

INFORMAČNÝ

2/2020  
29. ROČNÍK

# BULLETIN

LIGY PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU



EV 4506/11, ISSN 1339-5106



## Obsah

### ÚVODNÍK/SPRÁVY LPre SR

Úvodník ..... 3

### SPRÁVY Z LPre SR

Zo sekretariátu ..... 4  
Stop Hazardu so Zdravím ..... 5  
O Svetovom dni reumatizmu 2020 a oslave 30. výročia vzniku LPre SR ..... 6  
Ciele tohtoročnej kampane SDR 2020 ..... 6  
O Svetovom dni reumatizmu 2020 pohľadom nováčika ..... 7  
„Od teórie k praxi 4“ ..... 7  
Projekt Pohnime sa s reumou! ..... 8  
Slávnostný online program SDR 2020 a 30. výročia LPre SR ..... 9  
Vyhodnotenie Novinárskej pocty KROK 2019 ..... 11  
Mediálna kampaň SDR 2020 ..... 12  
Elvirin pocitovník ..... 12

### VZDELÁVANIE A PREVENCIA

Prednáškové popoludnia LPre SR v Piešťanoch ..... 13  
Market Access ..... 13  
Môj prvý motivačno-vzdelávací kurz LPre SR ..... 13  
Dr.STAN v meste ..... 14  
Besedy s reumatológmi „...bez bieleho pláštá“ ..... 14  
4. celoslovenská patientska konferencia AOPP ..... 15  
„Moja sestra“ ..... 15  
Konferencia európskych patientskych organizácií ..... 15  
Prečo sa venovať patientskej advokácii ..... 16  
Efektívne využívanie sociálnych médií ..... 16  
Farmako-ekonomika na Slovensku XL ..... 16  
Webinár s Janette Šimkovou ..... 16  
Inovácie v zdravotníctve ..... 16

### PREDSTAVUJEME VÁM...

MUDr. Mgr. Elena Marušáková, MBA ..... 16

### Z LIEČIV STAREJ MAMY

Chlieb a maslo ..... 17

### ČRIEPKY ĽUDSKOSTI

Trikrát o istotách ..... 18

### MIESTNE POBOČKY

Banská Bystrica ..... 19  
Bardejov ..... 19  
Ilava ..... 20  
Košice ..... 21  
Poprad ..... 21  
Púchov ..... 22  
Topoľčany ..... 22  
Trenčín ..... 23  
Klub Bechterevíkov ..... 23

KLUB MOTÝLIK ..... 24

KLUB KLÍBIK ..... 24

### OPÝTALI SME SA

Rozhovor s ... ..... 25

### PUBLIKAČNÁ ČINNOSŤ

Zborník KROK 2018 – 2019 ..... 26  
Zborník 30 rokov Ligy proti reumatizmu na Slovensku ..... 26  
Zborník 30 prípadov s mojou reumou ..... 26  
Výber z ohlasov od čitateľov ..... 27  
Recenzie ..... 27  
Súťaž Cena EDGARA STENA 2021 ..... 29

SUMMARY ..... 30

## Aký bol rok 2020?



Je na mieste klásť si práve túto otázku. Rok 2020 sa blíži do svojho finále a je čas na hodnotenie, oprášenie spomienok a poďakovania za všetko dobré, čo priniesol. Je tu čas na nové plány a želania do toho ďalšieho... Rok 2020 má a bude mať už navždy veľa prívlastkov. Bol pandemický, koronový, kovidový, karanténny, dištančný, onlineový, plný zmien a nových prístupov ku komunikácii aj nekomunikácii medzi ľuďmi. Každopádne bol iný. **Pomáhali sme pacientom osvetou,**

**pozvubením a edukáciou. Učíme sa žiť s celosvetovou pandémiou,** ktorá priniesla veľa zmien do nášho každodenného života. Prekonávame rôzne výzvy, s ktorými sme sa v Lige proti reumatizmu, ale celkovo v spoločnosti a v zdravotníckom systéme museli vysporiadať.

Napríklad pre nás **v Lige proti reumatizmu bol rok 2020 hlavne výročný,** iný ako predošlé, ale bol bohatý na všetko, čo sme sa naučili a čo sme dokázali prekonať a zvládnuť. Snáď sme zvládli aj zdanlivo nezvládnutelné. Oslavovali sme rekapituláciou 30 rokov činnosti Ligy proti reumatizmu na Slovensku. Udelením výročných plaket sme si uctili osobnosti a inštitúcie, ktoré pomáhajú Lige pomáhať.

V bulletine sme pre vás pripravili informácie a správy o Svetovom dni reumatizmu 2020, o 30. výročí vzniku Ligy na Slovensku a o vyhodnotení novinárskej súťaže KROK 2019. Krásne sa čítajú príspevky nováčikov z našich podujatí. Neprehliadnite múdre a silné ženy, ktoré vám v tomto bulletine predstavujeme. Novú rubriku **Opýtali sme sa...** otvárame rozhovorom s prezidentkou Slovenskej reumatologickej spoločnosti. Nemôžu chýbať správy a články z miestnych pobočiek a klubov. Ich činnosť veľmi ovplyvnili epidemiologické opatrenia a zákaz stretávania. No napriek tomu sa im toho mnoho podarilo a chcú sa o to s nami podeliť. Veľkú

radosť máme z pokračovania a neutíchajúceho záujmu o severskú chôdzu. Rátaním krokov sme spoločne podporili reumatikov celkovým počtom **251 064 179 NW krokov v projekte „Pohnime sa s reumou!“**. Naša mediálna kampaň o reumatických chorobách a výročí Ligy, ktorá sa prebila cez témy o koronavíruse bola predsa len úspešná a už teraz vieme, že budúročná novinárska súťaž KROK 2020 bude nadupaná. O našich dvoch zborníkoch **30 rokov LPre SR a KROK 2018 – 2019** a zbierke patientskych príbehov, ktorá vyšla v októbri, ako knižná publikácia **Tridsať prípadov s mojou reumou** sa bude ešte dlho hovoriť. Vyvolali doslova boom. Nenechajte si ujsť články, ale ak sa k vám knižky ešte nedostali, napíšte nám. Pošleme vám ich.

Mnohí budeme pri štedrovečernom stole len v najužšom rodinnom kruhu, možno len s partnermi, alebo nedajbože sami. No nebudeme smutní. Žijeme, sme tu a naši blízki sú tu tiež. Vieme, zvykom je byť všetci spolu. Ale nezúfajme! Telefonujme, píšme a ak sa dá, spomínajme na krásne chvíle, ktoré sme s rodinou, či priateľmi prežili. Buďme si istí, že i oni sú v duchu s nami. Pripomeňme si, že nie sme v tom sami, počúvajme koledy a myslime na ducha Vianoc. Verme, bude lepšie. Prajeme vám spokojné Vianoce a zdravší rok 2021!

Janka a redakčný tím IB

Ďakujeme partnerom LPre za spoluprácu v roku 2020!



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

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

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

Šéfredaktor/Editor in Chief: PhDr. Elvira Bonová

Redakčná rada/Editorial Board: PhDr. J. Dobšovičová Černáková, D. Kostíková, Ing. P. Balážová, PharmDr. Bc. Lubica Bartová,

Mgr. K. Barančíková, MUDr. M. Orlovská, prof. MUDr. J. Rovenský, DrSc., FRCP, prof. MUDr. V. Štvrtinová, PhD.,

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

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

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

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

Periodicita/Periodicity: 2x ročne

Časopis je nepredajný/Magazine is not for sale

Náklad/Circulation: 1400 kusov

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

Fotografia na obálke: Gareth Harper (str.1),

Nevyžiadané rukopisy sa nevracajú.

EV 4506/11, ISSN 1339-5106

## Zo sekretariátu

### Kontakty:

**Stránkové hodiny v Kancelárii LPRé SR**  
utorok a štvrtok: od 14.00 – 18.00 h.

### Sekretariát LPRé SR

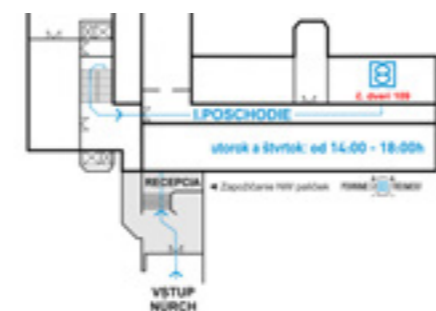
Nábřežie Ivana Krasku 4  
921 01 Piešťany

Tel.: 0917 790 264  
E-mail: [liga@mojareuma.sk](mailto:liga@mojareuma.sk)  
[sekretariat@mojareuma.sk](mailto:sekretariat@mojareuma.sk)  
Web: [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk)  
[www.nurch.sk/pacienti/pacientske-organizacie](http://www.nurch.sk/pacienti/pacientske-organizacie)

**LPRé SR, miestne pobočky,  
Klub Motýlik, Klub Bechtereikov  
a Klub Psoriatickej Artritídy**

Členský príspevok aj v roku 2020  
zostáva naďalej 5,- EUR  
Číslo účtu: 62336212/0200  
IBAN : SK49 0200 0000 0000 6233 6212  
Variabilný symbol: 2021  
(plus poplatok do konkrétnej MP,  
konzultujte s predsedom MP/K.)

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



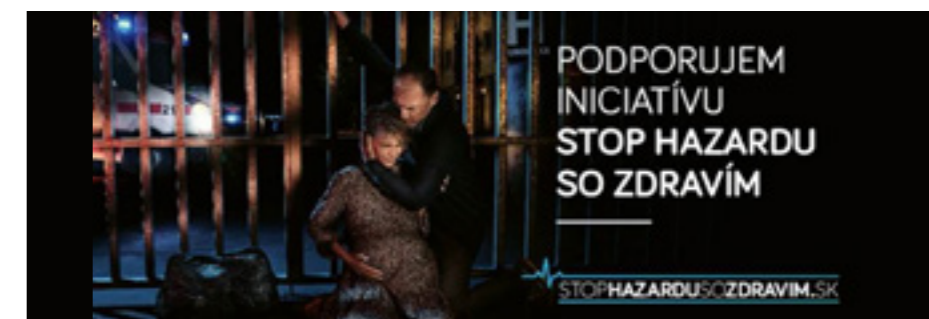
## Stop Hazardu so Zdravím

Situácia v zdravotníctve je naozaj kritická. Príčinou tohto stavu pritom nie je len pandémia koronavírusu, ktorej venujeme takmer celú svoju pozornosť. Zdravotníctvo už do roku 2020 vstupovalo s takmer 200 miliónovým sklzom v rozpočte. Jeho príčinou je najmä dlhodobé podfinancovanie, na ktoré už roky pravidelne upozorňujeme kompetentných.

Ani návrh rozpočtu na rok 2021, žiaľ, nezohľadňuje potreby zdravotníctva, potreby lekárov, sestier, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, ale ani vás, pacientov. Rozhodli sme sa vytvoriť širokú iniciatívu zdravotných poskytovateľov, lekárov, sestier a pacient-ských organizácií – Stop hazardu so zdravím. Anketu svojím hlasom podporilo **101 953 ľudí**. Iniciatívu Stop Hazardu so Zdravím podporila aj Liga proti reumatizmu na Slovensku. (poz. red.)

### Ciele iniciatívy:

**1. Chceme, aby vláda opäť začala platiť dostatočnú sumu na zdravotnú starostlivosť za svojich poistencov.** V súčasnosti vláda prispieva do rozpočtu za svojich poistencov sumou 32 eur. Na porovnanie, v ČR je to 2x viac. Práve to spôsobuje dlhodobé výpadky v rozpočte a môže viesť k zníženiu dostup-



nosti zdravotnej starostlivosti pre všetkých.

**2. Chceme, aby štát zabezpečil spravodlivé rozdelenie peňazí v zdravotníctve.**

Každý pacient má podľa našej ústavy právo na zabezpečenie dostupnej a kvalitnej zdravotnej starostlivosti. Bez ohľadu na to, ktorú zdravotnú poisťovňu si vyberie, a či navštívi štátnu alebo neštátnu nemocnicu či ambulanciu.

**3. Chceme, aby štát pokryl straty, ktoré v zdravotníctve spôsobila pandémia COVID-19.**

Koronavírus spôsobil v zdravotníctve obrovské finančné a personálne škody. Lekári, ses-

try, ani pacienti za to nemôžu niesť zodpovednosť a ani na to doplácať. Štát by sa preto mal postaviť tomuto problému čelom, aby mohlo zdravotníctvo aj naďalej plniť svoju funkciu.

Všetky tieto požiadavky Iniciatívy Stop hazardu so zdravím smerujú k jednému spoločnému cieľu – zabezpečiť dostupnú zdravotnú starostlivosť teraz, a v ďalšom období pre všetkých obyvateľov Slovenska. Aby každý z nás dostal kvalitnú zdravotnú starostlivosť vtedy, keď ju bude potrebovať.

PhDr. Mária Lévyová,  
Prezidentka AOPP

# DVE PERCENTÁ PRE

Ďakujeme darcom 2 % z podielu asig-novanej dane a veríme, že budete na Ligu proti reumatizmu na Slovensku a jej miestne pobočky myslieť aj pri daňovom priznaní 2021 za rok 2020. Ďakujeme, že na nás myslíte...

## LIGU PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU

NÁZOV: Liga proti reumatizmu na Slovensku  
SÍDLO: Nábřežie Ivana Krasku 4, 921 01 Piešťany  
PRÁVNÁ FORMA: Občianske združenie  
IČO: 318 22 142

## 5 videí s jogovou terapiou pre reumatikov



Liga proti reumatizmu na Slovensku v spolupráci so Silviou Bobockou predstavujú ľuďom s reumatickými ochoreniami päť videí s jogovou terapiou. Cieľom jogovej terapie je podporná terapia pri liečbe, prevencia pred zhoršovaním zdravotného stavu, či ako kompenzácia následkov ochorenia pohybového aparátu. Pôsobí aj na emocionálnej úrovni. Hlavným prostriedkom (nástrojom) je bdelá pozornosť k telesnej úrovni, pozornosť k dychu a k myšli.

Videá sú odstupňované podľa náročnosti a Silvia odporúča vždy začínať od videa č. 1 a prejsť postupne k náročnejším cvičebným zostavám, aj v prípade, ak nie sú výrazné pohybové obmedzenia. Dôrazne upozorňujeme záujemcov o jogovú terapiu, že cvičenie možno realizovať len na vlastnú zodpovednosť, po zväžení vlastného zdravotného stavu a prípadne po porade so svojím lekárom. Videá s jogovou terapiou sú k dispozícii zadarmo pre všetkých záujemcov na našej webovej stránke: [www.mojareuma.sk/joga/](http://www.mojareuma.sk/joga/).

## DVD s cvičebnou zostavou pre deti i dospelých

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

Cvičebnú zostavu pre pacientov s Bechtereovou chorobou, resp. Ankylozujúcou spondylitídou získate zadarmo na linke: [www.mojareuma.sk/bechtereovova/](http://www.mojareuma.sk/bechtereovova/)



ensana

## Rekondično-liečebný pobyt VITAL

Balík obsahuje:

- ubytovanie na 4 noci s plnou penziou vo vybranom hoteli
- 7 procedúr za pobyt
- lekárska konzultácia
- bazén a fitness centrum podľa ponuky hotelu

**Cena od 163 EUR/ osoba/ pobyt**

**EKLUZÍVNE  
PRE ČLENOV  
LIGY PROTI  
REUMATIZMU**

**Piešťany**  
Ensana Health Spa Hotels

Rezervácie:  
+421 33 775 9952, [res.pn@sk.ensanahotels.com](mailto:res.pn@sk.ensanahotels.com)  
[ensanahotels.com/piestany](http://ensanahotels.com/piestany)

## O Svetovom dni reumatizmu 2020 a oslave 30. výročia vzniku LPRRe SR



Tohtoročný Svetový deň reumatizmu bol pre Ligu proti reumatizmu (LPRRe SR) na Slovensku výnimočný. Pacientom s reumatickými ochoreniami (RO) LPRRe SR pomáha už 30 rokov a zároveň prvýkrát sme čelili celosvetovému problému pandémie Covid-19, ktorá sa stala súčasťou informačnej kampane.

**Predsedníčka Ligy proti reumatizmu Jana Dobšovičová Černáková:**

„Na vzniknutú situáciu s pandemiou nového koronavírusu sme museli promptne zareagovať a pripravený slávnostný a osveto-

vo-edukačný program sme pretransformovali do online priestoru. Pripravili sme 5 živých vysielaní, ktoré si mohli diváci pozrieť cez FB Moja reuma a na [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk). Sprostredkovali sme obrovské množstvo informácií hlavne pre pacientov s RO, ale aj laikov veľmi prijateľným spôsobom o reumatických ochoreniach, o prevencii nežiaducich dôsledkov v prípade neskorkej diagnostiky RO, alebo ich neliečenia. Pacientov sme posmelili, aby sa nebáli otvorene komunikovať s lekármi a prihlásili sa o svoje práva. Tešíme sa veľkej sledovanosti a pozitívnym odozvám na odvysielaný program.“

## Ciele tohtoročnej kampane SDR 2020 boli:

- Poukázat na dôležitosť zavádzania digitálnych riešení, vrátane telemedicíny, ktoré zvyšujú kvalitu života pacientov s RO aj v súvislosti s aktuálnou situáciou s pandemiou koronavírusu.
- Predchádzať sociálnej exklúzii ľudí s RO. Zvyšovať sociálne zručnosti a kompetencie pacientov. Zdôrazniť význam pracovného uplatnenia ľudí s RO pre ich celkovú kvalitu života. Týmto sa pripájame ku kampani EULAR.
- Podporovať zodpovednosť jednotlivca za vlastné zdravie. Motivovať pacientov k zlepšeniu vlastnej kondície, s prihliadnutím na nové možnosti od teórie k praxi. Podporujeme pohybové aktivity s NW paličkami v dlhoročnom projekte „Pohňime sa s reumou!“.

V online programe Svetového dňa reumatizmu a 30. výročia LPRRe SR bolo: (záznamy sú dostupné na FB Moja reuma a webe [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk)).

Pripravili sme edukačno-osvetový webinár „Od teórie k praxi 4“ – prednášali 7 odborníci, vrátane 4 reumatológov. V živom vysielaní sme predstavili 3 nové publikácie: zbierku príbehov **30 prípadov s mojou reumou**, zborník **30 rokov LPRRe SR** a zborník **KROK 2018 – 2019**. Uviedli sme do života 5 nových video nahrávok s jogovou terapiou pre reumatikov od Silvie Bobockej. Zaujímavou formou sme predstavili historické pásmo k 30. výročiu LPRRe SR. Osobnosti a inštitúcie, ktoré výrazným spôsobom prispeli k činnosti Ligy sme ocenili výročnou plakietou 30 rokov LPRRe SR.

Na záver týždňa sme v živom vysielaní slávnostne vyhodnotili novinársku súťaž KROK 2019 a do života sme uviedli zborník KROK 2018 – 2019. Poradňa pre ľudí s reumatickými ochoreniami Centrum sociálno-psychologickej podpory bola, je a bude k dispozícii celoročne. Záujemcovia nás môžu navštíviť v NÚRCH-u Piešťany osobne, alebo sa môžu ozvať telefonicky, či

mailom.

