

BULLETIN

LIGY PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU



VYBERÁME Z OBSAHU:

- Zakladateľ LPre SR sa dožíva 90 rokov
- Verejná zbierka na Centrum sociálno-psychologickej podpory
- Už 7. ročník – Beh a chôdza reumatikov
- Revmaden prilákal stovky záujemcov
- Sociálne okienko – zľavy, príspevky, pomoc



Obsah

Príhovor predsedníčky LPre na Slovensku	3
Správy LPre SR	
Gratulácia k životnému jubileu MUDr. Tiborovi URBÁNKOVI, CSc.	3
Verejná zbierka bola zahájená 12. októbra 2013	4
Zo Sekretariátu LPre SR – stránkové hodiny	4
Svetový deň reumatizmu/artritídy	5
Centrálny Beh v Bratislave v Eurovea	5
Vyhodnotenie výsledkov KROK 2012	6
REVMADEN prilákal v Českej republike 600 zájemců	9
Sociálne okienko	
Na aké zľavy majú nárok zdravotne postihnutí ľudia	10
Životné minimum a niektoré kompenzačné príspevky od 1. 7. 2013	11
Osobná asistencia	11
Výmena preukazu občana s ŤZP vydaného do 31. decembra 2008	13
Vzdelávanie a prevencia	
Prednáškové popoludnia pre pacientov NÚRCH	13
Motivačno-vzdelávacie kurzy pre lídrov MP a klubov	13
Medzinárodné stretnutie v Luhačoviciach	14
Spoločné zasadnutie predsedníctva	14
Vzdelávací kurz v Bruseli	15
Stretnutie za jedným stolom	15
Pacient a liek	16
16. Jesenná konferencia EULAR – PARE Reykjavík	16
Ako efektívne prezentovať	17
Klub Kívik	18
Klub Motýlik	21
Miestne pobočky	21
Príbeh	24
Reumatické ochorenie a Paľko	30
Katarína Grichová	32
Rozhovory	
V „horších“ dňoch sa teším na tie „lepšie“	31
Katka Barančíková	32

Základné sadzby inzercie pre domácich inzerentov

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

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

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

Šéfredaktor/Editor in Chief: PhDr. Helena Bernadičová

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

Sídlo vydavateľa a adresa redakcie/Address: LPre SR, Nábřežie I. Krasku 4, 921 12 Piešťany, tel.: 0917 790 264, IČO 31 822 142, www.mojareuma.sk, e-mail: helena.bernadicova@fmed.uniba.sk, sekretariat@mojareuma.sk

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

Obrázok na 1. strane obálky: © Yvona Púčíková

Nevyžiadané rukopisy sa nevracajú.

EV 4506/11
ISSN 1339-5106



Rok 2013 sa chýli ku koncu a patrí sa trošku bilancovať, aby sme si zrekapitulovali, čo sa z našich plánov a zámerov uskutočnilo, ale aj to, čo sa nepodarilo a čo prišlo nečakane

a možno aj milo prekvapilo.

Bol to dobrý rok – významný našimi stretnutiami u vás v miestnych pobočkách a kluboch, ale aj na pracovných a vzdelávacích stretnutiach v Piešťanoch. Mimoriadnu pozornosť sme venovali hospitalizovaným pacientom NÚRCH, pre ktorých sme pripravili sériu prednáškových popoludní. Zahájili sme spoluprácu s regionálnymi reumatológmi, oslovili sme ich, aby spolu-

pracovali v informačnej kampani na získanie nových členov pomocou letáčka VZOP-RI SA. Pripravili sme dve čísla Informačného bulletinu, prostredníctvom ktorého sa vám pravidelne a radi prihovráame.

Podujatia pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu sa realizovali prostredníctvom „štafetového behu“ prvýkrát vo všetkých miestnych pobočkách a kluboch LPre SR. Vyvrcholením bolo Celoslovenské stretnutie v Bratislave 12. októbra, kde sme prvýkrát spojili v programe Beh a chôdzu reumatológov a reumatikov pre zdravie a slávnostné vyhlásenie novinárskej súťaže KROK 2012. Hlavnou témou WAD 2013 bolo „Žijeme zdravšie, starneme a dospievajme ľahšie“.

Chcem poďakovať všetkým, ktorí prispeli k vydareným podujatiam, za pomoc a osobnú obetavosť. Obzvlášť sa

tešíme, že bola zahájená verejná zbierka na vybudovanie Centra sociálno-psycho-logickej podpory pre ľudí trpiacich na reumatické choroby. V druhej polovici roka, hlavne v jeho závere, sme absolvovali viacero medzinárodných pracovných stretnutí a vzdelávaní, napr. s Revma Ligou ČR sme sa stretli v Luhačovicach, čo prinieslo prvé ovocie, lebo v októbri sa inšpirovali naším „Behom“ a zorganizovali Revmaden v ČR a pre účastníkov stretnutí pripravili pochod a beh reumatikov. Zúčastnili sme sa na kurzoch, samitoch a konferenciách v Bruseli, New Yorku a Reykjavíku. O tomto všetkom sa dočítate na stránkach nášho – Vášho Informačného bulletinu v rubrike „Vzdelávanie“.

Prajem vám krásne, ničím nerušené a požehnané vianočné sviatky a v novom roku veľa zdravia a spokojnosti!

Jana DC

GRATULÁCIA k životnému jubileu MUDr. Tiborovi URBÁNKOVI, CSc.

V októbri tohto roku oslávil doc. MUDr. Tibor Urbánek, CSc., významné životné jubileum – 90 rokov.

Poznáme ho ako blízkeho spolupracovníka prof. Siťaja, s ktorým pracoval 40 rokov, aj ako spoluzakladateľa Národného ústavu reumatických chorôb

v Piešťanoch, kde pracoval od 1. marca 1953 ako zástupca riaditeľa. Je autorom vyše 160 prác v domácich i zahraničných periodikách, spoluautorom knižných publikácií a učebných textov. Do tohto roka pracoval ako šéfredaktor časopisu Rheumatologia. Je držiteľom mnohých významných ocenení. Primátor mesta Piešťany mu roku 2003 udelil Cenu mesta Piešťany.

Vážený pán docent Urbánek, členovia Ligy proti reumatizmu SR sa pripájajú ku gratulantom k Vášmu krásnemu životnému jubileu. Prajeme Vám pevné zdravie, veľa síl do dní všedných i sviatočných, radosť z vykonanej práce, ktorou ste pomohli svojmu odboru, nespočetnému množstvu pacientov, kolegom i ľuďom, ktorí radi spomínajú na chvíle strávené s Vami. Ďakujeme Vám za všetko, čo ste



urobili pre slovenskú, ale aj svetovú reumatológiu, a obzvlášť za to, že ste sa zaslúžili o založenie NÚRCH a roku 1990 o založenie Ligy proti reumatizmu na Slovensku.

Členovia LPre SR
a redakcia Bulletinu LPre SR



Redakcia Informačného bulletinu Ligy proti reumatizmu na Slovensku žela všetkým svojim čitateľom a priaznivcom pokojné prežitie vianočných sviatkov, veľa zdravia v novom roku a hojnosť stretnutí s priateľmi a ľuďmi dobrej vôle.

VEREJNÁ ZBIERKA bola zahájená 12. októbra 2013

Liga proti reumatizmu na Slovensku pripravuje vybudovanie **Centra sociálno-psychologickej podpory** pre ľudí s reumatickými chorobami a pre ich najbližších. Na to, aby sa toto obrovské a neľahké predsavzatie podarilo naplniť, potrebuje pomoc a podporu od dobrovoľných darcov, sympatizantov a hlavne od vás všetkých – pacientov, rodinných príslušníkov a priateľov. Vyhlásili sme verejnú zbierku, kde poputuje každé euro do Centra sociálno-psychologickej podpory. Zvážte svoje možnosti a vždy, keď si spomeniete, alebo budete chcieť urobiť dobrý skutok, podporte čo i len malou čiastkou vybudovanie **Centra sociálno-psychologickej podpory**. Hľadáme aktivistov, ktorí by pomáhali a propagovali verejnú zbierku vo svojom najbližšom okolí, u reumatológov, vo svojich rodinách, medzi priateľmi alebo kolegami v práci. Prihláste sa! Nebudeme zbierať do kasičiek. Verejnú zbierku budeme realizovať transparentne a zodpovedne priamym **vkladom na účet vo VÚB č. účtu: 3167923951/0200**. Neskôr bude zbierka pokračovať aj na skrátené číslo cez mobilných operátorov, ale o tom vás budeme aktuálne informovať. Finančné prostriedky sa budú zbierať od 12. októbra 2013 do 11. októbra 2014. **Vybieraná čiastka je účelovo viazaná len na Centrum sociálno-psychologickej podpory.**

Pre vybudovanie Centra sociálno-psychologickej podpory pre reumatikov sme sa rozhodli na základe požiadaviek od vás pacientov – reumatikov. V prieskume a pri osobných stretnutiach či rozhovoroch ste opakovane vyjadrili urgentnú



OZNÁMENIE O POVOLENÍ KONANIA VEREJNEJ ZBIERKY
Občianske združenie Liga proti reumatizmu na Slovensku oznamuje, že Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky vydalo rozhodnutie číslo: SVS-OVVS3-2013/025463 o povolení konania verejnej zbierky na verejnoprospešný účel podpory ľudí trpiacich reumatickými chorobami, ktorej výnos bude použitý na území Slovenskej republiky na vybudovanie Centra sociálno-psychologickej podpory pre takto chorých ľudí. Verejná zbierka sa bude konať na celom území Slovenskej republiky od 12. októbra 2013 do 11. októbra 2014. Verejná zbierka bude vykonaná cez účet zbierky číslo 3167923951/0200 zriaďovateľom vo Všeobecnej úverovej banke, a.s., ktoré budú získané ako dobrovoľné príspevky priamo, poštovými poukážkami alebo prevodmi z účtu prispievateľa.

REUMA SA MÔŽE TÝKAŤ AJ VÁS!
Ďalej bude verejná zbierka vykonávaná zasielaním SMS správ na krátko číslo v sieťach mobilných operátorov. Cena jednej SMS správy budú 2 eura. Lehota na predloženie vyúčtovania zbierky je určená do 10. novembra 2014.

LIGA PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU PRIPRAVUJE



CENTRUM SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKEJ PODPORY PRE ĽUDÍ TRPIACICH REUMATICKÝMI CHOROBAMI

Výnos zo zbierky bude určený na vybudovanie a prevádzku Centra. Podporte jedinečný projekt v prospech reumatikov.
Na účet zbierky číslo 3167923951/0200 VÚB Priamo, poštovými poukážkami alebo prevodmi z účtu prispievateľa.
REUMA SA MÔŽE TÝKAŤ AJ VÁS!

3167923951/0200

potrebu sociálno-psychologickej pomoci, ktorú márne teraz hľadáte a nemáte sa kam obrátiť na odborníkov (sociálneho pracovníka či psychológa), ktorí by vám pomohli s problémami, ktoré sú dôsledkom chronického a veľmi bolestivého ochorenia, ľudovo nazývaným „reuma“.

Nenechávajte to teda na iných. Všetci sme na jednej lodi. Jedna kvapka vody neznamena veľa, ale bez nej by nebolo more.

Ďakujeme prvým darcom, ktorí už svoj príspevok poslali.

-red-

Zo Sekretariátu LPre SR – stránkové hodiny

Utorok: od 09.00 – 12.00 h
Štvrtok: od 09.00 – 14.00 h

Kontakty: Sekretariát LPre SR, Nábřežie Ivana Krasku 4, 921 01 Piešťany
tel. č.: 0915 849 786
e-mail: liga@mojareuma.sk, sekretariat@mojareuma.sk.

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

Viac na: www.mojareuma.sk
a www.nurch.sk/pacienti/pacientske-organizacie/

Členský príspevok aj v roku 2014 je **5,- €**.

LPre SR, miestne pobočky a Klub Motýlik

Číslo účtu: 62336212/0200

Variabilný symbol na rok 2014: 2014

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

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

LPre – Klub Kíbbik

E-mail: klbbik@mojareuma.sk

Číslo účtu: 1897835356/0200

Variabilný symbol na rok 2014: 2014

Správa pre adresáta: KK meno a priezvisko

Suma: 5,00 plus 2,60 = **7,60 €**

Svetový deň REUMATIZMU/ARTRITÍDY

Tohtoročný Svetový deň reumatizmu sa nesie v znamení zdravého starnutia, dospievania a zostarnutia s reumatickým alebo muskuloskeletálnym ochorením (RMD). Sloganom tejto kampane je: Žíme zdravšie, starneme a dospievame ľahšie.

Súčasťou tejto kampane sú dva projekty, ktoré môžete nájsť na stránkach WAD:

Aktívny životný štýl! Projekt, ktorý obsahuje 7 rôznych typov fyzickej aktivity vhodných pre ľudí s RMD a zároveň aj manuál na cvičenie.

Vízia 2043 – celosvetová súťaž pre všetkých, ktorí majú akýkoľvek nápad,



Living better **ageing** well

inováciu, návrh alebo čokoľvek, čo môže zmeniť život ľudí s RMD v budúcnosti. Vízia 2043 je budúca vízia lepšieho života pre ľudí s RMD. Súťaž bola zahájená 12. októbra 2013 pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu a bude trvať do 25. apríla 2014. EULAR hľadá inovatívne nápady a návrhy, ktoré pomôžu zaradiť ľudí s RMD do bežného života. Súťaže sa môže zúčastniť každý, kto má viac

ako 18 rokov. Podmienkou je zaslanie fotografie, vytvorenie kresby alebo digitálneho obrázku, natočenie videa alebo nahranie skladby, ktoré zobrazujú tento nápad, návrh alebo plán, ako by sa životy ľudí s RMD mohli zmeniť. Obrázky, videá a nahrávky musia obsahovať stručný opis v angličtine. Víťazov čakajú lákavé ceny.

-pb-red-

CENTRÁLNY BEH v Bratislave v Eurovea

12. októbra sa pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu v Bratislave uskutočnil Celoslovenský beh a chôdza reumatológov a reumatikov pre zdravie. Liga proti reumatizmu SR už siedmykrát organizovala tento obľúbený projekt. Podujatie bolo symbolicky rozdelené do dvoch blokov: „**štafetový beh**“ v miestnych pobočkách a kluboch a „**centrálny beh**“ v Bratislave. Spolu sa na podujatiach zúčastnilo **1273 účastníkov**, z toho na centrálnom behu v Bratislave **221 účastníkov**.



Štafetové behy sa uskutočnili prvýkrát vo všetkých 16 miestnych pobočkách a kluboch. (viac v správach z MP/K).

Centrálny beh v Bratislave mal u účastníkov veľmi pozitívne ohlasy. Nepodcenili sme prípravu, ktorá sa prakticky začala už v prvých mesiacoch roku 2013. Partnerom podujatia bol dlhoročný sponzor behu **PFIZER LUXEMBOURG SARL, o.z.**, ktorý zabezpečil aj pekné modré tričká s logom a nápisom 7. ročník behu a chôdze reumatológov a reumatikov pre zdravie. Tieto tričká sú obľúbeným suvenírom účastníkov. Súčasťou programu v Bratislave bolo aj vyhlásenie výsledkov

novinárskej súťaže a udelenie Novinárskej pocty KROK 2012. Podujatie sa mohlo uskutočniť aj vďaka ďalším partnerom, ktorým aj touto cestou ďakujeme:

Roche Slovensko, s. r. o.
Slovenské liečebné kúpele PIEŠŤANY, a.s.
BONSENS, s.r.o., Nové Zámky
Kvetinárstvo KVIETOK Bratislava
Dušan Šablá – PANTHER, Poprad
EUROVEA
Hlavné mesto Bratislava

Vyhodnotenie výsledkov KROK 2012

Súčasťou tohto spoločného Celoslovenského programu v Bratislave, ktoré sa konalo na námestí NC Eurovea, bolo aj slávnostné udelenie Novinárskej pocty KROK 2012. Piatykrát sme odovzdali novinárom Novinársku poctu KROK 2012. Nominovaní do súťaže boli tí novinári, ktorí v minulom roku mediálne propagovali tému reumatizmu, alebo vytvorili príspevky a príbehy o živote s reumou. Súťaž sa postupne etablovala a získava si pozornosť i rešpekt novinárov. Dobrým dôkazom je okrem iného aj reportáž v **televíznej relácii On air**, ktorá ako informačný týždenník o novinkách vo vysielaní RTVS uviedla záznam z podujatia i osobné vyjadrenia ocenených novinárov, hostí a účinkujúcich. Bola odvysielaná v RTVS v sobotu 26.10.2013. Linka z archívu RTVS: <http://www.rtv.sk/tv.programmes.detail/archive/2373?date=26.10.2013>

V kultúrnom programe vystúpila speváčka Sima Martausová a folklórna skupina zo Sobotištia. Podujatie moderoval Dado Nagy.

