

INFORMAČNÝ BULLETIN

1/2026
35. ROČNÍK

LIGY PROTI REUMATIZMU NA SLOVENSKU



Obsah

Úvodník	... 3	MP Košice	... 14
Správy z centrály LPre SR	... 4	MP Levice	... 15
Motivačno-vzdelávací kurz LPre SR 2026	... 5	MP Lučenec	... 15
Valné zhromaždenie	... 6	MP Poprad	... 16
Pohnime sa s reumou!	... 7	MP Púchov	... 16
Zvýšenie sadzby na OA a PPhO	... 8	MP Topoľčany	... 17
Integrovaná posudková činnosť	... 8	Klub Kĺbik	... 17
Predstavujeme nový Informačný leták	... 8	Klub Motýlik	... 18
18. marec je Svetovým dňom juvenilnej idiopatickej artritídy	... 9	Klub Čiernych Kostí	... 18
Pripravuje sa Letná škola reumatológie 2026	... 9	Pripravujeme Klub Sjögrenovej Choroby	... 19
11. júna sa uskutočnil workshop AOPP	... 9	Reťazenie dobra a pomoci	... 19
Ako zvládnuť únavu a mozgovú hmlu	... 10	Opýtali sme sa ...	... 20
Správy z Miestnych pobočiek a klubov	... 12	Nový informačný leták	.. 22
MP Bratislava	... 12	Vnímame ľudí okolo seba?	.. 24
MP Banská Bystrica	... 12	Z každého rožka troška	.. 25
MP Bardejov	... 13	Maľované kamienky a NW	.. 26
MP Čadca	... 13	Summary	.. 27

Inzerciou v Informačnom bulletine LPre SR podporíte jeho aktuálne vydanie

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

Informačný bulletin (IB) je tlačené periodikum LPre SR s 35 ročnou tradíciou, ktoré vychádza vždy koncom júna a koncom decembra. Ak chcete mať svoje príspevky uverejnené v aktuálnom čísle IB, články posielajte do redakčnej uzávierky 15. mája a 30. októbra v danom roku.

Vydavateľ/Publisher:	Liga proti reumatizmu na Slovensku/Slovak League Against Rheumatism
Šéfredaktor/Editor in Chief:	PhDr. Elvira Bonová
Redakčná rada/Editorial Board:	PhDr. J. Dobšovičová Černáková, D. Kostiková, Ing. P. Balážová, PhDr. Katarína Barančíková, MUDr. M. Orlovská
Sídlo vydavateľa a adresa redakcie/Address:	LPre SR, Nábrežie I. Krasku 4, 921 01 Piešťany, tel.: 0917 790 264, IČO 31 822 142, www.mojareuma.sk, e-mail: elvirabnv@gmail.com, liga@mojareuma.sk Leo Šiller
Grafické spracovanie/design: Tlač a distribúcia /Printing and distribution: Periodicita/Periodicity/:	Ultra Print s. r. o., Bratislava 2x ročne Časopis je nepredajný
/Magazine is not for sale Náklad/Circulation: Autori grafického návrhu obálky: Fotografia obálky: Autor uverejnených banerov a plagátov:	1000 kusov Leo Šiller (str.1), Michal Finka (str.4) Midjourney AI photo Michal Finka

Nevyžiadané rukopisy sa nevracajú. EV 4506/11, ISSN 1339-5106

Úvodník

Vždy, keď píšem úvodník do bulletinu nevychádzam z údivu nad tým, koľko sa toho v Lige udialo za ostatných 6 mesiacov. Tak je to aj tentoraz. Nuž a že to množstvo akcií musel niekto zorganizovať, technicky a materiálne zabezpečiť a dotiahnuť do úspešného konca je nepopierateľný fakt. Je to výsledok práce desiatok ľudí zameraných na spoločný cieľ. Liga nám pekne funguje, spája, učí, vysvetľuje a pomáha všade tam kde sa dá, aby nikto s reumou nebol sám.

Vďaka vám všetkým, tým, ktorí ju riadia, ale aj tým, ktorí prispievajú svojou troškou do mlyna.

Ale konkrétne. Dôležitou udalosťou bol Motivačno-vzdelávací kurz plný prednášok, stretnutí, nových vedomostí a priateľstiev. Naďalej pokračujeme v pohybe s reumou kráčaním NW, ktorý sa stal doslova koníčkom, ale aj životným štýlom. A nechávame za sebou nielen kroky, kilometre, ale aj maľované kamienky.

18. marca sme si pripomenuli Svetový deň juvenilnej idiopatickej artritídy, ale finišujeme aj v prípravách Letnej Kĺbikárskej školy.

Sme často unavení? Áno, sme. Ako zvládnuť únavu a mozgovú hmlu? Prečítajte si článok od našej psychologičky.

Spolupracujeme so Slovenskou reumatologickou spoločnosťou a podporuje-

me Letnú reumatologickú školu, aby sme mali na staré kolená reumatológov.

Správy z miestnych pobočiek a klubov sú logicky často o opakujúcich sa aktivitách, lebo sú obľúbené, ale vždy sa objavia aj novinky, ktoré môžu inšpirovať jednotlivcov aj druhé pobočky. Ako zábavka a drobné cvičenie rúk sa začalo Reťazenie dobra a pomoci. Vďaka úsiliu organizátoriek z NÚRCH-u sa z nej vyvinula úžasná reťaz, ktorá neustále mocnie. Ďakujeme.

Liga rastie a časom sa presunula aj do online priestoru. Kam konkrétne a čo to so sebou prináša, ale aj čo to zahŕňa, vám priblíži naša predsedníčka Janka. V závere si môžete prečítať dva príspevky na zamyslenie, ale i pobavenie, prípadne poučenie o tom, ako vnímame ľudí okolo seba a pár informácií z každého rožka troška.

Baner na 4. strane obálky nám pripomína významný míľnik – Informačný bulletin LPre SR vstúpil do 35. ročníka svojho vydávania.

Veľa akcií som nespomenula celým názvom, bol by to prídlhý úvodník. Čítajte pozorne, aby vám nič neuniklo ani v oblasti sociálnych, právnych a iných noviniek. Určite si v tomto čísle každý nájde to svoje. Užívajte leto a buďte v rámci možností čo najzdravší.

Elvíra



**POZOR
ZMENA!**

Nájdete nás na prízemí
v NÚRCH-u (blízko automatu na kávu)

A photograph of a modern, multi-story university building with a light-colored facade and large windows. The building is surrounded by greenery and a clear blue sky.

LPre SR,
Nábřežie Ivana Krasku 4, 921 01 Piešťany
tel. č: 0917 790 264
e-mail: liga@mojareuma.sk
Viac na: www.mojareuma.sk

Členský príspevok LPRe SR na rok 2026
je **10,00 €** + poplatok do konkrétnej MP
alebo klubu, kde ste členom.
Kontaktujte sa v tejto veci s predsedom
vašej MP/K.

Pre nezaraadených a niektoré MP vkladáme do bulletinu poštovú poukážku. Úhradu členského príspevku realizujete cez priloženú poštovú poukážku alebo cez internet banking v sume 10 €, resp. v konečnej sume aj s čl. príspevkom do MP/K **do 31. marca 2026.**

Číslo účtu LPRE SR: 62336212/0200 alebo
IBAN kód: SK49 0200 0000 0000 6233 6212
Variabilný symbol: 2026
Správa pre adresáta: Vaše meno a priezvisko
Suma: 10,00 € (ak nie ste členom žiadnej MP/K)

Viac informácií na www.mojareuma.sk
alebo nám pošlite mail s otázkou na
liqa@mojareuma.sk



**Ďakujeme za
dobrovoľný dar
a členské príspevky**
pre Ligu proti reumatizmu
na Slovensku

Cieľom stretnutia bolo nielen vzdelávanie a výmena skúseností, ale aj posilnenie vzájomných vzťahov, motivácie a pocitu spolupatričnosti medzi ľuďmi, ktorí dennodenne žijú s reumatickými ochoreniami alebo pomáhajú tým, ktorých sa tieto diagnózy týkajú. Program ponúkol odborné prednášky, diskusie, valné zhromaždenie aj priestor na osobné rozhovory a zdieľanie skúseností.

Prednáškové popoludnie prinieslo množstvo aktuálnych tém



Piatkové popoludnie patrilo odbornému programu, ktorý **otvorila predsedníčka LPRe SR PhDr. Jana Dobšovičová Černáková**. Vo svojom príhovore privítala účastníkov a zhodnotila činnosť organizácie v roku 2025, zároveň predstavila plány a vízie na ďalšie obdobie.



Nasledovala prednáška MUDr. Elizabeth Záhovej, PhD. z NÚRCH Piešťany na tému

[illegible]

Zuzana Halgašová predstavila mobilnú aplikáciu FlareEase. Praktickou formou ukázala, ako môže moderná technológia pomôcť pacientom s RA, sledovať zdravotný stav, symptómy, či komunikáciu s lekárom. Téma zaujala mnoho účastníkov a ukázala, že aj digitálne nástroje môžu byť veľkou oporou pri zvládaní chronického ochorenia.



Mgr. Iveta Ždiľová z Komory opatrovateľiek SR otvorila tému opatrovateľských služieb a ich významu aj pre ľudí s reumatickými ochoreniami. Prednáška poukázala na každodenné výzvy pacientov, ktorí sa bez pomoci druhých často nezaobídu, ale aj na potrebu dostupnej a kvalitnej starostlivosti.



Ing. Adriana Pobehová z OZ Inkofórum hovorila o inkontinencii, ktorá trápi aj pacientov s reumatickými ochoreniami. Napriek citlivej

téme bola prednáška vedená veľmi prirodzene a otvorene. Mnohí účastníci ocenili, že sa hovorilo aj o problémoch, ktoré bývajú často skrývané.



Po krátkej prestávke pokračoval program prednáškou **PPhDr. Márie Lévyovej, predsedníčky AOPP**, ktorá informovala o avizovaných zmenách v zákone o cenách liekov, zdravotných pomôcok a dietetik. Prednáška priniesla praktické informácie, ktoré sa pacientov priamo týkajú, a vyvolala živú diskusiu.



Mgr. Jana Žitňanská z organizácie Krajina bez bariér predstavila prvé skúsenosti s integrovanou posudkovou činnosťou. Téma zaujala najmä účastníkov, ktorí sa stretávajú so sociálnym systémom a posudzovaním zdravotného stavu. Prednáška pôsobila vecne, ale zároveň ľudsky a zrozumiteľne.



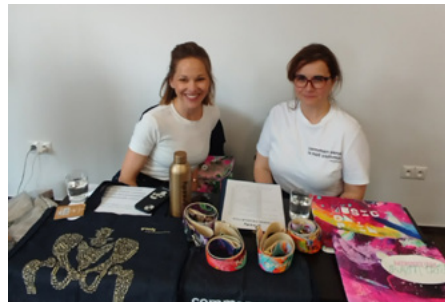
Katka Podracká a Lenka Ilánovská predstavili projekt spolupráce **greedy** a LPre SR pod názvom „Čo ak by každý nákup pomáhal?“.

2PERCENTÁJMU

Ďakujeme darcom 2 % z podielu asiginovanej dane v prospech činnosti Ligy proti reumatizmu na Slovensku a jej miestnych pobočiek/klubov.

Ďakujeme, že na nás myslíte...

**My na VÁS myslíme stále. Pomáhať a meniť veci
k lepšiemu môžeme len s vašou pomocou.
Pomôžte nám pomáhať!**



Ukázali, ako možno prepájať bežné nakupovanie s podporou patientských organizácií.



Záver odborného programu patril workshopu **psychologičky Mgr. Lucie Hlístovej z NÚRCH** na tému zvládania únavy a mozgovej hmly pri reumatických ochoreniach. Workshop bol interaktívny a mnohí účastníci sa v prezentovaných problémoch našli. Prednášajúca vytvorila príjemnú atmosféru a ponúkla praktické rady využiteľné v každodennom živote.