Liga proti reumatizmu na Slovensku vznikla v roku 1990 a už 30 rokov sme rešpektovaným a široko uznávaným patientským združením. Liga svojou činnosťou pomáha pacientom s reumatickými ochoreniami. Osvetou sa usilujeme oslovit' zainteresované strany k intenzívnejšej spolupráci v prospech pacientov. Sme prirodzenou platformou spolupráce medzi odborníkmi v reumatológii a pacientmi. Organizujeme spoluprácu všetkých, ktorí chcú, môžu a vedia pomôcť reumatikom. Máme celoslovenskú pôsobnosť, 20 organizačných jednotiek, z toho 15 miestnych pobočiek a päť špecializovaných klubov: Klub Kľbik, Klub Motýlik, Klub Čiernych Kostí, Klub Bechterevov a Klub Psoriatickej Artritídy. A vznikajú ďalšie. Dvakrát do roka vydávame Informačný bulletin a práve vychádzajú 3 nové knižky a brožúrky. Členom ich posielame zadarmo na domácu adresu.

-red-

## O Svetovom dni reumatizmu 2020 pohľadom nováčika



Zdravím všetkých pacientov, lekárov, sestry a priaznivcov Ligy proti reumatizmu na Slovensku. Tento rok sme v Lige oslávili 30. výročie jej vzniku. Na program sme sa všetci veľmi tešili. Pandémia COVID-19 nám však osobné stretnutia znemožnila a tak sa celé podujatie presunulo do online priestoru. Pripravovali sme ho celý týždeň a môžeme povedať, že na kvalite mu to vôbec neubrálo.

Hneď prvý deň v pondelok 12. októbra na Svetový deň reumatizmu sa online program začal webinárom so 7 prednáškami (viac v samostatnom článku).

Druhý deň, 13. októbra sa niesol v znamení predstavenia troch nových publikácií. Janka a Petka nám ako prvý predstavili zborník 30 rokov LPRRe SR. Publikácia prináša krásny prehľad histórie, udalostí a sumár knižných publikácií Ligy za 30 rokov jej pôsobenia. Takisto ponúka prehľad správ z miestnych pobočiek a klubov Ligy proti reumatizmu. Druhou publikáciou je zborník KROK 2018 – 2019, ktorý je nadstavbou projektu Novinárskej pocty KROK. Tento zborník uzel svetlo sveta už po šiestykrát a novinársku súťaž sme vyhodnotili po dvanásťkrát. Cieľom novinárskej súťaže KROK je každoročne vziať hold novinárom, ktorí šíria prostredníctvom médií informácie a povedomie o reumatických ochoreniach. Natáčajú

rôzne relácie a príbehy zo života. Takýmto spôsobom pomáhajú k tomu, aby sa pacienti v ťažkých životných situáciách mohli stožniť s príbehom, ktorý je im možno blízky. Je dôležité povedať, že zborník KROK aj spätne upozorňuje na novinárske, televízne alebo tlačové príspevky, pretože tieto aj po rokoch majú stále svoju výpovednú hodnotu a môžu pomôcť novodiagnostikovaným pacientom. Treťou a zároveň najdiskutovanejšou publikáciou je zbierka Tridsať prípadov s mojou reumou. Obsahuje 30 reálnych príbehov konkrétnych pacientov, ktorí trpia rôznymi formami RO. Príbehy sú zoradené počnúc pacientmi, ktorí takýmto ochorením trpia najdlhšie – najviac rokov, až po tých, ktorí na svoju diagnózu ešte len čakajú. Osobne si myslím, že vydanie tejto zbierky je naozaj skvelý nápad, pretože dáva pacientom pocit, že so svojou diagnózou nie sú sami, dokážu si porovnať svoj príbeh s inými „spoluprotelmi“ a prečítanie týchto príbehov niektorým určite dopomôže pochopiť, že aj s reumatickými ochoreniami je možné viesť plnohodnotný a šťastný život.

V stredu 14. októbra, v tretí deň online vysielaní bola hosťom live streamu Ing. Silvia Bobocká, s ktorou sme si predstavili jogovú terapiu. Všetci dobre vieme, aký je pohyb pri reume veľmi dôležitý. Silvia nám pomocou tohto streamu predstavila 5 nových videí s praktickými ukážkami jogovej terapie. Môžete ich nájsť na stránke [www.mojareuma.sk/joga](http://www.mojareuma.sk/joga).

Jogová terapia vychádza z presvedčenia, že akýkoľvek človek, aj ležiaci pacient, môže so svojím telom nejakým spôsobom pracovať. Dôležitá je však aj práca s myslou, ktorá nám môže pomôcť nastaviť sa a prijať svoju diagnózu tak, aby sme si svoj zdravotný stav nezhoršili, práve naopak. Medzi najdôležitejšie poslanstvá tohto projektu patrí, že správne dýchanie je pre zdravie veľmi prospešné. Z týchto 5 videí má každé svoje náročnosť. Začína sa od najľahšej a končí

sa tou najnáročnejšou zostavou na fyzickú kondíciu. Pacient akejkoľvek pohyblivosti si vie nájsť svoju úroveň a rozhábať svoje telo. V live streame nám Silvia priblížila každú z 5 cvičebných zostáv, ale ako sa hovorí, je lepšie raz zažiť, ako stokrát počuť, takže určite odporúčame vyskúšať si to na vlastnom tele. Vo štvrtok 15. októbra sme si predstavili Ligu proti reumatizmu trochu bližšie, priblížili sme si jej históriu, poslanie, mílniky, jej 15 miestnych pobočiek a 5 klubov. V tento deň sme si ešte raz a bližšie predstavili publikáciu Zborník 30 rokov LPRRe SR, ktorý vyšiel k nášmu výročiu. Aktivitu a pomoc zaslúžilých členov LPRRe SR a históriu miestnych pobočiek a klubov. Vyvrcholením populudňajšieho programu bolo poďakovanie dobrovoľníkom, inštitúciám a osobnostiam, ktoré s Ligou spolupracujú. Pôvodne sme mali pri tejto príležitosti naplánované slávnostné odovzdávanie výročných plakiet, ktoré sa malo uskutočniť na podujatí v Bratislave, avšak kvôli aktuálnej situácii s pandemiou a koronakrizou sme každému z laureátov sprostredkované poďakovanie a venovali gravírovanú krištáľovú kokku, ktorú odovzdáme osobne hneď, ako to už bude možné.

V sobotu 17. októbra sme online formou sprostredkovali slávnostné podujatie vyhodnotenia novinárskej súťaže KROK 2019 a odovzdali cenu Novinárskej pocty KROK víťazom. Cieľom projektu je prezentácia patientských tém a zvlášť tém o reumatických ochoreniach v médiách.

No najskôr ešte Jarko Bečka, sčítací komisár projektu „Pohňime sa s reumou!“, vyhodnotil predchádzajúci Nordic Walking rok. Takmer 250 miliónov NW krokov hovorí za všetko. Spomedzi všetkých miestnych pobočiek musíme vyzdvihnúť MP Košice, ktorá za uplynulý rok urobila viac ako 14 miliónov NW krokov, čo je zhruba 7 186 km.

Zuzana Matáše

MEDIÁLNI PARTNERI:

rtv: slovenská televízia

rádio REGINA

TA 3

PARTNERI:



STYLE UNIVERSITY

abbvie

NOVARTIS

Pfizer

Roche

PHARMA

SANOFI GENZYME

## „Od teórie k praxi 4“

Prednáškové popoludnia LPRRe SR patria medzi najpopulárnejšie aktivity. Organizujeme ich v spolupráci s lekármi, ktorí nás vždy oboznámia s novými a aktuálnymi informáciami o reumatických ochoreniach (RO). Zúčastňujú sa na nich aj hostia, ktorí prichádzajú s prínosnými informáciami pre životy pacientov s RO. A nikdy nevynecháme ani predstavenie samotnej LPRRe SR. Tohto roku sme sa síce nemohli stretnúť na živo v NÚRCH-u, ale náhradný online

program určite nesklamal. 12. októbra sme usporiadali odborný webinár „Od teórie k praxi 4“. Prvou prednáškou bola téma „Bolesť chrbta z pohľadu reumatológa – osteológa“. Poprední odborníci vo svojich odboroch predstavili viaceré typy reumy, ich príznaky, sprievodné javy, faktory vzniku a samozrejme, spôsoby liečenia. Témami „Chcem sa mať ako predtým – môj lekár to nazýva remisii“, alebo „Krok za krokom k remisii“, či „Rozprávajme

o RA“ sa nám prihovarili reumatológovia. Debatou o telemedicíne a jej budúcnosti v poskytovaní zdravotníckych služieb a o možnostiach pobytu v kúpeľoch pre individuálnych klientov vs. patientske skupiny sme oslovili najširšiu skupinu poslucháčov. Záznam zo živého vysielania je k dispozícii na FB Moja reuma a na našej webovej stránke: [www.mojareuma.sk/pre-nos/](http://www.mojareuma.sk/pre-nos/).

-red-

# Projekt Pohnime sa s reumou

## Zhodnotenie projektu za uplynulý rok: október 2019 – november 2020

Je tu čas zhodnotenia nášho – vášho projektu „Pohnime sa s reumou!“ – zdravého pohybu s nordic walking palicami. Robíme tak vždy na jeseň, pretože v čase jesenných daždivých dní, si každoročne pripomínáme Svetový deň reumatizmu. Vyhodnotenie NW krokov k tomu už akosi neodmysliteľne patrí.

V dobe, ktorú žijeme by sa dalo predpokladať, že veľa ľudí rezignuje na aktivity, tobôž aktivity športové. Prvá vlna pandémie a terazšia jej druhá vlna nás nútia veľa vecí prehodnotiť a prispôbiť sa zmeneným okolnostiam. Ako vždy, aj z tejto zložitej situácie sa dá vyťažiť niečo dobré. Predovšetkým nám dáva možnosť ísť von a bezpečne – bez obáv z nákazy, si zašportovať v najväčšej možnej telocvični – v prírode.

A tak sa obavy z toho, že sumárne čísla budú tento rok prirodzene menšie ako minulé,

nenaplnili. Patrí za to vďaka vám všetkým, ktorí ste nesedeli doma, zobrali NW palice a pravidelne alebo menej pravidelne robili pre svoje zdravie niečo prospešné. A hoci sme nemohli SDR 2020 osláviť spoločným chodením, predsa len s potešením konštatujeme, že reumatici aj tento rok usilovne zlepšovali svoju kondíciu s nordic walking palicami, individuálne aj skupinovo chodili. Vďaka, samozrejme, patrí aj centrálne našej Ligy, že v spolupráci s asociáciou NW pripravila takýto hodnotný, už niekoľko rokov prosperujúci projekt a všemožne ho podporuje zakupovaním nových NW paličiek.

### Čo nám ukazujú čísla?

Najviac NW krokov v uplynulom období nachodila **MP Košice** 17 098 350 krokov. Keď sa bližšie pozrieme na zápisy jej krokov, (ktoré s pravidelnou presnosťou nahlasoval Paťo Dinis) zistíme, že sa tu vytvoril jeden aktívny kolektív walkerov, ktorý pravidelne kaž-



dý mesiac prispieva do projektu priemerne 1 mil. NW krokov. Košičania sa však neobmedzujú iba na svoje rodné mesto. Ich stopy môžeme nájsť aj v iných častiach Slovenska a aj počas prvej vlny pandémie dosahovali pekné čísla, napríklad v apríli to bolo vyše 1 a pol milióna, v máji podobne. Košičanom úspešne dýchali na chrbát **Bardejovčania**. V súhrne nachodili tento rok 10 150 324 NW krokov, čo naznačuje, že nechcú za svojim susedom v ničom zaostávať. Ďalej môžeme vo výpočte zapojených pobočiek spomenúť aj **Banskú Bystricu**. Aj tam sa stalo chodenie kolektívnu a pravidelnou záležitosťou (je to hlavne zásluha aktívnych dievčat, Valiky Steinsdorferovej a ďalších) a my môžeme k tejto pobočke priradiť pekných 7 648 444 NW krokov.

V **Topoľčanoch** sa chodilo nemenej úspešne. Individuálne využívanie palíc, ako hovoria reporty Táne Uhrinovej, vyneslo Topoľčanom 5 883 130 NW krokov.

Aktívne boli aj dievčatá z **Motýlika** na čele s Adkou Strížovou, nenechali sa zahanbiť a vždy, keď to bolo možné, zobrali NW palice a poďho na prechádzky. Spolu nachodili 5 563 280 NW krokov.

Podobne môžeme pochváliť aj členky **Kí-bika** na čele s Jankou Dobšovičovou, ktoré pravidelne cez Lucku Slejšákovú zapisovali svoje chodecké, dokonca v jednom prípade aj bežecké úspechy. Pravidelné chodenie im vyneslo 3 557 941 NW krokov.

Nad 2 milióny krokov sa dostala **Čadca** (2 808 000 krokov) aj Púchov (2 129 000 krokov). Pravidelné zapisovanie krokov zo strany Púchova by sme chceli osobitne vyzdvihnúť. Na prechádzkach v okolí Púchova či Nimnice by ste sa často mohli stretnúť s Olinkou, Máriou, Milkou či inými členmi pobočky, pre ktorých sa NW chôdza stala pravidelným chlebkom.

Pochvala patrí aj **Ilavčanom**, ktorí na čele s Jožkom Rosenbaumom zapísali 1 242 500 NW krokov.

V neposlednom rade spomeňme aj **MP Bratislava** a jej 351 350 NW krokov, tu bola dušou chodenia neúnavná Helenka Vernárska. Na záver, už tradične, chceme poďakovať našim priateľom z **Asociácie NW z Rohožníka** (8 752 000 NW krokov) či z **Prievidze** (54 469 NW krokov), ktorí na nás mysleli a venovali nám ich takmer 9 mil.

Spolu sme teda za uplynulý rok (spolu s akciami v pobočkách v rámci SDR) nachodili **65 320 240** krokov, čo je spolu **32 660** km. S potešením konštatujeme, že náš celkový súčet nachodených NW krokov sa od začiatku projektu navýšil na úctyhodných **251 064 179** krokov!

Jaroslav Bečka,  
sčítací komisár NW, LPRRe SR

Nordic walking: Súhrn krokov - uplynulý rok (november 2018 až 2020) a celkovo			
Účastník	Uplynulý rok - kroky	Uplynulý rok – km	Spolu kroky
MP B.Bystrica	7 648 444	3 824	12 025 181
MP Bardejov	10 150 324	5 075	19 238 787
MP Bratislava	351 350	176	3 244 217
MP Čadca	2 808 000	1 404	15 034 840
MP Ilava	1 242 500	621	8 820 158
Klub Klábik	3 557 941	1 779	5 257 224
MP Košice	17 098 350	8 549	53 431 993
MP Lučenec	-	-	925 432
MP Martin	-	-	1 164 769
Klub Motýlik	5 563 280	2 782	11 016 280
MP Partizánske	-	-	177 690
MP Púchov	2 129 000	1 064	11 421 000
MP Senica	-	-	2 733 462
MP Topoľčany	5 883 130	2 942	10 699 034
MP Trenčín	-	-	4 196 000
MP Žilina	-	-	97 100
NURCH	81 452	41	300 268
SDR2018 a 2019	-	-	519 430
NW Kežmarok	-	-	10 000
NW Liptov.Mikuláš	-	-	60 000
NW Prievidza	54 469	27	336 614
NW Rohožník	8 752 000	4 376	87 974 380
NWTrenčín	-	-	2 380 320
<b>Spolu:</b>	<b>65 320 240</b>	<b>32 660</b>	<b>251 064 179</b>

Súhrn obsahuje aj kroky nachodené v novembri (oficiálne sa novembrové kroky rátať už do nového obdobia október 2020 - október 2021)

POKRAČUJEME v projekte  
“Pohnime sa reumou!” aj v roku 2021.

Vaše NW kroky nám môžete nahlásiť veľmi jednoducho na linke: <http://kroky.mojareuma.sk/>

-red-

## Slávnostný online program SDR 2020 a 30. výročia LPRRe SR



**Petra Balážová sa prihovarila divákovi online vysielania:**

Vážení diváci, sympatizanti, dobrovoľníci, milí členovia Ligy!  
Vitajte dnes večer na online slávnostnom udeľovaní novinárskej pocty KROK 2019, ktorú každoročne udeľuje Liga proti reumatizmu na Slovensku novinárom pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu.

Môj príhovor bude citovaním úvodníka z našej najnovšej zbierky KROK 2018 – 2019 napísané predsedníčkou Ligy proti reumatizmu na Slovensku. Jej slová úžasne vystihujú cieľ tohto projektu.

„Znie to až neuveriteľne, ale novinárska súťaž KROK má už 12 rokov! Od roku 2008 každoročne organizujeme slávnostný večer spojený so Svetovým dňom reumatizmu. Pre dobrú odozvu u novinárov, ale aj medzi členmi Ligy, rok po roku pokračujeme. Tento projekt vznikol preto, aby sa v médiách

viac hovorilo o patientských témach a zvlášť o reumatických ochoreniach so všetkým, čo tieto témy prinášajú v reálnom živote, s čím sú pacienti dennodenne konfrontovaní a čo ich trápi. Za dvanásť rokov trvania súťaže sa mnohé zmenilo a posunulo do inej roviny vnímania ľudí s reumatickými ochoreniami, ale aj vnímania patientskeho združenia Ligy proti reumatizmu.

Spoločne robíme osvetu a informujeme pacientov, ale aj laikov o reumatických ochoreniach, o prevencii nežiaducich dôsledkov neskorej diagnostiky alebo ich neliečenia. Ak treba, pacientov posmelujeme a učíme ich, aby sa nebáli komunikovať s lekármi, ozvali sa a prihlásili o svoje práva.

Pacienti sú už poväčšine informovaní a vedia sa lekárov pýtať. Zvlášť nás teší, že sme systematickou prácou s dobrovoľníkmi našli a edukovali novú generáciu patientských advokátov. Sú teda medzi nami už aj vzdelaní odborníci, ktorí vedú pomenovať problémy a navrhujú riešenia. Nikto to neurobí vernejšie a zanejšie ako tí, ktorých sa problémy

bytostne dotýkajú. Najlepšie poznáme a neustále aj mapujeme situáciu cez osobný kontakt s pacientmi v poradni Centra sociálno-psychologickej podpory. Realizujeme prieskumy v cieľových skupinách pacientov, aby sme vedeli argumentovať, prečo a aké problémy potrebujú riešenia či zmenu.

Cez mediálne príspevky chceme iniciovať zmeny a zlepšenia v kvalite života jednotlivcov, ale aj globálne zmeny v systéme a vo verejných politikách SR. Sme s pacientmi v intenzívnej komunikácii, či už v našej poradni osobne, v miestnych pobočkách alebo kluboch, ale aj telefonicky, či prostredníctvom sociálnych sietí.

Dovoľte mi, prosím, poďakovať v závere našim partnerom, aj vďaka ktorým sme mohli aj tento rok slávnostné udelenie novinárskej pocty KROK 2019 uskutočniť.

Mediálni partneri: RTVS, Rádio Regina, TA3. Partneri: NÚRCH, SNWA, AOPP, Ensana, BON SENS, Vladimíra Balážová, Style University, AbbVie, Novartis, Pfizer, Sanofi Genzyme, Roche, Wörwag pharma. Ďakujeme Oľge Dúbravskej za PR služby, nemenovaným partnerom a celému prípravnému tímu SDR 2020, ako aj dobrovoľníkom za pomoc a spoluprácu.

