

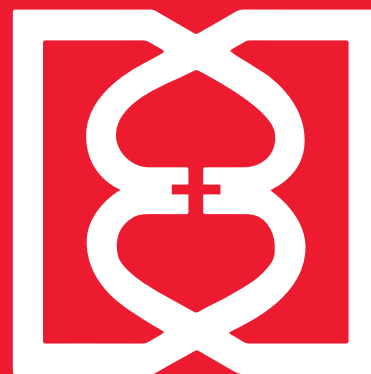
BULLETIN

LIGY PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU



VYBERÁME Z OBSAHU:

Najsilnejšie momenty v činnosti LPre SR v roku 2014
Pripravujeme 25. výročie – štvrtstoročnica LPre SR
Pozývame vás do Centra sociálno-psychologickej podpory
Svetový deň reumatizmu 2014 na Slovensku
Vyhodnotenie výsledkov hlasovania „KROK 2013“
Dôležitosť vápnika v prevencii a liečbe osteoporózy
Správy z Klubu Kíbig a miestnych pobočiek



Obsah

ÚVODNÍK/SPRÁVY LPre SR

Úvodník3

SPRÁVY Z CENTRÁLY LPre SR

Stránkové hodiny na Sekretariáte LPre SR4
Najsilnejšie momenty v činnosti LPre SR v roku 20144

PRIPRAVUJEME

Valné zhromaždenie LPre SR
a voľby do Predsedníctva a RK5
25. výročie – štvrtstoročnica LPre SR5

Pozývame vás do Centra sociálno-psychologickej podpory.....6
Svetový deň reumatizmu 2014 na Slovensku6
Predstavujeme nový zborník KROK 2012-20137
Vyhodnotenie výsledkov hlasovania „KROK 2013“.....8

SOCIÁLNE OKIENKO

Oslobodenie od úhrady za diaľničnú známku9

SPRÁVY Z CENTRÁLY LPre SR

Prednáškové popoludnia a motivačné kurzy9
Stretnutie s Revma ligou ČR10
Dôležitosť vápnika v prevencii a liečbe osteoporózy10
KRST publikácie MATERSTVO A REUMA12
Cena Edgara Stena 201513

Kurz SZU – Pacient a liek III.....13
17. EULAR – PARE výročná konferencia14
TVORIVÉ DIEĽNE – Kreatívna rehabilitácia15
DVD s cvičebnou zostavou pre deti i dospelých16

KLUB MOTÝLIK

Konferencia Lupus Europe17

KLUB KÍBIK

Výročná členská schôdza18
Správa z rekondično-integračného pobytu Klubu KíbiK18
Svetový deň reumatizmu s Klubom KíbiK19
Motivačný víkend v Hellene19

MIESTNE POBOČKY

LPre – Miestna pobočka Bardejov20
LPre – Miestna pobočka Martin21
LPre – Miestna pobočka Ilava22
LPre – Miestna pobočka Košice24
LPre – Miestna pobočka Lučenec26
LPre – Miestna pobočka Poprad27
LPre – Miestna pobočka Topoľčany28
LPre – Miestna pobočka Žilina28
LPre – Miestna pobočka Trenčín29

SUMMARY30

Základné sadzby inzercie pre domácich inzerentov

Periodicita: 2-krát ročne

Formát: A4 210 x 297/623 cm²

Technika tlače: ofset

Cena inzercie: 1 cm² = 0,70 €

	celá strana	1/2 strany
Čiernobiela	399 €	200 €
Dvojfarebná	532 €	266 €
Štvorfarebná	996 €	498 €

Ceny za inzerciu sú základné, postupujeme formou dohody. Fakturujeme pred vydaním čísla. Inzerát je potrebné zadať formou objednávky aspoň mesiac pred vyhotovením sadzby, uviesť presné požiadavky a dodať kvalitnú predlohu. Objednávky zasielajte na adresu:

Redakcia informačného bulletinu, Liga proti reumatizmu SR, Nábřežie I. Krasku 4, 921 01 Piešťany

tel.: 0917 790 264

e-mail: sekretariat@mojareuma.sk

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

Šéfredaktor/Editor in Chief: PhDr. Elvira Bonová

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

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

Grafické spracovanie/design: Leo Siller, 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: 1000 kusov

Obrázok na 1. strane obálky: © Yvona Púčiková

Nevyžiadané rukopisy sa nevracajú.

EV 4506/11, ISSN 1339-5106

Úvodník

Milé čitateľky, milí čitatelia!

Možno ste prekvapení, kto sa vám v úvode tohto bulletinu prihovára. Som novou šéfredaktorkou Informačného bulletinu. Začiatkom roka mi bola ponúknutá možnosť zapojiť sa do publikačnej činnosti Ligy a rozšíriť tak rady nadšencov, ktorí sa venujú tejto práci. Samozrejme som súhlasila, pretože práca so slovom bola, je a bude vždy súčasťou môjho života. A tak som sa stala šéfredaktorkou.

Ako sa v krátkosti predstaviť? Som vydatá matka dvoch dospelých detí, teraz už čerstvá dôchodkyňa. Mám tri krásne zdravé vnúčatá, veľa záľub a veľa záujmu o život okolo mňa. O reumatizme všeobecne viem svoje, trpela ním mamka, postihol i iných členov mojej rodiny, ktorí sú pre mňa veľmi dôležití. Bola som redaktorkou, učiteľkou, korektorkou, fušovala som do poézie i prózy, venovala som sa prekladom. Slovo považujem za jednu z najdôležitejších možností, ako pohnúť svetom a meniť ho. Ale dosť už o mne.

Blíži sa čas Vianoc, ale aj chladné počasia. Sviatky milujeme, chlad už menej. Dovoľte mi popriať vám šťastné chvíle v čase sviatočnom a čím menej chladu a bolesti v ubolených kĺboch. Naším najmenším členom a ich rodinám by som najradšej priniesla zdravie, ale keďže túto moc nemám, želim im veľa vnútornej sily a rodinnej lásky a samozrejme maličkým veľa, veľa darčiekov.

Iste si všimnete, že toto vydanie bulletinu je svojím obsahom zase trochu iné ako

predchádzajúce, má nové rubriky a to všetko hlavne preto, aby sme doň vtesnali čo najviac nových informácií a aby sme nepísali len o chorobách, ale i o zábave, pohybe, či cestovaní.

Tento druhý polrok bol mimoriadne bohatý na rôzne aktivity, stretnutia, zvlášť publikačnú činnosť, výlety a pod. Ak by ste navrhli tému, o ktorej si myslíte, že chýba, sem s ňou! Vynasnažíme sa vyhovieť.

Snáď toľko v mojom prvom úvodníku, a budem sa opakovať, do celého nového roka prajem z úprimného srdca splnenie vašich vlastných snov a zdravie, zdravie a opäť len zdravie....

Ako darček sme pre vás pripravili **Kalendár na rok 2015** na vonkajšej strane obálky.

Elvíra Bonová



INFORMAČNÝ BULLETIN LPre SR

je časopis pre tých, ktorých zaujímajú témy súvisiace so životom ľudí, ktorí trpia týmito ochoreniami, ľudovo nazývaným „reuma“. Bulletin vydáva Liga proti reumatizmu na Slovensku (LPre SR).

Čitateľom prinášame informácie o činnosti Ligy, o podujatiach miestnych pobočiek a klubov, ale aj sociálne okienko s témami o zákonných opatreniach spojených so životom pacientov a osôb so zdravotným

postihnutím. V rozhovoroch a vlastnej tvorbe približujeme zaujímavé osobnosti a cez ich príbehy aj pohľad na život, ktorý nejakým spôsobom ovplyvnilo reumatické ochorenie.

Snažíme sa vám prinášať pútavý časopis a využiť všetky dostupné možnosti, aby sme vám sprostredkovali najnovšie informácie.



Zo sekretariátu Stránkové hodiny na Sekretariáte LPre SR



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

Kontakty:

Sekretariát LPre SR,
Nábřeží Ivana Krasku 4, 921 01 Piešťany
tel.: 0915 849 786

e-mail:

liga@mojareuma.sk,
sekretariat@mojareuma.sk,

Nájdete nás na 1. poschodí v administratívnej časti budovy NÚRCH č. dverí 109
Viac na: www.mojareuma.sk
a www.nurch.sk/pacienti/pacient-ske-organizacie/

Členský príspevok aj v roku 2015 je 5,- EUR

LPre SR, miestne pobočky a Klub Motýlik:

Číslo účtu: 62336212/0200

IBAN kód:

SK49 0200 0000 0000 6233 6212

SWIFT kód: SUBASKBX

Variabilný symbol na rok 2015: 2015

SPRÁVA PÍSATEĽSKÁ NA POŠTE Slovenská pošta, a. s., Partizánska cesta 9, 812 09 Bratislava Hlavná 1 Žilina v OZ OS Bratislava Prievidza v OZ OS, a. s. c. 00300 IČO: 36531126, IČ GP: 542021879999		OKR, PEČ.: POD. ČÍS.: SLOVOM:		SUMA: EUR cent K. SPRAC.: 3 0 0 K. SL.: 0 3 8 K. PROD.:	
VÝPLATNÉ V HOTOVOSTI:		ČÍSLO ÚČTU IBAN: SK 4 9 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 6 2 3 3 6 2 1 2		VARIABILNÝ SYMBOLO: KONŠT. SYMBOLO: 0 3 0 8	
KÓD SLUŽBY: 00 KÓD PROD.: 38		ADRESÁT: Liga proti reumatizmu na Slovensku Nábřeží Ivana Krasku č. 4 921 01 Piešťany		MENO: ODOSEĽATEĽ (VYPLŇTE VEĽKÝMI TLAČENÝMI PÍSMENAMI) Priezvisko: ULIČNÍK/BEC:	
ČÍSLO ÚČTU IBAN: SK4902000000000062336212		REFERENČNÉ ČÍSLO: 1 5 2 1 5 3 5		ČÍSLO:	
ADRESÁT: Liga proti reumatizmu na Slovensku Nábřeží Ivana Krasku č. 4 921 01 Piešťany		SPRÁVA PRE ADRESÁTA: č l e n s k é z a		DOŠŤAVACIA POŠTA:	
ODOSEĽATEĽ:		rok: 2 0 1 5		ČITACIA ZÓNA – NEVYPISUJTE ŽADNÉ ODJEMY! 	

čl. príspevky na rok 2015 čo najskôr po Novom roku a najneskôr do 31.03.2015.
Ďakujeme Vám za dodržanie stanovenejších pravidiel a pokynov.

Nájdete nás:

Weby:

www.mojareuma.sk
www.klubmotylik.sk
www.nurch.sk

FB skupiny:

Moja reuma
Moja & Tvoja Artritída
Moji priatelia reumatici
LPre SR – MP Bratislava
Život s RA
Klub Motýlik

Správa pre adresáta:

KM / MP..... meno a priezvisko

Suma: 5,00 EUR plus poplatok do konkrétnej MP, email: mesto@mojareuma.sk konzultujte s predsedom MP.

LPre – Klub Kíbič,

Číslo účtu: 1897835356/0200

IBAN kód:

SK62 0200 0000 0018 9783 5356

SWIFT kód: SUBASKBX

Variabilný symbol na rok 2015: 2015

Správa pre adresáta:

KK meno a priezvisko

Suma: 5,00 plus 2,60 = 7,60 EUR

Pre nezaradených členov LPre SR a pre tých, kde sa členské nevyberá v MP/K vkladom na účet, posielame poštovou poukážku, aby ste mohli uhradiť

Ďakujeme, že na nás myslíte a venujete LPre SR 2 % z podielu asigovanej dane.

Najsilnejšie momenty v činnosti LPre SR v roku 2014

Vždy ku koncu roka zvykneme bilancovať práve uplynulé dvanásťmesačné obdobie. Keďže je čo hodnotiť a aj čím sa pochváliť, ponúkame vám stručný prehľad tých najdôležitejších udalostí a momentov, ktoré sme zaznamenali v roku 2014:

07.01.2014

- **Prezident SR Ivan Gašparovič udelil Rad Ľudovíta Štúra II. triedy lekárovi reumatológovi, čestnému predsedovi prof. MUDr. Jozefovi Rovenskému DrSc.,FRCP**

03.- 05.03.2014

- zúčastnili sme sa na medzinárodnom podujatí IEEPO vo Viedni.

07.- 08.03.2014

- zástupcovia LPre SR sa aktívne zúčastnili s dvomi prednáškami na Jarnom reumatologickom seminári v Piešťanoch.

- Vladke Barnincovej publikovali esej v zborníku najlepších esejí v súťaži Cena Edgara Stena 2014.





- V marci sme zahájili verejnú zbierku už aj prostredníctvom DMS REUMA na číslo 877, svojpomocne sme vytvorili videoklipy na propagáciu verejnej zbierky.

- dali sme dokopy nový redakčný tím a vymenili tlačiareň pre Informačný bulletin.

24.05.2014

- sa uskutočnil prvý kurz skupinového cvičenia zástupcov z MP a klubov.

- pripravili sme 4x prednáškové popoludnia v NÚRCH a 2x M-V kurzy pre lídrov LPre.

- uskutočnili sa 2x spoločné zasadnutia Predsedníctva a zástupcov MP a klubov LPre a 6x skype konferencie predsedníctva.

- V septembri sa konalo 2. medzinárodné

stretnutie zástupcov LPre SR a RL ČR v Piešťanoch.

04.09.2014

- sme Slávnostne zahájili činnosť CS-PP pre členov LPre SR a pacientov NÚRCH.

23.09.2014

- uskutočnila sa Tlačová konferencia pri príležitosti SDR 2014.

09.-11./2014

- prebiehala v médiách intenzívna informačná kampaň. Bolo odvysielaných a publikovaných viac ako 35 príspevkov, relácií, rozhovorov, reportáží.

Od 28.09.-13.10.2014

- uskutočnila sa séria podujatí k SDR 2014 v MP a kluboch.

11.10.2014

- sa v Piešťanoch v hudobnom pavilóne Harmony uskutočnilo Celoslovenské stretnutie reumatikov s bohatým kultúrnym programom, improvizovanou reumatologickou ambulanciou, maľovaním na tvár a spoločným tancom pre zdravý pohyb.

Publikačná činnosť:

- jún a december Informačný bulletin LPre SR,
- september informačný letáčik OPRI SA,
- október zborník KROK 2012-2013,
- október zbierka príbehov MATERSTVO A REUMA.

- zúčastnili sme sa na konferencii LUPUS v Helsinkách.

7.-9.11.2014

- bola 17. konferencia EULAR-PARE v Záhrebe s aktívnou účasťou zástupkyň z LPre – Klubu Kíbbik vo workshopoch.

5. a 11./2014

- účasť na kurze Pacient a liek II. a Pacient a liek III. na SZU v Bratislave.

11.-12.11.2014

- nakrúcanie relácie Ambulancia RTVS.

Do 15.12.2014

- plánujeme distribúciu Informačného bulletinu 2/2014.

-jdc-

Pripravujeme

Valné zhromaždenie LPre SR a voľby do Predsedníctva a revíznej komisie



V máji 2015 pripravujeme Valné zhromaždenie delegátov a voľby do Predsedníctva a RK LPre SR. Je to jedna z možností pre všetkých členov Ligy, aby prejavili záujem o aktívnu činnosť v prospech občianskeho združenia a prihlásili sa, alebo nominovali ľudí zo svojho okolia.

Stručný životopis a motivačný list posielajte na liga@mojareuma.sk do 31.01.2015. Môžete nám poselať aj návrhy tém a činností, ktoré radi zaradíme do práve rodiaceho sa plánu aktivít na rok 2015.

-red-

25. výročie – štvrt'storočnica LPre SR



22. októbra 1990 bolo na Ministerstve vnútra SR zaregistrované naše patientske občianske združenie Liga proti reumatizmu na Slovensku (LPre SR). Tento deň sa datuje ako vznik LPre SR. V októbri 2015 oslávim 25. výročie pri príležitosti podujatí k Svetovému dňu reumatizmu. Členovia Predsedníctva LPre SR schválili, že toto významné výročie sa bude pripomínať na všetkých podujatiach na úrovni MP a klubov, ako aj na centrálnej, či celoslovenskej úrovni. Pri príležitosti 25. výročia LPre SR plánujeme vydať pamätnú publikáciu mapujúcu celú doterajšiu históriu. Ako nosný mate-

riál by bol archív informačných bulletinov a archív LPre SR. Chceli by sme pripraviť propagačný klip s avizovaním výročia i činnosti Ligy.

Opäť by sme chceli zorganizovať mediálnu kampaň, podobnú, ako bola v roku 2014 k SDR. Vyvrcholením slávnostných podujatí k 25. výročiu budú akcie v MP/K počas VČS (i pri iných podujatiach) s kulmináciou na veľkom kultúrno-spoločenskom podujatí na celoslovenskej úrovni ku koncu roka 2015.

-red-

Pozývame vás do Centra sociálno-psychologickej podpory



www.mojareuma.sk

4. septembra 2014 sme zahájili činnosť Centra sociálno-psychologickej podpory ľudí trpiacich reumatickými chorobami. Vznik Centra iniciovala LPre SR, ako reakciu na absenciu sociálnej a psychologickej pomoci pacientom s reumatickým ochorením. Cieľom centra je pomáhať pacientom s reumatickými diagnózami, aby im toto ochorenie neznižovalo kvalitu doterajšieho života.



Na slávnostnom podujatí sa na úvod prihovarila predsedníčka LPre SR Mgr. Jana Dobšovičová Černáková. Konštatovala, že otvoreniu predchádzala dlhá cesta, veľa vynaloženého úsilia a trpez-

livosti. Poďakovala všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom prispeli k realizácii projektu CS-PP.