Po odbornom programe nasledovalo večerné **zoznamovacie stretnutie**, ktoré malo veľmi príjemnú a priateľskú atmosféru. Každý z účastníkov mal možnosť predstaviť sa, svoju pobočku, klub alebo svoj príbeh. Prijímnym

osviežením bolo hodnotenie jednotlivých prednášok z popoludnia. Zaznievali osobné skúsenosti, úsmevné momenty aj slová o tom, čo ľuďom prináša komunita LPRe SR. Práve tieto chvíle ukázali, že podujatie nie je len o odborných informáciách, ale najmä o ľuďoch. Mnohí účastníci sa stretli po roku, privítali aj nových členov a vzájomne sa povzbudzovali. Atmosféra bola plná spolupatričnosti, porozumenia a ľudskosti.

Motivačno-vzdelávací kurz LPRe SR 2026 opäť potvrdil, aký veľký význam majú podobné stretnutia pre patientsku komunitu. Účastníci si odniesli nové vedomosti, praktické rady, inšpiráciu aj pocit, že na svoje problémy nie sú sami. Podujatie spojilo odborníkov a pacientov do jedného priestoru, kde sa prirodzene prepájali skúsenosti, pomoc a ľudskosť. A práve to je najväčšou hodnotou takýchto stretnutí – budovanie komunity, ktorá si navzájom rozumie, podporuje sa a spoločne hľadá cestu k lepšiemu a kvalitnejšiemu životu napriek ochoreniu.

Klaudia Hronská

Ďakujeme partnerom za podporu Motivačno-vzdelávacieho kurzu LPRe SR 2026.



Valné zhromaždenie aj poďakovanie aktívnym pobočkám



Valné zhromaždenie LPRe SR sa uskutočnilo 16. mája v Piešťanoch. Vyhodnotili sme činnosť Ligy za uplynulé obdobie a predstavili sme plány na rok 2026. Diskutovalo sa o aktivitách a plánoch v blízkej aj vzdialenej budúcnosti. Účastníci mali možnosť vyjadriť svoje podnety, návrhy aj potreby jednotlivých regiónov a klubov.

Jedným zo vzácných momentov slávnostného podujatia bolo odovzdávanie ďakovných listov prítomným zástupcom z miestnych pobočiek a klubov LPRe SR za ich činnosť v roku 2025. Očenenie je vyjadrením úcty a vďaky všetkým, ktorí počas roka venovali svoj čas, energiu a srdce práci pre pacientov s reumatickými ochoreniami.

Ďakovné listy si prevzali zástupcovia **Ligy proti reumatizmu z miestnych pobočiek Bardejov, Banská Bystrica, Bratislava, Čadca, Levice, Poprad, Púchov, Topoľčany, Trenčín, Klub Kíbič a Klub Čiernych Kostí**. Poďakovanie patrí aj neprítomným MP/K.

Každá z pobočiek a klubov počas roka organizovala množstvo aktivít, stretnutí a podujatí, ktoré pomáhajú pacientom zvládať náročné obdobia spojené s ochorením a zároveň vytvárajú priestor na vzájomnú podporu a priateľstvá. Za každým ocenením sa skrývalo množstvo dobrovoľníckej



práce, ochoty pomáhať a veľká dávka ľudskosti. Mnohí aktívni členovia venujú svoj čas ostatným aj napriek vlastným zdravotným problémom, čo si zasluži obdiv a rešpekt. Pri odovzdávaní ďakovných listov panovala veľmi srdečná atmosféra. Nechýbali úsmevy, dojatie, ani úprimný potlesk, ktorým účastníci vyjadrovali uznanie všetkým, ktorí svojou činnosťou udržiavajú komunitu LPRe SR živú, aktívnu a súdržnú. Práve tieto chvíle opäť ukázali, že sila LPRe SR stojí predovšetkým na ľuďoch, na ich obetavosti, empatii a ochote byť tu jeden pre druhého.

Klaudia Hronská

Projekt „Pohnime sa s reumou!“ pokračuje aj v roku 2026

Leto a prázdniny klopú na dvere a to je možno čas tie dvere otvoriť a rozhybať trochu naše telo. Dovoľte mi opäť Vás pozvať do súťažnej aktivity NW chodenia, do ktorej sa aj tento rok zapájame v spolupráci so Slovenskou Asociáciou NW.

Čo musíte urobiť?

1. Do súťaže sa prihlásite veľmi jednoducho. Na mailovú adresu: banskabystrica@mojareuma.sk pošlete jednoduchú správu:

Prihlasujem sa do súťaže Reumawalker/ka 2026 _____ (meno a priezvisko).

Prihlasovať do súťaže sa môžete kedykoľvek počas roka, najlepšie však v januári, aby sa Vám mohli započítať kroky už za tento mesiac.

2. Pro prihlásení sa do súťaže stačí pravidelne zapisovať svoje kroky do nasledujúceho formulára:

www.walk.mojareuma.sk

3. Sčítací komisár vždy na konci mesiaca vyhodnotí nachodené kroky a odošle Slovenskej asociácii NW ich sumár, aby mohla zverejniť priebežné poradie walkerov – reumatikov v súťaži na svojej stránke.

4. Súčasťou formulára je aj uvedenie mena, pod ktorým sa budú zverejňovať Vaše výsledky (je to prezývka - meno, pod ktorým chcete byť zapísaný/á v tabuľke) a aj miesto na nahratie fotografie ako dôkazu Vášho walkovania.

5. Na konci roku Liga proti reumatizmu na Slovensku a Slovenská asociácia NW vyhlásia víťazov v kategórii Reumawalker/ka. Najlepší budú ocenení.

Verím, že aj tento rok budeme spolu chodiť s NW palicami pre svoje zdravie a dobrú náladu.

-Jaro Bečka-



Zvýšenie sadzby na OA a PPnO

Dávame vám do pozornosti zmeny o OA a PPnO:

Vláda SR a Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR schválili návrhy na zvýšenie sadzby na osobnú asistenciu a peňažný príspevok na opatrovanie, že od 1. júla sa zvýši peňažný príspevok na osobnú asistenciu zo sumy 6,22 € za hodinu na sumu 6,81 € za hodinu, teda o 0,59 eur. Peňažný príspevok na opatrovanie sa zvýši zo sumy 663,50 € na 729 € na jednu opatrovanú osobu a 969 € na dve opatrované osoby.

Sledujte overené zdroje, napr.:

www.employment.gov.sk/sk



Integrovaná posudková činnosť

Pomerne horúcou témou týchto dní je aj integrovaná posudková činnosť. My sme sa jej venovali aj na prednáškovom popoludní. Tu nemáme priestor, aby sme sa podrobne venovali téme IP, ale sledujte nižšie uvedené linky alebo sociálne siete, kde nájdete aktuálne informácie. Ako prvá a dôležitá vec je, aby ste poznali proces konania o integrovanom posudku, ktorý zahŕňa viacero krokov:

- 1) podanie žiadosti
- 2) sociálna posudková činnosť
- 3) lekárska posudková činnosť
- 4) rozhodnutie – integrovaný posudok
- 5) žiadosti o kompenzácie a sociálne služby

Na Prednáškovom popoludní **Mgr. Jana Žitňanská z organizácie Krajina bez bariér** predstavila prvé skúsenosti s integrovanou posudkovou činnosťou.

Sledujte overené zdroje:

Platforma rodín detí so zdravotným znevýhodnením: www.platformarodin.sk
MPSVaR: www.upsvr.gov.sk/
Zbierka zákonov SR: www.slov-lex.sk/ezbierky/pravne-predpisy/SK/ZZ/2025/51/20250901

Do redakčnej uzávierky IB 1/2026 neboli známe presnejšie údaje.

-red-

Predstavujeme nový Informačný leták LPRe SR 2026

Liga proti reumatizmu SR v máji pripravila a vydala novú verziu informačného letáka 2026. Aktualizovali sme zoznam kontaktných údajov na centrálu aj do miestnych pobočiek a klubov. Novinkou je aj QR kód, cez ktorý môžete jednoducho a rýchlo podporiť činnosť Ligy, aby sme my mohli pomáhať pacientom a šíriť potrebnú osvetu o reumatických ochoreniach, včasnej diagnostike a liečbe. Ďakujeme.



-red-

Služby poradne Centrum sociálno-psychologickej podpory

Poradňa Centra sociálno-psychologickej podpory poskytuje pomoc klientom sprostredkované cez telefonický rozhovor alebo mailovou korešpondenciou, ale aj osobne v priestoroch centrál LPRe SR na prízemí v NÚRCH-u, vo štvrtok: od 13.00 – 15.00 h.

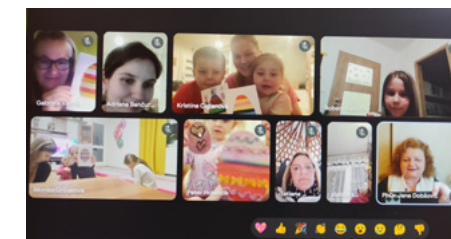
Nezabudnite sa telefonicky alebo mailom objednať na 0917 790 264, 0905 819 717 a liga@mojareuma.sk



18. marec je Svetovým dňom juvenilnej idiopatickej artritídy



Klub KÍBIK zorganizoval online stretnutie, ktoré prinieslo priestor nielen na zdieľanie skúseností rodičov detí s juvenilnou idiopatickou artritídou (JIA), ale aj na tvorivé aktivity pre deti. Online stretnutie Klubu KÍBIK pri príležitosti WORD Day 2026 spojilo rodičov aj deti v duchu podpory a tvorivosti. Počas stretnutia deti s nadšením vyrábali veľkonočné pozdravy, zatiaľ čo rodičia diskutovali o aktuálnych výzvach spojených s liečbou a každodennou starostlivosťou.



Súčasťou programu bola aj spomienka na 18. marec – Svetový deň JIA, ktorý upozorňuje na potrebu väčšej informovanosti o tomto ochorení. Rodičia mali možnosť otvorene hovoriť o tom, čo ich momentálne najviac trápi v súvislosti so zdravotným stavom ich detí, liečbou,



či dostupnosťou odbornej starostlivosti. Deti sa zapojili aj do rozhovorov – zdieľali svoje sny o budúcnosti a hovorili o tom, čím by chceli byť, keď vyrastú. Nechýbalo ani nadšenie z blížiacej sa Kíbičárskej Letnej Školy 2026, na ktorú sa mnohé z nich už teraz tešia.

-jdc-

Valné zhromaždenie Asociácie na ochranu práv pacientov SR



12. mája sa konalo Valné zhromaždenie Asociácie na ochranu práv pacientov SR, ktoré sa uskutočnilo v Bratislave v novom sídle AOPP. Okrem predstavenia činnosti a hospodárenia asociácie predstavilo plány AOPP. Dôležitou súčasťou spoločného stretnutia bolo schvalovanie dodatku stanov a predstavenie patientských priorit. Ligu proti reumatizmu SR na VZ AOPP zastupovala Helena Vernarská.

11. júna sa uskutočnil workshop AOPP

Workshop AOPP s názvom „Spoločne za silnejšie práva pacientov“. Workshop sa zamerával na spoločnú diskusiu členských organizácií k ochrane práv pacientov v praxi a na tvorbu priorit pripravovanej Stratégie ochrany práv pacientov. Ligu proti reumatizmu SR na workshope AOPP zastupovala Helena Vernarská.



-red-

Pripravuje sa Letná škola reumatológie 2026

Letná škola reumatológie 2026 (LŠR) je určená študentom 4. a 5. ročníka všeobecného lekárstva. Jej cieľom je zvýšenie povedomia o špecializačnom odbore reumatológia medzi študentami medicíny. Uskutoční sa pod záštitou Slovenskej reumatologickej spoločnosti, v spolupráci s LF UPJŠ Košice, LF UK Bratislava, LF SZU Bratislava, NÚRCH Piešťany a s Ligou proti reumatizmu SR. Aj týmto spôsobom pokračujeme v iniciatíve „Oslov svojho medika, aby si mal na staré kolená reumatológa“. V rámci bohatého programu LŠR vystúpi Jana Dobšovičová Černáková s príbehom pacienta.

