

iroska

časopis nejen pro postižené roztroušenou sklerózou

ROČNÍK I

1

2015



- Roska Praha
- Vědomé putování
- Devět léčivých bodů na uchu

6.3
kg

Progeo

noir
CARBON ESSENCE

Nesněte o životě, žijte své sny...

Sovo DESIGN dostalo význam až nyní, buďte i vy dokonalí a zapomenejte na kompromisy. Nechte se unést celokarbonovým rámem z jednoho kusu dokonale ulitým přímo na vás...



možnost nezávazného a bezplatného vyzkoušení, více informací naleznete na:

w w w . d m a p r a h a . c z

Vážení čtenáři,

po dlouhé době si prohlížíte nové vydání časopisu Roska, který se nám podařilo obnovit. Vychází v internetové podobě a bude Vám rozeslán do Vašich e-mailových schránek ve formátu PDF. Časopis bude také uveden na webových stránkách Unie Roska www.roska.eu.

Tímto se všem omlouvám za minulou redakci časopisu za téměř roční absenci vydávání.

Chtěla bych časopisu vtisknout novou podobu a spolupracovat s Vámi. Budu se snažit uveřejňovat zajímavosti z oblasti zdraví, sociální tematiky, akcí, které probíhají, prostě mapovat život s RS i bez RS.

Velmi uvítám Vaše podněty, zkušenosti, příspěvky, nápady, kontakty na inzerci apod., které mi posílejte na níže uvedenou adresu.

Děkuji,

*Ivana Rosová
redakce časopisu Roska
rosova.ivana@roska.eu*

605 476 798

Dne 17. 10. 2014 se konal mimořádný celorepublikový sněm, kde byla zvolena nová výkonná rada ve složení:

<i>RNDr. Eva Škobisová, Ph.D.</i>	<i>předseda</i>
<i>RNDr. Kamila Neplechová, Ph.D.</i>	<i>místopředseda</i>
<i>Ing. Jiřina Landová</i>	<i>tajemník</i>
<i>Bc. Věra Švábová</i>	<i>ekonom</i>
<i>Ing. Veronika Borkovcová</i>	
<i>Ing. Hana Fabiánková</i>	
<i>Jitka Večeřová</i>	
<i>Ivana Rosová</i>	
<i>Jiří Šimral</i>	

Revizní komise:

<i>Vladimír Toláš</i>	<i>předseda</i>
<i>Ing. Renáta Taussigová</i>	
<i>Vlasta Blatná</i>	

Tak trochu (ne)obyčejný život	3
Život	3
Nemoc	3
První setkání s Roskou	3
A pokračovalo to dále...	4
Založení Rosky	4
Vývoj léčby	4
Zahraniční spolupráce	7
Největší osobnost	7
Významné akce	8
Časopis Roska	8
Cvičitelský kurz	8
Ocenění za práci	8
Úspěchy	9
Současnost	9
Závěrem	9
Moje vanilkové dny	10
Monika Henčlová „Holka divoká“	13
Zimní příběh	14
Třeba důkaz Boží existence	14
Vojtovka a infekce	15
Vědomé putování	16
Roska Praha	18
Stručná historie Rosky Praha	18
Aktivity MS Centra Roska Praha	18
Světový den roztroušené sklerózy	19
Společenský večer ke 30. výročí	19
Vzpomínání	21
Plesání	22
Roska Brno-město	24
Devět léčivých bodů na uchu	25
Pozvánka na benefiční koncert	26
Nabídka Lázní Vráž	27
Soustava cviků pro oblast bederní páteře	29
Den otevřených dveří v MS Centru Rosky Praha	30
Vyhlášena celostátní soutěž o Cenu Modrého Slona 2015	30
Na vaše dotazy odpovídá lékař	31
Ženy s roztroušenou sklerózou mohou mít děti	33
Ergoterapie v Rosce Praha	34
Proplácení lázeňských pobytů	35
Návrat osob s roztroušenou sklerózou do práce	35
Inzerce	36
Sponzor Unie Roska	36



16 Vědomé putování



18 Roska Praha



24 Roska Brno-město

Připravujeme

- Celorepublikový sněm Rosky
- Akce v regionech
- Výstava Cesta za duhou

Na obálce:

Vědomé putování

Foto: Ing. Jiří Škaloud, www.putujici.cz

Prosíme všechny, aby své články, fotografie a ostatní zasílali na adresu vydavatele nejlépe elektronicky. Děkujeme.

Tak trochu (ne)obyčejný život

Rozhovor s Ing. Jaroslavem Zikou zařazujeme do tohoto vydání časopisu znova proto, že velmi podrobně mapuje vznik Unie Roska a její mnohaleté úsilí o zkvalitnění systému péče o postižené občany, kde právě Unie dosáhla mimořádně významných úspěchů jak na domácím, tak i na mezinárodním poli. Zavazuje nás, že máme být na co hrdí...

Sešli jsme se jedno deštivé odpoledne a povídali celé dlouhé hodiny. Padalo tolik otázek a témat, že by to vydalo na samostatnou knihu. I proto si teď nepřečtete klasický rozhovor, ale spíše povídání k různým tématům.

Zakladatele Unie Roska, pana **Jaroslava Ziku**, nejspíš nemusím nikomu z vás představovat, navíc jen strohý popis funkcí a zásluh by byl na dlouho. Myslím, že můžu mluvit za všechny z nás, když mu i prostřednictvím zveřejnění tohoto našeho povídání řeknu veliké DÍKY.

Život

Narodil jsem se v Praze 8. 5. 1943. Vystudoval jsem ČVUT a pracoval nejprve jako projektant a poté jako realizátor staveb. Hodně mě bavil sport, fotbal jsem hrál závodně, rád hraji šachy a mariáš. Rád jsem cestoval a jezdil s dětmi na tábory.

Nemoc

Na jednom tábornickém soustředění v Německu skoro před 30 lety jsem začal mít problémy. Začal jsem zakopávat, měl potíže s koordinací a podobně. Protože

má sestra Eliška měla chronicky progresivní RS a zemřela ve 30 letech, začal jsem tušit, co mi

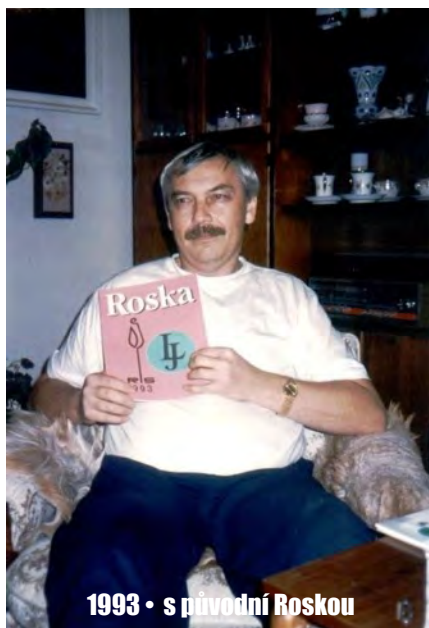


je. Nechtěl jsem si však připustit, že to je opravdu RS. Proto jsem šel k lékaři až o 5 let později, kdy mi byla diagnostikována primárně progresivní forma RS.

První setkání s Roskou

V tom samém roce, tedy v roce 1987, kdy mi byla RS diagnostikována, jsem se dozvěděl o Rosce. Tedy spíše mi diagnostikována nebyla, protože to tenkrát neříkali. Ale já věděl určitě, že ji mám. Ležel jsem tehdy v nemocnici v Příbrami. Teprve když jsem v 90. letech přestupoval k jinému lékaři, byla mi diagnóza řečena s tím, že se to ale vědělo už tenkrát.

Přes svaz invalidů jsem dostal kontakt na Alenku Boreckou, která mi řekla o Rosce více. Řekla mi i o cvičení v Kateřinské ulici na neurologii pod vedením Ivanky Rosové a Vendulky Janderové. Poprvé, když jsem tam přišel na cvičení, tak jsem si chtěl dát cvičební podložku přímo před cvičitelku Ivanku. Za chvíli však přišel jeden z roskařů – Dalibor, který mě hned přivítal se slovy: „Sem si to nedávej, tady ležím já!“ Tak jsem si lehl o kousek dále a tím



1993 • s původní Roskou



1999 • Basilej, kongres IFMSS, s prof. Havrdovou, dr. Piťhou a Irenou

vlastně proběhl můj vstup do Rosky. Hned jsem se začal po všem pít a pak vše vyvrcholilo založením samostatné Rosky.

A pokračovalo to dále...

V roce 1995 jsem dostal těžkou embolií, byl jsem měsíc na léčení.

za pomoci Kristy Fouňové a Milady Neradové. Sestřičky i doktoři byli nervózní a nadávali mi, protože jsem měl ležet. Podobná situace byla i v roce 2003, kdy jsem po zlomenině krčku řídil Rosku z postele. To byly nejtěžší doby, ale šlo to zvládnout.

Zvlášť prvních 10 let to bylo obtížné, vše se dělalo ručně nebo



2000 • Praha, Španělský sál Pražského hradu, převzetí prestižní ceny ministra zdravotnictví

Bohužel to bylo v době, kdy se vytvářel první ročník časopisu Roska financovaný ze státních dotací. Vše jsem řídil z nemocnice

na stroji. Počítače neexistovaly. Internet je obrovským pomocníkem, bez něj si to teď ani nedokážu představit.

Založení Rosky

Unii Roska jsem založil proto, abych sjednotil lidi s RS do jedné organizace, jednoho právního subjektu, regionální Rosky tím získaly i v rámci Unie samostatnost. Osamostatnili jsme se od bývalého Svazu invalidů (nástupnické organizace SPCCH), a tím získali i přístup k lepšímu financování. Byla to také podmínka Mezinárodního MS společenství IFMSS (dnešní MSIF), aby všichni čeští roskaři byli tzv. pod jednou střechou. Původní název organizace byl Českomoravská unie hnutí Roska, ale kvůli zahraničí byla později přejmenována jen na Unii Roska v ČR, Českou MS společnost.

Unie Roska úspěšně vystavovala hned od počátku na všech významných akcích – např. výstava neziskovek na Žofíně, Lidi lidem ve Veletržním paláci, nyní Národní galerii, a na řadě výstav na Pražském výstavišti – (předchůdců Non-handicapu).

Prvních 10 let se výkonné rady konaly pokaždé v jiném regionu, tím docházelo k přímému provázání s regionem a bližší spolupráci a kontaktu s lidmi. Půl dne bylo vždy věnováno výkonné radě a druhá půlka byla věnována seznámení s lidmi a regionem.

Vždycky jsem se snažil o to, aby Unie byla transparentní a důvěryhodná. To byla má hlavní zásada a řídil jsem se jí při každé příležitosti a při každé činnosti.

Vývoj léčby

Za dobu, co jsem nemocný, se celá léčba kompletně změnila a je vidět obrovský vývoj. Nebyly žád-



1994 • Budapešť, kongres IFMSS, s prof. Jedličkou a dr. Lenským



1999 • Basilej, kongres IFMSS, se Sivií Lawry, Siviou a Irenou



2001 • Praha, 3. sněm Rosky, s exkluzivními hosty



2000 • Svatka, celostátní rekondice Rosky



2005 • Praha, 4. sněm Rosky, s M. Surgošem a dalšími



2004 • Praha, kongres EMSP, stánek Rosky

Foto: archiv



2004 • Praha, kongres EMSP, s prezidentem EMSP P. Kauffeldtem



2007 • Praha, kongres MSIF, s prof. Havrdovou, poděkování



2005 • Praha, 4. sněm Rosky, s I. Odrobinskou, prezidentkou polské MS společnosti



2007 • Praha, kongres MSIF, loučení



2009 • Praha, 25 let pražské Rosky

Foto: archiv



2010 • Praha, převzetí ceny Unie Roska

né léky první volby. Přesto musím říct, že lékaři se vždy snažili uplatňovat nejnovější postupy a léky. V roce 1996 byl poprvé v ČR aplikován betaferon, postupně začaly přicházet i další nové léky, bohužel jsem na ně vzhledem k primárněprogresivní RS nedosáhl.

