



ZPRAVODAJ

Spolek psoriaticů a atopických ekzematiků

Jaro 2018



Klub Brno se seznámil s historií vily a rodiny Alfréda Low-Beera



Procházka vánoční Prahou



ZPRAVODAJ

Spolek psoriaticků a atopických ekzematiků

Jaro 2018



www.dermanet.cz

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

Redakční rada členů SPA E:

Předseda:

Ing. Josef Pohůnek, prezident SPA E

Členové:

Ludmila Kambová

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, Kozní odd., Zlín)

Prof. MUDr. Vladimír Vašků, CSc.

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

OBSAH

BLAHOPŘEJEME	5
VSTUPNÍ SLOUPEK	6
ECZEMA ATOPICUM	7
SPOLEK DERMATOLOGICKÝCH PACIENTŮ (SPOLEK DEPA)	12
SETKÁNÍ MINISTRA ZDRAVOTNICTVÍ S PACIENTSKÝMI ORGANIZACEMI	13
MINISTR VOJTĚCH SE SETKAL S PACIENTSKÝMI ORGANIZACEMI	14
CO SE LÉČÍ V LÁZNÍCH SMRDÁKY (SLOVENSKO).....	15
NEVĚŘEJNÉ INTERNETOVÉ STRÁNKY SPAE.....	17
SÚBOR PRAVIDIEL DOKTORA HINOHARA SHIGEAKIHO PRE DLHOVEKOSŤ	18
HŘEBÍČEK.....	20
TAJEMSTVÍ MUŽSKÉHO MYŠLENÍ ANEB PROČ MUŽŮM NIKDY NEMŮŽEME POROZUMĚT?	22
STRAVA S VYŠŠÍM OBSAHOM TUKOV JE PROSPEŠNÁ PRE ORGANIZMUS	25
RADY PRO ZÁVISLÁKY NA SLADKÉM Z POHLEDU PSYCHOLOGA.....	26
10 JEDNODUCHÝCH KROKŮ, JAK ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT K LEPŠÍMU	29
SPECIALIZOVANÝ KURZ ZDRAVÉHO HUBNUTÍ PRO MUŽE	31
AKO ČASTO JE POTREBNÉ PRAŤ POSTEĽNÚ BIELIZEŇ.....	33
KRÁTKÉ ZPRÁVY.....	34
CO SE KDE DĚLO	35
CO SE KDE BUDE DÍT	40
KONTAKTNÍ ADRESY.....	43

BLAHOPŘEJEME

Členům, kteří v dubnu až červnu 2018 oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.

*Tibor Branikovič, Albrechtice
Anna Červená, Prostřední Bečva
Josef Dolek, Praha 8
Vojtěch Doležal, Kyjov
Alena Drotárová, Třinec
Miloslav Filipi, Bystřice nad Pernštejnem
Leopold Hejl, Roztoky u Prahy
Marie Charuzová, Brno
Ivana Janěková, Prostějov
Marie Kyselová, Větrní
Vlasta Ondrušová, Havířov
Kristina Škvorová, Praha 6
Radoslava Tesařová, Kolín*

Gratulujeme všem!





Vážený přítel,

tentokrát zabrousím tak trochu zpět v čase. Jako každým rokem, tak i letos budeme pěšky šplhat (nebo vyjedeme autem) na Portáš. A hned vedle je „Kohútí hora“, však to vy, kteří jste tam už byli, dobře znáte. Do privatizace byla Kohútka chatou ROH mého tehdejšího zaměstnavatele MEZU Vsetín. Tam jsme jezdili za pár „šupů“ (jako odboráři jsme měli slevu) na víkendy jak v létě, tak hlavně v zimě na lyže, na vánoce a Silvestra. A pro děti tam byly každým rokem pořádány tři turnusy letních pionýrských táborů, jeden vždy s mezinárodní účastí dětí z NDR a tehdejšího SSSR, ale z dnešního pohledu byly tyto děti z Lo-

tyšska (měli jsme partnerský závod v Rize). A jak známo, pionýrské tábory již dávno ustaly. Na posledním takovém táboře byla hlavní vedoucí kamarádka naší rodiny (kdo jste byl na WPD ve Velkých Karlovicích v hotelu Tatra, tak právě tam nám Radka udělala přednášku o tom, jak a co se dnes vyučuje na střední zdravotnické škole, jaké jsou osnovy, jaká je praxe v nemocnici).

Letos o vánocích jsme se sešli a bavili taky o Kohútce, moje sestřenice tam byla skoro každý víkend (její muž byl u horské služby), tak se vzpomínalo. Právě tam začínala svou sjezdařskou kariéru gottwaldovská (teď bychom řekli zlínská) rodačka Ivana Zelníčková, její rodiče tam měli chatu. A tak mně zajímalo, jestli na Kohútce někdy nebyl Ivanin druhý manžel, *Donald Trump*. Bylo mně řečeno, že tam nikdy nebyl, ale že se ukázal jen v pozdější době ve Zlíně na pohřbu svého tchána. Moje sestřenice se totiž v té době s Ivanou znala, a později, když už Ivana byla vrcholová sportovkyně a na Kohútku už nejezdila, tak se často bavila s jejími rodiči, kteří tam byli velmi často.

A teď to přijde, proč ten začátek byl o táboře. Za Radkou na tom táboře přišla paní Zelníčková, že má na chatě na prázdninách čtrnáctiletého vnuka a prý jestli by *Donald John Trump junior* mohl chodit za dětmi do tábora a provozovat s nimi všechny jejich aktivity, co se na takovém táboře dělá (já to pořádně nevím, já nikdy na táboře nebyl): hry, koupání, závodění, výlety, táborák... a sem tam dostal na svačinu i nějaký chleba s máslem (bydlel, jedl a spal u babičky). A když se na konci tábora loučil, ptala se ho Radka, co se mu líbilo nejvíce a on prý vyhrknul: „Že tu nemám ochranku!“ A chudák Radka tehdy ještě nevěděla, co to ochranka je.

Takže přítel, až se budete rozhodovat, jestli letos na Portáš Ano nebo Ne (výstup na Portáš je 15. až 17. června 2018), vzpomeňte si na to, že po těch kopcích okolo

v roce 1992 chodil a běhal nejstarší syn amerického prezidenta, nejlivnějšího muže planety.

Dnes ve Zpravodaji mj. najdete, co se léčí a které pojišťovny umožňují komplexní líšeňskou léčbu ve Smrdákách a v Lipové. Pro nás je vynikající zprávou, že v Lipové se budou moci nově léčit i pacienti z VZP (píše o tom Svatopluk Puda).

Chci upozornit na akce jednotlivých klubů (viz ke konci Zpravodaje). Všechny kluby měly uvedenu jako první akci v březnu účast na sjezdu SPAE v Třebíči. Vzhledem k tomu, že jsem nepředpokládal, že se stihne vytisknout a rozeslat Zpravodaj do tohoto termínu, tak jsem tyto aktivity u všech klubů vypustil.

*S úctou a v pokoře
Josef Pohůnek*

ECZEMA ATOPICUM

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc, MHA
Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a Nemocnice Na Bulovce
dermatology@bulovka.cz

Syn.: dermatitis atopica

Akutní, subakutní nebo chronická recidivující neinfekční dermatitida, obvykle začínající v dětství, charakterizovaná suchou kůží a svěděním.

EPIDEMIOLOGIE

Nejčastější kožní onemocnění dětského věku.

PŘÍČINY VZNIKU

Atopický ekzém je podmíněn mnoha faktory – porušenou kožní bariérou, která je dána geneticky, faktory ze i vnitřního zevního prostředí:

I. typ alergické reakce zprostředkovaný IgE protilátkami.

Porucha funkce kožní bariéry (snížení hladin ceramidů, zvýšená transepidermální ztráta vody).

Polyvalentní dědičnost, má-li ekzém jeden rodič, pravděpodobnost vzniku u dítěte je 60%, mají-li oba rodiče ekzém, je až 81%.

Alergeny mohou být buď alergeny ze vzduchu - aeroalergeny (roztoci, pylly) nebo alergeny vlastní - autoalergeny (zvýšené hladiny IgE namířené proti lidským proteinům, uvolnění autoalergenů udržuje zánět).

Mikrobi. Některé toxiny zlatého stafylokokka (*Staphylococcus aureus*), streptokoky skupiny A, vzácněji i mikroskopické houby působí jako tzv. superantigeny.



Dieta. Atopický ekzém se může zhoršovat po vejcích, mléku, burských oříšcích, sóje, rybách, pšenici atd.

Dále zhoršují atopický ekzém změny počasí, oděv (vlna), srst domácích zvířat, koberce v místnostech, stres.

KLINICKÝ OBRAZ

Hlavními příznaky atopického ekzému jsou svědění a suchost kůže.

Při akutním průběhu se na kůži tvoří skvrny, pupínky a puchýřky splývající v neostře ohraničené plochy s šupinami. Protože ekzém svědí, pacient si porjevly škrábe a vznikají oděrky, mokvání a strupy. Pokud se chorobné plochy infikují, puchýřky mají hnisavý obsah.

Chronické změny charakterizuje zhrubění, zarudnutí kůže, praskliny na ploškách a dlaních. Dále dochází k výpadu zevní třetiny obočí, na dolním víčku se utváří rýha, kolem očí můžeme pozorovat hyperpigmentace.

Ekzém postihuje typicky místa kožních záhybů (loketní a kolenní jamky), krk, víčka, obličej, zápěstí, hřbety rukou a nohou, event. Se projevy mohou rozšířit na celý povrch těla.

Dalšími doprovodnými příznaky ekzému mohou být u 10 % nemocných i kožní choroby - ichthyosis vulgaris a keratosis pilaris. Ekzém mohou doprovázet také oční příznaky (zánět spojivek, postižení rohovky, šedý zákal).

Komplikace ekzému nastávají, pokud se objeví infekce. Ty mohou být působeny bakteriemi (impetiginizace) nebo viry (virem herpes simplex, virem moluscum contagiosum).

Atopický ekzém se častěji vyskytuje dohromady také s vitiligem a ložiskovým výpadem vlasů, alopecia areata.



KLASIFIKACE

Atopický ekzém se klasifikuje podle věku na:

Kojenecký – červené skvrny a drobné puchýřky, šupiny, mokvání, strupy, praskliny na obličejí i trupu.

Dětský – pupínky, zhrubění kůže, mokvání, strupy v loketních ohbích, podkolenních jamkách, na krku, obličejí.

Dospělý – zhrubění kůže, škrábance na stejných místech jako v dětství.

DIAGNOSTIKA

Pro atopický ekzém svědčí začátek v dětství, klinický obraz (kožní projevy a jejich distribuce), svědění, suchost kůže. Neexistuje žádný jednoduchý test, který by diagnózu ekzému potvrdil.



Protože ekzém mohou napodobovat jiné kožní choroby (seboroická dermatitida, iritační kontaktní dermatitida, alergický kontaktní ekzém, psoriáza, dermatomykóza, počínající stadium mycosis fungoides), je někdy třeba provést odběr vzorku kůže v místním znečistlivění a mikroskopicky jej vyšetřit. Ani toto histopatologické vyšetření však nemusí být vždy průkazné.

LÉČBA: MÍSTNÍ

Léčba atopického ekzému patří výhradně do rukou dermatovenerologa. Nejdůležitější je edukace pacienta a zábrana škrábání.

Akutní fáze: obklady a lokální kortikosteroidy, lokální antibiotika při sekundární infekci.

Subakutní a chronická fáze: hydratace kůže (olejové koupele), emoliencia, lokální protizánětlivé přípravky (kortikosteroidy, chinolony, dehet), topická imunomodulancia (tacrolimus a pimecrolimus).