Za vedenie NÚRCH sa prihovoril zúčastneným doc. MUDr. Jozef Lukáč, CSc., vyzdvihol prácu LPre SR pod vedením predsedníčky Jany Dobšovičovej Černákovéj. Pozdravil účastníkov stretnutia aj v mene profesora MUDr. Jozefa Rovenského, DrSc., FRCP, riaditeľa NÚRCH, ospravedlnil jeho neúčast' z dôvodu neodkladných povinností v Bratislave a tlmočil im pranie všetkého dobrého a dlhú existenciu CS-PP. Otvorenie centra bolo aj dlhoročným cieľom vedenia NÚRCH, preto privítali túto participáciu a možnosť prichýliť na svojej pôde CS-PP. Prví klienti CS-PP sa objednávali už na stredy 10. septembra 2014. Odvtedy každú stredu centrum poskytuje základné sociálne poradenstvo od 15.30 – 17.30h. Je možné sa objednať i telefo-

nicky na mobil: 0905 784 512. Vo štvrtok centrum poskytuje psychologické služby od 14.00 – 16.00h. Objednať sa môžete na mobil: 0915 180 688.

Prevádzke Centra sociálno-psychologickej podpory môže pomôcť každý z vás a veľmi jednoducho. Stačí poslať SMS s heslom DMS REUMA na číslo 877 prostredníctvom všetkých troch mobilných operátorov. Ďakujeme!

Projekt podporili: PFIZER LUXEMBOURG SARL, o.z. a AbbVie s.r.o. Ďakujeme!

-red-



Nábrežie Ivana Krasku 4, 921 01 Piešťany

KEDY SME TU PRE VÁS?

KONTAKTY NA DOHODNUTIE PRVÉHO STRETNUTIA:

Základné sociálne poradenstvo
Mgr. Silvia Lišková,
 sociálna pracovníčka
 mobil: **0905 784 512**
 e-mail: socialne@mojareuma.sk

Psychologické poradenstvo
PhDr. Alena Heřmánková,
 klinická psychologička
 mobil: **0915 180 688**

Svetový deň reumatizmu 2014 na Slovensku

12. október je Svetovým dňom reumatizmu (SDR), vo svete známy ako Svetový deň artritídy, už od roku 1996 je venovaný reumatickým ochoreniam a voči tejto chorobe nie je ľahostajné ani Slovensko. SDR sme si opäť pripomenuli spoločnými stretnutiami reumatikov a ich priaznivcov. Stretnutia sa uskutočnili aj v mestách, kde majú sídla naše MP a kluby.



V Piešťanoch na Kúpeľnom ostrove v hudobnom pavilóne Harmony sa uskutočnilo celoslovenské stretnutie reumatikov za bohatej účasti členov Ligy proti reumatizmu, pacientov a zamestnancov NÚRCH Piešťany, klientov Slovenských liečebných kúpeľov Piešťany, sympatizantov, obyvateľov mesta a v neposlednom rade novi-

nárov. Tí tam boli aj preto, lebo súčasťou programu bolo už po šiestykrát udeľenie **Novinárskej pocty KROK 2013**. Nominovaní boli najlepší z najlepších, ktorí v minulom roku mediálne oboznamovali verejnosť s témou reumatizmus, vytvorili príspevky a spracovali príbehy zo života reumatikov. Súťaž má už tradíciu a stretáva sa so záujmom novinárov a tiež verejnosti. RTVS odvysielala večer v Televíznych novinách záznam o tomto podujatí. V kultúrnom programe vystúpila úžasná a cappella **Close Harmony Friends**. Je to výnimočná a cappella, vokálna skupina interpretujúca vo svojom repertoári rock, pop, jazz a gospel v pestrej ponuke štýlu tzv. a cappella Light. Pre milovníkov folklóru vystúpili **členovia folklórnej skupiny zo Sobotišt'a**. Podujatie opäť moderoval obľúbený **Dado Nagy**.



Do života sme „krstom“ uviedli dve novučičné knihy, zbierku príbehov „Materstvo a reuma“ a zborník KROK 2012-2013. Veľkým zadosťučinením bolo, že sa nakoniec podarilo zabezpečiť aj **improvizovanú reumatologickú ambulanciu** priamo na mieste slávnost-

ného podujatia. Zaujímavosťou o odbornú konzultáciu sa poradili **s pani doktorkou Záhňovou**, ktorá poskytla konzultácie ako nová dobrovoľníčka LPR SR. Pacienti sa od nej dozvedeli, či majú vyhľadať špecializované pracovisko. Mnohí ľudia sa z rôznych dôvodov obávajú návštevy



lekára v ambulancii, preto sme im takto uľahčili situáciu a urobili s nimi prvý krok.

-jdc-

Partneri Svetového dňa reumatizmu 2014: AbbVie s.r.o., PFIZER LUXEMBOURG SARL, o.z., Roche Slovensko a Slovenské liečebné kúpele Piešťany.

Predstavujeme nový zborník KROK 2012-2013

Niekoľko viet k Zborníku **KROK 2012-2013**, alebo pocta našim novinárom a redaktorom.

Liga proti reumatizmu na Slovensku vydala v poradí už tretí zborník obsahujúci príspevky, ktoré sa objavili za posledné dva roky tak v televízii, ako v rozhlase, či v tlači. Všetky tieto články sa veľmi seriózne zaoberajú problematikou chorôb pohybového aparátu a autoimunitnými ochoreniami. Sú to poväčšine rozhovory, alebo aj samostatné príspevky, od naslovovaných odborníkov.

Okrem príspevkov nájdete v Zborníku i Štatút novinárskej pocty KROK, adresy a kontakty na všetky slovenské kluby a pobočky Ligy a v neposlednom rade aj vyhodnotenie hlasovania „KROK 2012“, kde hlasovalo 1066 respondentov a „KROK 2013“, kde svoje hlasy odovzdalo 1690 ľudí, čo nás naozaj veľmi teší. Svedčí to o zvýšenom záujme verejnosti nielen o našu prácu, ale hlavne o informácie, ktoré môžu veľmi pomôcť nielen nám, ale možno raz i našim blízkym. Nuž a v Zborníku sa našla aj jedna prázdna stránka na vlastné poznámky, či myšlienky, čo je veľmi praktické.

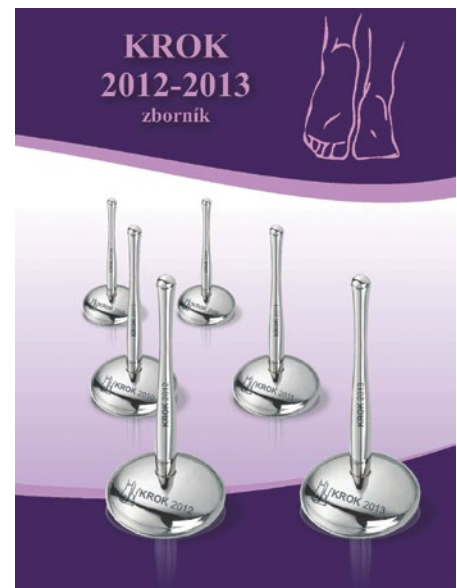
Ono sa to zdá, že je jednoduché, dať niečo takéto dokopy, no nie je to celkom tak. Veľké poďakovanie si zaslúžia aj tí, ktorí počuté príspevky prepísali, upravili a napokon dali do tlače. Veď sa len pokúste podrobne sledovať ľubovoľný rozhovor v televízii, či rozhlase. Zrazu si uvedomíte, že je v ňom plno nedokončených viet, nevypovedaných myšlienok, preru-

šení, slovíčok, ktoré tak radi používame a ktoré vlastne nič neznamenajú, len nimi získavame čas. A keď je to zrazu doslova prepísané na papieri, uvedomíte si, aké náročné je dať tomu tú správnu formu.

Musím priznať, že každý jeden príspevok je jedinečný. Sú to informácie, ktoré idú do hĺbky, ktoré vysvetlia veci tak, že i človek bez odborného vzdelania pochopí, čo chceli autori povedať. Pred redaktormi, ktorí sa problematikou zaoberali, či už len opisom akcií, či rozhovormi alebo diskusiami, skladám klobúk, pretože z textov cítiť, že sú písané srdcom. A to isté platí pre Pánov doktorov, ktorí si nájdu čas na takéto rozhovory, akcie či príspevky.

Keď ochorie dieťa, trhá to srdce i dušu. A keď je ešte k tomu ochorenie také závažné, že s ním bude musieť existovať a bojovať, či „priateľiť sa“ celý život, sú mnohí bezradní a na pokraji síl. V Zborníku sa dočítate aj o tom, kde hľadať pomoc, priateľov, rady. Nájdete v ňom výpovede matiek, otcov i samotných detí a vy získate úctu pred týmito ľuďmi a pocit hlbokéj pokory. Pretože aj to je život.

Ale aby som bola konkrétnejšia, dozviete sa viac o osteoporóze, reumatoidnej artritíde, o práci klubu **KLBIK**, ktorý sa venuje hlavne chorým deťom a mladým ľuďom. Veľa informácií získate o juvenilnej idiopatickej artritíde, o lupuse, psoriáze, Sjörgenovom syndróme, všeobecne o bolestiach chrbtice, kostí a kĺbov, ale i o novinkách v liečbe a o tom, ako môžeme s týmito ochoreniami bojovať a žiť. A na záver len informácia. Zborník je ne-



predajný a vyšiel v náklade 500 výtlačkov. Ak bude mať niekto seriózny záujem získať ho, môže sa obrátiť na sekretariat@mojareuma.sk. Ak bude ešte k dispozícii, pošlú vám ho.

Hlasovanie v súťaži KROK 2013 bolo 30. septembra o 24:00h ukončené v súlade s pravidlami novinárskej súťaže. Výsledky boli zverejnené 11. októbra 2014 na slávnostnom podujatí v Piešťanoch o 14. hod. v hudobnom pavilóne Harmony za účasti nominovaných novinárov. **Spolu bolo pridelených 1690 hlasov!**

-eb-

www.mojareuma.sk/aktivity/novinarska-pocta-krok/327-jdc.html

Vyhodnotenie výsledkov hlasovania „KROK 2013“

a) Print

1. miesto

Kornel Duffek,

časopis REVUE Piešťany, jún 2013,
**PROFESOR JÁN VILČEK
A JEHO VEĽKÉ SRDCE**

2. miesto

Dagmar Baluchová,

časopis Mama a ja,
**O MOJEJ DCÉRE A JEJ
„KAMARÁTOCH“ – Očami mamy**

3. miesto

Lenka Krištofová,

denník Pravda, príloha Zdravie,
**CIELENÁ TERAPIA MÁ PRE
PACIENTOV SO SLE VEĽKÝ VÝZNAM**

4. miesto

Eva Hrdinová,

časopis Nový Čas pre ženy,
ŽIVOT S LUPUSOM

5. miesto

Drahomíra Moretová,

časopis REVUE Piešťany, jún 2013,
**ŽIVOTNÉ JUBILEUM PROFESORA
ROVENSKÉHO**

6. miesto

Adriana Fábryová,

časopis Zdravie 9/2013,
IŠLO MU O KRK

b) Rozhlas

1. miesto

Iveta Pospíšilová,

SRo, Regina Bratislava,
**REPORTÁŽ Z R-I POBYTU KLUBU
KĽBIK 2013**

2. miesto

Iveta Vaculová,

SRo, Regina KE, **séria 4 reportáží**

**2a Vaculová, Katarína Palková,
REUMATICI KOŠICE**

2b Vaculová, J.Dobšovičová

Černáková, PREDSEDNÍČKA LPre SR

**2c Vaculová, Daniela Fényesová,
KDE BOLELO, TAM BOLELO**

2d Vaculová, Emília Filová

REUMA PÚCHOV

3. miesto

Janka Bleyová, Braňo Košecký, SRo,

Nočná pyramída – zdravotnícka

**Janka Bleyová, Michal Novák, Igor Ha-
raj,** SRo, Regina BA Relácia Rádiobudík
+ pozvanie

a) Televízia

1. miesto

Iveta Gombošová,

Správy RTVS,
**reportáž LUPUS MÁ NA SVETE
5 MILIÓNOV ĽUDÍ**

2. miesto

Karin Majtánová, Andrea Chabroňová,

RTVS, Dámsky klub,
Host: Doc. MUDr. Jozef Lukáč
SJÓRGENOV SYNDRÓM

3. miesto

Vladislava Plančíková – reži-
sérka, Mária Šnircová – dramaturgička,
RTVS, relácia CESTA,
**Reuma a Kíbik a Zákerný lupus
z cyklu CESTA**

4. miesto

Jana Pifflová-Španková, Róbert Valovič,

RTVS, Ambulancia, MUDr. E. Ďurišová,
**ZATOČTE S OSTEOPORÓZOU, SKÔR
NEŽ VÁS ZLOMÍ**

5. miesto

Michal Slanička,

RTVS, On air,
reportáž z KROK 2012



Celkový počet pridelených hlasov v KROK 2013 bol 1690 !

Absolútnym víťazom sa stala reportáž Ivety Gombošovej (na obrázku vyššie - prvý v druhom rade), Správy RTVS, odvysielaná 10.05.2013, **Lupus má na svete 5 miliónov ľudí** s najvyšším počtom pridelených hlasov **s počtom 201 hlasov**. Slovenské liečebné kúpele Piešťany im venovali víkendový pobyt v SLK.

Gratulujeme!

Partneri Novinarskej pocty KROK 2013:
Roche Slovensko a Slovenské liečebné kúpele Piešťany

-red-

Oslobodenie od úhrady za diaľničnú známku

ZÁKON č.488/2013 z 27. novembra 2013 o diaľničnej známke a o zmene niektorých zákonov v § 7 písm. h hovorí o oslobodení od úhrady diaľničnej známky toto:

Od úhrady diaľničnej známky sú oslobodené vozidlá a jazdné súpravy, ktoré sú zaregistrované osobou, ktorá je držiteľom parkovacieho preukazu a to podľa §17 zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia. V praxi to bude znamenať, že všetky osoby s ŤZP, ktoré sú držiteľmi parkovacieho preukazu od 1.1.2015 nemusia mať diaľ-

ničné známky a sú oslobodené od úhrady a budú sa preukazovať práve platným parkovacím preukazom.

O oslobodenie motorového vozidla od úhrady diaľničnej známky žiadateľ musí požiadať Národnú diaľničnú spoločnosť, a.s. s predložením príslušného parkovacieho preukazu. Adresa: Národná diaľničná spoločnosť, a.s., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava

POZOR! Tento zákon nadobúda účinnosť až **1. januára 2015!** (pozrite viac v zákone)



Zdroj: http://www.csz.sk/?str=detail&sprava=790&koniec_vyberu=790

Vzdelávanie a prevencia

Prednáškové popoludnia a motivačné kurzy



LPre SR pripravila prednáškové popoludnia v NÚRCH Piešťany pre členov LPre SR, pre pacientov z NÚRCH, obyvateľov Piešťan i pre kúpeľných hostí. Dňa 26. júna 2014 odzneli prednášky zamerané na informácie o LPre SR a jej plánoch do budúcnosti, ako aj o spôsoboch aplikácie biologickej liečby. Dozvedeli sme sa o poskytovaní služieb v CS-PP a o odstraňovaní bariér v domácnosti.

Ďalšie prednáškové popoludnie bolo 19. septembra 2014 v rámci tradičného septembrového M-V kurzu LPre, ktorý je určený aj pre lídrov z miestnych pobočiek a klubov. Organizátori sprostredkovali zaujímavé prednášky pre pacientov postihnutých reumatickými ochoreniami. Podujatie bolo čiastočne podporené dotáciou z rozpočtu Mesta Piešťany na rok 2014.

V prednáškach sme poslucháčom poskytli napr. informácie ako a na koho sa môžu obrátiť po diagnostikovaní reumatického ochorenia, hlavne v jeho počiatku, keď je človek najviac vystrašený a nevie ako ďalej. Takýmto miestom je Centrum sociálno-psychologickej podpory, ktoré bolo otvorené 4. septembra a poskytuje odborné poradenstvo nielen pre členov LPre, ale i pre hospitalizovaných pacientov.

Zástupca z kúpeľov Jáchymov informoval o liečbe pohybového aparátu pomo-



cou radónových kúpeľov. Zúčastnení sa dozvedeli ako sa stať členom LPre SR a všetci boli pozvaní na celoslovenské stretnutie reumatikov pri príležitosti SDR v Piešťanoch na Kúpeľnom ostrove v hudobnom pavilóne Harmony.

Motivačno-vzdelávací kurz
Piešťany 19.-21.9.2014

Druhá časť M-V kurzu (dvojdňového podujatia) bola vyhradená na spoločné zasadnutie Predsedníctva LPre SR a predsedov MP/K. Zástupcovia z miestnych pobočiek a klubov informovali o svojich aktivitách v roku 2014 a pripravách na SDR. Ďalší deň M-V kurzu začína relaxačným pobytom v liečebnom dome Pro Patria. Naše boľavé kĺby sa zregenerovali v bahniisku a zrkadliisku (bahenný a horúci kúpeľ). Všetci si to skvelo užili.



-jdc-

Stretnutie s Reuma ligou ČR



20.09.2014 Napoludnie pokračovalo medzinárodné stretnutie zástupcov Ligy proti reumatizmu SR a Reuma ligy ČR, ktoré sme zahájili pri soche Barlolámača na Kolonádnom moste. Tam sme spojili dva reuma-šály priateľstva, ktoré od jari štrikovali slovenské a české členky lig.

Reuma-šál priateľstva bola štafetová práca. Úlohou každej pobočky bolo uštrikovať približne 40 cm dlhý pás v tradičných farbách svojej ligy/ Slovensko: modro-biely, Česko: zeleno-biely/.