-jdc-



Zoznam miest, kde sa konal „štafetový beh v MP/K“ a celkový počet účastníkov

MP Bardejov	43 účastníkov
MP Martin	18 účastníkov
MP Čadca	75 účastníkov
MP Púchov	73 účastníkov
MP Košice	117 účastníkov
MP Topoľčany	43 účastníkov
MP Lučenec	120 účastníkov
MP Žilina	34 účastníkov
Klub Kĺbik (PNaCB)	68 účastníkov
Klub Motýlik (CB)	16 účastníkov
MP Bratislava (CB)	5 účastníkov
MP Trnava	153 účastníkov
MP Poprad	19 účastníkov
MP Partizánske	158 účastníkov
MP Trenčín	21 účastníkov
MP Ilava	89 účastníkov
Centrálny počet	221 účastníkov
Celkový počet	1 273 účastníkov



Výsledky KROK 2012

A) Kategória: televízne príspevky v súťaži KROK 2012

- 1. miesto: TV Bratislava**, Oľga Valentová, Relácia KORZO
- 2. miesto: TV KARPATY**, Eva Bereczová, Anton Paldy, Spravodajstvo, TV Karpaty Reportáž Televízia Karpaty získala ocenenie „Novinárska pocta KROK 2011“
- 3. miesto: RTVS – Slovenská televízia – Medicína**, Jana Pifflová – Španková, Róbert Valovič, MEDICÍNA – Osteoporóza a jej následky
Hostia: prim. MUDr. Elena Ďurišová a prim. MUDr. Peter Maresch
- 4. miesto: RTVS – Slovenská televízia – Dámsky klub**
 - Karin Majtánová, Andrea Chabroňová, Zuzana Olešová, RTVS – STV1, Dámsky klub, Systémový LUPUS
Host: prof. MUDr. Jozef Rovenský, DrSc., FRCP,
 - Karin Majtánová, Andrea Chabroňová, Zuzana Olešová, RTVS – STV1, Dámsky klub, Reumatoidná artritída
Host: prof. MUDr. Ivan Rybár, PhD.
 - Iveta Malachovská, Soňa Müllero-ová, RTVS, STV1, Dámsky klub, Reumatoidná artritída
Host: MUDr. Ivana Revayová, MPH
 - Iveta Malachovská, Soňa Müllero-ová, RTVS, STV1, Dámsky klub, Osteoporóza
Host: prim. MUDr. Elena Ďurišová
- 5. miesto: RTVS – Slovenská televízia ON Air**, Autor: Hana Rapantová, RTVS,
- 6. miesto: Západoslvenská TV**
 - Veltrh pre seniorov aj v znamení symbolického behu reumatikov, **Erik Nemeč**
 - Trnavskí reumatici sa zabávali, **Stanislava Borisová**

B) Kategória: rozhlasové príspevky v súťaži KROK 2012

- 1. miesto: Slovenský rozhlas, RTVS, Rádio Slovensko, Mária Babinská** SRo – Príbeh na týždeň – KLUB KÍLBÍK
- 2. miesto: Slovenský rozhlas, RTVS, Rádio Regina Bratislava, Nora Turancová**
„Host Rádia Regina“, hostia: Adriana Salamová a Ivana Antošová, Liga proti reumatizmu SR



Jana Pifflová – Španková



Dámsky klub



Katarína Palková



Za reláciu On air – Michal Slanička



Absolútna víťazka – Mária Babinská

3. miesto: Slovenský rozhlas, RTVS, Rádio Regina Bratislava

Reportáž z vyhlásenia Novinárska pocta KROK 2011

Autor: Martin Jurčo, Miroslav Würfl, Michal Novák, RTVS, hostia: Nora Turancová, Martin Jurčo

4. miesto:

- Iveta Vaculová RTVS, Rádio Regina Košice,
Hostia: Katarína Palková, MUDr. Štefan Bodnár, MPH, MUDr. Mária Oet-terová,
- Iveta Vaculová, RTVS, Rádio Regina Košice, Mozaika regiónu, Beh v LU-Xe (reportáž)

5. miesto: Slovenský rozhlas, RTVS, Rádio Slovensko

NOČNÁ PYRAMÍDA – Host: doc. MUDr. Jozef Lukáč, PhD., z NÚRCH

Autor: Lýdia Mrázová, RTVS, SRo, 30. 10. 2012

C) Kategória: printové príspevky v súťaži KROK 2012

- 1. miesto:** Inšpiratívna žena oslavuje jubileum, rozhovor s pani Emíliou Filovou
Autor: Peter Hudák, Púchovské noviny, uverejnené: 38/2012
- 2. miesto:** Juvenilná idiopatická artritída, Dagmar Baluchová, časopis Mama a ja
- 3. miesto:** Moje dieťa trápí reuma, Zuzana Kullová, Hospodárske noviny, príloha Zdravie
- 4. miesto:** Adriana Salamová – Skúška dospelosti, Marcela Fuknová, časopis Život
- 5. miesto:** Jubileum časopisu Rheumatologia, rozhovor s doc. MUDr. Tiborom Urbánkom, CSc., Kornel Duffek, časopis Revue Piešťany

Súhrnne sa na hlasovaní zúčastnilo 1 066 respondentov.

Absolútnym víťazom sa stal **Príbeh na týždeň z Rekondično-integračného pobytu Klubu Kílbík od autorky Márie Babinskej, RTVS – SRo.**

Slovenské liečebné kúpele Piešťany, a. s., venovali absolútnym víťazom v novinárskej súťaži KROK 2012 relaxačný pobyt.

-red-jdc-

Mediálne príspevky o SDR a podujatiach, ktoré LPRe SR pri tejto príležitosti pripravila:

- TV Bratislava: Zvítazili sme v novinárskej súťaži príspevkom Beh reumatikov 14. 10. 2013 20:47. <http://www.tvba.sk/divacka-zona/blogy/zvitezili-sme-v-novinarskej-sutazi-prispevkom-beh-reumatikov/>
- SLOVENSKÝ PACIENT, 11. 10. 2013 Siedmy ročník Behu a chôdze reumatológov a reumatikov pre zdravie. <http://www.slovenskypacient.sk/clanok/1920/siedmy-rocnik-behu-a-chodze-reumatologov-a-reumatikov-pre-zdravie>
- Nie je beh ako beh :) 7. ročník celoslovenského behu reumatológov a reumatikov už 12. októbra v Bratislave 20. 09. 2013. <http://www.letenky.sk/pomahame/liga-proti-reumatizmu/nie-je-beh-ako-beh>
- Bežte za reumatikov! 10. 10. 2013 <http://www.pluska.sk/izdravie/liecba/bezte-za-reumatikov.html>
- Zbierka pre reumatikov: Umožnite im aj vy žiť zdravšie! <http://www.zdravie.sk/clanok/50977/zbierka-pre-reumatikov-umoznite-im-aj-vy-zit-zdravsie>
- Reumatici sa „rozbehnú“ o týždeň do ulíc. <http://www.zdravie.sk/clanok/50976/reumatici-sa-rozbehnu-o-tyzden-do-ulic>
- RTVS, Rádio Regina – Štúdio Bratislava, 12. 10. 2013: 7:45 Liga proti reumatizmu Beh reumatikov za zdravie <1:41:00 – 1:45:18> Rozhovor Michala Hercega s Vladimírou Barnincovou http://213.215.116.181:8001/reginaba/2013-10-12/284-Ranjky_s_Radiom_Regina-06-00.mp3
- RTVS, Rádio Regina – Štúdio Bratislava, 14. 10. 2013: 9:00 (klik na modrý trojuholník) a až pri čase 11:45 pod názvom: <2:44:01 – 2:47:05> Z nášho života Mária Babinská – Beh reumatikov a reumatológov. http://213.215.116.181:8001/reginaba/2013-10-14/545-Magazin_Radia_Regina-09-00.mp3
- RTVS, Rádio Regina Košice, 22. 10. 2013 14:15 Publicistika <0:10:40 – 0:15:14> Iveta Vaculová, Reumatológia – Liga proti reumatizmu rozhovor s predsedníčkou Ligy J. Dobšovičovou Černákovou. http://213.215.116.181:8001/reginake/2013-10-22/630-Mozaika_Regionu_Kosice-14-05.mp3
- RTVS, On air, informačný týždenník o novinkách vo svojom vysielaní, sobota 26. 10. 2013 premiéra relácie On air 12:30. Hana Rapantová, Michal Slanička <0:09:40 – 0:15:35> <http://www.rtv.sk/tv.programmes.detail/archive/2373?date=26.10.2013>

-red-

Už takmer dvesto rokov nachádzajú pacienti s ochoreniami pohybového aparátu z takmer celého sveta úľavu v Kúpeľoch Piešťany. Nie náhodou je ich symbolom postava, ktorá láme barlu!

Balneoterapia, ako kúpeľnú liečbu nazývame, ponúka pacientom komplexnú nemedikamentóznú liečbu s dlhodobejšou úľavou od bolesti, opuchu a najmä so zlepšením kvality a rozsahu pohybu.

Základom liečby sú unikátne prírodné zdroje - termálna minerálna voda a liečivé sírne bahno. V komplexe procedúr má významné zastúpenie najmä bahnisko a zrkadlisko, lokálne či celkové bahenné zábaly, parafango. Unikátnou je metóda peloidokinezioterapie - precvičovanie kĺbov rúk ponorených v bazéniku horúceho bahna. Neoddeliteľnou súčasťou je hydroterapia.

Komplexný kúpeľný pobyt

je zameraný na liečbu reumatoidnej artritídy a pohybového aparátu s odporúčanou dĺžkou pobytu 2 -3 týždne.

- Ubytovanie s plnou penziou
- Návšteva lekára a zdravotné vyšetrenia
- Lekárska správa na konci pobytu
- Do 24 liečebných procedúr za týždeň podľa predpisu lekára

Už od 58 EUR / osoba / noc



KÚPELE PIEŠŤANY

033 / 775 77 33
booking@spapiestany.sk

20 % zľava
 na komplexný kúpeľný pobyt

Pri rezervácii uveďte
 heslo REUMA BULLETIN
 Ponuka platná od 2.1.-31.3.2014
 Spa Hotel Balnea Grand Splendid

REVMADEN přilákal v České republice 600 zájemců

Velký zájem projevili účastníci o historicky první REVMADEN, který se konal 12. října na Václavském náměstí a v nákupní galerii Harfa v Praze, v nákupní galerii Vaňkovka v Brně a ve venkovním stanu v blízkosti kolonády ve Františkových Lázních. Hlavním cílem akce, pořádané v rámci Světového dne artritidy, bylo upozornit veřejnost, že revmatická onemocnění nejsou jen onemocněním seniorů, ale mohou člověka postihnout v kterémkoli věku. Zájemci měli možnost setkat se s odborníky – revmatologickou sestrou a lékařem revmatologem, který provedl mini-diagnostiku a na základě jejího výsledku případně doporučil další vyšetření.

Již před 10. hodinou, na kterou byl stanoven oficiální začátek akce, bylo jasné, že zájem veřejnosti bude velký. Nejvíce návštěvníků přišlo do stanu REVMADEN na Václavském náměstí. Navzdory dešti a chladnému počasí se jich zde registrovalo přes 200. Výjimkou nebyly ani případy, kdy lidé na základě živého vysílání rozhlasu z místa konání, vážili cestu z odlehlejších míst. V případě Františkových Lázní například z Aše a Nejdku, v případě Prahy třeba z Chomutova. Celkem se na všech čtyřech místech registrovalo 600 zájemců a víc než třetina projevila zájem o minidiagnostiku. Nakonec 60 z nich odešlo s doporučením navštívit odborníka na revmatické nemoci. V několika málo případech bylo již na základě minidiagnostiky jasné, že účastník akce přichází s poměrně rozvinutým revmatickým onemocněním, které je třeba začít okamžitě řešit. Jednalo se právě o mladé lidi, kteří se na akci REVMADEN zastavili náhodou a sami by lékaře pravděpodobně v nejbližší době nevyhledali.

REVMADEN provázela i symbolická akce patientské organizace Revma Liga v ČR, která na 15. hodinu připravila start Pochodu a běhu revmatiků. S dobrou náladou a balonky s logem REVMADEN nad hlavou si revmatici došli pro pamětní diplom. Tito „zkušení“ pacienti byli účastníkům akce k dispozici a předávali jim své zkušenosti s průběhem onemocnění i léčby.



Kampaň akce REVMADEN začala již v polovině září. Její součástí bylo informování praktických lékařů a lékárníků, rozdávání letáků veřejnosti, tisková konference za účasti předsedy Revmatologického sdružení a prezidenta patientské organizace CARD i pacientů samotných. Zájem o REVMADEN projevily tištěné

a internetové deníky, rozhlas i Česká televize. Nočním hostem Radiožurnálu byl profesor Ladislav Šenolt z Revmatologického ústavu v Praze a v pořadu České televize TEP se o svůj příběh podělili pacienti postižení revmatickou chorobou – tanečnice Kateřina Šlégllová a inženýr Pavel Hrstka.

Kontakt: e-mail: c4p@c4p.cz

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

POMÔŽTE

Na aké ZĽAVY MAJÚ NÁROK zdravotne postihnutí ľudia

Preukaz osoby s ŤZP sa vyhotovuje osobe s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP), ktorej bolo vydané rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu alebo rozhodnutie o preukaze. Pri rozhodovaní o preukaze (bez navrhovania kompenzácií) sa žiadosti podávajú na oddelení posudkových činností úradu práce, sociálnych vecí a rodiny podľa miesta trvalého bydliska. Podkladom na rozhodnutie je lekársky posudok. Ak je človek s ŤZP odkázaný na sprievodcu, vyhotovuje sa mu preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím so sprievodcom. Preukazy ŤZP a ŤZP/S, vydané podľa zákona č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci, platia do 31. 12. 2013, ak hendikepovanej osobe nie je vyhotovený preukaz podľa zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ŤZP.

Parkovací preukaz osobe s ŤZP, ktorá je odkázaná podľa posudku na individuálnu prepravu osobným autom, alebo má praktickú slepotu, alebo úplnú slepotu oboch očí, vyhotoví príslušný orgán parkovací preukaz na základe právoplatného rozhodnutia o parkovacom preukaze. Takým orgánom je úrad práce v mieste bydliska žiadateľa.

Limity na lieky a doplatok za lieky je pre občana, ktorý je držiteľom preukazu osoby s ŤZP alebo ŤZP/S, poberateľom invalidného, invalidného výsluhového dôchodku, alebo je invalidný a nevznikol mu nárok na invalidný dôchodok, 30 eur za štvrtrok. Zdravotná poisťovňa má do 90 dní od skončenia štvrtroka automaticky zaslať príslušnú sumu poisťencovi priamo na účet alebo poštovou poukážkou na adresu.

Služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti – od úhrady za spracúvanie lekárskeho poukazu súvisiacej s vydaním zdravotníckych pomôcok je oslobodený ten, kto je držiteľom preukazu občana s ŤZP, ak pri výdaji zdravotníckej pomôcky preukáže, že má priznaný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov na zaobstaranie pomôcky.

Obec môže oslobodiť od dane alebo znížiť daň zo stavieb alebo z bytov, na stavby na bývanie, byty a garáže vo vlastníctve občanov s ŤZP alebo držiteľov preukazu občana s ŤZP alebo ŤZP s potrebou sprievodcu. Rovnako môže dať úľavu aj na daň za psa či komunálny odpad. Závisí to však od konkrétnej obce

či mesta. Ak ste teda držiteľom preukazu ŤZP, na možné daňové úľavy sa pýtajte na miestnom či mestskom úrade.

Oslobodenie od poplatku 6,50 eura je možné, ak občan s ŤZP alebo držiteľ preukazu občana s ŤZP alebo ŤZP s potrebou sprievodcu za predĺženie platnosti preukazu osobitného označenia vozidla pre ŤZP alebo ťažko pohybovo postihnutú osobu odkázanú na individuálnu prepravu. Pre občana s ŤZP a držiteľa preukazu občana s ŤZP je oslobodené od poplatku aj vydanie rozhodnutia na vývoz alebo dovoz psa so špeciálnym výcvikom, ktoré je inak spoplatňované sumou 9,50 eura.

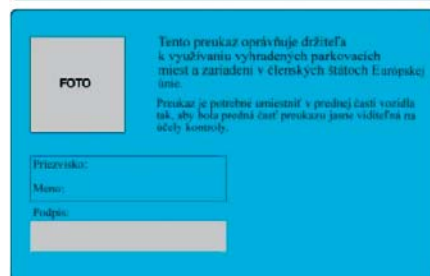
Od poplatku sú oslobodení občania s ŤZP, držiteľia preukazu ŤZP alebo ŤZP/S a preukazu občana s ŤZP za vy-

v 2. triede vlakov osobnej dopravy. Držiteľ preukazu s červeným pruhom má nárok aj na bezplatnú prepravu svojho sprievodcu a invalidného vozíka v služobnom vozni. **Cestovanie autom:** Oslobodenie od platenia nálepky za diaľnice a rýchlostné cesty sa vzťahuje len na osoby s ŤZP, ktorým sa na auto poskytuje príspevok na zvýšené výdavky súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného vozidla. Uplatnenie výnimky za užívanie diaľnic a rýchlostných ciest vozidlom bez úhrady je prísne viazané na prepravovanú osobu s ŤZP, ktorá musí byť v aute prítomná a musí sa preukázať rozhodnutím úradu práce o priznaní tohto príspevku. Pokiaľ postihnutá osoba nie je v aute prítomná, výnimka platí len v prípade, ak je na spiatocnej ceste po preprave postihnutej osoby do zdravotníckeho alebo podobného zariadenia. Vodič tohto vozidla sa musí preukázať potvrdením o prijatí pacienta do zdravotníckeho alebo podobného zariadenia, alebo dokladom o poskytovaní sociálnych služieb občanovi s ŤZP v zariadení sociálnych služieb.

Cestovanie autobusom: Zdravotne postihnutým občanom sú po preukázaní sa preukazom ŤZP u väčšiny dopravcov poskytované zľavy z cestovného, ktoré sa vzťahujú aj na sprievodcu a vodiaceho psa.

Pozn. red.: Zľavy pri cestovaní MHD sa poskytujú v mestách (krajoch) podľa VZN alebo podľa schválených zliav v príslušných samosprávnych orgánoch. V súvislosti s tým treba upozorniť, že v Bratislave platí bezplatná doprava v MHD len do konca roka 2013, o jej ponechaní, prípadne o zmenách budú poslanci mestského zastupiteľstva ešte len rokovať.

Koncesionárske poplatky sú pre občanov s ŤZP odpustené, ak na adresu RTVS poslali do konca júna tohto roku fotokópiu preukazu ŤZP odfotenú z oboch strán alebo rozhodnutie o uznaní za občana s ťažkým zdravotným postihnutím, meno odberateľa elektriny v danom odbernom mieste, evidenčné číslo SIPO (ak platiteľ má pridelené) a rodné číslo, ak nie je uvedené v dokladoch. Adresu trvalého pobytu a dátum vydania preukazu musí byť jasne vidieť. Doklady bolo treba poslať na: RTVS, Mlynská dolina, 845 45 Bratislava.



danie stavebného povolenia na zmeny stavieb na bývanie. Aj od poplatku za vydanie kolaudačného rozhodnutia na zmeny dokončených stavieb na bývanie sú oslobodení držiteľia preukazu ŤZP alebo ŤZP/S. Od poplatku je oslobodený prvý zápis držiteľa motorového vozidla kategórie M1 a N1 a ďalší zápis, ak bol na kúpu auta kategórie M1 a N1 držiteľovi alebo vlastníkovi poskytnutý príspevok podľa zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia

Cestovanie Železničnou spoločnosťou Slovensko: Cestujúcim, ktorí sú držiteľmi preukazu ŤZP, poskytujú železnice zľavu 50 % z obyčajného cestovného

ŽIVOTNÉ MINIMUM a niektoré kompenzačné príspevky od 1. 7. 2013

Dňa 29. 6. 2013 bolo v Zbierke zákonov uverejnené Opatrenie MPSVaR SR č. 186/2013 Z. z. o úprave súm životného minima. Opatrenie s účinnosťou od 1. júla 2013 stanovuje sumu životného minima na 198,09 Eur mesačne. Zo sumy životného minima sa vypočítavajú niektoré príspevky na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia. Na základe uvedeného zvýšenia sumy životného minima od 1. 7. 2013 sa preto zvyšujú aj niektoré kompenzačné príspevky.

