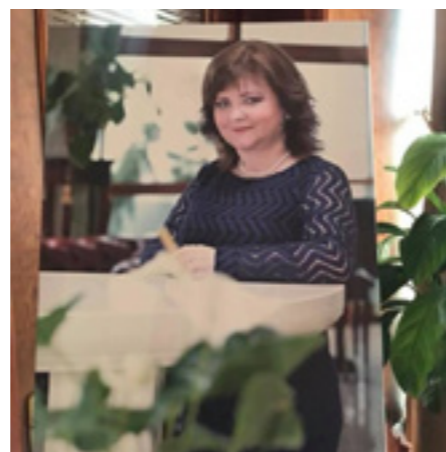
Nominované dámy boli predstavené cez príbehy, ktoré poukazovali na dosiahnuté výnimočné úspechy u nás, ale aj v zahraničí. Ženy pracujú a pomáhajú rozvoju v zdravotníctve, charite, športe, obchode, vede, školstve, umení a v ďalších iných oblastiach.

Na obrazovkách RTVS boli odvysielané videovizitky každej jednej z dám, aby celé Slovensko spoznalo ich výnimočnosť a aby boli motiváciou pre ďalšie Slovenky konať a dosiahnuť rovnaké výkony. Dnes sú už vlastne víťazkami všetky, všetky sú výnimočné a jedinečné.

Od momentu, kedy sa riaditeľka vydavateľstva STAR production Mária Reháková roz-

hodla založiť anketu Slovenka roka, ktorá zviditeľňuje významné ženy na Slovensku a dáva im uznanie aj kredit, prešlo neuveriteľných desať rokov. Za tie roky sme spoznali takmer 300 dám, ktoré sú dnes súčasťou mnohých významných podujatí a rozhovorov, nechýbajú pri rozhodujúcich udalostiach a témach.

Jednou z nominovaných bola aj naša predsedníčka Ligy proti reumatizmu na Slovensku Mgr. Jana Dobšovičová Černáková. **Vlastná skúsenosť s reumatickým ochorením ju priviedla do patientskej organizácie, kde dodnes pomáha iným. Pripomína, že zdravie je veľký dar. V prestížnej ankete Slovenka roka 2018 bola nominovaná v kategórii Zdravotníctvo.** Je autorkou niekoľkých publikácií, koordinovala projekt na natočenie DVD s cvičebnými zostavami. Iniciovala založenie



sociálnej a psychologické poradne pre pacientov s reumatickými ochoreniami. Založila a už 20 rokov vedie detský Klub Klíbk, ktorý pomáha najmladšej generácii pacientov a ich rodinám. Od roku 2012 vedie celoslovenskú Ligu proti reumatizmu. Pod jej vedením Liga vyrástla. Patrí medzi najväčšie patientske združenia, je modernou a rešpektovanou organizáciou, ktorá pomáha jednotlivcom, ale zapája sa aj do spoločných aktivít a projektov v rámci patientskej problematiky a združení osôb s ťažkým zdravotným postihnutím na celoštátnej úrovni s presahom aj do zahraničia.

Záznam z archívu RTVS zo slávnostného odovzdávania ocenení nájdete tu: [www.rtvs.sk/televizia/achiv/13435/158323](http://www.rtvs.sk/televizia/achiv/13435/158323)

-red-

## Svetový deň reumatizmu 2018



12. – 14. októbra sa v Piešťanoch uskutoční stretnutie s bohatým programom pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu 2018. Súčasťou programu bude celoslovenské stretnutie chodcov s Nordic Walking paličkami aj s inštruktážnou lekciov, pretože projekt „Pohnime sa s reumou!“ úspešne pokračuje aj v roku 2018. Správny spôsob severskej chôdze pôsobí preventívne a posilňuje fyzickú kondíciu chodca. **Završením podujatí SDR 2018 bude slávnostné vyhodnotenie novinárskej súťaže KROK 2018, teraz už po neuveriteľných 10.-krát. Na tomto podujatí bude aj krst nového (už piateho) Zborníka KROK 2016 – 2017. Všetko sa uskutoční za účasti pacientov, členov, sympatizantov, ale i novinárov a osobností verejného a spoločenského života.**

Svetový deň reumatizmu je globálna iniciatíva, ktorá má priviesť ľudí bližšie k sebe a zvýšiť povedomie o reumatických ochoreniach. SDR oslavujeme každý rok 12. októbra a informačná kampaň prebieha takmer celoročne.

SDR sa spolieha aj na kreativitu jednotlivcov a pobočky, aby sme mohli priniesť nové témy, ich riešenia a tak skvalitniť život ľudí s reumatickým ochorením. Len vďaka vašej podpore

sme doteraz mohli toľko toho dosiahnuť a aj s vašim snažením môžeme urobiť z roku 2018 rok prevencie a zvýšeného povedomia o reumatických ochoreniach (RO).

Spoločným heslom podujatí a kampane je aj v tomto roku „**Nepremeškajte príležitosť, pripojte sa k nám!**“ (z angl. Don't Delay, Connect Today). Je to odvodené z názvu kampane EULAR, ktorá vyzýva všetkých ľudí – verejnosť, lekárov, zdravotníckych pracovníkov a politikov, aby sa spojili s cieľom klásť dôraz na prevenciu reumatických ochorení. Prevencia zahŕňa primárnu, sekundárnu, aj terciárnu prevenciu so zameraním na zníženie negatívnych dopadov ochorenia na jednotlivcov; znižovanie invalidity a obmedzenie alebo oddialenie komplikácií. **Dôležitá je aj prevencia poškodenia kĺbov, zachovanie mobility a zníženie invalidity.** Tu je dobrým dôkazom pre úspech už rok trvajúci projekt „Pohnime sa s reumou!“, ktorý je z mesiaca na mesiac viac preferovaný v pohybových aktivitách našich pobočiek a klubov. **Premyslenou prevenciou môžeme zabrániť nezvratnému poškodeniu kĺbov a znížiť záťaž ochorenia na jednotlivca aj na spoločnosť. Chceme upozorniť aj na prevenciu nebezpečenstva úrazov pacientov v domácom prostredí. Pripravujeme prednášky a poradňu architekta – dizajnéra pre interiéry.**

Aktivity spojené s touto kampaňou spájajú všetkých, ktorí pracujú s RO, od patientskych organizácií až po lekárske asociácie. Keď sa spojíme a vyšleme jednotný odkaz na európskej, či národnej úrovni, môžeme toho veľa zmeniť.



### Ciele kampane SDR 2018

„**Nepremeškajte príležitosť, pripojte sa k nám!**“:

- Zdôrazniť dôležitosť prevencie RO a ich negatívnych dôsledkov, aby sa zabránilo poškodeniu kĺbov a znížila sa záťaž na jednotlivca a spoločnosť.
- Odstránenie prekážok, ktoré bránia včasnej diagnostike. Ľudia často nejdú k lekárovi hneď pri prvých príznakoch ochorenia, pretože spoločnosť a všeobecná informovanosť nekladie dostatočný dôraz na starostlivosť o kĺby.
- Zvyšovať povedomie o reumatických ochoreniach, ktoré postihujú viac ako 120 miliónov Európanov a o ich dopadoch na širšiu verejnosť.
- Zvyšovať povedomie o tom, že reumatické ochorenie môže prepuknúť v každom veku – i u detí, či mladých ľudí.

-jdc&pb-

### POZVÁNKY

## Aktuálne plány LPRRe SR na pripravované podujatia a aktivity:



Každý člen LPRRe SR, ktorý má uhradené členské za rok 2018 dostane 1/2018 **Informačný bulletin LPRRe SR.**

**Prednáškové popoludnie v NÚRCH-u**

**Rekondično-integračný pobyt Klubu Klíbk v Piešťanoch.** Viac z minulých ročníkov nájdete na [www.mojareuma.sk/category/zivot-s-reumou/pocity/](http://www.mojareuma.sk/category/zivot-s-reumou/pocity/).

Pripravujeme zaujímavý program ku **Svetovému dňu reumatizmu 2018 v Piešťanoch** ale aj v rámci informačnej kampane po celom Slovensku.

Pripravujeme sériu prednášok **“Stretnutie pacientov s lekármi bez bieleho pláštá”** v rôznych miestnych pobočkách LPRRe SR, viac



informácií aktuálne na [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk).

**“Pohnime sa s reumou!”** naďalej POKRAČUJE! Stále rátame kroky a už sa blížíme k 30 miliónom NW krokov pre reumatikov. Táto pohybová aktivita má na reumatikov veľmi dobrý vplyv a prináša zdravotné, ale i spoločenské pozitíva.

-red-



Projekt “Pohnime sa s reumou!” stále POKRAČUJE. Počet nachodených NW krokov môžete poslať každý mesiac v Denníku krokov na mail: [milionkrokov@mojareuma.sk](mailto:milionkrokov@mojareuma.sk). Chôdza s paličkami Nordic Walking (tzv. severská chôdza) je pohybová aktivita, ktorá, ak sa robí správne, prináša zdravotné benefity aj pacientom s reumatickým ochorením. V MP a kluboch máme NW paličky, zabezpečili sme a ešte aj plánujeme odborné lekcie s inštruktážou najlepších odborníkov v NW na Slovensku (SANW). Začali sme minulý rok v septembri a mali sme pôvodnú ambíciu urobiť milión krokov pre reumatikov. Stále rátame kroky a už sme presiahli

30 miliónov NW krokov pre reumatikov. Hejla, aktívna členka z Bratislavy, sama urobila do marca 2018 viac ako milión krokov! Táto pohybová aktivita má na zdravie reumatikov veľmi pozitívny vplyv. Projektom „Pohnime sa s reumou!“ podporujeme ciele a myšlienku Svetového dňa reumatizmu 2018.

V rámci projektu „Pohnime sa s reumou!“ LPRRe SR opakovane zakúpila Nordic Walking palice do pobočiek a klubov, aby sa pohybové aktivity mohli realizovať pravidelne a v čo najväčšom počte záujemcov o NW chôdzu. Podporujeme tento dlhodobý projekt na podporu zdravého a zdravie pro-

spešného pohybu, aby si reumatici čo najdlhšie zachovali prirodzený rozsah pohybu v kĺboch a tým aj sebaistoť a primeranú kvalitu života.

Hlavný partner:



Partner: NÚRCH  
Odborné vyjadrenie vypracovala:  
Doc. MUDr. Zuzana Popracová CSc. PhD.

-red-

## Milión krokov pre reumatikov

30 674 891 – to je číslo, za ktorým sa skrýva snaha veľkého množstva reumatikov a ich sympatizantov, ktorí v uplynulých zimných a jarných mesiacoch vyjadrovali chuť hýbať sa a aj napriek reumatickému ochoreniu aktívne žiť.

Ani zimné obdobie, charakteristické nepriaznivým počasím nás neodradilo používať každému podľa jeho možností pravidelne nordic walking palice. S jarným slniečkom sa naše úsilie ešte znásobilo a počet krokov sa každým mesiacom zvyšoval. V druhej fáze nášho projektu (november 2017 až máj 2018) sme totiž nachodili 13 454 kilometrov – čo spolu dáva 26 909 932 krokov – a to je už úctyhodné číslo!

Činili sa však aj miestne pobočky LPre. Od začiatku projektu nachodili najviac reumatoci z Košíc 4 755 415 NW krokov, Púchova 2 712 000 NW krokov, Čadca 2 328 254 NW krokov, Senica 2 269 462 NW krokov, Bratislava 1 790 807 NW krokov, Trenčín 1 374 120 NW krokov, Bardejova 1 182 000 NW krokov a Martina 1 092 769 NW kro-

kov. Všetky tieto miestne pobočky už majú splnený cieľ, dosiahli svoj milión. Svojou nezanedbateľnou troškou však k spoločnému cieľu prispeli aj ďalšie pobočky, ako napríklad Topoľčany či Lučenec.

Za týmito číslami sa ukrýva množstvo zážitkov, či vôle prekonať samého seba. Zo správ, ktoré pravidelne MP posielali vyplývalo, že okrem bezprostredného okolia našich miest, podnikali pobočky aj výpravy, ktorými testovali palice aj v náročnejších terénoch (napríklad Košičania sa odvážili aj do Tatier, Púchovčania pravidelne palice prevetrávali v okolitých kopcoch).

Častokrát členovia MP využívali NW palice individuálne, pre mnohých sa stali spoločníkom na pravidelných prechádzkach (v tomto vynikali napríklad dievčatá z MP Senica pod vedením Janky Slezákovéj, ktoré vytrvalo pridávali každý mesiac svoje tisícky krokov). V Bratislave sa s entuziazmom do NW aktív zapájali Helena Vernarská a Anka Križanová. (Prvá menovaná má už svoj nachodný milión, k čomu jej gratulujeme!) V iných

prípadoch sa do aktivít NW chôdze zapájali celé pobočky. Napríklad v Púchove sa aktívne zapojilo až 50 členiek miestnej pobočky, pričom Janka Durovcová nachodila do marca 2018 až 210 tisíc krokov. Veľká vďaka tu patrí ich vedúcej a koordinátorky, Emílii Gombárovej. Bardejovčania zasa mali na akciách vyše 100 účastníkov! V MP Košice medzi najaktívnejšie patria Jarmila ŠULCOVÁ, Ing. Erika ŠKVAREKOVÁ, Helena SLOBODOVÁ a Veronika HALKOVÁ. Spolu s koordinátorkou „Pohnime sa s reumou!“, Danielou Mikulovou, prešli každý mesiac tisícky krokov. Len v apríli nachodilo 11 členov tejto pobočky takmer 950 000 krokov.

NW aktivít sa zúčastnili dokonca manželské páry – manželka Kromkovi z Čadce spolu nachodili vyše 500 tisíc krokov, aktívni boli však aj ďalší členovia pobočky (a nevedilo im ani zimné počasie). Pani Mária Nágelová, mamička dcéry s reumatickým ochorením, venovala svojich 47 613 krokov Klubu Klábik. Rodičia so svojim 8-ročným synom s JIA každý deň prešli spolu 3 000 krokov po dobu 40 dní a tiež svojimi krokmi podporili Klub Klábik.

Potešiteľné je, že nás v našej snahe podporili aj pobočky Slovenskej asociácie Nordic Walking, ktoré kráčali pre reumatikov. Nordic walking Rohožník a Nordic Walking Centrum Trenčín a okolie spolu nachodili vyše 11 miliónov krokov – zaslúžia si naše poďakovanie. Pochváliť ale treba každého, kto sa rozhodol urobiť niečo pre svoje zdravie a kvalitu života, lebo hlavne o to v projekte Milión krokov pre reumatikov ide.

-jb-

## Hela má prvý individuálny milión NW krokov!



Aktívna členka LPre SR z MP Bratislava Helena Vernarská sama odkráčala do marca 2018 viac ako 1 355 000 NW krokov. Zo zdravotných dôvodov sa nemohla zúčastniť na spoločnom vyhodnotení a udeľovaní ďakovných listov. Preto jej bol Ďakovný list poslaný poštou. Nordic Walking má evidentne pozitívny vplyv na zdravie reumatikov a prináša zdravotné, ale i spoločenské pozitíva. Ľudia sa výrazne viac hýbu a vytvárajú nové priateľstvá pri chôdzi a na čerstvom vzduchu.

-jdc-

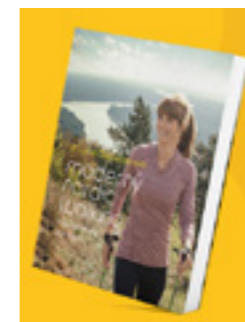
## LPre SR v marci udelila Ďakovné listy najaktívnejším chodcom NW z pobočiek LPre SR



## Krst knihy Moderný Nordic Walking

16. mája 2018 sme sa zúčastnili krstu knihy Moderný Nordic Walking od nám známej autorky Lucie Okoličányovej, prezidentky SNWA, s ktorou spolupracujeme na projekte „Pohnime sa s reumou!“. Krstu sa za Ligu proti reumatizmu na Slovensku zúčastnili Helena Vernarská a Anna Križanová.

