

ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Jaro 2017



Procházka vánoční Prahou



Klub Vysočina plánuje akce na rok 2017



ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Jaro 2017



www.dermanet.cz

Vydáváno ve spolupráci s Českou akademií dermatovenerologie o.p.s.

Redakční rada členů SPAE:

Předseda:

Ing. Josef Pohůnek, prezident SPAE

Členové:

Ludmila Kambová

Jindřiška Dufková

Odborná redakční rada:

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.

(Dermatovenerologická klinika UK 2. LF a FN Bulovka, Praha)

MUDr. Miroslav Nečas, PhD.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

Prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN Brno, Brno)

Prim. MUDr. Jaroslav Strejček, CSc.

(Centrum dermatologické angiologie, Praha)

Prim. MUDr. Hana Tomková, PhD.

(Krajská nemocnice T. Bati, Kožní odd., Zlín)

Prof. MUDr. Vladimír Vašků, CSc.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

OBSAH

BLAHOPŘEJEME	5
VSTUPNÍ SLOUPEK	6
NEMOCI NEHTŮ	7
NEHORÁZNOST V ČT	11
ZÁKEŘNÁ LUPÉNKA MŮŽE OHROZIT I ZRAK!	12
LUPÉNKA A OBEZITA – VELMI NEPŘÍJEMNÁ KOMBINACE.....	13
ČTVRTINA LIDÍ S LUPÉNKOU MÁ MOŽNÁ TAKÉ PSORIATICKOU ARTRITIDU, ALE NEVÍ O TOM	14
AMBULANTNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE	15
HUBNUTÍ? I BEZ JOJO EFEKTU TO JDE A SNADNO	18
BYLINKY PROTI ÚNAVĚ A DEPRESI Z NEDOSTATKU SLUNÍČKA.....	20
PROSLULÉ LÁZNĚ V LIPOVÉ OŽÍVAJÍ, CHYSTÁ SE JEJICH ZNOVUOTEVŘENÍ.....	23
CO NOVÉHO V LÁZNÍCH LIPOVÁ	27
PTAČÍ CHRÍPKA – DIAGNOSTIKA A OPATŘENÍ.....	27
ELEKTRONICKÁ DATABÁZE REGISTRAČNÍCH LISTŮ ZDRAVOTNÍCH VÝKONŮ	28
ZIMA KONČÍ, ALE NA CUKRY SI DEJTE POZOR I NADÁLE!	29
LÉKAŘSKÁ PŘÍSLOVÍ	30
KRÁTKÉ ZPRÁVY.....	31
CO SE KDE DĚLO.....	32
JAK JSEM OBJEVIL UŽ DÁVNO OBJEVENÉ – HOTEL TERMAL PASOHLÁVKY/MUŠOV.....	35
CO SE KDE BUDE DÍT	36

BLAHOPŘEJEME

Členům, kteří v dubnu až červnu 2017 oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.

Věra Doušová, Malé Kyšice

Jana Fuxová, Doksy

Antonín Grim, Brno

Blanka Hložková, Týniště nad Orlicí

Ing. Hana Charvátová, Svatý Jan nad Malší

Karel Janěk, Prostějov

Anna Jirdová, Brno

Vladimír Káňa, Ostrava

Jana Obršálová, Police nad Metují

Kateřina Prokešová, Hradec Králové

Bohumila Svobodová, Brno

Libuše Štěrbová, Prostějov

Bronislava Vránová, Opava

Jiří Vyhlídal, Čelechovice na Hané

Věra Zamazalová, Nové Město na Moravě

Jiřina Žákovcová, Plzeň

Gratulujeme všem!





Vážený přítel,

není to tak dlouho, co jsme tu měli vánoce, pak jsme se přehoupli do nového roku, následně jsme celý leden mrzli (no mrzli, konečně po letech byla jakás takás zima! Ti mladí už si pořádný chlad, trvající přes měsíc, snad ani nedovedou představit, ještě štěstí, že nám příroda přifoukala tu zimu ze Sibíře) a už se pomalu začínáme připravovat na jaro.

Když jsem já byl malý, bydleli jsme v domku, který byl v 50. letech postaven po vzoru tehdejších korejských, propagandistických domů (od mého kamaráda otec byl v této Korejské válce 3 roky za ČSR jako člen mírových sborů OSN a nikdy na tuto válku, kterou známe taky ze seriálu

MASH, a socialistické zřízení, které ho tam poslalo, nepřestal nadávat!) a řeknu vám, že bydlet v nich v zimě nebyl žádný med. Podkroví bylo uděláno z 8 cm heraklitu (dřevovláknitá cementová deska), večer jsme topili v kamnech typu Petra, v cimře bylo 40 stupňů, ráno jsme vstávali a v lavěře byla zamrzlá voda. Takový byl ten dům úspěch socialistické výstavby. Já věru vím, co je to zima! A několikrát jsme zaznamenali i uhelné prázdniny, naposled v r. 1980. To jsme 3 týdny nechodili do školy, obvykle jsme u kámoše Bufry mastili karty, večer při svíčkách, protože elektřina se vypínala, a to se při těch svíčkách v přítmí nejlépe švindlovalo! Jen já jsem to jaksi neuměl a vždycky jsem byl přistižen a věčně jsem prohrával.

Zde by možná mohla nastat taková „zimní“ odbočka: Když je zima, člověk se tomu snaží přizpůsobit, podle chladu zvolí počet teplých vrstev oblečení. Obvykle tomu tak je. Moje generace za mlada byla možná trochu jiná, holky mráz ne-mráz, a tehdy to byly MRAZY!, nosily punčošky a minisukně, těsně pod zadek, no možná ani tak dlouhé ne (obzvláště spolužačka Jarka. Náš kantor ji velice často vyvolával k tabuli, a tu tabuli předem vytáhl co nejvíce nahoru, aby se Jarka musela natahovat, aby se s křídou dostala do volného pole na tabuli, bože to byla podívaná – samozřejmě na kantora, vy hříšníci, jak se olizoval), to už se teď nevidí, mladá generace čumí jen do mobilu či na tablet a oblečení je jí (snad) jedno (nebo dvě?). Ale já a moji vrstevníci máme paměť dobrou, jak to u těch slečen dříve chodilo, v době, kdy ještě nebyla ani Rubikova kostka!

Nastávající jaro budíž pochváleno, slovy klasika „všechno se nalévá a pučí, jen mně nikdo nenaleje, ani (prachy) nepůjčí“.

Je těžko psát o něčem, co a jak bude v čase, kdy Zpravodaj vezmete do ruky, proto-

že já musím psát úvodník v předstihu a nikdy nevím, co a jak se vyvine. Nikdy není ani jasné, kolik uplyne času, než se od mého prvního kontaktu s tiskárnou, kdy předávám „holý text Zpravodaje“ do tisku, přes jeho několikere korekce dostaneme až k finální podobě Zpravodaje (odsouhlasené z mé strany i ze strany prof. Hercogové), a pak k jeho zadání do tisku, samotného vytištění, přes distribuci na vaše adresy, které se odvíjejí od toho, kdo platí členské příspěvky, až do okamžiku, kdy na Vás ještě „teplý, čerstvý“ Zpravodaj vykoukne z vaší poštovní schránky.

Já jsem, jakožto představitel SPAE, profláknutá osoba a odkaz na mne je na dosti místech na internetu. Ondyno mně volal nějaký chlápek, že se o SPAE dozvěděl na internetu a prý my děláme rozbor nemoci z dechu. Já mu řekl, že jsme spolek pacientů a že sice na mně může dýchnout, ale že já poznám leda to, jestli pil rum. Tak se rozesmál a poděkoval mně za dobrý vtípek.

Přátelé, jaro je přede dveřmi, pokud již někde dovnitř a mezi nás nevtrhlo, užívejte si sluníčka, usmívejte se a mějte dobrou náladu. A nenechte si ji zkazit!

Váš
Josef Pohůnek

NEMOCI NEHTŮ

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA

Nemoci nehtů mohou mít řadu příčin, patří mezi ně poranění, strukturální odchylky, infekce. Choroby nehtů mohou primárně postihovat nehty (např. vrozené vady nehtů – pachyonychia congenita) nebo jsou příznaky kožních nemocí (např. psoriázy) či systémových chorob (lupus erythematoses).

Při popisu změn na nehtech používáme zvláštní terminologii:

Dolíčkování nehtové ploténky je typické pro psoriázu, alopecia areata a dermatitis atopica.

Coilonychia (ř. *koilos* – *dutý*), je nehet ve tvaru lžice, tj. ztenčené konkávní nehty. Jsou fyziologické u dětí. Tenké nehty doprovázejí stárnutí, poruchy periferního prokrvení.

Leukonychia je bělavé zbarvení nehtové ploténky spojené s poškozením distální části



nehtové matrix. Bývá ve tvaru teček (psoriáza), proužků (trauma) nebo je difuzní (superficiální onychomykóza).

Melanonychia je melaninová hyperpigmentace.

Onychauxis (ř. *onyx-onychos* - nehet, ř. *auxis* - zvětšení) je ztlustění nehtu při podnehtové hyperkeratóze (psoriáza, onychomykóza, ekzém).

Onychia je zánět matrix, jehož následkem je odloučení nehtu.

Onychoclasia je zlomení nehtu.

Onychocryptosis (ř. *kryptos* - skrytý) je zarůstající nehet.

Onychogryposis (ř. *grypos* - dráповý, křivý) je hypertrofie působící deformaci nehtu.

Onycholysis je separace nehtové ploténky od lůžka nehtu, začíná od volného konce (psoriáza, trauma, distální subungvální onychomykóza).

Onychomadesis je periodické odlučování proximální části nehtové ploténky (trauma nebo systémové onemocnění).

Onychomalacia je změkčení nehtu.

Onychomycosis je infekční zánět nehtu působený mikroskopickými houbami. Pokud jsou to houby vláknité, jde o *tinea unguium*, pokud jsou příčinou kvasinky, je to *candidosis unguium*.

Onychorhexis (ř. *rhexis* - přetržení) je podélné rýhování nehtové ploténky (známka stárnutí).

Onychoschisis (ř. *schisis* - dělení) je horizontální lamelovité odlučování nehtu při volném okraji.

Onychotillomania (ř. *tillo* - vyrthávám, ř. *mania* - vášeň) je vytrhání nehtů.

Paličkovité nehty vznikají hypertrofií měkkých tkání. Mohou být vrozené, spojené s otokem, kardiovaskulárními a bronchopulmonálními nemocemi, s chronickou methemoglobinémií, zažívacími poruchami.

Trachyonychia znamená zhrubělé, ztlustělé nehty. Bývá při psoriáze, lichen planus, alopecia areata.



LOKÁLNÍ POŠKOZENÍ NEHTŮ

Lokální poškození nehtu může mít za následek řadu chronických nemocí.

CHRONICKÉ PARONYCHIUM

Je to chronická dermatitida manifestující se otokem a zarudnutím, sekundárně dochází k vymizení tkáně kolem nehtu, separaci nehtové ploténky od nehtového valu.

Vzniká nejčastěji u osob trpících kontaktní iritační nebo alergickou dermatitidou (často profesionální), užívání léků, infekce kvasinkami, lichen planus, cizí těleso. Sekundární infekce stafylokoky, kvasinkami vede ke změně barvy nehtu.

Léčba spočívá v terapii dermatitidy, snížení iritace máčením ve vodě a léčbě sekundární infekce.



POŠKOZENÍ NEHTU PŘI NEINFEKČNÍCH DERMATÓZÁCH

Nejčastěji postihují nehty psoriáza, lichen planus, alopecia areata, dyskeratosis follicularis (Darierova choroba). Chemické složky odlakovačů na nehty a umělých nehtů poškozují nehtové ploténky v podobě barevných změn a onychoschisis. Jde o projevy kontaktní dermatitidy iritační nebo alergické.