Prepočítaná výška niektorých peňažných príspevkov na kompenzáciu ŤZP od 1. 7. 2013:

- peňažný príspevok na osobnú asistenciu: 2,76 Eur za 1 h osobnej asistencie,
- peňažný príspevok na prepravu: najviac 101,07 Eur mesačne,
- peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov na diétne stravovanie:

1. skupina chorôb (fenylylketonúria, cystická fibróza s pankreatickou insuficienciou, nešpecifické zápalové ochorenie čreva, ulcerózna kolitída, Crohnova choroba, céliakia): 36,77 Eur mesačne,

2. skupina chorôb (diabetes mellitus typ I, diabetes mellitus typ II inzulín-dependentný s komplikáciami, odstránenie 2/3 alebo celého žalúdka, syndróm krátkeho čreva, chronické poškodenie pankreasu, systémový lupus erythematosus, Sjögrenov syndróm, reumatoidná artritída, Bechterevova choroba, malígne ochorenia spojené s poruchou funkcie tráviaceho traktu, skupina ďalších zriedkavých chorôb a porúch, ktoré sú spojené s príjmom potravy s diagnostikovanou závažnou zmenou funkcie tráviaceho traktu): 18,39 Eur mesačne,

3. skupina chorôb (chronická insuficencia obličiek, zúženie pažeráka s výraznou poruchou prehĺtania): 11,04 Eur mesačne,

- peňažný príspevok na zvýšené výdavky súvisiace s hygienou alebo opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia: 18,39 Eur mesačne,
- peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla: 33,09 Eur mesačne,
- peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom: 44,12 Eur mesačne,
- peňažný príspevok na opatrovanie: 220,52 Eur mesačne za opatrovanie jedného ŤZP a 294,01 Eur mesačne za opatrovanie dvoch a viacerých ŤZP.

Poznámka: Uvedené sú základné sumy peňažného príspevku na opatrovanie. Zákon umožňuje z viacerých dôvodov jeho zníženie, resp. pre nezaopatrené deti jeho zvýšenie.

JUDr. I. Javorský, AOZPO SR

Osobná ASISTENCIA

Účelom osobnej asistencie je aktivizácia, podpora sociálneho začlenenia a podpora nezávislosti a možnosti fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím rozhodovať o sebe. Osobná asistencia je určená najmä pre tých občanov s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorí chcú rozhodovať o svojom živote, chcú organizovať svoje každodenné aktivity. Osobný asistent má pomáhať občanovi s postihnutím vykonávať tie aktivity, ktoré by občan rovnakého veku bez zdravotného postihnutia vykonával bežne sám, bez asistencie a pomoci inej osoby. Miera potrebnej pomoci a každodenné aktivity sú u každého človeka iné, závisí od jeho osobnostných predpokladov, životného štýlu a aktivít. Pri osobnej asistencii sa od občana s ťažkým zdravotným postihnutím očakáva vysoká miera angažovanosti, aktivity a schopnosti plánovania a preberania zodpovednosti vo všetkých fázach jej realizácie. Ak má človek so zdravotným postihnutím ambíciu vystupovať vo svojom živote nezávisle a slobodne, bude sa snažiť rozhodovať o chode vecí

a udalostí, ktoré sa ho bezprostredne alebo sprostredkované týkajú. Aj keď je z dôvodu ťažkého zdravotného postihnutia pri viacerých, niekedy takmer pri všetkých činnostiach, ktoré musí denne či vo väčších časových intervaloch vykonávať, odkázaný na pomoc niekoho iného, nemusí stratiť kontrolu nad charakterom a organizáciou týchto činností a právo hodnotiť úroveň a efekt pomoci v závislosti od jeho vlastných predstáv. Prvým predpokladom aktívnosti je schopnosť občana stanoviť si rozsah hodín osobnej asistencie, ktorý bude potrebovať v závislosti od jeho životného štýlu. Sociálny pracovník v spolupráci s občanom skúma, pri ktorých činnostiach a úkonoch potrebuje občan pomoc osobného asistenta. Pri určovaní potrebného rozsahu osobnej asistencie sa zohľadňujú činnosti vykonávané každodenne, týždenne, mesačne, sezónne a ročne.

Rozsah osobnej asistencie

Rozsah osobnej asistencie sa určuje podľa činností uvedených v prílohe č. 4 záko-

na č. 447/2008 Z. z., ktoré si nemôže fyzická osoba so zdravotným postihnutím vykonávať sama, a počtu hodín, ktoré sú potrebné na ich vykonanie. Každý človek je individualita a z toho vyplýva, že aj u občanov s rovnakým druhom zdravotného postihnutia môže tá istá aktivita trvať rôzne dlho. Pri stanovovaní rozsahu sa zohľadňujú a rozlišujú činnosti vykonávané každodenne, pravidelne a tie, ktoré sa vykonávajú zriedkavejšie.

Rozsah hodín sa vypočítava na kalendárny rok. Pre určenie optimálneho počtu hodín osobnej asistencie, t. j. takého počtu, ktorý umožňuje fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím viesť nezávislý život podľa jej predstáv a súčasne zodpovedá skutočnej potrebe a časovému úseku pre jednotlivé činnosti určenej zodpovedným pracovníkom, je dôležité prihliadať najmä na:

- vyjadrenie osoby s ťažkým zdravotným postihnutím o svojich potrebách,
- na jeho postavenie v rodine a pôsobenie ostatných členov rodiny pri posky-

tovaní pomoci tomuto občanovi a na to, v akom prostredí žije.

Ste evidovaný na úrade práce a máte príjem z osobnej asistencie?

Počas evidencie môžete vykonávať zárobkovú činnosť, za ktorú mzda alebo odmena nepresahuje 75% zo sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu podľa osobitného predpisu platného k prvému dňu kalendárneho mesiaca, za ktorý sa preukazuje výška mzdy alebo odmeny. Nezabudnite však, že ste povinný písomne oznámiť úradu práce, sociálnych vecí a rodiny každú zmenu skutočností rozhodných pre Vaše vedenie v evidencii uchádzačov o zamestnanie. Ako uchádzač o zamestnanie ste povinný oznámiť úradu do ôsmich kalendárnych dní aj tú skutočnosť, že začínate vykonávať zárobkovú činnosť a tiež ste povinný v tejto lehote preukázať úradu skutočnosť o výške mzdy alebo odmeny za uplynulý kalendárny mesiac (výšku príjmu nahlasujete na úrade do 8 dní, odkedy ste sa o nej dozvedeli). Výška mzdy/odmeny za vykonávanie zárobkovej činnosti nesmie prekročiť od 1. 7. 2013 sumu 148,57 €, do 30. 6. 2013 to bola suma 145,94 € (brutto).

Registrácia osobných asistentov na daňovom úrade a pridelenie daňového identifikačného čísla

V súvislosti s minuloročnými zmenami v zákone č. 511/1992 Zb. o správe daní a poplatkov nemôžu už fyzické osoby vykonávajúce podnikateľskú činnosť v daňovom priznaní uvádzať ako svoj identifikátor rodné číslo. S tým súvisí povinnosť zaregistrovať sa na príslušnom daňovom úrade, ktorý fyzickej osobe po registrácii vydá daňové identifikačné číslo. Vyplýva to z § 31 uvedeného zákona. Týka sa to i osobných asistentov, ktorí si musia registráciu a daňové identifikačné číslo vybaviť ešte pred podaním daňového priznania na príslušnom daňovom úrade.

Fyzická osoba, ktorá získa povolenie alebo oprávnenie na podnikanie, alebo začne vykonávať inú zárobkovú činnosť na území Slovenskej republiky, je povinná registrovať sa do 30 dní u miestne príslušného správcu dane. Táto lehota začne plynúť nasledujúci deň po dni nadobudnutia právoplatnosti povolenia alebo oprávnenia alebo po dni, keď začne vykonávať inú zárobkovú činnosť. Na účely zákona sa za deň právoplatnosti pokladá deň, keď je fyzická osoba podľa príslušných predpisov oprávnená začať

vykonávať podnikateľskú činnosť. Na základe odkazu na § 6 odsek 2 zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov sa za inú zárobkovú činnosť považuje i činnosť osobného asistenta.

Ak začne daňovník vykonávať činnosť, alebo poberať príjmy podliehajúce dani, je povinný oznámiť túto skutočnosť správcovi dane do 30 dní.

Registračnú povinnosť nemá daňovník, ktorý má len náhodnú alebo jednorazovú daňovú povinnosť, alebo u ktorého je predmetom zdanenia len nehnuteľnosť, ak nemá registračnú povinnosť pri inej dani. Registračná povinnosť sa ďalej nevzťahuje na daňovníkov, ktorí majú výhradne príjmy zo závislej činnosti (napr. zamestnanci) a príjmy, z ktorých je daň vyberaná zrážkou.

Pri plnení svojej registračnej alebo oznamovacej povinnosti je daňový subjekt, ak ide o fyzickú osobu, povinný oznámiť svoje plné meno, trvalý pobyt, miesto podnikania, rodné číslo, údaje osvedčujúce skutočnosti o podnikateľskej činnosti, ako aj čísla všetkých účtov v bankách, na ktorých sú sústredené peňažné prostriedky z jeho podnikateľskej činnosti, pokiaľ takýto účet používa. Ďalej uvedie údaje potrebné na určenie miestnej príslušnosti správcu dane, druhov daní, ktoré u neho prichádzajú do úvahy, ako aj svoje organizačné jednotky, a predmet podnikateľskej činnosti, ktorý bude v prevažnej miere vykonávať. V prípade osobného asistenta je to okrem osobných údajov predovšetkým predmet činnosti – výkon činnosti osobného asistenta a druh dane – daň z príjmu.

Ak dôjde k zmenám skutočností uvedených v osvedčení o registrácii, najmä ak zanikne daňová povinnosť pri niektorej dani, je daňový subjekt povinný ich oznámiť správcovi dane do 15 dní odo dňa, keď vznikli. Pri zrušení činnosti je daňový subjekt povinný vrátiť správcovi dane do 15 dní od jej zrušenia osvedčenie o registrácii.

Registrácia alebo oznámenie sa predkladá správcovi dane na tlačive, ktoré dostane žiadateľ na daňovom úrade.

Správca dane preverí údaje oznámené daňovým subjektom pri registrácii a v prípade pochybností o ich správnosti alebo úplnosti vyzve daňový subjekt, aby údaje bližšie vysvetlil, zmenil, alebo doplnil, a zároveň určí lehotu, v ktorej je daňový subjekt povinný na výzvu odpovedať.

O registrácii je správca dane povinný rozhodnúť do siedmich dní odo dňa doručenia žiadosti o registráciu alebo do siedmich dní od vysvetlenia, zmeny, alebo doplnenia tejto žiadosti.

Správca dane prideli zaregistrovanému daňovému subjektu daňové identifikačné číslo a o vykonanej registrácii vydá osvedčenie, na ktorom uvedie identifikačné číslo pre konkrétny druh dane. Toto číslo je daňový subjekt povinný uvádzať na všetkých dokladoch, ktoré bude vydávať, aj pri styku so správcom dane. Daňovým identifikačným číslom, ak ide o fyzickú osobu, je identifikátor určený správcom dane. Fyzická osoba, ktorá nie je povinná podľa zákona o správe daní a poplatkov sa registrovať, je povinná pri styku so správcom dane uvádzať rodné číslo.

Daňové riaditeľstvo vedie centrálnu evidenciu zaregistrovaných daňových subjektov. Tieto evidencie slúžia daňovým orgánom na účely zdanenia a okrem oprávnených zamestnancov týchto orgánov nemôže do nej nikto nazrieť ani z nej poskytovať akékoľvek informácie. Do týchto evidencií však môže nazrieť oprávnený zamestnanec sociálnej poisťovne, zdravotnej poisťovne a Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny v súvislosti s plnením ich úloh.

Za účelom registrácie si osobný asistent vyžiada na daňovom úrade formulár „Prihláška k registrácii daňovníka“ pre fyzickú osobu – označenie „FO“. V riadku č. 05 vyznačí druh daňovej povinnosti – daň z príjmu fyzických osôb. V Poučení je uvedené, ktoré rubriky vyplňuje žiadateľ a ktoré rubriky vyplní daňový úrad.

K žiadosti priloží osobný asistent vyplnenú Prílohu č. 2. Na riadku č. 51 uvedie „zmluva o výkone činnosti osobného asistenta“, na riadku č. 53 dátum uzatvorenia zmluvy o výkone osobnej asistencie, na riadku č. 54 dátum účinnosti zmluvy. Ostatné riadky osobný asistent nevyplňuje.

Ďalej k žiadosti priloží kópiu zmluvy o výkone činnosti osobného asistenta.

I keď povinnosť uvádzať v daňovom priznaní daňové identifikačné číslo miesto rodného čísla sa týka i osôb, ktoré majú príjmy z inej zárobkovej činnosti, ako to vyplýva z odkazu na vyššie spomínaný § 6 odsek 2 zákona o dani z príjmu, máme informácie, že daňové úrady nemajú jednotný názor na povinnosť osôb vykonávajúcich osobnú asistenciu registrovať sa. Preto sa pri žiadosti o registráciu môžu osobní asistenti stretnúť i s tvrdením, že v ich prípade ide len o registráciu dobrovoľnú. Podľa môjho názoru je registrácia povinná i pre osobných asistentov a v prípade pochybností úradníka na daňovom úrade by mali osobní asistenti na registrácii a vydaní daňového identifikačného čísla trvať.

*Ing. Milan Měchura,
pracovník Úradu ÚNSS*

VÝMENA PREUKAZU občana s ŤZP vydaného do 31. decembra 2008

Na základe prechodného ustanovenia zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia, preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím a preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím s potrebou sprievodcu (s červeným pásom) vydané do 31. decembra 2008 platia len **do 31. decembra 2013**.

Starší preukaz občana s ŤZP poznáte podľa jeho formy vyhotovenia. Preukazy, ktoré treba vymeniť, sú v papierovej forme.

Nové preukazy vydávané od roku 2009 sú zaliate do plastovej fólie a ma-

jú nové bezpečnostné prvky – vodotlač a hologram, ktoré majú predchádzať ich zneužívaniu a prispievajú k vyššej ochrane dokladov.

Vymeniť sa musia aj preukazy, ktoré doteraz platili bez časového obmedzenia.

Nové preukazy fyzickej osoby s ŤZP vydávajú posudkové oddelenia úradov práce. Výmena sa robí na počkanie a nie je spoplatnená. Na výmenu potrebujete predložiť platný preukaz občana s ŤZP, občiansky preukaz a fotografiu s rozmermi 3 x 4 cm.

Nevidiacich a prakticky nevidiacich držiteľov preukazu občana s ŤZP s červe-

ným pásom upozorňujeme na možnosť dať si vyznačiť na zadnej strane preukazu druh zdravotného postihnutia „nevidiaci – blind“.

Aj keď výmena preukazu nie je povinná, treba tak urobiť do konca roku 2013, pretože staré preukazy vtedy stratia svoju platnosť, a tým ich držiteľ stratí nárok na výhody plynúce z držania takéhoto preukazu, najmä na možnosť uplatnenia zľavy pri cestovaní verejnou hromadnou dopravou.

Ing. Bc. Milan Měchura, hlavný metodik pre sociálno-právne poradenstvo

Prednáškové popoludnia pre pacientov NÚRCH

Velmi nás teší, že sa ujali a stále narastá obľúbenosť a návštevnosť Prednáškových popoludní pre pacientov NÚRCH. Uskutočnili sa tri (v apríli, júni a septembri). Ak budú mať poslucháči – pacienti NÚRCH záujem, sme pripravení prednáškové popoludnie zorganizovať aj v decembri. Na treťom prednáškovom popoludní bol nasledujúci program:

1. Liga proti reumatizmu SR včera, dnes a zajtra... (Mgr. Jana Dobšovičová Černáková, predsedníčka LPre SR)



2. Prednáška a predstavenie knihy „Systém asistencie pre ľudí s ťažkým zdra-

votným postihnutím na Slovensku“ a peňažné príspevky na kompenzáciu ŤZP podľa zákonov 447/2008 (PhDr. Katarína Grichová)

3. Inkofórum – prednáška (Ing. Marica Laščeková) a cvičenie panvového dna (Bc. Erika Kubová)

4. Diskusia k odprednášaným témam

5. Pozvánka na podujatia k Svetovému dňu reumatikov 2013, premietnutie filmov zo 6. ročníka behu a z tanečného flashmobu.

-red-

Motivačno-vzdelávacie kurzy pre lídrov MP a klubov

Roku 2013 Liga proti reumatizmu SR zorganizovala dva motivačno-vzdelávacie kurzy lídrov z miestnych pobočiek a klubov. Prvý sa uskutočnil v apríli (o ňom sme informovali v IB 1/2013). V piatok 20. septembra sa uskutočnil druhý motivačno-vzdelávací kurz.

Na úvod sme zhrnuli a zopakovali poznatky z prvého kurzu. Zapojili sa aj poslucháči, lebo referovali o činnosti

a využití získaných poznatkov v praxi. Keďže sa blížil október a s ním podujatia k Svetovému dňu reumatizmu, pokúsili sme sa lídrov naučiť, ako prezentovať ich podujatia a nosnú myšlienku SDR „Žime zdravšie“ na svojich podujatiach aj v regionálnych médiách. Všetky MP a kluby dostali ako pomôcku vzorovú tlačovú správu. Informovali sme aj o príprave projektu Darovacie SMS. Nemenej dôle-

žitá bola aj praktická inštruktáž pre lídrov MP/K na podanie žiadosti na registráciu do zoznamov žiadateľov o podiel asigovanej dane. Pre poslucháčov boli pripravené názorné pomôcky aj propagačné materiály: knižky, brožúrky, informačné letáky, aby sa mohli zodpovedne pripraviť na podujatia k SDR vo svojich pobočkách a kluboch.

-red-

Medzinárodné stretnutie v Luhačoviciach

V dňoch 31. 8. – 1. 9. 2013 sa uskutočnilo prvé spoločné stretnutie zástupcov Revma Ligy ČR a LPre SR v Luhačoviciach. Iniciátorom a hosťiteľom bola Revma Liga za partnerskej pomoci AbbVie. Stretli sa tam zástupcovia oboch líg a lídri z MP a klubov. Cieľom stretnutia bolo nadviazať bližší kontakt, spoznať sa navzájom a zahájiť tohtoročné aktivity pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu/artritídy. Program podujatia bol bohatý a tvorivý. Nosnými témami bolo priblíženie činnosti LPre SR a RL ČR, získavanie nových členov, zakladanie nových miestnych pobočiek/klubov. Slovenská strana informovala o skúsenostiach z práce a získavania mladých ľudí s reumatizmom pre aktívnu spoluprácu. Priblížili sme aj nový a veľmi efektívny spôsob zvyšovania povedomia o reumatických chorobách, o spolupráci s médiami Novinárska pocta KROK.

Prvým hmatateľným výsledkom tohto stretnutia je možnosť symbolického pripojenia sa RL ČR k tradičnému Behu a chôdzi reumatológov a reumatikov pre zdravie aj v niektorých pobočkách RL ČR pri príležitosti Svetového dňa artritídy/reumatizmu.

-red-



Spoločné zasadnutie predsedníctva

Spoločné zasadnutie Predsedníctva LPre SR sa uskutočnilo roku 2013 dvakrát – vždy aj za účasti zástupcov z MP a klubov, revíznej komisie a čestných členov predsedníctva. Obzvlášť sme sa potešili účasti prof. MUDr. J. Rovenského, pani Anny Lýgie Pučekovej a doc. MUDr. T. Urbánka. Septembrové spoločné zasadnutie sa uskutočnilo v hoteli Magnólia. Zasadnutie zahájila predsedníčka LPre SR Mgr. Jana Dobšovičová Černáková. V programe zasadnutia boli obligátne body, ale zvláštnu pozornosť sme venovali príprave podujatí k SDR 2013, ktoré mali tri hlavné okruhy: štafetový beh v MP, centrálny beh v Bratislave a vyhlásenie výsledkov novinárskej súťaže KROK 2012. Zástupcovia z MP a klubov referovali o pripravách sprievodného programu podujatí SDR 2013. So záujmom si predsedníctvo vypoču-



lo správu z pracovného stretnutia LPre SR a Revma Ligy ČR v Luhačoviciach. JUDr. Zuzana Žatkovičová podala správu Sociálno-právnej komisie a o pripravách na podanie žiadostí o zápis do registra poberateľov asigovanej dane pre organizačné jednotky LPre SR.