Pre lepšiu prezentáciu jednotlivých pobočiek a klubov na svojom kúsku reuma-šálu mala každá pobočka vyšíť svoj „podpis“. Tieto dva, asi 6 metrov dlhé šály, sa spojili na znak priateľstva a spolupráce buttonmi SDR a RL ČR. Milé a veselé stretnutie pri Barlolámačovi bolo neprehliadnuteľné aj pre okoloidúcich turistov, ktorí nám fandili, fotili si nás a povzbudzovali potleskom. V popoludňajších hodinách sa konal seminár, kde si obe zúčastnené strany navzájom prezentovali svoje počiny za ostatný rok. Na seminári sa zúčastnilo z oboch strán po 8 zástupcov. Najprv predsedníčky oboch národných lig Jana Dobšovičová Černáková a Edita Müllerová referovali o činnosti svojich občianskych združení. Predstavil sa aj každý účastník a v krátkosti poinformoval o svojom pôsobení v lige. Potom sa preberali aktuálne otázky s ohľadom na možnosti zlepšenia a skvalitnenia činnosti v pro-



spech členov a všetkých reumatikov. Všetky témy boli zaujímavé, a keby čas dovolil, určite by sa našli ďalšie a ďalšie témy na vzájomný dialóg. Nás, Slovákov, najviac zaujala téma ergoterapie, ktorú u nás suplujeme a poznáme pod názvom tvorivé dielne a ktorá je v Čechách uznávaná ako liečebná terapia hračená zdravotnou poisťovňou. Na záver sme boli pozvaní na budúci rok na spoločné stretnutie do Jáchymova.

-dk-

Partnermi podujatí boli: Slovenské liečebné kúpele Piešťany a AbbVie s.r.o.

Dôležitosť vápnika v prevencii a liečbe osteoporózy

MUDr. Elena Ďurišová
primárka Reumatologicko-rehabilitačného centra v Hlohovci
www.rrc.sk

Základnou podmienkou úspešnej prevencie a liečby osteoporózy je **správna výživa**, predovšetkým dostatočný prívod **vápnika** ako hlavného minerálu na stavbu kostí. Správne zostavená diéta musí rešpektovať optimálny pomer jednotlivých základných živín (bielkoviny, cukry, tuky). Druhým predpokladom je dostupnosť **vitamínu D**, najmä jeho aktívnych foriem. Najlepším zdrojom vitamínu D je pobyt na slnku, keďže slnečné lúče aktivujú proces vzniku vitamínu D v koži. Ďalším zdrojom vitamínu D sú morské ryby a preparáty s obsahom vitamínu D predpísané lekárom. Vitamín D umožňuje vstrebávanie vápnika z čreva, ovplyvňuje rast a pevnosť kostí. Tretím predpokladom je **telesný pohyb** priradený veku a stavu chorého. Mechanická záťaž podporuje tvorbu kostí a brzdí ich odbúravanie.

Ako zaistíme dostatok vápnika ?

Odporúčané denné dávky vápnika sú rôzne podľa veku. Pre dospelého vo veku

19 až 50 rokov za minimálnu dávku považujeme 1000 mg, nad 51 rokov 1200 mg, nad 65 rokov 1500 mg, u tehotných a dojčiacich žien 1500 až 2000 mg, a minimálne 1500 mg vápnika denne u osôb s osteoporózou.

Bolo zistené, že priemerný príjem vápnika potravou u detí a dospelých osôb do 65 rokov je len polovičný v porovnaní s odporúčeným množstvom, u starších ľudí je dokonca len štvrtinový.

Podľa expertov **najlepším zdrojom vápnika je prirodzená strava**. Najvýznamnejším a bohatým zdrojom vápnika je **mlieko a mliečne výrobky**. Mlieko patrí k našim základným živinám od narodenia až po starobu. Obsahuje okrem vápnika ďalšie dôležité látky, ako sú fosfor, bielkoviny, tuky, mliečny cukor, vitamíny a stopové prvky.

Niektoré osoby sa boja piť mlieko a jest' určité potraviny pre obsah cholesterolu.



Niektorí autori neodporúčajú piť mlieko a poukazujú na nedostatočnosť enzýmu, ktorý štiepi mliečny cukor (tzv. laktázy), ďalej na možnosť alergie na mlieko a prítomnosť toxických látok. Pokiaľ ide o obsah cholesterolu, mlieko s menším ako 2% obsahom tuku cholesterol nezvy-

šuje a podľa posledných výskumov má určitý preventívny vplyv na vznik nádorových a srdcovocievnych chorôb.

Neznášanlivosťou mlieka trpia osoby, ktorým chýba laktáza. Dochádza k poruche štiepenia mliečného cukru, ten sa nevstrebe a spôsobí rôzne ťažkosti ako nafukovanie, hnačky. Osoby s nedostatkom laktázy však väčšinou dobre znášajú kyslé mlieko a jogurty, kde je mliečny cukor už naštiepený. Osoby, ktoré neznášajú mlieko, obvyčajne dobre tolerujú tvaroh a syry. Alergia na mlieko je vzácna a často sa zamieňa s neznášanlivosťou mlieka pri nedostatku laktázy. Toxické látky už v mlieku nie sú a hygienické kontroly sú v tomto smere veľmi prísne.

Ako mimomliečne zdroje vápnika sa uvádzajú: celozrnný chlieb, orechy, mak, tvrdá voda, mäso (hydina, ryby, divina, chudé hovädzie), sušené figy, slivky, marhule, koreniny (petržlenová vňať, pažítka, mletá paprika, majorán), nápoje (minerálky, bylinkové čaje). V publikácii „**Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...**“ sú uvedené podrobné tabuľky jednotlivých potravín s popísaným obsahom vápnika, cholesterolu, pomer vápnika/laktózy ...

Ak nedokážeme získať množstvo vápnika z prijatej stravy, musíme dennú potrebu vyrovnať prípravkami - doplnkami s obsahom kalcia. Kalcium sa v tabletkách nachádza vo forme vápnikových solí s rôznym chemickým zložením (uhličitan vápenatý, citrát, laktát, glukonát vápenatý). Na zaistenie rovnakého množstva najlepšie využiteľného vápnika je treba rôzne množstvo jednotlivých solí kalcia. Najväčšiu biologickú dostupnosť vápnika z týchto prípravkov (ionizovaný vápnik) má uhličitan.

Ako prijímať vápnik?

Náš organizmus využije naraz okolo 500 mg vápnika prijatého v akomkoľvek čase, či už je zdrojom potrava, alebo prípravok-doplnok. Pri použití uvedenom množstve vápnika, sa tento rýchle vstrebáva cez črevnú stenu s pomocou aktívneho prenosu. **Pri väčšom množstve sa realizuje pomalší, pasívny prenos a kalcium sa správne nezužije.** Je teda lepšie konzumovať potraviny bohaté na vápnik, alebo doplnky v menších dávkach počas dňa, hlavne v priebehu jedla a po jedle. Vzhľadom k tomu, že náš organizmus potrebuje vápnik počas celých 24 hodín, odporúčajú sa konzumovať potraviny bohaté na vápnik, napr. jogurt, i pred spaním a zaistiť prísun vápnika počas noci. Bolo dokázané, že podanie vápnika večer pred uľahnutím znižuje nočný vrchol parathormónu v krvi, a tým sa znižuje i zvýšené nočné odbúravanie kostí.

Niektoré látky však môžu narušovať schopnosť organizmu vápnik efektívne využiť. Z najznámejších sú to potraviny s vysokým obsahom oxalátov (špenát, rebarbora, mandle), fytátov (strukoviny, pšeničné otruby), bielkovín a sodíka. Oxaláty a fytáty viažu v čreve vápnik a ten sa horšie vstrebáva. Strava bohatá na bielkoviny a soľ tiež ochudobňuje organizmus o vápnik, pretože podporuje jeho zvýšené vylučovanie obličkami. V diéte sa ďalej odporúča obmedzovanie kofeínu alebo fosfátov (farebné kofeínové nápoje), ktoré tiež zvyšujú vylučovanie vápnika močom. Vlákna v ovocí, zelenine a bežných obilninách narušuje vstrebávanie vápnika. Aby sme mohli využiť maximum vápnika prijatého z potravy, je teda dobré nekonzumovať súčasne potraviny bohaté na oxaláty a fytáty. Je lepšie ich konzumovať 2 hodiny po požití stravy bohatej na vápnik.

Vápnik sa lepšie vstrebáva v kyslom prostredí, takže výhodu majú osoby so zvýšenou kyslosťou žalúdočnej šťavy. U osôb so zníženou produkciou žalúdočnej šťavy je vstrebateľnosť vápnika nalačno veľmi nízka, zlepšuje sa po podaní s potravou. Treba pripomenúť, že alchóhrydia (nedostatok kyseliny soľnej v žalúdočnej šťave) býva bezpríznaková a postihuje 1/3 všetkých osôb starších ako 60 rokov. Inak sa odporúča pitie kyslých ovocných štiav, dovolené je i pitie malého množstva kyslého vína. Ďalej je výhodné konzumovať kyslú zeleninu, napr. kyslú kapustu a kyslé uhorky. Je ideálne zároveň konzumovať potraviny s vysokým obsahom vitamínu D, keď sa vstrebáva väčší podiel vápnika, a tým sa celkovo zvýši jeho využitie z prijatej odporúčenej diéty.

Keď predpisujeme vyšší príjem vápnika, odporúčame dostatočný príjem tekutín (2,5 litra a viac za 24 hodín). Občas u niektorých pacientov sa môže vyskytnúť zápcha, plynatosť alebo tlak v žalúdku. Zápche môžeme predísť dostatočným pitím tekutín a hojnou konzumáciou ovocia, surovej, varenej i dusenej zeleniny. Aj niektoré preparáty s vápnikom môžu mať nežiaduce účinky typu zápchy alebo plynatosti. Odporúča sa zmena prípravku, jeho užívanie po jedle a v menších dávkach počas dňa. U pacientov, ktorí trpia obličkovými kameňmi, je treba prísne kontrolovať vylučovanie vápnika močom.

Je veľmi dôležité pred zahájením liečby vyšetriť sérovú hladinu vápnika (S-Ca) a 24-hodinové vylučovanie vápnika močom (dU-Ca). Hladiny sa ďalej kontrolujú v určitých časových intervaloch a podľa ich hodnôt sa dávkuje odporúčaná terapia, hlavne vápnikom a vitamínom D.

Podrobnejšie informácie o problematike bolesti v oblasti pohybového aparátu i samotnej osteoporóze sa dočítate v knihe s CD: „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...“

- bolesti pri **reumatoidnej artritíde**
- bolesti pri **osteoartróze**
- bolesti chrbtice pri **sterilité**
- bolesti chrbtice pri **inkontinencii**
- bolesti chrbtice, kĺbov, kostí pri osteoporóze.



Kniha je určená pacientom aj zdravotníkom. Pacientom, aby sa zrozumiteľnou formou dozvedeli čo najviac o svojom ochorení. Zdravotníkom, ktorí sa v dennej praxi stretávajú s riešením bolesti pohybového aparátu svojich pacientov, ako aj študentom medicíny a študentom nelekárskych zdravotníckych odborov.

Okrem podrobných informácií o ochoreniach pohybového aparátu uvádza i rady o ich komplexnej liečbe vrátane špeciálnych vyšetrení či cvičení (drobných kĺbov rúk, pliec, kolien a bedier - aj po totálnej endoprotéze), zásady Školy chrbta a špeciálne cvičebné zostavy i s nahratým CD. Publikácia je prínosom pre všetkých, ktorí bolesti majú, alebo im chcú predchádzať. Je dôležité vedieť, ako si so svojimi ťažkosťami poradiť aj v domácom prostredí a tým zvýšiť kvalitu svojho života.

Cvičebné zostavy (v knihe aj na CD): **sterilita - podľa Mojžišovej** (modifikácia) **inkontinencia - cvičebná zostava „Lúčky“** **osteoporóza, bolesť chrbtice - podľa Ďurišovej.**

Predaj aj formou dobieryky:
tel/fax: 033 7301 820, sms: 0949 444 444
e-mail: info@rrc.sk

MUDr. Elena Ďurišová
primárka Reumatologicko-rehabilitačného
centra v Hlohovci

KRST publikácie **MATERSTVO A REUMA**



11. októbra 2014 na Celoslovenskom stretnutí reumatikov pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu 2014 sme uviedli do života pôvodnú zbierku príbehov, ktoré napísal sám život. Hlavnou editorkou knihy je Jana Dobšovičová Černáková a krstnou mamou knižky sa stala MUDr. Mária Orlovská.

O svoje „najkrajšie“ príbehy sa podeli mamičky – reumatičky, ktoré napriek vážnemu ochoreniu priviedli na svet svoje zdravé, krásne a vrelo milované deti. Za spoluautorky sa na krste k účastníkom slávnostného podujatia prihovorili dve mamičky Dajka a Inka.

Knižka **MATERSTVO A REUMA** vyšla vo Vydavateľstve zdravotníckej literatúry HERBA.

-red-



Materstvo a reuma? Áno! Aj to je možné.

Liga proti reumatizmu – Klub Kívik vydala v tomto roku vďaka zbierke z asig-novanej dane (2%) dvojjazyčnú slovensko-anglickú publikáciu pod názvom **MATERSTVO a REUMA**.

V úvode knižky sa čitateľom prihovára predsedníčka Ligy Jana Dobšovičová Černáková a prof. MUDr. Jozef Rovenský, DrSc., FRCP, riaditeľ NÚRCH v Piešťanoch. Z jeho príhovoru si dovo-lím zacytovať: „Myslím si, že kazuistiky o tehotenstve a materstve u pacientok so zápalovými reumatickými chorobami majú výnimočnú originalitu...“

Táto monografická jedinečná publikácia obsahuje 10 autentických príbehov mamičiek – reumatičiek, ako aj dojímavý odkaz pani Márie C. všetkým ženám túžiacim po bábätku. Práve tento jej odkaz ilustruje maľba tehotnej mamičky, ktorá chráni svoje nenarodené dieťaťko, i keď má ako súčasť svojho tela barly. Ochranne drží v ruke pupočnú šnúru bábäťka, ktoré pokojne spí pod jej srdcom. V jej tvári je pokoj, sila a vyrovnanosť.

Každý jeden príbeh je doplnený o autentické fotografie mamičiek, detí i oteckov. Veľmi pekná je grafická úprava, upúta vás svojou zdanlivou jednoduchosťou a čistotou. Veľká vďaka pánovi Mgr. Šte-

fanovi Olexymu a vydavateľstvu HERBA v zastúpení Mgr. Milanom Lehkým.

Na vnútornej strane obálky nájdete všetky potrebné kontakty a mailové adresy miestnych pobočiek a klubov LPre SR z jednotlivých miest Slovenska. Výbornú prácu odvedli aj členky Ligy proti reumatizmu, ktoré sa podujali na preklad textov do angličtiny, čo umožní rozšíriť túto ojedinelú publikáciu aj za hranice Slovenska.

Mňa však okrem týchto faktov zaujalo niečo iné. Ohromila ma neobyčajná tvrdohlavosť a pribojnosť, ale aj skromnosť a pokora týchto žien, ktoré ja osobne považujem priam za hrdinky. Prečo? Je to jednoduché. Dokázali ignorovať bolesť, sklamanie, nevraživosť a nedôveru okolia, chorobu, ktorá im niekedy ešte nenarodené dieťaťko vzala.

Hľadali informácie, pátrali po lekároch, ktorí by im dokázali pomôcť, boli ochotné riskovať i život, len aby sa naplnil ich sen. Nie sú to ženy, ktoré sa zvyknú chváliť alebo sťažovať, skôr svoje city ukrývajú, ako keby nechceli zahľcovať svojím trápením druhých. Ale i tak z ich príbehov priam kričí túžba a nekonečná viera v to, že svoju lásku môžu odovzdať vlastnému, či adoptovanému dieťaťku.

V podtextoch vnímame aj ich vďaka a úctu, ktorú prechovávajú k svojim manželom, či partnerom. Pretože i tí to nemali ľahké, ba práve naopak, niekedy svojím spôsobom aj ťažšie. Ved' pozerat' na ženu, ktorá trpí a túži, a nemôcť jej pomôcť, musí byť hrozný pocit. Nuž a vyznania všetko objímajúcej lásky, zmierenia sa s chorobou a s tým, že nech bolo akokoľvek ťažko, bolo dobre, pretože sa naplnila ich túžba, sú emócie veľmi silné. Zacytujem z príbehu Vladimíry B., ktorá píše: „Nech sa stane v mojom živote ešte čokoľvek – veriť v TO nikdy neprestanem.“

Ešte informácia na záver. Publikácia vyšla v náklade 1 500 výtlačkov a je nepredajná. V prípade záujmu sa obráťte na mailovú adresu liga@mojareuma.sk určite vám radi pomôžu. Ak máte záujem o elektronickú podobu publikácie, nájdete ju na <http://www.mojareuma.sk/pdf/?sabor=4materstvoareuma.pdf>. Všetky autorské práva sú vyhradené a nie je povolené ich šírenie bez súhlasu autorov.

Aj ja osobne ďakujem, že som si mohla túto knižku prečítať. Naplnila ma pokorou, pokojom a úctou.

-eb-

Cena Edgara Stena 2015



Liga proti reumatizmu SR v spolupráci s Európskou ligou proti reumatizmu (EULAR) vyhlasujú súťaž **Edgar Stene Prize / Cena Edgara Stena 2015**.

Čo je súťaž Edgar Stene Prize?

EULAR každoročne vyhlasuje súťaž o najlepšiu esej na tému, týkajúcu sa problematiky reumatických a muskuloskeletálnych ochorení. Prvý ročník bol vyhlásený v roku 1975 na kongrese EULAR v Helsinkách, na uctenie pamiatky Edgara W. Stena, zakladateľa a tajomníka Nórskej reumatickej asociácie. Sám Stene bol pacient s ankylozujúcou spondylitídou (Morbus Bechterev).

Informácie o súťaži sú sprostredkované národnými patientskymi organizáciami. V prípade Slovenskej republiky je to LPR SR, ktorá vyhlasuje národné kolo súťaže.

Víťazná esej, ktorú vyhodnotí národná odborná komisia, je potom zaradená do celoeurópskej súťaže.

Odborná komisia následne vyhodnotí víťaznú esej celej Edgar Stene Prize. Víťaz bude pozvaný k účasti na otvorení plenárneho zasadnutia kongresu EULAR v Ríme, kde bude odmenený hlavnou cenou vo výške 2 000 EUR. Víťazovi budú ďalej hrať náklady na cestu a ubytovanie.