-red-



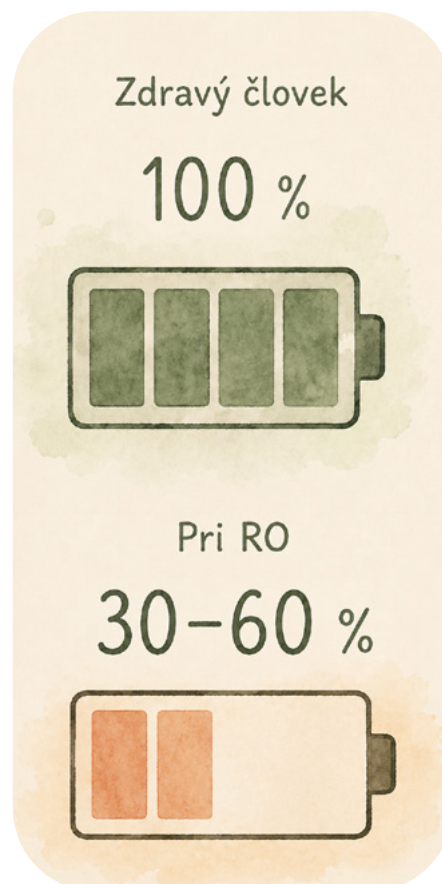
Ako zvládnuť únavu a mozgovú hmlu pri reumatických ochoreniach

Únava patrí medzi najčastejšie, ale zároveň najmenej pochopené symptómy reumatických ochorení. Mnohí pacienti a pacientky ju opisujú ako niečo, čo presahuje bežnú skúsenosť „byť unavený“. Nie je to len fyzická vyčerpanosť po náročnom dni – je to stav, ktorý silno ovplyvňuje telo, myslenie aj emócie. Spolu s únavou sa často objavuje aj tzv. mozgová hmla – pocit, že myšlienky sú spomalené, rozptýlené alebo ťažko dostupné. Slová neprichádzajú, sústreďiť sa je náročné a aj bežné rozhodnutia môžu pôsobiť vyčerpávajúco. Dobrou správou je, že aj keď tieto prejavy nevieme vždy úplne odstrániť, vieme sa naučiť, ako s nimi pracovať tak, aby mali na náš život menší dopad.

Únava nie je slabosť. Je to prirodzená reakcia tela.

Pri chronických zápalových ochoreniach, ako sú reumatické diagnózy, prebiehajú v tele procesy, ktoré neovplyvňujú len kĺby, ale aj centrálny nervový systém. Zápalové molekuly (cytokíny) majú vplyv na mozog – konkrétne na oblasti zodpovedné za energiu, motiváciu či pozornosť. Z pohľadu neurovedy hovoríme o tzv. „sickness behavior“ – prirodzenej reakcii organizmu na chorobu, ktorej cieľom je šetriť energiu. Telo tak spomaľuje niektoré funkcie, aby mohlo presmerovať zdroje tam, kde sú najviac potrebné.

To znamená, že únava a mozgová hmla nie sú zlyhaním človeka. Sú prirodzenou adaptáciou organizmu.



Metafora batérie: prečo už nemám 100 %

Jedným z užitočných spôsobov, ako pochopiť únavu, je predstaviť si energiu ako batériu. Zdravý človek často funguje s pocitom, že má k dispozícii „plnú kapacitu“. Pri chronickom ochorení však táto kapacita býva znížená – napríklad na 30–60%. Navyše kolíše v závislosti od dňa, záťaže či zdravotného stavu.

Problém často nevzniká len z tejto nižšej kapacity, ale z toho, že naše očakávania zostávajú nastavené na pôvodných 100 %. Vzniká tak napätie medzi tým, čo by sme „mali zvládnuť“, a tým, čo reálne zvládame.

Teória lyžičiek: energia ako obmedzený zdroj

Veľmi známa je aj tzv. Spoon Theory (teória lyžičiek), ktorá prirovnáva energiu k počtu „lyžičiek“, ktoré máme počas dňa k dispozícii. Každá aktivita, aj taká bežná ako sprchovanie, varenie či rozhovor, si vyžaduje určitý počet lyžičiek. Keď ich minieme, telo si potrebuje oddýchnuť.

Pre ľudí s chronickým ochorením je preto dôležité energiu nielen využívať, ale aj vedome manažovať.



Mozgová hmla: keď hlava „nefunguje“

Mozgová hmla síce nie je oficiálna diagnóza, ale veľmi presne popisuje skúsenosť mnohých pacientov a pacientok.

Z neuropsychologického hľadiska ide najmä o zníženú schopnosť sústreďiť sa, oslabenú pracovnú pamäť a spomalené spracovanie informácií. Jednoducho povedané – mozog funguje pomalšie a menej efektívne, najmä v stave únavy.

Čo môže pomôcť v každodennom fungovaní

1. Prijatie vlastnej kapacity

Prvým krokom nie je výkon, ale pochopenie seba samého a seba samej. Keď si dovoľíme priznať, že naša kapacita je iná než kedysi, prestávame s telom bojovať a môžeme začať spolupracovať.

2. Pravidlo 3 priorít

Namiesto dlhého zoznamu úloh pomáha určiť si 2–3 veci, ktoré sú v daný deň najdôležitejšie. Znižuje to preťaženie a zvyšuje pocit zvládania.

3. Plánovaný oddych

Oddych nie je odmena za výkon. Je to základná regulačná stratégia. Krátke pauzy počas dňa pomáhajú predchádzať úplnému vyčerpaniu.

4. Externalizácia pamäte

Pri mozgovej hmle je užitočné zapisovať si úlohy, používať poznámky či checklisty. Mozog tak nemusí držať všetko naraz.

5. Spomalenie a single-tasking

Multitasking zvyšuje záťaž na mozog. Vedome robiť jednu vec môže paradoxne viesť k väčšej efektívnosti.

6. Regulácia nervového systému

Sú to jednoduché techniky, ako je vedomé dýchanie ako je napr. technika 4-7-8: (4 sekundy nádych, 7 sekúnd zadržanie dychu a 8 sekundový výdych), technika orientácia v priestore (všímanie si okolia - vymenovať 5 vecí, ktoré vidíme; 4, ktoré počujeme; 3, ktoré dotykom cítime; 2, ktoré môžeme ovoňať a 1 vec, ktorú môžeme ochutnať) alebo jemný pohyb pomáhajú telu prepnúť z napätia do väčšieho pokoja.



Skúsiť netlačiť a viac počúvať

Mnohí ľudia s chronickým ochorením sa snažia fungovať „ako predtým“. Práve tento tlak však často vedie k ešte väčšiemu vyčerpaniu. Možno najdôležitejším posunom je zmena perspektívy: **nie viac tlačiť na výkon, ale viac počúvať svoje telo.**

Únava a mozgová hmla môžu byť frustrujúce a limitujúce. Zároveň sú však pochopiteľnou reakciou organizmu, ktorý sa snaží zvládnuť chronickú záťaž. Keď sa naučíme vnímať svoju energiu ako niečo, čo má svoje limity a začneme s ňou vedome pracovať, môžeme si postupne vytvoriť spôsob fungovania, ktorý je udržateľnejší a láskavejší k sebe samým. Pretože nie ste v tom sami.



Psychologička,
Mgr. Lucia Hlístová

Správy o činnosti miestnych pobočiek a klubov

MP Bratislava

Predošlý rok 2025 sme zakončili stretnutím na vianočných trhoch v Petržalke na Námestí republiky. Bol to podvečer plný smiechu a vianočných pochutín, kde sme zbilancovali naše celoročné aktivity.

Aj tento rok pokračujeme v pohybových aktivitách Nordic Walking a jogovej terapii pre reumatikov, každý týždeň pod vedením našej dlhoročnej inštruktorky Ing. Silvie Studenič Bobockej. Tento rok sa nám podarilo zorganizovať rekondičný pobyt v LD Pro Patria v kúpeľnom meste Piešťany. Pobyt ešte viac utužil naše niekoľko-ročné priateľstvá. NW paličky cestovali s nami a Nordic Walking bol súčasťou pohybových aktivít, ako aj kúpeľných procedúr.

Boli sme tam v čase, keď prebiehala výstava k 110. výročiu založenia Liečebného domu Pro Patria.

Už pár rokov pravidelne stretávame členov a sympatizantov LPre – MP Levice. Tento

rok to bol zatiaľ náš prvý výlet do Hlohovca. Pozreli sme si Hlohovský zámok, kde sme mali komentovanú prehliadku so sprievodkyňou aj odborným výkladom k histórii zámku. Prehliadka zahŕňala obnovené priestory, ale aj starobylé časti, ktoré ešte čakajú na rekonštrukciu.

Potešili sme sa možnosťami a pozreli sme si priestory z minulosti aj cez tablety v 3D.

Máj patril opäť Prednáškovému popoludniu na 1. M-VK LPre SR 2026 v hoteli Magnolia v Piešťanoch, kde nás vždy čakajú odborné prednášky, praktické témy, podpora a užitočné informácie pre pacientov aj ich blízkych.

Je skvelé stretnúť sa s priateľmi a reumatikmi z celého Slovenska, kde môžeme prebrať osobné rady aj skúsenosti týkajúce sa stravovania našej liečby.

*Helena Vernarská,
predsedníčka LPre – MP Bratislava,
bratislava@mojareuma.sk*



MP Banská Bystrica

Aj v Banskej Bystrici pôsobí miestna pobočka pre ľudí s reumatickými ochoreniami, ktorí dokazujú, že ani diagnóza nemusí znamenať koniec aktívneho života. Dnes tvorí základňu bystrickej miestnej pobočky 35 členov, prevažne seniorov. Je to rozsahom menšia komunita, o to viac srdca, humoru a pokoja vkladá do všetkého, čo robí. Sme tu jeden pre druhého a radi medzi sebou privítame každého, kto hľadá porozumenie a pocit, že na svoje trápenie nie je sám.

Rok 2026 vnímame ako príležitosť ešte viac otvoriť naše dvere a posilniť spoločenstvo reumatikov a ich priaznivcov v našom regióne. Naše ciele sú postavené na základoch

z predchádzajúcich rokov, to ale neznamená, že nie sme pripravení vytvárať nové príležitosti a čeliť novým výzvam.

Hlavný projekt Miestnej pobočky Ligy proti reumatizmu v Banskej Bystrici pre rok 2026, „Reumatici v pohybe“, vychádza z presvedčenia, že správny pohyb je pre reumatika veľmi užitočný. Plánujeme v ňom zrealizovať minimálne 10 kľúčových aktivít zameraných na rehabilitáciu a sociálnu integráciu.

Pravidelne sa budeme stretávať pri **Nordic Walkingu**. Našou prioritou nie sú len kilometre, ale najmä bezpečnosť a správnosť pohybu, preto bude súčasťou stretnutí vždy aj kontrola technického stavu palíc a nácvik

správnej techniky chôdze. Tešiť sa členovia pobočky môžu aj na petangové tréningy či procedúry v solnej jaskyni.

Jedným z pilierov našich pohybových aktivít je **jogová terapia pre reumatikov**, ktorá je mimoriadne obľúbená pre svoju schopnosť uvoľniť nielen stuhnuté kĺby, ale aj myseľ. Sme hrdí, že naše cvičenia vedú inštruktorky **Vierka Šandorová a Milica Lacová**, ktoré rozumejú potrebám reumatického tela.

„Pridte medzi nás a vyskúšajte si cvičenie v prostredí, kde nikto nikoho neposudzuje. Cvičíme tak, ako nám telo dovoľí, s rešpektom k vlastným limitom a s úsmevom na tvári,“ pozývajú Vierka a Milica. Aj podľa ankety medzi cvičenkami je tento „reumatický“ spôsob jogových cvičení prospešný. Pridávajú názor, že cvičenie zlepšuje náladu a dodáva optimizmus. Netaja sa tým, že rovnako dôležité ako samotné cvičenie je stretávanie sa a rozhovory po cvičení s kávičkou.

Hoci každý z nás dennodenne čelí zdravotným ťažkostiam, aj v Bystrici si uvedomujeme, že v tom nikto nie je sám. Toto je hlavné poslanie LPre SR: uistiť každého pacienta, že so svojím ochorením má kde nájsť zázemie a pochopenie.