Spoločné zasadnutie ukončila predsedníčka, popriala kolegom veľa úspešných podujatí a príležitostí, aby mohli využiť práve získané informácie, vedomosti a zručnosti.

-red-

Vzdelávací kurz v Bruseli

V dňoch 4. – 5. 11. 2013 sa uskutočnilo školenie v Bruseli o možnosti vzdelávania pacientov a ich príležitosti byť súčasťou rôznych výskumov. No nie v úlohe respondenta, ale v úlohe aktívneho pozorovateľa. Táto téma a možnosti sú veľmi zaujímavé a aktuálne aj pre členov patientskych organizácií v oblasti výskumu reumatických ochorení. Ak si myslíte, že ide o len participáciu na klinických štúdiách, tak sa mýlite. Iniciatívou a snahou EULAR – PARE, a iných podobných patientskych organizácií je zapojiť svojich členov do celého procesu výskumu, a to už od počiatkového návr-

hu na financovanie, cez aktívnu účasť na priebehu výskumu až po aplikovanie daného skúmaného cieľa, a to navyše všetko z pohľadu pacienta. Preškolení pacienti môžu očakávať, že budú hodnotiť daný návrh od samého začiatku v prípravách na financovanie výskumu, budú sa podieľať na vytvorení dotazníkov a budú mať možnosť byť informovaní o výsledkoch spracovania dotazníkov. Môžu poskytnúť aj spätnú väzbu na ktorýkoľvek z bodov cyklu výskumu.

V priebehu týchto dvoch dní zástupcovia PARE a EULAR školili 15 dobrovoľníkov z 11 krajín Európy s rôznym typom

reumatického ochorenia: reumatoidná artritída, psoriatická artritída, Sjögrenov syndróm, systémový lupus a pod. V krátkosti nám predstavili EULAR a jej iniciatívy, ukázali nám, ako hodnotiť návrh na financovanie výskumov, povedali nám o úlohe pacienta vo výskume, predstavili nám základy štatistiky a medicínskych výrazov. Všetko, o čom nám hovorili, sme mali možnosť v praxi aj vyskúšať prostredníctvom pripravených cvičení. Boli to dva náročné dni, plné nových informácií, ale ten pocit, že sa ako pacienti do výskumu budeme môcť aktívne zapojiť, určite stojí za to.

Petra Bednárová

Stretnutie za jedným stolom

Stronger Together against RA bolo hlavné heslo stretnutia patientskych organizácií zaoberajúcich sa problematikou pacientov s RA s oficiálnym názvom GLOBAL RA ADVOCACY SUMMIT. Podujatie sa uskutočnilo 5. – 6. novembra 2013 v New Yorku. Usporiadala ho celosvetová farmaceutická spoločnosť Pfizer.

Toto stretnutie s cieľnou, trefnou a aktuálnou myšlienkou prišlo aktívne podporiť aj 39 patientskych organizácií z celého sveta. Nechýbali krajiny ako Bulharsko, Taliansko, UK, Grécko, Nórsko, Fínsko, Česká republika, Ukrajina, Izrael, Rumunsko, Južná Afrika, Mexiko, Indonézia, Hongkong, Kanada, Kórea, Brazília, Argentína, Panama, Dominikánska Republika, USA a my zo Slovenskej republiky.

Program bol rozvrhnutý do dvoch dní, od skorého rána až do večera. Diskusného priestoru bolo stále málo. Na teoretickej úrovni nám boli poskytnuté informácie formou prezentácií od profesionálov z oblasti medicíny, farmácie, výskumného a ekonomického sektora. Týkali sa reumatoidnej artritídy vo všeobecnosti, ale aj o jej minulosti, prítomnosti a progresívnej budúcnosti. Dlhodobým cieľom je v rámci práv pacientov dosiahnuť v liečbe remisiu v každom veku, čase a krajine. V praktických častiach boli zástupcovia organizácií rozdelení do troch skupín – workshopov, kde dialógmi riešili zadané úlohy. Ďalší okruh riešenej prob-



lematiky sa týkal patientskych organizácií. Jednotlivé národné organizácie svoju činnosť prezentovali prostredníctvom svojho postera. V závere, by som zhrnula fakty o reumatoidných ochoreniach ako: situácia je vážna, ochorenie nevyspytateľné, prevencia mizerná, existencia ťažká, pomoc a jednota nevyhnutná. Aj ja ako reumatik vidím potrebu zvyšovania povedomia nie len v laickej verejnosti o tom, že trpieť reumatizmom je vážny zdravotno-sociálno-ekonomický problém, a to nielen jednotlivca ale aj jeho

rodiny a spoločnosti. Bude potrebné zvýšiť povedomie najmä v sektoroch, ktoré majú možnosti a prostriedky nie uľahčiť život reumatika, ale vrátiť ho späť – v maximálnej možnej miere k vykonávaniu aktivít denného, pracovného a osobného života. A taktiež nech každý reumatik na Slovensku vie, že jeho patientska organizácia Liga proti reumatizmu SR je tu preňho, nestagnuje, ale je pripravená, spoločne s ním, čeliť mnohým nástrahám systému a nenechať nikoho stáť v kúte.

Vladimira Barnincová

Pacient a liek

Lekárska fakulta Slovenskej zdravotníckej univerzity zorganizovala dňa 14. 11. 2013 vzdelávací kurz na tému Pacient a liek, ktorý sa konal opakovane. Za LPRe SR sa ho zúčastnili ďalší zástupcovia, teraz z LPRe – Klubu Motýlik. Kurz pod záštitou Katedry klinickej farmakológie a prof. MUDr. Jozefom Holomáňom, CSc., predstavil niekoľko zaujímavých tém v oblasti vzdelanosti pacientov, racionálneho užívania liekov, liekov a výživových doplnkov, ale aj legislatívy. Mottom tohto kurzu bolo "Najlepší je edukovaný pacient". Kurz otvorila prednáška na tému vzdelanosti pacienta a jeho postavenie v systéme. Je nevyhnuté vzdelávať pacientov v oblasti ich práv, vypočúť si ich hlas a podporiť vzájomnú komunikáciu s lekárom. Odznala tu zaujímavá myšlienka na vytvorenie jednotnej platformy patientskych organizácií, ktorá by združovala spoločné záujmy existujúcich patientskych organizácií.

Významná časť kurzu sa týkala racionálneho užívania liekov. Lieku treba rozumieť a je na lekárovi, aby ponúkol pacientovi tú najlepšiu liečbu. Je nevyhnutné, aby s vystaveným receptom prišlo aj poučenie o správnom užívaní lieku. K tomu by malo dochádzať v spolupráci

s lekárom, lekárnikom a prostredníctvom informácií na príbalovom letáku PIR, ktorý je súčasťou každého balenia lieku. Úlohou pacienta je spolupracovať pri liečbe a užívať lieky pravidelne, v stanovených dávkach a po stanovenú dobu. Je dokázané, že ak klesne užívanie lieku na 80 % (ak sa každý 5. liek vynechá), liečba je neúspešná. Len zodpovedné užívanie liekov, pravidelné sledovanie jeho účinku, hlásenie prípadných nežiaducich účinkov lekárovi sa rovná úspešnej liečbe. Rovnako zodpovedne treba narábať s voľne predajnými liečivami, lebo v mnohých prípadoch môžu zakryť prejavy ochorenia, či dokonca uškodiť.

Ďalší okruh tém sa dotýkal sociálnej oblasti, oblasti zdravotnej poisťovne a kompetencií Úradu pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou. Veľmi často dochádza k zamieňaniu si pojmov v oblasti uznávania invalidných dôchodkov a nároku na preukaz ťažko zdravotne postihnutého. V prvom prípade ide o kompetenciu sociálnej poisťovne, ktorá posudzuje dlhodobý nepriaznivý zdravotný stav pacienta, ktorý spôsobuje pokles schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť po dobu dlhšiu ako jeden rok. V druhom prípade o vydaní preukazu ŤZP rozhoduje

príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny a vyhotovuje sa fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej bolo vydané rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu, alebo rozhodnutie o preukaze. V oboch prípadoch je však potrebné predložiť kompletne lekárske správy.

Dohľad nad poskytovaním zdravotnej starostlivosti, prešetrovanie podnetov a sťažností, a poradenská činnosť patria do kompetencií Úradu pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou. Po prešetroaní a uznaní sťažnosti na neadekvátnu zdravotnú starostlivosť je úrad podľa zákona oprávnený udeľovať pokuty.

Záverečnou témou bolo zhrnutie novín v oblasti liekovej legislatívy. Týkali sa predovšetkým zákazu a obmedzenia vývozu niektorých liekov, aby sa zabezpečila lieková dostupnosť predovšetkým pri závažných ochoreniach. Taktiež sa zrušil vernostný systém v lekárnach a zaviedla sa zľava z doplatku na lieku, ako možnosť pacienta platiť za lieky menej. Prínosným z pohľadu pacienta je aj zákaz prijímania zástupcov farmaceutických firiem v ordináčnych hodinách lekára.

-hh-

16. Jesenná konferencia EULAR – PARE Reykjavík

15. – 17. novembra 2013 sa uskutočnila 16. EULAR – PARE Jesenná konferencia v Grand Hotel Reykjavík na Islande. Pripravený bol veľmi zaujímavý program. Organizačný tím pripravil dokonalý servis pre účastníkov konferencie.

Slávnostné otvorenie konferencie bolo po prvýkrát prenášané on-line cez internet. V archíve sa ešte nachádza záznam na linke: <http://streymi.nyherji.is/Mediasite/Play/cd72fe3891864-da2909187b4c50b4b521d>.

Moderátorom a hosťiteľom tejto časti programu bol Marios Kouloumas, viceprezident EULAR. Slávnostný príhovor, ale i vzácne rady lekára, poskytol profesor Maurizio Cutolo, prezident EULAR. Uvítanie v mene islandskej Ligy poskytla Dóra Ingvadóttir, prezidentka Gigtarfélag Island. Prejav za Islandský národný parla-

ment predniesla Anna Lilja Gunnarsdóttir, stála tajomníčka za islandské ministerstvo sociálnych vecí. Stefán Ólafsson, profesor sociológie z Univerzity Island prezentoval výsledky celoeurópskej štúdie o sociálnych podmienkach v jednotlivých krajinách. Tu Slovensko figurovalo na posledných priečkach, čo nám bolo nesmierne ľúto.

Hlavnú tému kampane 2013 – 2014 pod názvom „Zdravé starnutie“ zaujímavou formou odprezentovali prezident a viceprezident EULAR počas neformálneho interview z pódia.

Záverečnou prednáškou v tomto bloku bola téma „Zdravé starnutie pacientov s reumatickými chorobami“ od dr. Frane Grubišič, ktorý je generálnym tajomníkom Chorvátskej Ligy proti reumatizmu.

Ďalší odborný program bol pripra-



vený vo workshopoch, kde sa podľa vopred rozdeleného harmonogramu v menších skupinkách vysriedali všetci

delegáti konferencie. Témy workshopov: Politika a zdravé starnutie v Európe, Príležitosti pre zdravší životný štýl, Práca s dobrovoľníkmi, workshop pre mládež (1), Zlepšenie zdravého starnutia, Podpora starších ľudí s RA, Self – manažérske kurzy, workshop pre mládež (2). Závery z workshopov budú následne vyhodnotené a dostali sme prísľub od organizátorov, že nás s nimi oboznáma.

Piatok v podvečerných hodinách bol vyhradený na prezentáciu posterov, ktoré si pripravili a priniesli zástupcovia národných líg. Spoločným motívom bola hlavná téma kampane 2013 – 2014 „Zdravé starnutie – dospievanie“, čo sme si my pripravili ako prezentáciu k 15. výročiu vzniku a bohatej činnosti Klubu Klíbk. Môžeme neskromne skonštatovať, že záujem o náš poster bol úžasný. Ved ani väčšie krajiny nemajú špecializované organizácie pre mladých reumatikov a deti a to už vôbec nie s takou dlhou pätnásťročnou históriou. Môžeme byť a sme na to hrdí.

Príjemným spestrením voľno-časového programu bol tanečný kurz, kde sa



trénovala salsa, prehliadka kliniky a areálu Modrá lagúna.

Tesne pred odletom sme stihli pozdraviť Atlantický oceán.

Táto cesta na Jesennú konferenciu EULAR – PARE bola asi najdlhšia v histórii LPre SR na konferenciu EULAR – PARE. Bolo nám však veľkou ctou a prínosom, aby sme spoznali nových ľudí i nové metódy práce, ktoré nám pomôžu v budúcnosti pri príprave rôznych projektov LPre SR.

-jdc-

Ako efektívne prezentovať



19. – 20. novembra sa v Bratislave uskutočnil kurz prezentácie. Jeho cieľom bolo naučiť účastníkov kurzu vystupovať na verejnosti či v médiách. Ak sa chce občianske združenie pacientov dostať do povedomia verejnosti a osloviť svoju cieľovú skupinu pacientov a ich najbližších, musí na sebe pracovať a vyškoliť nových ľudí, ktorí zvládnu túto náročnú úlohu. Za LPre sa kurzu zúčastnila Ivana Klesíková. Okrem nej sa kurzu zúčastnilo ďalších sedem účastníkov. Zámerom tréningu bolo sprostredkovať princípy a poznatky, potrebné pre prípravu efektívnej prezentácie a rozvinúť prezentačné

zručnosti účastníkov tak, aby boli schopní sebaavedome a presvedčivo odprezentovať seba či svoju prácu. Naučili sa stanoviť svoje prezentačné ciele a zvoliť vhodné stratégie na ich dosiahnutie na základe poznania svojich prezentačných situácií a silných a slabých stránok. Po ukončení kurzu by účastníci mali byť schopní pripraviť a štruktúrovať prezentáciu a dramaturgicky radiť jej časti tak, aby zvýšili jej zrozumiteľnosť a dopad. Lektori kurzu pomohli účastníkom poznať princípy prípravy a realizácie powerpointovej prezentácie a vedieť zvoliť také prezentačné pomôcky a médiá, ktoré budú najviac vyhovovať

konkrétnej situácii. Frekventant kurzu by mal cieľavedome využívať neverbálnu komunikáciu a prácu s hlasom, mal by byť schopný reagovať na podnety a otázky adresátov a zvládať trému pri prezentácii.

Ivanka konštatuje: „Školenie viedla Zora Paulíniová. Za tieto dva dni nám odovzdala množstvo svojich rád a skúseností. Môžem povedať, že toto školenie mi pomohlo nielen v oblasti tvorby ppt, no predovšetkým mi ukázalo cestu, ako sa najefektívnejšie prezentovať pred rôznymi skupinami ľudí. Ešte raz úprimná vďaka všetkým za príležitosť.“

-red-



15. výročie vzniku KLUBU KLBIK

V júni si členovia Klubu Klbik pripomenuli významné výročie založenia. Predchodcom Klubu Klbik bolo združenie, ktoré sme do minulého roka poznali pod názvom Sekcia mladých reumatikov. SMR vznikla v júni

1998, jej členmi boli a sú mladí reumatici – členovia LPre SR. Z podobnej iniciatívy a potreby špecifikovať činnosť vzhľadom na potreby najmladších vznikol aj Klub Klbik pre deti do veku 18 rokov v auguste 2003.

-red-



Správa z Rekondično-integračného pobytu Klubu Klbik 2013

Rekondično-integračný pobyt Klubu Klbik 2013 sa konal 14. – 20. júla v Penzióne Hellene v Piešťanoch. Účastníkom poskytol jedinečnú možnosť na stretnutie s MUDr. Máriou Orlovskou, jednou zo zakladateľiek LPre SR. Ona bola od začiatku až do roku 2011 tajomníčkou Ligy. Vedomosti o nových možnostiach liečby JIA u detí mohli rodičia získať na prednáške MUDr. Eleny Koškovej, detskej reumatologičky. Neformálnu, zaujímavú debatu v sociálno-psychologickom okienku s Mgr. Janou Dobšovičovou Černákovou si pochvalovali noví i stáli účastníci pobytu. Dozvedeli a naučili sa veľa o sebe i o komunikácii s najbližšími i celkom neznámymi osobami. Prednášku a autogramiádu knihy „Bolesti chrbtice,

dôkaz jedinečnosti okamihu a ženskej krásy si odniesli domov fotografie z „dielne dvornej fotografky“ Klubu Klbik Yvon Púčikovej. Ranné cvičenie pri bazéne, dopoludňajšie cvičenie vo vode, sauna, masáže, individuálne cvičenie s fyzioterapeutkami boli balzamom na stuhnuté klbiky. Jedno popoludnie s generálom LeTenky stačilo na vytvorenie ilúzie, že svet je gombička. Zástupcovia projektu Pomáhame Letenky.sk predstavili spôsob firemnej filantropie, kde klienti pri kúpe letenky môžu ľubovoľnou čiastkou podporiť napríklad Klub Klbik. Generál LeTenky poslal deťom krásne darčeky za ich snahu a úspešné športové i vedomostné súťaže v miniolympiáde. Zo spomínanej zbierky bol z 2/3 financovaný pobyt pre zúčastnené deti. Účastníci mali možnosť dozvedieť sa o pomôckach do domácnosti, pri sebaobsluže, práci v kuchyni, či v záhrade od Alfonzo.sk. Kúpanie v bazéne a slnenie na ležadlách v príjemnom záhradnom prostredí Penziónu Hellene bolo odmenou i relaxom po odbornom či voľnočasovom programe.

Rekondično-integračný pobyt Klubu Klbik 2013 bol opäť hlavne určený pre rodiny, v ktorých majú dieťa, ktoré ochorelo na juvenilnú idiopatickú artritídu alebo iné ochorenie zo skupiny reumatických diagnóz. Pre zdravý vývoj dieťaťa i celej jeho rodiny je dôležité, aby sa spoznali ľudia s podobným osudom. V rámci sociálnej terapie bol pripravený zaujímavý a hodnotný program.