-red-



## Nominácie v novinárskej súťaži KROK 2017

### Print:

1. "Straty a nálezy s reumou" Viera Barošková, mesačník Naša Senica 1/2017, január 2017
2. "Zabráňme reume v ničení kostry", Iveta Varényiová, Slovenka Zdravie rodiny 2/2017
3. "Hrozí vám osteoporóza? test rizika osteoporózy", Beata Vrzgulová, Slovenka 42/2017
4. "Kúpeľná liečba osteoporózy" MUDr. Elena Ďurišová, Mgr. Ivana Baranovičová Bedeker zdravia, 1/2017

### Rozhlasové:

1. "POHOTOVOŠŤ – Reuma", Janka Bleyová, zvuk: Michal Neffe Rádio Regina Západ (SRo) RTVS, 25.09.2017, hosť: MUDr. Roman Stančík, lekár Národného ústavu reumatických chorôb Piešťany

Hlasovať za najlepšie nominovaný príspevok v každej kategórii môžete od 1. mája do 30. septembra 2018 na [www.mojareuma.sk/krok-2017](http://www.mojareuma.sk/krok-2017) v troch kategóriách: printové, rozhlasové a televízne.

### 2.

- a) "V Banskej Bystrici vzniká pobočka Ligy proti reumatizmu" Ondrej Rosík, Rádio Lumen, 18. 1. 2017 hosť relácie: zakladajúci členovia LPre – MP Banská Bystrica
- b) "Reuma postihuje nie len dospelých, ale aj deti" Ondrej Rosík, Rádio Lumen, 5. 3. 2017, hosť relácie: Jana Dobšovičová Černáková, Lucia Slejšáková
3. a) "Reumatici sa stretli s lekármi" Zdravie, Iveta Pospíšilová, Rádio Regina Západ (SRo) RTVS, 21.04.2017
- b) "Svetový deň reumatizmu" Iveta Pospíšilová, Rádio Regina (SRo) RTVS, 12.10.2017
4. "Rekonštrukčno-integračný pobyt Klubu Klábik" Miroslava Slejšáková Rádio Regina Východ, 27.07.2017

### Televízne:

1. "Ranné správy STV", "Pohnime sa s reumou" Miroslav Frindt, 12.10.2017 RTVS, Jednotka hosťka: Petra Balážová, LPre SR, <00:27:24 – 1:00:17>
2. "Stretnutie s reumatológmi bez bieleho pláštá" redaktorka: Miroslava Otrisalová, kamera: Branislav Kubica 11.4.2017, TV SEN Senica,
3. "Celoslovenská kampaň proti reumatizmu mala nečakaný úspech" Pavol Kirinovič, TA3, 14.10.2017
4. TV Markíza – relácia Teleráno, Katarína Plevová, Tamara Cho, hosť: prim. MUDr. Elena Ďurišová, odvysielané 19. 10. 2017, vstup s názvom - Osteoporóza – „Nenechajte sa zlomiť osteoporózou“, k Svetovému dňu osteoporózy - význam pohybovej aktivity

Za každú kategóriu hlasujte iba raz! Pravidlá súťaže nedovoľujú hlasovať opakovane. Vo pred ďakujeme za pochopenie a korektnosť.

Slávnostné vyhlásenie výsledkov bude zverejnené na 10. ročníku KROK 13. októbra

v Piešťanoch pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu 2018.

-red-

## Poznáte zákon na ochranu osobných údajov GDPR?

GDPR, teda všeobecné nariadenie o ochrane osobných údajov (General Data Protection Regulation), má zlepšiť ochranu súkromia ľudí na internete. Mnohí si totiž neuvedomujú, že uvádzaním svojich osobných údajov pri nakupovaní alebo na sociálnych sieťach odovzdávajú svoje citlivé súkromné informácie. Pritom v bežnom živote nikto nechodí po ulici a nerozkrikuje svoje meno alebo adresu bydliska. Súčasne pravidlá Európskej únie o ochrane osobných údajov sa datujú do roku 1995, keď ešte nikto ani len nepočul o spoločnosti Facebook alebo Instagram. Modernizované pravidlá sú vhodné pre digitálny vek a pomôžu ľuďom znovu získať kontrolu nad ich osobnými údajmi.

GDPR je medzinárodná skratka pre všeobecné nariadenie na ochranu osobných údajov. Ide o nariadenie Európskej únie, ktoré upravuje a nahrádza doterajší zákon o ochrane osobných údajov. **Ochrana fyzických osôb v súvislosti so spracovávaním osobných údajov patrí medzi základné ľudské práva.** Najdôležitejšie je rešpektovanie súkromného a rodinného života, či uchovávanie citlivých informácií o ostatných.

GDPR nahradí zákon o ochrane osobných údajov. Cieľom je ochrana digitálneho práva všetkých občanov. Hlavným bodom je spôsob spracovávania osobných údajov. Každý občan bude mať možnosť sledovať, akým spôsobom a prečo sa jeho údaje spracovávajú a posúvajú ďalej. Ak občan nechce, aby údaje o ňom boli ďalej spracovávané a poskytované ďalším stranám, má právo požiadať o ich zmazanie. Samozrejme, len ak neexistujú legitímne dôvody na ich ďalšie držanie. Ak spoločnosť zaznamená porušenie ochrany údajov, ktoré ohrozuje jednotlivcov, musí o tom do 72 hodín informovať príslušný orgán na ochranu osobných údajov.

Súbor ucelených pravidiel na ochranu dát nadobudol účinnosť **25.5.2018**. Do tohto dátumu musia všetky firmy a inštitúcie zrevidovať a zjednotiť informačné systémy a postupy pri práci s osobnými údajmi. Nariadenie zaručuje vysokú ochranu pred zneužitím citlivých informácií.

**Aj Liga proti reumatizmu na Slovensku sa zaoberá tým, aby svoju činnosť zosúladiła s pravidlami GDPR, lebo zhrmažďuje a spracováva osobné údaje o svojich členoch. Nariadenie je platné pre všetkých!**

### Práva občanov vďaka GDPR

Práva občanov alebo tzv. dotknutých osôb, sú najmä právo na prístup, opravu, vymazanie, právo byť zabudnutý, právo na obmedzenie spracovania a prenosnosť údajov. Ako občania máme tieto práva vo vzťahu ku všetkým údajom, ktoré má správca o nás k dispozícii, a to aj k neštruktúrovaným údajom, ktoré môžu tvoriť prílohy e-mailov, alebo ktoré sú uložené na rôznych interných a externých úložiskách.

## Od 1. júla 2018 majú osobní asistenti odmenu 3,82 € za hodinu.

Poslanci NR SR schválili novelu zákona č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzácie ŤŽP. Novela pôvodne navrhovala zvýšenie hodinovej odmeny pre osobných asistentov len na 2,82 € (o 4 centy oproti súčasnosti). Po vstupe mimovládnych organizácií do rokovania s poslancami výboru NR SR pre sociálne veci sa podarilo presadiť, aby sa hodinová odmena zvýšila výraznejšie. Podarilo sa.

**Od 1. júla 2018, tak budú osobní asistenti mať odmenu za hodinu 3,82 €.**

Výraznejšie stúpe aj opatrovateľský príspevok. **Základná suma pre opatrovateľov v produktívnom veku stúpne o 120,01€ na 369,36€.** Tento príspevok sa po novom nebude krátiť ani v prípade, ak dieťa navštevuje školské zariadenie v rozsahu viac ako 20 hodín týždenne. To bola tiež jedna z požiadaviek organizácií zastupujúcich ľudí s ŤŽP.

Ďalšia zo schválených požiadaviek sa týka posudzovania príjmu užívateľov osobnej asistencie. Po novom môžu pracovať a zarábať bez strachu, že prídu o nárok na osobnú asistenciu. Ich príjem sa pre účely peňažného príspevku na OA nebude posudzovať. Avizovaná bola zmena formy výkazu OA. Nové výkazy OA napokon nebudú. Ostávajú v pôvodnej podobe, aká platí aktuálne. MPSVR napokon uznalo argumenty, že by boli úradníkmi kvôli ich zložitosti nekontrolovateľné. Namiesto nich zaviedli do zákona povinnosť užívateľov OA a ich asistentov spolupracovať pri prípadnej kontrole účelosti využívania príspevku, resp. doložiť na požiadanie čas a miesto výkonu osobnej asistencie. Úradníci z ÚPSVR budú namiesto administratívny viac kontrolovať účelnosť využívania OA v teréne.

-red-

## Výška doplatku je uvedená v zozname kategorizovaných liekov

[21.05.2018; Hospodárske noviny; Podnikanie; s. 16; Katarína Fedorová] prevzaté

Zdravotné poisťovne uhrádzajú všetky lieky poskytnuté pacientovi počas hospitalizácie v nemocnici. Lieky predpísané v rámci ambulantnej starostlivosti poisťovňa uhradí iba v prípade, ak sú zaradené v takzvanom zozname kategorizovaných liekov. Cenu mnohých liekov zaradených do zoznamu však poisťovne neuhádzajú v plnej výške. Časť ceny lieku, ktorá zo zdravotného poistenia hradená nie je, platí pacient vo forme doplatku. Výška doplatku na liek je uvedená v zozname kategorizovaných liekov. Aktuálny zoznam je zverejnený na stránke Ministerstva zdravotníctva v odkaze Kategorizácia a cenotvorba. Orientáciu v zozname ulahčí,

ak pacient pozná takzvaný ATC kód lieku (napríklad pod J06B sú zaradené imunoglobulíny). Kód lieku si možno zistiť na stránke Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv [www.sukl.sk](http://www.sukl.sk) v databáze registrovaných liekov. Výška doplatku sa môže v jednotlivých lekárňach mierne líšiť. Doplatok sa určuje ako percento z ceny lieku. Čím je cena nižšia, tým nižší je aj doplatok. Každý liek hradený zo zdravotného poistenia má stanovenú maximálnu cenu, ktorú lekárne nesmie prekročiť. Nie je však stanovená minimálna cena. Rozdiely v cenách niektorých liekov medzi lekárňami môžu byť spôsobené napríklad tým, že lekárne získala od dodávateľa liek lacnejšie. Pravidlá o kategorizácii a doplatkoch sa vzťahujú na lieky. Niekedy sa stáva, že pacienti si mýlia lieky s výživovými doplnkami, ktoré sa predávajú v lekárni. Výživové doplnky, napríklad na takzvanú podporu imunity, nie sú lieky a nie sú hradené zo zdravotného poistenia. Pre výživové doplnky neplatia zákony, ktoré veľmi prísne upravujú registráciu lieku a ich kontrolu.

Katarína Fedorová, Združenie pacientov s hematologickými malignitami.

## Maximálna výška doplatku

Na určité skupiny ľudí sa vzťahuje limit spoluúčasti (ochranný limit) – maximálna suma doplatku za lieky. Limit spoluúčasti sa od 1. 1. 2018 zmenil.

**Maximálne 12 eur za štvrtrok dopláca za lieky:** Držiteľ preukazu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, poberateľ invalidného dôchodku, človek, ktorý bol uznaný za invalidného, no nebol mu priznaný invalidný dôchodok.

**Maximálne 30 eur za štvrtrok dopláca za lieky:** Poberateľ starobného dôchodku, poberateľ predčasného dôchodku, človek, ktorý dovŕšil dôchodkový vek, no nemá nárok na starobný dôchodok.

**Maximálne 10 eur za štvrtrok dopláca za lieky dieťa do šiestich rokov veku. Dieťa mladšie ako šesť rokov, ktoré je uznané za ťažko zdravotne postihnuté, nedopláca.**

Zdravotná poisťovňa poistencovi vráti doplatky za lieky, ktoré prevyšujú limit spoluúčasti. Doplatky vracajú zdravotné poisťovne do 90 dní od skončenia štvrtroka poštovou poukážkou alebo na účet. Robia to automaticky, nie je potrebné o to žiadať. V prípade, že je viacero liekov s rovnakou účinnou látkou, poisťovňa pacientovi vráti doplatok za najlacnejší z nich. Ak je pri najlacnejšom lieku doplatok jedno euro, poistenec sa však rozhodne pre liek s doplatkom desať eur, do limitu sa zaráta len to jedno euro. Údaj o najlacnejšom lieku je uvedený na pokladničnom doklade v zátvorke s hviezdičkou (\*) pod názvom lieku.

## Koľko treba zaplatiť za ošetrenia a kde je to zadarmo?

Niektoré úkony u lekára, či v nemocnici sú spolplatnené, iné od Vás doktor či lekárnik vyžadovať nesmie.

Pozrite sa, na ktoré úľavy máte ako pacient právo.

**1. SPRIEVODCA PACIENTA V NEMOCNICI**  
Za túto službu je poplatok 3,30 eura na deň, pričom prvý a posledný deň sa rátajú ako jeden deň. Od poplatku je oslobodený sprievodca dieťaťa do troch rokov veku, dočiacca matka s dojčatom, sprievodca osoby do 18 rokov veku, prijatej na onkologickú liečbu.

**2. STRAVOVANIE A POBYT NA LÔŽKU**  
Pri hospitalizácii v nemocnici a liečebni pre dlhodobu chorých sa poplatok neplatí, pri pobyte v kúpeľoch sa platí 1,70 eura na deň pri indikáciách zaradených v skupine A, päť eur na deň pri indikáciách skupiny B a 7,30 eura na deň pri indikáciách skupiny B, ak sa pobyt realizuje v II. a III. štvrtroku kalendárneho roka. Osoba v hmotnej núdzi je od poplatku oslobodená, no až od štvrtého dňa pobytu. Od poplatku je úplne oslobodený nositeľ najmenej striebornej Jánskej plakety.

**3. VYŠETRENIE NA URGENTE V NEMOCNICI**  
Ústavná pohotovostná služba stojí 10 eur. V prípade, ak sa v okrese neposkytuje ambulancia pohotovostná služba, alebo ak bol pacient na urgent poslaný z ambulancie pohotovostnej služby, poplatok sú dve eurá. Poplatok sa neplatí, ak vyšetrenie trvalo najmenej dve hodiny, ak po vyšetrení nasledovala hospitalizácia, ďalej v prípade, ak dôvodom ošetrenia je úraz. Poplatok neplatia

nositelia minimálne zlatej Jánskej plakety a tehotné ženy, ak vyšetrenie súviselo s tehotenstvom.

**4. SPRACOVANIE RECEPTU A POUKAZU NA VÝDAJ ZDRAVOTNEJ POMÔCKY**  
Poplatok je 0,17 eura. Od platenia za poukaz na zdravotnícke pomôcky, nie však za recept na lieky, sú oslobodení nositelia najmenej zlatej Jánskej plakety, držiteľia preukazu občana s ťažkým zdravotným postihnutím, ak preukážu, že poberajú príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov. Poplatok sa platí v lekárni alebo výdajni, lekár nemá právo požadovať od pacienta poplatok za vypísanie receptu.

**5. VYŠETRENIE NA POHOTOVOSTI**  
Ambulantná pohotovostná služba a zubno-lekárska pohotovostná služba je spolplatnená sumou dve eurá. Poplatok sa neplatí, ak po vyšetrení nasleduje poslanie na urgentný príjem do nemocnice, ďalej v prípade, ak dôvodom ošetrenia je úraz, ak k nemu nedošlo v dôsledku požitia alkoholu alebo inej návykovej látky. Poplatok neplatia nositelia najmenej zlatej Jánskej plakety.

**6. PREPRAVA SANITKOU A VÝPIS Z DOKUMENTOV**  
Zaplatíte 0,10 eura za kilometer jazdy. Od poplatku je oslobodený nositeľ minimálne zlatej Jánskej plakety, pacient zaradený do chronického dialyzačného alebo transplantáčného programu, pacient na onkologickej alebo kardiochirurgickej liečbe, osoba s ťažkým zdravotným postihnutím odkázaná na individuálnu prepravu a pri preprave z jednej nemocnice do druhej na základe rozhodnutia nemocnice. Za výpis z dokumentácie zaplatíte maximálne dve eurá. Pacienti si môžu cenu lieku zistiť v zdravotnej poisťovni alebo v Štátnom ústave pre kontrolu liečiv.