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



MP Bardejov

Rok plný pohybu, spolupatričnosti a podpory

Miestna pobočka Ligy proti reumatizmu v Bardejove vstúpila do tohto roka aktívne a s jasným cieľom: spájať ľudí s reumatickými ochoreniami, podporovať ich zdravý pohyb a ponúkať bezpečný priestor na vzájomnú pomoc. Počas prvých mesiacov sa podarilo zorganizovať viacero úspešných podujatí, ktoré potvrdili, že pravidelný pohyb a komunita dokážu urobiť veľa pre kvalitu života.

V marci sa konala výročná členská schôdza, na ktorej sme zhodnotili uplynulý rok, predstavili sme plán aktivít na rok 2026 a privítali nových členov. Súčasťou stretnutia bola aj zaujímavá prednáška o kompenzačných pomôckach pre reumatikov, ktorá priniesla množstvo praktických rád a informácií pre každodenný život pacientov s RO. Nechýbala priateľská atmosféra, priestor na otázky a podnety, ani poďakovanie dobrovoľníkom. Diskutovalo sa aj o našej novej

web stránke www.reumabardejov.sk, ktorú pre nás vytvorila naša šikovná členka Adriana Samková. Aj touto cestou jej chceme poďakovať za úsilie, ktoré pri vytváraní stránky vynaložila. Veľký ohlas má pravidelné zdravotné cvičenie v telocvični, ktoré sa koná na týždennej báze. Dôraz kladieme na šetrné posilnenie svalov, mobilitu kĺbov a správne dýchanie. Obľúbenou aktivitou sa stala aj chôdza s Nordic Walking paličkami v okolí Bardejovských kúpeľov a pešej športovej zóny pri rieke Topľa. Stretnutia pri vode prinášajú nielen zlepšenie kondície a držania tela, ale aj radosť zo spoločného pohybu v prírode. Pravidelnosť a nenáročnosť Nordic Walkingu z neho robia ideálnu aktivitu pre široké spektrum členov.

Apríl patril turistike – vybrali sme sa na Zborovský hrad. Nenáročná trasa, krásne výhľady a história na dosah urobili z výletu príjemný zážitok pre všetkých zúčastnených. Spoločné foto pri hradbách je dôkazom dobrej nálady aj odhodlania pokračovať v podobných výpravách aj na budúce. Medzi vydatenými aktivitami patrí aj výlet do neďalekého poľského kúpeľného mesta Krynica, ktorý priniesol účastníkom oddych a nové zážitky. Okrem pohybových aktivít členovia pravidelne navštevujú aj kultúrne podujatia a zapájajú sa do spoločenského života mesta.

Každoročne pripravujeme pre členov miestnej pobočky obľúbené rekondičné pobyty, zväčša sú to pobyty vo Vysokých Tatrách. Tento rok sa rekondičný pobyt uskutoční v mesiaci august



na Štrbskom Plese v hoteli Toliar. Za podporu našich aktivít úprimne ďakujeme Mestu Bardejov, vďaka ktorému zo získanej dotácie vieme zabezpečiť kvalitnú organizáciu rekondičných pobytov, s minimálnym poplatkom pre účastníkov. Takáto spolupráca má priamy dopad na zdravie a pohodu našich členov a veľmi si ju vážime. Taktiež ďakujeme partnerovi Bardterm Bardejov, ktorý nám poskytol sponzorský dar pre našu činnosť.

Liga proti reumatizmu – Miestna pobočka Bardejov je otvorená všetkým, ktorí hľadajú bezpečný, priateľský kolektív a primeraný pohyb. Pridať sa môžete kedykoľvek – radi vás privítame na týždennom cvičení alebo na najbližšej spoločnej prechádzke. Spoločne dokazujeme, že s reumou sa dá žiť aktívne, s úsmevom a podporou komunity.

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



MP Čadca



Tradične začíname činnosť našej pobočky VČS. Konala sa 4. marca 2026, s podporou nášho čestného predsedu MUDr. Viliama Maňku PhD. V apríli sme pomáhali na podujatí Deň Zeme v našom meste s upratovaním a zúčastnili sme sa stavaní Mája a retro prvomájovom sprievode v Krásne nad Kysou. Reprezentovali sme našu LPre – na Slovensku, ako pobočka – Čadca. Naši členovia sa zúčastnili v tričkách s logom Ligy.



13. – 18. apríla sme si vyšli na spoločný rekondično-integračný pobyt do kúpeľov Piešťany. 17.mája sme absolvovali 6-dňový rekondično-integračný pobyt v Thermal Nitrava. V ďalšom období do konca roka plánujeme znova naše obľúbené rekondično-integračné pobyty spojené s kultúrnymi a športovými zážitkami

v kúpeľoch Trenčianske Teplice, Lúčky a leteckým zájazdom k moru do Bulharska. Dúfame, že nám naše plány nič nepokazí a všetky aktivity sa nám podaria k spokojnosti našich členov.

*Dana Synáková,
predsedníčka LPre – MP Čadca,
cadca@mojareuma.sk*



MP Košice

Liga proti reumatizmu v Košiciach združuje nielen tých, ktorých trápia reuma, bolesti kĺbov a chrbtice, ale aj rodinných príslušníkov a ostatných, ktorí sa chcú o týchto ochoreniach dozvedieť viac. Psychická podpora je veľmi dôležitá a v tomto prípade doslovne platí, že spolu sme silnejší.



Začiatkom roka 2026 došlo v našej pobočke k zmenám vo vedení a po odstúpení bývalej predsedníčky Daniely Mikulovej posilnila náš výbor Ing. Beáta Mačáková.



Napriek organizačným zmenám členovia výboru nezaháľali a pokračovali v prípravách a realizácii naplánovaných aktivít.

V Košiciach sa organizuje množstvo akcií, je problém vybrať si. Vzhľadom na náš nepredvídateľný zdravotný stav uprednostňujeme kultúrne podujatia a dlhodobo spolupracujeme so Štátnou filharmóniou Košice, ktorá nám veľmi vychádza v ústrety.



Milovníci vážnej hudby si v januári užili výnimočný koncert pod taktovkou svetoznámeho dirigenta a klaviristu Petra Breinera, v marci sme si vypočuli diela svetových virtuózov v podaní mladých talentov košického konzervatória a v apríli sa konala generálka k večernému koncertu Filmová hudba. Ocítli sme sa vo svete známych filmov (Forrest Gump, Gladiátor, Schindlerov zoznam, Jurský park...) a prežili večer plný dobrodružstiev.



Navštívili sme Východoslovenské múzeum, ktoré ako prvé na Slovensku sprístupnilo výstavu venovanú legende československej hudby – HELENA VONDRÁČKOVÁ – 60 rokov na scéne. Pokochali sme sa originálnymi exponátmi



z profesionálneho i súkromného života speváčky a prostredníctvom pomyselného stroja času sme sa preniesli do našej mladosti.

Komu sa nelení, tomu sa zelení, stálou aktivitou preto aj naďalej zostáva "paličkovanie", teda Nordic Walking. Naši "walkerí" stále naháňajú kroky, ale už neoficiálne. Veď nejde o výsledky, ale o pohyb v prospech zdravia, k čomu prispievajú aj pravidelné cvičenia pod vedením Ing. Eriky Škvarekovej a Ing. Heleny Slobodovej dvakrát do týždňa v telocvični Átria.

Koncom apríla sa uskutočnila výročná členská schôdza, na ktorej bola vyhodnotená činnosť za minulý rok a schválený plán na rok 2026. Členovia boli oboznámení s plánovanými rekondičnými pobytmi, ktoré sa uskutočnia v hoteli TITRIS v Tatranskej Lomnici, v hoteli DIAMANT v Dudinciach a na Zemplínskej Širave v hoteli CHEMES. Tieto pobyty sa tešia veľkému záujmu aj vďaka možnosti využitia kultúrnych poukazov a Štátnej účelovej dotácie pre nepracujúcich seniorov.

Na záver VČS sme odovzdali kyticu bývalej predsedníčky Daniele Mikulovej a ocenili jej obetavú prácu.

Chceme sa poďakovať všetkým, ktorí nám venujú 2 % z dane, čím pomôžu zlepšiť finančnú situáciu našej pobočky pri organizovaní akcií a podujatí.

Prajem nám hlavne pevné zdravie, veľa elánu a dobrých ľudí vókol seba.

Beáta Mačáková,
www.ligareuma.sk,
kosice@mojareuma.sk

MP Levice

Činnosť v MP Levice v I. polroku 2026

Príchod nového roku sme oslávili prechádzkou zimnou prírodou v blízkom okolí kúpeľov Sliač. Počasie bolo priamo ideálne, ako sa na nedeľu patrí – slniečko sa odrážalo od bielučkého snehu, ale mrázik nepoľavoval. Po doplnení energie z liečivých prameňov sme sa vlakom presunuli do Zvolena, kto ešte vládol, vystúpil na nádvorie zámku.

Vo februári sme sa spoločne prebehli s NW paličkami v okolí nášho mesta. Niekoľko členov navštívilo výstavu Tutanchámon v Bratislave a operné predstavenie Eugen Onegin od P. I. Čajkovského.

Začiatkom marca nás privítali historické priestory zrekonštruovaného zámku v Slovenskej Ľupči. V ďalšom marcovom týždni sme navštívili v kúpeľoch Brusno našu členku, ktorá tam absolvovala liečbu. Naša si čas na to, aby

nás povodila po príľahlom parku, a po výdatnej prechádzke sme sa osviežili vo wellness centre Caracalla.

V apríli sme sa venovali práci v našich záhradkách. Na 1. mája nás slnečné počasie vylákalo do botanickej záhrady v Bratislave, ktorou nás sprevádzalo niekoľko členiek MP Bratislava. Po nej sme si prezreli nádvorie hradu a pokochali sa pohľadmi na Dunaj a naše hlavné mesto. V máji sa nám podaril ešte jeden hodnotný výlet do Hlohovca, kde sme mali vopred vybavenú prehliadku krásne zrekonštruovaného zámku rodu Erdődy a po nej spoločný obed. Popri týchto aktivitách sme pravidelne cvičili jogu. Prvý polrok 2026 sme uzavreli 6-dňovým rekondičným pobytom na Orave.

Eva Molnárová,
predsedníčka LPRe – MP Levice,
levice@mojareuma.sk, foto: R. Vargová



MP Lučenec

Miestna pobočka v Lučenci nezaháľala. Čaká nás rok plný zážitkov a regenerácie.

Aj v tomto roku sme pre našich členov pripravili pestrý program. Naším cieľom je spájať ľudí so spoločným osudom, utužovať priateľstvá a najmä podporovať aktívny životný štýl, ktorý je pri reumatických ochoreniach kľúčový.

Za uplynulé obdobie sme pripravili a zorganizovali sériu pestrých aktivít zameraných na zdravie, spoznávanie prírody, spoznávanie komunity.

Čo máme úspešne za sebou:

Členská schôdza: Oficiálne sme náš spoločný rok odštartovali výročnou schôdzou, na ktorej sme zhodnotili činnosť za uplynulý rok, doterajšie úspechy, schválili plány na tento rok, privítali sme nových členov – v tomto roku našu organizáciu posilnilo jedenásť nových členov. Členská schôdza bola ideálna možnosť na diskusiu a osobné stretnutia.



Jednodňový zájazd na Hrebienok: V marci naše cesty smerovali do srdca Vysokých Tatier. Navštívili sme Hrebienok, kde sme si pozreli úchvatný Tatranský ľadový dóm. Precízna práca sochárov z monumentálneho ľadu a magická atmosféra zanechali v každom z nás nezabudnuteľný dojem.

Jednodňový výlet na Muráň: Pre milovníkov prírody a histórie sme zorganizovali výlet na Muránsku planinu spojenú s populárnou návštevou sysľoviska s krmením sysľov. Na zdatnejších členov čakal výstup na majestátny Muránsky hrad, odkiaľ sa im naskytli nádherné výhľady. Ostatní navštívili banské múzeum.

Päťdňový rekondičný pobyt v Brusne: Absolvovali sme blahodarný liečebno-rekondičný pobyt v kúpeľoch Brusno v liečebnom dome Poľana. Päť dní sme venovali intenzívnej regenerácii tela, odborným procedúram, minerálnej

vode, cvičeniu a dôležitému oddychu v kruhu priateľov.