Situace je teď diametrálně odlišná a možnosti jsou nesrovnatelné. Je to i díky skvělým lékařům v čele s prof. MUDr. Havrdovou. Musím říct, že situace u nás v ČR je mnohdy lepší než v jiných západních zemích. V současné době jsou problémy s plnou úhradou zejména léků 1. volby pro všechny nemocné, kteří to potřebují. Nesmíme to připustit, musíme o to usilovat všemi prostředky.

Zahraniční spolupráce

Zahraniční spolupráci vnímám jako velmi důležitou. Moje první cesta do zahraničí vedla na kongres IFMSS v Budapešti v roce 1994. Zúčastnili jsme se ho za ČR tři – já spolu s prof. Jedličkou a MUDr. Lenským. V Budapešti nás přijali velmi vřele a cítili jsme, že nás mezi sebe přijali, i když k oficiálnímu přijetí došlo až o dva roky později. V roce 1996 jsme se v Tel Avivu stali přidruženým členem. Od té doby k nám jezdily každého půl roku pravidelné návštěvy z IFMSS – za všechny budu jmenovat Hanse Petera Frickera, ředitele švýcarské MS společnosti, který se stal i mým osobním přítelem. V roce 1999 v Basileji byla naše cesta k přijetí završena a stali jsme se právoplatným členem. Bohužel pár měsíců před kongresem zemřel prof. Jedlička, a nedožil se tak toho, o co tolik usiloval. Kongresu se



2002 • Praha, Španělský sál Pražského hradu, s prezidentem V. Havlem

účastní i lékaři v čele s prof. Havrdovou. Velké díky také patří norské MS společnosti, která nám byla nejbližším partnerem.

Se Slovenskem začala spolupráce už v 90. letech. Jako malou kuriozitu uvádím fakt, že jsme museli kontaktovat Londýn a od nich teprve získat adresu slovenské MS společnosti. Hned poté jsme je pozvali do Prahy a začala intenzivní spolupráce. Nabídli jsme jim náš časopis i další publikace a pozvali je na naše rekondice. Zabezpečili jsme jim také cvičitele a edukaci jejich cvičitelů na akreditovaném vzdělávacím pracovišti Unie Roska. V té době jsem se seznámil i s Milanem Surgošem, který se stal i mým přítelem. Spolupráce se Slovenskou MS společností pokračuje dodnes.

3. celorepublikového sněmu v roce 2001 se zúčastnili i exkluzivní hosté: pozvání přijali např. Barbara Purdy (ředitelka MSIF), Christoph Thalheim (ředitel sekretariátu EMSP), prof. Kesserling

(předseda IMAB) a Milan Surgoš (předseda SZSM). Byl to významný předěl v činnosti, od té doby jsme začali ihned pracovat na dalších akcích.

Inicioval jsem také rekondiční pobyty ve Slovinsku. Od roku 2003 jezdí naši roskaři do Ankaru. První rok byly také 3 Slovinky u nás na rekondici, ale protože jim připadala moc fyzicky náročná (nechtělo se jim tak intenzivně cvičit) a počasí moc studené, tak už příště nepřijely. Při této návštěvě jsem jim ukázal i Prahu a vzal je na svoji chalupu v Želivu. Od té doby nám Slovinská MS společnost zdarma poskytuje pobyt v MS centru Ankaru. Partnerství se Slovinskou MS společností jsem dohodl s jejím prezidentem a mým přítelem Alojzem Ješelníkem.

Největší osobnost

Za nejvýznamnější setkání považuji setkání se Sylvií Lawry, která byla zakladatelkou MS společnosti USA v roce 1947 a v roce 1967 založila Světovou federaci (budoucí MSIF). Až do své smrti byla její čestnou prezidentkou. Po

tomto setkání nám napsala ještě několik dopisů, ve kterých oceňuje naši činnost a děkuje za zavedení řádu v ČR. Tohoto ocenění z jejich úst si nesmírně cením.

A samozřejmě si také považuji setkání s prezidentem Havlem či britskou velvyslankyní madam Pringle.

Významné akce

V roce 2002 byla uspořádána výstava uměleckých děl lidí s RS v pražském hotelu Intercontinental (předchůdce výstavy Cesta za duhou). Výstava byla velice kladně hodnocena, výtěžek byl věnován Rosce. Zúčastnil se jí i bývalý ministr zdravotnictví Bojar. Ten mě velice potěšil tím, co řekl: „Pane inženýre, vaše Roska léčí!“ Dal jsem také podnět ke vzniku putovní výstavy lidí s RS Roztroušená skleróza v Čechách a nyníší Mám RS... No a co?!

Současně v roce 2003 jsem inicioval vznik Dne RS v ČR a konala se první konference a výstava prací a děl lidí s RS.

Byla to první velká příležitost vést dialog mezi pacienty a lékaři.

Koncem 90. let jsme uspořádali zajímavou akci Roska Cup. Byla veletrhem na Moravském náměstí v Brně. Na pódiu hrály různé skupiny, návštěvníci si mohli prohlédnout stánky Unie Roska, VZP, farmaceutů apod. Lidé v Brně se vždy zastavili. Bohužel nám nepřálo počasí. Ale byla to vynikající akce. Myslím si, že by se v ní mělo dále pokračovat.

V roce 2004 došlo v Rosce k založení fundraisingu, což byl významný mezník ve financování.

Časopis Roska

V roce 1995 jsme získali z Nizozemských fondů grant z programu Matra, a to i přesto, že jsme v té době ještě nebyli členem EU. Získané prostředky byly použity na vydávání nového časopisu Roska. Do roku 1995 totiž vydával časopis SPCCH, který na něj čerpal peníze z ministerstva. Na první ročník vydávaný námi bylo nutné sehnat finanční prostředky. Tak jsme ho vydali sami z peněz



2008 • Praha, benefiční divadlo, s Danielou a Ondřejkou

z tohoto grantu a příští rok jsme peníze dostali od ministerstva už jen my. Letos vychází již 16. rokem a je velice úspěšný.

Cvičitelský kurz

Velkým úspěchem bylo založení a následná realizace cvičitelského kurzu na vlastním akreditovaném pracovišti Unie Roska v Brně od roku 1996 do roku 2005, které za dobu své existence vychovalo více než 50 cvičitelů. Na jeho realizaci jsme získali finanční prostředky např. i z programu EU Phare přes NROS, zejména na edukaci cvičitelů. Za přímé vedení „cvičiteláku“ patří mé velké poděkování Růže Novákové.

Ocenění za práci

Ocenění jsem obdržel celou řadu, ale bez spolupráce dalších aktivních lidí by se to nepodařilo. Když se nad tím však zamyslím, tak i ti „neaktivní roskaři“ jsou pro mě důležitým podnětem. Protože někdo si přečte třeba jen časopis, někdo napíše dopis a někdo nemusí vůbec nic –, ale i ten je pro mě motivací, je třeba ho probudit a ukázat mu jeho možnosti.



2011 • s fyzioterapeutkou Nikol

Byl jsem několikrát nominován na Wolfensohnovu cenu MSIF, cenu Výboru dobré vůle Nadace Olgy Havlové, obdržel jsem Výroční cenu za práci ve prospěch zdravotně postižených za rok 2000 udělovanou ministrem zdravotnictví ČR. Jako první z nemocných jsem byl v roce 2007 na webu MSIF jmenován světovou osobností měsíce a obdržel jsem cenu Unie Roska v roce 2010 za pomoc nemocným RS. Na přelomu století jsem byl zařazen do prestižní encyklopedie Kdo je Kdo (Who is Who) mezi 5000 významných osobností ČR.

Úspěchy

Za největší úspěch považuji, že se mi podařilo dovést MSIF i EMSP do Prahy. Světový kongres proběhl v Praze roku 2007 a evropský už v roce 2004. Obě akce byly všemi zúčastněnými zeměmi velmi kladně hodnoceny. Na kongres EMSP se nám podařilo získat i finance pro východní země, které ještě nebyly členy EMSP. Díky grantům se jim hradily cestovní náklady i pobyt. Bylo to velmi významné i v tom, že se nejnovější informace dostaly i k zemím, které nejsou členy EMSP někdy ani dosud a pomohlo se jim významně k jejich vývoji a zlepšení situace. Pavel Blahák jim je vyplácel operativně přímo na místě. Význam Evropského kongresu byl umocněn tím, že se konal v době přijetí ČR do EU (1. 5. 2004).

Jako velmi důležitou vnímám spolupráci a komunikaci všech subjektů – od postižených přes partnery, sponzory, přátele, lékaře či úřady. Byl jsem hrdý na to, že během mé práce se na mne několikrát obrátila i jiná občanská sdružení (a nejen z ČR), abych

jim poradil a pomohl se založením organizace i jejich činností. Spolupráce se daří i díky velké podpoře a úzké spolupráci s lékaři, zejména s lékaři kolem prof. Havrdové.

Současnost

Na kongresu v roce 2007 jsem se vzdal ze zdravotních důvodů funkce prezidenta Unie Roska. Do září 2013 jsem byl předsedou Rosky Praha. Stále jsem čestný předseda a poradce Unie Roska, a také např. odborný redaktor portálu Roska a odpovědný redaktor časopisu Roska. Pokud to jen trochu půjde, budu dále pro Rosku pracovat, protože mě to naplňuje entuziasmem. Každý den se snažím cvičit a s ereskou bojuju, a i když kolikrát je vítězství daleko, nevzdávám to.

Závěrem

Mám radost z toho, že se v Rosce realizuje projekt EU a že nemocní RS z ČR byli jako první na světě na Kilimandžáru. Ale nechci, aby se zapomínalo na věci, které jsou hlavní činností Rosky. Nemělo se zapomínat na původní myšlenku, aby Unie podporovala regiony, kde jsou konkrétní lidé, pro které pracujeme, a aby se jim co nejvíce pomohlo.

Jako velmi důležitou vnímám potřebu zapojení mladých lidí do činnosti Rosky, možná by nebylo špatné vytvořit platformu mladých lidí, tak jak to funguje v mnoha zemích světa. A pořádat více akcí pro mladé a dát jim prostor se realizovat a zapojit.

Na závěr bych chtěl vzkázat všem lidem s RS: Nezoufejte, aktivně s RS bojujte, co nejdéle buďte v zaměstnání, přizpůsobte

svému stavu životní hodnoty, buďte aktivní, naučte se s nemocí žít, protože i s ní máte možnost prožít plnohodnotný život. Já vím, že kolikrát je to těžké, ale věřte, že to stojí za to.

Chtěl bych také poděkovat všem lidem, se kterými jsem kdy pracoval. Moc si jich vážím a děkuji jim. Ale tím nejdůležitějším pomocníkem, rádcem a podporovatelem pro mě vždy byla a je má manželka a celá velká rodina. Děkuji!

A já děkuji za rozhovor!