## Užitočné kontakty

**Liga proti reumatizmu na Slovensku**  
Nábr. Ivana Krasku 4  
921 01 Piešťany  
Mobil: 0917 790 264  
e-mail: [liga@mojareuma.sk](mailto:liga@mojareuma.sk)  
web: [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk)

**Asociácia na ochranu práv pacientov SR**  
Prešovská 39  
82108 Bratislava  
Mobil: 0903 711 117  
e-mail: [aopp@aopp.sk](mailto:aopp@aopp.sk)  
web: <http://www.aopp.sk/>

**Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím**  
JUDr. Zuzana Stavrovská, komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím  
[zuzana.stavrovska@komisar.sk](mailto:zuzana.stavrovska@komisar.sk)  
PhDr. Marica Šiková, riaditeľka Úradu komisára pre osoby so zdravotným postihnutím  
[marica.sikova@komisar.sk](mailto:marica.sikova@komisar.sk)

**Požičovňa kompenzačných pomôcok**  
Občianske združenie OMD v SR prevádzkuje bezplatnú požičovňu kompenzačných pomôcok, ako napríklad mechanické, elektrické vozíky a iné. <http://omdvsr.sk/index.php/socialne-sluzby/poziciavanie-pomocok.html>

Ponúkame vám nové FÓRUM na stránke [www.mojareuma.sk/dvwa-questions](http://www.mojareuma.sk/dvwa-questions). Pozývame Vás „na kávičku u nás“, spýtajte sa na všetko, čo potrebujete vedieť. Pokojne nám napíšte čo Vás trápi. Ak to bude možné, budeme odpovedať a veríme, že nájdete všetky odpovede na Vaše otázky.

## VZDELÁVANE A PREVENCIA

## Európsky parlament osôb so zdravotným postihnutím

Dňa 6. decembra 2017 zasadal v poradí už štvrtý Európsky parlament osôb so zdravotným postihnutím. Podujatie organizuje EP spoločne s Európskym fórom zdravotne postihnutých. Na toto výnimočné podujatie pozvala europoslankyňa Jana Žitňanská zástupcov ľudí so zdravotným postihnutím a ich asistentov, či rodičov zo Slovenska. Účastníci konferencie prišli z celej Európy. Ligu proti reumatizmu na Slovensku reprezentovala naša predsedníčka Jana Dobšovičová Černáková.

-red-

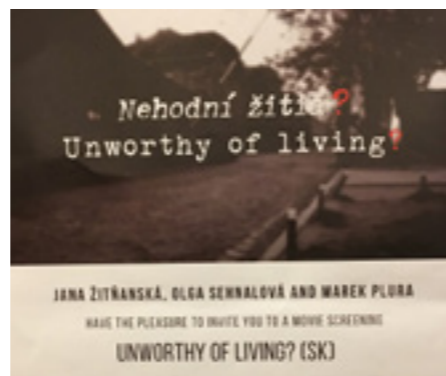


## Nehodní žitia?



Na pôde Európskeho parlamentu v Bruseli 5. decembra mal premiéru dokumentárny film Veroniky Homolovej Tóthovej „Nehodní žitia“. Dokument mapuje cestu jedenástich dospelých telesne postihnutých ľudí. Cestovali do múzea nemeckých koncentračných táborov Auschwitz 1 a Auschwitz – Birkenau a podelili sa pred kamerou o svoje pocity a zážitky. Veľmi silný dokument aj téma! Obdiv patrí všetkým, ktorí prispeli k realizácii tohto jedinečného projektu.

-red-



## Ruky umývam



Viac informácií nájdete na webovej stránke: <http://aopp.sk/clanok/siet-nemocnic-svet-zdravia-zacala-bojovat-s-nozokomialnymi-nakazami-v-nemocniciach-sa-vlani-zbytocne-nenakazilo-1733-pacientov> aj na: [www.procare.sk/ruky-umyvam/](http://www.procare.sk/ruky-umyvam/)  
PhDr. Mária Lévyová, prezidentka AOPP, [maria.levyova@aopp.sk](mailto:maria.levyova@aopp.sk), mobil: 0915 572 760

**VIETE, ČO SÚ NOZOKOMIÁLNE NÁKAZY?** Nozokomiálna alebo nemocničná nákaza je každá nákaza, ktorá vznikla v priamej súvislosti s pobytom pacienta v zdravotníckom zariadení. Často súvisí s diagnostickými alebo terapeutickými výkonmi. Pacient ju môže dostať pri kontakte so zdravotníkom či iným pacientom vždy, keď nie je dostatočne dodržaná hygiena. Nozokomiálna nákaza sa prejavuje najskôr po troch dňoch pobytu pacienta v nemocnici alebo až vtedy, keď pacient nemocnicu opustí. Takáto nákaza dokáže vážne skomplikovať priebeh pôvodnej choroby, predĺžiť dobu hospitalizácie a tým zvýšiť aj finančné náklady na liečenie.  
**Áno, vyzvať zdravotníka, aby si umyl ruky alebo vymenil rukavice znie odvážne, až absurdne, ale kým sa to nestane skutočne bežnou praxou, v tejto problematike sa nič nezmení.** Chce to odvahy, ale aj správnu formu „ako sa to povie“. Slovíčko „prosím“ môže pomôcť a prehĺbiť vzájomnú dôveru oboch strán. Skúsme to!

Čo môžeme stratit?

### „NEVYŠETRUJTE MA, AK NEMÁTE VYDEZINFIKOVANÉ RUKY“

Stretli sme sa s otvoreným dotazom od dotknutej pacientky, že: „...viete si reálne predstaviť, ako toto pacient hovorí lekárovi? Aká by bola asi jeho reakcia – či už má alebo nemá vydezinfikované ruky? Nuž, niektorí by sa asi cítili dotknutí, iní by si bez problémov ruky umyli.“

Milí pacienti, máte právo požiadať každého

člena nemocničného personálu, aby si pred priamym kontaktom s Vami vydezinfikoval ruky. Aj zdravotník je človek a môže na to zabudnúť. Buďte jeho druhými očami. Nebojte sa ho upozorniť vždy, keď budete mať pocit, že hygienický štandard nebol dodržaný. Povedzte, že sa bojíte ďalších chorôb, že sa ho určite nechcete nijako dotknúť. Pomôžete tým bojovať proti šíreniu nemocničných nákaz a chrániť tak seba aj ostatných.

### ČISTÉ RUKY SÚ ZÁKLADOM ZDRAVIA

Ich správne a pravidelné umývanie je preto jedným z najúčinnějších opatrení proti prenosu baktérií a vzniku rôznych ochorení. Je veľa chorôb špinavých rúk. Umývať ruky si musia všetci, aj pacienti. Patrí to k základnej hygiene.

### HYGIENICKO-EPIDEMIOLOGICKÉ ZÁSADY UMÝVANIA RÚK

Chráňte seba aj ostatných pred prenosom infekcie dodržiavaním hygieny rúk, osobitne v týchto situáciách:

- pred jedlom
- po použití toalety
- po zakrytí úst pri kašli a po fúkaní nosa
- vždy keď máte ruky viditeľne znečistené

Liga proti reumatizmu na Slovensku týmto podporuje projekt – „Ruky umývam“.

-red-



## Motivačno-vzdelávací kurz lídrov z MP a klubov v Piešťanoch (1/2018)



23. – 24. marca 2018 sa uskutočnil v Piešťanoch tohtoročný 1. Motivačno-vzdelávací kurz pre lídrov z MP a klubov a pre členov Predsedníctva LPre SR. Ponúkame vám pohľad nového člena LPre SR a účastníka tohto podujatia Patrika Dinisa:

V piatok 23. marca sa v Národnom ústave reumatických chorôb uskutočnilo prednáškové popoludnie, ako úvodná časť programu 1. motivačno-vzdelávacieho kurzu Ligy proti reumatizmu na Slovensku. Na prednáškach sa zúčastnili zástupcovia miestnych pobočiek a klubov, aktívni pacienti, ako aj zdravotníci.

Po úvodných príhovoroch Mgr. Jany Dobšovičovej Černákovéj a Ing. Petry Balážovej o úlohách a činnosti LPre SR sa slova ujal MUDr. Roman Stančík, PhD., ktorý svoju prednášku zamerlal hlavne na komunikáciu medzi pacientom a lekárom.

PhDr. Mária Lévyová, prezidentka Asociácie na ochranu práv pacientov SR (AOPP) nás informovala o činnosti, poslaní neziskovej organizácie a o prínose členstva v patientskom združení pre jednotlivca.

Po krátkej prestávke spojenéj s občerstvením sa k slovu dostala Mgr. Katarína Kovárová, MBA, hlavná sestra NÚRCH-u, ktorá nám predniesla prezentáciu s informáciami o zmenách a vylepšeniach NÚRCH-u v Piešťanoch zrealizovaných v rokoch 2016 a 2017. Na rad prišli aj otázky od pacientov a predsedníctva LPre SR. Bola prednesená aj téma parkovania pre pacientov a zamestnancov NÚRCH-u pri budove vo vzťahu k nedostatočnej kapacite parkoviska. Nakoľko pozemky pri budove vhodné na parkovanie nie sú vo vlastníctve Ministerstva zdravotníctva a ani neexistuje nájomná zmluva, (navyše lokalita je v ochrannom pásme rieky Váh), nedá sa v blízkom čase rátať s úpravou existujúcich,

alebo s vybudovaním nových parkovísk. MUDr. Ulrika Ursínyová z NÚRCH-u poslucháčom priblížila najčastejšie vyskytujúce sa reumatické diagnózy, vysvetlila účinky biologickej liečby na nevyliciteľné spondyloartritídy – najmä na Bechterevovu chorobu. Pravidelné cvičenie a užívanie klasických alebo biologických liekov pomáha pri liečbe reumatických ochorení. Pre návštevníkov prednáškového popoludnia, zástupcov miestnych pobočiek a klubov boli pripravené aj propagačné materiály – brožúrky a informačné letáky.

Po skončení prednáškového popoludnia sa pozvaní účastníci 1.M-Vk LPre SR a X. Valného zhromaždenia Ligy proti reumatizmu na Slovensku presunuli do hotela Magnólia, kde program pokračoval zoznamením sa účastníkov 1.M-Vk LPre SR. Vypočuli si dve odborné prednášky na témy: „Elektronické schránky pre neziskové organizácie“ a „Hlavné zmeny v právnej úprave ochrany osobných údajov, tzv. GDPR“.

Ďakujem organizátorom za výbornú prípravu programu a priateľskú atmosféru.

Ing. Patrik Dinis

## X. Valné zhromaždenie Ligy proti reumatizmu na Slovensku

V sobotu 24. marca 2018 od 9.00 hod. sa v kongresových priestoroch hotela Magnólia v Piešťanoch uskutočnilo X. Valné zhromaždenie Ligy proti reumatizmu na Slovensku (ďalej len „X. VZ LPre SR“).

Po prezentácii účastníkov z miestnych pobočiek, Klubu Klíbk a Klubu Motýlik, členov Predsedníctva LPre SR sa otvorilo X. VZ LPre SR. Prečítal sa návrh a schválil pracovný program. Po slávnostných príhovoroch prebehla voľba do pracovných komisií. Bola prednesená správa

o činnosti LPre SR za uplynulé volebné obdobie 2015 – 2018, správa o hospodárení a správa revíznej komisie. Predniesli a schválili návrh perspektív a plánu pre budúce volebné obdobie, návrh volebného poriadku, návrh a predstavenie kandidátov za členov Predsedníctva LPre SR, náhradníkov a revíznej komisie Ligy na obdobie 2018 – 2021. Po krátkej prestávke na občerstvenie sa uskutočnila aktívna diskusia o budúcnosti LPre SR. Bola prečítaná správa mandátovej komisie a prebehli voľby členov do nového predsedníctva, náhradníkov a revíznej

komisie pre volebné obdobie 2018 – 2021. Po vyhlásení výsledkov volieb prečítal predseda správu návrhovej komisie k prijatiu uznesenia. Valné zhromaždenie vydalo uznesenie a urobilo záverečné hodnotenie X. VZ LPre SR.

Popoludní sa krátko stretli noví členovia Predsedníctva LPre SR, náhradníci a členovia revíznej komisie.

Teším sa na spoluprácu a ďakujem organizátorom za výbornú atmosféru.

Ing. Patrik Dinis

## Výsledky volieb do Predsedníctva a Revíznej komisie

Na prvom zasadnutí novozvoleného Predsedníctva LPre SR a Revíznej komisie LPre SR po X. VZ LPre SR, Mgr. Jana Dobšovičová Černáková privítala všetkých prítomných a zablagožehala kolegom k zvoleniu. Poďakovala členom Predsedníctva, ktorí pokračujú v práci v prospech LPre SR za ich doterajšie pracovné nasadenie. Zvlášť privítala novozvolených členov Predsedníctva a Revíznej komisie a poďakovala im za ochotu kandidovať a svojou činnosťou pomáhať LPre SR vo volebnom období 2018 – 2021.

**V nasledujúcom volebnom období bude Predsedníctvo LPre SR pracovať v tomto zložení:**

**Mgr. Jana Dobšovičová Černáková,** predsedníčka LPre SR  
**Mgr. Katarína Barančíková,** podpredsedníčka LPre SR  
**Ing. Petra Balážová,** tajomníčka LPre SR  
**Darina Kostíková,** hospodárka LPre SR  
**JUDr. Zuzana Lechmanová,** predsedníčka Sociálno-právnej komisie  
**Mgr. Jaroslav Bečka**

**Peter Galko**  
**Daniela Mikulová**  
**Mgr. Bc. Lucia Slejšáková**

Náhradníci:  
**Ing. Patrik Dinis**  
**Ing. Josef Rosenbaum**

**Revízna komisia LPre SR:**  
**Ing. Daniela Mikolášová,** predsedníčka RK  
**Ing. Anna Jursíková**  
**Alžbeta Kabátová**

## EUPATI Pacient a liek V.

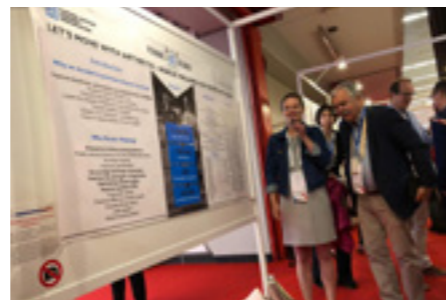
Kurz Pacient a liek pripravila 10. mája Lekárska fakulta Slovenskej zdravotníckej univerzity a zúčastniť sa mohli všetci záujemcovia z radov patientských organizácií. Tematický vzdelávací kurz Pacient a liek sa konal už opakovanne. Kurz predstavil niekoľko zaujímavých tém v oblasti vzdelávania pacientov, potravinových alergií a intolerancií a aktuálnych informácií v práci s pacientmi.



## Európsky kongres reumatológie 2018



19. Európsky kongres reumatológie (EULAR) sa konal 13. - 16. júna 2018 v Amsterdame. Opäť bolo veľa príležitostí na stretnutia odborníkov v reumatológii a na výmenu vedeckých a klinických informácií. Na kongrese sa zúčastnilo približne 14 000 účastníkov pacientov, lekárov, vedcov, odborníkov v oblasti zdravotníctva a odborníkov zastupujúcich farmaceutický priemysel z viac ako 120 krajín v Európe a na celom svete. Kongres EULAR 2018 v Amsterdame ponúkol širokú škálu tém vrátane klinických inovácií, klinického translačného výskumu a základnej vedy. Okrem toho sa uskutočnili stretnutia PARE. Pokračuje sa v kampani „Nepremeškajte príležitosť, pridajte sa k nám“. Ligu proti reumatizmu na Slovensku na kongrese EULAR v Amsterdame zastupovala Petra



Balážová, ktorá v posterovej prezentácii predstavila náš projekt „Pohnime sa s reumou!“

-red-

## Centrum sociálno-psychologickej podpory informuje:

# REUMA SA NÁS TÝKA

Nábřežie Ivana Krasku 4,  
921 01 Piešťany



**CENTRUM**  
SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKEJ  
PODPORY

prízemie budovy NÚRCH,  
zimná záhrada  
ambulancia č. 5

Centrum sociálnej a psychologickej podpory je tu aj pre Vás. Poskytneme Vám pomoc, podporu a informácie.