INFEKCE NEHTŮ

Nehtový aparát napadají nejčastěji dermatofyta (houby vláknité), stafylokoky a streptokoky skupiny A. Působí infekci nehtového valu. Sekundárně infikují nehty kandidy a zlatý stafylokok a působí chronické paronychium. V této oblasti také recidivuje herpes simplex, nehty mohou být lokalizací bradavic.



NÁDORY NEHTŮ

V aparátu nehtu mohou vznikat primární kožní nádory, a to spinocelulární karcinom, melanom a karcinom z Merkelových buněk.

LONGITUDINÁLNÍ MELANONYCHIA

Je to tmavý (hnědý nebo černý) longitudinální pruh nehtové ploténky, vzniká zvýšenou produkcí melaninu v normálních melanocytech nebo zvýšením počtu melanocytů produkujících melanin. Může být vrozená nebo získaná.



AKROLENTIGINÓZNÍ MELANOM

Melanom typický pro muže ve věku 55 – 60 let, nejčastěji na palci, reprezentuje asi 2 – 3 % melanomů u bělochů. Je asymptomatický, projeví se tmavým zbarvením a dystrofií nehtu. Má velmi špatnou prognózu (5 let přežívá jen 35 – 50 % pacientů).



SPINOCELULÁRNÍ KARCINOM

Postihuje tkáň kolem nehtu, bývá působen HPV 16 a 18. Má podobu pupínků, uzlů barvy kůže, hyperpigmentovaných, s bradavičnatým povrchem, doprovázených onycholýzou. Častěji je na ruce než na nohou. Vícečetné spinaliomy nehtů bývají u pacientů s poruchou imunity.

POSTIŽENÍ NEHTŮ PŘI SYSTÉMOVÝCH CHOROBÁCH

Aparát nehtu může postihovat řada systémových nemocí.

Leukonychia 2/3 všech nehtů při cirhóze.

Syndrom žlutých nehtů při lymfedému a chronické obstrukční plicní nemoci.

Krvácení pod nehtem při poranění nehtu, ale také při celkových chorobách (infekční endokarditida, arteriální embolizace, vaskulitida aj.).

Zarudnutí a rozšíření žilky při systémovém lupus erythematoses, dermatomyozitidě, sklerodermii, revmatoidní artritidě.

Změny barvy nehtů a další změny způsobují některé celkově užívané **léky** (antimalarika, minocyklin, zlato, psoraleny, chemoterapeutika a další).



V pořadu AZ-kvíz dne 19. 01. 2017 stanice ČT1 uveřejnila sdělení tohoto znění: „*Jedno z nejčastějších infekčních kožních onemocnění se odborně nazývá psoriáza.*“ (dále označeno jako „Sdělení“). Předal jsem věc advokátu Mgr. Janu Davidkovi, který se obrátil na ČT s tímto požadavkem (SPAЕ zde vystupuje jako „Klient“):

Výše citované Sdělení se bezprostředně dotýká dobré pověsti Klienta, jakožto právnické osoby – spolku sdružujícího nemocné s nepřenosnými a nenakažlivými nemocemi, zdravotníky a ostatní osoby, které chtějí zlepšit péči o tyto nemocné obhajobou, prosazováním a naplňováním jejich práv, zájmů a potřeb v součinnosti s orgány státní správy a samosprávy v ČR i mezinárodními institucemi. Klient se důrazně ohrazuje proti uveřejnění Sdělení, když toto je zcela nepravdivé a dotýká se dobré pověsti Klienta, který se již od svého založení v r. 1990 zasazuje o práva pacientů postižených psoriázou (lupénkou), mj. též o zvyšování veřejného povědomí o povaze uvedené závažné nemoci a o tom, jak jsou osoby trpící touto nemocí poznamenány. Světová zdravotnická organizace (WHO) rezolucí WHA67.9 přijatou 67. Světovým zdravotnickým shromážděním (WHA) konaným v r. 2014 jednoznačně uznala, že lupénka (psoriáza) je chronickým, nepřenosným, bolestivým, deformujícím a hendikepujícím onemocněním, pro které neexistuje žádný lék a které způsobuje značnou psychosociální zátěž. Vámi uveřejněné **Sdělení tak je zcela nepravdivé** v tom, že označuje psoriázu za infekční onemocnění, čímž jste jednak zcela devalvovali úsilí Klienta o informování veřejnosti o skutečné povaze uvedené nemoci jako nenakažlivé, ale též nemocné touto nemocí (kterých je jen v ČR více než 250 tisíc) bez jejich přičinění postavili do negativního světla a vystavili je tak možnému opovržení ze strany většinové (míněno nemocí nepostižené) veřejnosti.

V návaznosti na shora uvedené mám tedy za to, že Sdělením jste se dotkli dobrého jména Klienta, jakož i důstojnosti mnoha pacientů postižených uvedenou závažnou nemocí. Proto u Vás tímto v zastoupení Klienta uplatňuji jeho právo na odpověď (ve smyslu ustanovení § 35 zákona č. 231/2001 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání) na Sdělení a žádám Vás tedy, abyste uveřejnili v zákonné lhůtě odpověď na Sdělení, a to v tomto znění: „Česká televize v pořadu AZ-kvíz v díle odvysílaném v premiéře dne 19. 01. 2017 uveřejnila sdělení, že psoriáza (lupénka) je jedno z nejčastějších infekčních kožních onemocnění. Toto sdělení se však nezakládá na pravdě, neboť psoriáza (lupénka) je onemocněním neinfekčním – nenakažlivým. Česká televize se za toto omlouvá.“ Současně v zastoupení Klienta žádám, aby byla požadovaná odpověď na Sdělení uveřejněna s uvedením názvu Klienta dle § 38 odst. 1 písm. d) citovaného zákona.

Poznámka:

Součástí podání byla rezoluce WHA67.9 přijatá 67. Světovým zdravotnickým shromážděním konaným v r. 2014.

ZÁKEŘNÁ LUPÉNKA MŮŽE OHROZIT I ZRAK!

<http://www.cilena-lecba.cz/home>

Oční komplikace mohou u lupénky vzniknout více cestami. Někdy bývá spouštěčem samotná vyrážka v okolí očí. Autoimunitní proces, který má psoriázu na svědomí, ale může i sám o sobě postihovat struktury oka, což může vyústit až ve ztrátu zraku.

Nebezpečné trápení

Těžší projevy lupénky v podobě svědicích ložisek se v okolí očí vyskytují naštěstí poměrně vzácně. Nemocní, kteří je zažili, ale mohou potvrdit, že v této lokalitě je vyrážka velmi bolestivá a obtížně léčitelná. V případě, že tato nepříjemná komplikace postihne i vás, doporučuje americká Národní asociace pro léčbu psoriázy řídit se následujícími radami:

1. Myjte si postižená víčka a řasy směsí jemného dětského šamponu a vody.
2. V případě, že kolem oka zůstaly obtížně odstranitelné šupinky, zkuste je jemně zlikvidovat pomocí přípravku na očistu citlivých očí.
3. Lékař může předepsat místně působící imunosupresivní přípravek, který je zde možné použít. Vyvarujte se však přímé aplikace do oka.
4. V případě, že trpíte na projevy lupénky v očním okolí, nechce si u oftalmologa pravidelně kontrolovat nitrooční tlak. Některé preparáty k léčbě těchto konkrétních projevů ho totiž mohou zvyšovat (především při nesprávném užívání).

Oči v ohrožení

Uveitida je zánět uvey, tedy vnitřní části oka, která se skládá z cévnatky, duhovky a řasnatého tělesa. Tyto struktury jsou nezbytné pro správnou výživu oka, a tedy i bezchybné vidění. Když je zánětem postižena především duhovka (iris), mluvíme o iritidě. Hlavními příznaky bývají:

- zarudnutí oka,
- citlivost na světlo, světloplachost,
- rozmazané vidění,
- pohyblivé průsvitné skvrnky v zorném poli neboli „mušky“,
- bolest oka.

Tyto ukazatele sice mohou vést k podezření na uveitidu, konečnou diagnózu ale musí vždy určit oftalmolog. Nezapomeňte mu říci, že trpíte psoriázou. Je možné, že bude potřebovat konzultovat váš zdravotní stav s lékařem, u kterého se léčíte s lupénkou. Nejčastější terapií jsou oční kapky s kortikosteroidy, které vám očař předepíše k domácí léčbě.

Při potížích se zrakem je včasná diagnóza nesmírně důležitá. Neléčená uveitida může totiž vést k nevratnému poškození, a dokonce i ke slepotě. Objeví-li se kombinace některých z výše uvedených příznaků i u vás, s návštěvou odborníka rozhodně neotálejte.

LUPÉNKA A OBEZITA – VELMI NEPŘÍJEMNÁ KOMBINACE

<http://www.cilena-lecba.cz/home>

Víte, že obezita a psoriáza spolu úzce souvisejí? Nadváha může totiž poměrně podstatně ovlivňovat efekt léčby této nemoci. Ovšem lupénka je zase u některých lidí odpovědná za vyšší hmotnost.

Před rokem 1994, kdy byl objeven leptin neboli „hormon sytosti“, produkovaný tukovou tkání, panovalo obecné přesvědčení, že tato tkáň představuje pouze zásobárnu energie. Ovšem dnes již víme, že tuková tkáň, obzvláště ta uložená na břiše, je nesmírně aktivním orgánem produkujícím širokou škálu chemických látek. Ty ovlivňují mimo jiné:

- pochody spojené s inzulínem,
- metabolismus tuků a glukózy,
- cévy a srážení krve,
- některé aspekty zánětlivé reakce.

Proto je z hlediska rozvoje různých nemocí (např. choroby kardiovaskulárního aparátu) nejrizikovější právě tzv. centrální obezita, tedy stav, kdy je největší nahromadění tukové tkáně právě v oblasti pasu.



Ruku v ruce

Obezita představuje rizikový faktor rozvoje celé škály vážných chorob (jde např. o různá kardiovaskulární onemocnění, cukrovku 2. typu apod.). Někteří vědci k těmto nemocem řadí i lupénku. Výsledky několika studií totiž prokazují pří-

mou souvislost mezi rostoucím indexem tělesné hmotnosti (BMI – body mass index), rizikem rozvoje lupénky a stupněm její závažnosti. Na druhou stranu ale existují i různé výzkumy prokazující fakt, že naopak lupénka představuje rizikový faktor pro rozvoj obezity. Tou trpí podle studie z roku 2011 více psoriatici (35 %) než ostatní populace (20 %). Všechna tato fakta naznačují, že psoriáza ovlivňuje obezitu a obezita psoriázu.

Nadváha léčbu znesnadňuje

Mnoho kil navíc projevy lupénky zhoršuje a její léčbu bezesporu komplikuje. A to obzvláště v případech, kdy už místní přípravky ani fototerapie nestačí. V tom případě přichází na řadu cílená léčba nebo jiné systémově podávané léky (např. methotrexát). Jenže obezita přináší hned několik potíží:

- zpomaluje nástup účinku léků,
- snižuje jejich pozitivní dopad,
- zvyšuje riziko rozvoje nežádoucích účinků.

Tato rizika lze zmírnit tím, že váš lékař zvolí přípravek, který je aplikován podle tělesné hmotnosti (např. infliximab). Biologika s pevným dávkováním totiž u obezních lidí, obzvláště u jedinců nad 100 kg tělesné hmotnosti, nemívají potřebnou odezvu. Pokud vás tedy trápí značná nadváha, bojujte s ní pomocí zdravého aktivního životního stylu. Potom selepší i vaše lupénka.

ČTVRTINA LIDÍ S LUPÉNKOU MÁ MOŽNÁ TAKÉ PSORIATICKOU ARTRITIDU, ALE NEVÍ O TOM

<http://www.cilena-lecba.cz/home>

Trápí vás lupénka čili psoriáza nebo máte tuto nemoc v rodině? Pokud vás navíc sužují bolesti a otoky kloubů, možná máte psoriatickou artritidu a ani o tom nevíte. Trápí vás lupénka čili psoriáza nebo máte tuto nemoc v rodině? Pokud vás navíc sužují bolesti a otoky kloubů, možná máte psoriatickou artritidu a ani o tom nevíte. Touto nezištěnou komplikací totiž trpí skoro čtvrtina lidí s lupénkou.