V denní praxi se začíná nejprve s léčbou místními kortikosteroidy. Ty se nanášejí na kůži 1 x denně v tenké vrstvě, po nejkratší možnou dobu, nejdéle 1-2 týdny. Pokud dojde ke zmírnění projevů ekzému, je možné přejít na léčbu pomocí tzv. inhibitorů kalcineurinu – pimekrolimus pro děti od 2 let a takrolimus pro děti od 2 let a pro dospělé. Tyto moderní léky se používají na nemocné plochy 2x denně, předepisuje je pouze kožní lékař. Pokud ekzém na léčbu pimekrolimem nebo takrolimem pozitivně reaguje a dojde ke zhojení kožních změn, je možné tyto léky používat i dlouhodobě na místa, kde se ekzém objevuje, 2x týdně. Tímto způsobem je možné oddálit nové vzplanutí ekzému.

LÉČBA: CELKOVÁ

Akutní fáze: antihistaminika ke zmírnění svědění, v některých případech antibiotika.

Subakutní a chronická fáze: antihistaminika ke zmírnění svědění, celkově podávané kortikosteroidy jen krátkodobě, cyklosporin A. V dohledné době bude možné léčit atopickou dermatitidu celkovou biologickou léčbou.

LÉČBA: FYZIKÁLNÍ

V léčbě ekzému se využívá světloléčba (fototerapie), nejčastěji úzkopásmové UVB (311 nm) nebo UVA1 záření 2-3 x týdně. Přednost se vždy dává ozařování jen nemocných ložisek (tzv. fokusovaná fototerapie).

LÉČBA: JINÁ

Součástí péče o nemocné je úzká spolupráce s pacientem a jeho rodinou, je vhodné nabídnout pacientům psychoterapii. Na dvou pracovištích v ČR (Dermatovenerologická klinika Nemocnice Na Bulovce a Pediatrická klinika Fakultní nemocnice Brno) fungují tzv. "Školy atopie". Vyškolené zdravotní sestry poskytují poradenství pacientům nebo jejich rodičům jak pečovat o kůži, jak aplikovat emoliencia. V některých případech lze využít též léčbu lázeňskou.

PROGNÓZA

Neléčený atopický ekzém trvá měsíce a roky, spontánní zhojení nastává v dětství u více než 40 % pacientů. U mnoha nemocných trvá ekzém 15 - 20 let, ale v méně těžké podobě. Asi u 30 - 50 % pacientů se později vyvine astma nebo senná rýma. Při začátku ekzému v dospělosti je průběh těžší. Infekční komplikace bakteriální (stafylokoky) a virové (herpetický virus) mohou být život ohrožující. Je možné předcházet novému vzplanutí onemocnění pečlivým dodržováním hydratace kůže, prevence infekcí, vyvarovat se stresu. Vzhledem k tomu, že se atopický ekzém dědí, jde o onemocnění na celý život.

ECZEMA DYSHIDROTICUM

Syn.: *dermatitis dyshidrotica, pompholyx, vezikulózní palmární ekzém*

Akutní, chronická či recidivující dermatitida prstů, dlaní, plosek, charakterizovaná náhlým začátkem hluboce uložených, svědivých, čirých puchýřků, které jsou později vystřídány zhruběním kůže s prasklinami. Dyshidrotický ekzém je považován za formu atopického ekzému.



EPIDEMIOLOGIE

Jako atopický ekzém.

PŘÍČINY VZNIKU

Onemocnění, jenž může být reakcí na přítomnost infekce mikroskopickými houbami (mykózu), projevem kontaktního alergického ekzému, ale nejčastěji doprovází atopický ekzém.

KLINICKÝ OBRAZ

Dyshidrotický ekzém svědí. Na kůži se tvoří hluboce uložené, čiré puchýřky, lokalizované na prstech, ve dlaních a na ploskách. Později puchýřky prasknou, po zhojení povrchových oděrek bývá kůže zhrubělá s prasklinami.

Komplikace dyshidrotického ekzému jsou následkem sekundární infekce a projevují se vznikem hnisavých puchýřků, strupů, příp. mohou vést ke vzniku růže se zánětem lymfatických cév a uzlin.



DIAGNOSTIKA

Dyshidrotický ekzém se diagnostikuje na základě klinického obrazu.

LÉČBA: MÍSTNÍ

V akutním stadiu se u dyshidrotického ekzému využívají obklady, kortikosteroidy po dobu 1 - 2 týdnů.

LÉČBA: CELKOVÁ

Při těžkém průběhu ekzému se někdy používají celkově kortikosteroidy, event. i celkově antibiotika.

LÉČBA: FYZIKÁLNÍ

Podobně jako u atopického ekzému lze využít lokální (fokusovanou) fototerapii (311 nm).

PROGNÓZA

Dyshidrotický ekzém zpravidla recidivuje po týdnech až měsících, ale může se i spontánně zhojit během 2 – 3 týdnů. Doporučuje se trvalá péče o kůži (její hydratace).

ECZEMA NUMMULARE

Syn.: eczema microbiale, diskoidní ekzém, dermatitis nummularis

Chronická, svědivá, neinfekční dermatitida, charakterizovaná ložisky tvaru mince, jež vznikají splynutím seskupených drobných pupínků a puchýřků na červené spodině. Lokalizuje se zejména na dolních končetinách, typicky postihuje starší muže v zimních měsících. Často se sdružuje s atopickým ekzémem.



EPIDEMIOLOGIE

Onemocnění postihuje nejvíce dospívající nebo starší dospělé, začíná nejčastěji na podzim nebo v zimě.

PŘÍČINY VZNIKU

Příčiny vzniku numulárního ekzému jsou neznámé. Často se zjistí zlatý stafylokok.

KLINICKÝ OBRAZ

Numulární ekzém silně svědí. Jsou to malé puchýřky a pupínky splývající v ostře ohraničená ložiska o průměru 4 – 5 centimetrů na zarudlé spodině. Dochází k mokvání a vzniku strupů, škrábání. Suchá zhrubělá ložiska tvaru mince, okraje bývají vyvýšené a centrum vkleslé. Ekzém postihuje končetiny nebo trup nebo jsou projevy rozšířeny po celém těle.

DIAGNOSTIKA

Ke stanovení diagnózy se využívá klinický obraz, event. se provede mikroskopické vyšetření vzorku kůže (histopatologické vyšetření).

LÉČBA: MÍSTNÍ

V léčbě numulárního ekzému se používají kortikosteroidy, čistý dehet, koupele s dehtem. Hydratace kůže.

LÉČBA: CELKOVÁ

Celková léčba antibiotiky je využívána v případě, je-li současně přítomen zlatý stafylokok.

LÉČBA: FYZIKÁLNÍ

Podobně jako u atopického ekzému lze využít lokální (fokusovanou) fototerapii (311 nm).

PROGNÓZA

Chronický průběh, projevy trvají týdny až měsíce. Onemocnění je špatně léčitelné.
staglandiny, lysozom



SPOLEK DERMATOLOGICKÝCH PACIENTŮ (SPOLEK DEPA)



SPOLEK DERMATOLOGICKÝCH PACIENTŮ



Víte, že:

- chronické kožní nemoci snižují kvalitu života pacientů více než onkologická onemocnění?
- kožní nemoc má každý pátý pacient, který navštíví praktického lékaře?
- každý pátý zhoubný nádor je nádor kůže?
- podle kožních příznaků lze často včas rozpoznat celkové onemocnění?
- řadě kožních nemocí, včetně kožních nádorů, se dá účinně předcházet?

Chcete se dozvědět více? Staňte se členem [Spolku dermatologických pacientů](#).

[Spolek dermatologických pacientů](#) je nezisková organizace, zapsaný spolek, jehož cílem je podpora pacientů s kožními nemocemi a jejich rodin.

Formy činnosti [Spolku DEPA](#) jsou:

- informování o současných moderních možnostech diagnostiky a léčby
- prosazování práv pacientů a jejich zastupování při jednání s orgány státní správy, zdravotními pojišťovnami
- zvyšování povědomí veřejnosti o kožních nemocech s důrazem na psychologicko-sociální a společenské souvislosti, včetně poradenství ohledně povolání, péče o seniory
- osvětová činnost v péči o zdravou kůži a prevenci kožních nádorů
- pořádání tiskových konferencí, odborných setkání, kulturních, společenských a sportovních akcí, pořádání přímořských pobytů
- spolupráce s dalšími patientskými organizacemi v ČR i v zahraničí, s lékaři, zdravotníky, odbornými lékařskými a farmaceutickými společnostmi, s firmami působícími v oblasti dermatovenerologie a kosmetiky

Členy spolku mohou být

- pacienti s kožními chorobami, jejich rodinní příslušníci a přátelé
- lidé, kteří se zajímají o péči o zdravou kůži, kožní nemoci a možnosti jejich předcházení
- lékaři a jiní zdravotníci
- patientské organizace aj. právnické osoby

Členství ve Spolku DEPA je zdarma! Stačí vyplnit přihlášku on-line:

WWW.DE-PA.CZ / přihláška

Odbornou spolupráci Spolku DEPA poskytuje Česká akademie dermatovenerologie.

Děkujeme za Vaši podporu, návrhy k naší činnosti, dotazy, které zodpovíme v poradně www.de-pa.cz.

SETKÁNÍ MINISTRA ZDRAVOTNICTVÍ S PACIENTSKÝMI ORGANIZACEMI

Míla Zavřel

V polovině ledna jsme se s Hanou Příkrylovou zúčastnili setkání nového ministra zdravotnictví (MZ) Adama Vojtěcha s patientskými organizacemi na půdě ministerstva zdravotnictví. Bylo to velice zajímavé, řekl nám svoji představu o vedení ministerstva a svoje záměry, představil vedení MZ, má velký zájem o posílení role pacienta ve vztahu k MZ a posílení role a spolupráce s patientskými organizacemi a činností Patientské rady MZ.

Ministr zdravotnictví a vedení MZ odpovídali na dotazy z řad zastupujících patientské organizace a na závěr se neformálně se všemi sešel u přípitku na další spolu-

práci. Zde jsem se s ním na pár minut setkal a povídal si s ním o státních dotacích pro neziskové organizace, o podpoře patientským organizacím a o dotačních programech MZ. Pozitivní je, že mně ministr sdělil, že Andreji Babišovi se také nelíbí současné rozdělování státních peněz pro neprůhledné a záhadné neziskové organizace a jeho prioritou je v tom udělat pořádek. Jednou z mála poznámek v bloku ministra se tak ocitla moje připomínka na dotační tituly MZ, o kterých nic nevěděl, že se na to podívá a že i on má zájem, aby to bylo transparentní a cíleně rozdělené a se zpětnou vazbou pro žadatele.

Dále zde na setkání proběhlo mnoho diskusí mezi zástupci patientských organizací, domluvil jsem s ČAVO (Česká asociace pro vzácná onemocnění) sdílení propagací činnosti, kde se s Jožkou Pohůnkem domluvíme o rámci, ve kterém by to mohlo proběhnout. Dále jsme s Revmaligou domluvíli prezentaci SPAE na celostátním setkání zdravotních sester a personálu – to by proběhlo formou slajdu, který zašleme Revmalize a ta by jej zařadila do prezentace s představením Revmaligy a SPAE. Bylo domluveno, že prezident SPAE připraví stručnou prezentaci obdobnou, jako probíhá na sjezdu SPAE. Dále je zatím s Revmaligou domluvena vzájemná podpora a spolupráce v Pacientské radě MZ, aby se lépe naše návrhy prosadily a podpořily; samozřejmě budu vyjednávat další spolupráci s dalšími zástupci v PR.