Téma pre rok 2015 je „**Prevzatie kontroly nad mojim životom: spolupráca so zdravotníkmi k dosiahnutiu mojich osobných cieľov**“

Napíšte nám svoju skúsenosť s reumatickým alebo muskuloskeletálnym ochorením. Akú úlohu hrajú vo vašom živote zdravotníci? Podporujú Vás vo vašej snahe žiť nezávisle? Čo ste boli schopní dosiahnuť a akým spôsobom sa Vám to podarilo? Pomohol Vám praktický lekár, zdravotná sestra, reumatológ, fyzioterapeut, ergoterapeut, psychológ? Máte prístup ku všetkým odborníkom, ktorých potrebujete? Čo je potrebné vo Vašej krajine zlepšiť? Podelte sa s ostatnými o svoj príbeh!

Podmienky účasti

- zúčastniť sa môžu osoby s reumatickým ochorením a muskuloskeletálnym ochorením staršie ako 16 rokov
- termín na podanie príspevku do **národného súťaže je do 31.12. 2014**

VISION 2043 – MY IDEAL WORLD FOR PEOPLE WITH RHEUMATIC OR MUSCULOSKELETAL DISEASES

Vladimira Barnincová
Slovenska

I am a single, 26-year-old woman living with my mother in Bratislava, Slovakia. I became ill with juvenile idiopathic arthritis (JIA) when I was two.

There have been ups and downs in my life, but with medication I have managed to hold down a job. I studied nursing and I work as a nurse in a hospital. I heard about the Edgar Stene Prize from the chairwoman of the Slovak League Against Rheumatism at a lecture one afternoon, and looked up more details on the website at mojareuma.sk. I decided to enter the competition mainly because of the excellent topic, which:

“Complications never occur in isolation”

As if that were not bad enough, I have problems with my sight. Whenever I look at anything, I see the most wonderful things – like colours, for example. In grey I see white, blue through, in the dark there is a roiling yellow, and in blue I see green. It's like a rainbow of colours from my world and I compare them to harmony, burning energy, happiness and laughter. And as for ugly people? I know none!

This is not something I feel needs to be cured, but others say I am not normal, and they call me immature or a dreamer. But surely every child who enjoys young women has yet to mature, and it is exceptional in its freshness, and anyone who dreams has a rich life – and no one should deprive

Vladke Barnincovej publikovali esej v zborníku najlepších esejí v súťaži Cena Edgara Stena 2014.

- príspevok by mal byť v rodnom jazyku
- dĺžka eseje nesmie presiahnuť 2 strany A4 (napísané na počítači, písmo Arial, veľkosť písma 12, riadkovanie 1)
- eseje – príspevky zasielajte na mail: sekretariat@mojareuma.sk

Veríme, že sme Vás oslovili a tešíme sa na Vaše príspevky!

-red-

Kurz SZU

Pacient a liek III

Dňa 20. novembra 2014 som sa zúčastnila ďalšieho tematického kurzu kontinuálneho vzdelávania na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave – Lekárskej fakulte, so zameraním na vzdelávanie pacientov. Pacient by mal byť informovaný, aby informácie, ktoré dostane správne použil, musí byť vzdelaný.

Farmakoekonomika je interdisciplinárny vedný odbor, ktorý sa zaoberá ekonomickými aspektami poskytovania zdravotnej starostlivosti. Neznamená šetrenie finančných prostriedkov na liečbu

za každú cenu. Predstavuje jeden z nástrojov, ktorý by zodpovedným organizátorom zdravotníckej starostlivosti mal pomáhať v rozhodovaní, ako čo najlepšie využiť obmedzené finančné zdroje k uspokojovaniu čo najväčšieho počtu chorých na prijateľnej kvalitatívnej úrovni. Drahá liečba nemusí byť vždy lepšia. Ak sa použije lacný liek, niekedy vyjde drahšie v prepočte na počet vyliečených pacientov.

Základy zdravotného poistenia – pacient má právo na zdravotnú starostlivosť v zákonom rozsahu, primerane

zdravotným potrebám pacienta a finančným možnostiam verejného zdravotného poistenia v dobe vzniku zdravotnej potreby. Patientske organizácie by sa k problematike zdravotného poistenia mali vyjadrovať. Pacient je vždy na konci snaženia. Cieľom je systém zdravotnej starostlivosti, ktorý v prípade potreby občanovi zabezpečí služby na adekvátnej úrovni, zohľadňujúc jeho zdravotný stav a všeobecné hospodárne zužitkovanie verejných zdrojov.

- mb -

17. EULAR– PARE výročná konferencia

EsplanadeZagreb Hotel, Záhreb, 6. – 9. novembra 2014



Od roku 1997 sa pravidelne koná konferencia pre členské štáty EULAR – PARE a reprezentantov podobných organizácií, ktorá je hostovaná každý rok v inej krajine. Tohto roku bolo hostiteľskou krajinou Chorvátsko a chorvátska Liga proti reumatizmu.

Témou konferencie bolo: „**Zdravé starnutie s reumatickým alebo muskuloskeletálnym ochorením**“.

Slovensko reprezentovali dve účastníčky. Program bol bohatý a niekedy sme nevedeli, čo si máme skôr vybrať. Dorazili sme vo štvrtok večer a hneď sme mali stretnutie zamerané na našu aktívnu účasť na piatkových a sobotňajších workshopoch.

V piatok ráno sme boli všetci nastúpení v konferenčnej miestnosti, kde nás privítala predsedníčka EULAR– PARE, Diana Skingle, potom sme si vypočuli príhovor predsedu Chorvátskej ligy proti reumatizmu a príbeh jeho pacientky (pozn. chorvátsku Ligu vedie reumatológ), Frane Grubisca a Lubice. Čakalo nás ešte niekoľko príhovorov, kým sme sa rozišli na vybrané workshopy.

Klub Kĺbik (KK) sme reprezentovali aktívnou účasťou, formou prezentácie o našom KK počas workshopu č. 4. – Deti a reumaticko-muskuloskeletálne ochorenie (RMO). Zamerali sme sa na založenie KK, jeho úspechy, jeho výzvy a predstavili

sme prípravy a organizovanie rekondično-integračných pobytov, ktoré sa každoročne konajú pre deti s RMO.

Vzácné a bohaté informácie sme sprostredkovali cez vlastné skúsenosti s Klubom Kĺbik a hlavne sme čerpali zo skúseností predsedníčky a zakladateľky LPre – Klubu Kĺbik Jany Dobšovičovej Černákovéj, ktoré s nami zdieľala počas príprav na konferenciu v mnohých rozhovoroch. Táto téma skutočne poslucháčov veľmi zaujala a vzbudila veľkú diskusiu medzi účastníkmi, pretože mnoho členských krajín ešte nemá ani len založenú organizáciu orientovanú na detského pacienta. My na Slovenku máme jednu z najdlhšie fungujúcich organizácií zameraných na mladšiu generáciu reumatikov. Prvý spoločný pobyt pre mladých reumatikov sa uskutočnil už v roku 1996 v Liptovskom Jáne a následne v roku 1998 bola založená Sekcia mladých reumatikov. Už v roku 2003 vznikol Klub Kĺbik pre deti a ich rodičov. Od roku 2011 sa SMR pretransformovala na Klub Kĺbik, ako ho poznáme dnes.

Potom na inej pôde sme ešte raz prezentovali KK, tentokrát pre krajiny, ktoré už majú mládežnícku organizáciu, ale tiež čelia rôznym problémom a výzvam. Stanovením troch otázok v počiatočnej fáze príprav na workshop sme účastníkom poskytli priestor na diskusiu. Neučili sme len my ostatných, ale aj sami sme našli

mnoho zaujímavých informácií, ktoré budeme môcť využiť pri ďalšom rozvíjaní KK. V sobotu sme pomáhali pri workshope č. 8 – Young PARE - Od plánu k činnosti: Vytvorenie stratégie pre európsku organizáciu mladých ľudí. Pracovali sme s tromi otázkami, ktoré by pomohli Young PARE k vytvoreniu tejto stratégie – Vízia a poslanie Young PARE, Young PARE ako sieť poskytujúca podporu a výmenu skúseností národným organizáciám a integrácia Young PARE do EULAR a PARE. Na tomto projekte pracuje jedna z nás už od marca. O priebehu tohto projektu ste



pravidelne informovaní prostredníctvom Facebooku Moja & Tvoja artritída a webovej stránky www.mojareuma.sk.

V sobotu pre nás chorvátska Liga ešte pripravila špeciálnu večeru mimo hotela, kde sme sa mohli viac spoznávať, vytvárať nové priateľstvá a ziskávať kontakty. V nedeľu nás čakalo už len neformálne stretnutie s mladými ľuďmi, kde sme preberali konkrétne návrhy na vybudovanie siete národných organizácií pre mladých. Odchádzali sme vyčerpané, no zároveň plné elánu a nápadov na ďalší rozvoj LPre SR a Klubu Kĺbik.

-pb/mh-

TVORIVÉ DIELNE - Kreatívna rehabilitácia

Náramok "Shamballa"

Náramky Shamballa sú skvelým darčekom pre najbližších i priateľov. Snahu a pozitívnu energiu, ktorú do ich vyhotovenia vložíte, odovzdáte vlastne tým, na ktorých vám najviac záleží. Blíži sa čas vianočný a takýto drobný darček možno poteší viac, ako vec kúpená v obchode. Porozmýšľajte a precvičte si ruky, prsty i zápästia. A ešte návrh, ak budete pracovať viacerí spolu, užijete si kopec zábavy! Pripravila Zuzana Bendiková

Pripravíme si:

pravítko, nožnice, koráliky, zatvárací špendlík, saténovú šnúрку, zapaľovač



odstrihneme si šnúрку v dĺžke 30 cm



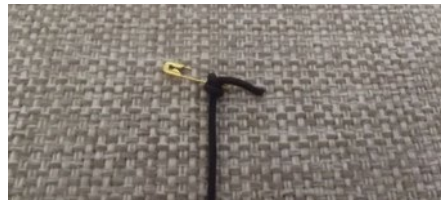
odstrihneme si ďalšiu šnúрку v dĺžke 120 cm



odstrihneme si ešte jednu šnúрку v dĺžke 40 cm



30 cm šnúрку priviažeme na zatvárací špendlík a pripevníme



uviažeme klasický uzol tak, aby nám ostali šnúrky rovnaké



pravú časť šnúrky preložíme cez stred, aby nám vzniklo písmeno P a ľavú časť šnúrky preložíme ponad šnúрку P



stiahneme na uzol



teraz začínáme ľavou šnúrkou, preložíme cez stred, vznikne nám opačné písmeno P a pravú časť šnúrky preložíme ponad šnúрку opačné P



stiahneme na uzol



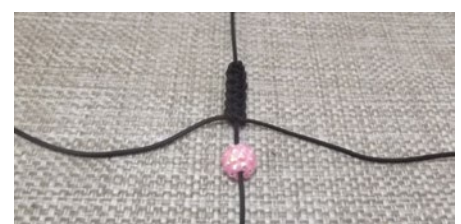
vznikne nám takýto tvar uzlov



tento postup pokračujeme ešte 4 krát z jednej a 4 krát z druhej strany



na stredovú šnúрку vložíme korálku



opletieme korálku, na obrázku sme skončili pravou stranou, teraz korálku opletieme z ľavej strany, potom z pravej strany, stiahneme na uzol



pridáme ďalšiu korálku a pokračujeme podľa prvej korálky



už máme opletených 5 koráľkov



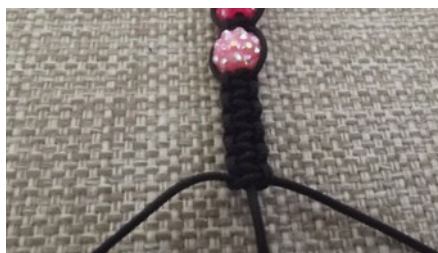
pokračujeme ako na začiatku náramku, 5 uzlov z pravej strany a 5 uzlov z ľavej strany



a náramok je upletený



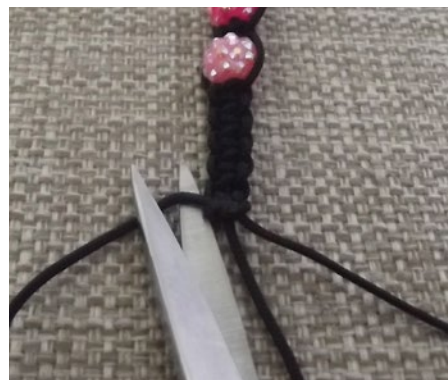
urobíme si klasický uzol a poriadne zatiahneme



zapaľovačom spečieme klasický uzol tak, aby sa nám nerozplietol. Pozor na popáleniny!



Odstrihneme pravú a ľavú časť šnúrky a taktiež spečieme ku uzlu.



Náramky Shamballa sú skvelým darčekom, ale i dobrou rehabilitáciou pre stuhnuté, drobné kĺbiky na rukách. Určite si primeranú záťaž i čas trvania, aby ste z vytvoreného náramku mali len pozitívne pocity. Svoje výtvary nám môžete poslať odfotené. Ďakujeme!

-zb-



DVD s cvičebnou zostavou pre deti i dospelých

Obe špeciálne DVD nahrávky s cvičebnými zostavami pre deti s JIA a pre dospelých pacientov s RA je ešte stále možné objednať na dvd@mojareuma.sk, telefonicky na 0917 790 264 alebo priamo na sekretariáte Ligy proti reumatizmu SR. Zdravý pohyb blahodárne 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 Piešťany si môžete DVD zakúpiť na sekretariáte LPre SR č. dverí 109.

priamy predaj 5€

predaj na dobierku 7,69€ (cena je vrátane poštovného a balného)

Sledujte aktuálne info na:
www.mojareuma.sk

-red-

Konferencia Lupus Europe



Na európskej úrovni to teraz žije aktivitou. Možno ste doteraz o Lupus Europe ani nepočuli. Možno ste počuli, ale ak ste si klikli na ich stránku, tak posledná informácia bola spred troch rokov. To je dnes ale už minulosťou.



Tohto roku Lupus Europe pripravila už svoju 25. konferenciu. Tentoraz sa konala v Helsinkách v dňoch od 19. do 23. septembra. Mali sme možnosť sa na nej zúčastniť a odniesli sme si len pozitívne dojmy a množstvo informácií. Samozrejme nás teraz čaká veľa práce, ak sa aj my chceme posunúť ďalej, ale s vašou pomocou to zvládneme a aj Klub Motýlik bude živým, a hlavne ľuďom so SLE a inými systémovými ochoreniami spája, nápomocným združením. Táto jedinečná konferencia sa niesla

v duchu „Lepší život s lupusom“ (pozn. preklad). V prvom rade táto téma odkazuje na možnosti liečby, ktoré sú rôzne podľa jednotlivých krajín. V druhom prípade poukazuje na vedomosti pacientov o ich zdravotných problémoch, nato, ako sa s ochorením vyrovnávajú deň čo deň a ako sa naučili s ochorením žiť. Hostia na tejto konferencii boli veľmi zaujímaví. Mali sme možnosť stretnúť členku Európskeho parlamentu, pani Sirpu Pietikäinen, ktorá v parlamente bojuje za rešpektovanie ľudských práv, za rovnaké príležitosti pre všetkých, sociálnu inklúziu a prístup k vysokokvalitným službám, vrátane tých zdravotníckych. Spoznali sme aj uznávaného fínskeho reumatológa Heikki Julkunen z Helsinky University Central Hospital a Christopa Thalheima, riaditeľa externých záležitostí na Európskej platforme pre sklerózu multiplex. Celá konferencia bola rozdelená do štyroch častí: liečba, vedomosti, posilnenie postavenia v spoločnosti a úloha pacientov vo výskume.

Liečba: Tento workshop bol zameraný na názor pacientov na možnosti liečby v ich krajine a ich porovnanie s ostatnými formami liečby v iných zemiach. Zároveň išlo o to definovať, čo vlastne pre pacienta znamená liečba ako taká.

Boli sme rozdelení do štyroch skupín a pracovali sme s tromi otázkami .

1. Čo považujeme za liečbu – od jadra až po okraj?
2. Aké máme možnosti liečby v našej krajine?
3. Prečo? Čo s tým vieme urobiť? Ako vieme situáciu zlepšiť?

S návrhmi, ktoré každá skupina pripravila,

sa bude ďalej pracovať, pretože ešte stále sa hľadajú dobrovoľníci, ktorí by boli ochotní prispieť svojou troškou k tomuto projektu. Ak by ste chceli viac informácií a máte záujem stať sa súčasťou tejto iniciatívy, kontaktujte nás na info@klubmotylik.sk.

Ďalšou novou a dôležitou iniciatívou je čoraz viac spomínaná tzv. treat-2-target (cieľná liečba) postavená na 4 princípoch:

- spoločné rozhodnutie lekára a pacienta o liečbe,
- dlhodobý život, prevencia orgánového poškodenia, optimalizácia kvality života,
- multidisciplinárnosť – spolupráca viacerých lekárov,
- pravidelné dlhodobé monitorovanie a skúmanie úspešnosti liečby.

Táto téma je taká široká a aktuálna, že sa k nej ešte určite v najbližšom čase vrátíme, aby sme vám sprostredkovali ďalšie informácie.

Vedomosti: Cieľom tejto časti konferencie bolo zdieľať aktuálne informácie o ochorení a aspektoch života ľudí s lupusom, diskutovať o kľúčových cieľoch v liečbe autoimunitného ochorenia a dať priestor aj na diskusiu o možnostiach rozširovania získaných informácií v konkrétnych krajinách.

Posilnenie postavenia ľudí s lupusom v spoločnosti: V tejto časti sme mali vypracovať všeobecné a chytlivé slogany s cieľom posilniť postavenie pacientov s lupusom v spoločnosti. Bol nám prezentovaný prístup a pohľad na výsledky projektu BUTTERFLY. Zo skúseností iných združení sme sa mohli inšpirovať nápadmi, ako sa ešte lepšie môžeme zapojiť do národných projektov.