Čas hraje velkou roli

Psoriatická artritida neboli zánět kloubu spojený s lupénkou se musí léčit co nejdříve, jinak vede k poškození či zničení kloubu. Jenže pouze u některých lidí se na toto onemocnění přijde včas. V průzkumu skoro polovina nemocných tvrdila, že trpěla výše uvedenými příznaky rok nebo déle, než se na psoriatickou artritidu přišlo. Třetina pacientů měla problémy s klouby dokonce dva roky před diagnózou.

Jak se pozná?

Včasná diagnóza je přitom zásadní pro úspěch léčby. Čím dříve se s terapií začne, tím více se zpomalí nebo zastaví poškození kloubu zánětem. Byla proto vypracována doporučení pro lidi s lupénkou i jejich lékaře, kteří je mají v péči. Uvádí se v nich, při kterých příznacích je čas na psoriatickou artritidu myslet.

- Nemocný si stěžuje na bolestivost, citlivost nebo ztuhlost v kloubu.
- Bolest se může přesouvat z jednoho kloubu na druhý.
- Často bývá v oblasti chodidla nebo kotníku.
- Kloub je na pohmat teplý, zarudlý či oteklý.
- Prsty na ruce a nohou jsou ztlustělé.
- Jsou viditelné změny na nehtech okolo nehtového lůžka.
- Bolesti se táhnou od bederní páteře až po kostrč.

Neléčená umí pěkně potrápit

Psoriatická artritida se stejně jako lupénka nejlépe léčí cíleně, pomocí biologické léčby. Ta je neúčinnější a nejvíce zkvalitňuje život nemocných. Jestliže se však na tuto nemoc nemyslí, vede u neléčených pacientů k problémům:

- Dva lidé ze tří pak uvádějí, že nejsou schopni takové aktivity jako dřív.
- Polovině pacientů ovlivňuje psoriatická artritida schopnost pracovat.
- Každý třetí má problémy nastoupit do auta či z něj.
- Jeden ze tří postižených mívá ztuhlé klouby déle než dvě hodiny po probuzení.

Myslete proto v souvislosti s lupénkou na to, že máte-li potíže s klouby, je nutné informovat o tom svého ošetřujícího lékaře. Včasná léčba psoriatické artritidy může zabránit stálému zhoršování stavu vašich kloubů.

AMBULANTNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE

Josef Pohůnek

Obrátil se na mě Vojtěch D. z Brněnského klubu, jak je to s ambulantní lázeňskou léčbou. Rád by bral koupele v lázeňském zařízení, na které by neváhal denně dojíždět.

Poslal jsem e-mailem dotaz stejného znění na *Ministerstvo zdravotnictví* a na *Svaz lázní*.

1. Dotaz

Dobrý den,

prosím, můžete mně říct, jak je to s ambulantní lázeňskou léčbou (dále ALP)? Je její zavedení pro lázně povinné? Mohou si lázeňská zařízení vybrat, jaké procedury budou jako ALP poskytovat?

Člen našeho patientského spolku SPAE by chtěl brát ALP v soukromých lázních, že bude dojíždět cca 30 km denně vlakem. Ale toto lázeňské zařízení ambulantně poskytuje jen «vedlejší» procedury. Zájem je ale o *koupele v přírodním zdroji*, které lázeňské zařízení jako službu ALP neposkytuje, prý to pojišťovna nehradí. Když se tento pacient zeptal na druhé straně u své pojišťovny, proč tuto hlavní proceduru jako ALP nehradí, dostal odpověď, že si o proplácení této procedury (koupelí) lázně u pojišťovny nepožádaly.

Jak to tedy je? Jsou ambulantní procedury pro lázně „povinné“ (tj. musí si samy požádat o jejich proplácení u jednotlivých pojišťoven), nebo musí každý pacient oslovit svou pojišťovnu a následně lázeňské zařízení, aby se k léčbě dostal?

*S pozdravem
Josef Pohůnek, prezident SPAE
13. ledna 2017*

2. Vyjádření Svazu lázní

Dobrý den,

je to trochu složitější. Lázně se dlouhodobě snaží delimitovat ambulantní péči v lázních, což se zatím nedaří. Znamená to, že mají od pojišťoven dány limity pro tuto péči, které nelze překročit. Paradoxem je, že náš Svaz se snažil do sazebníků výkonů prosadit dva ambulantní výkony s využitím přírodního léčivého zdroje (zábal a koupel), což se nám sice loni podařilo, ZP ale tyto výkony lázním nechtějí nasmlouvat. Zatím téměř všechna lázeňská zařízení, která o tento výkon požádala, byla odmítnuta. Ze strany ZP se tedy jedná spíše o výmluvu.

Ministerstvo zdravotnictví nám přislíbilo, že bude na ZP „tlačit“, aby výkony nasmlouvaly, zatím ale bohužel bezúspěšně. Je to tak trochu začarovaný kruh.

*S pozdravem
Ing. Alice Müllerová, Svaz léčebných lázní ČR
13. ledna 2017*

3. Odpověď Ministerstva zdravotnictví

Vážený pane inženýre,

reaguji na Váš dotaz, který se týkal „ambulantní“ lázeňské léčebně rehabilitační péče.

Problematika lázeňské léčebně rehabilitační péče je upravena zákonem č. 1/2015 Sb., kterým se mění zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů (konkrétně se jedná o ustanovení § 33 a Přílohu č. 5 - Indikační seznam pro lázeňskou léčebně rehabilitační péči o dospělé, děti a dorost), a prováděcím předpisem – vyhláška č. 2/2015 Sb., o stanovení odborných kritérií a dalších náležitostí pro poskytování lázeňské léčebně rehabilitační péče, a to s účinností od 6. 1. 2015. Lázeňská léčebně rehabilitační péče je poskytována výhradně jako následná lůžková péče ve zdravotnických zařízeních, která se nacházejí

v místě výskytu přírodního léčivého zdroje nebo na území s klimatickými podmínkami příznivými k léčení, a při poskytování péče jsou tyto přírodní léčivé zdroje nebo klimatické podmínky příznivé k léčení využívány. "

Ve spojitosti s problematikou „ambulantní“ léčby v lázních platí s účinností od 1. 1. 2016 vyhláška č. 350/2015 Sb., kterou se mění vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 134/1998 Sb., kterou se vydává seznam zdravotních výkonů s bodovými hodnotami, ve znění pozdějších předpisů. Výkony (kódy) zavedené v seznamu zdravotních výkonů umožňují tzv. „ambulantní“ péči s použitím přírodního léčebného zdroje a může je provádět pouze poskytovatel zdravotních služeb lázeňské léčebně rehabilitační péče. Nové výkony umožňují poskytování ambulantní rehabilitační péče pomocí osvědčených přírodních léčivých zdrojů především pacientům z okolí místa zdravotnického zařízení poskytovatele lázeňské léčebně rehabilitační péče.

Ministerstvo zdravotnictví nemá nástroj, jak přinutit soukromé subjekty k uzavření smluv na výše uvedené výkony. Jednotliví poskytovatelé této konkrétní léčebně rehabilitační péče uzavírají smlouvy samostatně se zdravotními pojišťovnami.

Vážený pane inženýre, doporučuji Vám obrátit se opětovně na vybrané lázeňské místo, eventuálně na zdravotní pojišťovny, vyžádat si informace k nově zavedeným výkonům umožňujícím tzv. „ambulantní“ péči s použitím přírodního léčebného zdroje (viz příloha) a informovat se o síti poskytovatelů uvedených zdravotních služeb.

S pozdravem
Bc. Magdalena AUDOVÁ
oddělení zdravotního dohledu
17. ledna 2017

3.1 Příloha

Přílohou odpovědi paní Audové byl tento bod, vyjmutý z vyhlášky Ministerstva zdravotnictví č. 350/2015 Sb.:

„21751 KOUPEL S VYUŽITÍM VÝTĚŽKU PŘÍRODNÍHO LÉČIVÉHO ZDROJE“

Aplikace léčivé minerální vody nebo peloidu ve vanách formou koupele; provádí se ve zdravotnických zařízeních určených pro poskytování následně lůžkové lázeňské léčebně rehabilitační péče, která se nacházejí v místě výskytu přírodního léčivého zdroje, který je při provádění výkonu využíván, a to na základě indikace příslušného lékaře a odborných kritérií stanovených pro poskytování lůžkové lázeňské léčebně rehabilitační péče jiným právním předpisem.

Kategorie P - hrazen plně

OF 1/1 den, 14/1 rok

Čas výkonu 5

Body 140

ZUM ne

ZULP ne

Vysvětlivky k příloze dohledal autor článku (J. Pohůnek) v původní vyhlášce 134/1998 Sb.:

OF (omezení frekvencí): omezení pro vykazování výkonu frekvencí jeho provedení vztaženou na jednoho pojištěnce a jedno nebo více časových období

čas výkonu: čas výkonu v minutách. Autorská odbornost výkonu je rozhodující pro přiřazení minutové režijní sazby. Celková hodnota minutové režie výkonu se vypočte jako součin času výkonu a minutové režijní sazby příslušné k výkonům dané autorské odbornosti (viz kapitola 7). Čas výkonu vyjadřuje dobu, po kterou je pracoviště prováděním výkonu plně vytíženo.

body: součet všech přímých nákladů na výkon (osobních nákladů nositele výkonu, nákladů na jednoúčelové přístroje a jejich specifickou údržbu, při provedení výkonu přímo spotřebovaný zdravotnický materiál a při provedení výkonu přímo spotřebované léčivé přípravky) kalkulovaný v korunách a vyjádřený v bodech

ZUM: zvlášť účtovaný zdravotnický materiál, který lze zvlášť účtovat k výkonu, pokud byl odůvodněně při výkonu spotřebován

ZULP: zvlášť účtovaný léčivý přípravek, který lze zvlášť účtovat k výkonu, pokud byl odůvodněně při výkonu spotřebován.

HUBNUTÍ? I BEZ JOJO EFEKTU TO JDE A SNADNO

<http://www.femina.cz/magazin/hubnuti/hubnuti-i-bez-jojo-efektu-to-jde-a-snadno.html>

Držíš tak často diety, že už bys o nich klidně sama mohla přednášet? Víš naprosto přesně, co jíst můžeš a co ne a jsi v podstatě chodící kalkulačka kalorií, jenže kila se tě stále drží jako klíště, nebo se ti vrací s jojo efektem jako bumerang? Možná děláš některou z následujících chyb.

Pokud sis dala na nový rok předsevzetí zhubnout a stále ještě dietu držíš, zasloužíš velký obdiv. Nicméně takových jako ty je opravdu málo. Většina z nás s hubnutím sekla pravděpodobně hned první týden. Proč? Je v tom nedostatek pevné vůle? Možná. Ale možné také je, že jsi na sebe zbytečně přísná. Odpíráš si vše, co považuješ za nezdravé, ale znáš to, odříkaného největší krajíc...

Možná ale cesta ke zdravému jídelníčku není tak složitá. K věčným dietářkám patřila i britská bloggerka Bee Wilson, pro kterou je jídlo vášní, a proto se živí právě psaním o něm. Nevzdala se úplně všeho, co má ráda, ale svoje návyky lehce přehodnotila. A teď se chce s tebou podělit o svoje tipy, jak zhubnout.

Zakaž si sendviče k obědu

Omezit konzumaci pečiva se vyplatí, když ne na celý život, tak alespoň na měsíc. To je cesta, jak zhubnout celkem rychle. Podle odborníků až čtvrtina lidí jí každý den k obědu sendvič se šunkou či sýrem. Když k tomu ještě připočteme třeba dortík a sladký nápoj, kalorická bomba je na světě. A to máš pocit, že jsi tolik kalorií nezkonsumovala, že se přece jedná o jídlo lehké, a ne pečenou kachnu. Opak je ale pravdou. Sendvič zakoupený v supermarketu je možná sice ten nejpohodlnější způsob, jak se najíst v práci, ale zkus si zdravější variantu oběda připravit dopředu doma. V práci stačí jídlo jen ohřát. Jídlo v restauraci také nemusí být úplně tabu, jen je dobré lépe vybírat. Dej si třeba pilaf nebo ostrou polévku. Ke svačině si pak místo koláče můžeš dopřát hrst ořechů nebo olivy.