Vendula Plavcová

Jarní

*Vítr je pěkně ostrý
a fičí do mý kostry.*

*Zima už má na mále
těším se na sandále.*

*Vezmu si krátkou sukni
a tak se taky jukni
jaký vlastně nohy mám
lýtká, stehna a tak dál...*

*Na jaro se těší
mladíci i páni s pleší.*

*Ty ještě nemáš pleš
a tak se taky těš
co všechno jaro dokáže
jen jestli máš dost kuráže.*

Alice Plundrová

Moje vanilkové dny Autysto hendykepáto

Nejsem příliš jazykově nadaná. Říká se, že kdo umí zpívat, má nadání pro cizí jazyky. Zpívat umím, ale s cizími jazyky jsem na štíru. Začalo to ve třetí třídě základní školy na počátku sedmdesátých let minulého století (tisíciletí) s povinnou ruštinou. Á bé vé gé dé jé jó žé, vot čítáju ja užé. Raz, dva, tri, čtyře, pjať, išol zájčik paguljať.

Soudružka učitelka byla po-trhlá Ruska, která naprosto nezvládala třídu rozjívě-ných dětí. V jejích hodinách jsme se po třídě honili, házeli po sobě mokrou houbou, soušce jsme pokládali na židli napínáčky, scho-vávali třídní knihu, apod. Já, pro-tože jsem byla odporný šprt, vzor-ný žák se samými jedničkami, jsem azbuku záhy vsřebala. S ruštinou, ač jsem se za to styděla, jsem nikdy problémy ne-měla. Mně se ty jejich bukvice prostě líbily.

S tímto jazykem jsem samozřej-mě povinně pokračovala i na gymnáziu. Ani tam jsem s ním neměla problémy. Škoda, že kvůli bolševickému befelu mnohým unikli ruští klasikové, například Dostojevského Idiot. Teď si zrov-na asi potřeť čtu Mistra a Markét-ku Michaila Bulgakova. No, je to těžké čtení, ale zkuste to.

Ve čtvrtém ročníku už jsem začala mít problémy s RS, které začaly před maturitou – oslepnu-tím. Všechno jsem začala vidět jako přes tlustý igelit. Tenkrát jsem nevěděla, o co jde, bylo mi řečeno, že mám zánět očního nervu. No, ale uchte se s tím na maturitu. Bylo potřeba udělat as-poň v termínu písemné zkoušky, ústní jsem mohla splnit na pod-

zim. Spolužáci se mi snažili látku namlouvat na magnetofon. Pí-semky jsem napsala na velké archy transparentní fixou. Kama-rádka mi přečetla zadání napsané na tabuli, na kterou jsem nedo-hlédla. Paní profesorka byla velmi laskavá, když procházela mezi lavicemi, upozorňovala mě, že už píšu na lavici. Nerozeznala jsem okraje papíru. Písemky dopadly dobře, o svaťáku jsem prokoukla na jedno oko, tak jsem se stačila připravit i na ústní. Ruštinu jsem zvládla za dvě. A vůbec celou maturitu.

Dodnes si vzpomínám, jak jsem dostala kytici růží od profesora dějepisu (taky za dvě u maturity) a další velkou kytici od celé třídy. To už jsem ležela v nemocnici. Nikdy v životě jsem se u těch kytek takhle nenabřečela, jako tehdy.

Se svými znalostmi ruštiny jsem se posléze uplatnila i na lázeň-ském pobytu v Soči. Tenkrát fun-govala cestovní kancelář Balnea, která se orientovala na ozdravné pobyty u moře. Uměla jsem tak dobře rusky, že si tamní paní doktorka myslela, že jsem z Litvy či nějaké jiné pobaltské republiky. Po maturitě jsem se pokoušela o Vysokou školu ekonomickou. Přijímačky byly tenkrát povinné

z ruštiny a matematiky. Kamarád-ka uměla počítat, já uměla rusky. Při přijímacích testech jsme si vyměnily papíry, já jí udělala ruš-tinu, ona mně matiku. Tak jsme se obě dostaly na VŠE, nekecám!

Naštěstí jsem po dvou letech studií přišla do jiného stavu a mohla je se ctí ukončit. Omlou-vám to tím, že studium bylo večer-ní, u toho jsem pracovala, těhotná a ta RS... Ale stejně to vnímám jako takové selhání, že jsem ne-dokázala dostudovat. No, nejsem inženýrka, ale azbuku si pamatuji.

Ještě k té matematice. K přijí-máčkám na VŠ mě připravovala kamarádka – učitelka matemati-ky. Byla tak dobrá, že jsem porozuměla goniometrickým funkcím, derivacím, i jiným, dnes už pro mě neznámým věcem mezi nebem a zemí.

Moje dcera Anička studovala gymnázium. Vyprávěla mi, jak to u nich chodilo s matematikou. Ve třídě měli pilné vietnamské spolu-žáky, kteří uměli počítat, jak už se to u této komunity proslýchá. Seděli v prvních řadách, Anča a spol. seděli v zadních řadách. Při testech z matematiky si vzadu v klidu hráli piškvorky a čekali, až jim zepředu Vietnamci pošlou správné výsledky. Při testech

z češtiny to probíhalo opačným směrem. Tomu se říká mezinárodní spolupráce. Dlužno poznamenat, že dcera, co se týče matematiky, skončila u trojčlenky.

Dalším jazykem, který mi nedělal potíže, byla latina. Na gymplu jsem studovala humanitní obor, kde byla latina povinná. Znalost latiny se ani v dnešní době neztratí, ač je to mrtvý jazyk. Od latinských slov se odvíjí mnohá slova v různých jazycích. Tak například, když jsme s manželem Tomášem putovali po Francii, tak jsme se pomocí latiny domluvili, ač francouzsky neumíme.

Latinu jsem zvládla i v těžkých chvílích, kdy ve čtvrtém ročníku, před maturitou, bylo potřeba uzavřít klasifikaci a do školy jsem už moc nemohla chodit. Zrovna jsem moc neviděla. Paní profesorka mi zadání musela přečíst a já se chytla, takže to dopadlo dobře. S latinou si vystačím i dnes. Naturalia non sunt turpia – co je přirozené, není potupné. To si říkám taky, když v terénu zoufale hledám bezbariérový záchod a nezadaří se.

A co angličtina? Ta mi prostě nejde. Poprvé jsem se s ní seznámila v prvním ročníku, na gymnáziu, v roce 1978. Paní profesorka byla laskavá bohémka, všichni jsme ji milovali. Učila nás podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, ale nebyla moc důsledná. Tak jsem prošla s chatrnými základy. Po maturitě jsem se přihlásila na jazykovou školu. Na vstupní testy jsem se nabašila natolik, že jsem byla zařazena do přípravného kurzu na státnice. Jazykovou školu jsem navštěvovala tři roky, a to velmi zřídkavě. Protože jsem se neučila a angličtinu v praxi nepoužívala, dopadlo to následovně. Na konci každého ročníku se psaly závěrečné testy, na je-



jichž základě jsem se po třech letech dopropadala až do prvního ročníku. Tolik jazyková škola.

Čas oponou trhal a já začala pracovat v marketingu jedné potravinařské firmy s německým vlastníkem. Zpočátku nám povolili kurzy angličtiny, ale v momentě, kdy je zadrželi s příkazem, že se musíme učit německy, jsem rozvázala pracovní poměr. Nebyl to jediný důvod, jen ta poslední kapka. Nebudu pracovat pro německou firmu 12 hodin denně, včetně sobot a nedělí.

Nedala jsem si pokoj a zase začala pracovat. Tentokrát na MPSV v callcentru. Tam jsme mimo jiné telefonicky radili uchazečům o zaměstnání. Také uchazečům z tzv. třetích zemí, kteří chtěli pracovat na území ČR. Nejlepší byli Ukrajinci, těm jsem poradila rusky. Ale Indové byli taky prima. Ti uměli anglicky ještě hůř než já, tak stačilo jen porozumět jejich otázce. Odpovídala jsem jasně, stačilo jen přepnout webové stránky MPSV do angličtiny a bylo. Snad si poradili, naše úřady si s nimi poradily určitě. I zde jsem byla nucena ukončit

pracovní poměr. 8hodinová pracovní doba, navíc směnný pracovní režim, to už nebylo nic pro mě. Navíc jsem už začínala s elektrickým vozíkem. Vzhledem k tomu, že jsem ministerstvu vybourala několik futer, neměli mě rádi. Nakonec já je taky ne.

Nejlepší studium cizího jazyka je praxe

Mezitím jsem připravovala naši šéfovou Rosky Praha a jejího manžela na angličtinu v rámci jejich studia na VŠ. Oni si mysleli, že umím anglicky. Posílala jsem jim e-mailem domácí úkoly, testy s anglickou gramatikou. Vypracované mi je posílali zpět a já je horko těžko opravovala za pomoci učebnic, slovníků, internetu. Pokud jsme u nich doma zkoušeli konverzaci, moc se nám nevedlo. Jsem ráda, že se stali magistry navzdory mé pomoci.

Má nedostatečná znalost anglického jazyka mi přesto několikrát zachránila život. Mám absolutní nesmysl pro orientaci. To jsme byli s manželem jednou na výletě v Salzburku. Jeli jsme autobusem s cestovkou, která nás volně vypustila do města. Chodila jsem o 2 berlích, tak jsem se po městě mohla courat. Když se čas povážlivě chýlil k odjezdu, poslal mě Tomáš na shromaždiště napřed, že prý ještě něco nakoupí. Sice jsem se vydala správným směrem, ale vedlejší ulicí, než po které jsme přišli. Okamžitě jsem ztratila orientaci. Zpanikařila jsem a vrhla se na prvního rakouského policistu, který naštěstí uměl anglicky a poradil. Shromaždiště autobusu bylo za prvním rohem doleva, asi 100 metrů.

Podobnou zkušenost mám z francouzského města Bordeaux. Tam jsme jeli fandit fotbalistům Slavie Praha proti tamnímu

klubu Girondins de Bordeaux. Mně je fotbal pumpička, ale vzala jsem si skalního fanouška Slavie. Slavie v Bordeaux prohrála. Mohla jsem za to já, protože ženské na fotbal nepatří, zvláště já, protože nosím smůlu. Od té doby jsem na žádném utkání nebyla. Přesto se v poslední době Slavii moc nedaří i beze mě, tak je doma smutno. O to víc smutno, protože se daří Spartě. Ale to jen tak na okraj. Výprava zhrzených fanoušků se po zápase vydala hledat nějakou putique (rozuměj putyku), aby zapili žal. Já jsem zhrzená nebyla, tak jsem se nepřidala a vydala se na procházku ztemnělým okolím hotelu.

A to jsem neměla dělat. Záhy jsem nevěděla, kde jsem, ztuhly mi nohy a usedla jsem na obrubník chodníku, berle v klíně. Nikde nikdo, tma, chtělo se mi plakat. Za nějakou dobu u mě přibrzdilo auto a v něm dvě francouzské studentky vládnoucí anglickým jazykem. Vysvětlila jsem jim, že jsem se ztratila a nemohu najít svůj hotel. Naložily mě do auta a popovezly asi 200 metrů opačným směrem, než jsem se původně vydala. Rozloučily se s napomenutím, že bych se neměla sama toulat nočním parkem, kde mě našly. Souhlasila jsem. Usadila jsem se před hotelem na lavičce, protože jsem zapomněla vstupní kód do budovy a v klidu vyčkala návratu české výpravy. Tomáš možná není daleko od pravdy, když tvrdí, že bych potřebovala chráněné bydlení.