CS-PP poskytuje bezplatné a skvelé služby. Základné sociálne poradenstvo poskytuje v stredu od 15.30 h Mgr. Silvia Lišková,

sociálna pracovníčka. Môžete sa objednať na mobilnom čísle: 0905 784 512. Klinická psychologička poskytuje psychologické

služby vo štvrtok od 14.00 h Objednajte sa na mobilnom čísle: 0915 180 688.

-red-



## Stručné vyhodnotenie činnosti LPre SR za volebné obdobie 2015 – 2018

Nedávno skončené volebné obdobie bolo pre Ligu proti reumatizmu na Slovensku obdobím výrazného posunu. Mám na mysli predovšetkým výrazný pokrok v oblasti vzdelávania pacientov, publikačnej činnosti, osvetu ohľadom zdraviu prospešného pohybu v projekte „Pohnime sa s reumou!“, ale i poradenstva a riešenia podnetov zo strany vás, pacientov a členov Ligy.

Mojím cieľom na začiatku bolo postaviť a rozbehnúť systematickú, zaujímavú a ľudom prospešnú činnosť patientskeho združenia. Lige sa podarilo zaznamenať zvýšenie počtu členov, vznikli nové miestne pobočky, alebo sme znovu naštartovali činnosť v niektorých dlhodobo stagnujúcich pobočkách. Dovolujem si vám predložiť skrátenú správu o činnosti za volebné obdobie. Táto správa obsahuje poznatky, zistenia a odporúčania. Dovoľte, aby som sa poďakovala všetkým, s ktorými som spolupracovala a tiež aj tým, ktorí sa na mňa s dôverou obrátili. Táto dôvera ma zaväzuje a hoci si uvedomujem, že cesta, po ktorej kráčame je dlhá a náročná, pevne verím, že spolu ideme tým správnym smerom.

Správu o činnosti LPre SR vám ponúkame po redakčnej úprave, stručne a prehľadne v 4 blokoch za:

### A) Oblasť organizácie práce LPre SR (stanovy, smernice, pravidiel, spolupráca s MP/K):

Na Valnom zhromaždení LPre SR v roku 2015 sme prijali nové Stanovy LPre SR a ďalšia činnosť LPre SR bola vedená v súlade s nimi. Výška členského príspevku bola a zostáva 5 € na rok. Výbory MP/K majú možnosť rozhodnúť a vybrať si nad 5 € vlastný podiel z členského pre potreby a na činnosť vlastnej MP/K.

LPre SR má schválený dizajn, manuál, jasne definované logo LPre SR a jej MP/K. Máme hlavičkový papier pre centrálu a pre všetky MP/K zvlášť, máme i pečiatky pre centrálu a MP/K, ktoré boli zjednotené v dizajne. Liga proti reumatizmu na Slovensku (LPre SR) je etablovanou značkou patientskeho občianskeho združenia. Máme prepracované spojenie a komunikáciu modernými technológiami (sociálne siete, skype, e-mail,...), čo nesmierne šetrí čas i náklady. Prepojili sme všetky MP a kluby elektronickou poštou, zaškolili sme v ich využívaní všetkých členov Predsedníctva, RK a kontaktné osoby v MP/K. Viaceré MP/K si vybudovali vlastné webové stránky. Aj v tomto sme zjednotili tvorbu služobných kontaktov pre centrálu a členov Predsedníctva, RK. Vytvorili sme tiež služobné e-mailové schránky pre všetky MP a kluby ľahko zapamätateľnou formou e-mail kontaktu. Úspechom v tejto oblasti je hlavne to, že elektronizáciu prepojenia sme realizovali naprieč všetkými generáciami,

dokonca aj dobrovoľníkmi vo vekovej kategórii 70+ rokov.

Obnovili sme činnosť v stagnujúcich MP v Bratislave a Čadci. Vznikli MP v Banskej Bystrici a v Senici. Pripravuje sa v Nitre. Za účelom získania finančných zdrojov na činnosť LPre SR sme vytvorili nespočetné množstvo projektov a žiadostí. Zabezpečovali sme v rámci možností finančnú podporu z verejných a súkromných zdrojov prostredníctvom členských príspevkov, darov, podielu asiginovanej dane FO a PO a výnosu z verejnej zbierky DMS Reuma na číslo 877. Na úrovni MP/K to boli žiadosti o podporu činnosti od samosprávy i firiem. Môžeme len konštatovať, že táto oblasť práce je najnáročnejšia a najefektívnejšia. Hlavnými finančnými zdrojmi na činnosť LPre SR bol výnos z podielu asiginovanej dane a podpora a partnerstvo firiem, za čo im aj touto cestou ďakujeme. Zabezpečili sme odborné personálne obsadenie Sekretariátu LPre SR i Centra sociálno-psychologickej podpory odborníkmi vo svojich profesiách (projektová manažérka, asistentka, sekretárka, účtovníčka, sociálna pracovníčka, klinická psychologička, grafik LPre SR, grafik IB, šéfredaktorka Informačného bulletinu, správca IT). Mali sme personálne zmeny na pozícii účtovníčky v roku 2017 odchodom do dôchodku p. Viktória Ďurišovej, jej úlohy prebrali Ing. Petra Balážová a Ing. Anna Hýroššová. Vybudovali sme kontinuálnu spoluprácu centrály LPre SR s miestnymi pobočkami a klubmi. Zabezpečili sme pre ne jednotné IČO/SID a na Štatistickom úrade SR registráciu jednotnej tvorby názvov formou: LPre – MP mesto v súlade so Stanovami LPre SR. S právničkou Mgr. Martinou Šillerovou sme navrhli zrušenie nefunkčných MP. Zatiaľ nedoriešené. Predsedníctvo schválilo na tento účel „Protokol na ukončenie činnosti MP/K“.

V EULAR PARE a Young PARE LPre SR nás zastupuje Ing. Petra Balážová. V roku 2016 sme vybudovali nový - moderný spôsob vedenia databázy členov LPre SR. K 31.12.2017 sme mali evidovaných 1263 členov. V roku 2015 sme zaviedli elektronickú prihlášku, čo značne prispelo ku zjednodušeniu úkonu a tým prínosu v počte nových členov. Ekonomická komisia dohliadala na aktivity LPre SR v súlade so schválenou Smernicou o vyplácaní cestovných náhrad a vnútorným predpisom o vyplácaní dotácií do MP/K, ako aj s inými internými pravidlami. Pri ukladaní dokumentácie sa riadime Registratúrnym poriadkom. Pani Viktória Ďurišová pripravila na odovzdanie do Slovenského národného archívu agendu LPre SR za rok 1990 – 2015. Tým sme sa zaradili medzi hŕstku OZ, ktoré majú archíváciu vyriešenú na požadovanej úrovni a podľa príslušného zákona. Predsedom/štatutárom MP a klubov vystavujeme „Poverenia pre štatutárov na za-

stupovanie MP/K“, čo zaviedlo do systému kontrolu a transparentnosť. Nadviazali sme spoluprácu so stále viacerými reumatológmi. Postupne sme vybudovali neformálnu akčnú skupinu dobrovoľníkov, ktorí svoj voľný čas a zručnosti ponúkajú v prospech činnosti LPre SR.

### B) Oblasť vzdelávania, osvetu a zdravého životného štýlu:

Pripravili sme sériu rôznych prednáškových podujatí, nemôžeme opomenúť „Stretnutia pacientov s lekármi bez bieleho pláštá“ v MP/K, sériu prednáškových popoludní v NÚRCH-u Piešťany pre hospitalizovaných pacientov a motivačno-vzdelávacích kurzov pre členov predsedníctva a lídrov – zástupcov z MP/K. V prednáškovkej činnosti sme dali priestor prednášajúcim z vlastných radov, ale i lekárom – reumatológom, ale aj odborníkom v iných pomáhajúcich profesiách. Svojou činnosťou sme podporovali a propagovali zdravý životný štýl, osvetovo pôsobili prostredníctvom vlastných publikácií i vzdelávacích podujatí v prospech členov i širokej verejnosti. Distribuovali sme vlastné DVD nahrávky s cvičebnými zostavami pre dospelých pacientov s RA a pre deti s JIA. Uviedli sme do života cvičebnú zostavu pre pacientov s Bechterevovou chorobou. Zúčastnili sme sa na vzdelávacích seminároch a konferenciách v zahraničí. Zúčastnili sme sa na sérii mediálnych kurzov, absolvovali sme sériu zdravotno-osvetových kurzov pod názvom Pacient a liek na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave.

Vytvorili sme a distribuovali knihy: v r. 2015: Zborník 25 rokov LPre SR, zborníky KROK 2014 – 2015, v r.2016: Nálezy a straty s reumou, v r.2017: Boľavé kĺbiky. Dvakrát do roka vydávame Informačný bulletin LPre SR.

### C) Oblasť spolupráce s inštitúciami a organizáciami podobného zamerania:

Zúčastnili sme sa na zasadnutiach Rady vlády – VOZP MPSVR SR v Bratislave, Mgr. Jana Dobšovičová Černáková bola členkou Výboru osôb so ZP pri Rade vlády (2015-2017). Zúčastnili sme sa na podujatiach a na konferenciách AOPP, s kolegami z iných patientských združení sme spolupracovali pri pripomienkovaní zákonov. Zapojili sme sa do prieskumu cez rôzne dotazníky a výzvy od organizácií i študentov, EULAR – PARE, SZU,... Zúčastnili sme sa na dvoch medzinárodných stretnutiach s RL ČR v Luhačovicích a v Piešťanoch, kde sme boli organizátori i hostitelia.

### D) Publikačná činnosť, propagácia, spolupráca s médiami, Novinárska pocta KROK:

Usporiadali sme ďalšie 3 ročníky unikátnej novinárskej súťaže KROK (2015, 2016, 2017). Od mája do septembra každý rok organizu-



jeme hlasovanie KROK. V rámci medializácie a informačnej kampane pri príležitosti SDR sme každý rok poskytli rozhovory a príbehy pacientov s reumou do rôznych redakcií a mienkotvorných televízií. Každoročne sa aktívne zapájame vďaka našim aktívnym členom do literárnej súťaže o Cenu Edgara Stena, ktorú vyhlasuje Európska liga proti reumatizmu - EULAR. Pokračovali sme v distribúcii IB pre všetkých členov LPre SR priamo na domovskú adresu. V publikačnej činnosti sme zabezpečili 2-krát ročne Informačný bulletin LPre SR, rôzne postery, plagáty, brožúrky, informačné letáky. Vybudovali sme nanovo weby [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk), [www.klubklbik.sk](http://www.klubklbik.sk), [www.klubmotylik.sk](http://www.klubmotylik.sk), FB skupiny: Moja reuma, Klub Klbik, Klub Motýlik, Moja&Tvoja artritída, ESoS o strave, ReuMama a ďalšie pre

miestne pobočky: Bratislava, Banská Bystrica, Bardejov, Košice, Púchov, Žilina, ... **Mimoriadny dôraz a snahu sme venovali príprave a organizovaniu podujatí pri príležitosti Svetového dňa artritídy/reumatizmu.** V roku 2015 sa podujatia uskutočnili v MP a kluboch a vyvrcholili v Piešťanoch v Spoločenskom centre SLK vystúpením FS Žito a vyhlásením novinárskej súťaže KROK 2014. V roku 2016 sa podujatia uskutočnili po prvýkrát vo všetkých MP a kluboch a vyvrcholili opäť v Piešťanoch v Spoločenskom centre SLK vystúpením Divadla „Všetko o ženách“ a vyhlásením výsledkov novinárskej súťaže KROK 2015. V roku 2017 sa podujatia uskutočnili v MP a kluboch a vyvrcholili Celoslovenským stretnutím reumatikov v Bratislave na Námestí slobody projektom „Pohnime

sa s reumou!“ chôdzou s paličkami Nordic Walking. Súčasťou večerného programu v budove Slovenského rozhlasu bolo vyhlásenie výsledkov novinárskej súťaže KROK 2016 a uvedenie do života novej knižky Boľavé kĺbiky. V kultúrnom programe vystúpil Robo Opatovský. Podujatia k SDR sme pripravili v súlade s trendom odporúčaným EULAR – PARE a ich témami. Každoročne sme v spolupráci a partnerstve so sponzormi zabezpečili propagačné predmety (tričká, perá, s logom LPre SR a SDR (WAD).

Spracovala:  
Mgr. Jana Dobšovičová Černáková,  
predsedníčka LPre SR  
Schválilo:  
Predsedníctvo LPre SR a VZ LPre SR

## Prehľad činností v miestnych pobočkách a kluboch LPre SR v roku 2017

### Miestna pobočka Banská Bystrica

#### Banskobystrickí reumatici a jar

Jarné slniečko inšpirovalo aj banskobystrických reumatikov k zvýšenej aktivite. Na výročnej členskej schôdzi si najprv zrekapitulovali uplynulý rok a tiež predebatovali plány na rok nasledujúci - ten bude druhým rokom obnovennej pobočky.

Spoločne sa tešíme z toho, že sa podarilo vyriešiť otázku priestorov na pravidelné stretávanie sa. Miestnosť poskytlo mesto Banská Bystrica prostredníctvom svojho komunitného centra.

Zaujímavou akciou, ktorá sa uskutočnila v týchto nových priestoroch bol podvečer s hrami, ktoré preverili naše mozgové zátvory a dali vyniknúť našej slovnej zásobe pri scrabble.

V apríli a v máji začali so zlepšeným počasím bystrickí reumatici realizovať svoj projekt turisticko-relaxačných aktivít s Nordic Walking palicami. Projekt sa uskutočňuje s finančnou podporou mesta a zahŕňa turistické prechádzky, ktoré doplnia jednoduchý pobyt v Turčianskych Tepliciach.

Hoci Nordic Walking palice používame aj individuálne, chvíle na prechádzke v kúpeľoch Brusno, či na túre na trase Kordíky – Harmamec priniesli výnimočný čas spoločného zdravého pohybu.

V rámci ďalších plánov pobočky sa v nasledujúcom období okrem horeuvedených Nordic Walking aktivít plánuje aj pokračovanie besedy s diétnou sestrou či spoločná opekačka spojená s tvorivou dielňou.



Mgr. Jaroslav Bečka,  
predseda LPre – MP Banská Bystrica,  
[banskabystrica@mojareuma.sk](mailto:banskabystrica@mojareuma.sk)

### Miestna pobočka Bardejov

Jednou z dôležitých priorít miestnej pobočky LPre SR v Bardejove je spolupráca a organizovanie aktivít s pridruženými regionálnymi pobočkami Ligy proti reumatizmu. Najbližšie „susedíme“ s MP Košice. Stretávame sa s nimi každoročne v Bardejovských kúpeľoch. Ani sme sa nenazdali a máme za sebou už piaty ročník spoločného bowlingového turnaja. Tento rok sa zišlo pomerne veľa účastníkov. Prišlo 15 Bardejovčanov a Košice zastupovalo 20 športových nadšencov. Do družstiev hráčov sa postavili iba tí zdatnejší, ktorí dokázali hádzať ťažkými bowlingovými guľami. Atmosféra v hale bola výborná. Všetci sme sa navzájom povzbudzovali a víťazi boli odmenení drobným darčekom. Nie je dôležité kto vyhral a koľko kolkov zhodil. Dôležité je, že sme si zašportovali a navzájom vymenili zopár skúsenosti, posedeli si pri dobrej kávičke a len tak „poklebetili“ o všeličom. Už teraz sa tešíme



na budúci ročník bowlingového turnaja s MP Košice v roku 2019.

Nebola to však jediná agilita pre našich členov. V krátkosti spomeniem stretnutie na výročnej členskej schôdzi. Jej predmetom bola voľba nových členov do výboru MP Bardejov. Veľmi obľúbenou aktivitou je aj turistická vychádzka na Zborovský hrad. Spájame ju s „opekačkou“ a naplánovali sme ju na začiatok júna. V októbri organizujeme už

osvedčený rekondičný pobyt vo Vysokých Tatrách na Štrbskom Plese. Dostatočne si užijeme kopec zábavy, relax, spoločnú turistiku a chôdzu s paličkami NW.