Rekondično-integračný pobyt bol aj oslavou 15. výročia založenia Klubu Klbik a televízny štáb RTVS tu natočil reláciu Cesta, ktorá bola odvysielaná 5. októbra, týždeň pred Svetovým dňom reumatizmu. (viac POCITOVNÍK 2013) -kk-



klbov, kostí a...“ prezentovala MUDr. Elena Ďurišová. Veľa zručností jemnej motoriky pri pletení náramkov, vytváraní a maľovaní benátskych masiek, výrobe koráľkových anjelikov získali v tvorivých dielňach, kde si deti i dospelí precvičili prstečky. Organizátori poskytli účastníkom aj možnosť naučiť sa tancovať salsu. Nezabudnuteľným popoludním bolo relaxačné popoludnie s kozmetickou poradkyňou Evou Válekovou z kozmetiky Mary Kay, kde sa na chvíľu ženy a dievčatá stali modelkami. Ako hmatateľný

Postrehy matky po účasti na r-i pobyte Klubu KíbiK

Dlho som sa veru odhodlávala napísať tento „pocitovník“, pretože takéto „písáčky“ nie sú moja silná stránka. Som mama 8-ročného Samka. Samko prišiel na svet ako veľmi vytúžené dieťaťko, pretože pred ním som absolvovala 2 neúspešné pokusy o dieťa. Pôvodne bol Samko niekoho silnejšie dvojča, ale bohužiaľ to nevyšlo. O to väčšia radosť nastala, keď sa nám úspešne narodil. Od prvého roka života si „užíval svoje“ – pobyty v nemocnici, operácia a pod. Jeho zdravotný stav nebol nikdy ukážkový. Preto, keď mu vo veku 8 rokov diagnostikovali JIA, akosi už ani u mňa neboli ako prvá prirodzená reakcia – potoky slz. Nie preto, že by som ho neľúbila, ale takmer každý rok riešime nejakú diagnózu a sme so Samkom asi už trochu silnejšie osobnosti. Neriešime problémy plačom, ale po „predýchaní“ nového problému sa snažíme hneď konať, robiť niečo zmysluplné, zisťovať informácie a realizovať konkrétne kroky na odstránenie alebo vyriešenie problému. Teda hlavne ja, ale chvalobohu Samko nemá najmenší problém realizovať moje nápady spolu so mnou.

Tohtoročný problém s názvom JIA som riešila hneď zahorúca, nečakala som na nijaké zhoršenie stavu, alebo niečo



podobné. Dopátrala som sa až ku Klubu KíbiK a jeho organizovaniu r-i pobytu.

Od prvého dňa sa neviem o tomto týždňovom pobyte vyjadriť inak ako v samých superlatívoch. Počnúc organizátormi pobytu, pokračujúc prednáškami lekárov, programom pre deti (súťaže alebo len také leňošenie pri bazéne, procedúry, cvičenie...) všetci účastníci tohto pobytu boli pre mňa niečo úžasné, nijako som si vopred nič nepredstavovala, ale toto mi fakt vyrazilo dych. Je tu toľká spolupatrič-

nosť, priateľskosť, to nezažijete hocikde a najmä máte možnosť získať nové informácie o chorobe. Noví priatelia poskytnú nenútené a dobre mienené rady, čo treba vlastne ďalej robiť. Klobúk dole hlavne pred Tebou, Janka, pretože pre mňa si Ty tým srdcom, hlavou aj krkom, ale iste nie len pre mňa...

A pevne verím, že na budúci rok sa stretne opäť, že budeme môcť so Samkom i s Teom prísť opäť medzi vás všetkých.

Eva S.

Zdravý svet očami detí

Na základe pozvania pani Antošovej (mamičky malej Natálky z Klubu KíbiK) sme sa zúčastnili na podujatí „Zdravý svet očami detí“. Podujatie sa uskutočnilo v sobotu 21. 9. 2013 v Bratislave Petržalke, DK Zrkadlový háj. Organizátori sa rozhodli, že výťažok zo vstupného a výnos verejnej zbierky budú venovať v prospech LPRe – Klubu KíbiK. V závere podujatia organizátori odovzdali Klubu KíbiK šek v hodnote 170,00 Eur. Ďakujeme! Získané finančné prostriedky budú využité pre deti z KK pri podujatiach v roku 2014.

-red-

21.09.2013
DOM KULTÚRY Zrkadlový háj
Petržalka-Bratislava

„Zdravý svet očami detí“
„Čarovná jeseň sa začína ...“

VÝSTAVA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU
NIE LEN PRE DETI A RODIČOV, ALE AJ PRE PRIAZNIVCOV ZDRAVIA
BRATISLAVA-PETRŽALKA 21.09.2013 od 10.00 do 19.00 hod

Výstavu organizuje Chránená dielňa SMEJO
za podpory Mgr. Ivany Antošovej - poslankyne MČ Petržalka-Bratislava

JESEŇ SA ZAČALA...práve dnes!

- * prednášky s odborníkmi
- * produkty zdravej výživy
- * merania, diagnostiky a prezentácie
- * ENKAUSTIKA - maľovanie voskom
- * prírodná kozmetika - ukážka liečenia
- * ochutnávky zdravej výživy
- * veštenie, numerológia, tarot - naživo
- * veľa , veľa zaujímavostí a prekvapení nie len pre deti
- * PRIDE AJ KLAUN II???

www.smejo.net

Kompletný program podujatia a harmonogram prednášok nájdete na:

Výstava pre deti, dospelých a priaznivcov zdravia
Sobota 21.09.2013

ČASOVÝ HARMONOGRAM PREDNÁŠOK

10.30 - 11.15	Jarmila Miháliková Falun Gong-vynimočná kultivačná metóda pre telo a myseľ
11.30 - 12.15	Prof.Ing.Ivan Turianica,Dr.Sc. Jód - intelekt a zdravie deti
12.45 - 13.30	Štefan Zákrťanský Tradičná slovenská liečebná metóda
13.45 - 14.30	Jozef Lupták Prečo sa oplatí zmeniť životný štýl ?
15.00 - 15.45	Ing. Ľubica Kuttnerová Najstaršie probiotikum sveta Lactobacillus bulgaricus
16.00 - 16.45	RNDr. Monika Kašová Si naozaj rozhodnúť/á byť zdravý/á? ETIKOTERAPIA v praxi
17.00 - 17.45	Ján Karolík Vplyv elektromagnetického smogu na naše telo - riešenie BIONICBAND

www.smejo.net

Soľ za 100 mil. v Zuzimke! 7+1 hodnotový prednášok! Vstupné 1 €

Organizátor: Smejo

Partner: FEODINA, VitaFit, BIONIC BAND, Dofrom

Spoluorganizátor: MILANOVI

Hlavný sponzor: Idea Style

Hlavní partner: KULTURNÉ ZDRAVOTNÉ PETRŽALKY, acer mania, TV BRATISLAVA

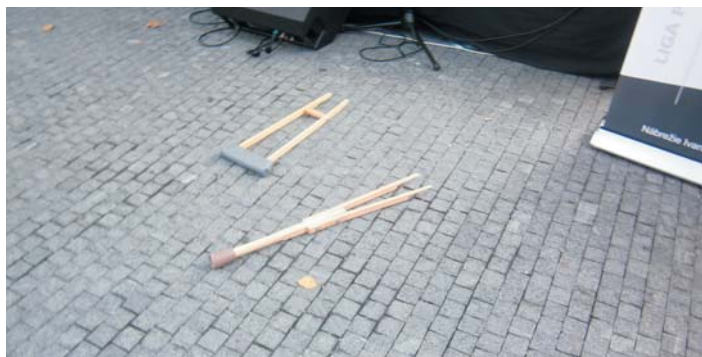
Hlavní mediálny partner: Smejo

Sponzori: ACACO, pešľa z hriank, Medialni partneri: kan 5 mesta, PETRŽALSKÉ NOVIKY

Beh Klubu Kíbbik

LPre – Klub Kíbbik sa pravidelne zapája a pripravuje podujatia k Svetovému dňu reumatizmu. Nebolo to inak ani tento rok. Symbolický Beh pre svojich členov uskutočnil už 11. októbra v Piešťanoch, a potom v sobotu 12. októbra – aj so širokou podporou našich najmenších a najmilších členov – detí z Klubu Kíbbik aj s ich rodinnými príslušníkmi sme sa stretli na centrálnom behu v Bratislave s celkovým počtom 68 účastníkov.

-red-



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 si ešte stále možno objednať na dvd@mojareuma.sk, telefonicky na 0917 790 264, alebo priamo na sekretariáte Ligy proti reumatizmu SR. Zdravý pohyb blahodarne pôsobí na celý organizmus i psy-

chiku človeka. Cieľom projektu je, aby pacienti po absolvovaní hospitalizácie pokračovali v rehabilitácii aj v domacom prostredí. Počas pobytu v NÚRCH Piešťany si môžete DVD zakúpiť na sekretariáte LPRe SR č. dverí 109. Sledujte aktuálne info na www.mojareuma.sk.

-red-

DVD
Cvičebná zostava je určené každému, kto chce posunúť svoj život s reumatoidnou artritídou ďalej.

KLUB KÍBBIK
LIGA PROTI REUMATIZMU

Cvičebná zostava dospelých reumatoidnou
Cvičebná zostava pre deti s juvenilnou idiopatickou artritídou

www.mojareuma.sk

E-mail: dvd@mojareuma.sk OBJEDNÁVKY mobil: 0917 790 264

© 2012

LPre – Klub Motýlik



LPre – Klub Motýlik je združenie pre pacientov a sympatizantov s ochorením SLE a ostatnými ochoreniami spojivových tkanív. Vznikli sme pre vás – pre ľudí s rovnakým údelom. Vieme, aké to je, sme jedni z vás. Aj nám diagnostikovali systémový lupus erythematosus.

KM roku 2013 hýri aktivitou. Prinášame krátky sumár podujatí a aktivít:

- 23. 3. 2013 – prvé stretnutie s novými pacientkami a potenciálnymi členmi KM
- 7. 5. 2013 – tlačová beseda; krst **knihy Lupus a všetko, čo s ním súvisí**
- 7. 6. 2013 – výročné stretnutie členov KM za účasti predsedníčky LPre SR
- 27. 7. 2013 – krátke stretnutie s cieľom prebrať administratívne a aktuálne body činnosti LPre – KM
- 30. 7. 2013 – stretnutie so zástupcom GSK – účelom tohto stretnutia bolo najmä prekonzultovať možnosti, ako požiadať o grant
- 19. 8. 2013 – stretnutie venované správe našej web stránky a prihláške do Slovenskej asociácie zriedkavých chorôb (SAZCH)
- 30. 8. – 1. 9. 2013 – medzinárodné pracovné stretnutie s Revma ligou ČR a LPre SR v Luhačovicích

- 15. 9. 2013 – pracovné stretnutie o získavaní financií, grantu a ďalšieho rozvoja združenia
- 20. 9. – 22. 9. 2013 – motivačno-vzdelávací kurz organizovaný LPre SR v Piešťanoch
- 12. 10. 2013 – účasť na 7. ročníku Behu a chôdze reumatikov a reumatológov pre zdravie v Bratislave
- 19. 10. 2013 – prvé medzinárodné stretnutie medzi LPre – KM a Lupus ČR v Brne. **Česko-slovenské stretnutie pacientov s lupusom** sa uskutočnilo v sobotu 19. októbra. Stretli sme sa takmer tridsiati, čo bolo pre všetkých veľké prekvapenie. Za Spolek Lupus ČR jeho predstavitelia konštatovali, že získali cenné informácie od slovenského Motýlika (Liga proti reumatizmu na Slovensku – Klub Motýlik). Inšpiráciu našli vraj aj v tom, že mohli nazrieť do informačnej brožúrky o lupuse. Podnetné boli hlavne rozhovory o tom, čo združenie môže pre svojich členov urobiť v rámci činnosti. V perspektívach sa črtá podobné stretnutie aj na Slovensku.

Míľnikmi tohto roka bolo jednoznačne založenie skupiny na Facebooku: **www.facebook.com/LPreKlubMotylik**, **tlač letákov, na ktoré sme obzvlášť hrdí**

a podanie žiadosti o 2 % z dane.

Okrem toho sa pravidelne stretávame, plánujeme ďalšie aktivity, rozširujeme svoju členskú základňu, zvyšujeme povedomie o lupuse a snažíme sa o modernizáciu združenia. Dúfame, že aj rok 2014 bude taký úspešný a plný aktivít. Chceme informovať o možnostiach liečby, o správnej životospráve a poskytnúť poradenstvo v zdravotných aj sociálnych otázkach. Ponúkame povzbudenie, pomoc a praktické rady vám a Vaším blízkym, ako sa psychicky nepoddať, ako uniesť všetko to, čo život s takým závažným ochorením prináša.

Členstvo v Klube Motýlik, ktoré existuje pod Ligou proti reumatizmu na Slovensku, je otvorené pre všetkých záujemcov. Zaväzujeme sa k úplnému rešpektovaniu Vašich požiadaviek týkajúcich sa anonymity. Aj medzi nami sú ľudia, ktorí si neprajú vystupovať na verejnosti, ani inak, pod svojím menom a predsa sú aktívni a majú chuť pomáhať.

Kontakty: klubmotylik@gmail.com, motylik@mojareuma.sk, www.zivotslupusom.sk

*Zuzana Pionteková,
predsedníčka LPre – Klub Motýlik*

LPre – Miestna pobočka Bardejov

Milí reumatici – spolutrpitelia

Úvodom chcem poďakovať všetkým tým, ktorí založili našu úžasnú Ligu proti reumatizmu na Slovensku. Zároveň ďakujem novému Výboru LPre – MP Bardejov na čele s predsedníčkou pani Darinou Kostíkovou za to, že naša pobočka obnovila svoju činnosť. Naše mladé bojovníčky – reumaticky sa pustili do neúnavného boja so zákernou chorobou, ktorá sa dá liečiť, ale nie vyliečiť, a povzbudzujú pritom i nás ostatných. Je to naša pokladníčka Ivetka Pangrácová, Adka Sameková a Ivanka Klesiková.

Svojím článkom v Informačnom bulletine LPre SR 1/2013 ma dojala až k slzám naša nová predsedníčka Daja



Kostíková, ktorá ma nazvala priateľkou. Zato jej vyslovujem veľkú vďaku, ale aj naše kresťanské Pán Boh zaplať. Dávno je známe, že na reumu sa veľa trpí, ale nezomiera. Nech sa naše dni a noci plné bolesti a trápenia upierajú na milých a dobrých ľudí z nášho okolia, hlavne na našich najbližších. Preto naša vďaka za pomoc patrí najmä Pánu Bohu, našim najbližším: rodičom, manželom, manželkám, našim deťom, vnúčatám a všetkým ľuďom dobrej vôle. Keď sa aspoň trochu zamýšľame sami nad sebou, choroba nás môže zastihnúť nepripravených, môže zmeniť život každému, deťom, dospelým, ale aj seniorom. Ľahko sa povie

niekomu: „Veď ty vyzeráš dobre, až na tie tvoje krivé ruky, čo vyzerajú ako hrable“. Hlavná vec je, že my sa necítíme opustení, znechutení, ale zjednotení trpiaci v našej Lige proti reumatizmu SR. Veľká vďaka patrí aj lekárom za ich nezištnú pomoc. U nás v Bardejove sú to MUDr. Daniel Martiček a MUDr. Martina Šuchová. V Piešťanoch sú to prof. MUDr. Jozef Rovenský, DrSc., FRCP, zakladateľ a čestný predseda LPre SR, od roku

1990 riaditeľ Národného ústavu reumatických chorôb, prof. MUDr. Ivan Rybár, MUDr. Jozef Lukáč, MUDr. Dagmar Mičková a ostatní. Všetci sa starajú o svojich pacientov veľmi zodpovedne a hlavne s láskou. Sú nám po ruke vždy, keď ich potrebujeme. Lekárom v zahraničí ďakujeme za vynález biologickej liečby. Za všetkých pacientov trpiacich reumou patrí Vám, vážení lekári, veľké Pán Boh zaplať!

Novému Predsedníctvu LPre SR pod vedením pani Mgr. Jany Dobšovičovej Černákovéj prajem v svojom mene a v mene všetkých členov a reumatikov LPre – Miestnej pobočky Bardejov veľa pracovných a osobných úspechov a dobrú spoluprácu s nami reumatikmi.

Vaša reumaticka – trpitelka Emília Škriabová z malebnej dedinky Dubinné v okrese Bardejov

Rekondičný pobyt vo Vysokých Tatrách na Štrbskom Plese

Neprešiel ešte ani rok od prvej členskej schôdze, na ktorej naša pobočka LPre – MP Bardejov obnovila svoju činnosť. Možno nemáme toľko skúseností a určite nemáme za sebou toľko uskutočnených akcií ako naši kolegovia z iných pobočiek LPre SR, ale snažíme sa a postupne na tom pracujeme. A v tomto smere bolo pre nás veľmi prospešné aj stretnutie s členmi Slovenského zväzu sclerosis multiplex, ktoré sa uskutočnilo v máji v príjemnom prostredí kaviarne Fontána v Bardejove. Od nich sme sa dozvedeli, ako sa tiež boria s nedostatkom finančných prostriedkov na činnosť. Rozoberali sme témy týkajúce sa tvorivých dielní, ale aj iných aktivít.

Prvý októbrový týždeň od 30. 9. do 4. 10. 2013 sme aj vďaka dotácii od mesta Bardejov absolvovali rekondičný pobyt vo Vysokých Tatrách (RP). Naši členovia (v počte 18) si tento pobyt bohato užili, či už krátkymi prechádzkami, alebo aj dlhšími túrami v krásnom prostredí Štrbského Plesa. Práve na jeho brehu sa nachádza Hotel Solisko, kde sme boli ubytovaní. Tento hotel má vlastné wellness zariadenie, čo sme po návrate z prechádzky skutočne ocenili. Krátky pobyt vo vírivke a saune nám urobil dobre. Zregeneroval naše chorobou namáhané telo. Aj uvoľňujúca masáž, ktorú nám poskytovala profesionálna masérka – jedna z našich členiek – Anka Jablonovská. Jej masáž blahodarne pôsobila na boľavé a stuhnuté kĺby. Večery sme trávili v tvorivých dielnach, konkrétne pri výrobe vianočných ozdôb – gúľ vyrábaných technikou falošného pachtworku, kde sme si užitočne ponamáhalí drobné kĺbiky rúk. Tieto milé výrobky si účastníci pobytu odniesli ako darček domov pre svojich najbližších.



Zvláštnosťou RP pre členov bolo každodenné ranné cvičenie vonku na terase, kde sme cvičili pod štítmí Tatier v tričkách 7. ročníka Behu a chôdze reumatológov a reumatikov pre zdravie. Boli sme preto stredobodom pozornosti a objektom na fotenie pre viacerých turistov.

Vo vestibule Hotela Solisko sme umiestnili vývesnú tabuľu Liga proti reumatizmu – Miestna pobočka Bardejov s informáciami pre všetkých hostí o našej činnosti v Lige a prekrásnom meste Bardejov. K nahliadnutiu bol aj program rekondičného pobytu.

Vo štvrtok 3. októbra zavítala medzi nás na Štrbské Pleso predsedníčka LPre SR p. Janka Dobšovičová Černáková, ktorá nám odštartovala 7. ročník Behu a chôdze ... pri príležitosti 12. októbra – Svetového dňa reumatizmu. Miestna pobočka Bardejov odštartovala Beh ako prvá zo všetkých 16 miestnych pobočiek a klubov LPre SR.