On má vůbec daleko lepší vlohy k cizím jazykům než já. Na základní škole se naučil německy a od té doby tímto jazykem plynně hovoří, aniž by si svou znalost nějak prohluboval. Teď se učí podle internetu arabsky. Arabové jenom chrčí, oni mají nějak málo

samohlásek. Naučila jsem se jedno slovo – poušť. Zachrčím schra (jako že Sahara). Dál v tom nemíním pokračovat. Ale i ti, kteří žádným cizím jazykem nevládnou, se neztratí. Třeba náš řidič Karel, který nás vozí minibusem na cvičení a na rekondice. Ten se ničeho nebojí a všechny hendikepované vždy doveze na místo určení včas. Po chodnících, po kolejkách, v protisměru, v zákazu vjezdu. Vyprávěl mi, jak provedl celou partu vozíčkářů Římem. Všude se domluvil, všude projel. Prostě každému policistovi, hlídači, úředníkovi ukázal na svůj náklad a pravil, že je autysto hendykepáto. Tím myslel, že je řidič, který veze tělesně postižené. Všichni mu rozuměli. Brány se otevíraly i do zakázaných prostor. On by snad i návštěvu u papeže ukecal.

I v Rakousku se domluvil. To jednou zastavili u benzinové pumpy a vozíčkáři potřebovali na záchod. Ten ale nefungoval na euroklíč. Tak jestli by jim obsluha správný klíč nepůjčila. Že prý žádný klíč nemají. Tak Kája vytáhl majzlík a kleště. Klíč se našel během několika málo vteřin. Trocha hrubého násilí někdy nezaškodí. S tímto jazykovým vybavením Kája procestoval celou Evropu.

Taky v Chorvatsku je možné domluvit se. Vzpomínám si, jak jsem tam kdysi v mládí sbalila jednoho Chorvata. Byl to intelektuál a zaníceně mi vyprávěl novodobé dějiny Jugoslávie. Opěvoval především Tita. Chorvatsky. Všechno jsem mu rozuměla i on rozuměl mně, když jsem mu česky líčila krásy Prahy. Zkrátka jsme si rozuměli. Po všech stránkách.

Pořád mám snahu nějak zaměstnávat své šedé buňky mozkové, jak říkával Hercule Poirot.

I když mám někdy pocit, že už jich tam moc není. Na tomto místě si dovolím jeden košilatý vtip, páno-
vé prominou. Přiběhne do muž-
ského mozku jedna taková šedá
buňka mozková a kouká, tam
prázdnost. Přiběhne tam druhá
a povídá – Co tady děláš? My
jsme všechny dole!

No tak k té mé angličtině. Přihlá-
sila jsem se do kurzu angličtiny.
Všichni jsou tam o generaci mlad-
ší, včetně pana lektora. První
hodina mě neodradila. Na úvod
nám pan lektor pustil ukázkou
amerického thrilleru v původním
znění bez titulků. Stříleli tam po
sobě, něco na sebe hulákali. Tak
prý, o co tam jde. Byla jsem první
zkraje, tak jsem měla začít. Tro-
chu jsem se orosila, protože jsem
tomu vůbec nerozuměla. No co,

budu za blbce, nebude to poprvé.
Srdnatě jsem anglicky odpovědě-
la, že sice vůbec nevím, o co jde,
ale bylo tam 5 mrtvých. Naštěstí
ostatní na tom nebyli o nic lépe.
Rozvinula se debata, kolik že tam
bylo mrtvých. Že tam šlo o výkup-
né, kdo, komu, proč a za co, na
to naše slovní zásoba nestačila.
Pan lektor to nevzdával. Následo-
valo další téma – osudová roz-
hodnutí. Rozdal nám anglicky
psané lístečky s popisem situací,
které máme řešit. Já to měla
jednoduché. Jsem lékařka a ří-
dím, zrovna jsem v hospodě
a vypila jsem 2 piva. Náhle musím
odjet k akutnímu případu. Odpo-
věděla jsem, že nejsem ani lékař-
ka, ani nemám řidičský průkaz,
tak si klidně dám třetí pivo. Druhé
osudové rozhodnutí: Jsem kapi-
tán lodi, která se potápí. Máme

jen jeden záchranný člun. Koho
do něj posadím? Odpověděla
jsem, že je to pro mě příliš fatální
rozhodnutí, tak si do toho člunu
sednu sama. Na konci této první
lekce mě pan lektor pochválil, že
mám výbornou výslovnost, ale že
mluvím česko-anglicky. To zna-
mená, že českou větu překládám
do angličtiny. No to dá rozum,
nejsem rodilý mluvčí. Nejdřív si
větu vymyslím, pak ji zformuluji
česky, následuje překlad do ang-
ličtiny a pak to ještě správně
vyslovit. To trvá docela dlouho.
Nicméně mě těší, že těch pár
slovíček, které si ještě pamatuji,
dobře vyslovuji. Zkusím v tom
pokračovat.

Have a nice day!

Vaše Ivana Rosová

Monika Henčlová „Holka divoká“

Monika Henčlová (mimo jiné občanka Běchovic – pozn. redakce) žije s těžkou formou roztroušené sklerózy. Je upoutaná na vozík a odkázaná na pomoc asistentek. S jejich pomocí napsala knihu „Holka divoká“ o svém životě – o mužích a osobním životě i o propuknutí nemoci a životě na vozíku v závislosti na druhých.

Jak říká sama autorka: „S po-
mocí asistentek se mi poda-
řilo napsat knihu o mém
životě a ráda bych ji vydala dřív,
než umřu.“

Kniha právě vyšla a obsahuje
Moničin pohled na svět optikou
člověka, kterému lékaři v šestnácti
letech dávali jen pár let života.
Dnes je jí pětatřicet, je téměř
nepohyblivá na vozíku, ale nebrá-



ní jí to se vyjadřovat k sociálním
otázkám a žít si svůj život.

Vydání knihy bylo podpořeno
dobrovolnými přispěvateli díky
projektu HitHit.

V případě zájmu o koupi knihy
nebo pomoc s její distribucí pište
na info@lidemezilidmi.cz.

HenclovaM@seznam.cz

Zimní příběh

Zima pro vozíčkáře je zlý sen. Mám ale velké štěstí. Bydlím v Praze a už tři centimetry jsou pro nás kalamitou.

Od puberty zbožňuji driftování. To je, že auto jede rychle, zatáčky se řeší přes ruční brzdu a ideálně to zkroutí zadní část auta tak, že zadek předbíhá předek. Teď sedím na invalidním vozíku, naštěstí je můj asistent dost praštěný a jízdu si užíváme. Ve sněhu, mluvím o těch třech centimetrech, nabere vysokou rychlost (asistent skoro běží) a vybíráme zatáčky. No a v té chvíli se moje jízda podobá driftování plus vítr ve vlasech a funicí asistent za mnou. Paráda. Jen nechápu kolemjdoucí, že uskakují do boku, klepou se do čela a přihloupě se usmívají.

A teď správná výbava: na chodidla fakt teplé botičky a klidně dvoje ponožky. Na nohy pak teplé punčochy a na ně rifle, to kdybyste měli nehodu a padli do těch třech centimetrů sněhu. Vrchní



část těla si obalují jako cibulka. Nejprve nátělník, pak triko s dlouhým rukávem, na to svetr a pak kabát. V rukách mám křeče, takže mi obléknout kabát buď nejde, nebo je to boj. Mám ale „drákulu“, je to vlastně podšitý plášť. Je celý černý, podšitý červenou podšívkou, proto drákula. Má obrovskou výhodu, že mám ruce u těla, a to

i prsty. Sice vypadám jak černý pytel na vozíku, ale mám ruce v teple. Pak si klidně přidejte šálu a čepici, ale nedivte se hloupým obličejům spoluobčanů. Nevidí každý den pytel s čepicí.

Užívejte si zimy a nezmrznete.

Monika Henčlová

Třeba důkaz Boží existence

Myslela jsem si, že mám těžké postižení, když nehýbu nohama ani rukama. Všechno ale bude asi trochu jinak.

Moje nejlepší kamarádka je vysoká, štíhlá, dlouhovlasá a krásná mladá žena. Má zaměstnání, má milujícího partnera a navíc má chuť ještě studovat na vysoké škole.

Pak se to stalo. Totálně opilá krásko si podřezala artérii na noze. Proč? V blázinci řekla lékaři,

že je pro ni tento svět moc složitý, že ho nechápe, že z toho má deprese.

Vysvětlíte mi někdo, co se stalo? Proč mladá a vcelku úspěšná mladá žena najednou neví, co se životem a jak ho zorganizovat?

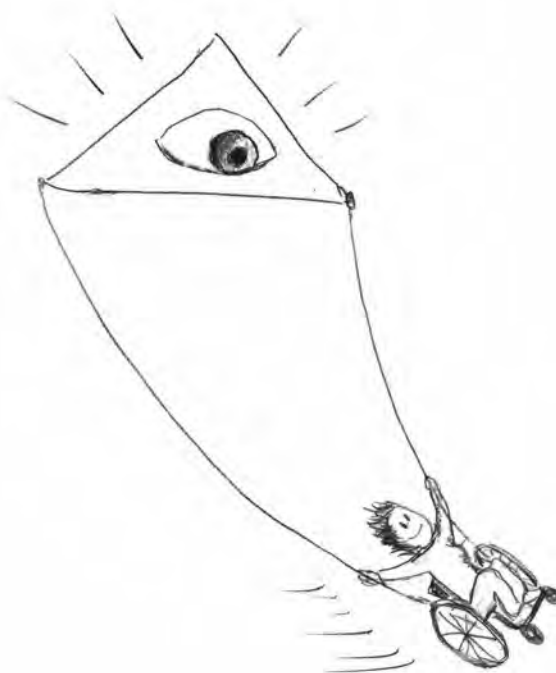
Možná jsem přišla na důvod. Spousta lidí od rána do noci maká,

plní své úkoly, plánuje další aktivity, ale nikdo nemá ani minutu čas pro sebe. Spousta lidí se snaží zapálit si večer svíčku a pustit si do ouška příjemnou hudbu... nikdo ale neodpočívá a i v tomto prostředí myslí na své úkoly, co ještě musí udělat a stihnout. Vážně ale stačí minutka, přepnout svou mysl do příjemného a hlavně

bezpečného prostředí a jen tak se nechat unášet. Možná je právě toto důkazem Boží existence. V té chvíli vás totiž vážně nic neohrožuje a i pro dospělého člověka je příjemná představa něčí měkké a hřejivé náruče. Měřím 190 cm a neumím si představit toho Herkula, který by mě nosil v náručí a houpal. Umím si ale představit Boží náruč, která fakt neřeší moji váhu.

Mám děsný strach o svoji kamarádku, neumím jí pomoci, třeba ale svou radou pomohu jiným. Odpočívát rozhodně neznamená flákat se v posteli.

Monika Henčlová



Vojtovka a infekce

Jsem asi šílená, ale teplotu a bolest v krku jsem nikdy nepovažovala za důvod vzdát se rehabilitace. Tak jsem byla po cvičení trochu víc unavená, no.

Až fyzioterapeutka na Vojtovu metodu mi vysvětlila, že jsem úplně mimo. Kvůli své základní nemoci jsem dost fyzicky omezená a jakákoliv jiná nemoc je pro mě a hlavně mé tělo velikou zátěží. Navíc jsem se dozvěděla, že Vojtova metoda a antibiotika se nemají vzájemně rády a jakékoliv cvičení má potom nulové účinky.