Seniorská športová olympiáda: Štyria naši zástupcovia páni Kvak a Melo a panie Jozefíková a Čapóová úspešne reprezentovali našu organizáciu na druhom ročníku okresnej športovej seniorskej olympiáde spojenej s olympiádou materských škôl. Olympiáda sa niesla v duchu „malí aj veľkí“ jedno srdce pre pohyb.

Tešíme sa, že naši členovia sa zúčastnia a spoločne strávia chvíle aj na ďalších akciách, ktoré sme v tomto roku ešte pripravili. Spomeniem okrem iných akcií návštevu opálových baní pri Prešove a zájazd na Pieniny.

Mgr. Lýdia Čapóová – autorka článku
Viktor Kvak, predseda LPRe – MP Lučenec,
lucenec@mojareuma.sk

MP Poprad



Rok 2026 začala Miestna pobočka LPre – Poprad aktívne. V januári sme pripravovali členskú schôdzu, ktorá sa uskutočnila 12.2.2026, bola

venovaná zhodnoteniu činnosti v roku 2025 a plánom práce, ako aj finančným plánom na rok 2026. Taktiež sme sa zaoberali možnosťou zakúpenia vstupeniek a záujmom o ne do termálneho kúpaliska Izabela (v cene vstupenky je aj vírivka, parná sauna a fínska sauna) v kúpeľoch Vyšné Ružbachy.

V mesiaci február sme navštívili Tatranský ľadový dóm, ktorý bol inšpirovaný bazilikou sv. Jána v Lateráne v Ríme.

Navštívili sme výstavu orchideí v Botanickej záhrade Košice.

Boli sme v divadle v Spišskej Novej Vsi na predstavení „Kubo“, bola to moderná adaptácia klasickej hry v spišskom nárečí.

V marci sme navštívili Divadlo Poprad na predstavení „Svet podľa Hany“ Životný príbeh Hany, lemovaný túžbou nájsť pravdu a ľudskosť navzdory peklám 20. storočia. Je inšpiráciou pre každého z nás. Boli sme na termálnom kúpalisku vo Vrbove. Taktiež sme boli na prechádzke na Štrbskom Plese.

V apríli sme boli v Kúpeľoch Vyšné Ružbachy a na prechádzke vo Vysokých Tatrách na Popradskom plese. V mesiaci máj sme boli znovu v kúpeľoch Vyšné Ružbachy. Momentálne pripravujeme tradičné podujatie a to posedenie pri gulášoch, ktoré by sa malo uskutočniť v priebehu mesiaca jún.

*Mária Galková,
predsedníčka LPre-MP Poprad,
poprad@mojareuma.sk,
info@reumatikpoprad.sk*

MP Púchov



So starým rokom sme sa rozlúčili v príjemnej a priateľskej atmosfére pri tradičnej kapustnici. Naše pozvanie prijala aj pani primátorka mesta Púchov JUDr. Katarína Heneková, MBA, čím naše stretnutie získalo slávnostnejší rozmer. Posedenie sa nieslo v duchu spolupatričnosti, za sprievodu harmoniky, spevu a dobrej nálady. Na tomto stretnutí sa zišlo približne 100 členov. Zároveň nás potešilo, že pani primátorka prijala pozvanie aj na našu výročnú schôdzu.



Úvod nového roka patril pracovným stretnutiam výboru, na ktorých sme si stanovili plán činnosti. Jednou z hlavných priorít bolo organizovanie Výročnej členskej schôdze. Podarilo sa nám ju zrealizovať v marci v hojnom počte

a v príjemnej atmosfére. Aktuálne má naša pobočka 122 členov, čo svedčí o jej aktívnom a živom fungovaní. Významnú súčasť našich aktivít tvorí pravidelný pohyb. Cvičenia v bazéne aj v telocvični sa stali neoddeliteľnou súčasťou nášho programu. Nemenej dôležitý je aj spoločenský rozmer týchto stretnutí, ktorý prispieva k dobrej náladě a vzájomnej podpore medzi členmi.

V rámci podpory zdravia sme absolvovali aj rekondičný pobyt v kúpeľoch Nimnica, na ktorom sa zúčastnilo 35 členov. Pobyt bol zameraný



na regeneráciu, oddych a načerpanie nových síl, pričom naši členovia ocenili nielen odbornú starostlivosť, ale aj možnosť stráviť čas v príjemnom kolektíve. Rekondičný pobyt sme mohli absolvovať aj vďaka podpore mesta Púchov, ktoré nám poskytlo dotáciu, za čo patrí mestu poďakovanie.

Naše spoločné aktivity sme v prvom polroku obohatili aj o výlety. Navštívili sme kúpele Ražské Teplice a nechýbala ani návšteva termálneho kúpaliska v Poľnom Kesove, kde sme si dopriali relax v liečivej vode a príjemné chvíle oddychu.

Časť našich členov sa zúčastnila aj na oslavách

81. výročia oslobodenia mesta Púchov pri pamätníku v Europarku. Taktiež sme sa zúčastnili na podujatí „Hudba spája“, ktoré bolo spojené so slávnostným spustením fontány v Europarku. Teší nás, že sa naši členovia aktívne zapájajú aj do spoločenského a kultúrneho diania v meste Púchov.

Pozornosť venujeme aj osвете a informovanosti. Zaujímavým prínosom bola beseda v lekární Čakanka, ktorá nám poskytla nové poznatky z oblasti zdravia a starostlivosti o organizmus. Veľkým prínosom bola aj účasť na motivačnom kurze v Piešťanoch, na ktorom sa zúčastnili tri členky našej pobočky. Prednášky boli na vysokej úrovni a priniesli množstvo inšpirácie a nových poznatkov. Za skvelé zorganizovanie a prístup patrí úprimné poďakovanie PhDr. Janke Dobšovičovej Černákovéj.

O všetkých našich aktivitách pravidelne informujeme aj prostredníctvom sociálnej siete Facebook a Webovej stránky. Teší nás, že si na tento spôsob komunikácie zvykli aj naši starší členovia a aktívne ho využívajú, čím dokazujú, že chuť byť v kontakte a zapájať sa nepozná vekové hranice.

Do nového roka sme tak vstúpili aktívne, s jasným cieľom a chuťou pokračovať v činnosti, ktorá podporuje zdravie a pohyb. O to viac nás teší, že naše aktivity majú zmysel a prinášajú radosť aj nové priateľstvá.

*Emília Gombárová,
predsedníčka LPre-MP Púchov,
puchov@mojareuma.sk*

MP Topoľčany

Liga proti reumatizmu – Miestna pobočka Topoľčany pokračovala aj v uplynulom období v činnosti zameranej na pohyb, zdravie a spoločenské aktivity.

Pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu sme zorganizovali tradičný pochod za účasti vedenia mesta – pani primátorky a pani prednostky mestského úradu. Po pochode nasledovalo príjemné posedenie pri občerstvení a hudbe. Zároveň sme si pripomenuli 30. výročie vzniku našej pobočky.

Pokračovali sme v individuálnych pochodoch s NW paličkami a začali sme pravidelne cvičiť jogu aj prstovú jogu. Na vianočnom posedení sme si uctili jubilantov, ktorí v roku 2025 oslávili okrúhle alebo polookrúhle jubileá, pričom členov nad 75 rokov bolo sedem.

Vo februári sme absolvovali prednášku o bezpečnosti seniorov, ktorú pripravili pracovníčky policajného zboru a mestského úradu zo sociálnej oblasti. V rámci precvičovania jemnej motoriky sme šli srdiečka, ktoré sme spolu



s domácimi koláčikmi od našich členiek odovzdali ženám v domove dôchodcov pri príležitosti MDŽ. Stretnutie malo veľmi srdečnú atmosféru.

V marci sa uskutočnila výročná členská schô-

dza. Pred Veľkou nocou sme sa naučili vyrábať kraslice servítkovou technikou.

V apríli sme sa v spolupráci s mestom zúčastnili kladenia vencov pri príležitosti oslobodenia Topoľčan a tiež Dňa zdravia, kde sme mali osobný priestor pre propagáciu našej činnosti. Teší nás dobrá spolupráca s vedením mesta a jeho aktívna účasť na našich podujatiach. Deň Zeme sme si pripomenuli pochodom s NW paličkami okolo Parku športovcov.

V máji sme absolvovali turistický pochod Arbo rétom Tesárske Mlyňany a 14. mája sme oslávili Deň matiek spoločným posedením v našom klube.

Zúčastnili sme sa aj na 5. ročníku Pochodu okolo priehrady Duchonka s paličkami Nordic Walking. Z celkového počtu 40 členov sa ho zúčastnilo 30. Povzbudzovali nás aj tí, ktorí už nemôžu prejsť celý pochod. Bola výborná zábava.

*Tatiana Uhrinová,
predsedníčka MP Topoľčany,
topolcany@mojareuma.sk*

MP Klub KíbiK

Pripravuje KíbiKársku Letnú Školu 2026 aj VČS

KíbiKárska Letná Škola (KLŠ) voľne nadväzuje na dlhú tradíciu Rekondično-integračných pobytov Klubu KíbiK. Projekt sa uskutoční v prvej polovici júla a bude zameraný na deti znevýhodnené reumatickým ochorením a ich rodičov.



KLŠ bude tentokrát v kratšom trvaní (4 dni), so sociálnou terapiou a intenzívnou edukáciou. Neoddeliteľnou súčasťou programu bude sociálna terapia a sociálna rehabilitácia, edukačný blok prednášok a besied s odborníkmi. Zábavnou formou prispejeme k integrácii detí s JIA, a tiež obrátenou integráciou zdravých súrodencov do komunity detí s JIA. Rodičom poskytneme základné sociálne poradenstvo, individuálne rozhovory a skupinové besedy

so sociálnou pracovníčkou. Klub KíbiK podporuje pomoc k svojpomoci, podporu a pomáhanie si v rámci skupiny a komunity.

Cieľom odborného programu je poskytnúť čo najviac informácií rodičom a prijateľnou formou aj deťom o ich ochorení, o možnostiach a spôsoboch liečby, búranie mýtov šírených rôznymi neoverenými zdrojmi z internetu, napr. ohľadom výživy, očkovania a podávania doplnkov atď.

Podujatie podporia:

Nadácia Tesco, LIDL Slovenská republika, s.r.o.



V júli sa uskutoční **VČS LPre – Klubu KíbiK**, ktorú zrealizujeme online. Sledujte nás na webe a sociálnych sieťach.

*PhDr. Jana Dobšovičová Černáková,
predsedníčka Klubu KíbiK,
klbik@mojareuma.sk*

Klub Motýlik



Koľkí z vás vedia, čo znamená, keď niekto nosí na krku slnečnicovú šnúрку (Sunflower lanyard)?

Nie všetky zdravotné znevýhodnenia sú viditeľné na prvý pohľad. Mnoho ľudí žije so skrytými ochoreniami alebo ťažkosťami – napríklad s neurologickými, sluchovými, zrakovými, psychickými či chronickými ochoreniami, ktoré si okolie nemusí všimnúť.

Medzinárodný program Hidden Disabilities Sunflower pomáha týmto ľuďom najmä pri cestovaní a pohybe na verejných miestach. Zapojené sú letiská, železničné stanice, nákupné centrá aj rôzne podujatia v mnohých krajinách sveta. Slnečnicová šnúрка je diskretný spôsob, ako dať okoliu najavo, že jej nositeľ môže potrebovať pomoc, viac trpezlivosti alebo len trochu viac času – bez nutnosti čokoľvek vysvetľovať. Šnúřka býva často dostupná bezplatne na informačných pultoch na letiskách alebo v zapojených organizáciách. Dá sa však aj zakúpiť, napríklad cez oficiálny e-shop programu Hidden Disabilities Sunflower, prípadne na platformách ako Amazon, Temu či AliExpress.

A moja prvá skúsenosť so slnečnicovou šnúrkou?