Za slnečného, ale pomerne chladného a veterného počasia sa na Behu zúčastnilo 43 členov a sympatizantov. Chodničkami Štrbského Plesa sme si odbehli symbolicky dráhu dlhú 420 metrov. Aj keď v ten deň veľmi fúkalo, nepokazilo nám to našu dobrú náladu, ale umocnilo celú tú fantastickú atmosféru, ktorú sme si vytvorili. Po behu sme si dopriali chvíľku voľna na občerstvenie. Potom už popoludnie patrilo Janke Dobšovičovej Černákovéj, ktorá nás oboznámila s novinkami, ktoré LPre SR pripravuje v najbližšom období a pri príležitosti SDR.

12. októbra sa dve naše členky zúčastnili na Centrálnom behu v Bratislave, odkiaľ si odniesli len samé pozitívne skúsenosti a poznatky z organizovania takéhoto veľkého podujatia.

V nasledujúcom období nás čaká ešte veľa práce. Do budúcnosti by sme chceli pokračovať v pravidelnom cvičení, v kto-



LPre – Miestna pobočka Bratislava

Členovia LPre – MP Bratislava sa zúčastnili na Centrálnom behu v NC Eurovea.
bratislava@mojareuma.sk

-red-

rom sme začali už pred prázdninami, ale aj v tvorivých dielňach, ktoré naše členky oslovili natoľko, že by si chvíle pri spoločnom „tvorení“ vedeli predstaviť aj častejšie. A v závere roka sa tešíme na mikulášske posedenie v kruhu priateľov.

Všetkým členom a sympatizantom LPre SR želáme Veselé Vianoce a šťastný Nový rok.

Touto cestou by sme sa chceli poďakovať vedeniu Mesta Bardejov za to, že sme aj vďaka dotácii Mesta Bardejov mohli zorganizovať rekondičný pobyt vo Vysokých Tatrách na Štrbskom Plese v Hoteli Solisko od 30. 9. 2013 do 4. 10. 2013.

*Adriana Sameková, Darina Kostíková,
LPre – MP Bardejov
bardejov@mojareuma.sk*

LPre – Miestna pobočka Čadca BEH v Nimnici

9. októbra 2013 sa v Nimnici konal 9. Beh pod záštitou predsedníčky MP Čadca Margity Ďurišovej. Na podujatí sa aktívne zúčastnilo **75 členov** rekondičného pobytu, ktorý tam práve absolvovali. Modrými tričkami, dobrou náladou a úžasnou atmosférou strhli na seba pozornosť aj ďalších kúpeľných hostí, ktorí prejavili záujem o účasť na prednáške, ktorá nasledovala po ukončení „Behu“. Večer si spríjemnili tancom a posedením

pri hudbe a stále boli v tričkách s nápisom 7. ročník Behu a chôdze reumatológov a reumatikov. Zanechali tak trvalú stopu v myšliach zamestnancov a hostí Kúpeľov Nimnica. Už teraz sa tešia na budúci rok, že si podujatie zopakujú.

*Margita Ďurišová,
predsedníčka LPre – MP Čadca
cadca@mojareuma.sk*

LPre – Miestna pobočka Ilava

BEH reumatológov a reumatikov

V Miestnej pobočke Ilava sme pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu usporiadali Beh a chôzdu reumatológov a reumatikov dňa 27. 10. 2013. Prešli sme cez mesto a pokračovali sme praktickým

precvičením cvikov vhodných pre ľudí postihnutých reumatickými chorobami. O akciu bol záujem, z celkového počtu 120 členov sa zúčastnilo 84 členov. Na podujatie sme pripravili 50 litrov čaju.

Okrem občerstvenia sme objednali aj dobré počasie. Všetko sa nám vydarilo, boli sme spokojní.

*Ing. Josef Rosenbaum
ilava@mojareuma.sk*

LPre – Miestna pobočka Košice

Rekondičný pobyt košických reumatikov na Zemplínskej Šírave

Tohtoročný rekondično-liečebný pobyt (RLP) sa uskutočnil v dňoch **1. – 6. septembra 2013** v rekreačnom zariadení Chemes na Zemplínskej Šírave.

Vďaka finančnému daru **MČ Košice Nad Jazerom** si 32 členov miestnej pobočky Ligy proti reumatizmu zregenero-

valo svoje choré kĺby a načerpalo nové sily. Podarilo sa zabezpečiť popri troch liečebných procedúrach a pravidelnom rozcvičovaní aj bohaté kultúrne a športové podujatia. Okrem tradičného výletu na Vinianske jazero to boli aj nenáročné vychádzky po okolí. Vydaril sa stolnoten-

sový turnaj aj táborák s opekaním dobrôt a tombolou. Druhý raz sa už uskutočnila plavba loďou po Šírave. Tú si vychutnalo 27 reumatikov. Z celkového počtu účastníkov bolo 17 členov obyvateľmi MČ Nad Jazerom.

Na záver účastníci RLP zhodne konštatovali, že opäť sa podarila dobrá vec!

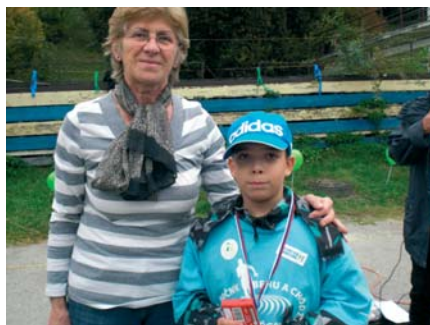
Veľké poďakovanie patrí MESTSKEJ ČASTI KOŠICE – NAD JAZEROM, ktorá ako jediná MČ na území mesta Košice na nás reumatikov pamätá!

*Katarína PALKOVÁ
a organizačný výbor LPre – MP Košice*

Beh 2013

Štafetový Beh reumatikov naprieč Slovenskom 2013 odštartovali aj v Košiciach výstrelom z pištole na školskom dvore na Opatovskej 97 dňa 9. októbra 2013 o 14.30 h. Výbor LPre – MP Košice pod taktovkou Katky Palkovej organizačne zabezpečil „spolubežcov“ z DSS LUXu, n.o. Beh odštartoval výstrel z pištole. Na úspešnom priebehu partnersky spolupracovala aj košická Únia proti osteoporóze pod vedením Evky Formenderovej. Spolu sa zúčastnilo 117 bežcov v 4 kategóriách (1. deti a dospelí „barličkári“, 2. deti a dospelí „vozičkari“, 3. seniory, 4. organizátori z Ligy, Únie a LUXu). Nádherné babie leto a stromy hýriace farbami jesene vytvárali kulisu podujatiu. Náladu a športového ducha podporili medaily pre víťazov a sladké maškrtky pre účastníkov.

Centrálny Beh LPre SR sa tradične konal v Bratislave na námestí Eurovea dňa 12. októbra 2013. Aktívne sa na ňom zúčastnilo 5 členiek košickej pobočky (K.



Palková, M. Sepešiová, M. Bakalárová, A. Kabátová, D. Fényesová).

Príjemné popoludnie SDR s bohatým kultúrnym programom a Novinárskou poctou KROK 2012 nás naplnilo pozitívnymi emóciami a upevnilo vo vedomí zmysluplnej práce.

*Katarína Palková, predsedníčka MP
Daniela Fényesová, tajomníčka MP
kosice@mojareuma.sk*

LPre – Miestna pobočka Lučenec Prednáška o KÚPEĽNÍCTVE

Jedným z bodov programu májovej **Jžlenskej schôdze** bola „Prednáška o kúpeľníctve“. Žiaci SOŠ v Lučenci so zameraním na cestovný ruch audiovizuálnym vstupom informovali o kúpeľníctve a wellness pobytoch na Slovensku. Predstavili celkovo 23 kúpeľov vyskytujúcich sa na území Slovenska, ktoré vznikli postupne vďaka existujúcim 1300 minerálnym prameňom. Za najstaršie kúpele sa považujú Turčianske Teplice,

kde kúpeľníctvo vzniklo pred 300 rokmi. Za najkrajšie kúpele sa považujú Rajecké Teplice a kúpele svetového významu sú Piešťany. K jednotlivým predstaveným kúpeľným miestam boli uvádzané aj „senior balíky“ týkajúce sa týždenných a víkendových pobytov. Boli ponúknuté pre sprehľadnenie cenovej dostupnosti jednotlivých kúpeľov, v prípade záujmu o pobyt seniorov. V súvislosti s prezentovanou prednáškou o kúpeľníctve bola

informácia o prevádzkovaní nových kúpeľov v Červenom Kláštore, ktoré sú sprístupnené od októbra roku 2012.

Na oslavu Dňa matiek pani Kozová predniesla báseň Andreja Sládkoviča „Marína“.

Na záver sa podávalo občerstvenie, kde si počas konzumácie jednotliví členovia vymieňali skúsenosti a poznatky pri eliminácii dôsledkov reumatického a psoriatického ochorenia.

„Dovolenka“ v Lignano Sabbiadoro – Taliansko

Už štvrtýkrát sme navštívili pláže slnečného Talianska. Počasie nám prišlo, takže sme si dožičili slnka aj vody. Celodenná strava bola len k nášmu dobru, pretože sme cez obed počas najväč-

šej horúčavy opustili pláž a odpočívali v prechodnom ubytovaní. Piesočnú pláž a plytkú vodu si užívali hlavne deti. Mesto oživalo najmä večer. Lákali obchody, rôzne atrakcie, ktoré predvádzali tzv.

umelci priamo na pešej zóne. Mohli sme sa povoziť na vláčiku a vidieť mesto v žiarivom svetle, navštíviť Guliverlandiu a pod.

Týždeň nám rýchlo ubehol, plní dojmov a hlavne v dobrej nálaďe sme sa



Program októbrovej schôdze otvorila a viedla pani Mária Gilanová – predsedníčka miestnej pobočky, ktorá zhodnotila priebeh 7. ročníka Behu reumatikov a reumatológov. Aj keď počasie bolo zamračené, nič to nezmenilo na veselej nálade účastníkov. Tých bolo na Námestí republiky 120, z toho 119 priamo pri štarte a 1 účastník dodatočne, pretože prišiel oneskorene. Osobitne sme si cenili účasť pani primátorky A. Pivkovej, viceprimátora P. Baculíka a predsedu Obvodného úradu v Lučenci Ing. Hámorníka. Tak ako aj minulý rok opäť boli prítomní aj študen-

vracali domov. Cestou sme obdivovali krásu talianskych Álp. Verím, že si všetci účastníci oddýchli a nesú si domov nielen pekné spomienky, ale aj pranie, že sa o rok zase vrátíme.

Na spštenie priebehu **septembrovej členskej schôdze** vystúpili deti zo ZUŠ v Lučenci, ktoré pesničkami, básničkami a tancom spríjemnili atmosféru prítomným. K tomuto prispela svojím vystúpením aj pani Kozová.

MUDr. Machanová vo svojej prednáške stručne oboznámila s prevenciou a liečbou nádorových ochorení. Na úvod uviedla, že príčina ochorenia nie je doteraz známa, no predpokladá sa, že v 20% sa vznik tohto ochorenia dá ovplyvniť životosprávou. Zdôraznila, že onkologické ochorenie nie je dedičné, dedia sa iba gény. Z uvedeného dôvodu je v rodinách s častým výskytom rakoviny vhodné dať si urobiť v rámci prevencie genetické vyšetrenie, ktoré hradí zdravotná poisťovňa. Na záver uviedla, že predsudky, ktoré pôvodne prežívali o neúspechu pri liečbe rakoviny, sú prežité a celková liečba závisí od včasnej diagnostiky. V rámci diskusie vystúpila primátorka mesta, ktorá pozdravila všetkých prítomných a zapriala



do ďalšej činnosti veľa úspechov. Predsedníčka miestnej pobočky pani Gilanová pripomenula, že v termíne od 2. 10. 2013 sa uskutoční rehabilitačný pobyt v Turčianskych Tepliciach. 10.10. 2013 sa uskutoční Beh reumatikov a reumatológov. Ďalej uviedla, že namiesto každoročného pobytu v Taliansku je prvýkrát ponuka do Chorvátska v termíne od 8. 8. 2014 do 17. 8. 2014 v hoteli Adria vo Vodiciach.

ti Zdravotnej školy v Lučenci v počte 19 aj s pedagógom. Účastníci Behu dostali tričko s logom podujatia. Pekným programom nás potešili deti MŠ, ktoré spevom a tancom nášho folklóru pobavili prítomných. Pripomenuli sme si, že mesiac október sa nesie v duchu úcty k seniorom. Prítomným bolo podávané občerstvenie.

JUDr. Kvaková Agnesa
lucenec@mojareuma.sk

LPre – Miestna pobočka Martin

Naša ČINNOSŤ v Martine

O determinatoch zdravia sa povedalo a hovorí veľa. Determinanty sú ovplyvniteľné negatívne, alebo pozitívne. Všetky naše aktivity pre nepriaznivo zdravotne oslabených majú význam. My chceme vytvárať podmienky pre aktívny zdravší a spokojnejší život našich členov. To je cieľom našej komunity. Kľúčovou otázkou je spolupráca všetkých štátnych

orgánov a občianskych združení. Otvorili sme dvere vzájomnej komunikácii a spolupráci s ďalšími občianskymi združeniami. Konštatujem, že sa nám to osvedčilo, a tým sa predsavzatia výboru a členov plnia.

Celé jarné a jesenné obdobie sme organizovali a zúčastňovali sa na kolkárskych súťažiach jednotlivcov a družstiev.

Športovými hrami sme vybudovali tradíciu, kde sa tieto stretnutia stali popri športovom záporení kultúrnym a spoločenským podujatím. Zúčastnili sme sa na okresných športových hrách organizovaných mestským úradom a na posezení pri guláši. Naša pobočka zorganizovala vlastné športové hry. Víťazkami boli: Anna Frkáňová, Katarína Mináriková

vá, Jaroslav Burghard, Vlasta Kubizňová. V strelbe excelovala Eva Sládeková, v trojboji Helena Titurusová a Ľudmila Cipárová, ktorej zásluhou tieto športové podujatia boli úspešné. Vydareným podujatím bol Beh a chôdza reumatológov a reumatikov pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu, na ktorom sa zúčastnilo 18 členov. Všetky športové podujatia nás zdravotne aj emocionálne povzbudili. Pán Jaroslav Burghard poskytol našim členom masáže.

Do našej činnosti zaraďujeme návštevy výstav v galériách. Okrem zájazdu do Prahy sme zorganizovali zájazd na Flóru Olomouc. Na výstavisku sme si zakúpili záhradkárské materiály. Naše kroky viedli k miestnym pamiatkam, kde sme na Hornom námestí obdivovali Trojičný stĺp, budovu radnice s olomouckým orlojom.

Na spoločnom posedení sme členom poradili, ako sa zabezpečujú sociálne dávky, výmena preukazov ZŤP a zľavy koncesionárskych poplatkov. Pri príleži-

tosti mesiaca úcty k starším sme sa stretli na plese organizovanom primátorom mestského úradu. Svoju priazeň nám venujú MUDr. Anna Maňková a MUDr. Katarína Stašková. V druhom polroku sme medzi sebou prijali päť nových členov. Svojim členom prajeme aktívny a zdravý život.

*Mgr. Elena Prostredná
predsedníčka LPre – MP Martin
martin@mojareuma.sk*

LPre – Miestna pobočka Partizánske Beh pre ZDRAVIE

Dňa 24. 10. 2013 LPre – Miestna pobočka Partizánske zorganizovala Beh pre zdravie. Bežalo sa na Námestie SNP, v parku. Na beh prišlo veľa ľudí, pretože s niektorými bežcami prišli aj ich rodinní príslušníci, aj keď nebežali. Spolu beh absolvovalo 158 účastníkov, aj keď počasie vôbec nebolo ideálne, pretože začínalo

trošku mrholiť a zozimilo sa. Účastníci „Behu“ odchádzali domov s pocitom, že aspoň niečo urobili pre svoje zdravie. A čo je potešujúce, tento „Beh“ sa pomaly dostáva do povedomia ľudí, pretože niektorí zúčastnení, aj keď nie sú členmi LPre SR, sú už pravidelnými účastníkmi na tomto podujatí.

Nguyenová, Ševčíková



Činnosť MP Partizánske roku 2013

1. Pobočka Ligy proti reumatizmu spolupracovala s pobočkou Ligy proti rakovine, a to aktívnou účasťou na Dni narcisov.
2. Členovia Ligy proti reumatizmu sa zúčastnili na akcii Týždeň zdravia v mesiaci jún 2013.
3. Členovia Ligy proti reumatizmu zorganizovali Beh a chôdzu reumatológov a reumatikov pre zdravie pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu dňa 24. októbra 2013, v počte podpísaných 158 účastníkov, ale aj nečlenov.
4. Podľa záujmu členov sme absolvovali rehabilitáciu aj kúpanie v kúpeľoch Malé Bielice.
5. Zúčastnili sme sa na odborných prednáškach o problematike reumatických,

6. Členovia Ligy proti reumatizmu sa zúčastňovali na aktivitách organizovaných v klube dôchodcov (tretí sektor), kde sú väčšinou zároveň aj členmi.

*MUDr. Lívia Brušková
Predsedníčka LPre – MP Partizánske
partizanske@mojareuma.sk*

LPre – Miestna pobočka Poprad Činnosť našej pobočky

Po májovej členskej schôdzi sa činnosť našej pobočky zaktivizovala. V mesiaci jún sme zorganizovali posedenie pri guláši v Spišskej Teplici v altánku nášho aktívneho člena Michala Kubíka. Akcia

bola spojená s lekárskou prednáškou MUDr. N. Rovderovej. Túto akciu môžeme hodnotiť ako veľmi úspešnú, o čom svedčí aj priložená fotografia. V mesiacoch júl a august sme sa zúčastnili na viacerých



podujatiach (napr. folklórny festival v Liptovskej Tepličke, country víkend Šuňava). Dňa 1. 9. 2013 sa dvaja naši členovia zúčastnili na prvom oficiálnom stretnutí s Českou Revma ligou v Moravských kúpeľoch Luhačovice. Túto akciu hodnotíme ako veľmi úspešnú a dúfame, že nadviazaná spolupráca sa bude rozvíjať. Dňa 18. 10. 2013 sme v rámci Svetového dňa reumatizmu, ktorý bol 12. 10. 2013, zorganizovali Beh a chôdzu reumatológov a reumatikov. Túto akciu sme zorganizovali v spolupráci s Gymnázium na ul. D. Tatarku v Poprade, kde nám bol veľmi nápomocný učiteľ PaedDr. Ladislav Jantroš. Z akcie prikladáme fotografiu časti účastníkov.

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



LPre – Miestna pobočka Púchov

Moje pocity a zážitky z Bratislavy

Dlho som ani nedúfala, že by som vzhľadom na zdravotné problémy mohla absolvovať cestu a podujatia 12. októbra 2013 v Bratislave, kde sa uskutočnil Centrálny 7. ročník Behu a chôdze reumatológov a reumatikov pre zdravie, pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu. Ale stalo sa a neľutujem!