Tak tedy vše zkusím znovu. Pěkně si lehnu do teplých peřin, budu pít teplý čaj s medem a jíst vitamin a antibiotika. A výsledek se dostavil až neuvěřitelně rychle. Teploty velmi rychle pominuly, tělo si odpočíváním fakt orazilo a jakmile znovu nastoupila fyzioterapeutka na Vojtovu metodu, byla i ona mile překvapená. Moje základní nemoc se výrazně ne-

zhoršila a mohly jsme pokračovat ve cvičení tam, kde jsme skončily.

Moje doporučení je zřejmé: ač jsem workholik, nikdo z nás není nepostradatelný. Tu chvíli, když

marodíme, se svět nezblázní a nám bude v teplé postýlce s teplým čajem moc dobře.

Monika Henčlová



Vědomé putování

Putovat krajinou se dá různě. Někdo kráčí pevně za svým cílem a putování je pro něj jen nutnou námahou při přemísťování. Samotná cesta není smyslem, ale prostředkem k dosažení cíle. Jiný poutník má cíl v samotné cestě – putuje bez cíle, jen pro pout samotnou. Cíl není důležitý. Mnoho lidí utíká do přírody i ve chvíli, kdy řeší své starosti, a pak se jim příroda stává konejšivou mateřskou náručí, která uklidní a pomůže.

Jiné to je, když putujeme krajinou s cílem ji poznat a pochopit. V tu chvíli bychom měli vždy putovat vědomě, prezentně. Co tím myslím?

V případě vědomého putování není okolní krajina nikdy pouhou kulisou a scénou, po které se pohybujeme. Nejsme herci, kteří se předvádí před ostatními. V přírodě nejsou diváci a herci – všichni jsme účastníci stejné reality a nikoliv divadla. Jsme součástí krajiny a přírody a to přednostně té, ve které se zrovna nacházíme. Budte si jisti, že živá příroda – rostliny i zvířata nás perfektně vnímají. Cítí, že přicházíme, odhadují nás, vyhodnocují naši potenciální nebezpečnost, nasazují ochrany či masky, kladou nám do cesty překážky, dávají nám návnady, aby odvedly naši pozornost od toho, co se snaží ukrýt. Ať už v rovině reálné, nebo i duchovní. Také neživá příroda to dělá na své úrovni úplně stejně. Telurické síly, chemie minerálů i hornin, optika, akustika, geomagnetická pole, elektromagnetické síly a rezonance elektrických biopolí, přitažlivost, patogenní zóny – s tím vším jsme v interakci. Neboli, jsme tím ovlivňováni a do jisté míry to sami ovlivňujeme. A nehmotné entity, duchovní rezi-



dua, informační koncentráty, astrálové, bytosti inteligentní i tzv. neinteligentní, pozitivní či negativní..., ti i ty to dělají také a často mnohem úporněji a efektivněji.

My lidé přinášíme do krajiny spoustu energie, která je vnímána, analyzována, přijímána nebo odpuzována, zeslabována, posilována a měněna. Je na nás útočeno, jsme odháněni, strašeni nebo naopak jsme nebezpečnými útočníky, bořiteli křehkých vztahů, ničiteli neviditelných pavučin. A ještě naopak jsme chráněni, vítáni a dychtivě očekáváni s nadějí a vírou v naši pomoc. Příroda i Země na nás reaguje v mnoha rovinách všech energií životních

i neživých forem. Proč se tuto interakci stále snažíme potlačit nebo ignorovat? Stejně tak jak nás vnímá okolní příroda a krajiny, měli bychom ji vnímat i my. Být trvale ve vzájemné vazbě. Žádná krajina, žádný strom, květina či kámen není tak fádňí, aby si nezasluhovaly naši plnou pozornost a přítomnost „tady a teď“. Tohle proklamované a tak málo naplňované heslo „tady a teď“ je v našem vztahu k okolí velice zřetelně vidět. Vědomé putování krajinou by vlastně mělo být dlouhodobou meditací. Nedovolit myšlenkám, aby bloudily kdesi v problémech minulosti nebo v představách a plánech do budoucna.

Každá chvílka, kterou procházíme v čase i v prostoru krajiny, je určena k plnému kontaktu s okolím.

V praxi to vypadá přesně naopak – jdeme a povídáme si o práci, o dětech, o partnerech či sexu, o realitách minulých či představách, zkušenostech, plánech, radách. Svět kolem je kulisou, která se připomíná jen v kratičkých chvílích zintenzivnění zážitků – třeba když nás kousne hmyz, spálí kopřiva, objeví se zajímavý kámen, hrad nebo strom, nebo třeba když nevíme kam jít a konečně se rozhlédneme kolem. Nebo třeba když hledáme vodu, hospodu nebo stín. Takové vnímání krajiny je velice sobecké a subjektivní – vnímáme jen nejsilnější impulzy a signály, a to jenom ve vztahu k pohodlí či nepohodlí vlastní osoby. K trvalému kontaktu neboli „napojení“, to má hodně daleko. Když už se to stane a najednou třeba zjistím, že jsem ušel kraj světa a vlastně jsem tam nebyl, nevnímám jsem, nekomunikoval, protože jsem si třeba povídal s přítelem, co s tím? Je to stejné, jako když vám v meditaci „ujedou“ myšlenky někam jinam, do nepozornosti a před-



stav. Je důležité se zastavit a rozhlédnout se, vnímat, na co se vlastně dívám, co mi okolí říká a naznačuje. Poslechnout ptáky, ochutnat vzduch, podívat se na nebe. Znovu se „napojit“ a zůstat tak co nejdéle.

Člověk, který se snaží „naciťovat“ přírodu pouze v místech zvláštních a tajemných, třeba v energetických uzlech, by si měl položit následující otázky: „Jak můžu poznat a rozlišit, kvalifikovat a kvantifikovat místo zvláštní, když neznám to obyčejné – normální?“ Když nemám etalon, měřítko? Když ne-

mám vytvořenou citlivost pro běžnost, každodennost?“ Když neprožívám a neposiluji svou přítomnou existenci v realitě?

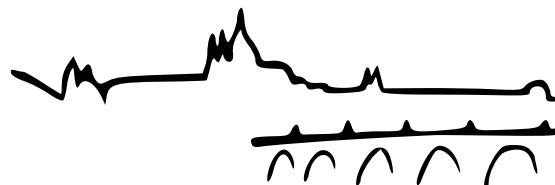
Příroda se o nás opravdu stará. Ve chvílích naší bolesti, smutku, problémů a starostí nám poskytuje útěšnou náruč plnou energie. V lese na pasece často najdeme řešení i sílu k řešení. Něco dostaneme. Neměli bychom na to zapomínat i při chvílích, kdy je nám do skoku. Pohodový výlet s přáteli je dobrou příležitostí, abychom Zemi vrátili něco z energie, kterou nám dala. Energii a podporu, kterou jsme dostali ve chvílích zlých, můžeme vrátit ve chvílích pohody. Jakožto civilizovaní lidé jsme velmi otupělí k přírodním informacím a silám, kterými jsme obklopeni. Ale naštěstí máme rozvinutou jinou schopnost – inteligenci, rozum a schopnost předávat si informace a učit se. A díky tomu jsme schopni si snáze uvědomit a pochopit vlastní chyby a omyly. A jsme schopni (pokud chceme) se měnit a změnit. I k tomu může vědomé putování přispět...

Jiří Škaloud
Foto: autor



Roska Praha

ROSKA PRAHA
regionální organizace Unie Roska v ČR



Roska Praha je regionální organizace Unie Roska v ČR. Jedná se o pobočný spolek se samostatnou právní subjektivitou, mající za cíl pomoci nemocným RS žít důstojný, kvalitní a plnohodnotný život. V současné době je u organizace Roska Praha registrováno 595 osob, z tohoto počtu je 253 členů.

Stručná historie Rosky Praha

Základní organizací pomoci lidem nemocným RS se v Praze začali zabývat sami nemocní.

Roku 1984 vznikl první klub Roska při Svazu invalidů (SI) v Praze 2, dále v Praze 4, následují další. Tyto kluby organizovaly své vlastní aktivity, např. cvičení, plavání, přednášky, rekondice.

U zrodu stála především Alenka Borecká.

13. 3. 1984 byla ustanovena pracovní skupina pro RS při SI.

Do roku 1984 tak datujeme oficiální vznik Rosky Praha, svépomocného sdružení lidí s RS v Praze.

Každý čtvrtek probíhá v Praze rehabilitační cvičení s prvky jógy na neurologické klinice v Kateřinské ulici pod vedením legendární PhDr. Marie Svobodové až do roku 1986, kdy cvičení přebírá Ivana Kaufmanová (Rosová) a Vendula Janderová.

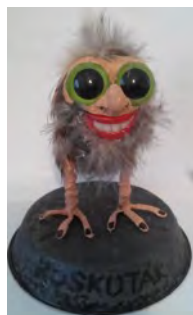
Každý rok se pořádá celostátní 14denní rekondice v Domousnicích.

Úspěšně se rozvíjí spolupráce s některými předními lékaři-neurology.

Začíná také vycházet časopis Roska.

31. 3. 1992 byl na sjednocujícím jednání pražské Rosky zvolen do jejího čela Ing. Jaroslav Zika.

1. 7. 1992 byla na ministerstvu vnitra zaregistrována Unie Roska jako občanské sdružení, které zastřešuje regionální Rosky v celé ČR.



Maskot Rosky Praha **Roskuták**
(autor: Jaroslav Bezděk)

31. 8. 1994 byla Roska Praha zaregistrována Uníí Roska jako samostatná organizační jednotka.

S absolutní samostatností přišly i nové možnosti, nápady a potřebné impulzy, které vedly k nárůstu rozsahu a kvality poskytovaných služeb. Dochází k mezinárodní spolupráci i částečné profesionalizaci práce.

Obrovský význam mělo v roce 1995 otevření provozovny organizace, kterou bylo první MS Centrum Roska Praha v ČR v Praze 7, Tusarova ul. č. 10.

12. 9. 2013 byl z čela Rosky Praha ze zdravotních důvodů nucen odstoupit Ing. Jaroslav Zika, na jeho místo byla zvolena Mgr. Daniela Bláhová.

Ing. Jaroslav Zika zůstává čestným předsedou Rosky Praha.

Aktivity MS Centra Roska Praha

MS Centrum Roska Praha slouží jako informační, poradenské, sociální, cvičební, organizační a kontaktní místo pro nemocné RS a jejich blízké.

Roska Praha je registrovaným poskytovatelem sociální služby – sociální rehabilitace. Služby jsou poskytovány zejména v MS Centru Roska Praha, v terénu na základě předběžné domluvy a dále na pobytových akcích. Poskytuje poradenství zejména zdravotní, sociální, pracovněprávní a zaměstnávání OZP.

Individuální rehabilitace

- probíhá v bytě osob s průkazem ZTP/P přes zdravotnické zařízení MONÁDA, odbornými rehabilitačními pracovníky
- plavání, americké stoly

Skupinová rehabilitace

- probíhá v MS Centru 6x týdně pod vedením odborně vyškolených cvičitelek
- pro imobilní členy je 2x týdně zajištěn svoz mikrobusem
- Rekondičně rehabilitační pobyty se zdravotním programem
- konají se v několika převážně bezbariérových objektech po celé ČR
- v letošním roce Roska Praha pořádá deset rekondičních pobytů včetně jednoho pobytu spojeného s lyžováním handicapovaných a dvou pobytů spojených s hipoterapií.