**Sprostredkujeme vám aj pozdravy od hostí, ktorí by sa inak osobne zúčastnili na reálnych podujatiach SDR 2020:**



**Edita Müllerová**, predsedníčka spolku Revma Liga Česká republika

„Vážení přátelé, všichni ti, kteří stojíte za úžasnou prací Ligy proti revmatismu na Slovensku, dovoľte mi poďakovať za inspiráciu, pomoc a podporu, ktorou všetkým revmatikům (i nám v Revma Lize ČR) dávate. Přeji vše nejlepší k jubileu! Mnoho dalších úspěchů a podařených aktivit pro pacienty i lékaře!“



**PharmDr. Dominik Tomek, MPH, PhD., MSc., D-UCBL**, 1. viceprezident AOPP

Vážené dámy a páni, kolegyně a kolegovia, dnes vám píšem pri významnej udalosti. Tridsiate výročie LPRe SR dokazuje, že patientske hnutie v Slovenskej republike je živé, aktívne a naberá skúsenosti aj význam. Liga na čele s pani predsedníčkou, ale aj množstvom angažovaných členov či členiek, je výrazným partnerom AOPP. Liga opakovane ukazuje, že za 30 rokov vyrástla v silnú organizáciu a svojou angažovanosťou mení veci k lepšiemu. Nechcem byť príliš vážny pri takejto

radostnej udalosti, ale obávam sa, že ťažké časy ešte len nadschádzajú. Súvisí to nielen s aktuálnou pandémiou, ale aj s narastajúcimi problémami nášho zdravotníctva, ktoré sa začínajú dotýkať všetkých skupín pacientov. Sú oblasti zdravotnej starostlivosti, kde už ani viac peňazi nepomôže, lebo začínajú chýbať ľudské kapacity, alebo erudícia.

O to dôležitejšie je, aby patientske hnutie na Slovensku, ktorého skvelým reprezentantom je práve Liga proti reumatizmu SR, naberala silu, skúsenosti a odvahu. Prajem vám preto veľa odvahy a vytrvalosti pri svojich aktivitách a pomáhaní pacientom, ale aj všetkým ľuďom dobrej vôle.



**Janka Žitňanská**, poslankyňa v Národnej rade SR, predsedníčka Výboru pre sociálne veci NR SR

Vážené dámy, vážení páni, milé priateľky, priatelia, dovoľte mi vás pozdraviť týmto krátkym videom a zapísať všetko dobré ku Svetovému dňu reumatizmu, ktorý si práve pripomínáme. A taktiež chcem zaľahozelať vašej organizácii k 30. výročiu. Je to naozaj organizácia, Liga proti reumatizmu, ktorá je jedna z najaktívnejších na Slovensku. Vďaka nej sa pacienti včas dostávajú k rôznym novým informáciám, komunikujú spolu a sú naozaj pacienti vedomí si svojich práv. Takto pred rokom sme spolu kráčali v Piešťanoch a ja pevne verím, že keď zvládneme koronakrízu, budeme spolu kráčať nielen fyzicky, ale budeme spolupracovať tak, aby politika, pokiaľ ide o pacientov aj s reumou, sa na Slovensku zlepšovala. Teším sa na spoluprácu.



**Lucia Okoličányová**, prezidentka Slovenskej asociácie Nordic Walking

Pozdravujem srdečne do slovenskej Ligy proti reumatizmu. Moje meno je Lucia Okoličányová a som prezidentkou Slovenskej asociácie Nordic Walking. Takto netradične z auta, pretože sa presúvam z východu na západ za nordikom, by som chcela pozdraviť najmä celú ligu, Ligu proti reumatizmu na Slovensku, všetkých walkerov, ale aj newalkerov z Ligy, lebo verím, že sa časom k nám pridajú. Chcela by som zaľahozelať Lige k tomuto nádhernému výročiu, hlavne kvôli tomu, že robí takúto skvelú činnosť, čo sa týka nielen športových a pohybových aktivít, ale aj iných, viem, že je ich obrovské množstvo. Milá Liga proti reumatizmu na Slovensku, zo srdca Ti gratulujem ku krásnemu výročiu a želám Ti, aby sa Ti darilo takto perfekt-

ne aj naďalej. My spolupracujeme s Ligou v projekte „Pohnime sa s reumou!“. Reumatci získavajú nordic walkingové paličky, naučia sa správnu techniku a potom vonku kráčajú. Verím, že aj naša spolupráca bude pokračovať, že sa všetci čoskoro stretáme aj v tejto dobe vonku, v prírode. To môžeme aj teraz, ale v menších skupinkách. Zoberieme si paličky a budeme kráčať, lebo vonku a s pohybom nás to lieči, nielen fyzicky, telesne, ale aj na duši. Teším sa na všetkých. A ešte raz Liga, držím palce do ďalšej činnosti. Ste skvelí!



**Doc. MUDr. Richard Imrich, DrSc.**, generálny riaditeľ Národného ústavu reumatických chorôb v Piešťanoch

V prvom rade by som chcel pozdraviť všetkých priaznivcov, členov a pacientov Ligy v mojom osobnom mene, aj v mene ústavu (pozn. red.: NÚRCH). Keď sa tak môžem pohliadnuť späť, za ostatné tri roky dozadu, tak práve odvtedy sa začala rozvíjať celkom intenzívna a myslím si, že obojstranne zaujímavá spolupráca. S pánom profesorom Rovenským sme robili dlhé roky, ale tým že som nebol priamo interne v NÚRCH-u, tak som Ligu vnímal len veľmi okrajovo. Vedel som, že sídlite v ústave, ale naozaj až v tom momente, keď sme sa s pani Jankou Dobšovičovou zoznámili, som sa zahlbil do problematiky jednak samotnej Ligy, ale aj všeobecne patientskych organizácií. Pre mňa je to veľmi cenná a zaujímavá skúsenosť, mať možnosť pracovať s vami, pomôcť vám ako sa len dá v rámci skromných možností ústavu. Verím, že aj do budúcnosti naša spolupráca bude aj naďalej taká intenzívna a dobrá, a že si budeme vzájomne takou synergiou, jeden druhému vzájomne pomáhať.



**PhDr. Mária Lévyová**, prezidentka Asociácie na ochranu práv pacientov SR

Vážené dámy, vážení páni, dovoľte mi, aby som vás čo najsrdečnejšie pozdravila v mene našej veľkej patientskej rodiny a patientskej platformy Asociácie na ochranu práv pacientov pri príležitosti 30. výročia Ligy proti reumatizmu. Chcem vám poďakovať za vašu doterajšiu prácu, zaľahozelať vám veľa zdravia, šťastia, úspechov a vyjadriť vieru a presvedčenie, že spoločnými silami zvládneme aj súčasné ťažké obdobie. Verme, že pacient bude v centre záujmu, že sa zlepší dostupnosť zdravotnej starostlivosti a liečby pre reumatických pacientov. Ďakujem.

-red-



## Vyhodnotenie Novinárskej pocty KROK 2019

17. októbra 2020 sme v online vysielaní vyhodnotili 12. ročník novinárskej súťaže KROK a udelili sme Novinársku poctu KROK 2019.

V úvode sa divákovi online vysielania prihovarila Jana Dobšovičová Černáková, výkonná manažérka projektu KROK: „Slávnostné vyhodnotenie Novinárskej pocty KROK 2019 sa tohto roku kvôli druhej vlne pandémie nového koronavírusu koná online.“

Slávnostné podujatie v Bratislave sme museli zrušiť. Dúfam a verím, že týmto živým vysielaním aspoň čiastočne nahradíme tradičné vyhodnotenie KROK. My síce z domácich vysielacích štúdií, ale na vašu počesť, milí diváci, novinári – laureáti Novinárskej pocty KROK, predsa len v GALA.

Ďakujem novinárom za príspevky a hlasujúcim za pridelené hlasy, na základe ktorých vzniklo toto poradie, ktoré vám už teraz prezradíme. Ďakujeme všetkým, ktorí nás sledujú teraz, ale-

bo neskôr v zázname. Zvlášť ďakujeme novinárom, ktorí nám poslali svoje zdravice.

Budúci rok, od mája do septembra, bude už 13. ročník a hlasovanie Novinárskej pocty KROK s mediálnymi príspevkami za rok 2020. Veríme, že s nami budete opäť pri tom.“

Poslaním Novinárskej pocty KROK je podnietiť opätovný záujem osôb s reumatickým ochorením a širokej verejnosti o už publikované a od-vysielané príspevky novinárov o reumatických ochoreniach, o živote s týmito ochoreniami a o ich následkoch. Nie menej dôležité sú informácie o liečbe a spoločenskom uplatnení ľudí s telesným postihnutím. Zároveň chceme oceniť najkvalitnejšie príspevky a ich autorov – novinárov, ale aj ďalších masmediálnych pracovníkov.

V ďalšej časti večera sme odovzdali ocenenia Novinárskej pocty KROK 2019. Prvé miesto v kategórii PRINT získala Dominika Zúboro-

vá z TASR a šéfredaktorka Viera Kulichová za článok „Chvála z Británie: Práca Slovákov vo výskume čiernych kostí bola vynikajúca“. V kategórii ROZHLAS obsadila prvé miesto Ľubomíra Hulínová (Goljerová) za rozhlasovú reláciu RTVS Kontakty, ktorej témou bolo „Reuma trápi aj mladých“, spolu s MUDr. Alenou Tuchyňovou, šéfredaktorkou Evou Gergelyovou a Ivanom Kovačičom. V kategórii TELEVÍZIA sme prvým miestom ocenili Katarínu Plevovú, Dr. Tamaru Cho a MUDr. Elenou Ďurišovou za spracovanie témy „Nestavajte sa osteoporóze chrbtom – zastavte ju pohybom!“, ktorá bola odvysielaná v Teleráne v TV Markíza. Absolútnou víťazkou Novinárskej pocty KROK 2019 sa stala Dominika Zúborová z TASR za jej prácu na článku „Chvála z Británie: Práca Slovákov vo výskume čiernych kostí bola vynikajúca“. Výhercom za ich prácu úprimne ďakujeme a zo srdca gratulujeme.

## Nominované príspevky za rok 2019

### Printové

**1. Chvála z Británie: Práca Slovákov vo výskume čiernych kostí bola vynikajúca**  
Dominika Zúborová

šéfredaktorka: Viera Kulichová  
Domáca redakcia TASR, 19.01.2019

**2. Komplexná liečba bolesti pri osteoporóze**  
Lenka Lukačovičová, MUDr. Elena Ďurišová  
šéfredaktorka: Alexandra Karperová  
Časopis Relax 7/2019, str. 51 – 52

**3. Barbora Jelinek: Mať deti nie je samozrejmosť. A mať dve deti ako reumatika, už vôbec nie**  
Lucia Hirko  
Meet the Heroes, 8.12.2019

**4. Aj s vážnym chronickým ochorením viem žiť naplno**  
Eva Kováčová, rozhovor s Gabrielou Dabenini  
šéfredaktorka: Mária Miková  
Slovenka 46/2019

### Rozhlasové

**1. Reuma trápi aj mladých**  
Ľubomíra Hulínová (Goljerová), redaktorka RTVS, Rádio Slovensko, 4.9.2019  
Hostka: MUDr. Alena Tuchyňová

Zvuk: Ivan Kovačič, šéfredaktorka: Eva Gergelyová  
**2. Reuma bolí** – séria zvukových spotov SRO RTVS, Rádio Slovensko, od 1.10. – 13.10.2019

### Televízne

**1. Nestavajte sa osteoporóze chrbtom – zastavte ju pohybom!**

Katarína Plevová, Teleráno, TV Markíza  
Hostka: MUDr. Elena Ďurišová,  
šéfredaktorka: Dr. Tamaru Cho, 18.10.2019  
**2. Moja diagnóza, Alkaptonúria** – choroba čiernych kostí potrebuje viac pozornosti  
Autori: Jana Pifflová Španková, Peter Osúch, Róbert Valovič  
RTVS, 2-ka, Centrum dokumentu, publicistiky a vzdelávacej tvorby RTVS, odvysielané: 25.2.2019

**Moja diagnóza – Od bolavých kĺbikov k vzájomnej podpore a radosti z pohybu**  
Autori: Jana Pifflová Španková, Filip Fabián, Róbert Valovič  
RTVS 2-ka, Centrum dokumentu, publicistiky a vzdelávacej tvorby RTVS, odvysielané: 7.10.2019

**3. Televízne noviny – cyklus špecialisti**, Zuzana Javorová

TV Markíza,  
šéfredaktor: Tibor Mattyášovský  
a) **Špecialisti: osteoporóza**, odvysielané 26.01.2019

Zuzana Javorová s MUDr. Elenou Ďurišovou  
b) **Špecialisti: reumatoidná artritída**, odvysielané 28.9.2019

Zuzana Javorová s MUDr. Vandou Mlynárikovou

c) **Špecialisti: lupus**, odvysielané 23.11.2019

Zuzana Javorová s MUDr. Alenou Tuchyňovou

**4. Svetový deň reumatizmu**  
Ranné Noviny, TV JOJ, odvysielane 17.10.2019

Autori: Jozef Kurilák, Matej Strcula  
hostka: Petka Balážová

Absolútnou víťazkou KROK 2019 sa stala **Dominika Zúborová**, Domáca redakcia TASR za článok **Chvála z Británie: Práca Slovákov vo výskume čiernych kostí bola vynikajúca**.

### Blahoželáme!

-red-

## Mediálna kampaň SDR 2020

K podujatiu Svetového dňa reumatizmu už akosi prirodzene patrí aj mediálna kampaň a častejší výskyt tém o reume v éteri. Nebolo tomu inak ani tento rok v októbri. Opäť sme mohli každý deň od 1. do 19. októbra počuť v Slovenskom rozhlase (SRo) zvukové spoty o reume, SDR a 30.výročí LPRRe SR.

V SRo boli odvysielané relácie s témami o reumatických ochoreniach napr.: Vademecum o reumatoidnej artritíde, jednom z najčastejších zápalových ochorení v populácii, ktoré postihuje nielen starších, ale najmä aktívnych ľudí v produktívnom veku. V rozhlasovej poradni zdravia privítala Janka Bleyová reumatologičku MUDr. Katarínu Sisol. V debate pokračovali koncom septembra v relácii Pohotovosť, čo je publicistická relácia so zameraním na zdravotnícke témy. Venovali sa reumatoidnej artritíde.

RTVS vo štvrtok 10. septembra odvysielala dokufilm z cyklu Moja diagnóza s názvom Detská reuma je navždy.

V relácii CESTA autori aj pacienti priblížili širokej verejnosti život so zdravotným znevýhodnením, keď im bola diagnostikovaná Ankylozujúca spondylitída, známa ako Bechterevova choroba.

Webnoviny uverejnili informáciu o Svetovom dni reumatizmu a 30. výročí založenia Ligy proti reumatizmu na Slovensku.

TA3 zaradila do svojho spravodajstva 12. októbra na Svetový deň reumatizmu reportáž o reume.

Tlačovú správu a informácie o Svetovom dni reumatizmu, našich cieľoch a plánoch uverejnili na weboch Plus jeden deň, Markíza TV noviny, Ženský web.sk a Teraz.sk.

TOPky uverejnili článok pod názvom Reumatik Daniel sa vybral až „na koniec sveta“, ktorým upozornili na našu novú knižnú publikáciu Tridsať prípadov s mojou reumou.

Milým prekvapením bol uverejnený rozhovor s predsedníčkou LPRRe SR na stanici Rádio Vlna. Slovenský rozhlas odvysielal reportáž Ľubomíry Hulínovej „Reuma neobchádza ani deti“ s aktérkami MUDr. Elenou Koškovou a mamičkou malej reumatickej Gabikou. K reportáži redaktorku inšpirovala naša nová publikácia Tridsať prípadov s mojou reumou. Medzi príbehmi pacientov sú tiež detské. Veď aj tí najmenší môžu trpieť reumatickým ochorením.

Vážime si všetky uverejnené príspevky, lebo v čase koronakrízy je náročné prebiť v spravodajstve a médiách všeobecne tému o ochorení COVID-19.

-red-



## Elvírin pocitovník



Na úvod musím napísať niečo, čo zdanlivo s našimi oslavami nesúvisí. Počítače ma neznašajú, bojujú so mnou, vypínajú sa a ja hreším ako pohan, kým sa mi nepodarí dosiahnuť to, čo potrebujem. A tak som na živo nevidela nič, i keď, verte mi, obrovsky som sa snažila. Ale na druhý, tretí deň sa podarilo! A oplátilo sa.

Prednášajúce boli absolútne špičkové a reakcie okolia taktiež. Potom prišla Silvia s jogou a hovorila o náhodách, ktoré ju dovedli tam, kde dnes je. Budem familiárna, ale Silvinka, verte mi, náhody neexistujú. Silvia má krásnu slovenčinu, ale i postavu a ako som ju videla hadiť sa, neprestávala som žasnúť. Má charizmu, krásnu slovenskú tváričku a je pre svoju prácu stvorená. Toto má byť pacient? Nemožné!

Odborné prednášky boli formou online úžasné. Pokojne som sa vrátila o pár viet späť, opakovane počúvala, čo som nepochopila, až kým mi to nedošlo. Obrovská výhoda! Ďakujem. Následne boli perfektné vstupy pacientov, odborníkov, sympatizantov, novinárov, gratulantov a musím povedať, že boli spontánne, bez trémy a pôsobili, ako by som ich mala doma v izbe. Normálne som mala niekedy chuť uvariť kávičku :).

A nakoniec si nechám naše dve hlavné hviezdy. Nuž a Ondrička a mnohých ďalších, ktorých sme nevideli, ale ktorí prispeli k úspešným oslavám. Nerada to hovorím, ale mám pocit, že takáto forma osláv má väčší dopad, väčšiu dostupnosť

a hlavne, je prehrávateľná opäť a opäť.

Janka, Petka, baby, vy ste to dali! Roztomilé boli drobné omyly, vaša pohotovosť a schopnosť improvizácie, prirodzenosť a to, že to bolo také spontánne a úprimné, ako keby to tieklo samo. Samozrejme že nie, viem si živo predstaviť, ako ste sa pri príprave narobili. Boli ste obe krásne, každý deň iné a práve to je to, čo dáva takejto forme osláv šťavu. Janka, neodpusť si opakovať sa, si naša vikingská kráľovná (Alwil-da). Bojovníčka každým slovom. A Ty, Petka, s tvojím krásnym rozhlasáckym hlasom, formou prejavu, si ma dorazila. Áno, osobne som mala zimomriavky, keď ste spomínali na moju Marínu, ale i keď Petka čítala časť mojej recenzie. Možno som ješitná, ale padla aj slzička, keď som sa dozvedela, že som bola poctená spolu s Marikou a ďalšími ocenením Ligy. Mať v rodine tri takéto ocenenia (myslím aj na Lea Šillera) je spojenie s mojou druhou rodinou, s vami. Ani netušíte, ako ma to milo prekvapilo a ako si to vážim.

Takže na záver. Bolo to nové, originálne a dôstojné. A určite si to ešte párkrát pozriem, čo by pri klasických oslavách nebolo možné. Všetkým spolupracovníkom, odborníkom, členom Ligy, novinárom a kolektívu, ktorý naše oslavy pripravili patrí moja hlboká, úprimná poklona. Ďakujem.