Kombinuj zdravé s nezdravým

Máš chuť na vejce se slaninou, ale víš, že by sis měla dát spíš vařenou brokolici? Zkus obě jídla zkombinovat a dát si trochu slaniny s brokolicí. Neodpírej si ani těstoviny. Jen dobře namixuj poměr. Zkus třeba dozlatova opéct na olivovém oleji kousky květáku, k tomu si dát trochu těstovin, oliv a kousek dozlatova opečeného na kostičky nakrájeného žitného chleba. Máš zdravé jídlo, které dobře chutná.

Zbav se sladkého pokušení

- Začni třeba tím, že vysadíš všechny slazené nápoje i ty s označením light a nahradíš je čistou vodou s trochou citronové šťávy.
- Když pečeš, sniž množství přidávaného cukru o polovinu. Spousta receptů obsahuje až příliš mnoho cukru.
- Kupuj si vložky, cereálie, jogurty v neslazené formě. Osladit si je můžeš sama například ovocem, trochou medu, javorovým či datlovým sirupem. Určitě ti budou chutnat a určitě v nich nebude tolik cukru, jako když si je koupíš už oslazené.
- Určitě zapomeň na hotovky ze supermarketu. Ani netušíš, kolik je v nich skrytého cukru.

Mysli na to, jak je jídlo nezdravé

Jeden psychologický trik. Nemůžeš odolat hamburgerům? Zkus si uvědomit třeba, kolik tuku je potřeba k tomu, aby se takový hambáč upekla, kolik hovězího loje se dává na hranolky, jak moc je sladká houska, do které se maso balí... Možná tě přejde chuť.

Neboj se soli

Jasně, vědci varují před příliš horlivou konzumací tohoto základního ochucovadla, ale podle nich škodí také příliš malé množství soli – tělo tak přichází o důležité látky v ní obsažené. Takže pokud se vyhneš různým předem zpracovaným polotovarům, které jsou napěchovány solí, není důvod proč si zeleninu nedochutit přiměřeným množstvím soli. Dobrou svačinkou může být například krajíček žitného chleba s máslem a plátkem rajčete – a neboj se ho osolit.

Exkluzivní superjídla? Akorát vysavač peněz

Bobule goji neboli kustovnice či mladý ječmen byly a jsou vychvalovány do nebes coby takzvané superpotraviny. Ale víš o někom, kdo je jí opravdu každý den? Anebo to spíše vypadá na marketingový tah? Udělat z něčeho, co vypadá exoticky kasovní trhák, není dneska vůbec nic složitého. Rozhřešení necháme na tobě. Nicméně nám se zdá, že ta pravá superjídla mohou být běžně dostupná a nemusíš za ně utratit majlant. Třeba sladké jablíčko, vejce natvrdo, chřest se sezamovým semínkem či dýňová polévka.

Hořkost neuškodí

Díky trpké chuti například artyčoku, čekanky či grapefruitu nebudeš mít takovou chuť nacpat se sladkým. Podle vědců také určitý stupeň hořkosti působí příznivě ve střevech a potlačuje chuť k jídlu.

Krabička bento je v Japonsku hit

V Japonsku je seženeš na nádraží namísto párku a piva. Krabičky bento (bento je oběd sbalený na cesty) a v nich krásně naaranžovaný obsah, v jedné přihrádce rýže, v druhé bambusové výhonky, ve třetí třeba krevety či ryby. Jedí se už jen očima. A podobně si ale můžeš připravit svou zdravou krabičku i doma na příští den do práce ze zbytků večere. Zkus třeba rýži dochutit trochou kari a přidat do ní bylinky, kuřecí maso nakrájet na úhledné nudličky a posypat je sezamovými semínky, do další přihrádky třeba přidat orestovanou zeleninu.

Miluj jídlo, ale ne vždy

Pokud před obědem přemýšlíš, kterou „zdravou“ müsli tyčinku si dát na svačinu, odpověď zní: „Žádnou“. Pokud ale váháš mezi dvěma hlavními chody – vyber si ten, na který máš momentálně větší chuť a který tvé chuťové pohárky nejvíce uspokojí. Jen přestaň jíst, když už jsi sytá. Jednoduché pravidlo, díky němuž se nebudeš přecpávat a zbytečně nabírat kila.

Tak co říkáš? Docela prima rady, že? Tohle by mohlo fungovat.

BYLINKY PROTI ÚNAVĚ A DEPRESI Z NEDOSTATKU SLUNÍČKA

<http://www.femina.cz/magazin/wellness/velky-bylinkovy-tahak-proti-unave-a-depresi-z-nedostatku-slunicka.html>

Jsi stále bez energie, bez chuti do života, máš splíny na duši, jsi stále unavená a nic tě nebaví? Chybí ti sluníčko a nevíš, jak se zbavit zimních splínů a získat

zpátky ztracenou energii? Zkus některou z našich bylinek, zbaví tě depresí a naladí tě do pohody.

Depka, kdy pár dní máš náladu na nic a vše ti připadá těžší, více smutné a tak nějak nemastné a neslané, je v zimním období docela normální věc. Je to dáno chladem a nutností více se oblékat, také minimem slunečního svitu i omezeným pobytem na čerstvém vzduchu. Zbystřit bys však měla, když tenhle stav trvá příliš dlouho. Pak je na místě návštěva lékaře. Pokud však máš splín jen z dlouhé zimy a chybí ti sluníčko, pak určitě zkus naše tipy. Tyhle bylinky si s depkou i nedostatkem sluníčka zaručeně poradí.

Bukvice lékařská

Rostlinka, na kterou se tak trochu zapomělo, a přitom ti může opravdu hodně pomoci. Je starou tradiční léčivkou, které se dostává nejvíce pozornosti právě nyní – v zimním čase. Bukvice lékařská alias *Betonica officinalis* L. nebo chceš-li čistec lékařský roste po celé Evropě, volně v přírodě i na záhoncích, a dokonce v devíti druzích, z nichž ale jen jeden najdeš také u nás v Česku. Bylinka mimo žaludeční a zažívací obtíže efektivně snižuje krevní tlak, a co tě na ní asi nejvíce zaujme je, že je to skvělá vzpruha pro nervovou soustavu, na vyčerpání a depku.

Správný čaj si uvaříš tak, že čajovou lžičku sušené bukvice nasypeš do 250 ml vody a přivedeš do varu, necháš odstát 10 minut. Pij tenhle antidepkový nápoj scezený 2 až 4x denně a bude ti hned lépe! Ale nejen pít bukvici můžeš! Sušenou bukvici si přidej do polštáře (cca 500 g) a tvé sny i nálada budou krásně růžové. A prima polštářek ti vydrží celé zimní období – až 4 měsíce. To by šlo, co říkáš? Bukvici sežeň v obchůdkách se zdravou výživou, nebo v bylinářství, ale také v online shopech s bylinkami.

Vitание spavá

Vitание spavá není úplně známá bylinka, znají ji spíše Indové z ajurvedy pod názvem *Ashwagandha*, ale je výborná na deprese a splíny. Vitание spavá alias zimní třešeň alias *Withania somnifera* je kořen, který pro tebe může být úžasný pomocník v boji proti stresu, nervozitě a depce, přičemž značně zvyšuje soustředění a napomáhá ke klidnému spánku.

K mání je dnes v obchůdkách se zdravou výživou a bylinářstvích jako tinktura, nebo prášek, či vzácně celý kořen. Kořen či prášek povař cca 2–5 minut (prášek 2 minuty a celé kousky 5 minut) v 300 ml mléka a scezené vypij. Ale pozor! Maximální doporučená denní dávka jsou 3 gramy. Jinak budeš hodně ospalá.

Starý dobrý ženšen

Známa a profláklá léčivka, která pomáhá při Alzheimeru, podporuje mozkovou činnost, paměť a hravě si poradí i s depresí. Její antistresové účinky jsou opravdu úžasné, zbaví tě smutků a pocitů zmaru a napomáhá také kvalitnímu spánku. Navíc zvyšuje soustředění a snižuje únavu. Pořídí si jej můžeš jako lahodný čajík (ne ve

směsi, raději čaj ze samotného ženšenu), nebo i v tabletkách. Ale ten čajík je přeci jen vhodnější – zahřeje tě a jeho vůně naladí pozitivně už sama o sobě.

Klasika, která nezklame - heřmánek

Heřmánek je bylinka, která velmi efektivně působí na nervovou soustavu, zbaví tě splínů a navodí klidný spánek. Lahodný, krásně voňavý čajík je přímo balzámem na tvé nervy. Zbaví tě stresu, podráždění a je takovým parádním pohlazením dušičky i bříška, kterému pomáhá od nadýmání, ladí práci střev a navíc posiluje obranyschopnost organismu. A vědělas, že je super i na problematickou pleť? Co víc si přát? Heřmánkový čajík si uděláš, když 1 čajovou lžičku sušeného heřmánku zaliješ 200 ml vroucí vody a 5 minut luhuješ. Scezené pij 1x denně, ideálně nalačno. A stejně jako u bukvice si můžeš vyrobit polštářek s heřmánkem. Tady ti stačí 300 g do polštáře a vydrží ti celé zimní období – až 5 měsíců.

Pokud s bylinkami zrovna nejsi kamarádka a čaje ti nechutnají, máme i další způsoby, jak zvládnout splín a nedostatek sluníčka v zimním období. Vyzkoušet můžeš koupel nebo správnou baštu. Případně můžeš koupel či zdravou stravu přidat k bylinkám a umocníš tak celkový efekt.

Antistresová koupel

Napustit si vanu horké vody a vsypat do ní 3 lžíce mořské soli je také dobrý doping proti depce. Anebo kápnout si do koupele pár kapek eukalyptového, levandulového nebo meduňkového oleje. Taková voňavá koupel po náročném dni v práci ti určitě navodí prima náladu, naladí tě do pohody a připraví na blahodárny spánek. Jen si dej pozor, ať sáhneš po oleji vhodném do koupele, nejen do aromalampy. Pokud olej nemáš po ruce, klidně si do vany hod' jen hrst sušených bylinek, případně použij čajové sáčky.

Jídlem proti depresi

To, že některé potraviny jsou vhodné při léčbě depresí, je všeobecně známo. Ale které to jsou? Docela určitě můžeš sáhnout po lískových a vlašských oříšcích, zkus také kroupy, pšeničné klíčky, mák, kakao, luštěniny, pažitku, ryby, celozrnné obiloviny, křen, kapustu, celer, nebo rybíz. Všechny tyto potraviny obsahují hořčík nebo vitamín C. Tyto dvě látky napomáhají nervové soustavě, aby se zbavila úzkosti, strachů, náladovosti a depky.

Co dalšího zažene depresi?

- Pravidelná strava a dostatečný pitný režim obsahující větší podíl čisté pramenité vody – hydratace organismu je tvá páka proti únavě a nesoustředěnosti.
- Banány, papája, špalda, ořechy a tvaroh - podporují tvorbu serotoninu.
- Dostatek spánku a střídání pracovních povinností s odpočinkem odbourává únavu a posiluje imunitu.

- Saunování (nebo infrasaunování) a otužování napomáhá tvé imunitě a dodá ti energii.
- Pohyb na čerstvém (byť mrazivém) vzduchu a cvičení i doma ti dodá potřebnou energii a lepší náladu.
- Pobyt v přírodě působí jako antidepresivum a správné dýchání při něm pak napomáhá okysličování těla.
- Denní užívání medu se skořicí (1 lžice medu a ¼ lžičky mleté skořice) po celou zimu ber jako prevenci proti nachlazení.
- Vyzkoušej fototerapii – v některém estetickém centru či centru zdraví, anebo si kup lampu, které se říká umělé sluneční světlo. Ta ti poskytne potřebnou denní dávku slunečního světla a tolik potřebného serotoninu.
- Zkus efektivní colorterapii s červenou, žlutou, zelenou nebo oranžovou barvou. Můžeš si do nich obléci v zimě interiér, nebo ji přímo nosit jako součást outfitu.
- Dodej tělu dostatek vitamínů a minerálů, především vitamínu D, C, E, B, A a hořčíku ve výživových doplňcích.