Rola pacienta vo výskume: V prvej časti tohto workshopu sme mali krátky tréning o úlohe pacienta vo výskume. Predstavili nám niekoľkých skúsených pacientov, ktorí už participovali na rôznych projektoch a takisto nám boli tieto projekty aj priblížené a vysvetlené.

Účasť na tejto konferencii nám otvorila dvere, aby sme sa stali súčasťou týchto iniciatív a projektov. Ak máte záujem byť aktívnym dobrovoľníkom, neváhajte nás kontaktovať na info@klubmotylik.sk. Verte, že tým pomôžete nielen sebe, ale i mnohým ďalším, ktorí s touto chorobou žijú na celom svete.



Výročná členská schôdza



Výročná členská schôdza LPre – Klubu Kíbič sa konala 13. júla 2014 na Štrbskom Plese. Zúčastnilo sa jej 61 delegátov. Predsedníčka Klubu Kíbič s kolegyňami „výborničkami“ zhodnotili doterajšiu činnosť Klubu Kíbič a tiež oboznámili členov s plánmi KK do budúcnosti. Dôležitou súčasťou tohtoročnej VČS KK boli voľby do Výboru a Revíznej komisie KK. Výbor a revízna komisia KK budú pokračovať v novom zložení. Zmeny sú napríklad na pozícii tajomníčky a hospodárky KK. Tajomníčkou sa stala Adriana Salamová



a hospodárkou Darina Kostíková. Predsedníčkou Klubu Kíbič bola opätovne zvolená Jana Dobšovičová Černáková. Gabriela Skokanová sa stala členkou RK. Poďakovali sme všetkým, ktorí aktívne pracovali vo vedení KK v uplynulom volebnom období. Zúčastneným členom KK sme priblížili



projekt Centra sociálno-psychologickej podpory. Tí zasa spontánne podporili každý za seba a svoju rodinu darovacou esemeskou CS-PP. Po skončení schôdzy nasledovalo spoločné fotografovanie na brehu Štrbského plesa.

-jdc-

Správa z rekondično-integračného pobytu Klubu Kíbič



LPre – Klub Kíbič združuje deti a mládež, ktorí trpia na reumatické ochorenie. Pravidelne každý rok organizuje pre svojich členov rekondično-integračné pobyty. Tento rok sme sa všetci tešili do Vysokých Tatier na Štrbské Pleso, do krásneho hotela Solisko, ktorý je situovaný blízko pri plese. Od nedele 13. do soboty 19. júla 2014 sme zažili množstvo neopísateľne krásnych zážitkov.

Prvý deň pobytu (**v nedeľu**) sa uskutočnilo spoločné stretnutie účastníkov r-i pobytu. Nasledovala tradičná **narodeninová oslava** maskotov Klubu Kíbič Remika a Remky. Rozkrojili sme velikánsku tortu. Deti (aj veľké či večné) sa tešili z malého tortového ohňostroja a oslávencom sme zaspievali narodeninovú pieseň „veľa šťastia, zdravia.....“.

Vyzbierané darčeky pre oslávencov budú zase celý rok robiť radosť deťom v detskom kútiku v NÚRCH a v detskej reumatologickej ambulancii u MUDr. Dallosa v Bratislave. Večerné spoločné stretnu-



tie rodičov a detí, kde sme sa navzájom zoznámili, nám už od prvých spoločných chvíľ prinieslo nových i „tajných“ priateľov, s ktorými sme potom strávili ďalších 6 pekných a intenzívnych dní.

Hneď v **pondelok** sme začali s ranným **zdravotným cvičením** v tatranskej prírode. Popoludní sme sa stretli s pani doktorkou Koškovou. Rodičia so záujmom počúvali novinky o rôznych možnostiach liečby a dobre mienenej rady **MUDr. Koškovej**. Z archívu RTVS sme si pozreli televíznu reláciu Cesta z roku 2013, ktorá bola nakrútená počas pobytu Klubu Kíbič v Piešťanoch. Prekvapením pre malých aj veľkých boli **tričká s logom** pobytu, ktoré sme dali vyrobiť z daru partnerskej Folklórnej skupiny zo Sobotišťa.

Na precvičovanie jemnej motoriky a drobných kíbičiek rúk detí s reumatickým ochorením sme pripravili obľúbené tvorivé dielne so Zuzankou Bendíkovou. Ona má snáď nevyčerpatelné zásoby nápadov



a aktivít s deťmi! Fyzickú kondíciu a stuhnuté svaly sme regenerovali na masážach s obetavou pani Ankou alebo vo wellness.

Na utorok sa všetci tešili. Najviac sme si želali, aby bolo slnečno a bez mrakov. Mali sme dlho plánovaný a pripravovaný výlet lanovkou na Skalnaté pleso a odtiaľ na Lomnický štít. Kto z vás tam bol, určite vie, aké pocity prežíva človek na vrchole štítu.



V stredu popoludní k nám zavítal **Generál LeTenky** aj s kolegynami z CK Malko Polo. V prezentácii nám bližšie predstavili ich prácu a hlavne projekt POMÁHAME. Prostredníctvom neho podporujú ich zákazníci a klienti už takmer tri roky činnosť Klubu Kíbič. Generál LeTenky mal pre deti pripravené súťaže. Víťazov od-

menili. Deti na revanš nakreslili generálovi jeho portrét v životnej veľkosti. Popoludní sa deti naučili robiť šperky z korálikov a drôťkov. Vytvorili náramky z farebných gumičiek, čo ako novinku priniesla Pavlínka. Malí pátrači hľadali poklad a odmeny, ktoré im pripravili Lucka s Vladkou.

Vo štvrtok sme uskutočnili výlet do Aquacity Poprad. Bol to skvelý zážitok. Večer nasledovali tvorivé dielne s Elou, ktorá nás naučila vyrábať darčkové predmety z modelovacej hliny. Technikou miesenia, valkania a vyrezávania sa deti dopracovali k výrobkom, ako sú srdiečka, podkopy, hviezdičky alebo slniečka.

V piatok ráno sme sa prebudili do daždivého počasia. Vladka s deťmi vytvárala obrázkové pohľadnice, pokladničky a po-

zdravy. Keď prestalo pršať, vybrali sme sa na turistickú vychádzku na Nové pleso a k Jazierkam lásky.

Tradíciu rekondično-integračného pobytu Klubu Kíbič je aj už spomínaná hra, ktorá sa volá „Tajný priateľ“. V piatok, na záverečnom posedení, táto hra vrcholila. Bol to čas plný smiechu, zábavy a veselej nálady.

V sobotu ráno sme sa lúčili so slzami v očiach, ale šťastní, že sa na rekondično-integračnom pobyte stretne znovu o rok.

dk_jdc

Viac v POCITOVNÍKOCH na

www.mojareuma.sk/zivot-s-reumou/pocity.html

Svetový deň reumatizmu s Klubom Kíbič

Aj členovia Klubu Kíbič sa pripojili svojou účasťou k oslave a podpore podujatí venovaných Svetovému dňu reumatizmu. Jedným takýmto miestom bola Žilina a druhým svetoznáme kúpeľné mesto Piešťany. Deti a ich rodičia v tričkách s logom Svetového dňa reumatizmu púťali na seba pozornosť už z diaľky. No a keď sa pustili do tanca, až srdce podskočilo. Zdravým pohybom si spríjemnili chvíle v slnkom prehriatom parku na Kúpeľnom ostrove v hudobnom pavilóne Harmony. Organizátori pre nich pripravili sprievodný program aj s neodmysliteľným maľovaním na tvár, čo len umocnilo slávnosť a príjemnú náladu na podujatí.

Atmosféra bola priam povznášajúca. Nôžky nebolo možné udržať v pokoji. Ľudové tóny Folklórnej skupiny zo Sobotíštia a a cappella Close Harmony Friends ich nabili pozitívnou energiou. Detské talenty treba objaviť už v najútlejšom veku a ako aj vidno na fotografiách, tanečné kreácie sú nespochybniteľné!

-jdc-



Motivačný víkend v Hellene

Už sa stalo dobrým zvykom, že Klub Kíbič organizuje v októbri pri príležitosti podujatí venovaných Svetovému dňu reumatizmu motivačný víkend s účasťou najaktívnejších členov KK a členov spriatelenejších miestnych pobočiek. Nebolo tomu inak

ani tento rok. Stretli sa v Penzióne Hellene v Piešťanoch počas víkendu od 10.-12. októbra 2014.

Na programe bolo hlavne dokončiť posledné prípravy na Celoslovenské stretnutie reumatikov v hudobnom pavi-

lónne Harmony a povzbudiť ich talenty pri prezentovaní LPre SR na slávnostnom podujatí i v médiách. Oboje sa podarilo viac ako na výbornú.

-jdc-

LPre – Miestna pobočka Bardejov

Ako sme oslávili v Bardejove „našu bolesť“ v rámci Svetového dňa reumatizmu



V Bardejove na východe máme veľmi agilný „reumatický“ tím, ktorý stále niečo vymyslí. V stredu 8. 10. 2014 sme v rámci Svetového dňa reumatizmu v predstihu „oslavovali“ a dávali do pozornosti bardejovskej verejnosti, že sme tu aj my, reumatici so svojimi bolesťami, starosťami, ale aj radosťami.

Pri tejto akcii nám tentoraz vyšlo v ústrety aj Mesto Bardejov, a to konkrétne oddelenie kultúry. Celý dej reumatického dňa sa odohrával v našom bardejovskom Promenádnom parku. Zišiel sa nás slušný počet „boľavých“ ľudí, ktorí sa snažia prekonať samých seba, ako sa to len dá.... A potešiť nás prišli aj tanečníci AFCCommunity. Aby náš deň nevyzeral živelne, profesionálne ho viedol odborník - mo-

derátor Jožo Barborík. Samozrejme, že v réžii našej predsedníčky Dajky. Rozdelili sme si úlohy aj postavenia jednotlivých členov s cieľom osloviť čo najviac ľudí. Ľudí, ktorí sa pri nás aj chceli pristaviť, ale nedovoľoval im počiatkový nedôverčivý ostych. Ako inak, boli sme označení – máme totiž nové tričká s logom Svetový deň reumatizmu, a tak sme boli jasne viditeľní. Musíme sa poďakovať aj pracovníkom kaviarne Castella za prepožičanie stolíkov, na ktorých sme propagovali ilustračné materiály o našej chorobe, ale zviditeľňovali sme aj historické a kultúrne pamiatky Bardejova a Bardejovských Kúpeľov. O dokumentáciu sa najprv starala neúnavná a zanietaná Ad'ka. Po svojej pracovnej dobe v robote ju vystriedal jej manžel Jožko, ktorého sme pasovali za dvorného fotografa i kameramana presne v intenciách – chceš, nechceš, budeš! A on neodmieta, ale s úsmevom fotografuje, sníma, hľadá čo najautentickejšie situácie – skrátka, hodný to člen svojej funkcie! Zásluhou pracovníkov z „kultúry mesta“, ktorí nám dodali ozvučenie, sme počuli privítanie našej predsedníčky a potom celý priebeh vedenia programu moderátora. A keďže celoživotným krédom reumatika je „hýbať sa a hýbať“, nemohli sme tento Svetový deň reumatizmu nechať bez pohybu. Pán moderátor sa ukázal ako človek znalý pohybu a pripravil si



pre nás aj s dvoma tanečnicami peknú tanečnú choreografiu. Samozrejme, s tým cieľom, že sa ju naučíme aj my. A tak sme nastúpili všetci zúčastnení v bielych tričkách s modrým „logom SDR“ a v rytme hudby sme sa snažili napodobniť nášho tancujúceho moderátora. Najprv to išlo tak hala-bala, no po zopakovaní, sme do tancujúceho reumatického vlaku úspešne naskočili. Podľa vyjadrenia kameramana, bardejovskí reumatici predviedli veľmi slušný tanečný výkon!

Svojou aktivitou sme tak dali Bardejovu vedieť, že hoci nás naša choroba skrúca, deformuje a strašne bolííííí, vieme byť aj veselí, aktívni a pohybliví a dokážeme spríjemniť chvíle sami sebe i svojmu okoliu.

Maja Matejová
LPre MP Bardejov

Zástupcov MP Bardejov prijal primátor mesta (6. 8. 2014)



Prvý augustový týždeň sa uskutočnilo stretnutie s primátorom mesta Bardejov MUDr. Borisom Hanuščakom na Mestskom úrade v Bardejove. V úzkom kruhu jedenástich členov Ligy proti reumatizmu sme hlavne mesta predstavili naše občianske združenie. Chceli sme mu objasniť ako Liga v našom meste funguje, aké aktivity vykonávame a čo máme na-

plánované v blízkej budúcnosti. S pánom primátorom sme rozobrali alternatívy a formu dotácií pre miestnu pobočku. Okrem peňažnej dotácie, ktorú nám Mesto Bardejov poskytuje, nám ponúkol aj iné možnosti spolupráce a predovšetkým pomocnú ruku na bezproblémový a plynulý chod občianskeho združenia, ako aj pri organizovaní našich aktivít. Najbližšie nám poskytnú v spolupráci s Mestským kultúrnym strediskom, kultúrno-spoločenský program pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu 8. októbra 2014, ktorý sa uskutoční v Promenádnom parku v Bardejove.

Na záver nás pán primátor MUDr. Boris Hanuščák obdaroval kvetmi. Bodkou za naším stretnutím bola spoločná fotografia uložená do Kroniky mesta.



Je toho ešte veľa, s čím by sme sa chceli vedeniu mesta Bardejov pochváliť a naopak, s čím by nám vedenie mesta mohlo pomôcť. Tešíme na ďalšiu spoluprácu s Mestom Bardejov a prajeme mu všetko najlepšie.

Darina Kostíková,
predsedníčka Ligy proti reumatizmu – Miestna pobočka Bardejov

Dojmy „veteránov i prvoúčastníčok“ RP v Tatrách

... a zasa prišiel čas rekondičného pobytu bardejovských reumatikov na Štrbskom Plese...

Cestovať sme sa rozhodli podľa svojich možností – niektorí dali prednosť vlaku a zubačke, iní sa rozhodli použiť svoje auto a ďalší vyskúšali autobusové ponuky súkromného prepravcu a SAD. Na cestovanie nenadával nikto, nikto ani nezablúdil a najťažšie bolo asi zdolať schody do neba, ktorými sme prekonali skratku zo stanice do hotela Solisko s objemnou batožinou. Ale zdolali sme ich! Pre nás „prvoprišelcov“ bolo zadosťučinením krásne ubytovanie v hoteli. Ani sme si nemohli prvý dojem dlhšie vychutnať, lebo už na nás čakal zaslúžený chutný obed. Náladu dobrá, padli prvé fotky, inštruktáže, čo nás čaká a bolo toho dosť. V prvej chvíli sme si mysleli, že toto všetko ani nestihneme! A to by nám teda bolo ľúto, aby sme neabsolvovali masáže našej „masaréčky“ Anky, fitnes, sauny, whirlpool ... A najdôležitejšie, tatranské prechádzky a túry! Prvý deň pred večerou sme si uro-

bili spoločný okruh okolo Štrbského plesa. Prechádzka nenáročná, pekná, poznávacia. Večer sme si užívali masáž a wellness a robili plány na ďalší deň. Padlo rozhodnutie na túru na Popradské pleso. Zo začiatku nám počasie ako-tak prialo, cesta tam bola bez dažďa, horšie to už bolo naspäť. Odvážlivci sa vracali po magistrále, menej odvážni sa radšej pustili po asfaltke dolu na zastávku električky Popradské pleso. Našťastie sme stihli aj električku, mokré zvršky v hoteli vyschli, vlasy sme nanovo vyondulovali a ubránili sme sa aj prechladnutiam.

Ráno nasledujúceho dňa stredy sľubovalo nádherné počasie. Električka nás odviezla do Starého Smokovca a tam sme sa rozdelili – niektorí sa vyviezli lanovkou na Hrebienok a niektorí tam išli pešo. „Lanovkári“ pokračovali pešo na Zamkovského chatu, pešiaci sa vybrali na Bílikovu chatu, potom k vodopádom a nakoniec ich zlákala ešte povestná Reinerka. Dorážané údy večer pomasírovala naša Anka,

sauny i whirlpoolka. Niektoré nedobytné „šikovnice“ nezrazila ani únava a večer sa zabávali v „tvorivých dielňach“.

Vo štvrtok sme si zvolili voľný program podľa svojho želania. Jedna skupina zdolala Sliezsky dom, iná Skalnaté pleso a ešte niečo a ďalšia skupinka si vybrala oddychovú túričku ku Jánskemu plesu. Všade panovala dobrá nálada. A aby som nezabudla – každé ráno sme bez akéhokoľvek reptania vybehli na rozcvičku, na ktorej nám robili spoločnosť účastníci pobytu osteoporotikov z Košíc. Ale predcvičovala naša predsedníčka Dajka!

A takto sme sa dopracovali až ku koncu pobytu! Znovu balenie, zisťovanie najlepšieho spojenia domov a rozlúčka. Skonštatovali sme, že nám nechýbali ani Chlapi, čo neplačú, ani Búrľivé víno, lebo sme si zábavu vedeli urobiť sami. Záver: Bolo nám skutočne f a j n!!! A už sa tešíme na pobyt na budúci rok!

-mm-

LPre – Miestna pobočka Martin

Motto Ligy je i pre našu pobočku inšpiratívne a zaväzujúce. Predovšetkým na úvod blahoželáme tohoročným oceneným – zaslúžia si ho! Ďakujeme predsedníčke Ligy pod vedením Mgr. Janky Dobšovičovej Černákovéj, že si našu prácu váži, inšpiruje, radí, že veľa času venuje plnohodnotným prezentáciám.

Našu činnosť zameriavame na psychickú a fyzickú kondíciu. Po výročnej členskej schôdzi sme podľa plánu a záujmov členov organizovali podujatia z oblasti zdravotníctva – prednášky a besedy so zdravotnou tematikou, týkajúcej sa našich ochorení, ale aj zdravej výživy.