Informáciu o nej som našla v skupine ŽTP na Facebooku. Keďže Letisko M. R. Štefánika v Bratislave je súčasťou tohto medzinárodného programu, rozhodla som sa tam zavolať – žiaľ, šnúřky nemali k dispozícii. O to viac ma potešila skúsenosť v Anglicku. Na letisku som ju



bez problémov získala na kontaktnom mieste asistenčných služieb. Pracovník na recepcii sa ma ešte opýtal, či nepotrebujem ďalšiu pomoc, a následne ma usmernil na bezpečnostnú kontrolu cez vstup pre cestujúcich s asistenciou. Celý proces prebehol veľmi rýchlo – aj s čakaním to trvalo len pár minút.

Zdroj a viac informácií:
www.hdsunflower.com
www.lupusuk.org.uk/hidden-disabilities-sunflower-scheme/

*Zuzana Pionteková,
 predsedníčka a pacientka
 so skrytým postihnutím z Klubu Motýlik,
 motylik@mojareuma.sk,
 www.klubmotylik.sk*



28. február je Deň zriedkavých chorôb. Pri tejto príležitosti sa uskutočnila informačná kampaň. Klub Čiernych Kostí a AKU-pacienti sa tešia, že ich hlas bolo silnejšie počuť.

Potešite nás, ak AKU-pacientov nasmerujete na prihlášku do KČK tu:
www.mojareuma.sk/prihlaska-za-clena/

*Anna Antalová,
 predsedníčka Klubu Čiernych Kostí,
 antalova.anna@gmail.com*



Pripravujeme Klub Sjögrenovej Choroby (SjCh)

Liga proti reumatizmu SR chce vytvoriť priestor pre pacientov so SjCh. Na základe prejaveneho záujmu o prednášku o Sjögrenovej chorobe a spoločnom zdieľaní skúseností a otázok vám chceme vyhovieť. Pripravujeme založenie Klubu Sjögrenovej Choroby.

Ak máte záujem, prihláste sa do LPre SR. Prihlásenie je jednoduché. Máme elektronický formulár <https://www.mojareuma.sk/prihlaska-za-clena/>

V prihláške do kolónky „iné“, napíšte Klub Sjögrenovej Choroby (KSjCh). My sa vám potom ozveme.

Budeme sa tešiť na našu spoluprácu a stretnutia. Nebojte sa, že by ste museli niekam cestovať, väčšina činnosti bude online.

Klub Sjögrenovej Choroby,
liga@mojareuma.sk

-red-



Reťazenie dobra a pomoci

Jarný trh v NÚRCH-u priniesol krásu aj pomoc

V priestoroch NÚRCH-u sa uskutočnil milý Jarný trh, na ktorom svoje výrobky predstavili tvorivé ruky zapojené do projektu Reťazenie dobra a pomoci. Návštevníci si mohli vybrať z množstva krásnych jarných a veľkonočných dekorácií – všetky vznikli s láskou a ochotou pomáhať.

Dekorácie bolo možné získať za dobrovoľný príspevok. Všetky vyzbierané príspevky budú použité na nákup kreatívneho materiálu – napríklad vlny, výtvarných pomôcok a ďalších potrieb – ktoré poslúžia hospitalizovaným pacientom počas tvorivých dielní v rámci projektu Reťazenie dobra a pomoci. Tvorivé aktivity pomáhajú pacientom spríjemniť čas počas hospitalizácie, podporujú ich kreativitu a prinášajú im radosť i pocit spolupatričnosti.

Projekt Reťazenie dobra a pomoci je realizovaný pod záštitou Ligy proti reumatizmu



a v spolupráci s Národným ústavom reumatických chorôb Piešťany (NÚRCH).

Veľké poďakovanie patrí tvorivým pacientkam a pacientom, ale obzvlášť všetkým ochotným sestričkám, ktoré sa do projektu zapájajú a vytvorili nádherné jarné dekorácie. Autorkou aj motorom Reťazenia dobra a pomoci je Adriana Majková a jej milé kolegyně Ivanka Valková, Radka Pavlovičová, Renátka Oslanská, Milka Hozová, Tanička Babulíková, **Monika Vrbenská – háčkovala hračky a dekorácie a Stanislav Uhrin – vyrobil veľkonočné šibáky.**

Poďakovanie patrí aj predsedníčke LPre SR Jane Dobšovičovej Černáčkovej za skvelú spoluprácu, Michalovi Finkovi za grafickú tvorbu plagátu, Libuše Dobrovodskej za pomoc s administratívou a pani Klačmanovej za prezentáciu a príspevky na Facebooku.

Vážime si, že milé podujatie navštívil aj primár NÚRCH MUDr. Martin Žlnay.



Ďakujeme všetkým, ktorí sa prišli pozrieť, podporili dobrú vec a prispeli tak k tomu, aby sme mohli pokračovať v tvorivých aktivitách pre našich pacientov. Každý malý príspevok pomáha rozvíjať reťaz dobra a pomoci.

Ak aj Vy chcete podporiť projekt Reťazenie dobra a pomoci tu je:

IBAN SK49 0200 0000 0000 6233 6212

Ďakujeme!

-red-



Opýtali sme sa ...

Kde všade môžeme „stretnúť“ Ligu proti reumatizmu SR?

Liga proti reumatizmu na Slovensku (LPRe SR) je nezisková patientska organizácia, ktorej cieľom nie je zisk, ale pomoc pacientom, zvyšovanie povedomia o reumatických ochoreniach a budovanie vzťahov s verejnosťou. Veľký význam preto zohráva komunikácia – najmä poskytovanie odborných, zrozumiteľných a praktických informácií pacientom, ich rodinám aj širokej verejnosti.

O tom, ako dnes LPRe SR komunikuje v online priestore, sme sa rozprávali s predsedníčkou PhDr. Janou Dobšovičovou Černákovou.

Aké digitálne komunikačné kanály dnes LPRe SR využíva?

Základným komunikačným priestorom je webová stránka MojaReuma.sk, kde pacienti nájdu informácie o reumatických ochoreniach, liečbe, aktivitách Ligy, podujatiach či poradenských službách.

Okrem hlavného webu fungujú aj stránky viacerých miestnych pobočiek a patientskych klubov, napríklad v Banskej Bystrici, Bardejove, Košiciach, Martine, Poprade či Púchove. Samostatné či zdieľané online priestory majú aj kluby zamerané na konkrétne diagnózy, ako Klub Kĺbik, Klub Motýlik, Klub Psoriatickej artritídy, Klub Bechterevikov či Klub Čiernych Kostí. Pripravuje sa aj priestor pre pacientov so Sjögrenovou chorobou.

LPRe SR aktívne využíva aj sociálne siete **Facebook, Instagram a TikTok**. Prostredníctvom nich informuje o aktuálnych aktivitách, kampaniach, podujatiach a témach zo života s reumatickým ochorením. Na Facebooku organizácia spravuje viacero profilov a skupín, vrátane uzavretých komunit pre pacientov.

Dôležitou súčasťou komunikácie sú aj online stretnutia cez **platformy Zoom, Microsoft Teams, Webex či Messenger**. Využívame ich na pracovné porady, stretnutia klubov aj vzdelávacie aktivity. Významné miesto má projekt **Univerzita Reumy – online webináre** a odborné prednášky pre pacientov a verejnosť. Projekt sa osvedčil najmä počas pandémie, keď umožnil zostať v kontakte s pacientmi a poskytovať im odborné informácie aj podporu. Liga komunikuje aj prostredníctvom **e-mailov**,

online formulárov a digitálnej verzie Informačného bulletinu LPRe SR.

Pomáha vám online komunikácia získavať nových pacientov a podporovateľov?

Áno. Mnohí pacienti vyhľadávajú informácie po stanovení diagnózy práve na internete. Keď na webovej stránke nájdu praktické rady o terapiách, životnom štýle či sociálnych otázkach, často následne kontaktujú organizáciu alebo sa zapoja do jej aktivít.

Online vzdelávanie zároveň umožňuje osloviť pacientov z celého Slovenska bez potreby cestovania. Digitálna komunikácia tak pomáha budovať patientsku komunitu a zvyšovať povedomie o činnosti Ligy.



Aké sú vaše plány do budúcnosti?

LPRe SR chce aj naďalej rozvíjať online komunikáciu, vzdelávacie projekty a digitálny obsah dostupný pacientom bez ohľadu na vek, či na miesto bydliska. V LPRe SR plánujeme pokračovať v rozvoji webových stránok, webinárov aj komunikácie na sociálnych sieťach.

Cieľom je ešte viac využívať digitálne nástroje pri osвете, podpore pacientov a zapájaní verejnosti do aktivít Ligy.

Čo je pri online komunikácii najväčšou výzvou?

Najväčším problémom sú obmedzené finančné a personálne zdroje. LPRe SR funguje vo veľkej miere na dobrovoľníckej báze, čo sťažuje pravidelnú tvorbu kvalitného obsahu a profesionálnu správu online komunikácie. Výzvou je aj digitálna dostupnosť pacientov. Mnohí starší pacienti nie sú aktívni na sociálnych sieťach alebo nemajú dostatočné digitálne zručnosti, preto je potrebné kombinovať online aj tradičné formy komunikácie.

Zároveň vnímame ako problém slabšie dlhodobé zapájanie mladších pacientov po stabilizovaní ich zdravotného stavu. **Práve mladšia generácia by pritom mohla výrazne pomôcť pri modernizácii a zatraktívnení aktivít Ligy proti reumatizmu na Slovensku.**

Ďalšou výzvou je množstvo neoverených informácií v online priestore, v ktorých sa pacienti často ťažko orientujú.

Čo by mohlo online komunikáciu zlepšiť?

Pomohla by nám najmä pravidelnejšia tvorba kvalitného digitálneho obsahu – informačných príspevkov, videí či vzdelávacích materiálov. Dôležité je aj väčšie zapojenie odborníkov do online diskusií a webinárov.

V Lige chceme viac využívať moderné formáty, ako sú videá, podcasty či interaktívne webináre, a pokračovať v spolupráci s médiami, patientskymi organizáciami a zdravotníckymi inštitúciami.

LPRe SR dlhodobo spolupracuje aj s médiami prostredníctvom novinárskej súťaže KROK. Pri

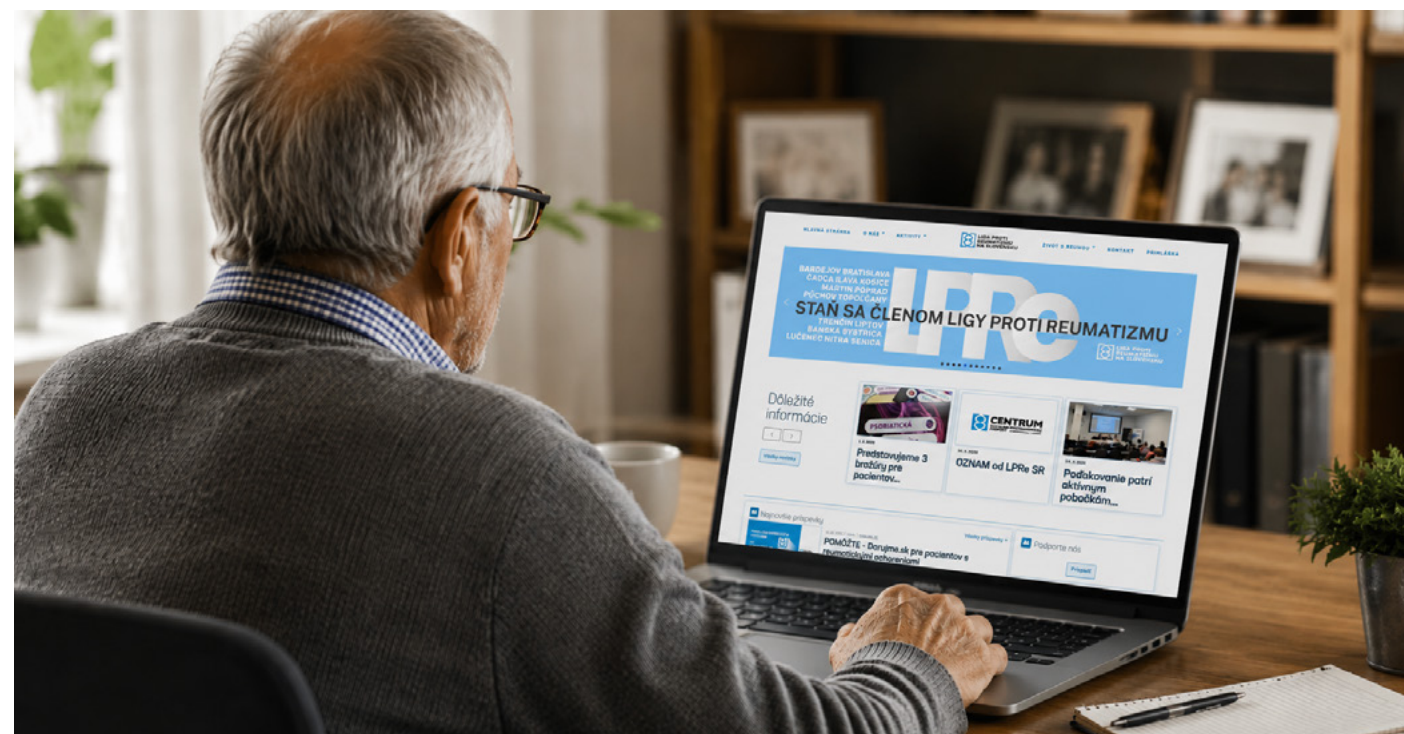


príležitosti Svetového dňa reumatizmu oceňujeme novinárov za príspevky venované problematike reumatických ochorení.