PROSLULÉ LÁZNĚ V LIPOVÉ OŽÍVAJÍ, CHYSTÁ SE JEJICH ZNOVUOTEVŘENÍ

http://sumpersky.denik.cz/zpravy_region/proslule-lazne-v-lipove-ozivaji-chysta-se-jejich-znovuotevreni-20161117.html

Lipová-lázně – Lázně v Dolní Lipové vstupují do nové éry své existence. Zkrachovalý léčebný ústav získal na jaře 2016 nového majitele. Ten v současnosti opravuje klíčové budovy a chystá jeho znovuootevření. První hosté mohou do lázní zavítat začátkem roku 2017.

Jednatel společnosti Schrothovy léčebné lázně Michal Dyntera v lázeňském areálu.

Rušno je v těchto dnech u vily Grohmann, dříve známé jako Moravanka. Na rekonstrukci budovy, která bude srdcem celého areálu, intenzivně pracují stavbaři.

„Věděli jsme, že budou potřeba určité rekonstrukce. Technický stav nemovitosti se bohužel ukázal mnohem horší, než se na první pohled zdálo,“ řekl jednatel společnosti Schrothovy léčebné lázně Mi-



chal Dyntera. Vila Grohmann v současnosti není provozuschopná. „To je zásadní problém, který nás významně zdržuje,“ dodal.

Nový provozovatel musí kromě oprav budov též zajistit povolení potřebná k poskytování lázeňské péče. V půli října získal klíčový souhlas ministerstva zdravotnictví, nyní žádá krajský úřad o oprávnění k poskytování zdravotních služeb. Bude tak moci poskytovat lázeňskou péči samoplátčům.

Abyste léčbu v Lipové svým klientům proplácely zdravotní pojišťovny, musí lázně splnit další podmínky.

Denně přitom lázně kontaktují bývalí pacienti, kteří by se do Lipové rádi vrátili. „Spousta jich píše, jak byla zdejší léčba úspěšná. Po ukončení provozu lázní museli přejít k jiným zařízením, léčba jim však zdaleka nefunguje tak, jako tady,“ poznamenal Michal Dyntera.

Současný provozovatel plánuje lázně otevřít s 27 zaměstnanci. Na spolupráci se dohodl s některými lékaři a sestrami, kteří zde působili. Ti budou tvořit základ nového týmu. Na rozjezd počítají lázně s kapacitou šedesáti lůžek, do dvou let by jich mohl být šestinásobek. První hosty by v Lipové mohli uvítat začátkem roku 2017.

Na obnovení lázeňského provozu se těší Anna Chasáková, která v Lipové žije od roku 1945. „Do lázní jsem chodila na rehabilitace, v dřevěném pavilonu se také tančilo. Bylo to velké zklamání, že budovy předchozí majitelé nechali tak zpustnout. Od doby, kdy je zavřeli, je v Lipové smutno, turisté už sem nejezdí. Vždy jich dříve bývalo plno,“ řekla.

Na provozu areálu lázní se podílí i místní samospráva. Obci v něm patří hlavní cesta a bezmála osmdesát lamp veřejného osvětlení. „My v tuto chvíli financujeme provoz veřejného osvětlení. V zimě se budeme podílet na údržbě obecních komunikací v lázních,“ řekl starosta Lipové Lubomír Žmolík.

Během tříleté pauzy vypadla Lipová z katalogů lázeňských míst. „Musíme udělat vše pro to, aby se do nich co nejdříve vrátila,“ dodal starosta Žmolík.

Lipová-lázně – Zkrachovalé lázně v Lipové dostaly letos na jaře novou naději. Areál koupil investor s cílem obnovit v něm lázeňský provoz.

„Do dvou let plánujeme mít kapacitu 360 lůžek,“ říká jednatel společnosti Schrothovy léčebné lázně Michal Dyntera.

Proč se vaše společnost rozhodla koupit a provozovat lázně?

Zapadá to do našeho konceptu. Naše mateřská firma Clitia se dlouhodobě zabývá nákupem zanedbaných areálů, jejich revitalizací a následným provozem. Byla to též určitá náhoda. Jeli jsme kolem a někdo nám řekl, že se tu prodávají lázně, ať se na ně zajedeme podívat. Projeli jsme park, areál se nám líbil. Netrvalo dlouho a do zdejšího prostředí jsme se zamilovali. Navíc to není první projekt lázní, o který se pokoušíme. Bojovali jsme o lázně v Náchodě – Bělovi, bohužel se nám nepodařilo dohodnout s vlastníkem nemovitostí.

Jak pokročily snahy o obnovení lázeňského provozu?

Vlastnická práva jsme nabyli v květnu a od té doby jsme zahájili legislativní proces k získání povolení potřebných k poskytování lázeňské léčebné rehabilita-

tační péče. Prvním a nejdůležitějším krokem bylo získání souhlasu ministerstva zdravotnictví k poskytování lázeňské péče. 19. října jsme požádali zdravotnický odbor Olomouckého kraje o oprávnění k poskytování zdravotních služeb. Jakmile nabyde právní moci, můžeme tyto služby poskytovat, ovšem pouze pro sa-moplátce.

Abychom mohli poskytovat služby hrazené z veřejného zdravotního pojištění, přihlásili jsme se do výběrového řízení na poskytování zdravotních služeb. Pokud získáme určitý počet bodů, budeme doporučeni na uzavření smlouvy se zdravotními pojišťovnami. Pak s nimi nastane jednání. Bude záležet na libovůli konkrétní pojišťovny, zda s námi bude ochotna smlouvu uzavřít.

Pro rozjezd lázní je klíčový zdravotnický personál. Daří se vám dostat zpět lékaře a sestry, kteří tu působili?

Některé ano, jiné ne. Obrátili jsme se na lékaře, kteří jsou v současnosti v důchodovém věku, nicméně jsou stále aktivní a mají obrovské zkušenosti. Podařilo se nám získat lékaře na rehabilitační medicínu a dermatovenerologii. Získali jsme i některé zdravotní sestry, které tu pracovaly. Velmi důležité je předání informací od zkušených lékařů, kteří zde dříve pracovali. Je velmi dobře, že existuje určitá skupina bývalých pracovníků, kteří mají velký zájem předat své zkušenosti těm novým.

Kdy plánujete lázně spustit?

To je složité říci, ovlivňuje to řada faktorů. Nejdříve zahájíme hotelový provoz bez lázeňské péče. Její start předpokládáme na začátku roku 2017 s tím, že péče hrazená ze zdravotního pojištění bude zahájena po uzavření smluv se zdravotními pojišťovnami.

S kolika zaměstnanci počítáte na rozjezd lázní?

Na úplném začátku to bude asi sedmadvacet pracovníků. V druhém kroku kolem šestatřiceti až čtyřiceti zaměstnanců.

Které indikace se v Lipové budou léčit?

Jsou to nemoci, které se tu historicky léčily. Vycházejí z indikačního seznamu schváleného pro zdejší lázně. Jedná se o choroby způsobené poruchou žláz s vnitřní sekrecí, nemoci kožní, dýchacího ústrojí, duševní poruchy.

Řadu lázeňských budov jste pojmenovali jinak, než byli lidé zvyklí. Proč?

Načerpali jsme historické prameny a vrátili jsme se k názvům, které mají k budovám nějaký vztah. Například vila Petruška se nově nazývá vila doktora Karla Schrotha. Působil zde jako lékař, s rodinou zakladatelů lázní však neměl nic společného. Budově, které se dosud říkalo Schroth, jsme vrátili název Zakladatelský dům. Podobně objekt Moravanka nese opět původní název vila Grohmann.

Provoz plánujete zahájit v několika budovách. Hodláte využít i ty zbývající?

Do dvou let plánujeme mít kapacitu 360 lůžek. Ty budovy pro nás budou důležité, bez nich bychom nebyli schopni tuto kapacitu zajistit. Nezbytné jsou proto pro nás i objekty za řekou. Navíc jejich technický stav není horší než budov v hlavním areálu, snad kromě domu Marie. Ale budovu Šerák bude možné zapojit do ubytování už v příštím roce.

Plánujete kromě zprovoznění a rekonstrukce stávajících objektů i další rozvoj areálu?

Máme vizi nového pavilonu s balneologickými procedurami, bazénem, novými vanami a podobně. Stávající balneologický provoz není na nejlepším místě a ani jeho prostředí není takové, jaké bychom si představovali. Ale to je hudba budoucnosti. Nejdříve je třeba spustit provoz ve stávajících prostorách, které jsou k dispozici.

Zůstane lázeňský areál i nadále otevřený veřejnosti?

Předpokládáme, že ano. Budeme ale chtít, aby měl pohyb lidí po parku nějaký řád. Nařizuje to ostatně lázeňský zákon. Podle něj není například možné, aby se v lázeňském parku jezdilo na kole a podobné věci.

Lipová–Lázně – Se zvědavostí pokukují místní obyvatelé do lázeňského areálu, kde se nyní pracuje na opravách. Všichni doufají, že se lázně podaří novému majiteli brzy zprovoznit a vesnice tak opět ožije.

„Žiji tady od roku 1945, zdejší lázně byly kdysi vyhlášené. Jezdili sem cizinci, pamatuji, že mě se jako dítěti moc líbily Indky s pomalovanými čely. Ale přijížděli také hosté z Rakouska, Švýcarska i Německa, s místními tady sedávali na lavičkách,“ vzpomíná sedmašedesátiletá Anna Chasáková, která nyní bydlí v seniorském penzionu jen kousek od lázeňského komplexu.

Pro řadu místních lidí bylo uzavření lázní před třemi lety velkým zklamáním, desítky zaměstnanců přišly o práci. Byl mezi nimi i osmapadesátiletý Alois Strejček, který v lázních v technické profesi pracoval osmnáct let.

„Bylo to těžké, ale nakonec jsem si novou práci našel, i když jsem musel dělat všelicos, třeba v zahradnictví. Do lázní jsem se nyní vrátil, když mě nové vedení oslovilo a jen doufám, že budou prosperovat. Všem by nám to zde moc pomohlo,“ domnívá se Alois Strejček.

Podle staršího muže, který v Lipové turistů pronajímá pokoje ve svém domě, po uzavření lázní návštěvníků v Lipové podstatně ubylo. „Ubytovacích zařízení je tu hodně, ale zůstala prázdná, hostů jezdí tak o sedmdesát procent méně, je to bída. Když se rozneslo, že lázně zkrachovaly, Lipová přestala být pro turisty zajímavá,“ řekl majitel penzionu, který si jméno zveřejnit nepřál.

Krach se nedotkl jen lázeňských zaměstnanců, ale také obchodníků. Během tří let zavřeli své krámy v Lipové nejméně tři. Místní lidé mimo jiné doufají, že i to se po znovuootevření lázní změní. Šestašedesátiletá Miloslava Kašparová má malý obchod s květinami, dárkovými předměty a suvenýry.

„Kdybych neprodávala ve svém a neměla svůj důchod, dávno bych zavřela také, teď to na uživení vůbec není. Lázeňští hosté ke mně chodili hodně, největší zájem byl o suvenýry. Prodávám tu totiž regionální produkty a to hodně lidé kupovali. Každý chtěl z lázní něco hezkého a originálního domů dovést. Tak jen doufáme, že se lázním bude zase dařit,“ míní Miloslava Kašparová.

CO NOVÉHO V LÁZNÍCH LIPOVÁ

Svatopluk Puda oslovil majitele lázní, aby nám řekli, jak to s lázněmi vypadá a co plánují.