-eb-

## VZDELÁVANIE A PREVENČIA

LPRRe SR sa usiluje svojou osvetou osloviť všetky zainteresované strany k intenzívnejšej spolupráci v prospech pacientov. Je prirodzenou platformou spolupráce medzi odborníkmi v reumatológii a pacientmi ako jednotlivcami, skupinou či komunitou. Záleží nám na tom, aby pacienti mali možnosť získať overené informácie od odborníkov a mohli sa ich bez obáv pýtať na besedách. Novou formou šírenia osvetu sú živé vysielania, webináre a teletelekonferencie. Zvykli sme si na ne a sú už bežnou súčasťou našej činnosti. No niet nad osobný kontakt a reálne stretnutia.

Pre dobré fungovanie LPRRe SR je potrebné vzdelávať svojich dobrovoľníkov. Pomáha nám to, aby činnosť Ligy bola kontinuálna a aj pri generáčnej výmene sme boli pripravení a mali edukovaných nových aktívnych dobrovoľníkov a lídrov na všetkých úrovniach pôsobenia LPRRe SR. Za ostatný polrok sme pripravili alebo absolvovali podujatia: napr. program Partneri v rozvoji patientských organizácií, ktorý vznikol z iniciatívy spoločnosti SANOFI a v spolupráci s partnermi Patient Empowerment a getADVANTAGE centrom. Ďalej radi spomíname na:

### Prednáškové popoludnia LPRRe SR v Piešťanoch

Koncom augusta sa v medziobdobí, medzi dvomi vlnami koronakrízy, uskutočnilo Prednáškové popoludnie LPRRe SR v hoteli Magnólia. Záznam zo živého vysielania je stále dostupný na FB Moja reuma a v archíve na [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk).

Ďakujeme partnerom podujatia, spoločnostiam AbbVie a Novartis.

-red-

### Market Access – Výzvy Market Access 2020



Podujatie sa uskutočnilo v septembri ako webinár s témou „Majú slovenskí a českí pacienti dostupné lieky?“

AOPP ako jeden z odborných garantov podporila seminár prednáškou a aj podnetmi v diskusií. Za Českú republiku pozvali prednášať predsedníčku českej Revma Ligy p. Editu Müllerovú o situácii pacientov v ČR. Odborník na financovanie v ČR Dr. Doležal podal správu o situácii financovania zdravotnej starostlivosti v ČR. Viceprezident AOPP Dr. Tomek demonštroval faktickú nedostupnosť štandardnej, hradenej liečby pre viaceré skupiny chronických pacientov v SR. Na príklade psoriázy, alergií, reumy a podobne objasnil pojem „administratívnej“ dostupnosti liečby, kedy pre rôzne príčiny je v týchto skupinách liečená iba malá časť indikovaných pacientov.

-red-

### Môj prvý motivačno-vzdelávací kurz LPRRe SR (postrehy nováčka)

Tak ako každý rok, aj tento zorganizovala Liga proti reumatizmu pod záštitou Janky Dobšovičovej Černáčkovej a mnohých iných Motivačno-vzdelávací kurz LPRRe SR v Piešťanoch, kde v hlavnej úlohe „účinkujúci“ pacienti a ich rodinní príslušníci. Tento rok som dostala pozvánku aj JA – mladá lupusáčka. Už niekoľko rokov som členkou Klubu Motýlik a stretávam sa s viacerými pacientmi (ja nás nazývame sympatizantmi), takže som nešla úplne do neznáma a len tak medzi nami – dôverne poznám aj Piešťany, keďže som tam bola mnohokrát hospitalizovaná v Národnom ústave reumatických chorôb (NÚRCH). Prednáškové popoludnie je seminár, kde sa hlavne šíri osвета pre pacientov a zástupcov z miestnych pobočiek a klubov.

Náš víkend odštartovali v piatok popoludní veľmi zaujímavé prednášky, ktoré si pre nás pripravili pani doktorky z NÚRCH-u. Myslím si, že každý si prišiel na svoje. Či išlo o témy, ktoré bližšie opisovali symptómy, možnosti liečby reumatických chorôb, alebo aktuálnu tému očkovania ľudí s autoimunitným zápalovým ochorením proti chrípke. Po náučných prednáškach prišiel čas aj na uvoľnenie v podobe prednášky renomovanej českej psychologičky Laury Janáčkovej, ktorá nás hravou formou vtiahla do psychológie vzťahov. Prednáška zožala ohromný úspech, čo bolo vidieť aj na sústredených a usmievaných

tvárach v publiku. Po takejto dávke informácií konečne prišla na rad večera a predstavenie jednotlivých „sympatizantov“ a miestnych pobočiek, z ktorých prišli. Po dobrom jedle a zoznámení sme si išli oddýchnuť a pripraviť sa na ďalší deň. V nasledujúce ráno po raňajkách sme sa stretli v kongresovej sále, kde sa konalo valné zhromaždenie a vyhodnotenie činnosti Ligy a jej miestnych pobočiek a klubov za rok 2019. Odovzdávali sa ďakovné listy pobočkám a klubom. Byť predsedom klubu alebo miestnej pobočky si naozaj zaslúži pochvalu, pretože títo ľudia to robia nezištne svojím srdiečkom, hlavne pre iných. Poobede sme mali spoločný program, ktorý zahŕňal vyhladkovú jazdu vláčikom po Piešťanoch. Po dobrej večeri sme sa pobrali každý na svoju izbu, aby sme sa nastajlovali na nedeľu. Nastajlovali myslím doslovne, pretože za nami do Piešťan prišla stajlistka Vladimíra Balážová, aby nám povedala, ako sa máme správne obliecť, aby sme vyzerali ešte viac šik ako doteraz. My, dámy v publiku sme boli unesené, aké tipy a triky nám Vladka dala. Hneď ako som prišla domov, som si obsah prednášky nahrala na mobil, aby som si ich aj časom pamätala a bola stále trendy. Asi sa smejete, ale čo už, také sme my ženy. Chorobu som si sama nevybrala, ale ona si vybrala mňa, no aj napriek tomu stále v tom vidím hlavne tie pozitíva, napr. mám 28 rokov

a každé ráno, keď vstanem už mám zarobené (áno, som invalidný dôchodca), stretávam úžasných ľudí, ktorých by som ako zdravá určite nespoznala, ďalej mám možnosť učiť sa od druhých a pomáhať iným. Za všetky tieto príležitosti životu, Lige proti reumatizmu, Klubu Motýlik a hlavne ľuďom, ktorí za týmto všetkým stoja patrí jedno veľké ĎAKUJEM.

Ing. Veronika Bánovská



## Dr.STAN v meste



Dr.STAN so sloganom „Len aby sme zdraví boli!“ oslovoval od roku 2017 návštevníkov letného festivalu Pohoda. Tento rok organizátori opäť pripravili bohatý program prednášok a diskusií, ktorý neformálnou cestou edukoval verejnosť a odborníkom zasa priniesol podnety od pacientov. Tento rok sa netradične predstavil v auguste, v modifikácii „Dr.STAN v meste“ v Bratislave na Kuchajde. Ligu proti reumatizmu reprezentovala akčná skupina dobrovoľníkov na čele s predsedníčkou Ligy. Bolo to jedno z mála podujatí, ktoré sa reálne v roku 2020 uskutočnilo. Početné diskusie s odborník-

mi doplnili stánky s možnosťou merania krvného tlaku, hladiny cukru, cholesterolu, vyšetovanie znamienok, inštrukcií prvej pomoci, alebo edukačné „črevo“ z Aliancie NIE RAKOVINE. Liga proti reumatizmu tu mala tiež svoj stánok, kde sme poskytovali informácie, poradenstvo a rozdávali sme knižné publikácie a informačné letáky z vlastnej produkcie. Cieľom podujatia bolo motivovať verejnosť k starostlivosti o naše zdravie a prispieť k povedomiu o širokom spektre diagnóz.

Dr.STAN v meste zastrešil prednášky a diskusie z viacerých medicínskych oblastí – na tému epidémie a prevencie očkovaním sa diskutovalo s TOP odborníkmi a odborníčkami, ktorých verejnosť pozná i z krízového štábu pre COVID-19. Návštevníci sa dozvedeli viac o prevencii kardiovaskulárnych ochorení a diabetu. V závere organizátori pripravili do programu vstupy z oblasti endokrinológie a reumatológie. O tom „Prečo liečiť boľavý kĺb“ prednášal MUDr. Roman Jančovič.

-red-

Zdroj: A-medi management



## Besedy s reumatológmi „...bez bieleho pláštá“

Od roku 2016 organizujeme besedy ako stretnutia pacientov s lekármi bez bieleho pláštá. Ani jeseň 2020 nebola výnimkou. V septembri sme odštartovali obľúbený projekt LPre SR besedy „...bez bieleho pláštá“ v ôsmich rôznych mestách po celom Slovensku. Začali sme v septembri v BANSKEJ BYSTRICI, ale pre korona pandémiu sme už nemohli v projekte pokračovať. Náhradným

riešením budú videonahrávky prednášajúcich s témami ako odporúčania pre zdravú výživu a zdravý životný štýl pri reumatických ochoreniach, diagnostika a liečba zápalových reumatických ochorení, nové informácie COVID-19 a RO, rôzne kazuistiky a úloha sestry v manažmente liečby reumatických zápalových chorôb, ktoré nájdete na [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk).

-red-



## 4. celoslovenská patientska konferencia AOPP

Asociácia na ochranu práv pacientov SR zorganizovala v poradí už online Štvrtú celoslovenskú patientsku konferenciu, ktorá sa online uskutočnila 19. – 20. novembra 2020.

Témou tohto ročníka bola **Bezpečnosť pacienta**. Výber prednášok a prednášajúcich bol naozaj excelentný. Pozrite si v zázname na webe AOPP.

Okrem zaujímavých prednášok a diskusií udeľovali ocenenia „Môj lekár“ a „Moja sestra“. V rámci hlasovania mohla aj široká verejnosť rozhodnúť o svojom víťazovi. Zdravotníkov na významné ocenenie, ktoré bolo udeľované v rámci 4. celoslovenskej patientskej konferencie organizovanej Asociáciou na ochranu práv pacientov SR nominovali za ich prácu a obetavosť samotní pacienti (patientske združenia).

-red-



Pod záštitou ministra zdravotníctva Slovenskej republiky  
MUDr. Mareka Krajčího  
Pod odbornou záštitou rektora Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave  
prof. MUDr. Petra Šimka, CSc.

Konferencia je spojená s udeľovaním ocenenia AOPP  
„Môj lekár“, „Moja sestra“

## Z nominantiek Ligy proti reumatizmu uspela a ocenenie „Moja sestra“ dostala Mgr. Katarína Kovárová, MBA

Mgr. Katarína Kovárová, MBA od roku 1995 pracuje ako sestra v Národnom ústave reumatických chorôb (NÚRCH) v Piešťanoch, kde pôsobila ako sestra pri lôžku na oddelení. Neskôr nastúpila na oddelenie biologickej liečby a klinických štúdií. Pred piatimi rokmi bola vymenovaná za vedúcu odboru ošetrovateľstva. V rámci práce koordinátora klinických štúdií a biologickej liečby sa podieľala na skúšaní a zavádzaní nových liečebných postupov do praxe, predovšetkým v oblasti biologickej liečby. Pani Kovárová je profesionálkou vo svojom odbore, vždy milá, usmiata a ochotná pomôcť. Jej ľudský a empatický prístup oceňujú všetky vekové kategórie pacientov, ktorým neraz pomohla vyriešiť aj zdanlivo neriešiteľné problémy. Nelutuje čas ani námahu venovanú pacientom nad rámec svojho pracovného času. Okrem práce sestry pomáha aj ako dobrovoľníčka v patientskom združení Liga proti reumatizmu na Slovensku. Svojím pôsobením v Lige šíri osvetu o reumatických ochoreniach a ich liečbe. Vedeniu NÚRCH-u tlmochí problémy a požiadavky pacientov, zefektívňuje vzájomnú komunikáciu. Je citlivá a ústretová ku vnímaniu patientskeho pohľadu na život s reumatologickými ochoreniami. Vďaka skvelej, múdrej a empatickej manažérke v ošetrovateľstve tak majú pacienti omnoho viac nádeje a sily na preklenutie úskalí, ktoré im ich ochorenia prinášajú.

-red-



## Konferencia európskych patientskych organizácií (EPIS) 2020

V októbri a novembri sa uskutočnili webináre a online medzinárodnej konferencie EPIS 2020 (European Patient Innovation Summit). V online priestore sa stretlo viac ako 300 účastníkov, ktorých spojili nové technológie. Tohtoročný program Európskeho samitu o inováciách pre pacientov, ktorý sa niesol v duchu nanajvyšš aktuálnej témy, pozostával z dvoch kratších webinárov a celodennej online konferencie. Priniesol príbehy z času korony, diskusiu, ako umelá inteligencia či digitálne riešenia počas obdobia pandémie pomáhali pacientom, ako aj samotným patientskym organizáciám.

Cieľom konferencie však nebolo len vzájomné zdieľanie skúseností a poznatkov naprieč patientskymi organizáciami. Rovnako ním bolo aj nájdenie zhody, čo boli najväčšie prínosy a výzvy tohto obdobia, a tiež príprava odporúčaní, ktoré umožnia, že pacienti budú z digitálneho zapojenia ďalej profitovať. Pacienti tak hlasovali o najväčších pozitívach a negatívach digitálnej komunikácie i o tom, čo potrebujeme ponechať a ktoré aspekty musíme zmeniť. Dopad EPIS 2020 bude otázkou ďalších dní a vo februári 2021 na záverečnom online stretnutí projekt vyhodnotíme. Organizátor podujatia bol Novartis.

-red-



## Prečo sa venovať patientskej advokácii

V novembri sme s Richardom Fidesom absolvovali webinár s témou „Prečo sa venovať patientskej advokácii“. Pripomenuli sme si, čo je to vlastne patientska advokácia a aké sú jej ciele. Ďalšími okruhmi tém bolo právne minimum patientskeho advokáta a základné princípy patientskej advokácie. Zdefinovali sme, kto sa môže stať patientskym advokátom a následne efektívne poskytovať služby patientskej advokácie. Účastníkov webinára obzvlášť zaujali príklady praxe. *Organizátor podujatia bol Pfizer.*

-red-

## Efektívne využívanie sociálnych médií

Zástupcovia patientských organizácií sa zúčastnili na online webinári so školiteľkou Tamarou Gončárovou, expertkou na sociálne médiá. Veľmi stráviteľnou formou aj pre laikov a začiatočníkov priblížila poslucháčom aký je algoritmus Facebooku a Instagramu, a ako efektívne si treba nastaviť a používať na nich nástroje pre patientske organizácie. Z praxe poukázala na tipy, nápady a spôsoby komunikácie cez sociálne siete a vysvetlila nám ako spolupracovať a rozšíriť povedomie o tom, čo robíme. *Organizátor podujatia bol Pfizer.*

-red-

## Webinár s Janette Šimkovou

V decembri sme sa už naladili celkom predvianočne. V živom vysielaní sme sa porozprávali o tom „Ako si, napriek všetkému, užiť prípravu na Vianoce“. Rok 2020 priniesol veľa netradičných udalostí, ale pokiaľ ide o Vianoce, v každom sa ozve hlad po tradíciách a istote, že všetko je v najlepšom poriadku. O nových pohľadoch na tradície aj o tom, ako zvládnuť prípravu na vianočné sviatky, ak je všetko inak ako bývalo, sa porozprávala Jana Dobšovičová Černáková so životnou a vzťahovou koučkou Janette Šimkovou. Záznam si môžete pozrieť na webe mojareuma.sk.

-red-



## PREDSTAVUJEME VÁM...

### MUDr. Mgr. Elena Marušáková, MBA nová členka Predsedníctva AOPP

Liga proti reumatizmu navrhla svoju členku MUDr. Mgr. Eleny Marušákovú, MBA do Predsedníctva AOPP, kde bola VZ AOPP 19. nov. v doplňujúcich voľbách jednoznačne zvolená. Doktorka Marušáková svojou znalosťou systému a procesov bude prispievať pri pripravovaných návrhoch zákonov a vyhlášok, ktoré by mohli akýmkoľvek spôsobom ovplyvniť pacienta. Takisto by chcela posilniť postavenie pacientov pri vyjednávaní zmluvných podmienok medzi poskytovateľmi a zdravotnými poisťovňami, aby viac odrážali potreby pacienta v súvislosti so zlepšením, či udržaním jeho zdravia. Absolventka Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave s atestáciou v odbore psychiatria je absolventkou prestížnej Nottigham Trent University v odbore Executive MBA a Vienna School of Clinical Research v odbore „Health Outcomes“. V roku 2019 promovala na Katolíckej Univerzite svätého srdca v Ríme v odbore magister vedenia a hodnotenia zdravotníckych technológií. Je certifikovaným koučom (Systemic coaching vedený Johnom Whittingtonom v Londýne) a psychoterapeutom

vedeným v Zozname psychoterapeutov. Doktorka Marušáková pracovala na Psychiatrickom oddelení FNŠP J. A. Reimana Prešov, po atestácii v privátnej psychiatrickej ambulancii ako lekár. Neskôr pôsobila niekoľko rokov v štátnej sfére, ako hlavný štátny radca na Ministerstve zdravotníctva SR a Úrade verejného zdravotníctva, ako aj vo Všeobecnej zdravotnej poisťovni. Počas práce na Ministerstve zdravotníctva SR a vo Všeobecnej zdravotnej poisťovni. Pracovala aj v zdravotnej poisťovni UNION, kde mala na starosti prípravu programov zdravia pre poisťencov. Od roku 2008 pôsobila vo farmaceutickom sektore, kde pre spoločnosť GlaxoSmithKline participovala na príprave a vedení medzinárodných klinických štúdií fázy II. a III., najmä v oblasti nových biologických liečiv a očkovacích látok na liečbu onkologických ochorení. Ako health outcomes manažér riadila 21 štátov Európy. Od roku 2014 pôsobila vo vedení spoločnosti IMUNA PHARM a.s., kde priamo riadila z pozície riaditeľa kontrolu a zabezpečovanie kvality, registračné, medicínske a farmako-vigilančné oddelenie. V súčasnosti pracuje vo vlastnej spoločnosti, čo jej umožňuje sklbiť prácu a rodinu so svojím chronickým ochorením, od 16 rokov sa lieči na reumatoidnú artritídu. Pravidelne publikuje a aktívne vystupuje na medzinárodných konferenciách. V roku 2011 získala na konferencii v Mexico City cenu za publikáciu o farmakoekonomickom hodnotení očkovacej látky. V roku 2018 dostala ocenenie na konferencii v Barcelone za posterovú prezentáciu dostupnosti génovej liečby v Európe. Dlhodobu prednáša na Slovenskej zdravotníckej univerzite základy epidemiológie a štatistiky, ako aj vedenie a výber klinických štúdií s cieľom využitia výstupov pre zhodnotenie klinickej účinnosti, bezpečnosti a pre farmakoekonomické hodnotenie lieku. Na SAMBA v Brne vyučuje, ako externý lektor Osobnostný rozvoj. Aktívne ovláda anglický, španielsky a taliansky jazyk. Je vydatá a má dvoch synov.

-red-

## Farmako-ekonomika na Slovensku XL

Vedecká konferencia (v prezenčnej i dištančnej forme) Farmako-ekonomika a hodnotenie zdravotníckych technológií ako nástroje zdravotnej a liekovej „politiky dôkazov“ sa uskutočnila 2. decembra 2020. Garantom podujatia bol doc. MUDr. Ján Bielik, CSc. a Slovenská spoločnosť pre farmakoekonomiku, o.z. SLS. Mala dva hlavné okruhy tém. Zdravotná a lieková politika a nástroje zdravotnej a liekovej politiky.