Děkuji Haně Příkrylové, že se setkání patientských organizací na MZ také zúčastnila. Viděla, jak to chodí a jak je to důležité pro vzájemné informování, seznamování, čerpání informací a zviditelnění spolku. Toto setkávání je zhruba čtvrtletní a věřím, že Pražský klub zajistí účast komunikativního zástupce SPAE na těchto setkáních patientských organizací na ministerstvu zdravotnictví. Opět zde musím zdůraznit, že se touto účastí daří za poslední půlrok dostat SPAE do podvědomí jak patientských organizací, tak MZ, a bude to mít jistě pozitivní dopad do budoucna na vnímání SPAE a doufám, že i na čerpání dotací a dotačních titulů jak na činnost, tak i ozdravné pobyty.

(Poznámka redakce: V době psaní příspěvku byla vláda v demisi, kdo bude příštím ministrem zdravotnictví a jak a zda vůbec bude Pacientská rada fungovat, zatím nevíme.)

MINISTR VOJTĚCH SE SETKAL S PACIENTSKÝMI ORGANIZACEMI

Tisková zpráva ministerstva zdravotnictví

Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch se v pondělí 15. ledna setkal se zástupci patientských organizací, aby jim představil své priority a vyslechl si jejich podněty směrem k ministerstvu. Zároveň ocenil aktivity Pacientské rady a jejich aktivní zapojení do připomínkových řízení klíčových legislativních návrhů. *„Pacientské organizace hrají neocenitelnou roli v českém zdravotnictví a já si jejich činnosti velice vážím. Díky*

Oddělení podpory práv pacientů se rozvinula bližší spolupráce patientských organizací a ministerstva. Aktivita kolegů velmi podporuji a věřím, že se nám bude dařit tuto spolupráci dále rozvíjet a ministerstvo tak směřem ke klíčovým aktérům zdravotnictví, pacientům, ještě více otevřít,“ uvedl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

Směrem k pacientům promluví také náměstek ministra pro zdravotní péči Roman Prymula, náměstek ministra pro legislativu a právo Radek Polícar, náměstkyně ministra Alena Šteflová, ředitelka Odboru dohledu nad zdravotním pojištěním a nyní pověřená řízením sekce ekonomiky a zdravotního pojištění Helena Rögnerová a předseda České lékařské společnosti J. E. Purkyně a poradce ministra Štěpán Svačina. *„Ideálem je pacient jako rovnocenný partner lékaře v diagnosticko-terapeutickém postupu. Avšak jen edukovaný pacient může klást lékaři ty správné otázky a vyžadovat srozumitelné odpovědi, což je nezpochybnitelný předpoklad pro porozumění principům léčby. Právě v edukaci a podpoře spočívá klíčová role patientských organizací,*“ uvedla na setkání s patientskými organizacemi náměstkyně ministra Alena Šteflová. Náměstek Roman Prymula se věnoval především očkování a odškodňování poškozených. Roli České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně ve spolupráci s patientskými organizacemi vyzdvihl poradce ministra a předseda ČLS JEP Štěpán Svačina.

Hlasy pacientů jsou při strategických rozhodováních Ministerstva zdravotnictví uplatňovány prostřednictvím Patientské rady, kterou jmenoval ministr zdravotnictví v říjnu roku 2017. Patientským organizacím o tom pohovořil náměstek ministra pro legislativu a právo Radek Polícar: *„Patientská rada se zúčastnila již dvou připomínkových řízení, a to v problematikách úhrad vysoce inovativních léčivých přípravků a v problematice paliativní péče. Zástupci pacientů byli také oficiálně přizváni k jednání o nové legislativní úpravě kategorizace a úhradové regulace zdravotnických prostředků.*“

Veškeré informace včetně zápisů z Patientské rady, záznamů a prezentací ze setkání naleznete na stránkách Ministerstva zdravotnictví v sekci [Patientské organizace](#). V nejbližších týdnech by zároveň měl být spuštěn nový informační portál pro pacienty a patientské organizace.

vložit obrázek patientska rada.jpg

CO SE LÉČÍ V LÁZNÍCH SMRDÁKY (SLOVENSKO)

Josef Pohůnek, leden 2018

Zeptal jsem se v Přírodních léčebných lázních Smrdáky, jaké diagnózy se u nich léčí a se kterými českými zdravotními pojišťovnami mají smluvní vztah. Odpověděla mně paní Marianna Schweitzerová, Marketing Officer:

Dospelí pacienti s kožnými ochoreniami:

- * Psoriasis vulgaris, generalisata
- * Dermatitis atopica (Eczema atopicum)
- * Eczema chronicum, professionale
- * Neurodermitis circumscripta
- * Pruritus, Prurigo
- * Ichtyosis
- * Sclerodermia circumscripta
- * Parapsoriasis
- * Acne vulgaris, indurata, conglobata
- * Rosacea
- * Dermatitis rosaceiformis
- * Stavy po popáleninách

Dospelí pacienti s problémami s pohybovým aparátom:

- * Psoriatická artritída
- * Reumatoidná artritída
- * Vertebropatie
- * Bechterevova choroba
- * Osteoartróza (koxartróza, gonartróza)

Detskí pacienti s kožnými problémami:

- * Psoriáza - všetky formy (vulgaris, generalisata)
- * Atopická dermatitída, aj v spojení so spastickou bronchitídou
- * Chronické recidivujúce ekzémy
- * Parapsoriasis
- * Prurigo
- * Chronické dermatózy s predpokladom priaznivého ovplyvnenia kúpeľnou liečbou (sklerodermia, dermatomyositis, ichtyosis, neurodermitis circumscripta, urticaria, dermatitis herpetiformis, liche ruber, dermatitis seborhoica)

Kontraindikáciami pritom sú:

Bronchiálna astma, epilepsia, tehotenstvo, závažné srdcovo-cievne ochorenia, malígne procesy, infekčné ochorenia, akútne tromboflebitídy, akútne psychózy, labilný diabetes, závislosť na alkohole a iných návykových látkach, inkontinencia moču a stolice, imobilní pacienti alebo ťažko mobilní.

Čo sa týka zdravotných poisťovní, máme zmluvy so všetkými českými ZP:

- * Všeobecná zdravotní pojišťovna
- * Revírní bratrská pokladna
- * Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra

- * Česká průmyslová zdravotní pojišťovna
- * Vojenská zdravotní pojišťovna
- * Pojišťovna Metal – Aliance

Více naleznete na stránkách <https://www.danubiushotels.com/sk/destinacie/smrdaky/kupelna-liecba/zdravotne-indikacie>

NEVEŘEJNÉ INTERNETOVÉ STRÁNKY SPAE

Josef Pohůnek
(Opakování a upřesnění ze Zpravodaje Podzim 2014)

Pro potřeby členů SPAE je na našich webových stránkách <http://spae-cr.webnode.cz/> (lze použít zkrácenou verzi www.spae.cz) zřízen speciální oddíl, do kterého mají přístup pouze členové SPAE. Přístup na tuto neveřejnou část je hlídán pomocí přihlašovacího jména a hesla. Jako přihlašovací jméno je použita vaše *e-mailová adresa*, jako heslo bude použito vaše *příjmení* (bez diakritických znamének – háček, čárka, kroužek, mäkčeň, vokáň, přehláska) *plus členské číslo* bez úvodních nul. Vaše členské číslo máte vytištěno na každé obálce u své adresy, když vám domů přijde poštou Zpravodaj SPAE.

Příklad (vymyšlený člen SPAE): pan Vitališ Nováček má e-mailovou adresu vitanova@seznam.cz a na obálce se zpravodajem má vytisknuto členské číslo 00276. Tento člen se bude přihlašovat do neveřejné části našich internetových stránek takto: jako jméno uvede svůj e-mail „vitanova@seznam.cz“ a jako heslo použije „novacek276“.

Kdo chce přistupovat na neveřejné stránky, musí být zaregistrovaný ve SPAE. Postup pro získání přístupu:

1. Pošlete e-mailem žádost o přístup na spae@cbox.cz a v ní údaje o vaší osobě:
 - jméno a příjmení (pro kontrolu v evidenci členské základny)
 - vaši e-mailovou adresu
 - členské číslo (kontroluje se).
2. Pracovník SPAE zkontroluje v evidenci členů, zda jste v letošním roce členem SPAE.
3. Pak předá platné údaje k navedení správci internetových stránek p. Svatopluku Pudovi.
4. Správce internetových stránek navede vaše přihlašovací údaje do databáze povolených přístupů do neveřejných internetových stránek SPAE.
5. Kontrola vašich údajů a navádění do databáze budou prováděny v cyklech. Předpokládáme, že by navedení mohlo proběhnout do 14 dnů od nahlášení.

6. Po nastavení hesla správcem vám přijde potvrzovací e-mailová zpráva, ve které je uvedeno, že máte zprovozněn přístup na veřejné stránky SPAE. Od této chvíle se můžete přihlašovat a prohlížet další údaje o SPAE.
7. Budete se přihlašovat svými přihlašovacími údaji ve volbě „**Pro členy SPAE**“, která je nahoře na našich internetových stránkách.
8. Vaše přihlašovací e-mailová adresa se kontroluje, jestli je zadána v systému (na internetu) pro přístup na tyto utajované informace, takže když zadáte jinou e-mailovou adresu, systém vás dále nepustí.
9. Pokud někdo z vás zapomene heslo a zmáčkne tlačítko „Zapomněli jste heslo“, zadáte svůj e-mail a systém vám automaticky vygeneruje nové heslo. Toto heslo vám bude zasláno na váš e-mail. Pozor! Toto heslo je vždy složité, nedá se zapamatovat, skládá se z velkých a malých písmen a číslic, např. takové „lsC1g82h“, ve kterém podle typu písma nerozlišíte, zda je to malé písmenko „L“ nebo číslice jednička, obdobně nula nebo velké „ó“. A pokud provedete znovu změnu hesla, opět se vygeneruje nové „nesmyslné“ (tj. bezpečné) heslo. *Striktně doporučujeme heslo neměnit.*
10. V odůvodněných případech má Svatopluk Puda možnost každému členovi heslo změnit (na jednoduché heslo, nejlépe na tvar, popsany výše). Bohužel vlastník webu neumožňuje měnit heslo uživateli tak, že byste si každý nastavil heslo sám.
11. Po novém roce se počká do konce března, do kdy mají členové zaplatit nový členský příspěvek, a kdo nemá zapláceno, tomu bude přístup na veřejné stránky odebrán.

SÚBOR PRAVIDIEL DOKTORA HINOHARA SHIGEAKIHO PRE DLHOVEKOSŤ

<http://www.biosferaklub.info/category/zdravie/>



Doktor Hinohara Shigeaki (1911-2017) je jedným z tých, ktorým Japonsko vďačí za dlhovekosť svojich obyvateľov. On sám bol vzorom na naše pomery neuveriteľne aktívnej staroby. Po dovŕšení 75 rokov napísal a publikoval 150 kníh, po dovŕšení 100 rokov aj naďalej liečil ľudí a prednášal. Dožil sa 105 rokov.

Doktor Hinohara Shigeaki bol do svojej smrti prezidentom nemocnice St. Lukes v Tokiu. Medzinárodná nemocnica St. Lukes v Tokiu je jedna z najväčších v Japonsku. Zamestnáva 250 vyškolených skúsených lekárov, 21 lekárnikov, 670 zdravotných

sestier, 199 medicínskych technikov, 142 administratívnych technikov. Ambulantne denne obslúži v priemere 2500 pacientov.