Spoločensko-kultúrnymi aktivitami boli plesy, posedenia, návštevy kultúrnych podujatí a tiež návšteva Galérie v Liptovskom múzeu. Navštívili sme i divadelné predstavenia v Košiciach a v Bratislave, pozreli sme si operu a balet v Banskej Bystrici. Vždy sme sa po krásnych umeleckých predstaveniach vracali domov nadšenými (Nabuco, Rusalka, Láska na Kryme a iné).

Oslávili sme storočie narodenia spisovateľky Hany Zelinovej. Za prítomnosti Dr. Magdy Vášáryovej, za účasti primátora mesta, zástupcu primátora a poslancov, sme sa zúčastnili na divadelnom predstavení a na recepcii. Taktiež pokračuje ďalšia spolupráca so Živenou.

Pre skvalitňovanie medziľudských vzťahov sme zvolili kultúrno-poznávaci zájazd

do Vizovic, Zlína a Luhačovic. Pri poznávaní týchto miest sme zároveň pohybom a novými priateľstvami oslávili Svetový deň reumatizmu.

Prechádzkou sme s úsmevom liečili kĺby a psychiku. Navštívili sme Španiu dolinu a Červený kameň. Pohybom, takým nutným pre našu kondíciu, sme si utužovali zdravie i dušu prechádzkami v krásnej prírode Turca.

Mesto veľmi dbá na seniorov a zdravotne oslabených, venovali nám vstupenky na Repete – šlágre všetkých seniorov, tiež už aj na spomínaný ples – hudba a tanec nás rozžiarili a tombola potešila. Upevnili sme naše sociálne väzby, nabili sme sa novou energiou.

Organizovali sme športové hry. Z účasti v súťažných disciplínach sme mali veľkú radosť, hlavne z toho, ako sa naši členovia snažili prekonať psychické a fyzické bariéry. Súťažili v petangu, v hre s kolkami, v hode šípkami. V súťaži s občianskymi združeniami sme vyhrali II. miesto v streľbe /p. E. Sládeková/, a III. miesta /p. L. Cipárová/ v ostatných športových disciplínach.

V sociálnej oblasti sme sa otvorili pomoci členom, ale aj občanom mesta a i tak sme prezentovali našu miestnu pobočku. Komunikovali sme s poslancami o tom, ako lepšie riešiť zlepšenie životných podmienok, sprehľadniť cestovanie v meste, cestovné poriadky hlavne tie trasy, ktoré



vedú k veľkým obchodným centráram. Práve toto býva často pre zdravotne postihnutých ľudí a seniorov veľkým problémom.

Tieto naše aktivity uskutočňujeme v spolupráci so Slovenským zväzom zdravotne postihnutých - miestnou pobočkou č.1 Martin, za čo im ďakujeme. Teší nás, že sme v kontakte a že si môžeme navzájom pomáhať.

Ďakujeme aj vedeniu mesta za ich otvorený prístup k nám a ochotu pomáhať.

Mgr. Elena Prostredná

LPre – Miestna pobočka Ilava

SDR 2014

LPre MP Ilava si pripomenula Svetový deň reumatizmu aktivitami na termálnom kúpalisku Podhájska. Nakoľko sa nepodarilo obsadiť súťaž „Missis mokré tričko“, zvolili sme náhradnú súťaž „Mistr mokré bruško“. Víťaza je možné vidieť v polohe ležmo.



S reumou za poznáním

Jedno arabské príslovie hovorí, že pre ženy nie je nebezpečná krátka sukňa, ale dlhá chvíľa. Ale tá dlhá chvíľa je nebezpečná aj pre mužov. Mám rád ľudí, ktorí nemajú ďaleko od dobrej myšlienky k jej uskutočneniu. Srdcovou záležitosťou nášho predsedu je akcia s názvom Podhájska. Tento rok päťkrát zorganizovaný výlet na toto termálne kúpalisko umožnilo 245 účastníkom, ale aj sympatizantom našej Ligy vyhriať si telá v termálnej vode. Posledný raz to bolo 5. októbra, kde sme prezentovali Ligu proti reumatizmu a pripomínali si Svetový deň... už aj v tričkách.



Mojou srdcovou záležitosťou je zasa Praha. Návrh, že tohtoročný Svetový deň reumatizmu by bolo možné pripomenúť si aj prechádzkou po Kráľovskej ceste, alebo Karlovom moste predkladám a vysvetľujem na výbore a na moje prekvapenie mi povedali, aby som netáral a pripravil som to. Ponúkol som spoluúčasť pobočke Púchov. Som rád, že prijali.

Do Českej republiky sme vstúpili v Hrozenkove. Hup cez Biele Karpaty a už sme boli pred Uherským Brodom. A Uherský Brod, to je pivovar Janáček, Slovácke strojárne, ale hlavne Komenský. Zaujímavé je, že nevieme kde sa presne narodil, zaujímavý je aj fakt, že Komenský bol „kališník“ a tak, keď sa nepridal ku katolíkom vtedy v sedemnástom storočí, bol svojím spôsobom prenasledovaný. Keď sa pozrieme na jeho diela zistíme, že je to určite človek, ktorý si zaslúži náš obdiv. A v Naardene, kde je pochovaný, visí aj jeho mapa Európy, kde nájdeme Ilavu, Púchov a iné nám známe miesta a mestá.

Už o niekoľko kilometrov ďalej sme prešli cez rieku Moravu a na pravej strane za nami ostalo Uherské Hradište. Veľa ľudí si myslí, že Baťa patrí len ku Zlínu. Nie je to celkom pravda, lebo otec, Antonín Baťa, začínal s výrobou topánok vo firme práve v Uherskom Hradišti, v časti Na rybárnách. Pri pohľade na rieku Moravu si musíte položiť otázku ako úžasne vyzerá

Baťov kanál, ktorého genialitu začíname postupne objavovať. Predsa za 3 roky umelo vybudovať 52 kilometrov vodnej cesty, so 14timi plavebnými komorami a 23 mostmi, je dielo hodné obdivu. A pred výrokmi Tomáša Baťu sa môžeme len hlboko klaňať. A hlavne pred tým, v ktorom hovorí: „To, čo dnes nazývame hospodárskou krízou, je len iný názov pre „morálnu biedu.“ No nie je to múdre?

O pár minút sme míňali Buchlovice. Tu je niekoľko zaujímavostí. Buchlovice majú štatút trhového mestečka, laicky povedané – nie je to už dedina, ale ešte to nie je ani mesto. Mali však právo usporiadať niektoré trhy. Je tu aj krásny zámok. História zámku je spojená s neďalekým Buchlovom, kde býval majiteľ panstva Jan Dětrich z Petřvaldu a pretože pre jeho ženu Eleny z Colonna-Felsu bolo na hrade veterno a chladno, rozhodol sa postaviť na začiatku 18. storočia pre Eleonóru zámok. Aby sa cítila ako doma, dal ho postaviť v štýle talianskeho baroka a práve v Buchloviciach. A ešte jedna tajnosť. V roku 1908 sa tu v plnom utajení stretávajú rakúsko-uhorský minister zahraničných vecí a ruský minister zahraničných vecí a rokovali o tom, ako rozdeliť Balkán. Obidve mocnosti mali totiž o tento priestor záujem. To, že sa im to nepodarilo, zistili až v roku 1914. Hrad Buchlov sa vypína na kopci neďaleko Buchlovíc. V minulosti sa tu súdilo, popravovalo a mali dokonca

právo poslať ľudí do „vyhnanstva“, to znamená do obcí, ktoré už nepatrili pod správu Buchlova.

Cestou sme prechádzali okolo Slavkova. Keby sme nepokračovali po diaľnici, určite by sme sa na chvíľku zastavili pri Mohyle mieru, kde Napoleon v roku 1805 oslávil svoje veľké víťazstvo v bitke známej, ako Bitka troch cisárov.

Brno má svoje špecifikum, už len preto, že tu nepremávajú električky, ale tzv. „šaliny“. A „brňáci“ majú zmysel pre humor. Slovenčinu môžete počuť takmer na každom kroku. Do Prahy ostávalo 220 km, z veľkej časti po Českomoravskej vrchovine. Niekoľkokrát sme prechádzali po mostoch nad riekou Želivkou, z ktorej sa prepravuje voda až do Prahy. Upravuje sa a používa ako pitná voda. Všetko toto bolo možné vidieť z autobusu a aj my sme sa hneď prvý deň s týmito zaujímavosťami oboznámili.

Druhý deň sme začali prehliadkou Vyšehradu. Vyšehrad hrá v histórii českého štátu významnú úlohu. Zažil obdobie rastu aj pádov. Je považovaný za sídlo Přemyslovcov. Začínali sa tu sprievody pri korunovácii panovníkov, ktoré sa potom končili až na Pražskom hrade. Pri troche fantázie si môžeme predstaviť, ako Horymír na svojom tátošovi Šemíkovi skákal cez hradby dolu do Vltavy. Môžete si predstaviť aj družinu, ktorú vyslala Libuša do Stádíc, kde našli muža ako „rolu orá“ a odovzdali mu pozvanie a kniežacie rúcho. Přemysl, tak sa muž volal, rúcho prijal a vydal sa na Vyšehrad, kde spolu s Libušou založili dynastiu Přemyslovcov. Určite si povedal, že je lepšie sedieť kdesi v parlamente, ako drieť na roli. Vedľa kostola Sv. Petra a Pavla je národný cintorín. Stretnete sa tu s mnohými známymi menami, ktoré sú bohužiaľ už napísané len na náhrobkoch. Hľadáme a nachádzame miesto, kde je pochovaná krasokorčuliarka Hana Mašková a o kúsok ďalej aj známy spevák Waldemar Matuška.



Dve stanice metra a my sme vystúpili na „Koňském trhu“. Žiadne obavy, živého koňa tu nestretne, tak sa totiž volalo Václavské námestie, kedysi ako súčasť Nového mesta pražského. Pri východe z metra sme videli sochu Svätého Václava na koni, ktorá tu stojí už od roku 1913. Hneď pod sochou sú na zemi medzi kvetinami dve fotografie Jana Palacha a Jana Zajíce. Prejsť pomaličky cez celé Václavské námestie trvá asi 45 minút. Pokračovali sme smerom na Staromestské námestie. Na rohu Rytířskej a Železnej ulice sa nachádza Karolinum, ako súčasť Karlovej univerzity, ktorá bola založená 7.4.1348, kedy získala od Karla IV. akademické slobody. Od Karolína to bolo k Pražskému orloju len kúsok. História a príbehy o orloji sú zaujímavé. Väčšina ľudí, ktorí pred ním stoja a čakajú na príchod apoštolov, možno ani nevie, že najdôležitejšia časť orloja je práve tá prostredná, ktorá sa nazýva „sféra“. Treba mať na pamäti, že pri orloji môžete žasnúť tri razy. Po prvé, keď si tam čosi objednáte a donesú vám účet, druhý raz je to samotný Pražský orloj a po tretie žasnete, keď zistíte, že vám chýbajú nielen doklady, ale aj peniaze. Aj taká vie byť Praha. Cesta na Národnú triedu trvá asi 30 minút. Prechádzame cez miesto, kde sa stretli študenti s políciou v roku 1989 a o chvíľu stojíme pred Národným divadlom. Zdá sa neuveriteľné, že ho postavili v rokoch 1868 až 1883 zo zbierok obyčajných ľudí. Pokračovali sme k Mánesu a odbočili do Křemencovej ulice. Do pivnice U Fleků odbočí takmer každý turista. Nechceme byť horší a tak Flekovská trinásťka chutila aj nám.

Na rohu Jiráskovho námestia pri nábřeží stojí tancujúci dom. Zaujímavá stavba navrhnutá americkým a českým architektom. V Resslovej ulici sú dve zaujímavé miesta. Je to kostol Cyrila a Metoda, kde

v roku 1942 zahynuli parašutisti, ktorí spáchali atentát na Heydricha. Oproti stojí stredná ekonomická škola, kam chodila tenistka Martina Navrátilová. O chvíľu sme vstúpili na Dobytčí trh, v súčasnosti Karlovo námestie. S rozlohou 80 500 m² je to najväčšie námestie v Európe. Pripomína veľký park. Je tu veľa historicky významných budov, Novomestská radnica, kde bol väznený Jan Sladký Kozina, hlavná postava z Jiráskovho románu Psohlavci, v Ječnej ulici začala Božena Němcová písať Babičku. Karel Hynek Mácha tu napísal svoje dielo Máj, maliar Jozef Lada žil v blízkosti botanickej záhrady, oproti radnici je tzv. Faustov dom, kde býval alchymista Kelly. Na rohu Resslovej ulice stojí renesančná budova Českého vysokého učení technického. Nových poznatkov bolo neúrekom na jeden deň a tak sme išli metrom k autobusu a o chvíľu už odychovali v hoteli.

Posledný deň poznávacej cesty začal na Starých zámokoch schodoch. Do areálu Pražského hradu sme vstúpili cez Čiernu vežu. Je škoda, že vstup do niektorých interiérov a verejných priestranstiev v areáli je spoplatnený. A tak sme si povedali len o histórii veže Daliborka. Zaujímavá je aj známa Zlatá ulička, ktorá nemá so zlatom nič spoločného. Lukostrelci za vlády Rudolfa II. tu však mohli vbudovať akési „poldomy“ priamo do hradieb. V uličke bývali aj literáti Jaroslav Seifert a Franz Kafka a dlho to bola ulička chudobných. Neďaleko stojí Bazilika Svätého Juraja, v ktorej je pochovaná kňažná Ľudmila. Táto bola uškrtaná šalom len preto, že prijala kresťanstvo – možno od Metoda alebo Cyrila, a možno aj počas vlády Svätopluka. Nestojí tu socha Svätopluka na koni, politicky deklarovaná ako symbol starých Slovákov. Zisťujeme však, že Svätopluk bol významný panovník, ktorého autoritu uznávali kmene v Čechách, na

Morave, v Sliezske, Ponitří a dokonca i v Maďarsku. Chceli sme sa dostať do chrámu Svätého Víta. Išli sme na bohoslužbu a tak nemusíme platiť. Bohužiaľ, kaplnka Svätého Václava je počas bohoslužby zatvorená. Po modlitbách sme sa poprechádzali tretím, druhým aj prvým nádvorím. Výmena stráží bola skutočne veľkolepý obrad. Z hradnej rampy je krásny výhľad na Prahu, Malú stranu, Vltavu a Karlov most. Všetko ako na dlani. Nerudovou ulicou dôjdeme o chvíľku na Malú stranu, okolo Chrámu Sv. Mikuláša sa dostávame na Karlov most. Pri našom „reuma tempe“ nám dobre padol aj krátky čas na občerstvenie. Bežne sa stáva, že v centre oslovujú hostí v kaviarňach anglicky alebo nemecky. Na moju otázku, či nevedia materinský jazyk som dostal odpoveď, že na káve sme tento deň len tretí našinci. „Našinci“ je to milé a to sme pritom zo Slovenska. Karlov most je krásny, snažíme sa so skupinou odфотографovať, ale je to problém, stále nám do priestoru vstupujú iní turisti. V Karlovej ulici je reštaurácia U zlatého hada a reklama hlási, že káva so zákuskom je tu v akcii len za osemdesiat. Doba sa mení, je to rozdiel, keď tu v roku 1700 behal Georgos Ataláh el Damški a ponúkal kávu zdarma, lebo ju vtedy ešte nikto nepoznal. O chvíľu sme opäť pred orlojom a už poučení čakáme na vychádzajúcich apoštolov. Pri Prašnej bráne na konci Celetnej ulice naša cesta končí, a končí tu aj takzvaná Kráľovská cesta. Môžeme si povedať „Praha je krásna, zvládli sme to, ale už sa tešíme domov!“ A tak sme si Svetový deň reumatizmu pripomenuli takouto cestou spolu s našou kamarátkou reumou, ale hlavne cestou za poznaním a priateľstvom. Stálo to za to!

*LPre MP Ilava Josef Rosenbaum
Pán Rosenbaum, ďakujeme za krásny a poučný
príspevok.*

LPre – Miestna pobočka Košice

Relaxačný pobyt košických reumatikov na Šírave

Tohtoročný relaxačný pobyt (RP) – v poradí už šiesty, sa uskutočnil v dňoch 7. až 12. septembra. Privítal nás obľúbený hotel Chemes so zrekonštruovaným priestorom na grilovanie a posedenie.

34 členov našej pobočky si päť dní užívali denne 3 liečebné procedúry (masáž, hydroterapia a elektroliečba). Bazén, sauna a cvičenie 2 razy denne dali zabráť tým, ktorí ešte neboli na našom RP. Páčila sa im vzorná starostlivosť fyzioterapeutov, príjemné prostredie a ústretový personál. Všetci si pochvalovali popoludňajšie cvičenia striedavo v telocvični a v bazéne. Stuhnuté malé i veľké kĺby postupne povoľovali. Len sa nevzdať – vytrvať v cvičení aj doma!

Novinkou voľno-časových aktivít popri výletoch boli večerné tvorivé dielne. Bc. Zuzana Bendíková v úlohe arteterape-



utky naučila prítomné dámy techniku dekupáže – servítkovej techniky. Servítky krásnych vzorov aplikovali umelkyne na rôzne darčkové predmety. Šikovné ruky doštrikovali 4 chýbajúce šály do „celoslovenského reumatického šálu“.

Muži si zašportovali pri stolnotenise na stoloch pod taktovkou Janka Markušovského. Veľká skupina športuchtivých záujemcov navštívila blízky Termal Park. Dožičili si aktívne plávanie a využili všetky

ponuky wellness centra.

Záverečná slávnostná večera spojená so spoločenským posedením vo štvrtok 11.9.2014 bola vyvrcholením RP. Veselá zábava pri losovaní čísel tomboly, spev a tanec boli príjemnou rozlúčkou s novými i starými známymi.

Naša vďaka patrí všetkým, ktorí organizačne zabezpečili náš pobyt. Z oslovených donorov finančne prispeli sumou 300 EUR z fondu primátora Košíc MMK a sumou 102 EUR MÚ mestskej časti Nad Jazerom. Naša pobočka LPre poslala spomenutým darcom ďakovné listy.