Posilnené slnečným počasím sme nastúpili do rýchlika smerom Piešťany (p. Jursíková, p. Motúzová, p. Polmanová a ja) a odtiaľ už pripraveným autobusom smerom Bratislava. Už v autobuse sme sa zvíjali s priateľmi a tešili sme sa na nádherné stretnutia s mnohými ďalšími účastníkmi. Strela som sa so vzácnymi priateľmi z NÚRCH a členmi miestnych pobočiek v rámci Slovenska. Ani sme sa nenazdali a vystupovali sme v Bratislave. Účastníkov bolo neúrekom. A tu znovu vzácne stretnutia s ľuďmi, s ktorými sme sa aj viac rokov nevideli. Boli to hlboké zážitky.

Program v slnkom zaliatej Bratislave pri NC Eurovea bol vynikajúci a veľmi dobre zorganizovaný. Veľká vďaka patrí našej milej, obetavej a vždy usmiatej predsedníčke LPre na Slovensku Mgr. Janke Dobšovičovej Černáčkovej, ktorá so svojimi spolupracovníkmi zorganizovala a svedomito pripravila nádherné stretnutie s bohatým kultúrnym

programom. Najviac sa nám páčilo vystúpenie folklórnej skupiny zo Sobotišťa v ich typických v krojoch. Veru sme sa pridali k nim spevom a aj sa tancovalo.

Súčasťou programu bolo aj slávnostné vyhlásenie výsledkov novinárskej súťaže a udelenie Novinárskej pocty KROK 2012. Nás Púchovčanky potešilo, že medzi ocenenými bol aj redaktor Púchovských novín Peter Hudák, ktorý získal v kategórii printové príspevky 1. miesto článkom „Inšpiratívna žena oslavuje jubileum“. Potom nasledoval Beh a chôdza reumatológov a reumatikov pre zdravie a zvládli sme to všetci, i tí, ktorí používajú francúzske barle.

Na záver sme dostali občerstvenie a všetci sme odchádzali z tejto vydarenej akcie do svojich domovov spokojní a šťastní. Som veľmi rada, že som tam mohla byť a zažiť tú jedinečnú a neopakovateľnú atmosféru, i keď po návrate večer domov „som ledva stála na nohách“. Vo svojom vnútri som bola obohatená peknými zážitkami, lebo niet krajšieho stretnutia, ako keď víťazí láska, súdržnosť, porozumenie a úcta jedného k druhému. Toto nás nabilo energiou, ktorú budeme rozdávať všetkým, ktorých stretne u nás doma v Púchove.

Vďaka za všetko krásne, čo som prežila s Vami v Bratislave 12. októbra 2013 a už

teraz sa teším na celoslovenský 8. ročník Behu a chôdze reumatológov a reumatikov pre naše spoločné zdravie.

*Emília Filová,
cvičiteľka zdravotných
cvikov v Púchove*



Beh reumatológov a reumatikov v Púchove

Dňa 9. 10. 2013 sme sa aj my už tradične pripojili k štafetovému 7. ročníku Behu reumatológov a reumatikov pre zdravie v rámci podujatí venovaných SDR.

Bolo nás 73 a aj napriek oznámeniu a propagácii po celom meste sa k nám púchovská široká verejnosť nepridala. Malo to aj výhody – pekné modré tričká s logom zostali len nám členom Ligy. O tom, že sa nám skutočne páčia, svedčí to, že odvtedy chodíme v nich cvičiť a verte, že je to veľmi pekný pohľad na nezábudky v modrom v našej telocvični. Našu obvyklú trasu od Župného domu sme zdolali nie behom – to by nám naše kilá a kĺby nedovolili, ale bola to poctivá chôdza dlhšia ako 1 km až po reštauráciu Hokejka, kde sme si zaslúžene pochutili na viedenskej káve.

4 naše členky sme sa zúčastnili aj na „Behu“ v Bratislave a môžeme konštato-



vať, že všetko bolo úžasné – od počasia cez náladu, program, folklórna kapela vyhrávala tak, že bol problém zdržať sa a netancovať a veru poniektorí to ani nevydržali a poriadne si zakrepčili. V našom veku si už nemôžeme dovoliť premárniť

žiadnu príležitosť zažiť niečo pekné. Cítime vďačnosť za krásne prežité chvíle, keď sme si boli všetci navzájom blízki.

-aj-
puchov@mojareuma.sk

LPre – Miestna pobočka Topoľčany Beh a chôdza reumatikov

Beh a chôdza reumatológov a reumatikov pri príležitosti SDR v Topoľčanoch dňa 10. októbra 2013. Oslave Svetového dňa reumatizmu predchádzala dobrá propagačná príprava (plagáty, okresné média, regionálne noviny). Na akcii sa zúčastnilo 43 členov a 6 hostí. Beh odštartoval primátor mesta Ing. P. Baláž.

Štart a prezentácia bola pred mestskou plavárňou a pokračovalo sa cez mestský park okolo rieky Chocina, potom cez park pri zimnom štadióne po trase približne 3 km. Počasie bolo krásne a jesenné stromy dotvárali pohodu. V priestoroch zimného štadióna má svoje priestory Denné centrum seniorov, v ktorom bola naša akcia

vyhodnotená. Členky našej pobočky pripravili občerstvenie a kultúrny program. Podujatie bolo veľmi pekné.

Ing. Koloman Krivošík,
predseda LPre – MP Topoľčany
topolcany@mojareuma.sk

LPre – Miestna pobočka Trenčín Dočkali sme sa septembra

Kúpele Turčianske Teplice nám pred pár mesiacmi ponúkli zvýhodnený pobyt v ich liečebnom zariadení. Viacerým sa to zapáčilo, a tak sme sa rozhodli ponuku využiť. Prišiel čas odchodu a desiatich sme sa spoločne dopravili na miesto pobytu v kúpeľoch Turčianske Teplice. Po ubyto-

vaní nás vyšetřil rehabilitačný lekár a pridelil procedúry. Prihliadal na pohybové možnosti a bolesti, ktoré bolo potrebné liečiť. Každý bol spokojný. Mali sme celý týždeň k dispozícii na liečbu a aj oddych, i keď v niektorých prípadoch boli termíny procedúr dosť natlačené. Zvládli sme

to a boli sme spokojní. Teplá liečivá voda, ktorej sila bola premenená na liečebné procedúry, nám pomohla pookriať a doplniť chýbajúce sily. Stretli sme sa tu aj s priateľmi z MP Lučenec.

-mk-

Beh MP Trenčín

Október bol v znamení oslavy Svetového dňa artritídy, ktorý je 12. októbra. V ten deň sme sa šiesti členovia našej pobočky zúčastnili na 7. ročníku Behu a chôdze reumatológov a reumatikov v Bratislave. Bolo to milé stretnutie s priateľmi, sprevádzané zaujímavým kultúrnym programom. Bonusom bolo nádherné počasie.

Aj naša MP Trenčín prvýkrát usporiadala „Beh“ v Kultúrnom stredisku okrajovej časti Trenčína Kubrá. Dňa 26. októbra „Beh“ zahájila naša predsedníčka pani Janka Kučerová, ktorá všetkých privítala. Prešli sme, poniektorí pobehli, hlavne deti po trávnom ihrisku, kde bola kedysi škôlka. Stretli sme sa v počte 21, nielen členovia, ale i rodinní príslušníci. Sedeli sme vonku na terase. Celé podujatie sprevádzala dobrá nálada so spo-



mienkami na leto pri nádhernom, takmer letnom, jesennom počasí. Nechýbalo občerstvenie s chlebíčkami, sladkosťami a minerálkou.

Marián Kučera
trencin@mojareuma.sk

LPre – Miestna pobočka Trnava

Siedmy ročník Behu a chôdze reumatológov a reumatikov

Dňa 12. októbra si pripomíname Svetový deň reumatizmu. Aj Miestna pobočka v Trnave podporila tento významný deň Behom a chôdzou dňa 16. 10. 2013 v Mestskej športovej hale v Trnave, kde spolu s Mestom Trnava v rámci 5. ročníka Veľtrhu pre seniorov býva množstvo sprievodných podujatí. Každý účastník „Behu“ dostal tričko s logom a nápisom 7. ročník Behu a chôdze reumatológov a reumatikov pre zdravie, a tak v jednotnom oblečení bolo 153 účastníkov, medzi ktorými boli členovia LPre – MP Trnava, sympatizanti, dôchodcovia, ale aj iní účastníci podujatia.

Beh zahájila slávnostným odpísknutím predsedníčka MP Trnava pani Vilma Houbová spolu s pani Ing. Kvetoslavou Tibenskou II. viceprimátorkou MsÚ Trnava. Veľmi pekne ďakujeme MsÚ Trnava za podporu pri uskutočnení „Behu“.

Počas „Behu“ si účastníci spríjemnili spevom vytýčenú trasu, ktorú absolvovali.



Členovia LPre SR, ktorí sa chceli dozvedieť viac o svojom zdravotnom stave, mali možnosť dať si odmerať krvný tlak, tuk, BMI a ďalšie telesné hodnoty. Mnohí odchádzali s predsavzatím, že si zlepšia svoje stravovacie návyky a budú sa viac pohy-

bovať. V dobrej nálade potom pokračovali v podujatiach, ktoré ponúkalo mesto v rámci 5. ročníka Veľtrhu pre seniorov.

Vilma Houbová,
predsedníčka LPre – MP TT
trnava@mojareuma.sk

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

POMÔŽTE

LPre – Miestna pobočka Žilina

Beh reumatikov 2013 v MP Žilina

V nádherné, jesenné, slnečné popoludnie sa stretli členovia LPre – MP Žilina a ich priatelia v žilinskom lesoparku, aby si pripomenuli Svetový deň reumatizmu, keď sa trošku viac zamyslíme nad chorobou, ktorou trpí značná časť populácie na celom svete. Niektorých trápi viac, iných menej, ale spoločným menovateľom je súdržnosť týchto ľudí, snaha navzájom si pomáhať a nielen fyzicky ale najmä psychicky. Atmosféra v Žiline bola veľmi priateľská. Nebolo nás síce až tak veľa ako v iných mestách, ale bolo nám fantasticky, tak ozaj rodinne. Absolvovali sme koliesko okolo parku, niektorí krokom, iní aj pobešli. Deti sú prirodzene súťaživé, tak ony to poňali aj ako preteky. Počas tejto hodinky sme sa občerstvili skutočne výborným horúcim čajom s citrónom, zahryzli si do ešte lepšieho jablčka. Odmenou za zdolanie cieľa



sme mali nielen dobrý pocit, ale i sladkú odmenu v podobe čokolády. Už teraz sa tešíme na zorganizovanie budúročného behu, ktorý iste navštívi ešte viac zanietých bežcov. Veríme, že nás bude

viac, pretože Svetový deň reumatizmu sa čoraz viac dostáva do povedomia ľudí. Čo je samozrejme úplne super!

zilina@mojareuma.sk
Bc. Sedláčková Eva

Nový web LPre – MP Žilina

Od septembra 2013 má už aj LPre – MP Žilina svoju webovú stránku. Potupne na nej nájdete rôzne užitočné informácie, oznamy, kontakty, novinky, aktivity a fotoarchív z podujatí. Môžete posilať svoje otázky a námety. Sledujte KALENDÁR akcií.

Kliknite sem: <http://reuma-zilina.webnode.sk/>

-red-



Reumatické ochorenie a Paľko

Horúce slnečné popoludnie minuloročného leta. Mladá žena s reumatickým ochorením kráča na prechádzku držiac syna za ruku. Obďaleč



zazrie dieťa, ako vstáva zo zeme. Hlavou jej preletí: „Odreté kolienka sa o pár dní zahoja“. Dieťa opäť padá uprostred cesty, ešte chce vstať a už je to viditeľné, že nevládze. Zostáva ležať, len rukami chce mávať, no už ani to sa nedarí. Preletí jej hlavou: „To nebudú odreniny“. Ako sa tak približovali, situácia začala byť vážnejšia a v tom spoznáva blondätého Paľka. Syn inej matky, ktorá ho doma čaká s otvorenou náručou.

Prepadne ju strach, kričí na neho Pali, Palinko..., no dieťa nereaguje! Uvedomuje si, že ona mu nedokáže pomôcť napriek tomu, že vie, ako má pomôcť. Re-

umatické ochorenie jej bráni, nedokáže si k nemu čupnúť... trasúcimi rukami sa pokúša vytúkať v mobile číslo, a pritom prosí svojho syna, aby išiel zavolať tetu – matku dieťaťa (ten sa drží matkinej ruky ako kliešť)... ponáhľa sa, ako najviac jej reuma dovoľuje späť k bytu (príšerná bolesť v nohách, pocit „rýchlosti“ slimáka je ubíjajúci) ... obzerá sa okolo seba a prosí Boha, aby sa niekto objavil, kto v situácii o život pomôže.

Prosba vyslyšaná! Zazrie muža na parkovisku pri aute, bez zaváhania na neho z diaľky kričí, vysvetľuje vzniknutú situáciu. Jediná veta nie je dopovedaná

a už sa muž skláňa k Palkovi, berie ho do náručia, ponáhľa sa, po dvoch schodoch vchádza do obytného domu. Najdlhšie minúty v jej živote! Žene sa chce plakať, smiať zároveň. Situácia ju „vybičovala“, má pocit mdlôb. Syn jej ešte stále krčovi-to zvieru ruku, až to bolí. Bolesťou si uvedomí, že je na rade upokojiť správnym vysvetlením svoje dieťa. Snaha byť čo

najpokojnejšia, reagovať správne na celú situáciu sa navonok podarila. V duši matky bolesť, bezmocnosť, strach a zároveň obrovská radosť, že ho našli práve oni, zostane dlho.

Palko a syn ženy sa o situácii s odstupom času rozprávali na detskom ihrisku. Pravdepodobne bola v ich detských hlávkach situácia natolko dôležitá, že to

potrebovali spolu rozobrať a uzavrieť – ako hovoria dospelí. Všetci zúčastnení sa radujú, že Palko opäť behá s kamarátmi.

Jeho detskú rúčku zdobí náramok SOM DIABETIK.

Poznámka: Ak potrebujete aj vy náramok, stačí sa napísať info@sportssystem.cz, existujú web stránky napríklad www.idsyst.sk, kde vyrobia náramok podľa želania.

Ingrid Brečová

Yvona Púčiková

V „HORŠÍCH“ dňoch sa teším na tie „LEPŠIE“

Yvona Púčiková – hoci vyštudovala technický odbor, jej vášňou bol už dávno záujem o človeka, o jeho vnútro, životný príbeh, emócie, starosti i radosti. Prostredníctvom fotografií sa snaží o zachytenie týchto príbehov a zvečnenie vzácných okamihov, ktoré by inak ostali zabudnuté.

• **Yvona, prezrad' našim čitateľom, ako si sa dostala k tomu, že si objavila Klub Klábik?**

Pred dvoma rokmi, keď som sa ocitla na reumatologickom oddelení a zároveň som začala zo všetkých možných zdrojov pátrať po informáciách o reumatických ochoreniach, narazila som aj na Ligu proti reumatizmu SR. Odtiaľ bol už len krôčik k nápadu osloviť Teba, slovo dalo slovo, dohodli sme sa na fotení Koncertu pre Klub Klábik. Mohla som ponúknuť zo seba to, čo viem a čo robím nesmierne rada – fotograficky dokumentovať činnosť Ligy, najmä Klubu Klábik, ktorého členom som sa stala aj ja po krátkom čase. Som síce len tichým a skôr pasívnym členom, ale o to viac vnímavým pozorovateľom a dúfam, že moje fotografie podujatí Klubu Klábik budú výrazným vizuálnym svedectvom toho, čo je zmyslom a poslaním Ligy proti reumatizmu SR a predovšetkým Klubu Klábik.

• **Čo Ti pomáha v najťažších chvíľach?**

Práve tá možnosť zdieľania radosti a strastí reumatického ochorenia s kamarátmi z Klubu Klábik, pocit, že nie som sama a jediná, prístup k užitočným informáciám, možnosť zúčastňovať sa na akciách a podujatiach, je to, čo mne pomáha a čo by som odporúčala vyskúšať tým, ktorí s členstvom, prípadne s aktívnou účasťou prípadne ešte váhajú. Hovorí sa, že láska lieči a medzi členmi Ligy je lásky na rozdávanie! Verím, že to, čo mi dosiaľ Klub Klábik spolu s Ligou dali, budem môcť raz vrátiť, hoc len mojim malým, ale živým fotografickým svedectvom.



Mám ešte v čerstvej pamäti pocit zúfalstva, ktorý ma ovládol, keď som z vlastnej skúsenosti zistila, že reumatické ochorenie môže obmedziť moje športové záľuby a vášň pre fotografiu. Netreba však zúfať, keď človek naozaj veľmi chce, cestu a spôsob si nájde. I ja som si našla. Obstarala som si menší, ľahší fotoaparát, šport som začala fotiť a do rúk vzala pastel, štetce, farby a začala maľovať. Veľkú oporu som našla a dennodenne nachádzam i v rodine, môj manžel je pre mňa tým, kto ma povzbudí a dodá nádej.

• **Keď sa stretnú dvaja pacienti, veľmi rýchlo príde reč na ich zážitky s poskytovaním zdravotnej starostlivosti. Aké máš Ty skúsenosti?**

Nemám veľa skúseností v tomto smere, pretože som až donedávna nemusela vyhľadávať lekársku pomoc, no všimla som si občas neosobné, chladné správanie zdravotníckeho personálu k pacientom. Iste majú veľa pacientov, možno nestíhajú, tiež majú svoje starosti, svoje problé-

my, ale pacient by sa cítil lepšie, ak by sa stretával s lekárom, ktorý sa ho obvyčajne ľudsky snaží pochopiť, pomôcť mu a vypočuť ho. Stretla som, našťastie, i takých. Veľa sa dnes hovorí a píše o potrebe holistického prístupu. Tento mi zatiaľ chýba.

• **Čo by si chcela odkázať pacientom s reumatizmom?**

Predovšetkým som spoznala skvelých ľudí, ktorí napriek svojmu zdravotnému stavu a hendikepu venujú svoje nemalé úsilie a takmer všetok svoj voľný čas v prospech Ligy proti reumatizmu a jej organizačných zložiek. To vo mne od samého začiatku zanechalo silné pozitívne dojmy. Verím, že to tak ostane navždy. Spoznala som aj iných pacientov a rodičov detí, od ktorých som sa naučila tešiť sa z tých „lepších“ dní a v tých „horších“ dňoch sa zas tešiť na tie „lepšie“. Takže, ak to cíti niekto podobne, je to poslanstvo, ktoré by mohlo ísť ďalej do sveta.

• **Máš nejaký sen?**

O svojich snoch nerada hovorím, sny sa majú snívať, ale občas aj splniť. Verím, že tie moje, predovšetkým fotografické, sa mi splnia. Jedným z nich je, aby moje fotografie mali čo povedať ľuďom aj po rokoch. Vtedy by to malo pre mňa naozaj zmysel.

Budem Ti držať palce, aby sa podarilo všetko, čo plánuješ.

Ďakujem za rozhovor.