Minulý rok sme si užili už spomínaný 4. ročník Bowling s MP Košice, rehabilitácie vo wellness centre v Bardejovských kúpeľoch, rekondičný pobyt na Štrbskom plese, výstup na hrad Zborov. Zorganizovali sme „Stretnutie pacientov s lekármi bez bieleho pláštá“. Predsedníčka pobočky reprezentovala Ligu na medzinárodnej konferencii v Prahe.

Na záver už len dodám, že všetky aktivity, ktoré organizujeme pre členov Ligy robíme s láskou a veľkým zánietením pre správnu vec. Nechajme sa teda prekvapiť, čo nám budúcnosť priniesie.

Darina Kostiková, predsedníčka LPre – MP Bardejov,  
[bardejov@mojareuma.sk](mailto:bardejov@mojareuma.sk)

### Miestna pobočka Bratislava



Bratislavská miestna pobočka patrí k mladším pobočkám Ligy proti reumatizmu na Slovensku. Jej činnosť má svoje špecifické ovplyvnené anonytmitou hlavného mesta. No

napriek všetkému aj oni prispievajú svojou troškou. Minulý rok sa zúčastnila Janka F. na kongrese PARE v Portugalsku, ako zástupkyňa Ligy. Spolupracujú s Klubom Motýlik, napísali spoločný článok do miestnych novin, stretli sa na vianočných trhoch. Zúčastnila sa na seminári get ADVANTAGE a zorganizovali „Stretnutie pacientov s lekármi bez bieleho pláštá“.

V tomto roku sa Hela a Anka zúčastnili krsťu knihy Moderný Nordic Walking úžasnej autorky Lucky Okoličányovej. Bolo to veľmi príjemné a inšpiratívne stretnutie. Absolvovali dvojhodinovú inštruktážnu

lekcii NW s prezidentkou Slovenskej asociácie Nordic Walkingu na Železnej studničke. Anka skonštatovala: „Prekonala som svoje sily, ale zvládla som to, aj s ďalšími nadšencami NW. Bolo to príjemné dopoludnie, cítim všetky svaly, riadne sme sa rozhýbali. Teším sa na ďalšie „walkovanie“.

V Bratislave ako v prvej MP LPre SR dosiahla Helena Vernarská, ako jednotlivec v severskej chôdzi svoj prvý milión NW krokov. Gratulujeme!

Jana Francúzová, predsedníčka LPre – MP Bratislava,  
[bratislava@mojareuma.sk](mailto:bratislava@mojareuma.sk)

### Miestna pobočka Čadca

LPre – MP Čadca obnovila činnosť v júni 2017. Stretli sme sa spoločne dňa 19.02.2018 na výročnej členskej schôdzi. Zhodnotili sme činnosť a schválili plán práce na rok 2018.

Program schôdze sprostredkoval prednáškou o elektronizácii v zdravotníctve čestný predseda MP Čadca MUDr. Viliam Maňka PhD.

V Krásne nad Kysucou dňa 26. 04. 2017 sme vyhodnotili projekt „Pohnime sa s reumou!“

Naši členovia spolu nachodili s palicami NW 2 328254 krokov. Ocenenie v podobe ďakovného listu od predsedníčky Ligy proti reumatizmu na Slovensku Mgr. Janky Dobšovičovej Černákovéj dostali manželia Anton a Vlasta Kromkovi, ktorí spoločne nachodili už 648 tisíc krokov. Poďakovanie patrí všetkým našim

členom, ktorí sa zapojili do tohto projektu. Navštevujeme spoločne kúpele Rajecké Teplice, zaplaváme si a upevňujeme si zdravie. Naši členovia navštívili v mesiaci máj i kúpele Turčianske Teplice, kde sme im prispeli určitou čiastkou na procedúry. Takýmto spôsobom, či už hromadne alebo jednotlivito, chceme prispieť všetkým členom MP.

Touto cestou sa chcem poďakovať Mestu Krásno nad Kysucou a Čadca za finančnú podporu pre tento projekt.

Anna Kormancová,  
tajomníčka LPre – MP Čadca,  
[cadca@mojareuma.sk](mailto:cadca@mojareuma.sk)



### Miestna pobočka Ilava

Na výročnej schôdzi našej pobočky každý rok predkladáme informácie o všetkých aktivitách z minulého roka a tak tomu je aj teraz. Ani sa mi nechce veriť, že už je tu opäť čas na takéto vyhodnotenie, lebo sa mi zdá, že každý rok je kratší a kratší. Mám na to aj dôkaz. Vždy na Vianoce som dostal pod stromček rukavice, ktoré mi neskôr zobrali vraj preto, aby som ich nestratil. Posledné Vianoce som zistil, že rukavice pod stromčekom sú tie isté, ktoré som dostal minulý rok.

Prvú aktivitu sme mali už 18.3.2017, kedy sme navštívili divadlo v Nitre. Predstavenie „Povolanie pápež“ sa páčilo a tak je možné povedať, že na ceste domov v autobuse sedelo 49 spokojných členov našej pobočky.

V priebehu roka sme sa päťkrát vypravili do Podhájskej a vždy nás bol plný autobus. Liečivá voda a dobrá gastronómia robia divy! „U babičky“ mali vždy dobrú „držkovú“, ktorá sa dala aj vhodne zahustiť. Keď to všetko zrátame, tak v roku 2017 len v Podhájskej sa osviežilo 245 našich členov. Posledný pobyt sme doplnili prechádzkou po Podhájskej, lebo dátum bol blízky Svetovému dňu re-

umatizmu. Keď sa ma niekto spýta, prečo chodím rád do Podhájskej, mám pripravenú odpoveď, že si sem chodím opakovať češtinu, z ktorej som maturoval asi pred „sto päťdesiatimi“ rokmi.

Svoje čaro mal výlet do Lednice na Morave, ktorý sme pripravili na 10.9.2017. V Lednici ma vždy uchvátil Minaret a jeho vyhládka. Mal som učiteľa, ktorý mi ešte za „totáča“ hovoril: „Jožko, ešte raz by som sa chcel pozrieť do Rakúska.“ A keď som sa pýtal, či už tam bol, odpovedal stručne: „Nebol, ale už raz som chcel“. A tak, keď sme spolu boli hore na vyhládke, ja ako študent strednej školy a on náš triedny, tešili sme sa, že tentoraz sa môžeme do Rakúska pozrieť koľkokrát chceme, a že to ani nikomu nepoviem. Vlastne ani neviem, či by mi to dnes niekto ešte veril. Pre mňa to bol zážitok, ktorý si aj dnes dobre pamätám.

V poslednom hypermarkete na Morave sme minuli posledné peniaze a tak sa v autobuse diskutovalo aj o tom, čo je na Morave o jeden cent lacnejšie a čo sa oplatí, alebo neoplatí kúpiť. Myslím, že aj toto nepodstatné môžeme pridať k poznaniu, ktorým sme sa

obohatili pri návšteve Lednice.

Na jeseň sme prejavili záujem o päť párov „Nordic Walking“ palíc. Školenie, na ktorom som sa chcel zúčastniť bolo zrušené pre chorobu lektorky, ale pretože som sa to dozvedel, keď som už bol na ceste do Púchova, tak som aj do Púchova došiel. Aktívne členky miestnej pobočky sa venovali „Samoštúdiu ako s paličkami“ aj bez lektorky a ja s nimi. Po ukončení som ich veľkoryso pozval v zastúpení našej pobočky na kávu do odporúčanej kaviarne na krátke posedenie, čo aj na moje prekvapenie prijali v dostatočnom počte. Mal som trochu smolu, nebrali tam stravné lístky. Aj o tom je život. V decembri sme už využívali Nordic Walking palice. Jeden pár behal po Tatrách a 2 páry po hrádzi Vážskej kaskády. Niektorí palice odmietli, pretože sa im nechcelo vyplňať tabuľky.

Tak takýto bol rok 2017 v LPre - MP Ilava a zostáva len dúfať, že rok 2018 bude rovnaký, alebo ešte lepši!

Josef Rosenbaum, LPre – MP Ilava,  
[ilava@mojareuma.sk](mailto:ilava@mojareuma.sk)

## Miestna pobočka Košice

Tento volebný rok sme už v prvých mesiacoch začali s aktívnou prípravou výročnej členskej schôdze spojenej s voľbami nového výboru. Do valného zhromaždenia v Piešťanoch 23. – 24. marca sme to chceli mať za sebou, takže termín VČS sa vytýčil na 15. marca. Pripraviť každé podujatie, členské schôdze, či iné akcie pre takmer 200 – člennú základňu nie je maličkosť, preto pre ich dôslednosť a konečný efekt je potrebné vynaložiť veľa úsilia a práce predovšetkým členov výboru pobočky. Výsledkom bol aj úspešný priebeh výročnej členskej schôdze, kde okrem tradičného vyhodnotenia plánu práce, rozpočtu a schválenia nového, či prednášky o kompenzáciách pre ŤZP občanov, sme zvolili nových členov výboru a revíznej komisie.

Srdečnú vďaka za doterajšiu prácu pre MP vyjadrili prítomní bývalí predsedníčky **Ing. Elenke Melicharovej**, ktorá pre zaneprázdnenosť abdikovala v novembri. Zároveň sme na ďalšie volebné obdobie zvolili jednomyseľne **10-členný nový výbor na čele s predsedníčkou Bc. Zuzanou Bendíkovou a revíznou komisiu pod vedením Ing. Eriky Škvarekovej**. Na spomínanom Valnom zhromaždení LPre SR v Piešťanoch boli do Predsedníctva opäť zvolené dve naše členky – Alžbeta Kabátová a Daniela Mikulová. Novým členom sa stal Patrik Dinis.

Do bohatej činnosti našej pobočky neodmysliteľne patria aj rekondičné pobyty. Vzhľadom k počtu členov sme na tento rok naplánovali až tri. V polovici mája sme tradične začali pobytom v Bardejovských kúpeľoch, kde okrem celkovej rehabilitácie a wellness, ako aj pravidelných rozcvičiek a ďalších aktivít, nechýbal ani spoločný bowling s členmi MP v Bardejove. Aj napriek nepriazni po-



časia sa tu absolvovali turistické vychádzky s palicami NW.

V projekte „Pohnime sa s reumou!“ teda pokračujeme a patríme k najúspešnejším pobočkám. Dokazujú to aj celoslovenské ocenenia prevzaté na valnom zhromaždení, a to za koordináciu a pre najlepších jednotlivcov za najviac nachodených krokov / bližšie o tom informujú iné príspevky/. Počet krokov sme navýšili aj na ďalšom rekondičnom pobyte v tomto polroku - posledný júnový týždeň v Luhačovicách, kde atraktívne kúpeľné prostredie poskytlo mnoho príležitostí na relax, prechádzky, túry, kultúrne podujatia a iné sprievodné akcie. V septembri plánujeme tradičný rekondičný pobyt na Zemplínskej Šírave.

Samozrejme, nejde o zbieranie počtu kro-

kov, bodov, ale o pohyb v prospech zdravia a kondície reumatikov, k čomu prispievajú aj pravidelné cvičenia 2-krát do týždňa v telocvični Átria v Košiciach. Nezabúdame na vedenie kroniky a podľa možnosti sa zúčastňujeme na koncertoch vážnej hudby, na divadelných predstaveniach a ďalších kultúrnych akciách.

To je iba stručný pohľad na rozsiahle aktivity našej pobočky. Polrok skončil a my chceme naďalej pokračovať v úspešnom plnení predsavzatí v prospech všetkých našich členov.

- dmik-

Bc. Zuzana Bendíková, predsedníčka LPre – MP Košice, kosice@mojareuma.sk

## Miestna pobočka Lučenec



Členovia LPre – MP Lučenec sa dňa 19. apríla zúčastnili na výlete na Čiernohronskú železnicu v Čiernom Balogu, kde absolvovali v nádhernom počasí a prostredí jazdu úzkokolejovou železnicou, ktorú zrekonštruovali miestni zanietenci. Pred jazdou sme navští-

vili staničné múzeum, kde nám pracovníčka železnice objasnila funkciu tejto ojedinelej technickej pamiatky na Slovensku.

Z lesníckeho skanzenu vo Vydrove sme sa presunuli pešou chôdzou s použitím NW palíc trasou dlhou cca 2,5 km. Tento spôsob presunu využilo 9 našich členov.

Po návrate na hlavnú stanicu sme sa naobedovali v staničnej reštaurácii, niektorí vo vagóne prístavenom špeciálne pre tento účel. Počasie nám prišlo, tak sme sa rozhodli presunúť do Brezna, kde sme si pozreli vynovené námestie a oddýchli pri dobrej káve a zmrzline.

V dňoch 8. - 10. júna 2018 sa členovia /aj nečlenovia/ zúčastnili výletu na západné Slovensko. Cieľom cesty bolo Komárno, návšteva pevnosti a mesta. Ubytovanie bolo

zaistené v Patinciach v areáli termálneho kúpaliska. Ďalší deň sme sa prepravili do Bratislavy, odkiaľ sme vyhládokovou loďou plávali do Čilistova. Tam sa konal európsky folklórny festival detských súborov. Deti v krojoch a ich vystúpenia boli ozdobou tohto podujatia. Aj v nedeľu sa ešte niektorí vykúpali v Patinciach a následne sme sa presunuli na plávajúci vodný mlyn v Kolárovo. Je to technická pamiatka hodná pozornosti. Tamojšia sprievodkyňa p. Šáľiová nás oboznámila s jeho históriou. Vodný mlyn v Kolárovo a ďalšie na mŕtvych dunajských ramenách ostali zachované vďaka iniciatíve jej manžela. Účastníci boli spokojní.

Viktor Kvak, predseda LPre – MP Lučenec, lucenec@mojareuma.sk

## Miestna pobočka Martin

Všetky naše aktivity pre nepriaznivo zdravotne oslabených majú význam. My chceme vytvárať podmienky pre aktívny, zdravší a pokojnejší život našich členov. To je cieľom našej komunity. Kľúčovou otázkou je spolupráca všetkých štátnych orgánov a občianskych združení. Konštatujem, že práve toto sa nám osvedčilo a dopomohlo plniť predsavzatia výboru a našich členov.

Liga proti reumatizmu je občianske združenie, ktoré na svoju činnosť nedostáva finančné prostriedky pre tých, ktorí to potrebujú, hoci vyvíja bohatú činnosť. Členky výboru sú organizátorky v oblasti kultúry, zdravia a športu. Vaše pripomienky a návrhy privítame, pretože každý člen môže obohatiť život organizácie. Naša pobočka Ligy proti reumatizmu je jediná v celom regióne a venuje sa občanom s reumatickými chorobami. Naším členom, priateľom a aj občanom, ktorí nás požiadajú o pomoc, poskytujeme rady, ale hlavne pomoc pri získavaní preukazov ŤZP a sociálnych dávok. V roku 2017 som osobne pomohla štyrom našim členom získať preukaz ŤZP a sociálne dávky.

27. mája 2017 sme zorganizovali zájazd do Poľska, navštívili sme poľský Versailles a vyčýrený pivovar. V Osvienčime sme si s dojatím pripomenuli hroznú minulosť a nejeden z nás venoval obetiam tichú modlitbu.

10. až 14. mája sa realizoval rekondičný pobyt v Piešťanoch. K zdraviu účastníkov prispelo absolvovanie rehabilitačného programu. V rámci boja proti reumatizmu sme organizovali chôdzu s NW palicami, zaktivizovali sme k pohybu mnohých členov. Sami boli prekvapení po prepočte kilometrov na kroky, koľko sa nám podarilo prejsť. Obohatenie našich vzťahov sme vylepšili aj návštevami divadiel a opier.

Zúčastnili sme sa tiež na podujatí organizovanom sociálnou komisiou pri MsÚ, kde sme umožnili vystúpiť deťom z Detského domova v Necpaloch. Cieľom tohto podujatia bolo stretnutie starých rodičov, rodičov a detí. V Necpaloch sme sa zúčastnili aj na Oslavách sviatku vody.

Všetky podujatia si vyžadujú disciplinovanosť a dovoľte, aby som organizátorom prejavila vysokú úctu a neskonalú vďaka. Som na vás



veľmi hrdá!