Doktor Shigeaki vytvoril vlastný súbor pravidiel pre dlhovekosť:

1. Človek nezískava energiu z jedla alebo spánku, ale z radosti. Spomeňte si, keď sme sa v detstve zabávali, tak sme zabudli aj jesť a spánok sme nepotrebovali. U dospelých je to podobné. Nevyčerpávajte svoj organizmus príliš prísny rozvrhom jedál alebo spánku.
2. Ľudia akejkoľvek rasy, národnosti, alebo pohlavia môžu dlho žiť. Majú len jedno spoločné, medzi dlho žijúcimi nie je jediný tlstoch. Ja napríklad na raňajky pijem kávu alebo mlieko alebo pomarančový džús s lyžičkou olivového oleja, ktorý je užitočné pre tepny a pokožku. Na obed mlieko s koláčom, alebo nič, pokiaľ som veľmi zaneprázdnený. Keď pracujem, tak vôbec nemám hlad. Moja večera sa skladá zo zeleniny, ryže a kúska ryby. Dvakrát za týždeň zjem 100 gramov nízkotučného mäsa.
3. Vždy plánujte ďaleko dopredu. Môj denník je zvyčajne naplnený do konca nasledujúceho roku – zápis pacientov na príjem, prednášky a práca v nemocnici. Ale v roku 2016 som si naplánoval trochu zábavy a navštívil som olympijské hry v Tokiu.
4. Odísť do dôchodku nestojí vôbec za to. Ale ak sa tomu nedá vyhnúť, snažte sa to urobiť čo najneskôr. V súčasnosti je vek odchodu do dôchodku v Japonsku 65 rokov, ale bol zavedený pred pol storočím, kedy bola priemerná dĺžka života v krajine 68 rokov a storočných bolo v celom Japonsku iba 125 ľudí. Dnes sa japonské ženy dožívajú v priemere 86 rokov, muži 80 rokov a tých, ktorí dovŕšili 100 rokov je v Japonsku 36 000!
5. Zdieľajte svoje vedomosti. Ja som prednášal. 150 prednášok ročne pre akékoľvek publikum, od predškolských detí až po podnikateľov. Moje prednášky trvajú od 1 hodiny do 1,5 hodiny a prednášam ich v stoji.
6. Keď vám lekár odporúča, aby ste vykonali nejaké testy, alebo sa podrobili operácii, opýtajte sa ho, či by on radil to isté aj svojim deťom, manželke, alebo príbuzným. Lekári nemôžu vyliečiť všetko, bez ohľadu na to, čo nám hovoria. Prečo trpieť zbytočným utrpením? Niekedy pomáha hudba, alebo zvierací terapeuti lepšie ako najlepší chirurgovia.
7. Aby ste boli zdraví, chodte po schodoch a noste si svoje veci sami. Ja stúpam po dvoch schodoch naraz, aby svaly pracovali.
8. Mňa veľmi inšpiruje báseň Roberta Browninga „Abbat Vogler“. V detstve mi ju čítal môj otec. Hovorí sa v nej, že človek si musí stanoviť pre seba veľké ciele v umení aj v živote. Pokiaľ sa chystáte nakresliť kruh, tak by mal byť taký obrovský, aby sa neskončil počas celého života. My vidíme len časť tohto kruhu – polkruh a zvyšok je mimo nášho videnia a života.
9. Bolesť, to je tajomná vec, najlepší spôsob ako sa s ňou vyrovnáť, je nájsť niečo veľmi zaujímavé. Keď dieťa bolí zub, stojí za to zapojiť ho do hry a okamžite zabúda na

bolestí. Nemocnice sa o to musia postarať. U nás v nemocnici St. Lukes je veľa zábavy, hudby, zvieratá a arteterapia. Všetko to veľmi pomáha.

10. Nesnažte sa hromadiť čo najviac materiálnych vecí. Pamätajte, nikto nevie, kedy príde jeho čas. So sebou to všetko nezoberiete.
11. Nemocnice musia byť pripravené na veľké katastrofy a musia prijať každého, kto klope na dvere. Naša nemocnica je usporiadaná tak, aby bolo možné v prípade potreby operovať kdekoľvek, v suteréne, na chodbách, v kaplnke. Väčšina ľudí si myslela, že som sa zbláznil, keď sa pripravujem na katastrofy, ale 20. marca 1995 to všetko prišlo vhod, keď sekta spáchala teroristický čin v tokijskom metre sarínovým plynom. Ale nie som šťastný, že som mal pravdu. Prijali sme 740 obetí a za dve hodiny sme zistili, že ide o sarínový plyn. Bohužiaľ, jeden pacient neprežil, ale 739 sme zachránili.
12. Iba veda samotná nie je schopná pomôcť ľuďom. Veda nás všetkých radí do jednej jednotky, ale my všetci sme rôzni a choroby sú úzko spojené s našou dušou. Ak chcete pochopiť chorobu a pomôcť človeku, je potrebná nielen veda, ale aj umenie.
13. Život je plný prekvapení. 31. marca 1970, keď som mal 59 rokov, som letel z Tokia do Fukuoka. Bolo krásne slnečné ráno a ja som obdivoval krajinu, keď lietadlo obsadili členovia komunistckej bunky „Červenej armády“. Nasledujúce 4 dni som strávil v putách na sedadle v 40 stupňovej horúčave. Ako lekár som sa sledoval zo strany a bol som prekvapený, ako sa organizmus prispôsobuje krízam.
14. Nájdite si vzor a skúste ho prekonať. Môj otec v roku 1900 odišiel do USA na štúdium na Univerzitu v Duke v Severnej Karolíne. Bol priekopníkom a jedným z mojich hrdinov. Neskôr som mal aj iných. Keď sa ocitám v ťažkej situácii, tak sa pokúšam si predstaviť, čo by robili na mojom mieste.
15. Žiť dlho je krásne. Do 60 rokov pracujeme v prospech našej rodiny a ľahko dosahujeme naše ciele. Ale potom sa musíme snažiť v prospech celej spoločnosti. Odkedy som dosiahol 65 rokov, tak pracujem zadarmo, 18 hodín denne, sedem dní v týždni. A vychutnávam si každú minútu.

HŘEBÍČEK

<https://prosvet.cz/neverila-tomu-duvod-proc-byste-meli-kazdy-den-zvykat-suseny-hrebicek-za-tuto-radu-nikdy-neprestanu-byt-vdecna/>

Nevěřila jsem tomu, ale toto je důvod, proč byste měli každý den žvýkat sušený hřebíček. Za tuto radu nikdy nepřestanu být vděčná!

Koření hřebíček k nám původně přišlo až z daleké Číny, kde je v rámci čínské medicíny využíván již celá staletí. Jedná se totiž o voňavé koření, jež má mnoho účinků na lidský organismus. U nás ho zpravidla používáme v kuchyni, nicméně Číňané jsou si vědomi většího potenciálu, jež hřebíček skrývá.

Pokud jste někdy zkoušeli žvýkat hřebíček při bolestivém hrdle, dobře jste udělali. Jeden z neznámějších účinků tohoto drobného koření je silná dezinfekce. Hřebíček tak okamžitě ničí bakterie a různé jiné mikroorganismy. Z tohoto důvodu se doporučuje žvýkat hřebíček i při bolesti zubů, či popálení jazyka. Tím však řada jeho účinků teprve začíná!

Očista od parazitů

Zbavit se parazitů je velmi jednoduché. Pokud cítíte, že Váš žaludek není v pořádku a ve střevech Vám cosi dovádí, žvýkejte hřebíček několik dní asi půlhodinu před jídlem. Žvýkejte ho alespoň dvakrát denně, pokud Vám nevádí jeho aroma, pak klidně i častěji. Jde o silná preventivní opatření. Pokud jste tedy náchylní na průjemy, či zažívací problémy, hřebíček je pro Vás tím pravým, neboť je vynikající prevencí, která zastaví množení jakýchkoliv parazitů. Bude to sice znít zázračně, ale i pokud ho začnete užívat v poslední chvíli, když už je Vám neskonale zle, i tehdy pomůže.

Hřebíček zbaví Vaše tělo i zlatého stafylokoka, v tomto případě však nezapomeňte, že se stále jedná jen o doplněk léků pro rychlejší léčbu. V případě stafylokoků je nutné držet se v první řadě lékařských pokynů.

Velkou zajímavostí také je, že hřebíček významně ovlivňuje i samotný bacil spojený s tuberkulózou!

Pro perorální použití

Trápí vás zanícené dásně, stomatitida, či paradentóza? Nezapomeňte tedy, že éterické oleje obsažené v jednom maličkém hřebíčku odstraní z úst zápach, zánět, a zastaví krvácení. Žvýkání hřebíčku je mnohem účinnější než máchání úst chemickými přípravky a každý seriózní zubař vám to potvrdí.

Hnisavé mandle

Angína je nepříjemná věc a hnisavé čepy v hrdle jsou tím nejnepříjemnějším příznakem. Pokud na to máte žaludek a vydržíte bolest, rozdrťte si hřebíček najemno, smíchejte ho s trochou medu, případně s troškou čisté vody a namočte do této směsi vatovou tyčinku na čištění uší. Tou si pak po hnisavých čepech přejíždějte. Nejenže se Vám ihned uleví od bolesti, protože hřebíček lokálně na nějaký čas sliznici umrtví, ale je možné, že čepy pod silou olejů i povolí a setřete si je z hrdla dolů. Pozor si však dávejte při přímém kontaktu., můžete se dávit, pokud si budete hrdlo příliš dráždit. Pokud se na to necítíte, hřebíček alespoň žvýkejte. I to Vám pomůže víc, než nic.

Pro lepší trávení

Hřebíček také posiluje trávicí trakt a zlepšuje procesy v něm. Proto jej žvýkejte pár minut před každým jídlem, i před obyčejným dortíkem ke kávě.

Rozhodně se jim však vyhybejte, pokud máte diagnostikovány žaludeční a jícnové vředy či vysoký krevní tlak. Tehdy by Vám hřebíček nemusel udělat vůbec dobře! Naopak ho ale užívejte, pokud trpíte gastritidou, nadýmáním a nízkým pH v organismu.

Prevence rakoviny

Už dávno jsou známé účinky hřebíčku i jako prevence před bujením a množením nemocných buněk, tedy rakoviny. Hřebíček pomáhá dokonce i v případě, že rakovinu máte, protože jeho účinky jsou tak silné, že zabraňují tvorbě a množení nových buněk. Pokud máte v rodině někoho s tímto onemocněním a předpokládáte dědičnost, nic nezkažíte, pokud budete hřebíček žvýkat preventivně, i když Vám zatím nic není. Přinejmenším Vám nikdy nebude zapáchat z úst.

Na zvýšení krevního tlaku

Pokud trpíte nízkým tlakem, pak doporučujeme také denně žvýkat trochu sušeného hřebíčku. Úplně postačí, pokud si poodlamujete jen vrchní pupeny, ve kterých je mnoho dobrého. Jsou dokonce silnější než káva! Zbaví Vás bolesti hlavy, letargie a posílí Vaši obranyschopnost.

A jak zjistit, zda je hřebíček, který máte doma stále čerstvý? Jednoduše ho namočte do misky s vodou. Pokud plave vodorovně, můžete ho použít jedině tak do perníčků. Pokud však plave svisle, nebo se zcela potopí, pak ho můžete orálně užívat, jak jen chcete.

PROČ MUŽŮM NIKDY NEMŮŽEME POROZUMĚT?

<https://www.femina.cz/tajemstvi-muzskeho-mysleni-aneb-proc-muzum-nikdy-nemuzeme-porozumet/>

Také se marně snažíš pochopit myšlení mužů? Případá ti, že ten tvůj musí být zaručeně z docela jiné planety, jinak si rozdílnost vašeho myšlení nedokážeš vysvětlit? Možná tě to překvapí, ale je to dáno fungováním mozku. V čem se od nás muži tak liší, že jim nemůžeme porozumět?

Za všechno může mozek a rozdíly v něm. A to takové, že jsou vědecky potvrzeny. Vědci vůbec s oblibou zkoumají nejrůznější rozdílnosti mezi mužským a ženským světem. Nakoukni s námi za oponu, co chytré hlavy na mnoha vzorcích dobrovolníků z řad žen a mužů zjistily.