Dôležité je tiež pokračovať v projektoch, ktoré spájajú pacientov, podporujú výmenu skúseností a prinášajú kvalitné a zrozumiteľné informácie o ochorení a liečbe.

Ďakujem za rozhovor!

Kludia Hronská



LPre SR predstavila novú verziu informačného letáku pre pacientov a verejnosť

V roku 2026 vydala Liga proti reumatizmu na Slovensku (LPre SR) novú verziu svojho informačného letáku, ktorý je určený pacientom, ich rodinným príslušníkom, zdravotníckym pracovníkom aj širokej verejnosti. Moderné grafické spracovanie pripravil Ing. Michal Finka, ktorý letáku vdýchol súčasný, svieži a prehľadný vizuálny štýl.

Nový informačný leták predstavuje LPre SR ako aktívne patientske združenie, ktoré už dlhé roky pomáha ľuďom s reumatickými ochoreniami nájsť potrebné informácie, podporu a komunitu ľudí s podobnými životnými skúsenosťami. Mnohí pacienti sa po stanovení diagnózy ocitnú v situácii, keď majú množstvo otázok, obáv a často aj pocit osamelosti. Práve preto je dôležité, aby

vedeli, že existuje patientske združenie, ktoré ich môže sprevádzať na ceste životom s reumatickým ochorením. Členstvo v LPre SR prináša možnosť získavať overené informácie o ochoreniach, liečbe a sociálnych otázkach, zúčastňovať sa na vzdelávacích podujatiach, stretávať sa s ľuďmi s podobnými skúsenosťami a aktívne sa podieľať na činnosti patientskeho združenia. Informovanie o činnosti LPre SR preto nie je len propagáciou organizácie, ale predovšetkým pomocou tým, ktorí podporu práve potrebujú.

Predná strana letáku je venovaná Svetovému dňu reumatizmu, ktorý si každoročne pripomíname 12. októbra. Dominantný grafický prvok upozorňuje na význam tohto dňa a na potrebu zvyšovania povedomia o

reumatických ochoreniach.

Súčasťou strany sú aj kontaktné údaje na jednotlivé miestne pobočky a kluby LPre SR, vďaka ktorým môžu záujemcovia jednoducho nájsť patientske združenie vo svojom regióne. Leták zároveň predstavuje aktivitu „Pohnime sa s reumou!“ a poskytuje základné odporúčania k správnej technike Nordic Walkingu, ktorý patrí medzi odporúčané pohybové aktivity pre ľudí s reumatickými ochoreniami.

Druhá strana letáku obsahuje praktické informácie o činnosti LPre SR a možnostiach kontaktu s patientským združením. Čitatelia tu nájdú kontaktné údaje na centrálu LPre SR, webovú stránku www.mojareuma.sk,

e-mailové kontakty a informácie o sociálnych sieťach organizácie. Súčasťou je aj QR kód, prostredníctvom ktorého možno podporiť činnosť LPre SR.

Leták zároveň predstavuje Centrum sociálno-psychologickej podpory LPre SR, ktoré poskytuje pacientom základné sociálne poradenstvo, psychologickú podporu a pomoc pri riešení každodenných problémov súvisiacich s ochorením.

Dostupnosť informačných letákov

Nové informačné letáky budú dostupné na viacerých miestach, aby sa dostali k čo najväčšiemu počtu pacientov a záujemcov o činnosť patientskeho združenia.

V centrále LPre SR v Piešťanoch si ich môžu vyzdvihnúť návštevníci aj členovia Ligy.

Na podujatiach organizovaných LPre SR, ako sú vzdelávacie semináre, konferencie, regionálne stretnutia či aktivity pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu.

Na podujatiach partnerských občianskych združení a organizácií, na ktoré je LPre SR pozvaná prezentovať svoju činnosť a služby pre pacientov.

Na webovej stránke mojareuma.sk je leták dostupný aj v elektronickej podobe na stiahnutie.

Na sociálnych sieťach LPre SR, prostredníctvom ktorých organizácia pravidelne komunikuje s pacientmi a informuje o svojich aktivitách.

V Národnom ústave reumatických chorôb (NÚRCH), v reumatologických ambulanciách a ďalších zdravotníckych zariadeniach, kde sa s nimi môžu stretnúť pacienti priamo počas návštevy lekára.

Nový leták pôsobí moderne, sviežo a optimisticky

Nová verzia informačného letáku zaujme už na prvý pohľad svojím moderným grafickým spracovaním. Farebná kombinácia modrej, ružovej, oranžovej a svetlosivej pôsobí sviežo, priateľsky a optimisticky. Napriek veľkému množstvu informácií si leták zachováva prehľadnosť a čitateľnosť. Grafické prvky sú dynamické a evokujú pohyb, aktivitu a pozitívny prístup k životu s reumatickým ochorením. Oceňujem najmä prepojenie praktických informácií s vizuálne atraktívnym dizajnom, ktorý dokáže zaujať nielen dlhoročných členov LPre SR, ale aj nových pacientov, či širokú verejnosť. Nový informačný leták tak nie je len zdrojom kontaktov a informácií. Predstavuje aj pozvanie do komunity ľudí, ktorí si navzájom pomáhajú, zdieľajú skúsenosti a dokazujú, že s reumatickým ochorením možno žiť aktívny život a s reumou by nemal byť nikto sám.

Klaudia Hronská

ŠTVRTOK 13:00 – 15:00 HOD

NÚRCH

PODPORTE NÁS

IBAN: SK49 0200 0000 0000 6233 6212

Liga proti reumatizmu na Slovensku
Nábřežie Ivana Krasku 4
921 01 Piešťany

predseda@mojareuma.sk

FACEBOOK
Moja reuma ■ Liga proti reumatizmu
Moja & Tvoja Artritída

INSTAGRAM
ligaprotireumatizmu

www.mojareuma.sk

REUMATIZMU NA SLOVENSKU

NEBUĎ S REUMOU SÁM!

Základné sociálne poradenstvo
ON-LINE 0917 790 264
E-MAIL liga@mojareuma.sk
0905 819 717

AKU

KONTAKTY

KLUBY

LPre – KM info@klubmotylik.sk
LPre – KK klbik@mojareuma.sk
LPre – KČK antalova.anna@gmail.com
LPre – KBch bechtere@mojareuma.sk
LPre – KPsa psoriaza@mojareuma.sk

MIESTNE POBOČKY

LPre – MP Banská Bystrica
banskabystrica@mojareuma.sk
LPre – MP Bardejov bardejov@mojareuma.sk
LPre – MP Bratislava bratislava@mojareuma.sk
LPre – MP Čadca cadca@mojareuma.sk
LPre – MP Košice kosice@mojareuma.sk
LPre – MP Levice levice@mojareuma.sk
LPre – MP Lučenec lucenec@mojareuma.sk
LPre – MP Martin martin@mojareuma.sk
LPre – MP Poprad poprad@mojareuma.sk
LPre – MP Púchov puchov@mojareuma.sk
LPre – MP Senica senica@mojareuma.sk
LPre – MP Topoľčany topolcany@mojareuma.sk
LPre – MP Trenčín trencin@mojareuma.sk

SVETOVÝ DEŇ REUMATIZMU

12.

OKTÓBRA

POHNIME SA S REUMOU!

SPRÁVNA TECHNIKA NORDIC WALKING.

KRÁČAJTE V AKTÍVOM ZDRAVOM POSTOJI.

Najprv ťahajte paličky spustené za sebou, aby ste pri chôdzi striedali pravú ruku s ľavou nohou a naopak. Do zeme paličku zapichnete vtedy, keď sa dotkne päta prednej nohy zeme. Paličku do zeme zatlačte a striedajte jednu a druhú ruku. Ruka smeruje vzad za telo, aby ste mali čím väčší zadný rozsah ruky. Keď je ruka vzadu za telom, prsty uvoľnite. Následne paličku rýchlym švihom popri tele potiahnite pred telo a prsty zovrite. Ak sa naučíte techniku správne, získate z chôdze veľké množstvo zdravotných benefitov.

AKTÍVNY ZÁKLADNÝ POSTOJ, PRI KTOROM PRACUJÚ AJ VNÚTORNÉ SVALY TELA:

- HLAVA JE V PREDLŽENÍ CHRBTICE.
- NESMERUJE DOPREDU, NIE JE PREDSUNUTÁ.
- BRADA JE MIERNE DOLE.
- RAMENÁ SÚ UVOĽNENÉ SMEROM NADOL.
- SNAŽTE SA MAŤ ČÍM VÄČŠÍ PRIESTOR MEDZI RAMENOM A UCHOM.
- BRUCHO JE STIAHNUTÉ.
- PANVA JE V NEUTRÁLNEJ POLOHE (MIERNE VPRED).
- KOLENÁ SÚ MIERNE UVOĽNENÉ.
- NIE SÚ „ZAMKNUTÉ“ VZAD.
- CHODIDLÁ SÚ ROVNOBEŽNE, ŠPIČKY NESMERUJÚ DNU ANI VON.

SLOVAK NORDIC WALKING ASSOCIATION

Vnímame ľudí okolo seba?

Asi budete prekvapení, ale nie všetkých v závislosti od času – veku, v ktorom sme. Znie to zložito, ale keď som sa vnúčať pýtala, či si všimli, koľko starých ľudí denne stretávajú, náramne sa čudovali, že či fakt? Deti žijú v rýchлом tempe. Bežia, skáču, kričia. Seniori majú sklon k úsporným pohybom a tichu. Dieťa a senior sa „stretávajú“ v dvoch rôznych svetoch. Ak dieťa nemá vybudovanú schopnosť komunikovať so staršou generáciou, sú pre neho starší ľudia „neviditeľnými cudzincami“. Deti sú veľmi pragmatické. Registrujú rodinu, učiteľov, predavačov, lekárov, ale ak nemajú dôvod na interakciu, tak starších ľudí jednoducho odfiltrujú. U starších detí môže podvedome fungovať aj strach a neistota. Seniori sú krehkí, chorí, odchádzajú. A tak si deti vytvoria obranu – ak sa na to nepozerám, neexistuje to.

Každý človek s pribúdajúcim vekom funguje v kolektíve, v ktorom prevládajú určité vekové kategórie. Takže v zrelosti už nie vždy

rozumieme naším deťom a vnukom a vnímať viac život vekovo starších skupín ľudí. Nuž a seniori sa vracajú do detstva. Babky na kavičke sa oslovujú dievčatá a dedkovia na pivku sa obzerajú po mladých pipkách a volajú sa mládenci.) Samozrejme sa to týka bežných ľudí, žijúcich svoje normálne životy. V skupinách, kde dominuje iná spoločná vlastnosť – choroba, vášeň pre rovnaký koníček, zberateľstvo a pod., to funguje inakšie. Ale nech to je ako chce, má to všetko jednu spoločnú veličinu – čas a jeho plynutie.