Perspektívne v roku 2018 chceme pre našich členov pripraviť zájazd do Viedne a rekondičný pobyt v Trenčianskych Tepliciach. V záujme upevňovania zdravia plánujeme organizovať športové podujatia. Ďakujeme za v zdraví prežitý čas v uplynulom roku a prajeme vám všetkým v ďalšom období spokojnosť, radosť a zdravie.

Mgr. Elena Prostedná,  
predsedníčka LPre – MP Martin, martin@mojareuma.sk

## Miestna pobočka Poprad

V Poprade minulý rok zorganizovala MP LPre SR zdravotné prednášky, výlet do Tatier na Hrebienok, posedenie členov poboč-

ky pri guľášoch, návštevu kúpaliska vo Vrbove, v Gánovciach a v Červenom Kláštore. Pre členov svojej pobočky sme zabezpečili pravidel-

ný prídel vitamínových prípravkov.

Mária Galková, predsedníčka LPre – MP Poprad, poprad@mojareuma.sk

## Miestna pobočka Púchov

Miestna pobočka Ligy proti reumatizmu Púchov sa stretla na výročnej členskej schôdzi dňa 15. 02. 2018. Zhodnotili sme činnosť za rok 2017 a schválili plán práce na rok 2018. Na našej schôdzi sa za mesto zúčastnila Mgr. Renáta Holáková, vedúca odboru školstva a sociálnych vecí.

Naša pobočka pracuje naozaj naplno. Robíme všetko pre upevnenie zdravia našich členov. Raz do týždňa cvičíme v telocvični, ktorú nám poskytuje mesto. Za to im patrí veľká vďaka. Mesačne cvičíme vo vode, čo nás veľmi teší, predvčujúce nám fyzioterapeutka Mgr. Katka Kožúriková. Vycestujeme aj na termálne kúpaliská, ako Rajčské Teplice a Podhájska. Tento rok by sme chceli pridať do zbierky aj Turčianske Teplice.

Pokračujeme aj v projekte „Pohnime sa s reumou!“ v iniciatíve zbierania „Milión krokov“. Členky sú aktívne a kroky pekne pribúdajú. Pekná spolupráca je aj s organizáciami v meste.

Spomeniem DC-seniori mesta, kam naše členky radi chodia na bylinky, zúčastňujú sa na ručných prácach, tiež na výletoch do Tatier a Bachledovej doliny. Zdatnejší členovia



sa pridávajú k turistom na rôzne výstupy a túry, či už do blízkeho okolia, ale aj po celom Slovensku.

Príjemné je aj posediť si s primátorom na čaji s kultúrnym programom a tancom. Taká bohatá činnosť by sa nedala robiť bez

financií, bez podpory 2% dane, za čo chcem všetkým, čo prispeli na našu činnosť pekne poďakovať. Tiež patrí veľké ďakujem aj celému výboru za dobrú spoluprácu.

Veľké ďakujem šikovným žienkam, čo sa vedia postarať napečením dobrôt na akcie ako sú opekačka, či jubilanti. Chcem pripomenúť našu FB stránku a tiež webstránku, kde nám možno nájsť a dozvedieť sa oveľa viac.



Anna Motúžová,  
predsedníčka LPre – MP Púchov,  
puchov@mojareuma.sk, www.reuma-puchov.sk  
FB: Liga proti reumatizmu –  
Miestna pobočka Púchov

## Miestna pobočka Senica

Prvú tohtoročnú schôdzu sme mali opäť v príjemných priestoroch denného stacionára Svetluška. Trošku sme hodnotili, trošku plánovali a v príjemnej atmosfére sme si vy počuli zaujímavú prednášku našej NW manažérky Janky Slezákovej o zdravej káve a čaji, ktoré majú pozitívne účinky na organizmus, spojenú s ochutnávkou. Takže aj keď veselo zbierame kroky, nie len chôdzou to v Senici žije!

### Šliapali sme za reumu

U nás, v Sobotišti, je to už teraz jasné, čo budeme robiť 8. mája 2019. Aj tento rok,

v utorok 8. mája, sme si zobrali paličky a vybrali sme sa na Sobotištskú pätnástku, ktorá sa rznými krokmi dostala už do 36. ročníka. A neboli sme sami, bolo tam s nami ďalších 2 700 účastníkov zo širokého okolia. Za miestnu pobočku Senica sme išli síce len dvaja, ale v správnom tempe. Verím, že ten nasledujúci 8. máj sa k nám pripoja viacerí členovia LPre - MP Senica, aby sa našich 32 685 krokov nenásobil len dvoma.

-ev-

Marta Štítina, predsedníčka LPre – MP Senica,  
senica@mojareuma.sk



## Miestna pobočka Topoľčany

V máji to bolo pre nás už tradičné kúpanie v termálnych kúpeľoch vo Veľkých Bieliciach. V programe sme pokračovali príjemným posedením na salaši Kostrín, kde nám do spevu a k dobrej nálade zahrala i duchová hudba zložená z našich členov.

5. júna k nám zavítala pani Lucia Okoličányová, prezidentka Slovenskej Asociácie Nordic Walking.

Tá nás najskôr oboznámila s významom Nordic Walking pre ľudský organizmus. Je to pohyb, ktorý výrazne pomáha pri rehabilitácii tela, získavaní sily a energie.

Prvú časť venovala teórii, ako správne chodiť, držať telo pri chôdzi, používať paličky NW, a tiež aké sú rôzne techniky ich použitia.

Po teoretickej časti sme sa presunuli do par-

ku, kde mal prebehnúť samotný nácvik. Každý účastník dostal k dispozícii NW paličky aj s nastavením na jeho výšku, aby si v praxi vyskúšal ich správne používanie.

Počasia sa však s nami zahralo a prišla lokálna búrka. A tak z peknej prechádzky parkom sme sa presunuli na vyasfaltované parkovisko, kde došlo k samotnému nácviku správnej chôdze s paličkami.

Aj napriek počiatkovej nepriazni počasia sme vytýčený cieľ, oboznámiť sa so severskou chôdzou, zvládli a určite si každý z nás odniesol príjemný pocit, že sa zasa niečo nové naučil.

Členky Ligy proti reumatizmu  
Miestna pobočka Topoľčany



## Miestna pobočka Trenčín



Vydarená akcia trenčianskych reumatikov Koncom apríla ( 28. – 30. 4. 2018) sa MP Trenčín zúčastnila už po štvrtýkrát na rekondičnom pobyte v kúpeľoch Nimnica. 31 našich členov za krásneho jarného počasia nabralo nové sily. Liečebné procedúry prispeli k upevneniu zdravia a vnútornej pohode. Počas voľnej chvíle si štyria zdatnejší členovia urobili turistický výstup s palicami Nordic Walking z areálu kúpeľov Nimnica (280 m) na vrchol Holíš (536 m) a späť, v celkovej dĺžke 8 km – spolu 64 000 NW krokov. Z vrcholu bol veľmi pekný výhľad,

videli sme Nosickú priehradu, meander rieky Váh a okolité vrcholy Strážovských vrchov, ale aj časť Javorníkov. Ostatní členovia využili voľné chvíle na relaxačný pohyb v prírodnom fitness v areáli kúpeľov. Za tento príjemne strávený víkend vďačíme Mestu Trenčín, ktoré nám poskytlo grant vo výške 1000 €. Táto čiastka bola iba časťou potrebnej sumy, takže zvyšok si uhradil každý sám.

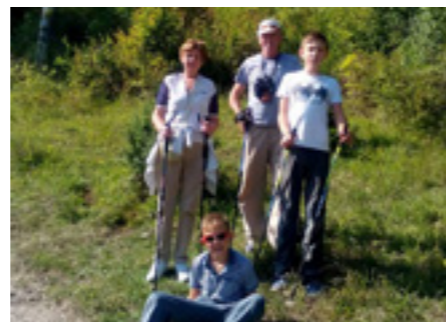
Nenápadné kúpele Nimnica svojím príjemným a čistým prostredím prispievajú k veľkej spokojnosti pacientov. Ich obnovené budovy majú vysoký štandard komfortu a tým aj pohodlia pre návštevníkov.

Priložená fotografia svedčí o spokojnosti a pohode našich členov, ktorí sa tam budú s radosťou vracat', aby si aspoň čiastočne upevnili svoje zdravie a odpočinuli si v peknom a príjemnom prostredí kúpeľov.

-Marián Kučera-

Janka Kučerová,  
predsedníčka LPre – MPTrenčín,  
trencin@mojareuma.sk

## Miestna pobočka Žilina



V miestnej pobočke Ligy proti reumatizmu v Žiline sme sa dobre zhostili chôdze s NW paličkami, aj keď len s malou skupinou členov. Zorganizovali sme viaceré turistické vychádzky na Lietavu, Hričov a na Svederník. Na jeseň 2017 sa naši zástupcovia zúčastnili na kurze NW v Púchove.

Eva Sedláčková,  
predsedníčka LPre – MP Žilina,  
zilina@mojareuma.sk

## Pozvánka na R-i pobyt KLUB-u KLÍBIK 2018

Prípravujeme pre Vás opäť množstvo zaujímavých podujatí a programov, vrátane REKONDIČNO-INTEGRAČNÉHO POBYTU Klubu KlíbiK 2018.

- termín R-i pobytu je 15. – 21. júla 2018,
- miesto pobytu: Piešťany
- finančné náklady pre členov Klubu KlíbiK s výraznou zľavou,
- v programe r-i pobytu 2018 môžete očakávať stretnutie s detskými reumatológmi, zdravý pohyb, rehabilitačné cvičenie špeciálne pre pacientov s RO, kurz chôdze NW
- veľa zábavy, nové hry, kúpanie v bazénoch, vychádzky,...
- neodmysliteľné prekvapenie pre malých i veľkých,
- srdečné stretnutie starých i nových priateľov.



Prosím, potvrďte nám obratom VÁŠ záujem o Rekondično-integračný pobyt Klubu KlíbiK 2018 na klbik@mojareuma.sk alebo na mobilné číslo: 0917 790 264

Ak máte záujem byť členmi LPre – Klubu KlíbiK, prihlásenie sa za člena je veľmi jednoduché.

Elektronická prihláška je k dispozícii na: <http://prihlaska.mojareuma.sk/>

## Pozvánka na VČS Klubu KlíbiK

Klub KlíbiK Vás pozýva na Výročnú členskú schôdzu LPre – Klubu KlíbiK, ktorá sa uskutoční v nedeľu 15. júla 2018 v Penzióne Helle, Hlboká ul. 98, Piešťany o 12.00 h.

-jdc-

## EULAR Young PARE

EULAR Young PARE „profesionalizuje“ svoju prácu. Členovia pracovnej skupiny EYP rozširujú svoje rady o spolupracovníkov v 5 výboroch – Vzdelávanie, Newsletter, Spolupráca s členskými organizáciami, Digitálna komunikácia a Medzinárodná spolupráca. Viac informácií o ich činnosti môžete nájsť na [www.youngpare.org](http://www.youngpare.org).

-pb-

## Deti s reumatickými chorobami podporila Nadácia Krišťáľové krídlo



V Bratislave 16. januára 2018 Nadácia Krišťáľové krídlo uviedla do života knižku s názvom „Sny premenené na hodnoty“. Knihu napísala producentka Krišťáľového krídla Mária Vaškovičová s úmyslom pomáhať slabším. Tentoraz to boli deti s reumatickými chorobami. Výnos zbierky poputoval trom chorým deťom: 16-ročnej Csille, 14-ročnému Damiá-

novi a 17-ročnej Michaelae.

Ligu proti reumatizmu na Slovensku a Klub KlíbiK na slávnostnom krste knižky reprezentovala predsedníčka LPre SR a KK Jana Dobšovičová Černáková. Prítomným sa prihovarila, aby im priblížila význam a poslanie LPre SR.

My, čo poznáme reumu, veľmi dobre vieme, že jej sprievodným znakom sú aj výrazné bolesti a znížená schopnosť pohybu. Tieto deti majú reumou sťažené sociálne i rodinné podmienky. Treba im pomôcť!

Liga proti reumatizmu na Slovensku a Klub KlíbiK sú poctení tým, že Nadácia Krišťáľové krídlo a pani Mária Vaškovičová si nás vybrali ako objekt filantropického zámeru a že takto, sprostredkovane, môžeme pomôcť i týmto trom deťom. ĎAKUJEME!

-red-

## Deň spolupatričnosti



Dobrovoľníci svojou prácou opäť pomohli ľuďom, ktorí to naozaj potrebujú.

11. mája 2018 sa uskutočnil Deň spolupatričnosti #CPDDAY2018, ktorý sme organizovali spolu so zamestnancami spoločnosti Novartis. Tí už od roku 1996 svojimi dobrovoľníckymi aktivitami pomáhajú nemocniciam, detským centráram, patientskym organizáciám, domovom pre seniorov a všade tam, kde je to potrebné.

V NÚRCH-u pomohli Lige proti reumatizmu na Slovensku upratať kanceláriu a zveľadili Detský kútik. Opäť sa podarilo vytvoriť ešte lepšie miesto na spestrenie pobytu v NÚRCH-u pre našich najmenších. Detský kútik má nový nábytok a zónu oddychu pre malých

aj veľkých. Zamestnanci spoločnosti Novartis priniesli knižky, hračky a nové zaujímavé hry pre deti.

Všetky informácie o tejto aktivite nájdete na stránke [www.denspolupatricnosti.sk](http://www.denspolupatricnosti.sk).

Tu nájdete aj spôsob, akým môžete pomôcť i Vy a podporiť nás pri pomáhaní pacientom s reumatickým ochorením.

**Deň spolupatričnosti je oslavou založenia spoločnosti Novartis. Vždy v jeden májový deň v roku sa zamestnanci na celom svete naplno venujú dobrovoľníckej činnosti a takto si pripomínajú svoj záväzok zlepšovať život ľudí a pomáhať komunitám.**

Ďakujeme.

-red-

## LUPUS EUROPE Convention 2017



Mesto Leonarda da Vinciho, Milano sa stalo v novembri (16.-19.11.2017) miestom konania LUPUS EUROPE Convention 2017, teda výročného celoeurópskeho stretnutia patientskych organizácií pre ľudí s lupusom. Organizátorom stretnutia sa stala talianska partnerská organizácia LUPUS ITALY, ktorá v tomto roku oslávila svoje 30-ročné výročie od svojho založenia. Ústrednou témou konvencie bola téma „Bolesť, únava a stres“. Tieto tri symptómy ochorenia zažíva každý z nás, či už počas vzplanutia ochorenia, alebo v čase jej remisie. Pochopenie, ako tieto symptómy fungujú a čo je ich spúšťačom umožňuje pomáhať ľuďom efektívne ich prekonať.

Konvencia trvala štyri intenzívne dni plné zaujímavých prednášok členov z jednotlivých krajín, lekárov, zástupcov farmaceutických firiem, ale mali sme aj krásny výlet do mesta Milána a večerné inšpiratívne stretnutia na bližšie vzájomné spoznávanie práce organizácií.

Program bol skutočne náročný, preto sa vám pokúsím priblížiť z môjho pohľadu tie najzaujímavejšie prednášky. Veľmi príjemnou zmenou bolo, že všetky prestávky medzi prednáškami boli vyplnené krátkymi, približne 10-minútovými cvičeniami, fyzicky nenáročnými, ktoré sa dali vykonávať aj posediačky. S lektormi sme si vyskúšali aj Tai-chi, či psychickú meditáciu prostredníctvom jednoduchej aplikácie v telefóne. A musím povedať, že to bolo skutočne osviežujúce.

Stretnutie otvorili a všetkých srdečne privítali Kirsten Lerstrom (v tom čase predsedníčka Lupus Europe) a Augusta Canzona (predsedníčka LUPUS ITALY). Lupus Italy je jednou z tých šťastných organizácií, kde existuje veľmi úzka spolupráca medzi patientskou organizáciou a odbornými lekármi, čo umožňuje efektívnejšiu spoluprácu v oblasti výskumu a liečby lupusu. Lupus Italy si vychováva svojich vlastných lekárov na Klinike Lupus. Preto aj lekári, ktorí nám prednášali, majú s lupusom veľké skúsenosti.