MOZEK A MOZEČEK

Magnetická rezonance mozku ukázala, že propojení mužského mozku je jiné nežli ženského. Mužský je lépe propojen zezadu dopředu a ženský zleva doprava. To ukazuje, že ženám lépe funguje spolupráce mezi levou a pravou hemisférou, a muži mají naopak lepší fungování mozku v rámci jedné hemisféry. U mozečku je to naopak, tam vítězí s jeho hemisférami muži. A díky tomu, že malý mozeček řeší především pohybové aktivity, je nasnadě, proč kluci už jako malí tak milují běhání, skákání, fotbal a vůbec pohybové hry více než holčičky.

HEMISFÉRA SEM, HEMISFÉRA TAM

Protože každá část mozkové hemisféry má na starosti něco jiného, je jasný diametrální rozdíl mezi uvažováním a jednáním mužů a žen. Muži jsou uzpůsobeni lépe pro řešení dílčích úkolů (což znamená, že nezvládnou více činností najednou), často se věci a fakta rychleji učí (ovšem rychleji je také oproti ženám zapomínají), a rovněž mají lepší prostorové vidění, koneckonců, proto jim také jde lépe parkování a rádi tak nasazují na ženy – řidičky. Ovšem oproti ženám zase mnohem více riskují při jízdě a jsou méně zodpovědní v silničním provozu, ale lépe a rychleji reagují v krajních situacích.

Ženy zase oproti mužům snáze a kvalitněji analyzují a mají lepší intuici než muži. To, co se žena domnívá, má v tomto kontextu vyšší hodnotu než to, čím si je muž jistý. Tady máš vysvětlení, proč my ženy také velmi často vytušíme partnerovu nevěru. Navíc zvládáme více činností najednou, jsme pozornější a více si pamatujeme, jsme empatičtější.

MOZKOVÁ HMOTA

Dalším hráčem na poli rozdílnosti je mozková hmota. Ta je bílá a šedá. A i zde jsou nepřehlédnutelné odlišnosti, způsobující různě vyspělé schopnosti. Věděla jsi, že kupříkladu inteligentně a intelektuálně založené ženy mají větší množství hmoty bílé? A že naopak intelektem vyspělí muži mají více šedé mozkové hmoty? Zajímavý poznatek, že? Že by se právě kvůli tomu říkalo nenápadným mužským pohlavárům v pozadí politického a firemního dění s velkým vlivem šedá eminence?

PŘI PROBLÉMECH JSOU MUŽI NEMLUVOVÉ

Jedna z obřích odlišností mezi ženami a muži – komunikace. Muž, když má starosti, není mu dobře, nebo si něco v sobě řeší, většinou mlčí, nic neříká a vše si nechává pro sebe. Naopak je-li starostmi a problémy rozhozená žena, má potřebu o tom mluvit, rozebírat stav i celou situaci klidně donekonečna a svěřovat se s ní.

VNÍMÁNÍ PODROBNOSTÍ

I tady je rozdíl. Muži si těžko pamatují a zpětně vybaví drobné detaily jako je barva oblečení, nábytek, dekorací, nebo styl oblékání. To proto musíš své drahé polovičce

stále dokola připomínat data narozenin vašich blízkých, přátel i třeba datum seznámení či sňatku, a o jmeninách (ač jsou uvedeny i v kalendáři, který má na očích) nemluvě. Ale zase mají naše silnější polovičky mnohem lepší orientaci. Dokáží se velmi dobře orientovat i v cizím prostředí a pamatují si, jak a kudy se dostat z místa A na místo B. Výjimky samozřejmě potvrzují pravidlo, to je jasné.

ŽENY JSOU VRBY, MUŽI NASLOUCHAT MOC NEUMÍ

Myslíš si, že skutečně muži neumějí naslouchat? Máš pravdu, je to tak! Je to dáno uzpůsobením jejich mozků. Pánové jen registrují informace, ale nezaznamenávají si je hlouběji do mozku jako ženy. I proto více zapomínají a jsou schopni věc, kterou slyšeli před patnácti minutami, pustit klidně z hlavy.

ŽENY VNÍMAJÍ VÍCE SLUCHEM A MUŽI ZRAKEM

Muži oceňují věci, prostředí, fakta i osoby (obzvláště ty opačného pohlaví) především vizuálně. Je pro ně důležité vnímat vše na pohled, ať už je to cokoliv, musí je to zaujmout očima. My ženy spíše vnímáme sladění zvuků, barvu hlasu, vůni či pach, lépe vstřebáváme slyšené emoce. Je jasné, že si pak stejný vjem vyhodnotíme s muži naprosto odlišně.

PRÁH BOLESTI MUŽI VERSUS ŽENY

Proč se silák, co by mohl skály lámat, hroutí při pohledu na krev? A co teprve když vidí v bolestech rodit svou ženu? Muži totiž mají mnohem nižší práh bolesti než ženy a bolest celkově velmi špatně snáší. V tomhle mají ženy prostě navrch.

ŽENY PROJEVUJÍ VÍCE EMOCE

Muži nejsou tak emotivní jako my, ženy. Raději si nechávají své pocity pro sebe. Tlumí je a potlačují v sobě. Maximálně je projeví a dají jim průchod, až když jsou někde sami, v soukromí. Muži také méně pláčou než ženy. To ženy mají emoce spojeny nejen s pláčem, ale i s řečí. I to vysvětluje, proč tak rády řeší problémy hovorem, svěřováním se a rozebíráním. Je pravda, že v projevování emocí hraje velkou roli také výchova.

Jistě se najdou mezi muži a ženami i výjimky, které to všechno mají naopak, ale není jich mnoho a tak není divu, že tomu svému stále nerozumíš. (Upraveno)

STRAVA S VYŠŠÍM OBSAHO M TUKOV JE PROSPEŠNÁ PRE ORGANIZMUS

<http://www.biosferaklub.info/strava-s-vyssim-obsahom-tukov-je-prospesna-pre-organizmus/>

Mnoho ľudí z rôznych krajín sa domnieva, že konzumácia tukov prítomných v potravinách môže viesť k tvorbe tuku v organizme, ale čoraz viac vedeckých štúdií potvrdzuje opak.

Profesor pediatrie Aaron Carroll z Univerzity v Indiane vo svojej knihe „The Bad Food Bible: How and Why to Eat Sinfully“ hovorí: „Je jedna vec, ktorú vieme o tukoch. Spotreba tuku nespôsobuje zvýšenie telesnej hmotnosti. Naopak, môže nám to pomôcť zhodiť niekoľko libier.“

To znamená, že produkty ako orechy, maslové avokádo, losos a mnohé iné, musia byť v strave napriek vysokému obsahu kalórií a tuku, ktorý nezapadá do mnohých diét. Dôkazy o tejto skutočnosti boli zistené v priebehu rozsiahlej analýzy publikovanej v časopise Lancet, ktorá porovnávala výživu 135 000 ľudí z 18 krajín.

Vedci zistili, že diéty s nízkym obsahom tuku boli spojené s vysokou pravdepodobnosťou úmrtia na srdcové choroby a záchvaty. Osobitné miesto v diétach s vysokým obsahom tuku patrí bielemu chlebu a bielej ryže, ktoré môžu spôsobiť vznik nadmernej hmotnosti v dôsledku vysokého obsahu rafinovaných uhľohydrátov. Globálne stravovacie usmernenia by sa mali revidovať na základe týchto zistení.

Niektoré ďalšie štúdie ukázali podobné výsledky. Osemročný výskum s účasťou takmer 50 000 žien, z ktorých približne polovica držala diétu s nízkym obsahom tuku, ukázal, že ženy, ktoré jedli viac tučných jedál, nespádali do zóny rizika vzniku rakoviny prsníka, hrubého čreva, alebo ochorení srdca.

Vedci tvrdia, že organizmus potrebuje tuky, aby správne fungoval. Tuk je potrebný na zrážanie krvi a kontrakciu svalov, je nevyhnutnou zložkou pre vytváranie bunkových membrán a ochranného plášťa okolo nervov. Tuky tiež pomáhajú pri absorbovaní vitamínov a minerálov z jedla, ktoré konzumujeme. Pokiaľ tuk v strave nie je, tak sa objavuje tendencia jesť viac rafinovaných sacharidov a cukru, pričom oba tieto prvky sú spojené so zvýšením telesnej hmotnosti.

RADY PRO ZÁVISLÁKY NA SLADKÉM Z POHLEDU PSYCHOLOGA

<https://blog.kaloricketabulky.cz/2017/06/phdr-iva-malkova-rady-pro-zavislaky-na-sladkem-z-pohledu-psychologa/>

PhDr. Iva Málková

Proč nejsou často problémem v hubnutí samotné snídaně, obědy či večere? Proč nám kazí hubnutí spíše neplánované mlsání?

Protože zvítězí emoce nad rozumem. V případě hubnutí bohužel právě emoce často spouštějí jídlo navíc – tedy jídlo, které konzumujete proti svému plánu. Sníte ho ne z hladu, ale proto, že dobrotu vidíte, nebo jíte sladké ze stresu nebo k umocnění pohody.

Jedním z důvodů, proč je léčba obezity tak těžkým oříškem, je právě fakt, že se většinou řeší pouze znalosti o výživě.

1. Jak problému lépe porozumět z pohledu psychologa

Jak jsme si již řekli, jídlo navíc je často psychologickým problémem, který je třeba řešit psychologickými metodami. Pojďme se tedy na „čokozávisláky“ podívat z širšího pohledu. V životě často jednáme neuvědoměle automaticky, jedeme na tzv. autopilota. Ten nám v mnohém život usnadňuje – např. máme zautomatizované řízení auta či čištění zubů, ale také se podílí na zlozvycích. A kde se takové chování, které nás ovládá, vzalo? Naučili jsme se ho, a tudíž se ho také můžeme odnaučit.

Vnější „škodilci“ lákající k jídlu navíc

Co bývá důvodem, že ruka sahá po sladkém, mozek říká „ne, hubneš“, ale zvítězí touha? Kdy se nám to stává? Nemáme hlad, ale jdeme například okolo cukrárny, nebo si kamarádka v práci donese dortík a nabídne nám, nebo jsme na dovolené all inclusive a ani po vydatném jídle neodoláme zákuskům a zmrzlíně.

Toto všechno jsou takzvané vnější spouštěče, kdy nás provokuje k jídlu navíc oproti plánu vnější prostředí. Mnoho reakcí jsme se naučili v důsledku tzv. klasického podmiňování. Tak jako se Pavlovovi psi naučili slinit nejen na jídlo, ale i na světlo, u lidí vzbudí touhu po jídle už jen fakt, že dobrotu vidí, cítí vůni, vidí jíst jiného člověka apod.

Dnes hovoříme dokonce o toxickém prostředí, které nás provokuje k nadměrné spotřebě potravin díky snadné dostupnosti potravin, obrovským porcím, velkým balením apod.

Vnitřní provokatéři vedoucí k jídlu navíc

Přijďeme unaveni z práce a než „naskočíme“ na další povinnosti, uděláme si bezmyšlenkovitě dobře sladkostmi. Čokoláda nás také uklidní, když nás někdo rozčílí nebo když si naopak chceme umocnit pohodu. To všechno jsou tzv. vnitřní spouštěče, kdy vás provokují k jídlu navíc emoce.

2. Kroky pro zvládnutí chutí na sladké

Pokud se jídlem odměňujete, uklidňujete nebo utiňujete, snaťte se najít jiné řešení. Pracujte na tom, abyste se naučili vyrovnávat se s emocemi jiným způsobem než pomocí jídla. Místo autopilota, který vás vede k bezmyšlenkovité konzumaci sladkostí, pojďme tréňovat, jak situaci řešit jinak a jak si jídla užít. Jak docílit toho, aby jídlo pro nás nebylo hrozbou, ale kamarádem.

Upozornění: Máte-li opravdu závažný problém (rozvod, úmrtí někoho blízkého), který ve vás vzbuzuje nadměrné emoce neúměrně dlouhou dobu, řešte v první řadě za pomoci odborníka samotný problém.