V Lipové finišují s opravami, chtějí otevřít Moravanku – nyní pod názvem „VILLA GROHMANN“, která by se měla otevírat v březnu pro platící klientelu. Má to být schválně tento termín, v tomto termínu ji údajně svého času otevíral i Johann Schrotth, zakladatel lázní.

V suterénu se nachází nové moderní wellness s vířivkou, finskou a parní saunou a relaxačními zónami. Budova je vybavena výtahem a je bezbariérová. V přízemí je umístěna hlavní lázeňská kuchyně, na ni navazuje velká lázeňská jídelna. Novinkou je moderní restaurace s venkovní terasou a to nejen pro lázeňské hosty, ale i pro veřejnost.

V prvním patře se nachází zrekonstruované konferenční prostory, je možné uspořádat team buildingové akce, školení velkých skupin až do 100 osob, pořádání konferencí, svatebních hostin, firemních večírků, společenských akcí a setkání, včetně kulturního programu a zajištění cateringu.

Pro lázeňské hosty budou zajištěny v tomto patře pravidelné hudební a kulturní večery s tancem.

Ve druhém a třetím patře je umístěno celkem 18 dvoulůžkových hotelových pokojů se sociálním zařízením a TV.

PTAČÍ CHŘIPKA – DIAGNOSTIKA A OPATŘENÍ

http://www.mzcr.cz/dokumenty/ptaci-chripka-h5n8-diagnostika-a-opatreni-v-pripade-podezreni-na-humanni-onemo_13247_5.html

Národní referenční laboratoř pro chřipku Státního zdravotního ústavu v Praze je připravena vyšetřit případná podezření na lidskou infekci virem A/H5N8 v sou-

vislosti s přímým kontaktem osob (členů zasahujících týmů složek integrovaného záchranného systému) s nemocnými či uhynulými ptáky (především drůbeže či vodního ptactva). Odběrové soupravy pro provedení výtěru na vyžádání zdarma poskytuje NRL pro chřipku SZÚ. Výsledek vyšetření bude k dispozici během následujícího pracovního dne po převzetí materiálu v NRL. V současné době se možná klinicky významná expozice týká především týmů, které se podílejí na likvidaci infikovaných chovů. **Zdůrazňujeme, že dosud nebyl nikde ve světě zaznamenán ani jeden případ lidské infekce tímto konkrétním virem.** Vzhledem k aktuálně probíhající chřipkové epidemii nelze vyloučit, že se u některé z těchto osob do 10 dnů od akce v ohnisku objeví respirační symptomy, případně doprovázené konjunktivitidou či gastrointestinálními příznaky, proto je třeba, aby v případě výskytu uvedených zdravotních obtíží dotčená osoba kontaktovala linku 150, kde obdrží kontakt na ředitele protiepidemického odboru místně příslušné krajské hygienické stanice.

Ředitel protiepidemického odboru KHS zajistí provedení nasopharyngeálního výtěru dle zavedené metodiky a rovněž zajistí jeho transport (nejdéle do 24 hodin) v trojbalu jako standardní klinický materiál UN3373 do NRL pro chřipku, kterou bude zároveň informovat na telefonním čísle 724 362 602. Do vyloučení nákazy osob virem H5N8 bude pacient ponechán v domácím ošetření za běžných hygienických a karanténních opatření jako v případě onemocnění klasickou sezónní chřipkou. O dalším postupu pak rozhoduje místně příslušný orgán ochrany veřejného zdraví na podkladě výsledku laboratorního vyšetření.

V případě nálezu hromadného úhynu volně žijících ptáků se mrtvých těl nedotýkejte. Zamezte přístupu dětí. Informujte o výskytu uhynulých ptáků a jejich umístění místně příslušnou krajskou veterinární správu, která na základě vyhodnocení nákazové situace, zajistí odběr vzorku k laboratornímu vyšetření.

Bližší informace lze nalézt na stránkách Státní veterinární správy České republiky: www.svscrcz

ELEKTRONICKÁ DATABÁZE REGISTRAČNÍCH LISTŮ ZDRAVOTNÍCH VÝKONŮ

http://www.mzcr.cz/dokumenty/elektronicka-databaze-registracnich-listu-zdravotnich-vykonu_13251_3.html

Registrační listy zdravotních výkonů jsou dostupné pod odkazem <http://szv.mzcr.cz>. Databáze k seznamu zdravotních výkonů je přístupná široké veřejnosti s možností prohlížet a získat registrační listy platných zdravotních výkonů. Jejich obsah slouží

jako podkladový materiál pro kalkulaci výše úhrady zdravotních výkonů ze zdravotního pojištění a podmínky jejich vykazování.

1. Účinné registrační listy zdravotních výkonů vydaných dle vyhlášky č. 134/1998 Sb., kterou se vydává seznam zdravotních výkonů s bodovými hodnotami, ve znění pozdějších předpisů naleznete v sekci „**Platné výkony**“. Do této sekce se dostane každý uživatel bez nutnosti registrace.
2. Podle zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, v platném znění zařazení, změnu či vyřazení zdravotního výkonu ze seznamu zdravotních výkonů navrhují kromě Ministerstva zdravotnictví také zástupci zdravotních pojišťoven, příslušných odborných společností, profesní organizace a odborné společnosti, které sdružují fyzické osoby s odbornou nebo specializovanou způsobilostí vykonávající zdravotnické povolání. Pro možnost předložení návrhu nového výkonu či návrhu na změnu stávajícího výkonu je nutné získat práva k editaci výkonu. Pro zajištění těchto práv zašlete žádost na email: svz@mzcr.cz.

ZIMA KONČÍ, ALE NA CUKRY SI DEJTE POZOR I NADÁLE!

<http://www.stob.cz/cs/home>

Cukry jsou téma skutečně obsáhlé, které má mnoho přesahů i do dalších oblastí. Snažíme se, aby i články a příspěvky reflektovaly rozmanitost tohoto tématu, a aby pro vás byly jak zajímavé, tak užitečné.

To, v co ale skutečně doufáme, je, že se vám praktické rady a znalosti ohledně cukru podařilo převést do vašeho každodenního život. Neočekáváme samo sebou, že jste za jediný měsíc vyzráli na všechna sladká úskalí, nadobro se rozloučili se svými oblíbenými pochoutkami a že všechny bonboniéry a jiné čokoládové dárky, které se u vás doma povalovaly, letěly bezprostředně po přečtení prvního článku do koše. Zdaleka neefektivnější z hlediska trvalé změny je totiž řada postupných menších změn, které samostatně nijak dramaticky nezasáhnou do vašeho režimu, ale všechny společně mohou znamenat obrovskou změnu k lepšímu.

V průběhu ledna jsme přicházeli s články, novými recepty, které vám měly ukázat, že zdravé vaření může být i velmi chutné. Zároveň jste plnili praktické úkoly, které jste si sami zvolili. Vše se točilo okolo cukru. Co to cukr vůbec je a jak ho rozdělujeme? Kolik cukru se skrývá i v nevině vypadajících potravinách a jak jeho množství vypátrat? A jak to udělat, abychom množství cukru v našich jídelničkách bezbolestně omezili? Své nabyté znalosti si můžete také otestovat v rámci závěrečného kvízu. Zároveň věříme, že jste zažívali měsíc plný malých či větších

úspěchů a vítězství nad přebytečnými cukry. A pokud máte pocit, že jste toho za jediný měsíc příliš nestihli a usilovali jste o větší pokroky, rozhodně si tím nenechte pokazit náladu ani znehodnotit vaši dosavadní snahu. Neexistuje žádný časový limit pro změnu vašeho životního stylu. A každý krok kupředu se počítá.

Příště se budeme věnovat luštěninám. Jedná se o téma méně obsáhlé, ale jistě ne méně důležité. Také na rozdíl od cukrů luštěniny nejsou potravina, se kterou byste se setkávali každý den několikrát, což je dobrá zpráva pro každého, kdo má s cukrem ještě nevyřízené účty. I v únoru budete mít dostatek prostoru se cukrům ve svém jídelníčku věnovat a vychytávat nedostatky. A co se týče luštěnin... máte se rozhodně opět na co těšit!

(Redakčně upraveno)

LÉKAŘSKÁ PŘÍSLOVÍ

(zdroj Internet)

- Jen chod' k lékaři, nemoc se už najde. (vietnamské přísloví)
- Lékařská věda už tak pokročila, že dnes už člověk jen málokdy zemře bez lékařské pomoci. (M. Kopecký)
- Ošetřující lékaři mají vždy pravdu, pokud pacient žije. Až pitva a bezcitný anatom je občas přiskřípne. (R. Gordon)
- Jestli se vám nemění choroby, je nejvyšší čas vyměnit lékaře. (P. G. Cesbron)
- Kdyby se o chorobách méně mluvilo, byli by lidé zdravější. (J. Anouilh)
- Lékařská věda udělala už také závatné pokroky, že prakticky nenajdeme zdravého člověka. (A. Huxley)
- Netrpělivý lékař je jako slepé střevo. Je nejen stále podrážděný, ale i zbytečný na svém místě. (R. Koch)
- Někdy se zdá, že příroda zasela na lidi pouze krátké choroby, ale lékaři si osvojili umění je prodlužovat. (M. Proust)
- Když lékař pojmenuje tvoji chorobu, to neznamená, že ví, co ti je. (A. Bloch)
- Každý lékař dokáže vyléčit; přinejmenším z iluzí o medicíně. (J. Sekera)
- Doktoři a advokáti, jsou jedna banda. S tím rozdílem, že advokát tě jen oškube, a doktor tě oškube a ještě k tomu zabije. (A. P. Čechov)
- Jestli už je operace vykonaná, nikdo nemůže dokázat, že nebyla úplně potřebná. (G. B. Shaw)

Člověk je zdravý, když ho pokaždé bolí někde jinde. (M. Twain)

- Skleróza je nejkrásnější choroba. Nebolí a člověk se každý den dozví něco nového.
- (Aurelius Augustinus)
- Lékaři jsou šťastní lidé, protože na jejich úspěchy se dívá slunce a jejich omyly zakrývá zem. (latinské přísloví)

- Zdraví jsou jen ti, kteří ještě nevědí, že jsou nemocní. (D. Radovič)
- Všechny nemoci jsou ze stresu, jen ty pohlavní jsou z potěšení. (xxx)

KRÁTKÉ ZPRÁVY

Platba členského příspěvku

Máte již zaplacen členský příspěvek? Termín je do konce března. Kdo nezaplatí, bude vyškrtnut z evidence SPAE a další číslo Zpravodaje nedostane. U plateb vždy napište, co platíte (členský příspěvek, účastnický poplatek na sjezd apod.), uveďte své členské číslo (členské číslo máte vždycky na obálce se Zpravodajem, nad svou adresou) a **vždycky uveďte do poznámky své jméno!**

V letošním roce již evidujeme již několik plateb členských příspěvků (vloni tomu tak nebylo, všechny platby se dohledaly), u kterých nevíme, od koho jsou. Komu nepřijde letní Zpravodaj a má zaplacený členský příspěvek (první číslo Zpravodaje na začátku roku dostanou všichni členové z roku předešlého + noví. Druhé číslo Zpravodaje dostanou pouze ti, kteří zaplatili členský příspěvek na daný rok), tak se nám ozvěte a řeknete nám, kdy (přesné datum) jste členský příspěvek platili, abychom platbu dohledali.

Výše členského příspěvku

Protože vznikají stále nejasnosti, v jaké výši se platí členské příspěvky, chtěl bych to objasnit (viz též Zpravodaj 2015 Podzim). Výše ročního členského příspěvku je 300 Kč. U nových členů je ještě poplatek 30 Kč = zápisné. Jedna domácnost dostává jeden Zpravodaj.

- a) Pokud je jen 1 dospělý v domácnosti členem SPAE, pak platí 300 Kč.
- b) Pokud je jen 1 „mládežník“ v domácnosti členem SPAE (do 18 let), platí 150 Kč.
- c) Pokud je více členů domácnosti (lhostejno, zda dospělý či mládežník), platí každý 150 Kč.