Takisto všetci vzácni prispievatelia 2% z dane na účet MP LPre majú naše vďačné ĎAKUJEME.

Daniela Fényesová

Maratónsky bežec z Košíc



Maratón je malá osada vzdialená od Atén 42,2 km. Tu v roku 490 pred n. l. porazili Aténčania početnejšie perzské vojsko. So správou o víťazstve príbehol do Atén grécky vojak Feidippides. Maratónsky beh ako športová disciplína bol zaradený na I. OH v roku 1896 v Aténach. V súčasnosti najstarším európskym maratónom je košický Medzinárodný maratón mieru (MMM), ktorý bol prvýkrát zorganizovaný v roku 1924. Toľko stručne z histórie.

V nedeľu 5. októbra 2014 sa na Medzinárodnom maratone mieru úspešne zúčastnil člen Ligy proti reumatizmu MP Košice pán PETER HORNÍK (1974). Peťo je člen – sympatizant (číslo preukazu 1251), ktorý s nami chodí na výlety do prírody, kultúrne a spoločenské akcie

z priateľstva a empatie. Vypomáha dobrou náladou a fyzickou zdatnosťou, kde naše sily nestačia. Popri práci pravidelne behá a trénuje.

Stále je nám, chorým, vzorom pevnej vôle, disciplíny a zdravej životosprávy. Štartové číslo 703 z celkového počtu registrovaných bežcov 6 293 mu bolo pridelené veľmi prezieravo. Umiestnil sa v celkovom poradí bežcov, ktorí dobehli, na fantastickom 700. mieste!!! Celú trať prebehol v absolútnej pohode a s milým úsmevom na tvári až do cieľa.

K absolvovaniu jeho jubilejného 5. maratónskeho behu mu spolu s vami zo srdca blahoželáme a prajeme úspech a šťastie v športe, práci a v súkromnom živote.

-dafa-

Pohyb pri reume



Na Hlavnej ulici v Košiciach sa to vo štvrtok 2. októbra 2014 o 17.00 hod „rozjas-

nilo“ bielymi tričkami s modročiernym emblémom Svetového dňa reumatizmu. Skvelým podujatím v centre mesta sme sa rozhodli dať o nás – reumaticky chorých ľuďoch, vedieť svojim spoluobčanom. Stretli sme sa pri zvone pod Urbanovou vežou. Roztriedili sme si propagačné a informačné materiály, obliekli si tričká spolu s ostatnými záujemcami. Športovým behom nám vypomohli priatelia z ACTIVE LIFE, ktorí beh a chôdzu odštartovali. Do kroniky sa nám podpísalo 65 účastníkov. Rozdali sme okolo 100

letáčikov o Lige proti reumatizmu, osobnými rozhovormi sme poskytovali informácie záujemcom o členstvo a o webovej stránke, kde si môžu o nás a našej činnosti prečítať.

Regionálny denník Košický Korzár v tento deň uverejnil článok Pohybom proti reume – Zuzana si život užíva aj s barlamí. Píše sa v ňom o osude mladej 34 ročnej ženy, ktorú „navštívila“ reuma, keď mala 27 rokov. Ako zvláda život, čo jej pomáha a ako rieši obmedzenia, ktoré

reuma prináša? O to sa podelila podpredsedníčka MP LPRé Košice pani Bc. Zuzana Bendíková s čitateľmi. Vystrihnutý článok má čestné miesto v našej kronike aj s fotografiou p. Zuzany.

Podujatie splnilo náš zámer – v mesiaci október, kedy si pripomínáme Svetový deň reumatizmu, informovať laickú verejnosť hlavne o tom, že:

- reumou na Slovensku trpí vyše 50 tisíc ľudí,

- vo svete je to približne 350 miliónov postihnutých touto chorobou,

- reuma vôbec nesúvisí s vyšším vekom, objaviť sa môže aj u veľmi mladých ľudí,

- reumou 3krát častejšie trpia ženy vo veku 20 – 50 rokov než muži,

- táto choroba sa začne prejavovať ranou stuhnutosťou, jej spúšťačom môže byť nevylicovaná chrípka, infekcie dýchacích a močových ciest a iné infekcie,

- život s reumou prináša aj emocionálne

zmeny nálad, depresie, stratu nádeje a s tým spojené problémy v rodinnom spoložití a v zamestnaní.

A že okrem uvedených informácií o reume, vieme aj to, že v spoločnosti ľudí a priateľov s podobnými reumatickými ochoreniami, sa dokážeme vzoprieť a vtedy sa ochorenie lepšie znáša.

- dafa -

Deň zdravia košických reumatikov



Svoj Svetový deň reumatizmu si tradične pripomínane s klientmi neziskovej organizácie LUX. Aj t. r. nás očakávali „ako starých známych“ veľkí i malí školáci, aj mladí, dospelí a seniori.

Dňa 8. októbra 2014 o 15.00 hod bolo všetko dohodnuté a pripravené. Prezentácia, propagačné letáky Ligy ku SDR, krásne biele tričká s emblémom SDR,

vytvorenie družstiev, štart, vytýčená trať a cieľ.

Netradičné boli novinky z dielne Bc. Zuzany Bendíkovej: pri registrácii si účastníci vylosovali 99 čísel z tombolového klobúka a dostali uštrikovaný náramok vo farbách LPRé ako upomienkový darček. To tu ešte nebolo! Očakávanie a športové napätie povzbudzovalo k dobrým výsledkom v symbolickom behu a chôdze 42, 2 metrov v areáli školy.

Družstvá: chodiaci, vozičkári, barličky, paličky a seniori sa usilovali maximálne a v cieľi si počkali na svoje odmeny a ceny z tomboly. Boli to bohaté ceny ako stavebnica Lego, kufrík s maliarskymi potrebami, kolínska voda, karnevalové masky, študentská pečať s rôznymi príchuťami

a hlavne športové zlaté, strieborné a bronzové medaily podľa umiestnenia.

Organizátormi s finančným a ľudským vkladom boli košická pobočka Únie proti osteoporóze a MP LPRé.

Pri reprodukovanej hudbe DJ nastal spontánny „breakdance“ tanečníkov, chodiakov i tanečníkov na vozíčkoch. Viete si predstaviť 86 šťastných, roztancovaných ľudí všetkých vekových kategórií? Tak to vyzeralo na školskom dvore Lux, n. o. ešte o 16.30.

Spoločne sa spievalo a všetci sa tešili z vydareného počasia a podujatia na počesť Svetového dňa reumatizmu v Košiciach.

- dafa -

Očarení jesennými Piešťanmi

Piešťany ovládlo v prvej polovici októbra typické babie leto. Boli miestom celoslovenského stretnutia reumatikov pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu (SDR). Pohostinný penzión Hellene prichýlil v dňoch 10. až 12. októbra 2014 náš košický štvorlístok v zostave: Katka, Alžbetka, Marika a Daniela. Zoznámili sme sa s rodinou Pavlíny, s jej mamou, ockom a bratom Tomáškom. Ten si dobre rozumel s Kristínkou, ktorú sprevádzala mama Inka a ocko. Z Bratislavy prišiel mladý sympatický pár Adriana a Juraj. Nechýbala ani Dajka z Bardejova a iní.

11. október bol čítankovo krásny jesenný deň. Oranžové a žlté lístie pokrývalo chodníky, slnko bolo ako maľované. Na Kúpeľnom ostrove vládla sviatočná sobotná nálada. Žiarila z tvárí oddychujúcich hostí na poobedňajšej prechádzke. Akčný štvorlístok z Košíc, spolu s ďalšími, pozýval slovenských i zahraničných hostí na podujatie do hudobného pavilónu Harmony pri známych jazerách s kvitnúcimi leknami. Vo veľkom bielom stane bola improvizovaná reumatologická ambulancia s odborníkmi, s ktorými mohli záujem-



covia konzultovať a radiť sa. Na veľkých stoloch bol výber informačných materiálov o Lige proti reumatizmu, občerstvenie a krásne biele tričká s logom SDR. O chvíľu sa preplnené hľadisko „belelo“ divákmi a sympatizantmi, ktorí si tričko obliekli aj ako prejav spolupatričnosti s ľuďmi postihnutými reumou.

Pripravený program bol perfektný. Bolo to milé privítanie našej predsedníčky Janky Dobšovičovej Černáčkovej na úvod, a potom láskavé a povzbudzujúce slová

MUDr. Orlovskej v úlohe „krsťnej mamy“ novej publikácie MATERSTVO A REUMA. Túto dvojjazyčnú knižičku mohol po jej uvedení do života dostať každý, kto sa zaujímal o dojemné príbehy stotočných mám – reumatičiek.

Netrežlivo sme očakávali vyhlásenie výsledkov novinárskej pocty KROK, veď sme mali košické ohnivko v reťazi nominovaných! Pre neprítomnú pani Ivetu Vaculovú zo SRo Regina Košice sme prevzali ocenenie za 2. miesto v kategórii Rozhlas. Moderátor Dado Nagy po vyhlásení všetkých kategórií súčasne KROK pozval na pódium folklórnu skupinu zo Sobotišťa. Speváci a tanečníci v originálnych krojoch zožali veľký úspech a roztancovali a roztleskali prítomných. Prijemným zakončením kultúrneho programu bolo vystúpenie vokálnej skupiny CLOSE HARMONY FRIENDS.

Čo dodať? S vďakou sme sa rozlúčili s novými priateľmi. Do skorého videnia, milé Piešťany, srdečná vďaka, že sme mohli byť na tohtoročných oslavách SDR v Piešťanoch.

- dafa -

LPre – Miestna pobočka Lučenec

Športový deň

Dňa 24.9.2014 sa členovia LPre - MP Lučenec zúčastnili športového dňa pri vodnej nádrži Ľadovo. Celkom sa zúčastnilo 34 súťažiacich, ktorí absolvovali nenáročnú disciplínu a 3 najlepších sme odmenili vecnými darmi. Veľký úspech malo oboznámenie prítomných s pravidlami a spôsobom loptovej hry boccia pre zdravotne postihnutých, ktorú názorne predviedol tréner miestneho klubu a reprezentant Slovenska p. Šnúrik Ján. Mali sme krás-



ne slnečné počasie, takže po absolvovaní športovej časti sme sa venovali oddychu, prechádzkam v prírode a opekaniu. Prišla



nás podporiť za účasti zástupcu regionálnych novín aj pani primátorka mesta.

JUDr. Agnesa Kvaková

Svetový deň reumatizmu v Lučenci



Dňa 13.10.2014 sme oslávili Svetový deň reumatizmu, priebeh ktorého výbor vyhodnotil veľmi pozitívne. Opäť sa nám

počasie výnimočne vydarilo, pričom tohto roku bola rekordná účasť v počte 61 prítomných. Súčasťou tohto podujatia bolo aj športové podujatie, ktoré prišli podporiť deti s pedagógmi zo Základnej školy na Haličskej ceste. Celá akcia sa uskutočnila v Mestskom parku, v príjemnom prostredí. Vďaka peknému počasiu sme mali veľa divákov, ktorí oddychovali v parku. Podporiť nás prišla naša reumatologička MUDr. Strapková a primátorka mesta. Neskôr sme sa presunuli do priestorov reštaurácie Biela Labuť v Mestskom parku, kde vďaka sponzorskému daru pani primátorky PhDr. Pivkovej sa podávala



kapustnica. Tento deň aj zo strany prítomných bol vyhodnotený ako veľmi príjemný.

JUDr. Agnesa Kvaková

Relaxačný pobyt v Sklených Tepliciach



V termíne od 19.10. do 23.10.2014 sa naši členovia zúčastnili 5-dňového relaxačného pobytu v Sklených Tepliciach, kde sme išli prvýkrát. Doteraz boli opakovane organizované pobyty v Turčianskych Tepliciach a chceli sme našim členom ponúknuť aj niečo nové. Na prípravu náročného zabezpečenie pobytu, kde sme museli zväziť predovšetkým cenovú reláciu a komfort, bolo ocenené spokojnosťou účastníkov akcie. Na pobyte sa zúčastnilo 37 záujemcov, ktorým liečebné procedúry na základe lekárskeho odporúčania prispeli k zmierneniu zdravotných problémov. Pobytu sa zúčastnili aj noví členovia, ktorí mali dosť času a priestoru zoznámiť sa s nami, ako aj s cieľmi nášho patientskeho združenia. Súčasťou tejto akcie bola aj návšteva historickej Banskej Štiavnice. Ohlasy na toto stretnutie boli pozitívne. Účastníci dali na zväznenie vedeniu miestnej pobočky usporiadať obdobný pobyt aj na jar 2015.

JUDr. Agnesa Kvaková

LPre – Miestna pobočka Poprad

Svetový deň reumatizmu



Dňa 3. 10. 2014 uskutočnila Miestna pobočka Poprad stretnutie našich členov pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu, ktorým si pripomínáme závažnosť tohto ochorenia na celom svete vždy 12. októbra.

Akciu sme zorganizovali v spolupráci s Gymnázium Poprad, na ul. Dominika Tatarku, pričom chceme osobitne poďakovať prof. PaedR. Ladislavovi Jantošovi. Akcia sa nám vydarila a prebehla v pri-

jemnej atmosfére.

Zúčastnilo sa na nej 25 účastníkov a taktiež sa pristavovali náhodní okoloidúci, ktorým sme dávali propagačné letáčky Ligy. Po fotografovaní sme boli na občerstvení (káva, čaj) v blízkej reštaurácii, kde sme pokračovali v rozhovoroch o SDR a o našej činnosti.

Mária Galková

(predsedníčka LPre - MP Poprad)

LPre – Miestna pobočka Púchov

Čo nového v Púchove



výlet Kroměříž

Vzhľadom nato, že my ligistky cvičíme v školskej telocvični, naša aktívna činnosť začína a končí školským rokom. A tak sme po prázdninách plné energie a chuti urobiť niečo pre seba. Pre iných sme toho za 2 mesiace stihli dosť.

Aspoň v krátkosti. Okrem pravidelného zdravotného cvičenia, kde sa týždenne striedajú 4 cvičiteľky, z ktorých každá niečím osobitým obohacuje naše cvičenia, chcem vám ukázať, že naše členky sú naozaj aktívne, ak nie priam akčné.

1. Na prednáške MUDr. Bršliaka sme sa odvážili a odmerali nám celkové množstvo vnútorného tuku v %, BMI a iné telesné hodnoty. Potom nám pán doktor vtipnou formou predstavil zdravý životný štýl a čo s ním v našom veku, aby nám ten tukový podiel nerástol na úkor svalov a samozrejme odporučil pohyb a tanec, čo nám naozaj nie je cudzie.

2. Naše členky spolu s inými dôchodcami

z denného centra po vyškolení políciou sa zviditeľňujú na priechodoch pre chodcov v blízkosti škôl, kde zaisťujú bezpečnosť žiakov v čase, keď idú do školy, aj keď sa vracajú domov. V oranžových vestách s terčíkmi im to pristanie a hlavne vykonávajú veľmi záslužnú prácu pre naše deti a aj pre naše mesto.

3. K MP Ilava sme sa pridali na poznávacom výlete do Prahy. Prešli sme od Vyšehradu po Kráľovskej ceste, Nové mesto, Staré mesto s Pražským orlojom, nádherný Karlov most, prešli sme sa po starých Zámockých schodoch. A samozrejme nemohli sme obísť najznámejšiu piváreň U Fleků – vynikajúce pivočko ocenili aj nepivári. Nezabudli sme ani na duchovno a boli sme na sv. omši v Chráme sv. Víta. Praha je po historickej stránke skutočný skvost a ak je jej návšteva ešte sprevádzaná perfektným výkladom, nielen o budovách, palácoch a ich histórii, ale aj o ľuďoch, ktorí tam žili, je to mimoriadny zážitok. Napriek tomu, že sme všetko absolvovali reuma tempom, bolo toho dosť, ale zvládli sme to všetci.

4. V septembri sme ešte stihli v Rajec-kých Tepliciach v kúpeľoch Afrodita zohriať si stuhnuté kĺby a kĺbiky a vyšantiť sa vo všetkých vnútorných aj vonkajších bazénoch od najteplejšieho až po teplý, tie chladnejšie ostali prázdné. Oddýchli sme si, zabudli sme na starosti a načerpali sme

novú energiu.

5. Slávili sme SDR a boli sme potešení veľkou účasťou. Naš zámer upozorniť, že reumatické choroby sú veľmi rozšírené, že je tu LPre a je aj v Púchove, bol splnený.

6. Niektoré naše členky sa pridali k výletu do Kroměříža na výstavu bonsaí, ktorý organizovalo denné centrum seniorov.

7. V rámci nadväzovania vzťahov aj s inými občianskymi združeniami sa naše členky zúčastnili na víkendovom pobyte v Kúpeľoch Nimnica s Úniou nevidiacich a slabozrakých, ako aj na ich prednáškach a uvedomili si, že choroby zraku, prípadne slepota je možno ešte horšie ochorenie ako to naše reumatické. Naučili sme sa jednoduché cviky, ktoré nám pomáhajú zachovať si čo najdlhšie ostrosť zraku.

8. Koncom októbra sme boli cvičiť v kúpeľoch Nimnica - je to výborné až nato, že pre hlučnosť nepočujeme pokyny cvičiteľky. Cvičenia vo vode sú u nás veľmi obľúbené a vieme, že pre naše zdravie aj veľmi účinné.

9. Október zavŕšime ešte návštevou kina. Vidíte, naša činnosť je rôznorodá, každému si tu príde na svoje. Starnutie je síce nezvratný proces, ale ak starneme s mladým srdcom takto aktívne - nie je to žiadna katastrofa.

Príďte medzi nás, určite sa nudiť nebudete!

- A.J. -



Pomáhajú na priechodoch

Naši členovia pomáhajú na priechodoch keď idú žiaci do a zo školy. Vyškolenia ich mestská polícia - mesto im dalo vesty a zastavovacie terčíky...