-red-

## Inovácie v zdravotníctve

Inovácie v zdravotníctve sú témou číslo jedna. Prinášajú nové poznatky ako rozoznať dobrý nápad v digitálnych inováciách a ako ho zrealizovať. Prvým problémom sú však financie. Prekážok je však viacero a na Slovensku to ide pomalšie ako v susedných krajinách. Globálny trh s digitálnymi inováciami v zdravotníctve strmo rastie. Aj na Slovensku vznikajú nové projekty, ktoré dokážu pritiahnúť záujem, investície a klientov, ide to ale oveľa pomalšie v porovnaní so zahraničím. Prečo to tak je? A na to sa pokúšal odpovedať a nájsť riešenia online webinár Inovácie v zdravotníctve. Hovorilo sa o aktuálnych svetových trendoch v oblasti digitálnych inovácií v zdravotníctve a spoznali sme príbehy úspešných.

-red-

## Chlieb a maslo

*Chlieb s maslom, najchutnejšie raňajky na svete!*

Nie je chlebič ako chlebič. Je to prevažne sacharidové jedlo. Dlhodobu sme svedkami mediálnej masáže namierenej proti sacharidom a pšenici zvlášť. Tvrdí sa, že z chleba sa priberá. Nepriberá sa však z chleba, ale z toho, čo je v ňom a z toho, koľko ho zjeme. Áno, byť dlhodobo bez sacharidov vedie ku schudnutiu. Zároveň hlavne dlhodobá absencia sacharidov v strave spomaľuje metabolizmus, vzniká jojo efekt, časom môže dôjsť k poškodeniu zdravia a aj niektorých funkcií myslenia. Absolútne škrtnúť príjem sacharidov je jednoducho neprirodzené.

Prvou voľbou musí byť celozrnný chlieb. Nedajme sa oklamať názvami ako viaczrnný, fitness, čierny, cereálny, či tmavý chlieb. Ak nemajú celozrnný, kúpte radšej knäckebrot, alebo ražný chlieb. Energeticky sú všetky chleby rovnaké, celozrnný však obsahuje množstvo živín, vitamínov a vláknin. Taktiež mierne zníži glykemický index. Ideálny je aj kváskový chlieb, ktorý je výborne stráviteľný. Pozor, kvások musí mať bezpodmienečne svoj 24 hodinový čas zrenia, inak to je o ničom. Kvások i takýto chlebič si vieme upiecť aj doma. Rozhodne sa neodporúča konzumovať starší tvrdý chlieb, či pečivo. I keď to nevidíme, zhruba po dvoch až troch dňoch začne rast škodlivých plesní, ktoré často vyvolávajú alergické zdurenie slizníc v dutinách, následne bolesť hlavy, prípadne iné zažíva-

cie problémy. Ak je chlieb vizuálne načatý plesňou, ide o mykotoxíny – aflatoxíny, do koša s ním! Toxínov sa nezbavíte, ani keď chlieb obalíte vo vajičku, či zamrazíte. Žiadne orezanie nepomôže, je nenávratne škodlivý pre organizmus. Pravidelná konzumácia starého chleba podľa vedeckých výskumov môže spôsobiť i rakovinu. Aby ste riziká obmedzili na minimum, kupujte iba čerstvý chlieb. Nekupujte ho nakrájaný, neskladujte ho v chladničke, ale v „plátenku“, či papierovom vrecku na suchom mieste. Priznajme sa, že mnohí z nás nechajú chlieb zabalený v plastovom vrecku niekde v kuchyni, kde sa varí, vzniká para a vlhkosť. Chyba!

Návod na pečenie kváskového chleba ľahko nájdete na internete.

## Maslo

A opakujem sa, nie je maslo ako maslo. Maslo je tuhý mliečny produkt, ktorý je vyrobený z mliečného tuku a vody. Je dôležitým zdrojom prírodných živočíšnych tukov a vitamínov, ktoré sú vstrebateľné iba vďaka tuku v ňom. Nemalo by obsahovať lepok a má obsahovať minimálne 82% tuku. Skutočné maslo je pre organizmus vhodnejšie, ako iné ľahko roztierateľné rafinované maslá. Právě maslo sa ľahšie uvoľní do krvného obehu a trávenia a nezaťažuje hladinu cukru v krvi. Účinné látky

v masle sú: bielkoviny, sacharidy, voda, vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík, zinok, jód, biotín, molybdén, selén, sodík, mangán, chróm, cholín, omega 3, omega 6 mastné nenasýtené kyseliny, vitamín A, B, D a K, kyselina listová, kyselina pantoténová a betakarotén. Samozrejme, je potrebné natierať ho na chlebič veľmi striedmo, pretože hladina tukov je v ňom predsa len vysoká. I keď, čo sa už vyrovná poriadne natretému krajcu chleba s maslom?

Zdroj internet:

Profimedia.sk, Zdravie.Pluska.sk,  
www.badatel.net, www.chudnutie-sko.sk,  
sarm.pluska.sk, www.peknetelo.eu

Elvíra Bonová



## Trikrát o istotách

Prvý príbeh je o mojich dvoch vnúčatách. Nezávisle od seba prišli cez prázdniny s tou istou otázkou. Že či sa nedá byť nesmrteľným. Martinkovi, má 10 rokov, zomrela naša Marína, Janke, 8 rokov zasa blízka tetuška. Ako toto vysvetliť tak malým deťom? Tak som to zhrnula asi takto. V živote máme dve istoty. Že sme sa narodili a že raz odídeme. Byť nesmrteľným nie je dobrý nápad, pretože by sa museli prizerať, ako odchádzajú rodičia, súrodenci, kamaráti a všetci, ktorých ľúbia. A tak by ostali síce živí, ale báli by sa niekoho ľúbiť, lebo by raz o neho prišli. A keď o niekoho prídete, tak to bolí. Rozobrala som tému života a smrti v prírode, odchod nášho Gordonka, psíka, ktorého obaja ľúbili a snažila som sa im vysvetliť, že ak človek zomrie, je dôležité spomínať na to pekné a že dušičky na nich vždy budú dávať pozor a budú o nich vedieť. No čo som mala iné povedať?? Vnuk dlho nič nehovoril, hlboko sa zamyslel a potom z neho vyliezlo. „No asi nie je až taký dobrý nápad byť nesmrteľným.“ Vnučka, moja Janička, zas hovorí. „Babka, ale ja nechcem, aby si zomrela!“ Poriadne som to predýchala a povedala som, že sa ešte nikam nechystám. A že i keby sa naozaj niečo mne alebo dedovi stalo, stále na ňu budeme dávať pozor. Našťastie to ďalej neriešili. A mňa len milo prekvapuje, že sa na takúto zásadnú vec pýtali práve mňa. Druhý príbeh je o nás všetkých a o tom, čo práve v tomto roku prežívame. Hovorí sa, že človek si zvykne aj na šibenicu. A my sme si zvykli, mnohí sami sebou uistení, že keď sa nám nič nestalo v prvej vlne korony,

tak sa nám nič nestane ani teraz. Vefa ľudí má akúsi podľa mňa falošnú istotu, že im sa jednoducho nemôže nič stať. Veria, že budú cestovať kam chcú a kedy chcú, že predsa musia zavinišovať rodine k tomu či onakému sviatku, že musia ísť do obchodu nakúpiť rodine darčeky, že veď si dávajú pozor. Nemôžu odmietnuť návštevu, pretože tí druhí by sa urazili, nutne potrebujú nové šaty, či topánky, nutne musia nakúpiť, keď sú výhodné akcie. Majú jednoducho x dôvodov, prečo pre istotu nesedia doma na zadku. A čo prekvapuje mňa, sú to často starší a nie zdraví ľudia, ktorí bohorovne tvrdia, že ich známi a rodina sú stopercentne zdraví a oni sa nemusia ničoho báť. Každému normálne mysliacemu človeku je jasné, že sa môžeme nakaziť, i keď budeme dodržiavať všetko, čo sa dá, riziko vždy existuje. Ale provokovať osud kvôli malichernostiam a kvôli akejsi podivnej vnútornej istote, ktorú si z vlastnej pohodlnosti vypestovali, jednoducho nie je v poriadku, je to v rozpore so zdravým rozumom a pudom sebazáchovy. Posledný príbeh sa odohral tak pred 20 rokmi a pre mňa bol veľmi zvláštny. Bolo to v zime a ja som medzi dvoma pochôdkami mala tak hodinku a pol voľna. No čo s tým? Reku, zjdem si na kávu, niekam do tepla, prečítam pár strán knihy a počkám. Vošla som do prvej kaviarničky po ceste. Bolo tam len pár stolov, všetky obsadené. Smola. Už som sa chcela otočiť, keď na mňa niekto zozadu zamával. Myslela som v tom šere, že je to niekto známy a rozhodla som sa ostať. Pri stole pre dvoch však sedel mne úplne

neznámy pán, tak o dvadsať rokov starší. Pokývol hlavou, aby som si prisadla a ja som tak v značných rozpakoch urobila. Nič nehovoril, hľadel pred seba a bradu si opieral o palicu. Objednala som si kávu a celá nesvoja som nevedela, čo s rukami, čo s nohami. Čítať mi bolo trápne. Kradmo som si ho obzerala. Keď sa naše oči stretli, jeho mali takú vodnatú modrú farbu, ozval sa. Ako keby hovoril sám pre seba. „Stratil som istotu. Zomrel mi kamarát. Roky sme hrávali šachy a teraz nič.“ „Úprimnú sústrasť,“ vykloktala som a on pokračoval. „Ženu a deti som nikdy nemal, len kamarátov, s ktorými hrám šach. Už nemám v ničom istotu, len sa tak motám.“ Nevie, čo do mňa vošlo, ale ako na povel som spustila. „Máte istotu, máte ešte kamarátov, máte spomienky na priateľa, možno sa Vám o ňom snívate, alebo pri hre si na neho spomeniete. Určite si pamätáte na Vaše súboje, kde ste vyhrali, či kedy vyhral on. A to sú istoty! A ďalšia je, že sa s ním určite stretnete!“ Pozeral na mňa, ako na atrakciu v cirkuse a ja som sa hanbila až pod zem, že som mu takto siahla do života. Začala som sa ospravedlňovať, ale on zodvihol ruku a zarazil ma. Káva bola dopitá. „Madam, smiem Vás požiadať o láskavosť? Rád by som zaplatil Vašu útratu.“ Bola som taká popletená, že som len prikývla. Pomohol mi dokabáta, starosvetsky mi pobozkal ruku a jedinú, čo povedal, bolo ďakujem. Ani neviem, ako som odtiaľ vypadla a ešte dlho som to v hlave rozoberala. Prečo sa práve mne dejú takéto veci? Netuším. Ale s istotou viem, že sa mi dejú často.

*Elvíra Bonová*



Správy o činnosti miestnych pobočiek a klubov v 2. polroku 2020

## LPre – Miestna pobočka Banská Bystrica

Leto a jeseň v Banskej Bystrici

Leitmotívom činnosti mnohých pobočiek je v tomto roku snaha prispôbiť sa zmeneným podmienkam koronakrízových časov. Myslíme si, že sme túto vec spoločnými silami zvládli, ba trúfame si povedať, že nepriaznivé podmienky nás dokonca motivovali k ďalším aktivitám. V našich podmienkach prispôbiť sa znamenalo preferovať aktivity pohybové, v exteriéri. V mnohom nám pomohol ďalší ročník nášho projektu „Rozhýbme sa s reumou!“. Aktívny pohyb vytváraný týmto projektom predstavuje využívanie techniky NW chôdze, ku ktorému sa pridružilo pravidelné cvičenie jogy vo verzii pre reumatikov. Počas trvania projektu vznikla solídna tradícia pravidelných stretnutí. Vytvoril sa návyk hýbať sa, ktorého benefitom bolo aj vytvorenie zdieľného spoločenstva. Tešíme sa, že sme mohli privítať reumatické leto aktívne a s radosťou. V prvom rade radi konštatujeme, že chôdza NW a joga pre reumatikov v Bystrici pravidelne nachádzajú svojich skalných nadšencov. Tí sa stretávajú jedenkrát do týždňa, aby pohybom utužovali svoje zdravie. Bonusom je možnosť spoločných posedení pri kávičke po tréningu. Okrem pravidelnej chôdze, ktorú realizu-

jeme v areáli parku pod Pamätníkom SNP, organizujeme aj turistické NW vychádzky do okolia nášho mesta, tu je vždy možnosť objavovať niečo nové.

A tak sa stalo, že sa nám podarilo spojiť výlet do Slovenskej Ľupče s kultúrnym zážitkom návštevy zámku a divadelného predstavenia miestnych ochotníkov, alebo sme mohli navštíviť Bystriansku jaskyňu, moštenické minerálne pramene, či arborétum vo Zvolene. Spoločným menovateľom akcií bola výborná nálada a tá je tou najlepšou reklamou pre naše ďalšie podujatia.

Ťahákom našej reumatickej jesene bol už piaty ročník obľúbených prednáškových stretnutí s lekármi pod názvom „Beseda s lekármi bez bieleho pláštá“. Podujatie sľubovalo zaujímavé prednášky na témy diagnostiky a liečby zápalových ochorení, vzťahu reumy a Covid-u a ochorení vyplývajúcich z reumatických ochorení. V prvej časti prednášajúce: MUDr. Kmečová, MUDr. Škamlová a MUDr. Tuchyňová formou prezentácií jasne, zrozumiteľne a zaujímavovo objasnili problematiku, ktorá bola náplňou ich prednášok. S radosťou sme prijali, že sa na konci stretnutia bezozvýšky vyplnil priestor na otázky nás, pacientov. Na záver len jeden postreh: sme veľmi radi

súčasťou takého veľkého 30 ročného spoločenstva, akým je Liga proti reumatizmu na Slovensku. Cítíme vašu podporu a ďakujeme za ňu.

*Mgr. Jaroslav Bečka,  
predseda LPre – MP Banská Bystrica  
banskabystrica@mojareuma.sk*



## LPre – Miestna pobočka Bardejov

MP Bardejov ovládla severská schôdza

Tento rok je iný. Je to rok plný zákazov, príkazov. Je to rok, v ktorom je viac ako po ostatné roky v popredí zdravie. Aj my, v Bardejovskej lige, sme sa k tomuto problému postavili zodpovedne. Za uplynulé obdobie našich spoločných akcií nebolo až tak veľa, zato jednotlivých bolo dosť... Našu ligu naplno ovládla severská chôdza.

Nordick Walking, alebo jednoducho „paličkovanie“ ako to my familiárne voláme sa u nás dostalo jasne do popredia. Naši členovia „paličkovali“ jednotlivci, ale občas sa stretli aj viacerí a dali si „kolečko“ okolo rieky Topľa. Navzájom sa povzbudzovali a posielali prejdené kroky našej zapisovateľke Milke, ktorá ich následne spočítala a poslala ďalej. „Paličkovalo“ sa celé leto. Niektoré naše členky objavili čaro severskej chôdze až na liečení, kde sa táto chôdza stala súčasťou ich procedúr, ale hlavné je, že im to vydržalo aj po návrate domov.

Leto bolo krásne a na jeho konci sa nám predsa len podarilo stretnúť sa. A nebolo to len

také obyčajné stretnutie pri kávičke, pretože namiesto kávy sa podával guláš a varená klobáska. Pod altánkom bol príjemný chládok a výborná nálada akú dokážu vytvoriť len ľudia, ktorí majú radosť z toho, že sa môžu navzájom stretnúť a porozprávať. Všetci členovia, ktorí prišli, chválili nielen kuchára, ktorým bol manžel našej pani predsedníčky Dajky za fantastický guláš, ale aj úžasný nápad na netradičné stretnutie. Vyrozpávali sme sa do sýtosti, o rodine, o nás, o našom zdraví, skrátka o tom čo nás trápi na tele, ale aj na duši, pretože aj o tom tieto naše stretnutia sú. Niekedy je stretnutie s tým správnym človekom lepšie ako tisíc doktorov. A aj takto nejako vnímame náš rekondičný pobyt, ktorý trávime už neviem koľký rok v poradí v hoteli Solisko na Štrbskom Plese. Vzhľadom na situáciu, ktorá trápi celý svet, sme dlho uvažovali ísť alebo neísť. Na jednej strane bola zúriaca epidémia, ktorá sa znovu začala rozmáhať a na strane druhej krásne prostredie malebného hotelíka rovno na brehu Štrbské-

ho plesa, ale hlavne skvelí ľudia, s ktorými sa človek nikdy nenudí. Keď to spočítate dokopy, vyjde vám z toho príslub úžasného relaxu a krásnych spomienok.



Išli sme, veď nejaký už len bude. A bolo. Výlet do Bachledovej doliny na Chodník v korunách stromov dopadol na jednotku. Aj počasie nám prialo a výhľad z vrchu veže stál naozaj zato. Potom sa nejak začalo kaziť počasie, ale aj prechádzky okolo Štrbského plesa majú svoje čaro. Samozrejme, že s našimi dobrými spoločníkmi „paličkami“. Čas po večeri sme opäť trávili spoločne. Stretávali sme sa na chodbách hotela, dali dokopy kreslá, ktoré

tam pre tento prípad boli a háčkovalo sa jedna radosť. Tento rok sa tvorili háčkovanie hračky. Verím, že vnúťatá našich členiek z nich mali veľkú radosť. Paličky nechýbali ani na prechádzke v Bardejovských kúpeľoch. Už s obmedzeniami, ktoré nám nedovoľuje ísť vo väčšom počte sme si aspoň takto pripomenuli SDR, ktorý je venovaný chorobe, ktorá trápi nás všetkých a zároveň sme si vychutnali jesennú krásu

## LPRé – Miestna pobočka Ilava

Prečo som v Lige proti reumatizmu, aj keď nemám reumu?

Na túto otázku nemám jednoznačnú odpoveď. Niekedy si myslím, že je to hra osudu, inokedy zhoda náhod a niekedy, že to dokonca chcel ten tam hore. V živote sa mi striedali obdobia, ktoré považujem za úspešné, kedy som musel nosiť sako a kravatu na pracovisku, navrhovať operačné riešenia a tváriť sa ako keby som bol „nenahraditeľný.“ Dobré si však pamätám aj obdobie, kedy som sa išiel prihlásiť na úrad práce, kde som sa stretol „s dôležitými úradníkmi“ a získal som štatút „nezamestnaný.“

Keby som bol dobrý psychológ alebo spisovateľ, určite by som toto obdobie vedel popísať profesionálne. S odstupom času som si ho rozdelil na niekoľko časových úsekov. To prvé sa zdá najlepšie, pretože sám seba si zdôvodňujete, aké je fantastické, že nemusíte ráno vstávať a že vás nikto nenaháňa, prečo toto nie je tam a toto hentam. To druhé bolo už horšie, lebo mi začalo prekážať, že ma nikto nenaháňa, prečo nie je splnená dohoda a vybraný dodávateľ. Tretí úsek bol už úplne zlý, keď som zistil, že mi

chýba kontakt s ľuďmi a takmer nikto mi pracovne netelefonoval a dokonca ma ani nikto nezdravil. Pozdravenie sa dá nahradiť tak, že sa pokúsite pred zrkadlom pozdraviť sám seba, ale to nie je ono. A telefonovať sám sebe? To je tak trochu ako cesta z môjho bydliska do Prahy cez Košice.