Prvou z prednášajúcich bola Chiara Tani, reumatologička z kliniky v Pise na tému

„Bolesť, únava a stres“. Únava postihuje 50-90% pacientov s lupusom a pre 53-80% pacientov je práve to najvýraznejším symptómom ochorenia. V dôsledku únavy nie sú schopní plniť každodenné činnosti, často absentujú v práci, ovplyvňuje to výrazne kvalitu ich života. Únava môže byť spôsobená zvýšenou aktivitou ochorenia, bolesťou, kortizolom, stresom, ale aj nedostatkom pochopenia zo strany najbližších, či nedostatkom vitamínu D. Napriek tomu, že únava je, bohužiaľ, často súčasťou života pacienta so SLE, môže sa však proti nej pokúsiť bojovať. Napríklad naučiť sa ako relaxovať, neprepínať svoje možnosti, odpočívať medzi jednotlivými aktivitami. Na načerpanie nových síl je najdôležitejší dostatočný a kvalitný spánok. Pacient by si mal osvojiť pravidelný návyk, napríklad chodiť spať v určitú hodinu, nekonzumovať ťažké jedlá pred spaním, zo spálne odstrániť rušivé elementy, ako napríklad mobil, laptop, a miestnosť zatemniť. Inou formou relaxu sú záľuby, ktoré pacienta naplňujú, či je to šport, prechádzky, čítanie, ručné práce, záhradka, omaľovánky pre dospelých... takáto činnosť dokáže odpútať pozornosť od prežívanej bolesti. Aké máte záľuby Vy? Možno Vám napadla otázka, ako mám športovať, keď som tak veľmi unavený? Doktorka Tani hovorí, že aj 10 minútová krátka aktivita za deň je postačujúca. Stačí prechádzka, alebo pár jednoduchých cvikov. Skúste si tento zvyk osvojiť! Na našom FB a internetovej stránke Vám ponúkame pár typov na pohybovú aktivitu.

Bolesť v živote pacienta má veľa podôb. Môže byť fyzická, ale aj psychická. Ak hovoríme o bolesti, najčastejšie ide o bolesť kĺbov, neuralgiu, migrény, bolesť kožných nálezov. Správne opísať bolesť lekárom, jej intenzitu, frekvenciu, pri akých činnostiach k nej dochádza a za akých podmienok, je rozhodujúce pri jej odstraňovaní. Odporúčanim Dr. Tani je písať si denník bolesti a vždy si ho priniesť na lekárske kontroly. Napriek tomu, že opísanie bolesti je veľmi subjektívne, z poznámok môže lekár vidieť aký je trend vývoja bolesti, porovnať výskyt s predchádzajúcim obdobím. Následne môže nájsť účinnú liečbu.

A posledným symptómom, ktorý sa viaže k bolesti a únave je stres. Ten pociťujú pacienti najmä pri zhoršení ochorenia, či pri prvej diagnostike lupusu. Mnohí majú obavy a nevedia, čo toto ochorenie so sebou prináša, ako budú všetko zvládať. Nevedia aké obmedzenia nastanú, ako to prijme ich okolie, čo bude v práci. Pacienti sa často obracajú na internet, kde nachádzajú aj závažujúce informácie a to ich stres len zvyšuje! Preto, pokiaľ máte akékoľvek pochybnosti, nedostatok informácií, či iné otázky ohľadom svojho ochorenia, obráťte sa na svojho reumatológa



alebo na patientsku organizáciu. Druhou zaujímavou sekciou tohto významného stretnutia bolo smerovanie a strategické plánovanie aktivít organizácie Lupus Europe na nasledujúce 5-ročné obdobie. Víziou organizácie naďalej ostáva zabezpečenie plnohodnotného života pre ľudí s lupusom v Európe, až kým nedosiahneme svet bez lupusu. Táto vízia stojí na troch pilieroch: 1. Výskum, 2. Posilňovanie jej členov, 3. Byť počutý za podmienok finančnej nezávislosti. Cieľom je stať sa ešte viac počutými, viac sa podieľať na výskumoch, či klinických testoch. Za týmto účelom bude vytvorená skupina pacientov-expertov, teda vyškolených pacientov, ktorí budú styčnými osobami a zdrojom informácií v komunikácii v rôznych klinických výskumoch a vedeckých projektoch. V rámci skupiny prostredníctvom webu budú vytvorené menšie pracovné skupiny zamerané na rôzne témy. Patientske organizácie a ich členovia sa do nich budú môcť zapájať. O tejto téme očakávame ešte ďalšie informácie.

Nové je aj logo Lupus Europe, ktoré predstavuje motýľa s človekom –pacientom uprostred. Lupus Europe tým deklaruje, že podporuje všetkých pacientov s lupusom. Pomáha im byť aktívnymi a stať sa lídrami ich vlastných životov, stojacimi vzpriamene a s vystretými krídlami, pripravenými letieť. Veľmi pozitívne, čo myslíte?

A aby sme nehovorili iba o práci, musím povedať, že konvencia bola skvelým miestom na nadviazanie nových priateľstiev so skvelými ľuďmi. Napriek vyčerpujúcejmu pracovnému programu bol čas aj na pozitívne rozhovory, na prehliadku historického centra Milána, na skvelú večeru s hudbou a typickou talianskou zábavou. Nasledujúca konvencia sa bude konať 22. – 25. 11. 2018 v Bruseli.

Dovidenia v Belgicku!

Vaša Helena Heděncová

Zuzana Pionteková, predsedníčka LPre – Klub Motýlik, motylik@mojareuma.sk

## „CENA KOLEGOV 2017“

Predsedníctvo LPre SR na svojom spoločnom zasadnutí schválilo správy o činnosti miestnych pobočiek a klubov (MP/K) za rok 2017.

Delegovaní zástupcovia z MP/K si spomedzi seba verejným hlasovaním zvolili MP/K a udelili im ocenenia „Cena kolegov za rok 2017“ a to v tomto poradí:

1. miesto – LPre – MP Ilava
2. miesto – LPre – Klub Klábik
3. miesto – LPre – MP Poprad
3. miesto – LPre – MP Púchov

Mimoriadne ocenenie „Cena kolegov 2017“ boli Predsedníctvom udelené aj najaktívnejším pobočkám:

- LPre – MP Košice
- LPre – MP Bardejov
- LPre – MP Lučenec

a za obdivuhodné rozbehnutie činnosti novej LPre – MP Čadca za najväčší medziročný prírastok členskej základne.

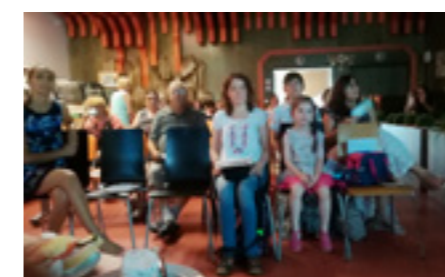
**GRATULUJEME víťazom a oceneným!**

Všetkým MP a klubom prajeme v roku 2018 veľa vydarených podujatí a aktivít v prospech ľudí s reumatickým ochorením a hlavne čo najviac spokojných členov a sympatizantov LPre SR.



## Prednáškové popoludnie v NÚRCH-u

Liga proti reumatizmu na Slovensku vo štvrtok 21. júna 2018 pripravila „Prednáškové popoludnie pre pacientov“ v NÚRCH-u.



V programe MUDr. Dagmar Mičeková, PhD., reumatologička z NÚRCH priblížila poslucháčom tému „Tehotenstvo žien so zápalovým reumatickým ochorením“. Dlhो žiadanou a očakávanou témou bolo „Stravovanie pacientov s reumatickými ochoreniami“, ktoré odprezentoval PharmDr. Jozef Zima. Takmer každý pacient s reumatickým ochorením musí časom riešiť úpravu vlastného prostredia v domácnosti a eliminovať nebezpečné alebo

nepohodlné bariéry.

S témou „Predchádzajme úrazu v domácnostiach“ prišiel reumatikom pomôcť a poradiť Ing. arch. Radoslav Regiec. V závere podujatia sa účastníkom prednáškového popoludnia prihovorila Mgr. Jana Dobšovičová Černáková, predsedníčka LPre SR, aby ich informovala o tom „Ako pomáha Liga proti reumatizmu na Slovensku“.

Po skončení oficiálnej časti sa ešte mohli účastníci podujatia spýtať v diskusii na otázky, ktoré si pripravili na prednášajúcich.

Bolo to ďalšie vydarené edukačné podujatie Ligy, ktorá podobné prednáškové podujatia pripravuje pre hospitalizovaných pacientov v NÚRCH-u, ale aj pre verejnosť v rôznych mestách, kde má svoje miestne pobočky a kluby. Ďalšie plánujeme už na jeseň v ďalších piatich mestách.

Diváci na Slovensku, ale i v zahraničí, mohli sledovať z podujatia živý prenos a do diskusie sa aktívne zapojiť svojimi otázkami. Záznam nájdete na FB Liga proti reumatizmu.

-red-



## MRKVA, PETRŽLEN A ZELER

Všetky tri druhy zeleniny pochádzajú z čeľade mrkvovitých, konzumujeme nielen koreňovú časť, ale aj vňať. Patria k najbežnejšej, u nás používanej zelenine. Ideálne je konzumovať v záhrade vypestovanú zeleninu, máte istotu, že neobsahuje pesticídy. A čo o nich možno ešte neviete?

### Mrkva

Obsahuje množstvo vitamínov a minerálnych látok. Vysoko zastúpený je betakarotén. Pomáha proti zápche a posilňuje srdcovo-cievny systém. Znižuje vysoký cholesterol v krvi a zabezpečuje pevnosť kostí a zubov. Dodáva telu vitamín A, ktorý potrebujeme pre dobrý zrak. Pomáha pri kožných ochoreniach a dodáva pokožke pevnosť. Mrkva je tiež účinná zbraň v boji proti podkožným tukom. V neposlednom rade eliminuje bujnenie rakovinových buniek. Čo možno nie všetci vedia, betakarotén sa v tele mení na vitamín A. Dobro uvarená mrkva je v tele človeka lepšie stráviteľná a telo z nej získava viac betakaroténu. Surová je zas dobrá proti zápche.

### Mrkvová vňať

Obsahuje veľa chlorofylu a ešte viac vitamínu K ako koreň. Urýchľuje hojenie škrabancov a modrín, odstraňuje prebytočnú vodu z organizmu, podporuje detoxikáciu pečene. Likviduje zápach z úst a tlmí bolesť ďasien a zubov. Má 6x viac vitamínu C ako mrkva.

### Čaj z mrkvovej vňate

Ak máte problémy s močovými kameňmi a obličkami, uvarite si čaj z mrkvovej vňate. Dve šálky dobre opláchnutej mrkvovej vňate zalejte 8 šálkami vriacej vody. Nechajte stáť až do vychladnutia, scedte ho a postupne počas dňa vypite.

### Petržlen

I tu sa dá povedať, že má v sebe množstvo vitamínov a minerálov, mnohé sú odlišné ako v mrkve. Výrazne podporuje imunitu, má protizápalové účinky. Podporuje tvorbu červených krviniek, je prevenciou anémií a osteoporózy, keďže sa podieľa na tvorbe kostného tkaniva. Zvyšuje chuť do jedla, odstraňuje plynatosť, znižuje vysoký krvný tlak a hladinu cholesterolu. Udržiava zdravý nervový systém a uvoľňuje telo od vplyvu stresu. Okrem toho má podobné účinky ako mrkva. Konzumuje sa varený, ale dá sa nastrúhať aj do šalátov. Zvlášť cenná je jeho schopnosť rozpúšťať ľadvinové kamienky a liečiť urologické problémy. Je tiež dobrou prevenciou proti obávanej Alzheimerovej chorobe! Dá sa dokonca tvrdiť, že je to dokonalá zelenina!

**Pozor!** Jednou zo zložiek petržlenu je Apiol, ktorý pri nadmernej konzumácii petržlenu môže vyvolať sťahy maternice a u tehotných žien vyvolať pôrod. Tehotné ženy by sa mali teda petržlenu a petržlenovej šťave vyhýbať! Bežná „polievková“ konzumácia je neškodná. Buďte umiernení pri nadmernej konzumácii i v prípade, že trpíte žalúdočnými vredmi, či chorými obličkami a močovými cestami. Semienka petržlenu sú jedovaté!

### Petržlenová vňať

Má obrovský pomer živín a považuje sa za silný „vylepšovák“ zdravia. Konzumuje sa čerstvá i voľne sušená. Môžete ju po odtrhnutí umyť a vložiť do mrazničky.

### Čaj z petržlenovej vňate

Do jedného litra vriacej vody dáme maximálne 5 polievkových lyžíc vňate. (Sušenej logicky menej.) Necháme 250 min. lúhovať a scedíme. Denne pijeme maximálne jeden liter!

### Zeler

I keď zeler chuťovo veľa ľudí neznáša, je nesmierne zdravý pre správnu funkciu pečene a čriev, ale aj pre dobrý stav vlasov, nechtov a kože. Pôsobí antibakteriálne a antimykoticky, zabíja infekcie v obličkách a močových cestách. Účinkuje pri bolesti kĺbov, znižuje krvný tlak a bojuje proti nachladnutiu, keďže posilňuje autoimunitu. Znižuje riziká rakoviny žalúdka a hrubého čreva, pomáha schudnúť. Je vhodný pre diabetikov a pomáha pri prekyslení organizmu. Veľmi dobre znáša vysoké teploty pri varení, dá sa jesť i surový. Treba ho však riadne vydrhnúť kefkou, aby sa odstránili prípadne mikroorganizmy. Zároveň má veľa vhodných účinkov ako majú mrkva a petržlen.

Egyptskí faraóni, ale aj starí Rimania ho používali ako silné afrodisiakum, ktoré pôsobí vraj aj na ženy.

### Zelerová vňať

Dá sa konzumovať varená i surová, dá sa zamraziť.

### Čaj z zelerovej vňate

4 – 5 čerstvých umytých zelerových stoniek zalejte litrom vody. Vylúhujte, ale vypite čo najteplejšie. Potrebujete aspoň pol litra denne. Pomáha pri opuchoch nôh, rúk či tváre, dokáže naštartovať metabolizmus, posilňuje imunitu. Zlepšuje činnosť buniek, podporuje ich obnovu a podnecuje k vyššej tvorbe kolagénu.

Zdroje: [www.dobrarada.sk](http://www.dobrarada.sk), [www.diva.sk](http://www.diva.sk), [aktuality.sk](http://aktuality.sk), [www.mineralfit.cz](http://www.mineralfit.cz), [www.pocitivepotraviny.sk](http://www.pocitivepotraviny.sk), [www.peknetelo.eu](http://www.peknetelo.eu), [www.celostnimedica.cz](http://www.celostnimedica.cz), [www.stromzdravia.eu](http://www.stromzdravia.eu)

Spracovala: -eb-

## Biologická liečba: Ako účinne liečiť „nevyliciteľné“ spondyloartritídy



### Spondyloartritídy (SpA)

je spoločný názov pre rôznorodú skupinu chronických zápalových ochorení, ktoré zdieľajú spoločné klinické rysy a genetické predispozície. Na vzniku ochorenia sa významným spôsobom podieľa:

- dedičnosť
- vonkajšie faktory (infekcie, úrazy, lieky, stres)

Tieto aktivujú imunitný systém a tým spustia rozvoj ochorenia. Medzi typické klinické prejavy spondyloartritíd patria:

- postihnutie chrbtice v zmysle rozvoja sakroiliitídy (zápal kĺbu medzi krížovou a bedrovou kosťou, tzv. SI kĺb) a spondylitídy (zápal kĺbov a príľahlých väzov chrbtice),
- zápal zväčša 2-4 kĺbov (artritída), ktorý asymetricky postihuje obe končatiny
- zápal šľachových úponov (entezitída)
- opuch celého prsta (daktylitída, tzv. „párkovitý“ prst).

Pacienti môžu trpieť tiež postihnutím oka či čreva a psoriázou. Medzi typických predstaviteľov tejto skupiny ochorení zaraďujeme 1. psoriatickú artritídu (PsA) a 2. ankylozujúcu spondylitídu (AS).