První krok

Uvědomte si spouštěč, který stresovou situaci vyvolává. Tedy zmapujte si situace, které vedou k emocím, které jsou důvodem jídla navíc (např. hádka, kritika, neúspěch, selhání vedoucí k zlosti, hněvu, úzkosti, strachu, osamělosti, únavě, nudě, smutku, provinilosti apod.).

Druhý krok

Pokud je to možné, spouštěč stresu omezte, případně ho zkuste úplně vyloučit (např. nebudu sledovat politické debaty, když mě stejně pokaždě rozčílí). Pokud lze – i když je to běh na delší trať – učte se řešit samotný problém, který je pro vás stresující (nácvikem asertivity, komunikačních dovedností apod.). Změníte pak emoci, a tím i chování vížící se na danou situaci.

Třetí krok

Pokud už prožíváte akutní stres, je třeba mít předem připraveno, jak na něj budete reagovat vhodnějším způsobem než jídlem.

Pokud si ve stavu rozčilení vezmete dort, napětí poklesne ihned, pokud byste chvíli s dortem počkali, napětí by pokleslo i bez dortu.

Konkrétní rady ke zvládnutí třetího kroku – jak zvládat emoce jinak než jídlem

- V počátku nácviku odstraňte sladkosti ze svého dosahu
- Pokud se vám zpočátku nebude dařit řešit stresy bez konzumace jídla, vybírejte si alespoň potraviny méně kalorické a jezte je opravdu pomalu a vědomě
- Dodržujte pravidlo, že ve stavu nejvyššího rozrušení nebudete jíst sladké či jiné dobroty, případně si je dopřejete až po poklesu napětí. Napětí bude zákonitě fy-

ziologicky klesat s časem i bez konzumace potravin. Vyčkejte tedy ve stavu nejvyššího rozrušení pár minut, než se rozhodnete, že budete případně stresy řešit sladkým. S vychladlou myslí najdete pravděpodobně rozumnější řešení, zejména pokud myšlenku na dort nahradíte jiným „příjemnem“.

- Připravte si dopředu seznam příjemných alternativních činností, který budete mít na nějakém viditelném místě a budete je vykonávat v období, než napětí opadne (např. zatelefonuji kamarádce, přitulím se k někomu blízkému nebo se pomazlím s domácím miláčkem, napustím si vanu s voňavou pěnou, budu si vybírat dovolenou, vyluštím si křížovku nebo sudoku, půjdu na procházku, půjdu cvičit, zahraji si hru na počítači, pořídím si „boxovací pytel“ na stůl). Zvolená činnost by měla být spojena s pozitivními emocemi.
- Ke zmírnění napětí, kdy odoláváte nutkání si vzít uklidňující potravinu, můžete využít také relaxační a dechové techniky.
- Výbornou formou řešení stresu je také fyzická aktivita. Nemusí to být žádný maraton, stačí, když se pár minut projdete (po kanceláři, po chodbě nebo obejdete blok domu), zaskáčete si na fitballu, půjdete na procházku se psem, zacvičíte si, nařežete dříví apod. Stres a napětí opadne a vy se můžete v klidu s čistou hlavou vrátit k předešlé činnosti.
- Za emocemi jsou často myšlenky. Nedělejte ukvapené závěry, za chvíli budete situaci vidět třeba úplně jinak. Pokud se vám podaří zmírnit sílu negativních myšlenek (podrobněji například v nové knize Já zhubnu a [dalších v materiálech STOBu](#)), zmírníte i sílu emocí provokujících vás k nadměrnému jídlu. Opakujte si formulky jako např.: „Dělám to dobře, nikdo mě nevyvede z míry“, „Nechám to být“ apod.
- Pokuste se pozitivně „přeznačkovat“ svůj nový návyk. Vybavte si ve chvíli napětí příjemné emoce spojené se změnou (např. své zdravé tělo plné energie, svěžesti, v dobré kondici).
- Další možností, jak zvládnout negativní emoce, je učit se tyto podněty pozorovat, aniž byste hodnotili jejich pravdivost nebo důležitost a aniž byste se jim snažili vyhnout nebo je změnit. Zapojte svého vnitřního pozorovatele a pouze sledujte, co se při napětí děje. Síla těchto emocí by měla postupně slábnout, protože k nim změníte postoj. Na emoce se nebudou nabalovat katastrofické myšlenky, co se stalo nebo co se stane, protože budete prožívat přítomnost. Tyto techniky vycházejí z teorie mindfulness-všímavosti – vyzkoušet můžete v lekcích zdarma, které jsou součástí psychologického kurzu Hubnutí na míru se STOBem.

3. A nyní již pracujte sami

Vzpomeňte si detailně na poslední jídlo navíc, které jste snědli neplánovaně, bez pocitů hladu v reakci na nějakou situaci, která ve vás vzbudila emoci. Zvolte si cíl a vymyslete vhodné řešení vedoucí k tomuto cíli. Vyznačte si dle vzoru barevné náročnost zvládnání jednotlivých situací – zeleně nejsnazší – červeně nejobtížnější.

Problém – jídlo navíc	Spouštěč - situace, emoce	Cíl	Řešení
sladkosti koupené v bufetu	kritika nadřazeným- vzteky	když mě rozčílí v práci, uklid- ním se jinak než jídlem v bufetu	
jakékoliv jídlo oproti plánu	hádky s manže- lem, manželkou – lítost	lítost po hádce s manželem budu řešit ji- nak než jíd- lem	
čokoláda	drobné každo- denní stresy- únava	po příchodu domů nebudu řešit stres jídlem pokud, tak sním maxi- málně polovi- nu toho, co dříve	

Začnete situaci, kde si věříte, že ji zvládnete. Úspěch vám pak bude povzbuzením pro odnaučování se dalším zlovykům.

V tomto článku jste se naučili zmapovat situace a stavy ve svém nitru, které vás „vytáčejí“ a jsou příčinou nadměrného nebo neplánovaného jedení. I když jste rozčílení sebevíc, jste schopni dávat pozor např. při přecházení silnice, a zrovna tak se můžete naučit, abyste ve stresové situaci byli schopni jednat racionálně a řešit stres jinak než jídlem. Je dobré najít si předem náhradní chování, které je neslučitelné s jedením a které budete v těchto situacích používat. Přerušete spojení mezi emocí a jídlem a současně si vy-

tvoríte spojení mezi emocí a nějakou jinou příjemnou uvolňující aktivitou.

Pokud původně napodmiňované chování – jedení v důsledku stresu – po nějaké době nácviku vyhasne, máte vyhráno. Začnete jednat svobodně a nebudete otrokem vnějšího prostředí nebo svých napodmiňovaných zlovyků.

(Upraveno)

10 JEDNODUCHÝCH KROKŮ, JAK ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT K LEPŠÍMU

<https://www.femina.cz/10-jednoduchych-kroku-k-pozitivni-zivotni-zmene/>

Máš pocit, že se ti nic nedaří? Nemůžeš najít práci, milujícího partnera nebo dotáhnout do konce své sny? Případá ti, že ti vůbec nic nevychází a tvůj život je jedna velká katastrofa? Změň ho! Máme pro tebe jednoduchý manuál v deseti krocích.

Ráda bys změnila některé životní návyky, ale opakovaně se ti to nedaří? Poradíme ti, jak vystoupit ze začarovaného kruhu životního stereotypu způsobem, který si zamiluješ.

1. Začni s malými věcmi

Ať už chceš zhubnout, naučit se argentinské tango, španělštinu, stravovat se zdravěji, nebo třeba přestat ponocovat, nedávej si velké cíle, jejichž splnění bude trvat do nekonečna. Začni malými krůčky, ale dělej je každý den.

2. Zapisuj si své úspěchy

Nemáme na mysli psaní deníčku, úplně k tomu postačí běžný diář, nebo si můžeš každý večer zdokumentovat svůj pokrok audio nahrávkou do mobilu. Nezapomeň se každý den pochválit a na konci týdne si projdi všechny záznamy. Ta trocha námahy už přece stojí za pocit spokojenosti z vlastního úspěchu. Postranním efektem je pak podpora tvého zdravého sebevědomí.

3. Přestaň o sobě pochybovat a říkat si, že to nezvládneš

Svým cílům, stejně jako sobě, musíš bezvýhradně věřit a být otevřená změnám. Nenechej se odradit počátečními neúspěchy. Změnit zažitý vzorec chování může nějakou chvíli trvat.

4. Najdi si podporovatele a fanoušky a přestaň naslouchat pochybovačům

Obklop se lidmi, kteří nadšeně podpoří tvoje úsilí, nestyď se požádat o pomoc rodinu a blízké přátele, nebo si najdi skupinu podobně smýšlejících lidí na sociálních sítích.

5. Při formulaci svých cílů nepoužívej záporny NE, NECHCI, ŽÁDNÝ

Mozek pracuje s obrazy, takže pokud si přeješ: „Nechci být chudá“, nebo „Nechci být tlustá“, okamžitě si vizualizuje tloušťku nebo chudobu, což je opak tvého vytouženého cíle. Navíc je takto formulované přání podporované negativní energií strachu, což samo o sobě brání pozitivní změně.

6. Své cíle formuluj v přítomném čase a využij sílu představivosti

Se svými přáními zacházej, jakoby se již stala a ty sis uživala nový stav. Věnuj každý den pár minut představě sebe sama po tom, co se tvůj cíl splnil. Představuj si, jak tančíš tango, vodiš se za ruku s novým partnerem, nebo jsi o pár kilo lehčí. Dovol si zažít radost a pozitivní vibraci z představy splněného snu. Později si můžeš ten pocit vybatvit, když se budeš potýkat s pochybnostmi.



7. Raduj se z toho, co už jsi dokázala a co už máš

Mysli pozitivně a oceň se za to, co jsi v životě získala. I drobný úspěch a malý splněný cíl stojí za pozornost a je hodný ocenění. Zdravé sebevědomí a sebeláska jsou nejlepšími pomocníky na cestě ke kýžené změně.

8. Přej si ve správnou dobu

Vědci zjistili, že náš mozek zpracovává informace získané během dne převážně v noci. To, co prožijeme těsně před spaním, se do našeho mozku zapisuje mnohem intenzivněji. Využij dobu těsně před usnutím pro vizualizaci svých cílů. Pokud dokážeš strávit chvilku se svým přáním i ihned po probuzení, výsledný efekt se ještě znásobí.

9. Mluv se sebou, jako by ses do sebe právě zamilovala

Všiměj si, jak často o sobě v duchu i nahlas vynášíš negativní a ironické soudy. Pokus se nahradit věty typu: „Jsem tak neschopná, to se mi zas něco povedlo,“ pozitivními myšlenkami, buď k sobě shovívavá stejně, jako bys mluvila se svou nejlepší kamarádkou. Pozoruj, jak se celkově mění tvoje nálada, když o sobě smýšlíš pozitivně a jak se i nepřijemné povinnosti stávají snesitelnější.

10. Přestaň se zabývat lítostí z minulosti a nestěžuj si na svou současnou situaci

Těš se na změnu, která přijde, a udržuj se v radostném očekávání. Každý den si připomínej, že tvůj cíl se přibližuje a že je již nadosah. (Upraveno)

SPECIALIZOVANÝ KURZ ZDRAVÉHO HUBNUTÍ PRO MUŽE

<http://www.stob.cz/cs/specializovany-kurz-zdraveho-hubnuti-pro-muze>

Společnost STOB pořádá již 30 let kurzy zdravého hubnutí, kterých se účastní především ženy. Hubnutí je totiž, a nejen v naší zemi, konverzačním tématem zejména žen. Trend současné doby předkládá skutečným ženám z masa a kostí archetyp téměř bezkřivkové **křehké víly, stvořené ze slunečního svitu a sněhových vloček a štíhlosti je** přisuzována - zcela neoprávněně - řada dalších pozitivních osobnostních vlastností, které s kilogramy nemají nic společného. U mužů zatím kila navíc společensky tolik nevadí, proto pánové vyslovují slovo “dieta” spíše s depektem a úsměvně při tom poukazují na břicho, za nímž, dle jejich slov, stojí pěkná řádka let a peněz.