Pre mňa nastalo obdobie hľadania práce - roboty, zasielania životopisov a zúčastňovania sa na výberových konaniach. Podniky, ktoré som navštívil, som si s odstupom času zaradil do troch skupín.

Pohovory vždy začínali snahou navodiť neformálnu atmosféru, kde po krátkom čase prišla otázka typu „...a tak mi ešte čosi povedzte o sebe?“ A tak som vždy opakoval to isté a odvolával sa na údaje, ktoré som uviedol v mojom „curriculum vitae.“ Po skončení pohovoru mi slušne poďakovali za záujem o prácu v ich podniku a s informáciou, že mi dajú vedieť, bol pohovor ukončený. Do prvej skupiny som zaradil podniky, ktoré sa následne vôbec neozvali a priznám sa, že v takom podniku by som nechcel pracovať. Do druhej skupiny som zaradil podniky, od ktorých som dostal odpoveď, ale zvyčajne tam bolo napísané: „...Je nám ľúto, ale naši sme vhodnejšieho kandidáta, zaradili sme Vás však do našej databázy.“ Jednoducho sa dalo preložiť: „...Neotravuj, už si po sezóne.“

I ja si pamätám obdobie, kedy som si vypočul životné príbehy uchádzačov o zamestnanie a mal som možnosť rozhodnúť o prijatí alebo neprijatí do zamestnania. Ale jeden z nich bol nie len najkratší, ale aj najkrajší. Na moju otázku „povedzte mi čosi o sebe, ale hlavne o Vašich zlých vlastnostiach, lebo keby sme začali dobrými, boli by sme tu dlho,“ odpovedala záujemkyňa o robotu: „Neviem čo by som Vám o sebe povedala, ja som len taká obyčajná mama od dvoch detí.“ Povedzte, dá sa takáto osoba nezamestnať?

Najzaujímavejšia odpoveď prišla od firmy z Českej republiky. Bolo tam stručne napísané: „...Je nám líto, ale my cizince nezamestnávame.“

„Do prdele,“ /Doparoma?/ říkám si, „to snad není možné, napsal jsem tam životní

okolitéj přírody. Pestré sfarbenie stromov, šum lístia pod nohami a prítomnosť osoby, s ktorou sa cítite príjemne a uvoľnene je ozajstný balzam na telo a dušu.

Adriana Sameková - autor článku

Darina Kostíková,  
predsedníčka LPRé – MP Bardejov,  
bardejov@mojareuma.sk

pis v češtině, zkontroloval jsem gramatiku, přiznal jsem se, že mám i české občanství i když jsem měl obavy, aby se to Kaliňák nedověděl a do rubriky, které jazyky ovládáte, s hrdostí jsem napsal, že i jazyk český slovem i písmem. No i tak to nepomohlo.“ A tak som s pocitom nepotrebnosti stál pred rozhodnutím ako ďalej.

Po nejakom čase som si v našom malom meste tykal aj s ľuďmi, u ktorých bolo ťažké dohľadať adresu ich trvalého bydliska a ktorí pri stretnutí so mnou takmer vždy na mňa volali, či nepôjdeme na jedno a ja som takmer vždy odpovedal, že na jedno sa neoplatí a oni bezmála vždy súhlasili. A vždy to aj tak dopadlo.

Pre každého nezamestnaného je to nebezpečné obdobie. Pokiaľ má aj život dve tváre, tú dobrú a aj tú horšiu, ja som mal šťastie, že sa mi podarilo vďaka rodine a známym preklopiť život na tú lepšiu stranu.

Ani som si neuvedomil, že sa odrazu zúčastňujem na príprave rôznych akcií pripravovaných v našej pobočke Ligy proti reumatizmu v Ilave s pomocou svojich kolegov a kolegýň.

A keď som len tak pre seba vyhodnotil podujatia uskutočnené v roku 2019, môžem s hrdosťou potvrdiť, že takmer 300 našich členov sa zrelaxovalo na termálnom kúpalisku v Podhájskej, 54 členov sa zúčastnilo na poznávacom zájazde do Prahy, 15 členov strávilo predĺžený víkend v Londýne, 49 členov bolo na predstavení v nitrianskom divadle a 49 členov na vianočných trhoch. Chôdzou v systéme „Nordic walking“ sme nachodili niekoľko miliónov krokov.

Mám viac ako sto nových známych, veľa priateľov a je milé počuť po vydarenej akcii: „...Bolo nám dobre, podarilo sa, a podobne...“ Keď pozerám na tieto čísla, tak som presvedčený, že tu je kdesi zakódovaný dôvod, prečo som v Lige proti reumatizmu na Slovensku – v našej pobočke v Ilave, aj keď tú „potvoru“ reumu vlastne ani nemám.

Ing. Jozef Rosenbaum,  
podpredseda LPRé – MP Ilava,  
ilava@mojareuma.sk

## LPRé – Miestna pobočka Košice

„A tak sme sa na tento jubilejný rok tešili!“...určite si takto povzdychli všetci členovia Ligy proti reumatizmu na celom Slovensku.

Žiaľ, hlavným organizátorom ľudských životov a celej spoločnosti je v tomto roku neviditeľný „manažér“ sveta, COVID-19. Zasiahol aj nás, nečakane a ako silný blesk z jasného neba spálil takmer všetky smelé plány, pripravované podujatia, ktoré sme chceli pre našu vyše 200-člennú základňu v tomto jubilejnom roku zorganizovať. Kým ostatné roky sme museli z množstva vytýčených a aj splnených cieľov našej pobočky vyberať iba stručný prehľad z toho najlepšieho, aby sa neprekročila normostrana bulletinov, teraz môžeme informovať o všetkých.

Ešteže si v lete koronavírus čerpal dovolenku a doprial aj nám aspoň stretnutie výboru a zorganizovanie niektorých podujatí. Plánovaná marcová výročná členská schôdza sa uskutočnila až koncom júna. Hlavnými bodmi programu bolo zhodnotenie úspešnej a bohatej činnosti v roku 2019 a činnorodý plán práce na tento rok. Z neho sa však splnilo okrem spomínanej schôdzy iba pár bodov:

Neodmysliteľnou súčasťou našich aktivít sú 6-dňové rekondičné pobyty.

Tradičný májový pobyt v Bardejovských kúpeľoch nám zmaril koronavírus. Po letnom uvoľnení opatrení sa nám ten augustový v Liptovskom Jáne v hoteli AVENA podarilo zrealizovať. Zúčastnení členovia si užili krásy Liptova s častými prechádzkami, turistikou, plávaním, či rehabilitáciou a naplánovanými procedurami. Súčasťou programu boli výlety do okolia, športové súťaže, kultúrne akcie, grilpárty, ale najmä kreatívny kurz PAVERPOLART z tvorivej dielne našej predsedníčky Zuzky Bendíkovej.

Pred ďalším lockdownom sme ešte stihli v treťom septembrovom týždni zrealizovať klasický /už 10 rokov po sebe/ rekondičný pobyt na Zemplínskej Šírave. V hoteli Chemes máme tam všetko na jednom mieste: ubytovanie, stravovanie, procedúry, bazén, wellness a rôzne spoločenské hry. Nechýbala pravidelná ranná rozcvička a rôzne súťaže. Priaznivé počasie prialo turistike a aj výletu k Vinianskemu jazeru. V rámci kultúrneho programu sme navštívili Múzeum moderného umenia Andyho Warhola v Medzilaborciach, slávneho tamojšieho rodáka z neďalekej obce Miková. Súčasťou pohybových aktivít nielen na pobytoch je samozrejme čím ďalej tým viac populárnejšia severská chôdza s paličkami NW. Aspoňže lockdown nebráni prechádzkam v prírode a tak naši statoční walkeri pokračujú v zbieraní NW krokov do projektu „Pohnime sa s reumou!“, kde sme už od jeho vzniku stále najúspešnejší. Zatvorenie telocvični a športovísk, či kultúrnych inštitúcií, až na menšie odchýlky aj nám zabrzdiло pravidelné utorkové a štvrtkové cvičenia a návštevu plánovaných koncertov a divadelných predstavení.

Nakoľko sa naša členská základňa rozširuje, zvyšuje sa dopyt po rekondičných pobytoch, aj účasti na rôznych podujatiach. Nie je ľahké uspokojiť požiadavky všetkých členov, preto si príprava harmonogramu akcií, či ich samotná realizácia vyžaduje dôslednú a precíznu prácu výboru na čele s našou akčnou a tvorivou predsedníčkou.

Koronavirus aj nám prekazil mnoho ďalších zaujímavých plánovaných podujatí. V septembri sme sa tešili na prvú vyhladkovú plavbu loďou po Bodrogu až do Maďarska, ale od 1. septembra naši susedia uzavreli hranice. S radosťou sme pripravovali a očakávali októbrové akcie k SDR

2020 a 30. výročia LPRé SR. Našťastie nám moderné technológie, hoci nie každý má k nim prístup, umožnili účasť na skvele pripravených a obsahovo bohatých webinároch a na živých vysielaniach slávnostných programov.

Všetkým nám však chýba osobný kontakt, podpora, vzájomné povzbudenie a zdieľanie našich radostí či strastí života a milé stretnutia na spoločných akciách. Jednou z nich je z roka na rok obľúbenejšie predvianočné stretnutie, ktoré ostatné roky spájame s úspešným celoslovenským projektom „Besedy s lekármi bez bieleho pláštá“. Žiaľ, v tomto roku musíme toto podujatie oželiť.

Veríme, že budúci rok bude rokom úspešného bilancovania našich vytýčených cieľov, splnených prianí a srdečných priateľských stretnutí hlavne v dobrom zdraví.

Daniela Mikulová, autorka článku

Bc. Zuzana Bendíková,  
predsedníčka LPRé – MP Košice,  
www.ligareuma.sk,  
kosice@mojareuma.sk



## LPRé – Miestna pobočka Poprad

Činnosť Miestnej pobočky Poprad v druhom polroku veľmi ovplyvnil koronavírus.

A to vzhľadom na vývoj pandemickej situácie, ako aj na rizikové zloženie našich členov (vek a zdravotné komplikácie a s tým spojená znížená imunita). Úplne sme zrušili všetky



spoločné akcie, dokonca sme museli zrušiť aj veľmi obľúbené posedenie pri guláši. S členmi sme komunikovali telefonicky a e-mailami. Naši členovia individuálne navštevovali termálne kúpalisko vo Vrbove, vďaka vstupenkám, ktoré sme im poskytli vo februári na plenárnej členskej schôdzy. Tieto vstupenky mali pôvodne platiť len do 15. júna 2020, ale vzhľadom na protipandemické opatrenia vlády, bola ich platnosť predĺžená do konca roku 2020. Podľa našich informácií ich stihli naši členovia využiť počas hlavnej sezóny, keď bolo termálne kúpalisko v plnej prevádzke. Keďže sa pandemická situácia zlepšovala, pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu sme si na 8. októbra 2020 naplánovali „Besedy s lekármi bez bieleho pláštá.“ Žiaľ, pre rýchlo sa zhoršujúcu situáciu sme

museli toto už pripravené podujatie týždeň pred jeho uskutočnením zrušiť. Pri tejto príležitosti sme už mali pripravený pre každého nášho člena „protipandemický“ balíček (respirátor FFP2, antibakteriálny a antivírusový krém, vitamín C a lístky do termálneho kúpaliska vo Vrbove platné do konca roku 2021). Za prísnych hygienických opatrení (rúška, dezinfekcia a v rámci možnosti rozostupy) sme ich odovzdali našim členom na parkovisku.

Dúfame, že sa pandemická situácia konečne zlepší a umožní nám riadnu činnosť.

Mária Galková,  
predsedníčka LPRé – MP Poprad,  
poprad@mojareuma.sk,  
www.reumatikpoprad.sk

## LPre – Miestna pobočka **Púchov**

Po takom stresujúcom období s pandemiou koronavírusu ani neviem, kde začať. S rešpektovaním všetkých pravidiel sme sa vždy snažili urobiť pre naše zdravie maximum. Naučili sme sa zodpovednosti a pokore, ale vždy sme si našli cestičku, ako sa stretnúť, či už pri kávičke, alebo si len tak zacvičiť. Situácia nám nedovolila cvičiť v telocvični a ani v bazéne, tak sme si zvolili najväčšiu telocvičňu na svete, prírodu, pod vedením skúsených cvičiteľiek. Vyskúšali sme raz, dvakrát, až sa z toho

stalo pravidlo. Postupne sa k nám pridávali aj ďalší členovia, spoločnosť nám robili paličky NW (dajú sa perfektne využiť aj ako pomôcka pri cvičení). Chodilo sa cvičiť po skupinách, aby sme dodržali všetky opatrenia. Keďže naša pobočka je hlavne zameraná na pohyb, tak sme sa začali stretávať dvakrát do týždňa. Veľkú radosť sme mali cez leto, keď sa opatrenia zmierlili a my sme mohli mať Výročnú členskú schôdzu. Bol to pre nás aj volebný rok, tak sme hneď po uvoľnení karantény uskutoč-

nili hodnotenie činnosti minulého roka a voľby. Nový Výbor MP Púchov v krátkej dobe zabezpečil výlet do Rajeckých Teplíc a Podhájskej. Účasť bola veľmi dobrá, lebo všetkým členom už chýbali naše spoločné aktivity.

Taktiež sme sa tešili aj z opekačky na Lachovci. Pozvali sme si aj milého hosťa z mestského zastupiteľstva, Mgr. Miroslava Bučka. Zúčastnili sme sa aj na 1. Motivačno-vzdelávacom kurze Ligy proti reumatizmu na Slovensku.

Koniec roka sa blíži a my budeme bilancovať splnené a nespĺnené úlohy. Plánov bolo veľa, no s určitosťou môžeme zaradiť do nespĺnených rekondičný pobyt v kúpeľoch Nimnica. V decembri máme mať posedenie pri kapustnici, aj tu bude pravdepodobne napísané nespĺnené.

Chcem sa ešte vrátiť ku Svetovému dňu reumatizmu a 30. výročiu LPre. Veľké poďakovanie patrí za perfektné zvládnutie online vysielania Janke Dobšovičovej Černákovej, Peťke Balážovej a všetkým tým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom pricinili o vysielanie.

Najhlavnejšie v zdraví prežiť a veriť, že bude zase dobre a s chuťou sa pustíme do všetkých úloh, ktoré si naplánujeme.

Emília Gombárová,  
predsedníčka LPre – MP Púchov,  
puchov@mojareuma.sk,  
www.reuma-puchov.sk



## LPre – Miestna pobočka **Topolčany**

Liga proti reumatizmu „30“

Čože sa to v októbri deje, že sa vínko z fľaše leje? Naša pani ligička je dnes už tridsiatnička. Nech nám hlávka netreští, stredný vek je najlepši. Je to pani chorobíčka, naša milá reumička. Čo do krížov, rúk a nôžok bolesť vlieva, lieky riešia, dajú zdravia veľa. Doktor radí pohyb, ktorý najviac pomáha, preto vedenie ligy „Nordic Walking“ paličky svojim členom rozdáva.

Naša pani predsedníčka, milá naša Janička zdieľa naše radosti i starosti. Nie je sama, pomáhajú priatelia, členovia tímu v Piešťanoch a z pobočiek na Slovensku. Iste má i doma prácu dosť, má však dobrú pravú ruku – manžela, ktorý rád poradí i pomôže, tiež fotografie o činnosti LPre urobí a ukáže.

Naši „milí ligáči“ nebojme sa reumy. Dokiaľ nám hrajú tóny, nemusíme mať milióny. Priatelia budme vospolok, každý deň si užívajme, stresy pekne ignorujme, hlavu hore hrdo držíme. Utužujme zdravie a optimizmus, nech nás viera, láska a nádej v liečbe neopustí. Prajme si vospolok šťastia veľa, zdravia ešte viac. Nech sa darí celej družine, ktorá

v NÚRCH-u pre nás prednášky a ostatnú činnosť organizuje.

Doktorom a celému personálu, ktorí sa o nás starajú, želáme trpezlivosť a spokojnosť v práci. Ďakujeme, že sa s nami delia o skúsenosti a krásne zážitky nielen z profesionálneho života formou prednášok či už v bielych plášťoch alebo bez.

Záverom si prajme vospolok:

- aby sme boli schopní dostatočného pohybu pre zlepšenie zdravia,
- do ďalších 30 rokov veľa chuti do práce v Lige, celému vedeniu, ale i všetkým členom Ligy proti reumatizmu na Slovensku,
- čo najviac spoločných akcií, pri ktorých sa navzájom podporíme a vlejeme si obrovskú dávku optimizmu v našom boji s chorobou,
- šťastný ďalší rok bez COVID-19.

Olga Užíková, autorka textu

Tatiana Uhrinová,  
predsedníčka LPre – MP Topolčany,  
topolcany@mojareuma.sk



## LPre – Miestna pobočka **Trenčín**

Začiatok tohto roku prebehol v plnení bežných povinností. Usporiadali sme pravidelnú výročnú členskú schôdzu aj s občerstvením, kde sme si stanovili plán činnosti na nadchádzajúci rok. V dobrej viere sme sa

rozišli a začali plniť naše plány. No osud sa s nami zahral a nastalo tvrdé obdobie Covid-19 so všetkými, k tomu patriacimi obmedzeniami. Tým pádom boli naše plány a snahy umrtené na minimum. Využili

sme jedinou šancu a usporiadali sme s partnerským klubom dôchodcov v Opatovej nad Váhom výlet k chate pod Ostrým vrchom spojený s opekačkou. Tam sme sa prešli po okolí, opiekli pripravené špekáčky, posedeli, zaspievali a spokojní a plní dojmov sme akciu ukončili. Je nám ľúto, že sa nemôžeme pochváliť viacerými aktivitami, ale všetci vieme, že v ďalšom období sa situácia opäť zhoršila. A tak sedíme doma, riadime sa inštrukciami vlády a chránime seba i druhých. Naše plány sa, žiaľ, rozplynuli a sme nútení čakať na ďalší vývoj udalostí.

Janka Kučerová,  
predsedníčka LPre – MP Trenčín,  
trencin@mojareuma.sk



## LPre – **Klub Bechterevikov**

Milí priatelia, členovia Ligy proti reumatizmu – Klubu Bechterevikov!

Rád by som sa vám predstavil ako nový predseda nášho mladého klubu. Prednedávnom sme oslávili síce ešte len prvé výročie vzniku, avšak považujeme sa za klub veľmi moderný, aktívny a vysoko energický. Som osobne veľmi hrdý na to, že sme súčasťou úžasného občianskeho združenia Ligy proti reumatizmu na Slovensku, ktoré oslávilo tento rok 30. výročie svojho vzniku.

Náš klub okrem aktívnej podpory zdravého životného štýlu sprostredkúva informácie o možnostiach najmodernejšej liečby. Naším cieľom je, aby pacient mohol spoznať ľudí s podobným ochorením a navzájom si mohli pomáhať a zdieľať vlastné skúsenosti. V priebehu budúceho roka pripravujeme spoločné stretnutia, školenia, semináre, webináre, kultúrno-sportové podujatia a iné veľmi zaujímavé akcie.