Najvýznamnejší vedec 20. storočia **Albert Einstein**, nositeľ Nobelovej ceny za fyziku, definoval čas nasledovne: „Muž sedí s krásnym dievčaťom hodinu, ale zdá sa to menej ako minúta. Ale povedzte tomu istému mužovi, aby sedel na horúcich kachliach minútu a pre neho je to dlhšie ako hodina. To je relativita.“

Ako laika ma nefascinujú až tak objavy tohto veľikána, keďže im jednoducho nerozu-

miem, úžasné je jeho vnímanie kozmu, sveta a všetkého života, ktoré vedel formulovať do jasných a zrozumiteľných viet prístupných všetkým ľuďom bez ohľadu na ich IQ a vzdelanie. Práve jeho pozoruhodné zložité detstvo, dospelosť, staroba – jeho človečnosť – ma primäli k tomuto príspevku.

Nuž a na záver ďalší z jeho citátov: **„Existujú iba dva spôsoby, ako prežiť svoj život. Jeden je, akoby nič nebolo zázrakom. A druhý, akoby zázrakom bolo všetko.“**

Držme sa toho druhého spôsobu – krásny deň prajem. :)

-EB-

Zdroje:
internet, AI, Wikipedia, aktuality.sk,
sme.sk, alberteinstein.com, eduword.sk,
sep karen.sk a iné



Z každého rožka troška

Náhodou som kúpila stolový kalendár a po listovaní v ňom mi nedá nepodeliť sa s vami o pár zvláštností týkajúcich sa zeleniny, ovocia a kvetov.

Viete, že názov Maľované hory je rôznofarebná odroda **kukurice**, ktorá vznikla z viac ako 70 pôvodných odrôd zachránených od Indiánov a starousadlíkov, žijúcich v drsných podmienkach Severnej Ameriky? Zistilo sa, že spoločným pestovaním kukurice, fazule a tekvice bola ich pôda mimoriadne úrodná. V spoločnom záhone sa jej u nás darí s hráškom, melónom alebo slnečnicou. Šúlok Maľovaných hôr vyzerá ako deťmi navlečené rôznofarebné koráliky.

Zaujímavosťou je, že na jednom hektári možno dopestovať dva-až štyrikrát viac **zemiakov** ako obilia. Poskytujú viac jedla na spotrebované množstvo vody, než ktorákoľvek iná významná plodina. Najvyššiu spotrebu zemiakov na obyvateľa má Bielorusko, Ukrajina a Kirgizsko. Okrem iného sú zemiaky bohaté na vitamín C, ktorý podporuje vstrebávanie železa, ako aj rast a opravu tkanív. Sú tiež dobrým zdrojom vitamínu B6 a draslíka.

Ruže sa pestujú aj na zber lupeňov, sú jedlé a niekde sa z nich varí džem. Podomácky si z nich môžeme pripraviť ružovú vodu, alebo ich pridávať do limonád. Neodmysliteľné sú v kozmetike. Vizuálne k najatraktívnejším patrí druh Remy Martin. Nemá trne a nie je ani voňavá, vyniká však trvácnosťou úhľadných kvetov, ktorých lupene sa sfarbia postupne od oranžovej, cez ružovú až do krémovožltých odtieňov.

Nie každý bežne konzumuje **artičoku zeleň**, pochádzajúcu zo severnej Afriky. Jej pestovanie je rozšírené vo Francúzsku a Španielsku, ale pestuje sa aj v našich záhradách. Je síce náročná na živiny a zavlažovanie, ale jej zdravotné benefity sú výrazné. Podporuje tvorbu a vylučovanie žlče, regeneruje pečeň a podporuje zdravé trávenie. Upravuje cholesterol a hladinu cukru v krvi. Pôsobí ako účinný antioxidant.

Používate **jablčný ocot**? Je to prípravok do jedla i na boľáčky. Znižuje cholesterol, ošetruje rany, lieči a čistí močové cesty, ošetruje a spevňuje vlasy. Na prípravu stačia jablká, voda a päťlitrová zaváracia fľaša. Polovicu fľaše naplníme umytými nakrájanými jablka-

mi. Krájame aj jaderníky. Dolejeme vodu, aby siahala 5 cm od vrchu, prikryjeme tanierikom a necháme stať pri izbovej teplote 12 – 14 dní. Potom tekutinu precedíme cez gázu a jablká vyžmýkame. Opäť necháme odstáť asi 20 dní. Najneskôr po troch týždňoch ocot stiahneme do fľaš a uskladníme. Na tmavom a chladnom mieste vydrží aj rok.

Ďalším ,nie bežným pokrmom, je **cukinový chlieb**. Potrebujeme 400g hladkej a 100g ražnej chlebovej múky. Ďalej 200 – 300g nastrúhanej cukiny, 1 vajce, polievkovú lyžicu soli a cukru, 300 ml vlažnej vody alebo mlieka. Vo vode rozmiešame namrvené droždie s cukrom, necháme krátko postáť. Pridáme soľ, cukinu, vajce a múku, vypracujeme cesto a necháme 30 min vykysnúť prikryté utierkou. Rúru predhrejeme na 200 stupňov a pripravený bochník potrieme vodou. Po 10 min znížime teplotu na 170 stupňov a pečieme ďalších 30 min. Hotový chlebič preložíme na mriežku, aby sa odparil a na povrchu kôrku

opäť potrieme vodou. Necháme úplne vychladnúť. Do cesta môžete pridať i nasekané bylinky, strúhaný syr, tekvicové semienka, či nasekané **orechy**.

Keď už hovoríme o orechoch, nám, niektorým neskúseným sa stáva, že ich síce olúpeme a dáme do fľaš, ale čuduj sa svete, splesnivujú, či sa v nich nájde chrobač. Vlašské orechy a lieskovce musíme dôsledne dosúšať. Môžu sa sušiť v malých vrstvách alebo v sieťovaných vreciach. Je dobré premiešavať ich. V suchej miestnosti bez mrazu vydržia aj rok. Nie je dobré načistiť si naraz veľké množstvo, pretože zakrátko zhorknú. Vylúskané orechy môžete nasypať do zaváracích pohárov a bez nálevu sterilizovať v pare. Vydržia dlho bez zhorknutia.

-EB-

Zdroj:
internet AI,
stolový kalendár Doma v záhrade 2026



Maľované kamienky a NW

Liga proti reumatizmu SR stále hľadá príťažlivé aktivity pre svojich členov a sympatizantov. Sme radi, že sa opäť ujala novinka pridružená k walkovaniu. Maľujeme kamienky, ktoré potom roznášame po trati, kde chodíme s Nordic Walking paličkami.

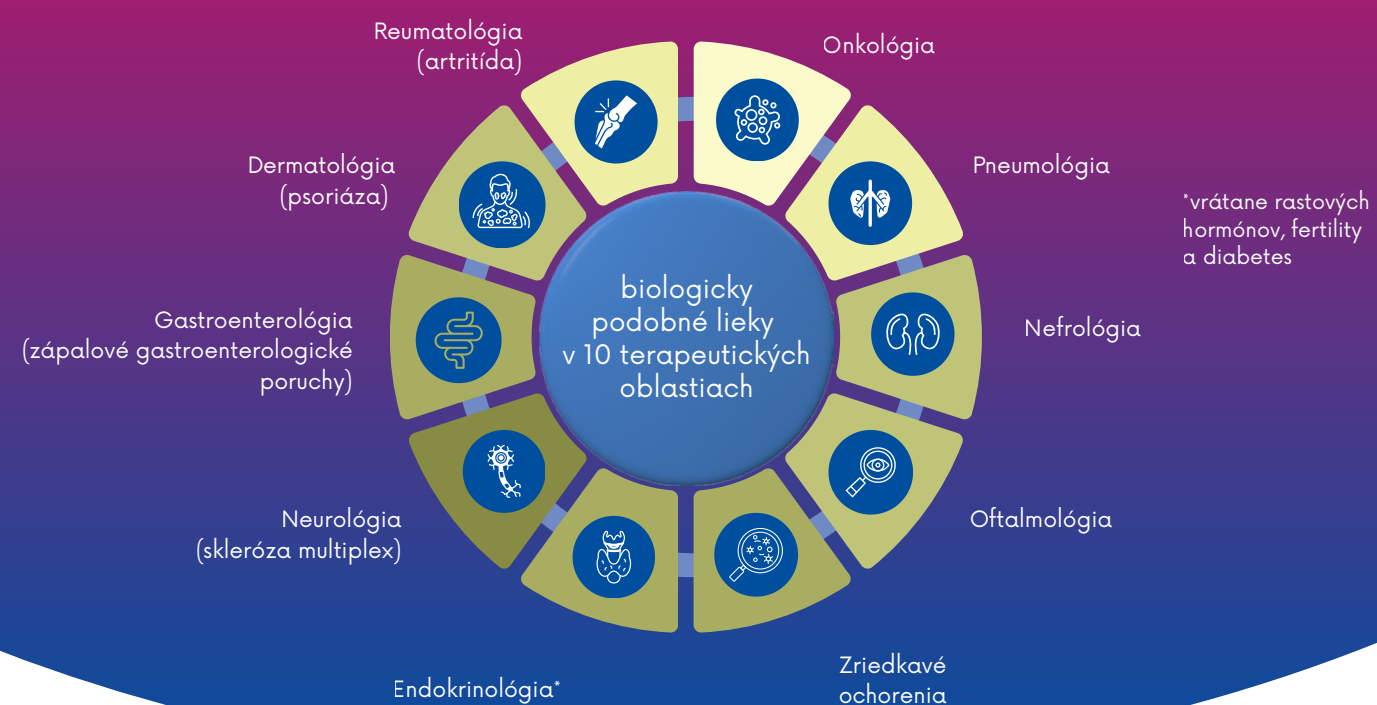
Často sa nám stáva, že práve v prírode nájdeme maľované kamienky od niekoho iného. Samozrejme, aj my na tom mieste, a aj inde, necháme naše drobné výtvary, aby potešili a motivovali zase ďalších walkerov a walkerky, aby išli pravidelne na prechádzku a zobrali si so sebou maľované kamienky.



-red-

BIOLOGICKY PODOBNÉ LIEKY V EÚ:

Prehľad schválení a terapeutických oblastí



Summary *Informational bulletin LPre SR 1/2026*

(by Petra Balážová)

Headquarters News & Editorial

The bulletin opens with news from the SLAR headquarters and an editorial by Elvíra.

Motivational & Educational Course 2026

The annual SLAR Motivational and Educational Course brought together expert presentations, personal stories, and community. The General Assembly took place in Piešťany, reviewing the League's activities and presenting plans for 2026. Local branch representatives received letters of appreciation for their work in 2025.

"Let's Move with Arthritis!" Project

The project continues in 2026. At year's end, SLAR and the Slovak Nordic Walking Association will announce winners in the RheumaWalker category.

Awareness Days & Education

World Juvenile Idiopathic Arthritis Day was commemorated. Preparations are underway for the Summer Joint School, and SLAR continues to support the Summer Rheumatology School in cooperation with the Slovak Rheumatological Society.

Local Branches & Clubs

Reports from local branches highlight popular recurring activities alongside fresh ideas. A new initiative called "Chain of Goodness and Help" was launched as a fun hand exercise activity.

Social Corner

This section covers integrated assessment procedures and updates to financial contributions for personal assistance and caregiving allowances.

Other Highlights

- Updated 2026 information leaflet with a new QR code and refreshed contact directory.
- A psychologist's article on managing fatigue and brain fog in rheumatic diseases.
- An interview with the SLAR chairwoman on where the League appears and how it communicates online.
- Two reflective and lighthearted closing contributions on how we perceive those around us.

-pb-



liga proti reumatizmu
na slovensku

THE FUTURE IN YOUR HANDS

Ivana Karelová

UŽ TRIDSAŤ PÄŤ ROKOV
DRŽÍTE VO SVOJÍCH RUKÁCH
INFORMAČNÝ
BULLETIN