### Psoriatická artritída

je zápalové reumatické ochorenie, ktoré sa prejavuje zápalom kĺbov a je typicky spojené so psoriázou kože či nechtov. Najčastejšie sa postihnutie kĺbov objaví až po postihnutí kože, avšak môžu vzniknúť i súčasne a niekedy môže rozvoj kĺbovej choroby predbehnúť postihnutie kože. Toto ochorenie sa vyskytuje v rôznych formách, pričom najčastejšie postihuje asymetricky 2-4 veľké kĺby (kolená, členky), menej často drobné kĺby rúk a môže postihovať i chrbticu. Zapálené kĺby sú pri ňom bolestivé (aj v klude), opuchnuté, majú obmedzenú pohyblivosť a typická je ranná stuhnutosť trvajúca viac ako 30 minút. Psoriáza sa prejavuje červenými zapálenými kožnými ložiskami s nadmernou tvorbou striebřistých šupiniek.

### Ankylozujúca spondylitída

(ľudovo nazývaná Bechterevova choroba) je chronické zápalové ochorenie postihujúce prevažne sakroiliakálne kĺby a chrbticu, menej často periférne kĺby. Typickým klinickým prejavom je zápalová bolesť chrbta pretrvávajúca viac ako 3 mesiace so stuhnutosťou s pomalým začiatkom, paradoxne zlepšením po cvičení a nezlepšením v klude. Bolesť chrbta sa objavuje pred-

všetkým v druhej polovici noci. Prvými príznakmi pacient trpí pred 40. rokom života. Súbežne býva prítomné obmedzenie hybnosti v driekovej chrbtici a obmedzené rozvíjanie sa hrudníka.

Na stanovenie diagnózy týchto ochorení je potrebné podstúpiť klinické vyšetrenie u reumatológa, komplexné laboratórne vyšetrenie krvi, RTG vyšetrenia a v niektorých prípadoch je doporučené vyšetrenie magnetickou rezonanciou či ultrasonografia.

### Liečba spondyloartritídy

Liečbu psoriatickej artritídy riadi reumatológ v spolupráci s dermatológom. Základom liečby je podávanie nesteroidných antiflogistík, teda liekov tlmiacich zápal a bolesť a liekov modifikujúcich ochorenie tzv. DMARDs, ktoré dokážu ovplyvniť priebeh a vývoj ochorenia. Z DMARDs má dokázaný priaznivý účinok na kĺby i kožu metotrexát, leflunomid a cyklosporín. Sulfasalazín, ktorý neovplyvňuje kožu, sa používa len v liečbe miernych foriem psoriatickej artritídy. K spomínaným liekom sa môžu pridávať do liečby glukokortikoidy, ktoré majú silný protizápalový účinok, či už podaním priamo do zapáleného kĺbu alebo v tabletkovej forme.

Základom liečby ankylozujúcej spondylitídy sú nesteroidné antiflogistiká, ktoré potláčajú bolesť a zápal, čím napomáhajú zmierniť stuhnutosť. V prípade prítomnosti artritídy periférnych kĺbov a entezitíd sa lokálne podávajú injekcie glukokortikoidov. Pri postihnutí periférnych kĺbov rúk a nôh je indikované užívanie sulfasalazínu.

### Postavenie biologickej liečby v terapii psoriatickej artritídy a ankylozujúcej spondylitídy

V prípade splnenia indikačných kritérií oboch ochorení, pretrvávania zápalovej aktivity a zlyhania bežnej štandardnej liečby môže lekár indikovať biologickú liečbu. Jej princíp spočíva v cieleňom blokovaní produkcie cytokínov („pôsobkov“, ktoré sú nadmerne produkované u týchto pacientov a sú zdrojom zápalu v organizme). Počas terapie je dôležité sledovať tzv. negatívne prognostické faktory - postihnutie viacerých kĺbov, prítomné poškodenie kĺbov viditeľné pomocou RTG alebo ultrasonografie, zvýšené hladiny sedimentácie alebo CRP, prítomnosť daktylitídy alebo entezitídy. Ak sa jeden z týchto faktorov počas súčasnej liečby objaví, znamená to, že je potrebné uvažovať o jej zmene.

Biologickú liečbu indikuje reumatológ v centre biologickej liečby a schvaľuje ju prí-

slušná zdravotná poisťovňa. Pred jej začatím pacient absolvuje komplexné vyšetrenie krvi a pneumologické vyšetrenie. Cesta podania biologickej liečby je intravenózna vo forme infúzie ambulatne alebo subkutánna, keď si ju pacient aplikuje podkožne doma. Priebeh biologickej liečby vyžaduje dôsledné monitorovanie klinického stavu a laboratórnych parametrov pacienta. Taktiež je nevyhnutná spolupráca zo strany pacienta, a to najmä hlásenie akejkoľvek zmeny zdravotného stavu a dodržiavanie liečebného postupu.

Pacient by mal byť taktiež informovaný o situáciách kedy liečba nemôže byť podaná, ako sú akútne infekcie (horných dýchacích ciest, herpes zoster, horúčka, hnačka, bolesť zubov, močové infekcie), prítomnosť rán, vzplanutie alergie ako i zmeny v počte bielych, červených krviniek a zvýšenie pečeňových enzýmov.

Cieľom liečby ako takej je „remisia“ teda stav, kedy nie sú prítomné žiadne príznaky ochorenia. V prípade zvýšenia zápalovej aktivity (zvýšenie sedimentácie/CRP), zhoršenia kĺbového poškodenia, objavenia entezitídy alebo daktylitídy, zhoršenia aktivity ochorenia, či vzniku nových sprievodných ochorení pacienta, je potrebné liečbu prehodnotiť a prípadne ju i zmeniť.

Na záver je potrebné zdôrazniť, že liečba pacienta s týmito ochoreniami by mala byť komplexná. Mala by spočívať nielen v ordinovaní farmakoterapie, ale mala by zahŕňať aj pravidelné cvičenie a balneorehabilitáciu. V prípade vážnejšieho poškodenia je potrebné zvážiť aj chirurgický zákrok.

MUDr. Eva Tribulová,  
prof. MUDr. Ivan Rybár, PhD.  
Národný ústav reumatických chorôb,  
Piešťany

Život pacienta s Bechterevovou chorobou je neustálym bojom s bolesťou, rannou stuhnutosťou a chronickou únavou. Veľmi dôležitou súčasťou liečby je pravidelné cvičenie a rehabilitácia. Na tejto adrese nájdete komplexný návod na cvičenie zostavený fyzioterapeutkou.

[www.mojareuma.sk/bechterevova](http://www.mojareuma.sk/bechterevova)

Včasná diagnostika, správna liečba a pohyb sú základné predpoklady pre zachovanie dobrej kvality života pacientov s reumatickými ochoreniami.

[www.facebook.com/mojareuma](https://www.facebook.com/mojareuma)

Novartis Slovakia, s.r.o., Žižkova 22B, 811 02 Bratislava

## Trikrát o ľahostajnosti

Ľahostajní ľudia sú mnohokrát obyčajní bežní ľudia zahľadení do seba a svojich problémov. Alebo takí, ktorým sa zdá všetko okolo nich nezaujímavé a ktorí si účelovo vyberajú, kedy ľahostajní nebudú. Sú medzi nami i iní, ľudia sebeckí, bezohľadní a vypočítaví. Ale ruku na srdce. Neprichytili sme sa niekedy aj my pritom, že sme boli vedome ľahostajní a nečinní v situáciách, keď sme sa zasiahnuť jednoducho báli?

Prvá príhoda vypovedá o ľahostajnosti davu. Odohrala sa v Košiciach v máji 1997 pri prekonávaní svetového Guinnessovho rekordu v tancovaní španielskej La Macareny. Na námestí bolo doslova plno, dav šalel. S manželom sme boli blízko pódia, keď som zacítila, že sa na mňa niekto tlačí a ťahá ma za košeľu. Bolo to asi 10-ročné dievčatko stratené v dave. Okamžite som ju postavila pred seba. Dav sa ale vlnil a hustol, nebolo sa doslova kam pohnúť. Manžela odtiahol dav kamsi odo mňa a ja som sotva vládala udržať nás obe na nohách. A vtedy som začala kričať. „Pomoc, je tu dieťa, je tu dieťa! Plakala malá a už aj ja. Okolo som počula len nadávky na

bláznivú mater a cítila sácanie ľudí. Ale potom som za sebou začula iný hlas, ktorý mi kričal do ucha. „Tlačte sa dozadu za mnou – prejdeme! A odrazu druhý, mladší sprava a ženský zľava. Tí traja neznámi ľudia sa chytili za ruky a tlačili sa z davu von. Ja za nimi. Mnohí nám nadávali, naschvál do nás vrážali, ale podarilo sa! Ani neviem, kto tí traja boli, stratili sa. Ale my dve sme boli v bezpečí! Matku som našla hneď. Stála pri kočiarike s bábätkom a nariekala. Malá jej jednoducho pri chvíľke nepozornosti utiekla. Ostatné už nie je dôležité. Dôležité pre mňa boli len tí traja neznámi ľudia z davu, ktorým som sa ani nestihla poďakovať.

V druhom príbehu sme boli iba svedkami. Autom sme prechádzali po meste a zbadali muža ležiaceho na trávniku. Pri ňom stáli chlapec a dievča, asi študenti. Našli sme miesto, zastavili sme a pýtali sa, či nepotrebujú pomoc. „Nie, ďakujeme, všetko sme už zariadili. Ujo je cukrovkár a pred 15 minútami len tak odpadol. Mali sme malinovku a záchranka je na ceste. Ale ďakujeme, že ste zastavili. Všetkým ostatným je to jedno!“ Povedal chlapec

zatrpknuto a podkladal pánovi pod hlavu vetrovku. Pokojne sme odišli a ja som obdivovala tie dve deti, ktoré nemohli tušiť či nejde napríklad „len“ o opilca, či narkomana. A hlavne, ako jediní neboli ľahostajní!

Posledné rozprávanie je také obyčajné, krátke. Každý deň chodievam s mojím havinom na prechádzky. Bežne sa stretávam s rôznymi psičkármi a medzi nimi aj s jedným starým pánom. Dávnejšie som si všimla, že má v ruke vždy igelitku, sem tam sa zohne a niečo do nej vkladá. Raz mi nedalo a opýtala som sa, čo zbiera. „Na staré kolená sa zo mňa stal smetiar,“ povedal s úsmevom. „Ľudia sú takí ľahostajní, pozrite, odhadzujú plastové fľaše, obaly z nápojov a je im to jedno! Nuž, ja sa zohnem, pocvičím chrbtičku, pozbieram čo treba a ešte aj psíka vyvenčím. Nehanbím sa zato. Nech si myslí každý čo chce!“ Netrvalo dlho a začala som si igelitkou pobehovať aj ja. A neuveríte, nielen ja, ale sem – tam vídam i ďalších. Ako povedal ten pán, nehanbím sa zato. Nuž, dobré príklady pritahujú. A tak to má byť!

-eb-

## SUMMARY

### Informational bulletin LPre SR 1/2018

Introducing brochures about Psoriatic arthritis and Morbus Bechterev, through which we inform patients with rheumatic diseases, members and non-members of LPre SR, as well as the general public about these serious rheumatic diseases. Brochures have been provided also to local branches and clubs of LPre SR, which they distribute to their regional events. DVDs with exercise kit for children and adults with JIA and RA are still available at [dvd@mojareuma.sk](mailto:dvd@mojareuma.sk). The special training set for patients with Morbus Bechterev is available for free online: [www.mojareuma.sk/bechterevova/](http://www.mojareuma.sk/bechterevova/)

Magazine Slovenkka, in cooperation with RTVS and Slovak National Theater, has announced the poll of „Slovak woman of the year“ for tenth year. One of nominees was our chairwoman of the League against Rheumatism in Slovakia Mgr. Jana Dobšovičová Černáková. His own experience with rheumatic illness has led her to a patient organization where she still helps others. Recalls that health is a great gift. Nominated in the Health Care category.

October 12 - 14, a rich program will be held in Piešťany on the occasion of the World Arthritis Day of 2018. The program will include a Walk of Walkers with a Nordic walking stick and an instructive lesson, as the project „Let's Go With Rheum!“ continues successfully in the year 2018. The correct way of Nordic Walking is preventive and reinforces the physical condition of the pedestrian. Ending the WAD 2018 will be a festive evaluation of the STEP 2018 journalistic contest, now for an incredible 10-fold. This will be followed by the baptism of the new (Fifth) Proceedings STEP 2016 - 2017. Everything will be done with the participation of patients, members, sympathizers, but also journalists, personalities of public and social life.

The project „Let's move with the rheum!“ is still ongoing. You can send a number of NW steps walked in the Month of Steps to: [milionkrokov@mojareuma.sk](mailto:milionkrokov@mojareuma.sk). Walking with Nordic Walking Sticks (so-called Nordic Walking) is a physical activity that, if done properly, brings health ben-

efits to patients with rheumatic diseases. We have NW sticks in clubs and regional branches, we have secured and we are also planning sessions with the best expert training in NW in Slovakia (SANW). We started last year in September and we had the original ambition to do a million steps for rheumatism. We still count the steps and we have already exceeded 30 million NW steps for rheumatism. Hela, an active member from Bratislava, has done more than a million steps by March 2018! This physical activity has a very positive effect on the health of people with rheumatic disease. With the project „Let's move with the rheum!“ we support the goals and idea of the World Rheumatism Day 2018.

We participated in the baptism of the Modern Nordic Walking book by our famous author Lucie Okoličanyová, President SNWA, with whom we collaborate on the project „Let's Go With Rheum!“.

We present the nominees in the 2017 journalist competition. You can vote for the best nominated post in each category from May 1st to September 30th, 2018 at [www.mojareuma.sk/krok-2017](http://www.mojareuma.sk/krok-2017) in three categories: print, radio and television. The solemn declaration of results will be published at the 10th STEP on 13 October in Piešťany on the occasion of World Rheumatism Day 2018.

In the Social part, we inform about changes to the Compensation Act, we are informing about the GDPR Privacy Policy and medical and healthcare payments. On 6 December 2017, the fourth European Parliament met in the order of people with disabilities. The event is organized by the EP together with the European Disability Forum. The League against Rheumatism in Slovakia was represented by the chairwoman Jana Dobšovičová Černáková.

The League Against Rheumatism in Slovakia supports the project - „Washed Hands“, which is a prevention of nosocomial or hospital diseases that arise in direct connection with the patient's stay in a health facility. Often associated with diagnostic or therapeutic performance.

A patient may get it in contact with a health care professional or other patient whenever hygiene is not being met.

We inform about the activities of LPre SR, events and plans. In March, we have prepared Motivational and Educational Course of Leaders from MPs and Clubs in Piešťany, X. General Assembly of the League Against Rheumatism in Slovakia and we present the results of the elections to the Presidium and the Review Committee of LPre SR. In each article we inform about activities in local branches and clubs.

The Bureau of the LPre SR approved, at its joint meeting, reports on the activities of local branches and clubs (MP / K) for 2017. MP / K delegates elected MP / K from among themselves by public vote and awarded „Coleague price for the year 2017“, in the following order: 1st place - LPre - MP Ilava, 2nd place - LPre - Club Klbič, 3rd place - LPre - MP Poprad and LPre - MP Púchov. The special award „Colleagues 2017“ was awarded to the most active branches: LPre - MP Košice, LPre - MP Bardejov, LPre - MP Lučenec, and the admirable start of the new LPre - MP Čadca higher year-on-year membership increase.

We share the positive effects of carrots, parsley and celery in the „From the Grandma Drugs“ section. In the article „Three times about indifference,“ the author reminds that indigent people are many times ordinary people staring at themselves and their problems. Or those who seem to be all uncomfortable around them, and who will choose when they will not be indifferent. There are others among us, people selfish, reckless and calculating. But hand to heart. Have we ever come to the fact that we were genuinely indifferent and idle in situations when we were simply afraid to intervene? More in the article. Do not miss the article How to effectively treat „incurable“ spondyloarthritis.



# POHNIME SA S REUMOU!

**POKRAČUJEME**

**1 000 000**  
milión

krokov pre reumatikov

[www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk)

[liga@mojareuma.sk](mailto:liga@mojareuma.sk) / [milionkrokov@mojareuma.sk](mailto:milionkrokov@mojareuma.sk)