Sociální rehabilitace

Akce z oblasti ergoterapie, arteterapie, tréninku myšlení a paměti, dalšího vzdělávání, odborných přednášek, kurzů, workshopů apod.

Dále Roska Praha nabízí možnost zapůjčení rehabilitačních přístrojů – MOTOMedu, rotopedu, vozíku a cvičebních rehabilitačních pomůcek.

www.roska-praha.cz



kvalitu života s roztroušenou sklerózou.

Společenský večer ke 30. výročí Rosky Praha a celosvětovému dni RS

Dne 28. 5. 2014 uspořádala Roska Praha k příležitosti Světového dne roztroušené sklerózy a zároveň ke 30. výročí založení Rosky Praha společenský večer v Kulturním centru Zahrada v Praze 11. Pomohla nám řada sponzorů. Večer moderovala paní Bc. Lenka Kohoutová, bývalá poslankyně Parlamentu ČR za ODS a dlouholetá členka naší organizace.

Společenský večer se konal pod záštitou Magistrátu hlavního města Prahy, který zastupoval Doc. Ing. Mgr. Martin Dlouhý, Dr. MSc., radní hlavního města Prahy. Vedle hlavního města Prahy byl společenský večer sponzorován firmami DMA Praha, ALBI, MVS servis, TRAOMA, MUP, TEVA, ELEKTROLINE, FRANCO





člověk takzvaně na dosah, tak jenom kouká, jestli tanečník tanečnici při výhozech chytí, nebo ne. Dobře to dopadlo, tanečnice nedopadly na podlahu.

Pak se rozběhla zábava, během níž za doprovodu muziky DJ Kolíka probíhala tombola. Já si prostě nedám pokoj, vím, že nejsem výherní typ, přesto jsem do toho zase šla. Kupovala jsem si další a další lístky, ale furt nic. Všichni kolem mě měli na stolech balíky a balíčky výher a já už si připadala trapně. Nakonec jsem vyhrála jakýsi hlavolam pro pěti-

ARAZZI, autorské kožené kabelky, členy a přáteli Rosky Praha.

Akce byla perfektně zorganizovaná, svoz plesajících byl zajištěn. Příjemný prostor Kulturního centra Zahrada plně vyhovoval tanečníkům na vozících, s berlemi i bez.

Taková organizace plesu není snadná záležitost. Hnacím motorem je naše předsedkyně Rosky Praha Daniela. Ta také spolu se svou rodinou a přáteli kromě tomboly připravila pohoštění v podobě obložených mís.



V úvodu jsme zavzpomínali na historii vzniku Rosky Praha. Já jsem tam asi nebo vlastně určitě byla „služebně“ nejstarší, protože počátky Rosky Praha jsem zažila na vlastní kůži. Tak jsem taky něco málo připomněla.

K velkému zážitku patřilo vystoupení jazzové zpěvačky a klavíristky Hany Robinson, kterou doprovázela její kapela. Také ji otravuje ereska, ale nedá se, zpívá celým srdcem, až jsem měla husí kůži. Husí kůži jsem měla také při vystoupení rokenrolových tanečníků. Když je má

leté děti (neporozuměla jsem tomu), pouzdro na brýle (mám jich doma asi pět) a osušku (ta se hodí). Výhry roznášela paní Lenka, naše sociální pracovnice Martina a dobrovolnice Lucka. Záhy zuly střevíčky na vysokém podpatku, protože se dost naběhaly.

Již delší dobu uvažuji o tom, že si taky pořídím střevíčky s vysokým podpatkem. Když jsem byla zdravá, tak jsem je nemohla nosit, protože jsem moc vysoká a vadilo mi, že své okolí přečnívám o dvě hlavy. Pak už jsem v tom stejně nemohla chodit. Teď nastal ten

správný čas. Na vozíku by byly pěkně na ozdobu, chodit v tom nemusím, okolí nepřechívám.

Tanec na vozíku zvládám, jenom musím dávat pozor, abych svému tanečníkovi nepřejela nohy. Mnohdy sotva stačí uskočit. Já když se rozjedu...

Plesali jsme do noci, tančili, povídali, zkrátka povedený společenský večer jsme si všichni užili. Jenom škoda, že nás nebylo víc.

Ivana Rosová

Vzpomínání

Rozhodně nejsem stará, já toho jenom hodně pamatuji. Stála jsem nebo spíš seděla u té kolébky, co v ní naše Roska tehdy ještě ležela. Uvědomuji si, že už je to víc než jedna generace.

Bylo mi něco málo přes dvacet, ležela jsem jako prkno s první velkou atakou na neurologické klinice v Kateřinské ulici. Přišel za mnou pan profesor Tichý a upozornil mě na existenci právě vznikající Rosky. Spojila jsem se s Alenkou Boreckou, která to všechno vymyslela, včetně názvu

Roska (složeno ze slov roztroušená skleróza) a šla do toho. Rosku jsme založili s několika dalšími nadšenci v rámci tehdejšího Svazu invalidů. Další organizace postupně vznikaly po celé republice.

Internet tenkrát neexistoval, na informace bývali lékaři skoupí, léčba zdaleka nenabízela takové možnosti jako dnes. Předávali jsme si informace a zkušenosti mezi sebou.

První celostátní rekondice se konaly v Domousnicích. Byl to nádherný barokní zámek, kde kdysi žila Ema Destinová. Stropy zdobily fresky, na stěnách visely gobelíny, stoupali jsme po dřevěném vyřezávaném schodišti. I ten záchod v patře byl starobylý, jenom škoda, že byl jenom jeden, to byl trochu problém. Dodnes si pamatuji ornamenty na stropě ve velkém společenském sále, kde jsme všichni cvičili. Při cvičení na zádech jsem od nich nemohla odtrhnout oči.

K zámku přiléhal rozsáhlý park se vzácnými stromy, chatkami, koupalištěm. V parku se procházeli pávi, jejichž exkrementům



jsme se při ranní rozcvičce v trávě snažili vyhýbat.

Rekondice trvala 14 dní, bývalo nás až 80.

V čele stála legendární Máša Svobodová. U té se musím zastavit. To ona mě dovedla k rozhodnutí stát se cvičitelkou. Všechno, co umím, jsem se naučila od ní, dodnes z toho čerpám, je se mnou na každé rekondici. Organizovala první kurzy cvičitelů sociální rehabilitace v rámci Rosky. Byla takovým naším patronem.

Vznikala přátelství, která trvají dodnes.

Například já a Vendulka. V počátcích, kdy jsem jako cvičitelka seděla celá rozklepaná před skupinou lidí starších o generaci a více, byla Vendulka můj opěrný bod. Pomáhala mi najít sebevědomí, nebát se komunikovat s lidmi (ona je Vendulka huba plechová!). Dlouhá léta jsme jezdily jako cvičitelky na rekondice v tandemu. Co my jsme toho prožily! Ona se se mnou nepárala. Například mě v pokročilém těhotenství vyhodila z tělocvičny se slovy: „Koukej vocaď vypadnout, nebo nám tu porodíš! A nejmíň celý šestinedělí tě tu nechci vidět!“



Tuhle jsem se snažila spočítat, kolik rekondic jsem od roku 1984 absolvovala. Zpočátku to byly Domousnice jednou za rok. Postupem let se to zvyšovalo, jezdila jsem i na mimopražské rekondice. Dokonce si pamatuji, že mě jednou pozvala bratislavská Roska jako cvičitelku na Slovensko do Tater. Jela jsem tam nočním lůžkovým rychlíkem do Bratislavy, odkud se pokračovalo do těch Tater. Vydělala jsem si tam tenkrát 500 Kčs, které jsem promptně utratila při zpátečním letu Bratislava–Praha. Už se mi tím vlakem fakt nechtělo.

Dneska jsem tak na 3–4 rekondicích ročně. Takže od toho roku 1984 to může dělat..., no hodně.

Vlastně celý můj dospělý život je svázán s Roskou. Potkala jsem a potkávám spoustu báječných lidí, kteří mají v mém životě obrovský význam. Je nás už málo, kdo pamatujeme ten pravěk Rosky. Probírám se starými fotografiemi a přemýšlím, kam koho osud zaval.

Tohle je jen střípek mých vzpomínek. Všechny by zabraly celou knihu. A byla by to bichle!



Plesání

Dodnes mám schované střevíčky z tanečních. Jsou po mé mamince, dovezla si je z dalekých zemí v šedesátých letech, když byla letuškou. Jsou celé ze stříbrných pásků, jako pro princeznu.

Ale jako ta princezna jsem je neprotancovala. Vzala jsem si je do tanečních kurzů, kde bylo bohužel dvakrát tolik holek co kluků. Navíc taneční mistr často vyhlašoval dámskou volenku, což byl pro mou hrdost tvrdý oříšek. Téměř všichni kluci byli o hlavu menší než já a ti dva, co byli stejně vysokí jako já, byli zadaní. Jako celoživotní křivdu pocítuji, že všechny pěkné vysoké kluky zabraly mrňavé vlnadné holky a na nás vysoké zbyli ti menší, v lepším případě stejně vysokí. Osud mi odepřel onu slastnou chvíli, kdy při polibku zakláním hlavu jako Scarlett O'Harová, když se objímá s Rhettem Butlerem ve filmu Jih proti Severu.

Ještě k té dámské volence. Sotva pan tancmajstr ohlásil dámskou volenku, řady tancechtivých dívek vyrazily k ustupující řadě netancechtivých chlapců. Všichni

ti mrňaví, upocení, beďarovití chlapci byli násilím odtrženi ode zdi a přinuceni k nemotorným pohybům. Něco takového bylo pod moji úroveň. Pro boj v davu mě nikdo nevycvičil. Když byla někdy náhodou vyhlášena pánská volenka, nikdo si ke mně nikdy nic nedovolil. Zkrátka, zůstala jsem na ocet. Byla jsem tam asi 3×, skončila jsem u mazurky. Tu jsem si zatančila s chlapcem s mnoha dioptriemi, který do mě omylem vrazil a já to považovala za výzvu k tanci.

Když si jenom vzpomenu na tu přípravu, vybírání látek, střihů, dojíždění ke švadleně. V den D česání, líčení, vonění... a nakonec jedna mazurka. Kdybych to zevšeobecnila – my ženské se pro ty chlapy nějak moc angažujeme. Ještě musím vzpomenout na svůj maturitní ples. Maminka mi sehnala látku, která vypadala úžasně. Tenkrát žádná konfekční nabídka téměř neexistovala, tak jsme si šaty šily nebo dávaly ušít samy. Látka byla hráškově zelená krajka s potiskem jakýchsi travin. No jako pro Rusalku, ale ne pro mě. Švadlena mi z toho spíchla dlouhý hábit s motýlími rukávy, jak tenkrát diktovala móda. Vypa-

dala jsem v tom jako velká, ale opravdu velká (měřím 180 cm) hlávka zelí. Nijak jsem to neřešila a zeleně vlála Lucernou ve stříbrných střevíčkách.

Krásné střevíčky a šaty jsem pečlivě uschovala, že se jednou budou hodit. No, nehodily se, můj život se začal ubírat křivolakou cestou, po které se dalo chodit pouze v teniskách. Šaty si přešily moje mladší sestry, střevíčky jsem si schovala na památku.

Comeback zažily, když moje dcera dorostla do tanečních. Ta je na rozdíl ode mne skutečně protancovala.