Příklady:

Jeden dospělý člen = 300 Kč

Jeden mládežník (do 18 let) = 150 Kč

Dva dospělí členové = 300 Kč (150+150)

Tři členové = 450 Kč (150+150+ 150), např. 2 děti + matka, 2 dospělí + 1 dítě, 3 dospělí, 3 děti.

Žádost o dotaci na ozdravné pobyty

Naše žádost o dotaci a) na přímořský ozdravný pobyt v Chorvatsku, b) na ozdravný pobyt v termálních lázních Harkány v Maďarsku na ministerstvu zdravotnictví postoupila do dalšího kola. Zda dotaci na letošní rok na ozdravné pobyty dostaneme přiděleno, se dozvíme až v dubnu.

Články do Zpravodaje

V každém klubu se něco děje. Podělte se s ostatními, pište, fotografujte. Výbor vyzývá všechny kluby, aby aspoň dva články zaslaly do každého čísla Zpravodaje.

Internetová poradna

Naše internetová poradna je úspěšná, stále jsou nové a nové dotazy a naše lékařky na ně odpovídají. Kdo máte dotaz na lupénku, neváhejte se taky zeptat na www.bezlupenky.cz.

CO SE KDE DĚLO

KLUB PRAHA

PRAHA VÁNOČNÍ

M. Kožmínová

Tradiční procházku vánoční Prahou uskutečnil pražský klub SPAE už na Mikuláše 6. 12. 2016. Sraz po čtvrté hodině odpoledne pod Prašnou bránou se odehrál už téměř ve tmě, sešlo se nás 15 a zahájili jsme přípitkem.

Svařák z termosek a UH kelímků nás zahřál a navodil dobré rozpoložení všech, kteří jsme pak putovali Celetnou na Staromák. Tam to žilo naplno – hodně světelně a hlučně. Kdo měl foťák (nebo alespoň mobil), tak fotil skupiny i jedince pod svítícím stromem, sortiment i ceny ve stáncích. Prošli jsme mezi stánky a stovkami návštěvníků kolem orloje, pak průchodem do Michalské ulice, až jsme došli k Blatničce. Bylo dost plno, ale nás patnáct se tam ještě vmáčklo ponejvíce na stojáka. Dobré moravské bílé i červené partu stmeluje, bavili jsme se všichni se všemi a o všem, čím jsme žili a co nás čeká.

Připili jsme taky těm, kteří s námi být zrovna nemohli, hlavně Láďovi Kocourkovi na rychlé uzdravení. Jeho fotka putovala kolem (viz přiložený obrázek). Po dvou hodinách jsme se začali rozcházet v dobrém rozmaru a s pocitem příjemně prožitého svátečního podvečera s předzvěstí Vánoc.



KLUB VYSOČINA

ŽĎÁR NAD SÁZAVOU – VÝROČNÍ SCHŮZE (9. – 11. 12. 2016)

Svatopluk Puda

Prosincová atmosféra je už víceméně vánoční, a proto tuto pohodu prožíváme se svými přáteli z klubu Vysočina v naší domovině, v městě Žďár nad Sázavou. V sobotu dopoledne jsme zašli na místní hřbitov položit kytičku, zapálit svíčky a zavzpomínat na naše kamarády, kteří už s námi nejsou.

Poté jsme se vypravili na vánoční trhy, do zahrad a zámku Kinských, na svařák, na vánoční punč, nebo žďárskou klobásku. Jarmark byl opravdu pěkný, jen ten vánoční strom nám něco připomínal z let minulých, kdy jsme navštívili vánoce na Pernštejně.

Do Žďáru jsme se sjeli z celé naší vlasti a v podvečer jsme se sešli na výroční schůzi v baru Dobré Časy. Už jen ten název baru vypovídá o tom, že je nám spolu dobře a že jsme spolu rádi. Krásně nazdobená místnost, provoněná cukrovím a vánočkou od naší místopředsedkyně Lenky Šubrtové, dárky které přinesli všichni pro své kamarády, to opravdu připomíná vánoce. Schůzi jsme rozdělili do dvou částí:

- 1) Do slavnostní večere, před kterou jsme projednali věci nutné k naší další činnosti a zakončili jsme tuto část přednáškou naší členky MUDr. Janou Tomáškovou.
- 2) Po večeri – co budeme dělat v roce příštím, až po rozdělení dárků a volné zábavě a diskuzi, která se protáhla do nočních hodin.

Děkuji Všem členům za účast a přeji krásný nový rok 2017 celému SPAE !!!



KLUB OSTRAVA

MIKULÁŠ ZAPARKOVAL SÁŇĚ V OSTRAVĚ

Pavel Mucha, Ostravský klub

V sobotu 27. 11. 2016 jsme s kamarády ze SPAE prožili společně v příjemném prostředí klubovny na Novém Světě. Už dopoledne byla přednáška o zdraví a přírodních produktech, po té oběd, vynikající zabijačkové pochoutky a zelí, pak byla volná zábava vyplněná soutěžemi, tombolou a střelbou na figurky.

A na konec přišel Mikuláš! A také delegace pražského vedení a klubu SPAE. Prožili jsme opět společně krásný den s plnými stoly pochoutek připravených našimi ženami a místním řezníkem, za který třeba poděkovat všem, kteří se podíleli na jeho realizaci. Opravdu nám všem bylo skvěle a už se těším na další akci.



VÝROČNÍ SCHŮZE KLUBU OSTRAVA

Stanislava Hrnčířová

Dne 11. 2. 2017 proběhla výroční členská schůze Ostravského klubu „u BOŘÍKA“, sešla se nás dvacítká členů. Probrali jsme plán dalších akcí, povykládali si a po dobré večeři jsme se rozešli domů. Už se těšíme na další akce KLUBU SPAE OSTRAVA

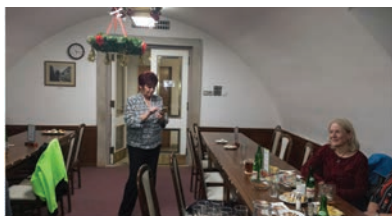


KLUB BRNO

VÝROČNÍ SCHŮZE KLUBU BRNO

Miroslav Šebík

Výroční členská schůze klubu Brno, spojená s rozloučením se s končícím rokem, se jako každoročně konala v půli prosince.



Tentokrát jsme se sešli 16. prosince. Pozvání přijal i náš prezident Jožka Pohůnek.

Schůze byla zaměřena především na činnost klubu pro I. pololetí nadcházejícího roku a proběhla také volba delegátů na celostátní sjezd, a byla provedena kontrola hospodaření klubu.

Děkuji tímto všem za účast a hlavně členkám, které pro nás přinesly ze svého domova dobroty.

S rokem jsme se rozloučili i s jinými přítomnými hosty, kteří zde byli ze stejných důvodů. A také s personálem, který nám po celý rok vychází tak ochotně vstříc. Bohužel nikomu z nás se nepovedly fotky, až na jednu.

JAK JSEM OBJEVIL UŽ DÁVNO OBJEVENÉ – HOTEL TERMAL PASOHLÁVKY/MUŠOV

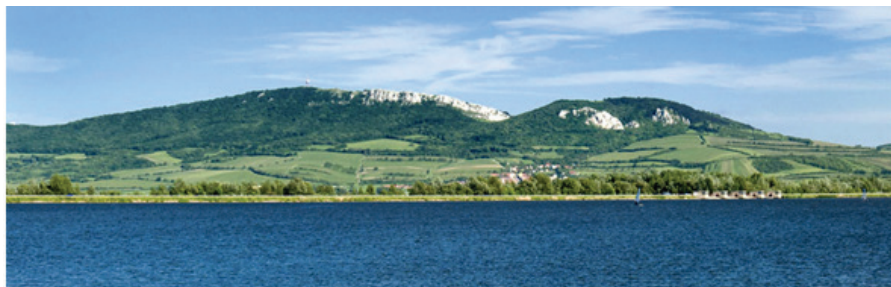
Miroslav Šebík

Začátkem února jsem byl pozván do jednoho nejmenovaného vinařství v obci Bavory u Míkulova. Tam mi kamarád během večera povídal o nedalekém termálním koupališti. Dodatečně jsem se dozvěděl, že toto zařízení už znají někteří naši členové, a to několik let.

Na zpáteční cestě do Brna druhý den odpoledne jsem navštívil toto koupaliště – Hotel Termál na Mušově, abych se seznámil, jaké služby zde nabízejí. Ačkoli byla paní provozní zaneprázdněna, ujala se mě a ukázala mi restauraci a ubytovací část. Poté mě zavedla do odpočinkového prostoru s lehátky, odkud je vidět venkovní zastřešený bazén s kapacitou do 30 osob. Koupání v bazénu je na 1 hodinu. Z odpočinkové místnosti lze projít ke třem vanám (musíte si zvlášť zaplatit). Ve vaně vás nechají 20 minut a potom dalších 20 minut odpočíváte v zábalu. Ve vaně je neupravovaná sírná voda. V bazénu je voda upravovaná.

V samotném hotelu je k mání několik pěkně zařízených pokojů. Ubytovat se dá i ve venkovních domcích.

K samotné léčivé vodě.



Voda, kterou vás oblaží, je sirnatá. Jezdí sem lidé s dermatologickými problémy, problémy pohybového aparátu (zejména revmatoidní artridy), po úrazech, s neurologickými problémy... Více určitě najdete na webových stránkách. Musím doporučit, na mně koupel ve vaně „zabrala“ už po deseti minutách.

Protože toto zařízení není lázeňské a nedisponuje lékařským týmem, tak se před koupelí doporučuje konzultace s lékařem.

Brněnší členové klubu bechtěreviků mají vodu v bazénu vyzkoušenou. Zaplatí si dvou hodinový pobyt a během té doby střídají bazén a lehátko. Po koupání si ještě zahrají bowling.

Je zde krásně v létě – koupání, vodní sporty, rybaření, jsou tu dětská hřiště. Ideální pobyt pro rodiny.

Jsem v jednání s majitelem o individuálním vstupném a o ceny při několika denním pobytu pro členy SPAE.

CO SE KDE BUDE DÍT

PORTÁŠ 2017

Již 17. ročník tradičního výstupu na Portáš se uskuteční 23. – 25. 6. 2017 (vlastní výstup se uskuteční v sobotu 25. 6. 2017). Účast skupiny členů slovenské Společnosti Psoriatikov a Atopikov z Bratislavy je opět přislíbena.

Ubytování pro účastníky je zajištěno na hájence Nivka, Vsetín - Semetín. Bližší údaje o chatě najdete na adrese <http://www.nivka.cz/>.

Na ubytování se, prosím, hlase u Aničky Jirdové. Kapacita hájenky jsou 4 pokoje po 4 lůžkách, plus spousta místa (dvě klubovny) pro vlastní nocleh ve spacáku. Jídlo z vlastních zdrojů, k dispozici jsou 2 chladničky, mikrovlnka, sporák, krb, venkovní ohniště, stodola, louky a les.

Vedle chaty je možnost vyžití na speciální lesní dráze pro horská kola (náš staříček pravili „to je pro toho, kdo si chce dolámat hnáty“), viz <http://www.ic-vsetin.cz/bike-arena-vsetin/>.

Užitečné odkazy: <http://www.hotelportas.cz/> a <http://www.kohutka.cz/>.

Video ČT o pohraničních horách Portáš a Kohútka najdete na adrese:

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10169768440-na-vrcholky-hor-s-vladimirem-cechem/408235100181003/>

Na setkání s vámi se těší Josef Pohůnek, Milan Ptáček a Anička Jirdová.



KLUB VYSOČINA

Plán činnosti klubu v roce 2017

Březen	3.- 5. 3 Celostátní sjezd SPAE - Brno
Duben	14. - 17. 4. Velikonoce na Svratce
Květen	28. 4. - 1. 5. Víkendový pobyt v Lázních -Lipová
Červen	12.- 14. 5. Svatojánská pouť na Zelené hoře
Červenec	23. - 25. 6. Výstup na Portáš 17. ročník dovolené
Srpen	Výstava a vernisáž obrazů - Velké Meziříčí - Zdeněk Lukášek (člen SPAE Vysočina)
Září	5. - 19. 9. - Mořevlastní zájezd na 14. dní klubu Vysočina do Řecka k moři
	9.-16.9.-Beskydy-týdenníakce, vizwww.ostravice.estranky.cz

Všechny termíny upřesníme na našich klubových stránkách <http://spaevysocina.webnode.cz/>.