Co si však bohužel málokdo uvědomí je fakt, že muži, daleko více než ženy, umírají na infarkty a další nemoci právě následkem těchto nadbytečných kilogramů, resp. pro nevhodné rozložení tuku. U mužů se tuk hromadí především na břiše a tvoří tak „mišelinky“, typické v případě obezity podobné jablku. Tento typ obezity má daleko větší rizika vzniku srdečně cévních onemocnění a cukrovky než typ hrušky, se kterým se setkáváme u žen. Ženy mají většinou tuk uložen na bocích a hýždích, což znamená méně zdravotních rizik.

Vážení pánové, postavte se k problému čelem, vezměte si krejčovský metr a změřte si obvod pasu. Pokud je obvod Vašeho pasu větší než 94 cm, ohrožují již kila navíc Vaše zdraví a je čas s tím něco dělat (u žen je zvýšené riziko nad 80 cm).

Tým psychologů, lékařů, a odborně vyškolených cvičitelek společnosti STOB (Stop Obezitě) Vás v tom samozřejmě nenechá a nabízí při snižování nadváhy a obezity pomocnou ruku.

Speciální kurzy zdravého hubnutí pro muže se skládají z hodiny pohybové aktivity aerobního charakteru (to znamená takový pohyb, při kterém spalujete neefektivněji a jste ještě schopni mluvit nebo dokonce i zpívat) a z terapie zaměřené na vytváření správných stravovacích návyků.

Budou probírána i další úskalí, která může cesta za zdravějším životním stylem mít, jako např. zvládnání stresu jinak než jídlem, jak se správně stravovat při nepravdělné či časově náročné pracovní době, na pracovních cestách, v restauracích apod.

A jelikož z dlouholetých zkušeností víme, že rozhodnout se změnit svůj jídelníček k lepšímu je jedna věc, ale zvládnout všechny nástrahy a pokušení se změnou spojené je věc druhá, nebude chybět ani nácvik vůle.

Zájemci o kurz budou moci využít technických vymožeností pomáhajících při hubnutí, jako jsou počítačové programy určené k vytvoření správného jídelníčku a hodnotící stravovací a pohybové návyky, přístroje na měření tuku a pod.

Prvního pánského kurzu v roce 2001 se zúčastnilo celkem 23 mužů ve věku od 23 do 71 let a celkem jako skupina ochudili český národ o 135 kg.

Pouze 3 muži měli hmotnost v pásmu nadváhy a redukovali z důvodu zvýšené hladiny cholesterolu v krvi nebo proto, že se chtěli snadněji pohybovat, zbylí účastníci se již pohybovali v pásmu obezity (t.j. BMI nad 30).

Na počátku kurzu byl klientům změřen obvod pasu a úbytek v obvodu pasu na konci kurzu byl, kromě snížení hmotnosti, tím nejdůležitějším ukazatelem zlepšení zdravotního stavu. Přestože se řada z mužů již dříve pokoušela o zhubnutí (např. s pomocí pravidel dělené stravy nebo s využitím některých doplňků stravy), jejich hmotnost stoupala. Příčinou byl po skončení diety návrat k původním špatným stravovacím návykům, z nichž nejčastější byla konzumace velkého množství uzenin, piva, příloh a sladkého pečiva.

V kurzu se muži naučili zejména aktivně přistupovat k výběru potravin, což v některých případech zasáhlo do zvyklostí celé rodiny. Muži se naučili rozumět složení stravy a odhadnout bilanci příjmu a výdeje energie tak, aby netrpěli hladu a přitom hubli optimální rychlostí (0,5 - 1 kg/ týden).

Naučili se jíst častěji v menších dávkách a mnozí z nich zjistili, že mohou mít radost z přiměřeného pohybu a začali jej aktivně vyhledávat i mimo kurz. Řada mužů se „rozjela“ a v hubnutí pokračuje i po skončení kurzu, takže úbytky hmotnosti jsou v případě některých klientů k současnému datu až 23 kg.

Nej, nej, nej z kurzů pro muže

- Nejvyšší váhový úbytek byl 13,1 kg.
- Vzhledem k původní hmotnosti - tedy relativní nejvyšší úbytek - byl 13,4 % původní hmotnosti.
- Největší úbytek v obvodu pasu byl 17 cm.
- Nejlepších výsledků dosáhli ti, kteří byli výrazně motivováni a navštěvovali kurz opravdu pravidelně.

(Upraveno)

AKO ČASTO JE POTREBNÉ PRAŤ POSTELNÚ BIELIZEŇ

<http://www.biosferaklub.info/ako-casto-je-potrebne-prat-postelnu-bielizen/>

Podľa mikrobiológa Dr. Philipa Tierno z Univerzity v New Yorku trávime jednu tretinu svojho života v posteli, ale toto miesto sa môže rýchlo premeniť na „botanickú a zoológickú záhradu“ s celým radom baktérií a hubových kultúr.

Pokiaľ príliš dlho neperieme postelnú bielizeň, tak tento rýchlo sa rozširujúci mikrokozmos v záhyboch a rohoch bielizne, môže dokonca spôsobiť aj rôzne choroby. Aby sme zastavili túto neviditeľnú inváziu, tak by sme mali prať postelnú bielizeň raz týždenne.

Ľudia prirodzeným spôsobom produkujú približne 100 litrov potu za rok. V horúcom a vlhkom prostredí sa táto kvapalina mení na „ideálne prostredie na rast hubových kultúr“. Počas nedávnej vedeckej štúdie, cieľom ktorej bolo zhodnotiť úroveň kontaminácie postelných vecí hubami. Vedci zistili, že vankúše zo syntetických materiálov a z peria sa používajú od 1,5 do 20 rokov a môžu obsahovať od 4 do 17 rôznych druhov húb.

Ukazuje sa, že spíme nielen v prostredí vlastného mikrobiálneho prostredia. Okrem húb a baktérií, ktorých pôvod je spojený s našim potom, hlienom, bunkami kože a tiež vaginálnymi a análnymi sekrétmi, musíme zdieľať lôžko aj s „cudzími“ baktériami. Patria sem lupiny domácich zvierat, peľ rastlín, pôda, zvyšky a výkaly roztočov, ako aj uvoľňované do prostredia materiály používané pri výrobe postelných vecí a mnohé iné.

Všetka táto špina sa hromadí v nebezpečných množstvách už za jeden týždeň. Okrem toho, dlho nepraná bielizeň spôsobuje kýchanie, pretože mikróby sa nachádzajú tak blízko našich úst a nosa, že ich nevyhnutne vdychujeme spolu so vzduchom. Ďalší dôvod, prečo sa naša posteľná bielizeň rýchlo znečistí, prakticky nezávisí od nášho správania a množstva vylučovaného potu. Ide o bežnú gravitáciu.

„Presne tak, ako bol nakoniec veľký Rím časom pochovaný pod vrstvou častíc padajúcich pod vplyvom gravitácie, tak aj naša posteľ je vystavená týmto vplyvom gravitácie a pokrýva ju prach,“ povedal Dr. Tierno.

Jeden, alebo dva týždne hromadenia prachu stačí na to, aby sme to začali cítiť v hrdle. Zvlášť je to nebezpečné pre tých, ktorí trpia ťažkými alergiami, alebo bronchiálnou astmou. Mimochodom, alergia je diagnostikovaná približne u každého šiesteho Američana.

„Ak sa dotknete na ulici výkalov vášho psa, tak si samozrejme budete chcieť umyť ruky. Zamyslíte sa analogickým spôsobom nad posteľnou bielizňou,“ poznamenal Dr. Tierno.

KRÁTKÉ ZPRÁVY

Zverejnení činnosti klubů a fotek

Prí posilání plánu vašich akcí v klubech ke zverejnení ve Zpravodaji pošlejte tyto plány současně v kopii na Svatopluka Pudu, který tento harmonogram aktuálně zveřejňuje na našich internetových stránkách. A pokud chcete zveřejnit fotky z vašich akcí, tyto také pošlejte Svátovi. V poslední době tam moc fotek nevidím, přestože vím, že v klubech pořádáte spoustu akcí pro své členy i pro okolí. Podělte se krásnými záběry! Josef Pohůnek

Dotaci na ozdravné pobyty jsme pro rok 2018 nedostali

Bohužel ani pro letošní rok nám ministerstvo zdravotnictví neschválilo naši žádost na dotaci a) na přímořský ozdravný pobyt v Chorvatsku, b) na ozdravný pobyt v termálních lázních Harkány v Maďarsku. A to přesto, že žádost byla včas podána, byla úplná a pan prof. Arenberger se skvěle postavil za odbornou garanci projektu.

Na jednání Pacientské rady o tom hovořil Miloslav Zavřel přímo s ministrem v demisi. Zejména poukazoval na to, že my se zpětně nedozvíme, proč jsme dotaci nedostali. Pan ministr *Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch* si dělal poznámky a říkal, že je potřeba přidělování příspěvků zprůhlednit.

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.

Ozdravné pobyty 2018

Stále je ještě možné se přihlásit na ozdravné pobyty, byť jsme příspěvek od ministerstva zdravotnictví nedostali.

Baška Voda 6. 7. 2018 – 22. 7. 2018

V červenci 6. 7. 2018 – 22. 7. 2018 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE v Bašce. Baška Voda je jedno z nejkrásnějších městeček na Makarské riviéře.

Harkány 7. 9. 2018 – 16. 9. 2018

V září 7. 9. 2018 – 16. 9. 2018 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE v termálních lázních Harkány v Maďarsku. Přírodní termální voda je velmi vhodná pro léčení lupénky, pohybového ústrojí, kloubů, zánětlivých onemocnění.

Další informace pište na email. prikrylovahan@seznam.cz, volejte mob. 720 289 563

CO SE KDE DĚLO

KLUB PRAHA

OHLÉDNUTÍ ZA VÁNOČNÍ PRAHOU

Marta Kožmínová

Jak zpívá Xindl X „*Včera mi bylo málo, dneska je mi moc, jak se to stalo?*“, tak i četnost setkání pražského klubu SPAE by se dala vyjádřit slovy *včera málo, dneska moc*, neboť v prosinci jsme měli čtvrtého schůzi (bylo nás hodně), pak sedmého jsme se viděli zase na naší tradiční procházce vánoční Prahou, a to už nás bylo méně, neb nemoci zařadovaly. Posléze 23. 12. jsme se v menším počtu členů sešli na Kampě na „Rybovce“, a hned po novém roce 8. 1. byla výroční schůze našeho klubu opět s vysokou účastí.

Schůze na začátku prosince proběhla tradičně v dobré pohodě, program jsme doplnili malou oslavičkou kulatých narozenin členky Jany, zavzpomínali jak kde bylo, co se dělo, že nám odešel Láďínek Kocourek, který naší partě výrazně chybí.

Tři dny nato byl sraz pod Prašnou bránou v dosti lidech. Šlo se Celetnou na Staromák, kde zrovna rozsvěceli nádherný vánoční strom, tržištěm jsme prošli, sem tam



něco košťlí a pózovali Kristýnce na fotky. Skončili jsme jako vždy v Blatničce v Michalské ulici, kde bylo výjimečně málo hostů. Našli nás tam další dva naši členové, se kterými jsme si taky připili na zdraví moravským vínem. Zábava se dobře rozjížděla, až mě mrzelo, že jsem musela brzy odejít na koncert. Akce se prý velmi vydařila.