K tanci jsem se ale během následujících let přece jenom dostala. Vznikla Roska a s ní pravidelné čtvrtěční cvičení, které jsme si sami organizovali na neurologické klinice v Kateřinské ulici. Po cvičení naše parta chodívala na taneček do jedné kavárny s živou hudbou. Všichni jsme odložili berle do kouta a vrhli se na parket. Tenkrát invalidi nebyli ještě moc k vidění, tak jsme docela budili pozornost. Nejlepší se mi tancoval waltz s Daliborem. Ten padal nalevo, já napravo, tak jsme to krásně vyvážili.

Nedá se nic dělat, tance jako quickstep apod. nejsou nic pro mě, ale jednou jsem objevila jeden úžasný tanec, který jsem zvládala s přehledem. Bylo to na maturitním plese naší Daniely. Zůstali jsme tenkrát po půlnoci, kdy organizátoři spustili techno. To je tanec pro mě jako dělaný. Člověk si stoupne mezi zbytky plesajících, kteří se ještě udrží na nohou (když upadnou, nikdo to neřeší), a jen tak více či méně se (ne)koordinovaně pohupuje v rytmu techna. Tanečníci se už větší musí o něco opírat. Zdi, stoly,

židle, v mém případě berle, všichni jsou takřka na jedné lodi.

Nebo třeba taková vesnická zábava. To jsme se pár lidí na rekondici domluvili, popadli vozíky a berle a na takovou zábavu vyrazili. Rachot, křepčící postavy,

uvažují o tom, že si pořídím střevíčky s vysokým podpatkem. Když jsem byla zdravá, tak jsem je nemohla nosit, protože jsem moc vysoká a vadilo mi, že své okolí přečnívám o dvě hlavy. Pak už jsem v tom stejně nemohla chodit. Teď nastal ten správný



prostě naprostej vodvaz. I my jsme křepčili uprostřed zmítajících se těl. Vůči mně byla většina přítomných o generaci a více mladší. Naše vozíky nikdo neřešil. Když jsme potřebovali, tak nás tanečníci z tanečního pódia snesli dolů nebo vynesli nahoru. Dokonce jsem dostala od frontmana kapely polibek.

No a v plesání hodlám pokračovat i do budoucna. Již delší dobu

čas. Na vozíku by byly pěkně na ozdobu, chodit v tom nemusím, okolí nepřechnívám.

Tanec na vozíku zvládám, jenom musím dávat pozor, abych svého tanečníka nesmetla s parketu. Mnohdy sotva stačí uskočit. Já když se rozjedu.....

Připravila Ivana Rosová
Foto: archiv

Roska Brno-město

Papučový bál

V sobotu 14. 2. 2015 jsme se sešli v TJ Tesla Brno-Lesná na Papučovém báli. Spolu s našimi přáteli ze sdružení SaBBA (Sdružení aktivních babiček) jsme obsadili dva dlouhé stoly. Ani jsme neměli moc času na povídání, protože jsme hodně přes půlnoc

ještě tančili. Ostatní účastníky jsme roztančili nejen v country a popovém rytmu. V papučích jsme téměř všichni vystoupili s rokenrolem na písničku „To je ta mládež“. Za výkon jsme sklidili potlesk na otevřené scéně.

Děkujeme za podporu, kterou této akci poskytla paní starostka z Brna-Komína Milada Blatná.

Vlasta Blatná
a Blanka Urbánková
SaBBA



Devět léčivých bodů na uchu

Masáž ucha: Bolesti i stresu se zbavíte rychle a snadno. Na akupresuře ucha je nejlepší to, že si můžete pomoci rychle vždy a všude.

Je to velmi snadné, zkuste to třeba teď! Jemný tlak rukama a špičkami prstů uvolňuje blokady a působí spolehlivě proti mnohým zdravotním potížím. Je to tak jednoduché! Jemně si masírujete uši a zakrátko cítíte, jak napětí a bolest ustupují. Znovu se cítíte dobře, do těla se vrací vitalita. Proč je akupresura ucha tak účinná? Při masírování reflexních bodů na uchu putují impulsy z pokožky do odpovídajících částí těla, kde uvolní blokady, které jsou příčinou našich problémů. Výborné na této terapii je, že si můžete rychle pomoci vždy a všude. Vyzkoušejte to!

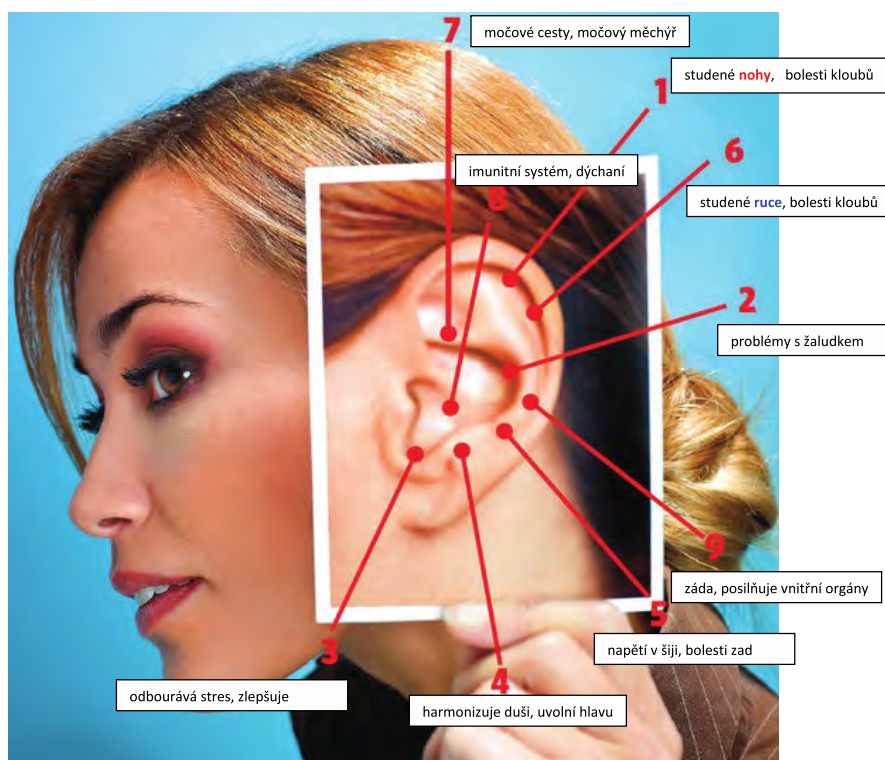
Tahejte si vnější ucho

Začněte na vrchní části ucha. Na konci vrchu ucha se chytte ukazováčkem a palcem tak, že budete mít palec za uchem. Lehkým tlakem přejíždějte z vnitřku ucha směrem ven. Tak promasírujte postupně celé ucho. Ušní lalůček táhněte opravdu dlouho. Třikrát zopakujte.

Masírujte i za uchem

Nakonec vztyčeným ukazováčkem masírujte jamku za uchem. Začněte nahoře a pokračujte jemným tlakem dolů až na konec ucha. To opakujte třikrát po sobě. Následně relaxujte uvolňovacím cvičením, dělejte ho během 10–15 nádechů a výdechů.

1. Pomáhá proti studeným nohám, upokojuje bolestivé klouby
Masáž tohoto bodu podporuje lepší prokrvení svalstva, je dobrá na nohy.
2. Zmírňuje pocit nafouknutí, nadýmání, podporuje trávení
Tato zóna je ideální pro všechny, kteří mají neustále problémy se žaludkem. Kromě toho uklidňuje při duševním stresu a vnitřním neklidu.
3. Odbourává stres a zlepšuje spánek
Srdeční oblast uvolňuje, když jste s nervy v koncích. Po masáži tohoto bodu budete určitě klidnější.
4. Harmonizuje duši, uvolní hlavu
Masáž vám pomůže opět najít svou rovnováhu. Budete se cítit vyrovnanější.
5. Uvolní napětí v šíji, zažene bolesti zad
Pomůže uvolnit ztuhlé svalstvo,
6. Zahřeje studené ruce, zmírní bolesti kloubů
Podporuje prokrvení svalstva a pomáhá léčit ztuhlé klouby.
7. Pomáhá při častých zánětech močových cest a měchýře
Masáž tohoto bodu pročišťuje, odvodňuje, tlumí bolesti ledvin.
8. Dodá novou energii a posílí imunitní systém
Stimulace tohoto bodu posílí spolupráci dýchacích orgánů. Budete opět hlouběji dýchat.
9. Na záda a posílení orgánů
Podporuje ohebnost zad, udržuje meziobratlové ploténky elastické.



Srdečně zveme všechny příznivce na benefiční koncert k 20. výročí vzniku naší organizace, který se koná 27. 3. 2015 od 18 hodin v kulturním centru Semilasso v Brně.



U příležitosti 20. výročí vzniku organizace Roska Brno–město Vás zveme na benefiční koncert **Roska – 20 let**, který se koná

dne 27. března 2015 v 18.00 hodin
v kulturním centru **Semilasso** v Brně



V rámci koncertu vystoupí: neurologové MUDr. Michal Dufek (FN USA Brno) a MUDr. Magdalena Hladíková (FN Brno), dětský sbor Řečičky, MAC Mažoretky, Katka Pišánová (členka – autorské čtení poezie), Patrik Heger a dcery (folklor), Josef Javůrek (elektrická kytara), taneční skupina STABIL Studia, soulová zpěvačka **Madalena Joao** a folková skupina **Asonance**.
Koncertem provází moderátorka ČT Nora Janečková, čestný host Václav Svoboda. Záštitu převzali: místopředseda vlády MUDr. *Pavel Bělobrádek*, Ph.D., MPA, hejtmán JMK JUDr. *Michal Hašek*, náměstek primátora Bc. *Matěj Hollan*, starostka MČ Královo Pole Ing. *Karin Karasová* a starosta MČ Řečkovice Mgr. Bc. *Marek Viskot*

Předprodej: KC Semilasso, Obchůdek Kudrna, vstupné **150 Kč**

Pacienty s roztroušenou sklerózou můžete podpořit zasláním DMS zprávy ve tvaru DMS ROSKA na telefonní číslo **87 777**



Nabídka Lázní Vráž



Lázně leží 10 km od královského města Písku v romantickém prostředí krajiny v údolí řeky Otavy. Bývalé letní sídlo šlechtické rodiny Lobkowiczů postavené v novogotickém slohu s anglickým parkem poskytuje hostům klid a dostatek soukromí.

Tradice lázeňství je ve Vráži již od roku 1936 a je spojena se jménem doc. MUDr. Jiřího Vítka. V současnosti lázně disponují moderním vybavením a jsou zaštiťované předními odborníky v oboru rehabilitace, balneologie a neurologie v ČR. Lázně jsou **plně bezbariérové** a jsou připraveny i na pobyt těžce pohybově handicapovaných hostů. Další výhodou je vzájemné propojení všech budov lázní zastřešeným a vytápěným koridorem.

Hostům nabízíme komplexní lázeňsko-rehabilitační léčebný program, který je individuálně nastaven lékařem, různé typy ubytování, sportovní a kulturní akce po celý rok, společenské večery a procházky v parku. A dále také široký výběr českých jídel připravovaných tradičním způsobem.

Až do roku 2014 byl nárok na **KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKOU REHABILITAČNÍ LÉČBU** jedenkrát za dva roky na dobu 3 týdnů. To již dnes neplatí! Na doporučení lékaře lze **NOVĚ** čerpat komplexní lázeňskou léčbu **na 4 týdny**.