- go -

Reumatici v Púchove



Naše mesto sa radí medzi najkrajšie na Slovensku, kde sa stále niečo buduje a skrášuje. Krásne vybudovaná PEŠIA ZÓNA sa 8. októbra stala miestom stretnutia reumatikov i ostatných návštevníkov, aby sme tu v rámci Svetového dňa reumatizmu zoznámili verejnosť s týmto ochorením. Chceli sme upozorniť nato, že tu existuje občianske združenie, kto-

ré združuje a aktívne sa zaujíma o ľudí s reumatickými chorobami už 10 rokov. Účastníci zaujali bielymi tričkami s modrým logom Svetového dňa reumatizmu vyhotovenými pre túto udalosť.

Následne sme sa všetci presunuli do Denného centra seniorov, kde k pripraveným 60 miestam museli pridať ešte 25 stoličiek, ale ako sa hovorí „dobrých ľudí sa veľa zmestí“ a pomestili sme sa. MUDr. Janíková, naša reumatologička, nám odborné, zaujímavé a hlavne zrozumiteľne vysvetlila rozdelenie reumatologických ochorení do základných skupín. Tiež vysvetlila, že niektoré reumatické ochorenia sa vplyvom dedičných dispozícií môžu prejaviť aj o 3 generácie neskôr, skrátka, pred reumatickým ochorením sa nevieme preventívne brániť. Dôležité je včas navštíviť lekára, určiť správnu diagnózu a vtedy môže byť liečba veľmi účinná, hlavne v spomalení postupu ochorenia.

Tiež sme sa dozvedeli o spôsoboch liečby a ako my sami môžeme do istej miery ovplyvniť priebeh ochorenia.

Od regionálnej riaditeľky ZP Dôvera Ing. Kršíkovej sme získali informácie o výhodách elektronickej zdravotnej karty, tiež ako kúpiť lacnejšie lieky s rovnakou účinnosťou a ako zistiť informácie o nákladoch na liečbu u jednotlivých lekárov. Vďaka pripravovanej službe bude výmena informácií o našom zdraví okamžite v elektronickej systéme a lekári budú mať prehľad o všetkých liekoch, ktoré užívame, čím sa stane liečba kvalitnejšia a bezpečnejšia.

Aj diskusia bola veľmi zaujímavá a pravdepodobne účastníci z Udiče, ktorí cvičia pod vedením našej ligistky V. Krošlákovej, budú už od budúceho roka našimi členmi. Tešíme sa na nich!

Výbor LPre MP Púchov

LPre – Miestna pobočka Topoľčany

Vyhodnotenie SDR dňa 3.10.2014 v meste Topoľčany



Výbor LPre – MP Topoľčany pre toto podujatie pripravil nasledovný program: Zraz účastníkov bol na námestí pred Mestským úradom. Rozdelili sme tričká a urobili niekoľko fotografií. Akcie sa zúčastnil pán primátor, dvaja poslanci a členovia Rady starších.

Regionálna televízia prišla tiež a natočila krátky šot, ktorý bol odvysielaný v programe regiónu. Na námestí sa konal jesenný jarmok, tak sme boli dostatočne viditeľní. Tričká boli veľmi pekné. Potom sa účastníci rýchlo chádzou presunuli

celým mestom až do Denného centra pri Zimnom štadióne, kde sme vykonali vyhodnotenie a výbor pripravil malé občerstvenie a kultúrny program. Náš člen Milan Dorosényi vždy napíše aktuálnu báseň, ktorá sa všetkým páčila. Vystúpila hudobná skupina KOMFORT, ktorá každý týždeň chodí do Domova dôchodcov, aby im spríjemnila jedno odpoľudnie. Zaspievali si aj členky skupiny NÁDEJ. Predseda MP oboznámil členov s informáciami, ktoré získal na spoločnom zasadnutí predsedníctva v Piešťanoch 19.09.2014.

-kk-

LPre – Miestna pobočka Žilina

SDR v Žiline



11. októbra sa zišli členovia a priatelia LPre z miestnej pobočky v Žiline, aby si pripomenuli Svetový deň reumatizmu.

Bolo typické jesenné počasie, slniečko krásne svietilo, listy v parku, kde sme sa stretli, hrali všetkými farbami a počet 40 – toľko sa nás stretlo – nám zaručil príjemne strávené sobotňajšie popoludnie. Na úvod sme si povedali o aktivitách, ktoré rozbieha centrála Liga proti reumatizmu, o našich miestnych akciách a privítali sme v našom kruhu pani doktorku Kuderovú, reumatologičku, ktorá prijala naše pozvanie a prišla i s celou svojou rodinou.

Aby sme si SDR uctili tak ako sa patrí, spoločne sme si zacvičili a potom každý podľa svojich možností zabehol okolo

parku. Najakčnejšie to poňali samozrejme deti. V cieľi každý dostal sladkú odmenu a zdravý nápoj. Potom nasledovala voľná zábava, počas ktorej sme súťažili, maľovali sme si tváre – teda hlavne deti, tie sa z toho tešili najviac. Pani doktorka ochotne odpovedala na všetky otázky, s ktorými sa na ňu obrátili účastníci.

Bolo to veľmi milé a priateľské stretnutie ľudí, ktorí si majú čo povedať a ja im všetkým chcem povedať veľké ĎAKUJEM. Bez nich by sa nám to takto úspešne nikdy nepodarilo.

Eva S.

LPre – Miestna pobočka Trenčín

Kubranský kotlík

10. 5. 2014 sa naši členovia už po druhýkrát zúčastnili na súťaži vo varení guláša. Mala názov Kubranský kotlík a konala sa v kultúrnom stredisku Kubrá. Súťažilo do 20 družstiev a pri varení vládla výborná nálada. Niektorí pomáhali, alebo asistovali pri varení, iní

nenápadne kontrolovali postupy a ingrediencie konkurenčných kuchárov, nuž a tí zdatnejší išli na prechádzku do blízkeho okolia. Získali sme tretie miesto, a odmenou bol diplom a pohár. Náš pán kuchár bol ocenený malým súdkom pivka a i keď nie je kuchárom z Princezny

so zlatou hviezdou na čele, obdarili ho organizátori „rádom“ drevenej varešky. A my ostatní, sme boli na nášho zástupcu náležite hrdí. Domov sme odchádzali spokojní a samozrejme aj poriadne napapkaní.

-mb-

Divadelné predstavenie

21. 5. 2014 sme sa boli pozrieť na divadelné predstavenie hry Jánošík. Toto sa konalo v posádkovom klube ODA v Trenčíne. Juraj Jánošík je síce už tristo rokov po smrti, ale tvorcovia z Radošinskeho naivného divadla opäť vdýchli tejto legendárnej postave nový život. Zazneli nielen pôvodné texty Stanislava Štepku, ale mali sme možnosť

vidieť aj viaceré iné, netradičné aktualizácie. Bolo to predstavenie v novom hudobnom, dramaturgickom, scénickom i režijnom šate s prvkami klasického, hudobného a kabaretného divadla. Vníмали sme to ako niečo nezvyklé, vtipné i smutné zároveň. Bol v tom smiech, ale i slzy. A práve o tom Radošinci vlastne sú. Búrlivý potlesk si naozaj zaslúžili.

Kúpanie

30.5.2014 sme sa boli okúpať vo Veľkom Mederí. Tradične tam chodievame na jar, no a potom na jeseň. Nič nie je pre telo i dušu príjemnejšie, ako takéto kúpanie sa v teplučkej, ale aj liečivej vode s priateľmi a zároveň aj členmi našej pobočky. 4.10.2014 sme si neodpustili spoločné jesenné pľačkanie sa, ktoré bolo, ako vždy, veľmi príjemné.

-mb-

SDR 2014 (28.9.2014)



V nedeľu 28. 9. 2014 MP Trenčín zahájila ako prvá zo všetkých pobočiek stretnutie pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu, ktorý pripadá na 12. október. Stretnutie sa

uskutočnilo v blízkych kúpeľoch Trenčianske Teplice pred liečebným domom Krym. Na pripravenom pódiu a v hľadisku bolo živo, hudba hrala, a počasie bolo ukážkovo nádherné.

Stretli sa tam naši členovia i sympatizanti a pristavili sa i kúpeľní hostia. Na prezenčnú listinu našej akcie sa podpísalo 40 účastníkov. V úvode oficiálnej časti predsedníčka pani Janka Kučerová predstavila Ligu proti reumatizmu na Slovensku a aj našu miestnu pobočku. Hovorila v rámci osvetu o jej hlavných cieľoch a poslaní. Rozdávali sme i známe letáčky VZOPRI SA a iné propagačné materiály. Najväčší záujem bol o tričká, ktorých sme

samozrejme mali málo. Jedenástročná Ninka zarecitovala báseň s názvom „Kamienky“ zo známej publikácie „Kamienky z mozaiky“ – čo sú osobné výpovede a príbehy reumou trpiacich ľudí, ktoré napísal sám život. Nástup na cvičenie bol za zvukov hudby Jaroslava Ježka „Holduj tancu, holduj pohybu“, ktorú naspievali páni Voskovec a Werich. Predsedníčka predcvičovala jednoduchú cvičebnú zostavu. Išlo jej to perfektne, mnohí sa pridali a cvičili, poniektorí, hlavne kúpeľní hostia sa prizerali a zamýšľali sa nad tým, čo sa to okolo nich vlastne deje. Páčilo sa im to. Po cvičení znovu hrala hudba a podávalo sa malé občerstvenie.

-mb-

Vianočná kapustnica



Pred Vianocami chystáme ešte Vianočnú kapustnicu, o ktorú bol veľký záujem i v minulom roku. Minuloročná akcia bola nad očakávanie vydarená. Kapustnica bola skvelá a každý dostal malý, symbolický darček. Harmonika hrala do spevu i na počúvanie. A veru tí, ktorí

vládali, si aj zatancovali. Nálada bola naozaj výborná a preto veríme, že aj v tomto roku sa nám podarí to čo minule, spojiť všetkých v čase sviatkov a prejať tak našu spolupatričnosť a snahu, aby nikto nezostal sám.

-mb-

Summary Informačný bulletin LPreSR II / 2014

(by Barbora Pacíková)

In beginning new chief editor Lívia Bonová talks to readers of bulletin 2/2014. She wishes happy holidays and hopes for not very cold weather for painful joints. Wishes for health go also to children and their families, and wishes also for inner strength, family harmony and many many gifts. And accomplishment of dreams and lots of health for everyone.

Chairperson of LPre SR Jana Dobšovičová Černáková draws readers attention to **25th anniversary of LPre SR**. 22nd October 1990 was first registered our civil organisation on Interior Ministry SR. 25th anniversary will be celebrated in each local branch during October, and also in Slovak central.

4th September 2014 was day of opening of **Centre of social and psychological support** for people with RMDs, which is in buildings of NURCH Piešťany.

World Arthritis Day was celebrated by meeting of people with RMDs and friends. Meetings happened in local branches and later, 11th of October 2014 in Piešťany on Spa island in music saloon Harmony as meeting of people with RMDs on Slovakia.

Result of journalists competition „**KROK 2013**“ were announced in Piešťany. Total number of votes was 1690. Winner has become report from Iveta Gombošová in public TV RTVS with majority of votes – 201.

Lectures afternoon and motivational courses – LPre SR again prepared series of specialized lectures full of information about who to turn to, especially in the beginning of illness, when person is scared and doesn't know what is going on. Patients were also informed about news in treatment and compensation of social consequences of being disabled.

Meeting of delegates of LPre SR and Revmaliga ČR happened on international level. We met under the famous statue in Piešťany where we connected two rheum-scarfs of friendship that members of Slovak and Czech organisations knitted during the year. Each local branch

made cca 40 cm long scarf in colours of their organisation – Slovakia: blue – white and Czech: green – white. After that we met on seminar where we were speaking about working towards our members. All topics were interesting and if we weren't in need of time, we would have so much to talk about.

Book **Maternity and rheum** was released on 11th October 2014 written by life itself. Main editor is Jana Dobšovičová Černáková and godmother of the book is MUDr. Mária Orlovská. Mothers with RMDs shared their stories about their children.

We present new ALMANAC KROK 2012 – 2013. Third publication is honour to journalists and publishers and contains stories that were in television, radio or press during last years. All those articles speak very seriously about RMDs. It is mainly interviews and reports and articles from professionals.

Social page: we inform that people with disability don't need highway stamp (only parking card) in accord with law number 488/2014 from 27th November 2013.

Edgar Stene Prize 2015 – we announce Edgar Stene prize for the year 2015

Notices and stories of our delegates from 17th EULAR meeting in Zahreb written by Petra Bednárová.

Patient and medicine III. Belongs to series of courses in SZÚ in Bratislava that are focused on delegates of patients organisations. Both special **DVDs with exercises for children with JIA and adults with RA** are still available on dvd@mojareuma.sk or on 0917 790 264.

New section – Creative hands – Shamballa bracelets are great present for family and friends, here we offer instructions and photos how to make bracelet at home.

Annual meeting of members of LPre – Club Little joint took place on 13th July 2014 in Štrbské Pleso and there were 61 delegates.

Club Little Joint supports activities for WAD. One of places with activities has been Žilina and second was Piešťany. Children and their families in t-shirts with WAD logo were visible from far distance. Healthy movement and dance made moment of this sunny day unforgettable.

This year **Lupus Europe Conference** happened in Helsinki on 19th – 23th September. We had delegate here – Mrs. Bednárová and she was full of positive ideas.

LIGA PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU

PODPORTE CENTRUM SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKEJ PODPORY LUDI TRPACÍCH REUMATICKÝMI CHOROBAAMI

CENTRUM SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKEJ PODPORY
LEKÁRSKÝCH REUMATICKÝCH CHOROBAÍ

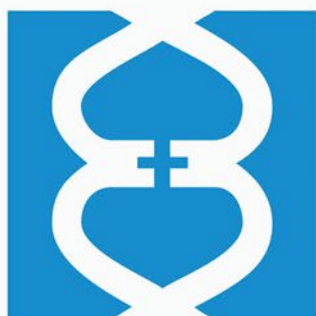
pošlite **SMS** v tvare
DMS medzera **REUMA**
na číslo **877**

www.mojareuma.sk

CENA DARCOVSKEJ SMS SPRÁVY JE 2€
VIAZ INFORMÁCIE NA WWW.DARCOVSKEJ.SK

Nábřeží Ivana Krasku 4, 921 01 Piešťany

LIGA PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU
PRIPRAVUJE



CENTRUM

SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKEJ
PODPORY ĽUDÍ TRPIACICH REUMATICKÝMI CHOROBAMI

Podporte jedinečný projekt v prospech reumatikov.

Pošlite SMS v tvare
DMS medzera **REUMA** na číslo **877**

Cena Darcovskej SMS správy je 2€. Viac informácií na www.darcovskasms.sk

Výnos zo zbierky bude určený na vybudovanie a prevádzku Centra.

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

www.mojareuma.sk

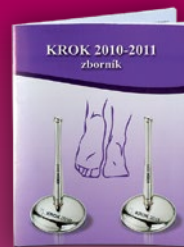


Január



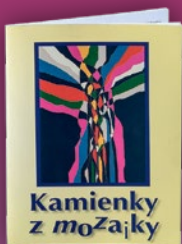
	1	2	3	4	5
Po		5	12	19	26
Ut		6	13	20	27
St		7	14	21	28
Št	1	8	15	22	29
Pi	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	31
Ne	4	11	18	25	

	27	28	29	30	31
Po		6	13	20	27
Ut		7	14	21	28
St	1	8	15	22	29
Št	2	9	16	23	30
Pi	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	
Ne	5	12	19	26	



Júl

Február



	5	6	7	8	9
Po		2	9	16	23
Ut		3	10	17	24
St		4	11	18	25
Št		5	12	19	26
Pi		6	13	20	27
So		7	14	21	28
Ne	1	8	15	22	

	31	32	33	34	35	36
Po		3	10	17	24	31
Ut		4	11	18	25	
St		5	12	19	26	
Št		6	13	20	27	
Pi		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	
Ne	2	9	16	23	30	



August

Marec



	9	10	11	12	13	14
Po		2	9	16	23	30
Ut		3	10	17	24	31
St		4	11	18	25	
Št		5	12	19	26	
Pi		6	13	20	27	
So		7	14	21	28	
Ne	1	8	15	22	29	

	36	37	38	39	40
Po		7	14	21	28
Ut	1	8	15	22	29
St	2	9	16	23	30
Št	3	10	17	24	
Pi	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	
Ne	6	13	20	27	



September

Apríl



	14	15	16	17	18
Po		6	13	20	27
Ut		7	14	21	28
St	1	8	15	22	29
Št	2	9	16	23	30
Pi	3	10	17	24	
So	4	11	18	25	
Ne	5	12	19	26	

	40	41	42	43	44
Po		5	12	19	26
Ut		6	13	20	27
St		7	14	21	28
Št	1	8	15	22	29
Pi	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	31
Ne	4	11	18	25	



Október

Máj



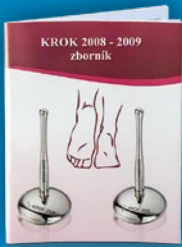
	18	19	20	21	22
Po		4	11	18	25
Ut		5	12	19	26
St		6	13	20	27
Št		7	14	21	28
Pi	1	8	15	22	29
So	2	9	16	23	30
Ne	3	10	17	24	31

	44	45	46	47	48	49
Po		2	9	16	23	30
Ut		3	10	17	24	
St		4	11	18	25	
Št		5	12	19	26	
Pi		6	13	20	27	
So		7	14	21	28	
Ne	1	8	15	22	29	



November

Jún



	23	24	25	26	27
Po	1	8	15	22	29
Ut	2	9	16	23	30
St	3	10	17	24	
Št	4	11	18	25	
Pi	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	
Ne	7	14	21	28	

	49	50	51	52	53
Po		7	14	21	28
Ut	1	8	15	22	29
St	2	9	16	23	30
Št	3	10	17	24	31
Pi	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	
Ne	6	13	20	27	



December