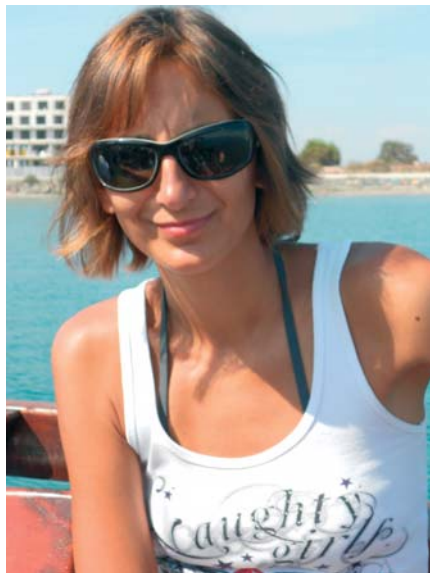
Jana Dobšovičová Černáková

Katka Barančíková

Katarínu Barančíkovú iste mnohí z vás poznajú ako sympatickú a usmievavú sestričku, lebo okrem toho, že je už druhé funkčné obdobie podpredsedníčkou Ligy proti reumatizmu SR, pracovala ako sestra na II. poschodí NÚRCH v Piešťanoch a v súčasnosti je koordinátorkou biologickej liečby.

• Katka, ako si sa dostala k tomu, že pomáhaš reumatikom ako zdravotník, ale popritom si nájdeš čas aj na mimopracovné činnosti v prospech pacientov – členov Ligy?

Mnohých pacientov s ktorými sa teraz pravidelne stretávam, poznám ešte z oddelenia, na ktorom som v začiatkoch pracovala. Už vtedy som si uvedomila, že je veľmi dôležité pre pacientov, aby medzi sebou hovorili, poznávali sa a vymieňali si vzájomné skúsenosti. Veľmi dôležitý je aj ten neformálny rozhovor medzi pacientom a lekárom či sestrou. Treba robiť čo najviac preto, aby si celá spoločnosť uvedomila, že tieto diagnózy sú chronické – celoživotné a na ľudský život, osud jednotlivca a jeho rodinu, majú veľký dopad. Aj v Lige robíme veľa pre búranie mýtov, ako je napríklad ten najviac opakovaný, že reuma je chorobou starých mám a deduškov v seniorskom veku. Vidíme to v dennodennej praxi, že aj deti a mladí dospelujúci tínedžeri majú veľké zdravotné problémy s reumou. Do predsedníctva Ligy som sa dostala na základe odporúčania pána profesora MUDr. Jozefa Rovenského. Som veľmi rada, že som jeho ponuku vtedy prijala. No, musím sa priznať, že som mala v začiatkoch z toho obavy. Ešte stále sa mi stáva, že sa nie vždy dostatočne viem cítiť do „kože“ reumatika, pretože pre mňa samozrejme veci sú pre niektorých reumatikov dosť zložité, napr. také architektonické bariéry. To si človek skutočne uvedomí až vtedy, keď niečo také zažije na vlastnej koži, alebo to prežíva s niekým blízkym. Stále sa hovorí o odstraňovaní a búraní bariér, ale v mnohých prípadoch ešte stále zostáva len pri nikam nevedúcich prázdnych debatách.



• Prečo si sa rozhodla pre profesiu sestry?

Osobne som veľmi rada, keď môžem pomáhať. Teší ma, keď vidím, ako sa uľaví ľuďom, ktorí môžu byť nastavení na moderné druhy biologickej liečby. Je to očividná zmena. Väčšinou sa môžu opäť vrátiť a začleniť do bežného života. Samozrejme, že ochorenie im to celkom nevyľieči, ale určite sa po zlepšení zdravotného stavu zvýši kvalita ich života. I keď to nie je univerzálny liek pre všetkých a na všetko. Musí sa pristupovať individuálne a podľa vopred určených pravidiel. Niekedy ani táto najmodernejšia liečba neprinesie želaný efekt, alebo je u pacienta nejaká kontraindikácia na podanie liečby. Pre niektorých pacientov je už jednoducho neskoro. Reuma im zanechala svoje stopy na kĺboch, a to neopraví žiadna biologická ani iná medikamentózna liečba.

No pre tých najbolestivejších pacientov je úspechom aj to, ak sa môžu konečne celú noc vyspať a nemajú tie neznesiteľné bolesti ako pred liečbou.

• Keby si mala tú moc, čo by si zmenila?

V súčasnej, veľmi hektickej dobe, mám pocit, že všetci sme uponáhlaní, chceme všetko, a to hneď. Sme nároční na seba a hlavne na druhých. Mám pocit, že naša spoločnosť ešte celkom nedozrela, aby sa viac pestovalo a podporovalo dobrovoľníctvo, nezištné pomáhanie aj medzi neznámymi ľuďmi. Mrzí ma, že väčšinou každý niečo očakáva. Akoby sa nezištná pomoc ani nenosila a také frázy, že: „... a mne kto dá čo zadarmo?“ sa ozývajú z každej strany. Mnohí si však neuvedomujú, že osud je veľmi vrtkavý a občas každý z nás môže stáť na tej druhej strane a pomoc bude potrebovať.

• Katka, Ty okrem náročnej a hektickej náplne práce v zamestnaní aktívne pôsobíš v LPre SR, v rodnej dedine v obecnom zastupiteľstve a mnohých ďalších občianskych združeniach a iniciatívach. Máš toho naozaj veľa. Ako relaxuješ, kde si najlepšie dobiješ energiu?

Čo sa týka relaxu a mojich snov, tak je to hlavne rodina a deti, ich zdravie a spokojnosť. Tento rok by som veľmi, veľmi rada išla s rodinou na hory, v zime na víkend či dovolenku. Naše deti ešte nevedia lyžovať, tak by som bola veľmi rada, keby sa to počas nastávajúcej zimy naučili.

Ďakujem za rozhovor.

Jana Dobšovičová Černáková

Katarína Grichová

Narodila som sa ako zdravé dieťa. Keď som mala rok, diagnostikovali mi juvenilnú idiopatickú artritídu, ktorá mi postupne napadla všetky kĺby.

Neskôr som v dôsledku vnútroočného zápalu prišla aj o zrak na ľavé oko, pričom spomínaný zápal mi napadol aj prave oko. Bol to „beh na dlhé trate“, no nakoniec sa

po 16 rokoch zápal v oku dostal do remisie, ktorá trvá už 17 rokov, a verím, že je to už trvalý stav. Žiaľ, zápal kĺbov bol natoľko zdĺhavý, že po dvadsiatich rokoch ma

pripútal na invalidný vozík a stala som sa úplne nevládnou. No napriek všetkému som stihla prežiť detstvo ako každé iné dieťa, aj keď s intenzívnymi bolesťami. Výnimku však tvorilo predčasné oslobodenie od povinnej školskej dochádzky z dôvodu spomínaného očného zápalu. No život som nevzdávala a po dvoch rokoch pobytu doma som si na základe zlepšenia zdravotného stavu dokončila základnú školu prostredníctvom kurzu na získanie základného vzdelania. Po úspešnom absolvovaní prijímacích pohovorov na strednú školu som nastúpila na špeciálnu školu pre telesne postihnutých v Košiciach. Prežila som tam štyri krásne roky. Z vytrženia ma dostali veľké bolesti tri mesiace po maturite, ktoré od základu zmenili môj život – z pohyblivej osoby sa stala osoba ležiaca, dumajúca, či príde v živote okamih, keď budem vládnuť aspoň sedieť. Znehybnili mi nielen nohy, ale i ruky, a to do takej miery, že sa nevládzem sama ani najesť, obliecť, či učešať sa, alebo si urobiť mejkap. Bolo to veľmi ťažké obdobie v mojom živote, no zároveň aj veľmi obohacujúce. Začala som prehodnocovať svoje priority a usúdila som, že *pravé šťastie pramení zo srdca človeka, z jeho schopností sa radowať z každodenných maličkostí, ale i z bolestí, ktoré očisťujú jeho vnútro od nánosov túžob po veciach pomínutelných. Začala*



som si vážiť viac to, čo mi život dal, a menej som sa rmútila nad tým, čo mi bolo vzaté. Uvedomila som si, že aj človek na prvý pohľad neschopný, v dôsledku bezvládnosti vykonať nejaký čin, má neskutočne veľké dimenzie danú vec uskutočniť, pretože to najdôležitejšie nie je rýchlosť a kvalita, akou daný skutok vykonal, ale miera lásky, ktorú do danej činnosti vložil. A to je podstata ľudského bytia. Ako tridsaťročná som sa napriek nevládnosti osamostatnila, pomocou mamy som si kúpila byt, v ktorom prostredníctvom osobnej asistencie žijem ako každý iný človek. Končne nastal okamih, keď som si mohla

splniť aj svoj detský sen – študovať na vysokej škole a stať sa doktorkou. Celé štúdium som zasvätila odhaľovaniu tajomstiev a možností osobnej asistencie, ktorá mi už 13 rokov dáva krídla. Danej problematike sa venujem do dnešných dní a s nadčasovou myšlienkou filozofie osobnej asistencie sa snažím obohatiť nielen ľudí so zdravotným znevýhodnením, ale i širokú verejnosť. Svoje poznatky z ľudskej, ale i odbornej stránky, som zachytila na stránkach knihy, ktorá vyšla pod názvom **System asistencie pre ľudí so zdravotným postihnutím na Slovensku**, ktorú si možno zakúpiť cez internetové kníhkupectvo www.martinus.sk.

Moje plány do budúcnosti sa spájajú s publikačnou činnosťou so snahou o zlepšenie podmienok osobám vykonávajúcim osobnú asistenciu, ale i s činnosťou týkajúcou sa osvetu spomínanej formy pomoci. Pevne verím, že môj koníček sa mi raz stane aj zamestnaním a svoje poznatky budem môcť odovzdávať nielen širokej verejnosti, ale i študentom pomáhajúcich profesií (napr. psychológie, špeciálnej pedagogiky, sociálnej práce atď.).

A čo povedať na záver? **Dôležité je, aby človek mal v živote svoj cieľ a smerovanie, ktoré naplňa jeho vnútro, a aby sa nikdy nevzdal. Pretože všetko sa dá, keď sa chce.**

PhDr. Katarína Grichová

Súťaž Cena Edgara Stena

Pri otváracom zasadnutí na nadchádzajúcom Európskom kongrese reumatológie v Paríži 11. júna 2014 bude udelená cena Edgara Stena víťaznej eseji na tému:

„Vízia 2043 – môj ideálny svet pre ľudí s reumatickým alebo muskuloskeletálnym ochorením“. Pozývame ľudí s reumatickým a (muskuloskeletálnym) kostrovo-svalovým ochorením k opísaniu zmien, ktoré by radi videli a ktoré by zlepšili ich život a vytvorili lepší svet pre ľudí s reumatickými ochoreniami v budúcnosti. Tieto zmeny by mali zahŕňať sociálny prístup, zdravotnú starostlivosť, životné prostredie, cestovanie a pracovné príležitosti. Niektoré zmeny môžu trvať dlhšie ako iné, preto sme stanovili termín pre naše vízie pre lepšiu budúcnosť do roku 2043.

Dúfame, že táto súťaž poskytne mnoho inšpirujúcich vízií na to, ako by mohol vyzeráť život ľudí s reumatickými ochoreniami do roku 2043.

Rovnako ako v minulosti povzbudzujeme naše národné členské organizácie EULAR na zorganizovanie národnej súťaže pre ľudí s reumatickým alebo kostrovo-svalovým ochorením (vek minimálne 16 rokov). Súťažiaci sú pozvaní prispieť esejou nie dlhšou ako 2 strany veľkosti A4 vo svojom vlastnom jazyku do 31. decembra 2013. Národné kolo v Slovenskej republike bude mať uzávierku 30. novembra 2013.

V národnej organizácii porota vyberie a zašle najlepšie príspevky zo svojej krajiny (len jeden) e-mailom na EULAR Sekretariát do 20. januára 2014. Detailnejšie

podmienky sú zahrnuté v dokumente stanovujúcom pravidlá pre túto súťaž. Porota organizácie EULAR vyberie celkového víťaza Ceny Edgara Stena 2014, ktorý bude oznámený 15. marca 2014. Rozhodnutie poroty je nemenné. Informácie o porote budú čoskoro zverejnené na stránke www.eular.org.

Víťaz súťaže bude pozvaný na Zasadnutie pléna EULAR Kongresu v Paríži a bude ocenený sumou 2000 Eur. EULAR poskytne víťazovi cestu a ubytovanie v hoteli na 4 noci s večerou v rámci kongresu.

Vopred veľmi pekne ďakujeme za podporu tejto vzrušujúcej a dôležitej súťaže vo Vašej krajine. Porota Ceny Edgara Stena 2014 sa teší na množstvo príspevkov z celej Európy!

-red-

SUMMARY Informačný bulletin LPre SR 2/2013

(by Barbora Pacíková)

INTRODUCTION Chairman of LPre SR shortly summed up activities of LPre SR in year 2013, thanked colleagues for help and support in projects and activities that all ended up successfully. She wishes blessed and merry Christmas and best wishes for new year 2014.

CONGRATULATIONS ON LIFE JUBILEE to Doctor Tibor Urbánek In October 2014 doc. MD. Tibor Urbánek celebrated significant life jubilee. We know him as close co-worker to professor Siťaj with who he worked for 40 years. He is co-founder of National institute of rheumatic diseases in Piešťany, where from of March 1, 1953 worked as vice-president. He's author of more than 160 studies in Slovak and international journals, co-author of books and scripts. Dr. Urbánek still works as general editor in journal Rheumatology and he is the holder of several major awards. Mayor of city Piešťany awarded him in 2003 with „Price of the city of Piešťany“

NOTICE about public collection for building **Centre of social and psychological support for people with RMDs** and their families. Public collection is organised with all transparency and responsibility by direct contribution to account in VUB bank, account number: 3167923951/0200. Collected money will be used only for purposes of building Centre of social and psychological support for people with RMDs. This decision is based on requirements and wishes of our patients. We say big „thank you“ to all people, who already contributed.

WAD – we informed about World arthritis day 2013 and stressed that this year it is about Healthy aging and growing up with RMDs. Our motto was: „Let's live healthier and get older easier“.

RUN – 7th year order of „Run and walk of patients with RMDs and their doctors for health“ was for the first time happening in all local branches of main organisation with overall participation of 1.227 people. Main event of all activities connected to WAD happened on October 12, 2013 in capital city Bratislava, where in accompanying program were told results of journalist award „Krok 2012“ in 3 categories – radio, TV and printed. Also Slovak singer Sima Martausova and folklore music group from Sobotište had their performance.

There is link to the show On air: <http://www.rtv.s.sk/tv.programmes.detail/archive/2373?date=26.10.2013>

There was voting about the winner and 1066 people voted. Winner of the Step 2012 Journalist Award became Maria Babinska (RTVS – Slovak national TV channel) with her report from Reconditioning stay in Piešťany. Slovak spa Piešťany contributed with main prize – wellness stay in their hotel.

Social – is part of the bulletin where we give information about news in legislation from social and healthcare field, and what advantages people can use as disabled. In this number we inform about personal assistance.

In rubric **Education** we talk about news and planned events in this field – Lecture afternoon for patients (April, June and September), Motivational and educational courses for leader of local branches (April and September), International meeting in Luhačovice (August 31 to September 1, 2013), Presidium meeting of LPre SR, Educational course in Brusel (November 4 to 6, 2013), New York (November 5 to 7, 2013), course „Patient and medications“ (November 14, 2013), attendance of LPre SR delegates on Autumn conference EULAR – PARE in Reykjavik (November 14 to 17, 2013), course about Effective presentation (November 19 to 20, 2013).

For prevention and education of our patients we offer **DVD** with specialized exercise for children and adults with RMD's. They are still available at dvd@mojareuma.sk or Phone number 0917 790 264. Check actual information on www.mojareuma.sk

Information from local branches: In June we had 15th anniversary of Klub Kĺbik (Club „Little Joint“) and we want to describe this long journey in publication about its assets and goals of this club for children and their families. Thematic banner will be presented on Autumn conference EULAR – PARE in Reykjavik.

Reconditioning stay of Klub Kĺbik 2013 during the summer was at hotel Hellene in Piešťany. During the stay national TV channel RTVS prepared broadcast named Cesta (Journey) that was broadcasted on 5th of October as part of medial campaign for WAD. <http://www.rtv.s.sk/tv.programmes.detail/archive/3521?date=05.10.2013>

Mom wrote us after Reconditioning stay: „I am mom of 8-year old Samko, who came to this world as very wishful child. He got signs of JIA only some time ago. From the very first day I can't say about this stay anything else than compliments. From organizers of the stay, lectures from doctors to program for children (competitions, games in pool, procedures, exercises...). I am happy that I met so many great people. I hope we'll meet again next year“.

Healthy world through children's eyes was event in Bratislava organized by OZ Smejo.

LPre – Klub Kĺbik regularly organizes activities for WAD. It was no different this year. Symbolical Run happened on October 11, 2013 in Piešťany and October 12, 2013 in Bratislava.

LPre – Klub Motýlik is here for patients with SLE and other tissue diseases. There are people that search and offer help, good advice, support and information.

Local branches from Bardejov to Žilina contributed to Run and activities for WAD. There was total number of 1.052 running people all over Slovakia.

In rubric **Interviews** we talked to three interesting people that can me motivation and inspiration to our patients.

Yvona Púčiková – photographer of LPre SR and Klub Kĺbik – „In bad days she is looking for the better ones“

Katarína Barančíková is well known as smiling and very kind nurse in NURCH Piešťany, where she is coordinator for biological treatment. She is also vice-president of LPre SR.

Katarína Grichová talks about her life story: „I was born as healthy child. When I was 1-year old, I got diagnosed with JIA which got into all my joints. As 8-year old I lost sight of my left eye because of introcranial inflammation. Inflammation got me into „wheelchair“. She studied University and thanks to personal assistants she lives independent life, writes books and is big advocate of personal assistance.

Edgar Stene Prize was promoted right after getting the theme – „Vision 2043 – my ideal world for people with RMDs“. We can't wait for all the essays in national competition.

-red-

www.reuma.sk

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

Referencie:

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



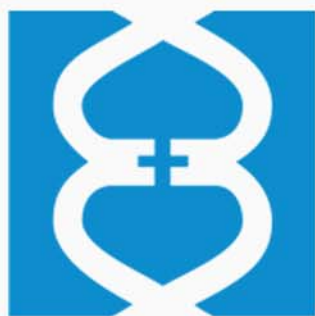
Dotyky
Vedieť viac, žiť lepšie.

Kontaktný program
pre ľudí postihnutých
reumatoidnou artritídou
a psoriázou.



Spoločne pracujeme pre zdravší svet™

LIGA PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU
PRIPRAVUJE



CENTRUM

SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKEJ
PODPORY PRE ĽUDÍ TRPIACICH REUMATICKÝMI CHOROBA MI

Výnos zo zbierky bude určený na vybudovanie a prevádzku Centra.
Podporte jedinečný projekt v prospech reumatikov.

Na účet zbierky číslo 3167923951/0200 VÚB

Priamo, poštovými poukážkami alebo prevodmi z účtu prispievateľa.

3 1 6 7 9 2 3 9 5 1 / 0 2 0 0

Viac informácií o *CENTRE SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKEJ PODPORY* sa dozviete na

www.mojareuma.sk