Je otázkou krátkeho času, kedy sfinalizujeme aktívnu propagáciu nášho klubu na sociálnych sieťach Facebooku, Instagramu a na našej novovznikajúcej internetovej stránke. Som veľmi rád, že môžem dopredu prezradiť novinku, ktorou je vznik vlastného YouTube kanála,

ktorý bude nám, pacientom s diagnózou ankylozujúca spondylitída, každodenne zlepšovať kvalitu života špeciálnymi cvikmi pre nás, hodinami jogy, zdravým životným štýlom. Budeme na ňom zachytávať prostredníctvom videa každé naše spoločné stretnutie.

Budem veľmi rád a urobím maximum pre to, aby nás bolo v klube čo najviac. Som vďačný za každého súčasného a nového člena. Osobne sa s každým pacientom alebo jeho rodinným príslušníkom, či blízkym veľmi rád skontaktujem, zoznámim a budem robiť všetko, aby som bol nápomocný. Na každú správu od vás budeme reagovať a veľmi sa na ne tešíme. Preto neváhajte a ak ešte nie ste naším členom, kontaktuje nás na bechtere@mojareuma.sk.

Na záver by som upriamil vašu pozornosť na pred pár dňami vydanú knižnú publikáciu Tridsať prípadov s mojou reumou. Je to výnimočná knižka, v ktorej sa nachádza 30 skutočných príbehov pacientov. Mám v nej taktiež svoj neľahký životný príbeh aj ja. Odporúčam vám prečítať si ho a lepšie tak pochopiť našu diagnózu. Práve môj príbeh je pre mňa motiváciou k pomoci druhým. Ak činnosťou klubu pomôžeme aspoň jednému člo-



veku a zlepšíme mu život, budeme radi, avšak nakoľko sme veľmi nároční, chceme pomôcť naozaj každému! Tak neváhajte a kontaktujte nás, čakáme na vašu správu.

Ing. Igor Súletý,  
predseda Klubu Bechterevikov,  
bechtere@mojareuma.sk,  
+421908396429

## KLUB MOTÝLIK

Milá Liga, tohtoročné oslavy SDR 2020 sme oslávili tak, ako sa dalo. A musíme v KM konštatovať, že online program bol pripravený perfektne. Pochváliť môžeme hlavné aktérky živých prenosov Janku a Petru, ale taktiež ďakujeme celému prípravnému a realizačnému tímu. Program a prednášky boli rôznorodé, takže každý si tam našiel určite to svoje.

V prednáškovom popoludní sme ocenili hlavne prednášky o remisii. Kto by netúžil dopracovať sa k remisii?!

Informácie o nových publikáciách boli zaujímavé a ocenili sme i to, že na druhý deň sme ich mali už aj v poštových schránkach. Dobré načasované!

Seminár jogy so Silviou nemal chybu. Skutočne inšpiratívne a ešte aj možnosť využiť päť videonahrávok! Tu by som navrhla a ocenila umiestnenie videí aj na YouTube.

História LPre SR bola určite veľmi zaujímavá pre mladých členov, ale i pre nás čo sme v Lige roky rokúce.

Završenie a slávnostné vyhodnotenie novinárskej súťaže KROK malo taktiež svoje čaro. Novinárov sme videli inak ako len ich podpis pod príspevkom.

Je nám veľmi ľúto, že sme sa nemohli stretnúť osobne, ale takouto formou bolo umožnené zúčastniť sa osláv širšiemu okruhu členov.

Kto nemal možnosť sledovať online prenosy, má možnosť pozrieť si záznamy, to je tiež veľká výhoda. Ďakujeme.

Zuzana Pionteková,  
predsedníčka LPre – KM,  
motylik@mojareuma.sk,  
info@klubmotylik.sk,  
www.klubmotylik.sk

www.facebook.com/LPreKlubMotylik



## KLUB KLÍBIK

Niekedy nestačí ani to, ak urobíme všetko, čo bolo treba

Prípravy a plány na rok 2020 boli už od januára v Klube KlíbiK v plnom prúde. Najväčším projektom mal byť Rekondično-integračný pobyt Klubu KlíbiK 2020 v Demänovskej Doline. Záujem bol nevidaný. Prihlásilo sa do šesťdesiat účastníkov z celého Slovenska. Tešili sme sa na stretnutia s dlhoročnými priateľmi, ale zvlášť sme boli plní očakávania na to, ako spoznáme úplne nových KlíbiKárov. Všetko nám pokazila prvá vlna koronakrízy. Na jeseň sme sa tešili do Bratislavy na podujatia Svetového dňa reumatizmu 2020 a 30. výročia LPre SR. Ani toto nám nevyšlo pre druhú vlnu koronakrízy a epidemiologické opatrenia.

No napriek tomu sme boli s našimi kamarátmi v kontakte v online priestore. Zúčastňovali sme sa webinárov a online vysielaní, ktoré organizovala Liga, ale i iné spolupracujúce organizácie. Vyskúšali sme aj neformálne debaty rodičov cez virtuálne spojenie. Zapojili sme sa do tvorby viacerých patientských príbehov do publikácie Tridsať prípadov s mojou reumou, prepisu audio a video príspevkov do zborníka KROK 2018 – 2019 a všade tam, kde bolo treba pomôcť.

Klub KlíbiK zorganizoval 12. ročník novinárskej súťaže KROK 2019 a vydal už 6. zborník.

Nesmierne nás tešia vaše krásne a srdečné ohlasy, záujem o činnosť Klubu KlíbiK. Cez dotazy, či bude v roku 2021 obľúbený rekondično-integračný pobyt KK, nás poháňate a nútite premýšľať v takmer ročnom predstihu. Samozrejme, že plány a ochota tu sú. Zvlášť, keď sa do jeho príprav a realizácie chcú zapojiť aj noví dobrovoľníci – rodičia detí z Klubu KlíbiK.

PhDr. Jana Dobšovičová Černáková, predsedníčka LPre – Klubu KlíbiK,  
klbik@mojareuma.sk, www.klubklbik.sk

## LPre – Miestna pobočka Liptov

Pripravujeme založenie pobočky na Liptove. Liptovský Mikuláš a Ružomberok už prejavili vážny záujem o spoluprácu. Kto sa k nám pridá a pomôže pri rozvoji činnosti v prospech pacientov s reumatickými ochoreniami na Liptove? Bude to zaujímavé a pre všetky strany prínosné. Neváhajte! Kedy, ak nie teraz? S kým, ak nie s vami?

-red-

Kontakt: liga@mojareuma.sk

## Rozhovor s ...



Doc. MUDr. Želmíra Macejová, PhD., MPH, mim. prof., prezidentka Slovenskej reumatologickej spoločnosti pracuje ako lekárka internistka – reumatologička. Zároveň je pedagogičkou, učí na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach na Lekárskej fakulte. Má dve, už dospelé deti. Syn ukončil štúdium na LFUPJŠ. Začal pracovať na internej klinike a dcéra študuje na lekárskej fakulte v Prahe, takže jej deti idú v šľapajach svojich rodičov. Vo voľnom čase, ktorého veľa nemá, v zime rada lyžuje a v lete trávi veľa času v záhrade, spolu s obrovským psíkom Rustym, ktorý vyžaduje pomerne veľkú starostlivosť a časté prechádzky.

1. Ste prezidentkou Slovenskej reumatologickej spoločnosti, ako by ste nám ju predstavili?

Poslaním Slovenskej reumatologickej spoločnosti (SReS) je prenášať do povedomia svojich členov najnovšie vedecké poznatky a odborné skúsenosti organizovaním vedeckých podujatí, sympózií, vedeckých kongresov a iných odborných podujatí s domácou i zahraničnou účasťou. Zároveň chceme podporovať účasť našich odborníkov na podobných podujatiach v zahraničí a vydávať a podporovať vydávanie odborných časopisov a publikácií. Pandémia výrazne ovplyvnila činnosť SReS a spôsobila, že všetky naše stretnutia museli prejsť do online priestoru. Niektoré medzinárodné podujatia boli presunuté na ďalší rok. Verím, že sa čoskoro situácia zlepší a členovia SReS sa budú môcť stretávať a odovzdávať si skúsenosti aj pri osobných stretnutiach.

2. Prečo ste si vybrali reumatológiu a čo by ste odkázali mladým lekárom, aby si vybrali podobne ako Vy?

Reumatologičkou bola moja mamka dr. Szilasiová a ona bola mojím najväčším vzorom. Avšak definitívne rozhodnutie stať sa reumatologičkou padlo, až keď ona nebola nažive. Zomrela relatívne mladá na onkologické ochorenie. Vtedy padlo moje definitívne rozhodnutie, že v rámci interného lekárstva sa chcem špecializovať práve na reumatológiu. Mala som pocit, že moju mamku by to pote-

šilo. Nikdy som moje rozhodnutie neolutovala, práve naopak. Mladým lekárom by som rozhodne odporučila, aby rozmýšľali aj nad možnosťou špecializovať sa na reumatológiu. Reumatológia, aj keď je malým odborom v medicíne, zasahuje do všetkých oblastí a to nie iba internej medicíny, ale aj iných odvetví ako napr. očné lekárstvo, ORL, neurológia, ortopédia, atď. V súčasnej dobe sú výrazne lepšie diagnostické možnosti a možnosti liečby ako boli v minulosti.

3. Pacienti z regiónov Slovenska sa na LPre SR často obracajú s otázkou, prečo je málo reumatologických ambulancií a dlhé čakacie doby na termín k reumatológom. Čo by sa s tým dalo robiť?

Toto je problém asi celého zdravotníctva, pretože je celkovo málo lekárov a automaticky je aj málo reumatológov. Celkový počet reumatológov v prepočte na počet obyvateľov však nie je výrazne menší, ako je priemer v Európskej únii. Problém je skôr v tom, že pomerne veľa reumatológov je v dôchodkovom veku a výrazný nedostatok ich bude, ak títo kolegovia definitívne ukončia svoje pôsobenie. Dĺžka atestačnej prípravy pre reumatológiu je spolu 6 rokov po ukončení lekárskej fakulty. Reumatológia je najmä ambulantný odbor, preto by bolo vhodné podporiť ho rezidentským programom.

4. Reumatológia sa za ostatných 20 rokov veľmi posunula v možnostiach liečby vpred. V čom by sa veda mala ešte posunúť dopredu, aby sa zápalové reumatické ochorenia dali vyliečiť?

Prelomovým by bolo zistiť presnú príčinu vzniku autoimunitných ochorení. Odstránenie tejto príčiny by v podstate znamenalo

vyliečenie pacienta. Žiaľ, k dnešnému dňu úplne presná príčina týchto ochorení nie je známa, preto ani neexistuje kauzálna liečba.

5. Zmenili sa pacienti počas Vašej praxe? Ak áno, v čom? S ktorými pacientmi sa pracuje ľahšie - s pasívnymi alebo aktívnymi, tzv. informovanými pacientmi?

Áno, pacienti sú viac informovaní, viac čítajú. Myslím, že ak ich lekár usmerní, tak vedú veľmi rozumne interpretovať informácie, ktoré získajú na internete a myslím, že už majú svoj zdravý úsudok a vedú rozlišovať pravdivé a menej pravdivé informácie.

6. Čo by ste odkázali pacientom, aby ich život s reumatickými ochoreniami bol kvalitnejší a menej bolestivý?

Aj keď sa stravou a životosprávou úplne všetko vyliečiť nedá, dá sa tomu veľmi pomôcť. Jednoznačne im odporúčam prestať fajčiť, ak sú fajčiari, výrazne obmedziť alkohol – až úplne vynechať, stravovať sa zdravo a udržiavať si ideálnu váhu.

7. Čo by ste popriali Lige proti reumatizmu na Slovensku k 30. výročiu?

Liga proti reumatizmu sa za svoje 30. ročné obdobie stala uznávanou spoločnosťou, ktorá šíri osvetu ohľadom reumatických ochorení a príkladne sa stará o svojich členov. Želám jej, aby ďalej prosperovala a aby sa jej darilo minimálne tak dobre ako doteraz. Ďakujem za rozhovor.

Partnerom je UCB. Inspired by patients. Driven by science.

Jana Dobšovičová Černáková



Predstavujeme 3 nové knižky

## Zborník KROK 2018 – 2019

Prvé mediálne príspevky s témou „reuma“ sme začali zbierať už v roku 2000. Od roku 2008 každoročne organizujeme slávnostný večer spojený so Svetovým dňom reumatizmu. Pre dobrú odozvu u novinárov, ale aj medzi členmi Ligy, rok po roku pokračujeme.

V roku 2020 vychádza v poradí už šiesty zborník, ktorý je zbierkou prepísaných mediálnych príspevkov zaradených do hlasovania o udelenie novinárskej pocty KROK v uplynulých dvoch rokoch. Usilujeme sa

o zviditeľnenie patientskych tém, zvlášť reumatických ochorení so všetkým, čo v každodennom živote prinášajú a médiá sú prostriedkom, ako ich predstaviť širšej verejnosti. Cez mediálne príspevky chceme iniciovať zmeny a zlepšenia v kvalite života jednotlivcov, ale aj globálne zmeny v systéme a vo verejných politikách SR.

*Spracované podľa predstovu  
Jany Dobšovičovej Černákovéj  
k publikácii Zborník KROK 2018 – 2019.*



## Zborník 30 rokov

### Ligy proti reumatizmu na Slovensku

Spracovať tridsať rokov zo života občianskeho združenia do zborníka nebolo jednoduché, ale podarilo sa nám to. Pri tejto príležitosti vydávame v roku 2020 Zborník 30 rokov Ligy proti reumatizmu na Slovensku. Publikácia sa delí na dve časti. V tej prvej predstavujeme Ligu, jej mílniky, bohatú publikačnú činnosť a rozsiahly prehľad aktivít. Nevenujeme sa len minulosti a súčasnosti,

ale predstavujeme čitateľom aj naše plány do budúcnosti. V druhej časti nájdete informácie o každej našej miestnej pobočke a klube. V závere sa čitateľom prihovára generálny riaditeľ NÚRCH Piešťany, doc. MUDr. Richard Imrich, DrSc., ktorý hovorí o dôležitosti patientskych organizácií a ich vplyve na životy jednotlivcov ale aj spoločnosti.

## Zborník 30 prípadov s mojou reumou

Zbierkou patientskych príbehov 30 prípadov s mojou reumou podporujeme osvetu, informovanosť pacientov a širokej verejnosti o reumatických ochoreniach (RO) a ich dôsledkoch. Dlhodobo motivujeme pacientov k starostlivosti o kondíciu s prihliadnutím na vlastné možnosti. Včasná diagnostika, bezpečná a účinná liečba sú najdôležitejšie aspekty k dosiahnutiu remisie RO. Nesmieme opomenúť ani aspekt dostupnosti liečby, aby sa už nikdy nestalo, že liečba pacientov sa vráti do čias spred 30 rokov. Vtedy ešte neboli inovatívne možnosti liečby reumatických zápalových ochorení. Pacientov poväčšine postupom času a ochorenia čakala invalidita a odkázanosť na pomoc inej osoby. V tomto sa už aj do reumatológie dostalo viac nádeje a optimizmu.

Na pozadí patientskych príbehov mapujeme aj históriu a vývoj reumatológie na Slovensku. Opisujeme možnosti liečby a starostlivosti o pacienta a jeho kvalitu života. Viacerí respondenti otvárajú otázku možnosti uplatnenia sa v zamestnaní a postoj zamestnávateľa k ich zdravotným problémom. Príbehy môžu pomôcť, pohliadit' aj prekvapit'. Všetky sú napísané úprimne a s nádejou. No zvlášť chceme upozorniť, že autori naprieč generáciami od detí až po seniorov, sú obdivuhodné osobnosti a nie len tým, že majú reumu. Títo ľudia by pokojne mohli byť spoluautormi podobnej zbierky aj bez reumatických ochorení.

*Úryvok z predstovu Jany Dobšovičovej Černákovéj k publikácii 30 prípadov s mojou reumou*



## Výber z ohlasov od čitateľov ...

**S.B.:** ...knižky mi prišli a veľmi pekne ďakujem za ne. Ani neviem popísať ako veľmi ma inšpirujú osudy ostatných ľudí.

**A.J.:** prečítala som všetkých 30 prípadov reumy, niektoré aj trikrát a určite nie naposledy. Príspevky sú užasné a Teba obdivujem, že si to dala dohromady. Celý týždeň SDR som sledovala a škoda, že nevyšla Bratislava, lebo to bolo perfektnéééé !!

**Č.J.:** Teším sa, že niektoré z príbehov z Vašej knižky Tridsať prípadov s mojou reumou sú už aj publikované v médiách – otvorí

sa tak možnosť, aby si ju mohlo prečítať ešte viac ľudí. Je to naozaj pekné, pútavé čítanie. Požičala som knižku aj mamine, ktorá sa celý život venuje písaniu, a tiež ju pochválila. :) Povedala, že kiež by takých knižiek, ako je táto vaša, so zmysluplným obsahom, pekne spracovanými príbehmi, vychádzalo viac.

**B.K.:** Knižka 30 prípadov s mojou reumou je fantastická. U nás v rodine koluje z ruky do ruky. Kedy bude ďalšie? :)

**A.B.:** Tridsať prípadov s mojou reumou som

si už prečítala – je to naozaj úžasná kniha, veľmi sa mi páčila rôznorodosť príbehov a aj celkové spracovanie. Naozaj, klobúk dole pred vašou prácou. Ďakujem pekne.

**K.M.:** Zborník 30 rokov LPre SR mi poskytol perfektnú sumu informácií a som pyšný, že som súčasťou takéhoto prestížneho klubu. V živote ste mi mnohokrát pomohli. Ďakujem!

**V.M.:** ...keď som čítala tie ťažké osudy mladých ľudí, tak som si pomyslela, že ja ani „nie som“ chorá.

## RECENZIE

**Pár slov o najnovšej publikácii PhDr. Jany Dobšovičovej Černákovéj a kolektívu s názvom „30 prípadov s mojou reumou“, ktorá vyšla pri príležitosti 30. výročia vzniku LPre SR**

Najsamprv pár faktov. Publikácia má 74 strán, je nepredajná a vyšla v náklade 2-tisíc výtlačkov. Na jej vydaní sa podieľali naši dlhoroční partnerskí spolupracovníci: AbbVie, SANOFI GENZYME, Píizer a NOVARTIS.

Táto, pre nás formátovo netradičná publikácia je graficky veľmi elegantne spracovaná, počnúc obálkou a končiac celkovou vnútornou úpravou. Čo do celkovej podoby, obsahu, a umiestnenia jednotlivých príbehov a ich spracovania, je jedným slovom vysoko sofistikovaná.