Den před Štědrým dnem jsme se sešli v 15:00 ve čtyřech lidech na Kampě na Rybově mši zpívané Akademickým sborem a doprovázené orchestrem, ve kterém hraje náš člen Jarda Lacman. Tentokrát hrál Jarda někde jinde, zato jsme byli svědky účinkování houslisty, který se eventuálně může stát prezidentem, Pavla Fischera (*pozn. redakce*: kde ty loňské sněhy jsou). Už tradičně bylo nabito, div že Karlův most nespadol a lidi se dole neušlapali. Odzpívali jsme ještě koledy, a když se nám povedlo vzájemně se najít, odešli jsme pod vedením Arnošta směr Smíchov na obhlídku k Venoušovi. Nezmrzli jsme, nez mokli, na zdraví si připili a k domovům se rozešli.

Na výroční lednovou schůzi jsme se dostavili v hojném počtu a po jednání oslavili kulatá výročí naší členky Hany a nového člena Vlasty.

KLUB VYSOČINA

TÝDEN PUTOVÁNÍ V BESKYDECH (9. – 16. 9. 2017)

Svatopluk Puda

Přišel krásný podzimní čas a tak se náš klub SPAE Vysočina, vydal na týdenní pobyt v Beskydech. Všichni jsme se sjeli v sobotu odpoledne do obce Ostravice, kde jsme byli ubytováni v penzionu Sauna. Ubytování bylo poněkud spartánské, ale všechno nám vynahradila kouzelná podzimní příroda a pěkné počasí. Vyráželi jsme každý den na túru do hor - na Lysou horu (1323m.n.m - nejvyšší vrchol Beskyd), Visalaje, Bílý Kříž, na Grůň, Bumbálku, Bobek, Bílou a ze slovenské strany - Kmínek, Korýtany, Súlov.

Navštívili jsme město, hrad a Trůbu ve Štramberku, kde jsme si samozřejmě neopominuli koupit Štramberské uši (plněné jsou vynikající).



A poslední den vyšlapat na Pustevny, pokochat se nádhernými výhledy na celé Beskydy, Fatru i Tatry, pohladit si sochu Radegasta a na Radhošti udělat prohlídku kaple sv. Cyrila a Metoděje. Nezbyvá než poděkovat tomu nahoře, že nad námi zase držel ochrannou ruku :), kamarádům za bezva týden plný smíchu a pohody a příští rok zase HORÁM ZDAR!!! :))

VÝROČNÍ SCHŮZE + VÍKEND VE ŽĎÁRU NAD SÁZAVOU

Svatopluk Puda

Tak nám zase rok uběhnul jako voda a v pátek 8. 12 2017 se konala výroční schůze klubu Vysočina ve Žďáru nad Sázavou. Atmosféra provoněná vánoční náladou, hudbou a cukrovím jako od maminky. Příchozí členové mají čepice od sněhu a v rukou zabalené dárky pro své kamarády z klubu. Děvčata nastrojená, úsměvy na tvářích, pohoda, klídek v mysli a srdcích každého z nás. (Co víc si přát na prosincové výroční schůzi, snad už jen každému pevně zdraví).

V sobotu 9. 12. jsme si udělali procházku na zámek ve Žďáru, kde město pořádalo vánoční trhy. Cisterciácký klášter a zámek rodiny Kinských je opravdu krásný, ale ty davy lidí ve vánočním shonu nebyly nic pro nás, tak jsme si zašli na oběd a domluvili na odpoledne poklidnější výlet - vláčkem do Veselíčka.

A to byl opravdu nápad za milión !!! :0) Ve Veselíčku mají v hostinci poslední hrající orchestrion. Hrací skříň stojí hned za vchodem do hostince a je stále plně funkční. Byla vyrobena před rokem 1850 ve Vídni a vyhrává staré kankány, „kmočovky“ či lidové písničky. Má celkem pět výměnných hracích válců, přičemž na každém z válců je starými řemeslníky sestaveno osm melodií. Hrací skříň byla zakoupena prapradě-



dem nynějšího majitele Josefem Tesařem, a tak si ji mohli užít už první návštěvníci hostince v říjnu roku 1921. Když přijdete do hostince, uvítá Vás už s úsměvem na tváři paní hostinská Marie Skryjová a pochutnáte si na zdejším výborném pivu, které vám připraví s láskou.

Pan Miloš Brabec Vám zase celý orchestrion ukáže a pustí skladby našich dědů a pradědů. V hostinci nazdobený vánoční stromeček, dárky, v kamnech praská dřevo, dobří kamarádi s vámi, za okny padá sníh – prostě atmosféra, jak má být.

Děkuji Všem kamarádům a členům klubu Vysočina za pěkný víkend a i ostatním členům SPAE přeje vše nejlepší v novém roce!!! Hlavně ZDRAVÍ!!! :0) :0)

VÍKEND V LÁZNÍCH LIPOVÁ

Svatopluk Puda

V únorovém víkendu jsme navštívili Schrothovy léčebné lázně v Dolní Lipové, kde jsme si chtěli odpočinout a hlavně vyzkoušet, jak to teď v Lipové chodí a co se tam událo nového.

V Lipové se teď léčí: Nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, netuberkulózní nemoci dýchacího ústrojí, duševní poruchy, nemoci kožní. Jsme rádi, že jsou lázně zase v provozu a že svá těla posetá kožními nemocemi, můžeme léčit zase v těchto vyhlášených lázních, kde nám to vždy pomáhalo.

Navíc nám při našem pobytu udělala největší radost zpráva, že lázně už zase budou mít smlouvu s největší pojišťovnou VZP a tak se tam už budeme moci vracet jako pacienti. V Lipové tak teď mají smlouvy s VOZP (201), ZPMV(211), ZPŠ (209), ČPZP



(205), OZP (207), RBP (213), VZP (111). I když letos nebylo na této straně Jeseníků tolika sněhu jako jiné roky, stejně jsme si víkend užili. Celodenní výšlap okolo Jeseníku, nebo noční návštěva Lesního baru stála za to.:0)

Kdo se do Lipové pojedete podívat, určitě se stavte za Vlastičkou do lázeňského občůdku, ráda Vás zase všechny kamarády uvidí.

Prějeme Všem hezké jaro!!! SPAE Vysočina :0)

KLUB BRNO

LEDNOVÁ EXKURZE.

Miroslav Šebík

Dne 20. ledna někteří naši členové klubu Brno navštívili vilu Low-Beer.

Vila se nachází za Lužáneckým parkem. Průvodkyně nás seznámila s historií vily a s historií rodiny Alfréda Low-Beera, který byl významný brněnský velkopřemyslník a obchodník s textilem. Také jsme se dozvěděli, že horní část pozemku darovali tito majitelé své dceři Gretě a ta se svým manželem Fritzem Tugendhatem zde postavili vilu známou na celém světě.

Po prohlídce jsme na zahradě v domečku, v bývalé celnici, poté garáži a dnes malé kavárně, poseděli u kávy a vína i s kolegy bechtěreviky, které jsme pozvali na společnou prohlídku. Více na www.vilalowbeer.cz



CO SE KDE BUDE DÍT

PORTÁŠ 2018

Již 18. ročník tradičního výstupu na Portáš se uskuteční 15. – 17. 6. 2018 (vlastní výstup se uskuteční v sobotu 16. 6. 2018). 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, případně pod stromy u táboráku. 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 (naš staríček pravili „to je pro teho, 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 do půli roku 2018

Duben	Velikonoce na Svatce /Žďársko/
Květen	11.-13.5. Stará Ves /Akce na chatě / - Žďárský potok
Červen	Lázně + Výstup na Portáš

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

Plán činnosti klubu na rok 2018

10. 3. 2018	Bowling v Jaroměři , začátek v 10:30 hodin, sraz v 10:00 hodin, přihlášky nejpozději do 6.3.2018, po sportování společné posezení s obědem organizuje H. Princová
-------------	--

19. 5. 2018 **Výlet na kolech v okolí Týniště n.O**, sraz v 10:30 hodin u nádraží ČD, přihlášky nejpozději do 15.5.2018 organizuje V. Bajer
23. 6. 2018 **Návštěva planetária** v Hradci Králové, planetárium se otvírá pro veřejnost v sobotu od 15 hodin, program návštěvy bude upřesněn organizuje R.Havran
15. 9. 2018 **Bowling v Týništi nad Orlicí**, začátek v 10:30 hodin, sraz v 10:00 hodin, přihlášky nejpozději do 11.9.2018, po sportování společné posezení s obědem organizuje V. Bajer
20. 10. 2018 **Výlet do Pardubic**, doba srazu bude upřesněna, místo srazu u Zelené brány organizuje M. Krupařová a M. Fajmon
8. 12. 2018 **Mikulášské posezení**, v restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 4.12.2018 organizuje V. Bajer
12. 1. 2019 **Výroční schůzka** klubu v restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 8.1.2019 organizuje V. Bajer

KLUB OSTRAVA

Akce klubu SPAE Ostrava na 1. pololetí 2018

- 13 - 15. dubna 2018 - Víkend v Lipové Lázních, bližší informace na mailu, přihlášky zasílejte do konce února 2018.
26. května 2018 - „Smaženice - Vaječina“ na Myslivně v Ostravě - Porubě, zajistí Pepík Leník, začátek v 10 hodin dopoledne.
2. - 9. června 2018 - Týdenní léčebný pobyt v Podhajské

KLUB PROSTĚJOV

Plán akcí Klubu Prostějov na 1. pololetí 2018.

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

- 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

22. března (čtvrtek) – členská schůze v Klubu zastupitelů v 16:00 hodin
17. dubna (úterý) - prohlídka Kleinova paláce na náměstí Svobody.

Sraz v 17:00 hodin před vchodem, vstup zdarma.

26. dubna (čtvrtek) schůze výboru.

12. května (sobota) – prohlídka botanické zahrady Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity.

Sraz ve 14:00 hodin z ulice Veveří u tramvajové zastávky. Platí se vstupné.

6. – 22. července ozdravný pobyt v Bašce Vodě.

7. – 16. září ozdravný pobyt v termálních lázních Hárkány.

20. září (čtvrtek) – členská schůze v Klubu zastupitelů v 16:00 hodin.

27. října (sobota) výlet do Velké Bíteši za členkou našeho klubu. Odjezd z Brna bude na pozvánce.

11. listopadu (neděle) svatý Martin. Sraz jako vždy u pódia ve 13:00 hodin.

7. prosince (čtvrtek) Výroční členská schůze v Klubu zastupitelů v 16:00 hodin.

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 dojednávají 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.

Brněnský 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

6. 3. 2018 Členská schůze

Duben

3. 4. 2018 Členská schůze

22. 4. 2018 Vlákem do Klánovic, opékání špekáčků. Sraz na nádraží Praha Střed v 10.00 hod.

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 p. Hany Přikrylové, 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 Přikrylová – 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

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 Jírdová (místopředsedkyně), tel. 733 731 912
anickaspae@seznam.cz
půjčování BIOPTRONu a hřbenu,
Vojtěch Doležal, tel. 608 718 155

Aktivista klubu Brno pro Hodonín

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://spae vysocina.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



Ohlédnutí za sjezdem 2017

NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

Pro své členy vydává Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků, reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, sídlo: Nemocnice na Bulovce, Dermatovenerologická klinika 2. LF UK, Budínova 67/2, 180 00 Praha 8, poštovní adresa: SPAE, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1. Registrováno MK pod č. E 10916 ze dne 24. 11. 2002.

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> Členské číslo / datum vstupu
Jméno:	
Příjmení:	PSČ:
Ulice, číslo:	Okres:
Město:	Telefon byt:
Zaměstnání:	Telefon zam: 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
Projevují se záněty duhovky či rohovky?	Jak často?
Datum:	Podpis (u dětí zák. zást.):

* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



Klub Vysočina s Radegastem



Vánoce s klubem Vysočina