V případě zájmu jsou na všechny naše akce zváni členové i z ostatních klubů.

Pokud bude třeba zajistit ubytování, kontaktujte nás, rádi vás uvidíme a ubytování zajistíme.

KLUB PARDUBICE

25. 3. 2017	Bowling v Jaroměři , začátek v 10,30 hodin, sraz v 10,00 hodin, přihlášky nejpozději do 21. 3. 2017, po sportování společné posezení s obědem. organizuje H. Princová
20. 5. 2017	Výlet do Prahy – procházka po památkách , sraz v 9,30 hodin na hl. nádraží v Praze, přihlášky nejpozději do 16. 5. 2017. organizuje V. Bajer
17. 6. 2017	Návštěva planetária v Hradci Králové, doba bude upřesněna, po prohlídce planetária společné posezení s obědem. organizuje E. Buzková
9. 9. 2017	Bowling v Týništi nad Orlicí , začátek v 10,30 hodin, sraz v 10,00 hodin, přihlášky nejpozději do 5. 9. 2017, po sportování společné posezení s obědem. organizuje V. Bajer
21. 10. 2017	Výlet do Pardubic , doba srazu bude upřesněna, místo srazu u Zelené brány organizuje M. Fajmon a M. Krupařová
9. 12. 2017	Mikulášské posezení , restauraci U dvora v Hrad-

- ci Králové od 13 hodin, doprava od hl. nádraží autobusem MHD č. 24, přihlášky nejpozději do 5. 12. 2017. organizuje V. Bajer, T. Fabiánová
13. 1. 2018 **Výroční schůzka** klubu v restauraci U dvora v Hradci Králové od 13 hodin, doprava od hl. nádraží ČD autobusem MHD č. 24, přihlášky nejpozději do 9. 1. 2018. organizuje V. Bajer

KLUB OSTRAVA

Akce klubu SPAE Ostrava na 1. pololetí 2017

28. ledna Schůze členů SPAE Ostrava
25. února Hvězdárna a planetárium, Ostrava – Krásné Pole
3. - 5. března Sjezd SPAE v Brně
28 -30. dubna Třídenní pobyt v Ostrožské Nové Vsi, návštěva naší členky v lázních
29. 4.-4. května Léčebný týdenní pobyt Podhajska
17. června Tradiční smaženice

Plán na 2. pololetí 2017

8. 7. 2017 Běla u Chuchelné, celodenní výlet, vhodné i pro děti, brouzdání vodou, procházka lesem
2. 9. 2017 Štramberská trůba – celodenní výlet
14. 10. 2017 Celodenní výlet do Kravař, s prohlídkou tamního zámku.
2. 12. 2017 Členská schůze s tradiční Mikulášskou nadílkou.

KLUB PROSTĚJOV

Plán akcí Klubu Prostějov na 1. pololetí 2017.

Schůzky Klubu se budou konat vždy v pátek ve dnech 10. 3. a 9. 6. v 16 hod. v restauraci městských lázní v Prostějově.

- 3.-5. 3. Sjezd SPAE v Brně.
Březen Návštěva lázní Skalka.
22. 4. Nákupní návštěva jarní Flory Olomouc.
Květen Zájezd do Čech pod Kosířem. Prohlídka zámku a muzea kočárů.

Pokud není uveden přesný termín, bude členům klubu včas oznámen. Na březnové schůzce bude oslava narozenin.

KLUB BRNO

Plán činnosti klubu Brno na rok 2017

- 3. až 5. března celostátní sjezd SPAE.
- 30. března členská chůze od 16,00 hodin v Klubu zastupitelů Mečová číslo 5.
- 22. dubna vycházka Brnem. Sraz je v 13,30 u hlavního nádraží.
- 18. května členská schůze od 16,00 hodin v Klubu zastupitelů Mečová číslo 5.

Během roku budeme individuálně nebo skupinově po dohodě navštěvovat termální lázně v Mušově. Povede Jirdová nebo Šebík.

Schůze výboru se budou konat operativně po dohodě s členy výboru. Dotazy k akcím směřujte na M. Šebíka nebo na A. Jirdovou.

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrněňští členové, vždy po dohodě s M. Šebíkem nebo A. Jirdovou, kteří to dojednájí s vedoucím klubu.

Ubytování v Brně.

Podařilo se nám domluvit víkendové výhodné ubytování hotelového typu v Brně za velice příznivou cenu (400,- Kč/os). Tato nabídka platí pro všechny členy SPAE z celé ČR a jejich rodinné příslušníky, blízké, známé apod. V případě zájmu obraťte se na Aničku Jirdovou -733 731 912, nebo na Miroslava Šebíka -728 923 324. Tato nabídka neplatí v době konání veletrhů.

Brněňský klub půjčuje bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u Aničky Jirdové, tel. 733731912 nebo 608853786.

KLUB PRAHA

Klubové schůzky se konají každé první pondělí v měsíci od 17.00 hod. v restauraci U Vodárny v suterénu klubu. Praha 3, Korunní 75.

Březen

3. - 5. 3. 2017

Sjezd SPAE - Brno, Vinařská /ubytování ve školicím středisku/

6. 3. 2017

Členská schůze

Duben

3. 4. 2017

Členská schůze

7. - 9. 4. 2017

Víkend v Lázních Lipová

22. 4. 2017

Vlakem do Klánovic, opékání špekáčků.

Sraz na nádraží Praha Střed v 10.00 hod.

Květen

Členská schůze se nekoná!

Červen

5. 6. 2017

Členská schůze

10. 6. 2017

Návštěva Liberce/Odjezd z autobusového nádraží Černý Most v 8.00 hod.

23. - 25. 6. 2017

Výstup na Portáš

Červenec

7. - 23. 7. 2017

Ozdravný pobyt SPAE - Baška Voda

Září

4. 9. 2017

Členská schůze

8. - 17. 9. 2017

Ozdravný pobyt SPAE - Harkány

Říjen

2. 10. 2017

Členská schůze

Na naše akce jsou zváni členové i z ostatních klubů SPAE.

Pražský klub půjčuje bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu je možno zapůjčit za 20 Kč u pí. Hany Příkrylové, mob. 720 289 563.

KONTAKTNÍ ADRESA

CENTRUM SPAE

www.spae.cz

Poštovní adresa:

SPAE, Rybná 682/14,
11005 Praha 1

e-mail: spae@cbox.cz, cz.spae@gmail.com

sekretariát:

Hana Příkrylová – 720 289 563.

Číslo účtu SPAE:

68137329/0800 Česká spořitelna a. s.,
pobočka Praha 2, Jugoslávská 19.

Název účtu:

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků o.s.

Variabilní symbol:

vždy uvést registrační členské číslo, do
poznámky vaše jméno a účel platby

Variabilní symbol:

vždy uvést registrační členské číslo, do
poznámky vaše jméno a účel platby

Výbor SPAE

Ing. Josef Pohůnek – president,
mobil: 607 916 860, pohunek@gmail.com
Hana Přikrylová – vicepresidentka,
720 289 563, prikrylovahan@seznam.cz
Členové: Anna Jirdová, Miloslav Zavřel,
Stanislava Hrnčířová
Kontrolní a revizní komise:
Zdeňka Matyášová – předsedkyně,
členové: Jaroslav Lacman, Jarmila Ostrá

KLUB PRAHA

Hana Přikrylová (předsedkyně)
mobil 720 289 563
prikrylovahan@seznam.cz
půjčování BIOPTRONu

KLUB PARDUBICE

Václav Bajer (předseda)
mobil 728 254 272,
bajervaclav@seznam.cz
<http://spae-cz.webnote.cz/kluby/pardubice/>

KLUB BRNO

Miroslav Šebík (předseda), tel. 728 923 324
miroslav.sebik@volny.cz
Anna Jirdová (místopředsedkyně), tel. 733 731 912
anickaspae@seznam.cz
půjčování BIOPTRONu a hřbenu,

aktivista klubu Brno pro Hodonín
Vojtěch Doležal, tel. 608 718 155

aktivistka klubu Brno pro Boskovice:
Ludmila Kambová, tel. 604 450 837
ludmila.kambova@centrum.cz

KLUB PROSTĚJOV

Jiří Vyhlídal (předseda)
mobil 776 349 267
jir.vyhlidal@seznam.cz

KLUB VYSOČINA

Svatopluk Puda (předseda), mob. 723 077 846
<http://spaevysocina.webnode.cz>
svatapuda@seznam.cz

KLUB OSTRAVA

Stanislava Hrnčířová
– předsedkyně, mob. 731811157
<http://spaeostrava.webnode.cz/>
stanislavahrn@seznam.cz

**Aktivista pro
Zlínský kraj**

Milan Ptáček, mobil 604 480 887

*Veselé
velikonoce*







17. EVROPSKÝ DEN MELANOMU V ČESKÉ REPUBLICE

24. 4. 2017



24. dubna se již posedmnácté otevřou ambulance kožních lékařů v České republice s nabídkou prohlídky kožních pigmentových mateřských znamének. Během 16 ročníků bylo vyšetřeno na 70 tisíc osob a odhaleny dvě stovky zhoubných kožních nádorů.

Nepodceňujte prevenci a využijte nabídky vyšetření dermatologem, který dobrovolně a mj. bez nároku na úhradu od své zdravotní pojišťovny, provede preventivní vyšetření kůže ve své ambulanci. Pokud kožní lékař odhalí útvar, který je třeba dále léčit, nabídne vám i následné ošetření nebo vás odešle na specializované pracoviště.

Není třeba podstupovat nedůstojnou prohlídku ve stanech! Požádejte o vyšetření vašeho kožního lékaře.

Česká akademie dermatovenerologie je organizátorem i 17. ročníku Evropského dne melanomu v ČR. Seznam dermatologů, kteří se do této preventivní akce přihlásili, najdete na www.dermanet.cz.

NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

Pro své členy vydává Spolek psoriaticků a atopických ekzematiků, reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, adresa: SPAE, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1. Registrováno MK pod č. E 10916 ze dne 24. 11. 2002.

Grafická úprava a tisk LD s.r.o., TISKÁRNA PRAGER, Praha 5, Kováků 9. Distribuce Casus s.r.o. Praha.

Některé publikované příspěvky mají pouze informativní charakter a nemohou suplovat odborná lékařská vyšetření ani návrhy konkrétní léčby. Názor SPAE nemusí být totožný s obsahem textů.

Přejaté texty publikované v tomto Zpravodaji není povoleno dále rozmnožovat ani umísťovat na www stránky. Ostatní publikované materiály pouze se souhlasem redakční rady.

Adresa: SPAE Rybná 682/14 110 05 Praha 1	<div style="text-align: center;"> EVIDENČNÍ KARTA ČLENA spolku SPAE </div> <div style="text-align: right;"> Členské číslo / datum vstupu </div>	
Jméno:		Datum narození:
Příjmení:	PSČ:	
Ulice, číslo:	Okres:	
Město:	Telefon byt:	Telefon zam:
Zaměstnání:	Mobil:	Fax:
E-mail:	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní*	
psoriasis vulgaris*	Důchod přiznán na základě diagnózy	ANO NE
psoriasis generalis*	diabetes 1. typu*	od roku věku
psoriasis artropatika*	diabetes 2. typu*	od roku věku
atopický ekzem*	vitiligo*	od roku věku
jiná forma psoriázy*	od roku věku	od roku věku
Projevují se záněty duhovky či rohovky?		
Datum:		
Jak často?		
Podpis (u dětí zák. zást.):		

* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



Upoutávka na Portáš: přetahování lanem mezi českou SPAE a slovenskou SPaA



S Valachy šijí všichni čerti