Úvodník napísala Jana Dobšovičová Černáková, predsedníčka LPre SR a príhovor pripravil doc. MUDr. Richard Imrich, DrSc., generálny riaditeľ NÚRCH v Piešťanoch. Informuje v ňom o najnovšom klinickom výskume reumatických ochorení, ale aj o úlohe hormónov a stresu na priebeh reumatických ochorení. Nemalú časť venuje samotným pacientom a ich vzájomnej súčinnosti pri práci v LPre SR. Celkom v závere je uverejnený príspevok PharmDr. Dominika Tomeka, PhD., MPH, MSc z Ústavu farmakológie a klinickej farmakológie, Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave, viceprezidenta Asociácie na ochranu práv pacientov v SR. Tento článok považujem za zásadný, pretože je súhrnom bolesti nášho zdravotníctva s priamym, často negatívnym dopadom na obvyčajných pacientov. Je vecný, úprimný a odkrývajúci otvorene problémy, ktoré zdravotníctvo bez pomoci a snahy najvyšších orgánov samo v dnešnej dobe nedokáže riešiť. Do-

volím si osobnú vsuvku. Pripomenulo mi to bohov na Olympe, ktorí síce vidia celú svoju krásnu ríšu, ale nedvidia do miest, kde žijú a trpia obyčajní ľudia. A tak ich jednoducho neriešia. Nedá mi necitovať poslednú vetu príspevku pána Tomeka. „**Pacienti, vždy to bolo o nás, teraz je to už na nás.**“

Podme však k podstate, k pacientom, ktorí sa niekedy len s veľkým vnútorným sebazaprením rozhodli napísať svoje príbehy. Cez všetky sa vinie spojovacia čiara. Nikdy sa neľutujú a nechcú byť ľutovaní. Samozrejme, že každý z nich prešiel obdobím hnevu, popierania, zúfalstva a beznádeje, ale každý z nich našiel cestu, ako sa s ochorením vyrovnáť a jednoducho žiť ďalej najlepšie, ako sa len dá. Mnohí priznávajú, že sa vnútorne veľmi zmenili, niektorí nemali detstvo, niektorí sa úmyselne izolovali, niektorí si chorobu personifikovali, hádali sa a bili s ňou. Ale všetci, bez ohľadu na vek dospeli, zmúdreli a hľadajú spôsoby, ako s chorobou žiť v mieri. Stali sa z nich priam filozofi, ľudia, ktorí svet vidia inak, ktorí sa tešia z drobností každého dňa. Prehodnotili svoje vzťahy, stratili a našli priateľov. Stali sa vnímavjšími, citlivejšími a povznesenými nad denné „patálie“. Dovolím si dokonca tvrdiť, že viacerí z nich sú zreli dať sa na verejnú osvetovú prácu, pretože ich vyjadrovanie a nové chápanie sveta je vytríbené, orientované na iných viac, ako na seba. Obzvlášť si vážim rodičov, ktorým ochoreli deti, pretože ich trápenie je pre obvyčajných ľudí nepredstaviteľné a nepochopiteľné.

Druhou nosnou líniou príspevkov je slovo BOLEST'. Nielen fyzická, ale často duševná. Je tam boj o zachovanie si vlastnej integrity, o zmysluplné prehodnotenie životných priorit, je tam vďaka partnerom, ale

i pochopenie pre tých, ktorí to nezvládli. Súčasťou príbehov sú krásne fotografie so zvieratami, ktoré nevímajú človeka ako trosku, ale len ako priateľa a člena svorky, ktorý potrebuje ochranu a ich lásku. Je tam jednoducho všetko zo životných múdrostí starých filozofov, ktorých dnes často obdivujeme. Nikde nie sú výčitky, hnev na druhých či závisť. Sú to čisté duše, očistené obrovským, často mnohoročným plameňom utrpenia.

Čo však vo väčšine príbehov nachádzame, je aj nie vždy citlivý, dôkladný a seriózný prístup lekárov, mnoho výpovedí o stave nášho zdravotníctva a o vybavení jeho pracovísk, o tom, že máme len málo odborníkov, ktorí sú schopní posúdiť stav pacienta komplexne, nielen z úzkeho pohľadu svojej špecializácie. Áno, aj lekári sú len ľudia. Nikdy by však nemali byť necitní k zúfalstvu pacienta, ktorý niekedy roky hľadá pravdu. O to väčšia vďaka je menovite vyjadrovaná tým lekárom, ktorí účinkovali aj nad rámec svojich povinností, a ktorí viacerým z autorov príbehov pomohli dosiahnuť cieľ. Poznať diagnózu, liečiť sa, bojovať. Čo povedať na záver? Je to veľmi pôsobivé dielko. S fotografiami, ktoré prezentujú pacientov a zdôrazňujú a podčiarkujú ich príbeh. Je to dielko, ktoré by si zaslúžilo čo najširší okruh čitateľov. Podarilo sa! Gratulujem!

### Máme čerstvý KROK

Zborník KROK 2018 – 2019 bol vydaný ako nepredajná publikácia v náklade 500 ks výtlačkov s rozsahom 68 strán. Vyšiel vďaka Lige proti reumatizmu SR, Klubu Klábik a podpore asigovanej dane z príjmu, ako aj vďaka darovanému výťažku z benefičného koncertu Domu umenia v Piešťanoch 2020 v prospech Klubu Klábik. Táto pocta novinárom je významná svojím rokom vy-

## Trápi Vaše dieťa už niekoľko rokov reumatické ochorenie?

Pribúdajú ďalšie zdravotné problémy?  
opakované operácie pruhu  
ochorenie srdca  
zákal rohovky  
syndróm karpálneho tunela

# VIAC INFORMÁCIÍ SA DOZVIETE PRI NÁVŠTEVE VÁŠHO DETSKÉHO REUMATOLÓGA.

Informácie o mukopolysacharidóze (MPS) získate na [www.spravnadiagnoza.cz/mukopolysacharidoza](http://www.spravnadiagnoza.cz/mukopolysacharidoza)

dania, ale aj obsahom ich príspevkov. Tradične boli hlasmi ocenené printy, televízne a rozhlasové relácie posledných dvoch rokov. Vybrali sme si z tých, pre nás najzaujímavejších, ale všetky príspevky priniesli obsahovo nívum informácií, pocitov, zážitkov či nových odborných poznatkov. Čo oslovilo najviac mňa, je smutné slovenské prvenstvo vo výskyte choroby čiernych kostí. Nevedela som o tom nič, no dnes už viem, že je liek, že naši členovia, ale i odborníci sa zapojili do aktívneho boja s touto plagiou a že je nádej.

Nebudem písať, kto vyhral, pretože vyhrali všetci. Tradične má publikácia elegantný obal, vďaka našim prepisovateľom presný a kvalitný obsah a stáva sa už neoddeliteľnou súčasťou Ligy. No a samozrejme vďaka novinárom, reportérom, redaktorom a ďalším spolupracovníkom za to, že nám zachovávajú stálu priazeň a pomáhajú tak plniť naše ciele.

### Niečo o Zborníku vydanému k 30. výročiu vzniku LPre SR

Táto 43 stránková publikácia editorky Jany Dobšovičovej Černákovéj vyšla v 2-tisícovom náklade vďaka podpore Pfizer, SANOFI GENZYME a NOVARTIS, ako nepredajná publikácia, len pre nás. V úvode predsedníčka LPre SR v súhrne pripomína najdôležitejšie úlohy a niektoré významné aktivity Ligy. V obsahu nájdete všetko. Perfektne rozčlenené, logicky a prehľadne pospájané, nezabudlo sa skutočne na nič. Ani na plány do blízkej i vzdialenejšej budúcnosti. Nájdete tu výňatky zo spomienok, chronologicky zostavenú históriu Ligy, komplexné informácie o publikačnej činnosti, ale i správy z miestnych pobočiek a klubov. Jednotlivé pobočky si pripomínajú svoju históriu, ale spomínajú i na ľudí, ktorí ich prácu zásadne ovplyvnili. Sú to väčšinou iné, citovnejšie príspevky, než ich bežne uverejňujeme v našom bulletine. Nájdete v nich i kon-

krétne údaje o počte členov. Čo teší najviac, každá pobočka či klub má svoje plány a niektoré sú takmer „revolučné“. Vznikajú nám nové kluby, niektoré pobočky priam ožívajú. To hreje pri srdci. Pár slov na záver napísal doc. MUDr. Richard Imrich DrSc., generálny riaditeľ NÚRCH. Sú to slová podpory a slová o dôležitosti našej ďalšej práce a spolupráce. Pociťujem ako veľmi potešujúce jeho aktívne zapájanie sa a podporu našej, a mám pocit, že už aj jeho Ligy. Publikácia je graficky výborne spracovaná, na kvalitnom papieri a plná vydatých fotografií z histórie i súčasnosti. Michal Finka, Leo Šiller a Patrik Ratajský odvedli skvelú prácu. No perfektne sa začlenili i Darina Kostíková, Petra Balážová, Hana Velická a naši predsedovia, či zastupujúci jednotlivých pobočiek a klubov. Už niet čo dodať. Stačí pozorne čítať a dozviete sa o nás veľa nového a možno až prekvapivého.

-eb-

## Súťaž Cena EDGARA STENA 2021

eular | stene prize

S radosťou Vám oznamujeme, že aj v roku 2020 vyhlasuje EULAR súťaž o Cenu Edgara Stena 2021. Témou tohtoročnej súťaže Ceny Edgara Stena je: „Ako mi digitálne riešenia pomáhajú v mojom reumatickom živote“.

Vyzývame ľudí s reumatickým ochorením (RO), aby sa podielili o svoju osobnú skúse-

nosť. Digitalizácia bola horúcou témou ešte pred vypuknutím pandémie a odvtedy už bez nej nevieme existovať. Otvoruje celý náš život. Napriek tomu, že virtuálny svet nikdy nenahradí osobný kontakt, ponúka nám aj výhody. Chceli by sme počuť váš názor – využívate digitálne riešenia? Ak áno, ktoré a akým spôsobom vám uľahčujú život s reumatickým ochorením? Popíšte, akým spôsobom ste boli v kontakte so svojimi známymi, či ste využili možnosť e-zdravotníctva – konzultácie s lekárom prostredníctvom digitálnych riešení, telemedicínu, e-recept a pod., či používate nejaké nositeľné doplnky na

monitorovanie vášho zdravia. Aké možnosti vo svojej krajine máte dostupné a aké by ste uvítali v budúcnosti?

Pošlite nám svoje príbehy v slovenčine, ktoré nepresiahnu 2 strany (A4) do 31. decembra 2020. Súťaže sa môžu zúčastniť ľudia s RO starší ako 18 rokov.

Víťaz súťaže bude vyhlásený 15. marca 2021 a získa od EULAR výhru v hodnote 1000 EUR a účasť na Kongrese reumatológie EULAR, ktorý sa bude konať v júni 2021 v Paríži.

Tešíme sa na Vaše príspevky.

-red-



## SUMMARY Informational bulletin LPre SR 2/2020

Jana Dobšovičová Černáková, Chairwoman of the LPre SR, and the bulletin editorial team address the readers in the editorial. She briefly evaluated the past year and presented the content of the latest magazine. She wishes everyone a very Merry Christmas and a Happy New Year, let everyone be strong enough to cope with the worldwide pandemic of the new coronavirus and separation from those closest to them.

LPre SR has long supported physical activities for people with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs). We present 5 videos with yoga therapy for people with RMDs which were created in collaboration with Silvia Bobocká. Yoga therapy can help patients better manage their condition and their emotional health, it can serve as prevention or as compensation for the consequences of RMDs.

**World Arthritis Day 2020 (WAD)** was exceptional for the League Against Rheumatism in Slovakia. We have been helping patients with RMDs for 30 years, and at the same time we have faced the global Covid-19 pandemic for the first time. Jana Dobšovičová Černáková says, "We had to react promptly to the situation with the pandemic of the new coronavirus and transform the prepared program into an online event, or rather a series of events. We prepared 5 live broadcasts that viewers could watch through our Facebook page or on our website. We provided a lot of information about RMDs, prevention of side effects due to late diagnosis and treatment options. We encouraged patients not to be afraid to communicate openly with health professionals and to claim their rights. We are happy with the popularity of the program and the positive responses it brought."

Lectures are a very popular activity of ours. We organize them in cooperation with health professionals who always inform us about new and up-to-date information about rheumatic diseases. The guest speakers bring

useful information for the lives of patients with RMDs. We also present the activities of LPre SR. We couldn't really meet this year, but the alternative online program certainly didn't disappoint. On October 12, we organized a professional webinar "From Theory to Practice 4."

2020 has been different from the previous years for LPre SR, too. However, we've learned so many things and we have overcome and managed so many obstacles. Perhaps we managed the seemingly unmanageable. We celebrated by recapturing the 30 years of the activities of the League against Rheumatism in Slovakia. We awarded exceptional personalities that has helped us and institutions that we cooperate with.

We prepared detailed reports on World Arthritis Day 2020, the 30th anniversary of LPre SR and the evaluation of the KROK 2019 journalist award. We introduce a new column **We asked....** The first interview is with doc. MUDr. Želmíra Macejová, PhD., MPH, mim. prof., President of the Slovak Rheumatological Society.

News and articles from local branches and clubs provide information about their activities which have been greatly affected by epidemiological measures and the ban on meetings. Nevertheless, they have managed a lot and want to share it with us. We are very happy with the continuation and unceasing interest in Nordic walking. By counting steps, we have supported people with RMDs with more than 250 million Nordic walking steps through the project "Let's move with arthritis!"

The media campaign on rheumatic diseases and the anniversary of LPre SR, which cut through the topics of coronavirus, was successful.

We published three new books in 2020. **KROK 2018 - 2019** is a collection of media contributions that strive to raise the profile of patient topics, especially rheumatic dis-

eases, with everything they bring in everyday life. The media is a means of presenting them to the general public. Through media contributions, we want to initiate changes and improvements in the quality of life of individuals, as well as global changes in the system and public policies of the Slovak Republic.

**The 30 years of the League against Rheumatism in Slovakia** maps thirty years in the life of a civic association. The publication is divided into two parts. In the first one, we present the League, its milestones, and its activities. We do not only focus on the past and the present, but also on our plans for the future. In the second part, you will find information about our local branches and clubs. In the end, the readers are addressed by the General Director of the National Institute of Rheumatic Diseases in Piešťany, doc. MUDr. Richard Imrich, DrSc. who talks about the importance of patient organizations and their impact on the lives of individuals as well as on the society. **Thirty cases with arthritis** is a collection of patient stories. The book is a means to spread awareness about rheumatic diseases and their consequences among patients as well as general public. In the long run, we motivate patients to care about their health, taking into account their own possibilities. Early diagnosis, safe and effective treatment are the most important aspects to achieve remission. Through patient stories, we also map the history and development of rheumatology in Slovakia. We describe the possibilities of treatment and care for the patients and their quality of life. Stories can help, caress and surprise. All are written honestly and with hope. We especially want to point out that authors across generations, from children to elderly, are admirable personalities not just because they have a chronic condition. These people could easily be co-authors of a similar collection even without rheumatic diseases.

by P. Balážová



**CENTRUM**  
SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKEJ  
PODPORY ĽUDÍ TRPIACICH REUMATICKÝMI CHOROBA MI

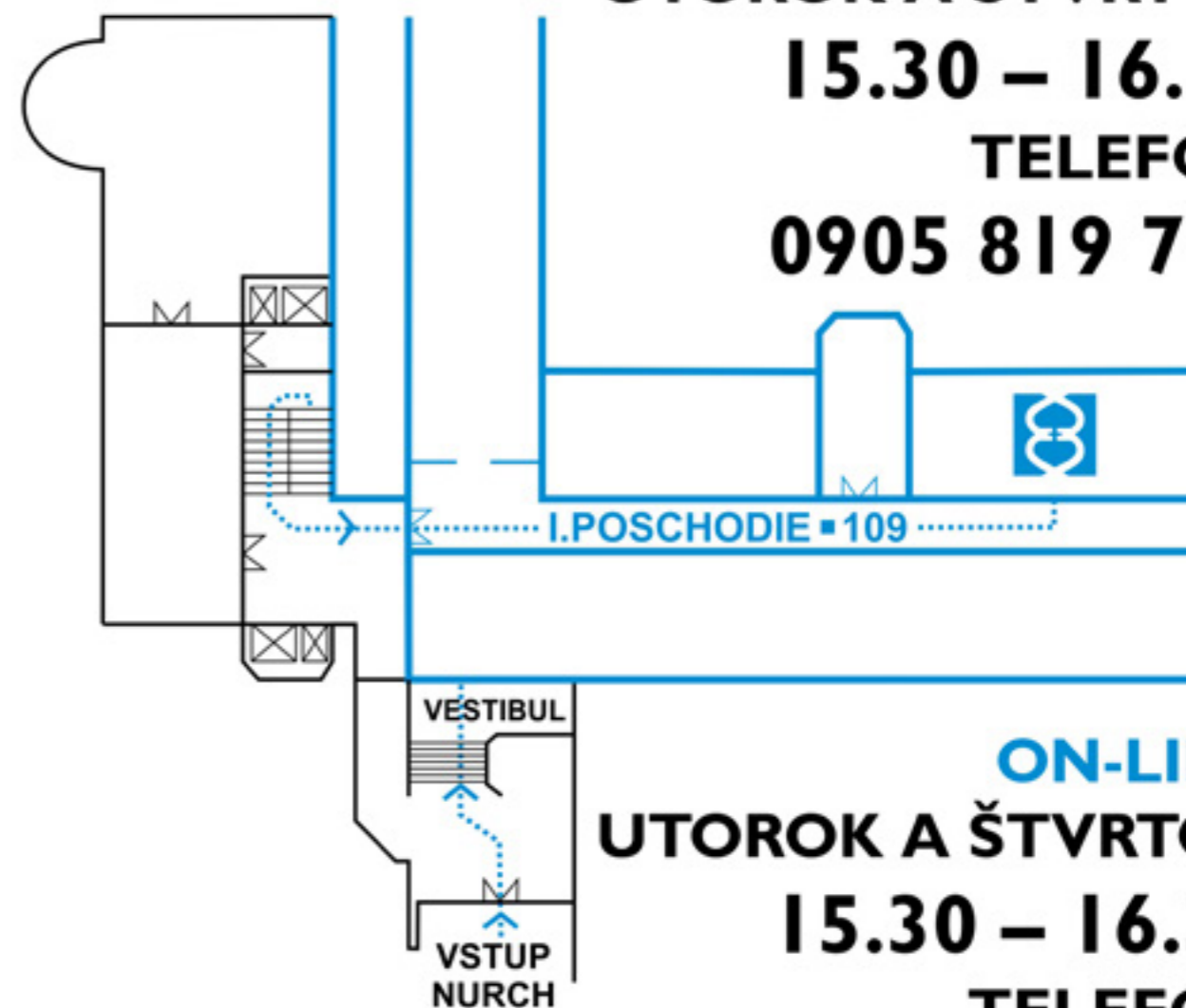
## ZÁKLADNÉ SOCIÁLNE PORADENSTVO NÚRCH I. POSCHODIE č.d. 109

**UTOROK A ŠTVRTOK**

**15.30 – 16.30**

**TELEFÓN**

**0905 819 717**



**ON-LINE**

**UTOROK A ŠTVRTOK**

**15.30 – 16.30**

**TELEFÓN**

**0905 833 420**

**E-MAIL**

**cssp@mojareuma.sk**

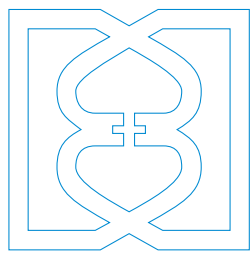
Poradňa pre ľudí s reumatickými ochoreniami Centra sociálno-psychologickej podpory bola, je a bude k dispozícii celoročne. Zúčastnenci nás môžu navštíviť v NÚRCH Piešťany osobne, alebo sa môžu ozvať telefonicky aj mailom.



# LIGA PROTI REUMATIZMU

NA SLOVENSKU

JANUÁR  
FEBRUÁR  
MAREC  
APRÍL  
MÁJ  
JÚN  
JÚL  
AUGUST  
SEPTEMBER  
OKTÓBER  
NOVEMBER  
DECEMBER



P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30									

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31						

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30											

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31								

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30										

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

P	U	S	Š	P	S	N	P	U	S	Š	P	S	N
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31									

1  
2  
0  
2  
R  
Á  
D  
N  
E  
L  
A  
K