Dále nabízíme cenově zvýhodněné rekondiční pobyty pro osoby s roztroušenou sklerózou.

Zkušenosti účastníků rekondičního pobytu ve Vráži:

Léčebné pobyty pro osoby v Lázních Vráž, které se do lázní opakovaně vrací, svědčí o tom, že pomáhají a usnadňují překonávat zdravotní potíže. Dalším důvodem pro opakování pobytu je i osobní a nadstandardní přístup veškerého personálu Lázní Vráž. Hosté oceňují individuální přístup prim. MUDr. Ivo Vilímka a MUDr. Dany Hrbkové. Komfort pobytu je dán nejen dispozičním rozmístěním lázeňských budov Lázní Vráž, ale i jejich propojením vytápěným proskleným spojovacím koridorem. Hosté se tak nemusí složitě převlékat a přecházet mezi jednotlivými budovami, ale mají vše (jidelny, balneoprovozy, ubytování) pod jednou střechou.



Proč jsme si oblíbili jezdit na rekondici do Lázní Vráž?

Je nám ve Vráži tak dobře jako u přátel. Lékařské konzultace a kontroly probíhají v přátelské atmosféře s individuálním přístupem ke každému z nás. Procedury jsou nám ordinovány s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu. Spokojeni odcházíme i z jídelny. Zdravotnický personál má vždy porozumění pro naše zdravotní potíže a ochotně hledá způsob, jak vyhovět. Vedení lázní opakovaně navštívilo naše akce a pořádá pro nás rekondiční pobyty.

K takovým přátelům byste se vraceli i Vy!
(host)

Mgr. Zdeněk Sadílek

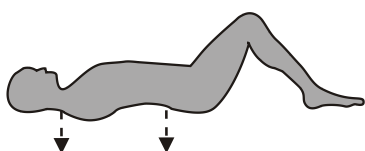
**V případě zájmu si pobyt rezervujte na telefonním čísle 382 737 112 nebo 382 737 111
nebo na e-mailu pus@lazne-vraz.cz.**

**Dotazy k novému indikačnímu seznamu Vám rádi zodpovíme na bezplatné telefonní lince
800 10 11 35.**

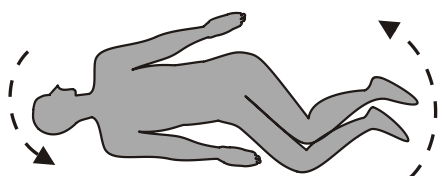
Soustava cviků při vertebrogenních potížích v oblasti bederní páteře

V lehu na zádech

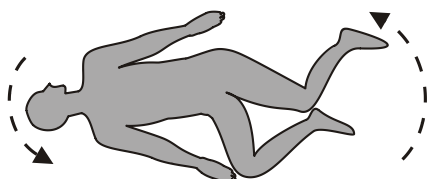
2. Přitlačovat krční a bederní páteř k podložce, nohy pokrčené.



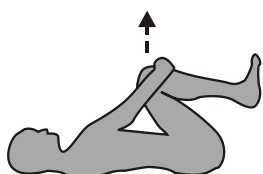
3. Přetáčet stisknutá kolena do stran, hlavu otočit na opačnou stranu, břicho zatažené.



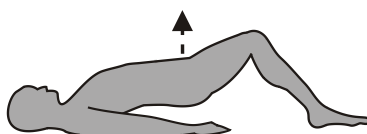
4. Kolena a kotníky od sebe a přetáčet koleno k patě, hlavu na druhou stranu.



5. Přitáhnout kolena k břichu, uchopit rukama a přitlačovat ke stropu s nádechem, výdech uvolnit.



6. Stáhnout zadek, zvednout pánev a postupně od lopatek pokládat.

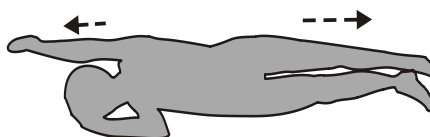


7. Předpažit a posazovat se se zakulacenými zády, totéž šikmo, pravá ruka k levému kolenu a naopak.

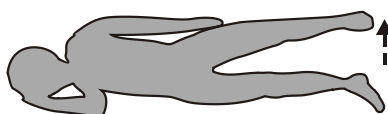


V lehu na boku

1. Vrchní paži a nohu nataženou, vtáhnout do ramene a kyčle a protáhnout za rukou a nohou. Břicho zatažené.

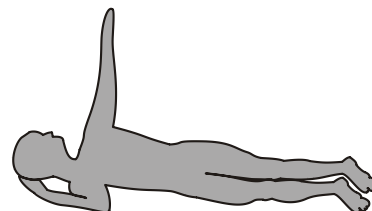


2. Unožit rovně, břicho zatažené, možno zvednutou nohou provádět kroužky nebo osmičky.



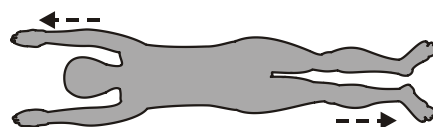
3. Obě nohy pokrčené v kolenu, položené na sobě na zemi. Spodní ruka pokrčená

pod hlavou. Horní ruku protáhneme velkým půlobloukem do upažení a díváme se za ní. Nohy zůstávají na stejném místě.



V lehu na břiše

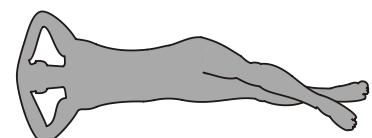
1. Vzpažit, opřít o čelo, protáhnout křížem za nohou a rukou.



2. Ruce složit pod čelo, skrčit jednu nohu a přiblížit současně koleno s loktem.

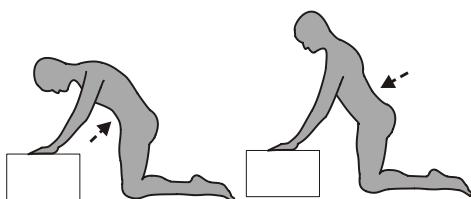


3. Ruce složit pod čelo, zvednout nataženou nohu, překřížit přes druhou a zpět položit, nebo kroužky nataženou končetinou.



V kleku

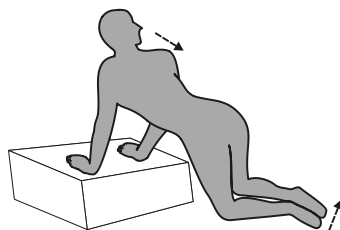
1. Vyhrbovat nádech, povolit výdech.



2. Upažit a dívat se za rukou.



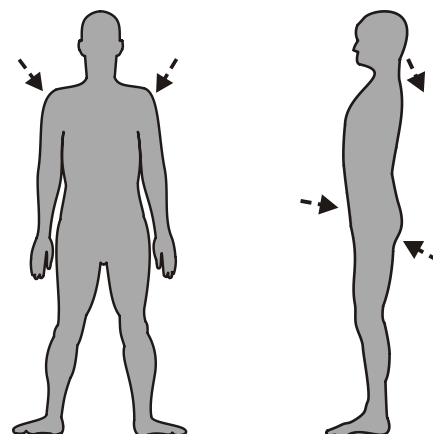
3. Přetočit nohy do strany a podívat se na ně přes rameno.



Ve stoji

1. Lopatky, ramena šikmo dolů k páteři.
2. Zatáhnout břicho, stáhnout zadek.

Cvičte pomalu, plynule, každý cvik 5x.



Cvičte pouze do hranice bolesti

Ivana Rosová



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V MS Centru Roska Praha

Tusarova 1438/10, Praha 7
středa 27. 5. 2015
od 9.00 do 18.00 hod.

Srdečně Vás zveme na den otevřených dveří, který pořádá Roska Praha, regionální organizace Unie Roska v ČR u příležitosti světového dne roztroušené sklerózy.

Náš pobočný spolek sdružující lidi s roztroušenou sklerózou Vám v průběhu celého dne nabídne ukázky rehabilitačního cvičení, ergoterapie a arteterapie. Dále budete mít možnost využít odborného sociálně-právního poradenství, poradenství ohledně zaměstnávání OZP a konzultace, týkající se kompenzačních pomůcek se zástupcem firmy DMA Praha.



Vyhlášena celostátní soutěž o Cenu Modrého slona 2015

V 10. ročníku celostátní soutěže, kterou vyhlašují Sdružení Artefaktum.cz a Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o. p. s., se soutěží v 10 kategoriích:

- malba
- keramika
- fotografie
- textilní tvorba
- kombinovaná technika (např. ruční práce, koláže)
- literární tvorba
- divadlo (např. malé formy, loutkoherectví)
- tanec
- hudební tvorba (např. hudební přednes, skladba)
- jiné formy zajímavé umělecké tvorby (např. řezbářství, umělecké zpracování skla)

Další informace o soutěži i přihláška jsou na stránkách Centra pro zdravotně postižené Libereckého kraje www.czplk.cz.

Na vaše dotazy odpovídá lékař

Dotaz

Dobrý den, mám velké podezření, že jsem onemocněla RS. Mám mnoho příznaků a nevím si s tím rady. Lékaři to svádí na psychiku a bolesti svalů a kloubů, na tloušťku. Na brnění a mravenčení rukou a nohou nereagují. Ostatní příznaky jim ani neříkám. Jsem zoufalá, raději už skoro nikam nechodím. Moc vám děkuji za radu a případnou pomoc, E. Š.

Odpověď

Diagnóza RS je přesně definována typem obtíží, neurologickým nálezem, výsledkem magnetické rezonance a lumbální punkce. Sám pacient si na základě svých subjektivních obtíží a popisu onemocnění RS na internetu bohužel diagnózu těžko sám stanoví. Např. bolesti kloubů a svalů k RS ani nepatří. Doporučuji cestou praktického lékaře případné neurologické vyšetření, kde budou zváženy všechny možnosti. Více poradit nelze.

Dotaz

Dobrý den, obracím se na vás s dotazem, o kterém nevím, zda máte čas se jím zabývat, jistě tyto dotazy chodí dnes a denně. Mám za sebou vyšetření MRI kvůli podezření na možný zánět CNS. Předcházely mu problémy se zrakem (ztráta perif. vidění, dvojité vidění), necitlivost hýždě a části stehna, poté opět dvojité vidění s necitlivostí ruky, poloviny obličeje a jazyka (měla jsem strach, zda to není mrtvička). V poslední době se přidaly problémy s řečí, např., když si chci něco objednat či se někoho na něco zeptat, vylezou ze mě neuvěřitelné přesmyčky slov, sama ani netuším, co přesně vždy řeknu. Poté musím pomalu a v klidu dotaz opakovat. MRI měla původně dle lékaře trvat

15 min., ale nakonec mi v polovině vyšetření podali kontrastní látku a trvalo 45 minut. K mému neurologovi jdu až za (pro mne dlouhých) 14 dní. Je samozřejmě logické, že se tedy dozvím jasný výsledek a možnou diagnózu. I přesto jsem vás chtěla poprosit o možnou odpověď, zda si myslíte, dle toho mála co jsem napsala, že by to mohla být RS? Děkuji za váš čas.

S pozdravem, H. P.

Odpověď

RS nelze vyloučit, ale dotaz je skutečně bez vyšetření zcela zbytečný, protože uvedené příznaky mohou být způsobeny lecčím. V každém případě varuji před vyhledáváním na internetu, což vzhledem k dotazu na naše stránky již evidentně činíte, a můžete si u většiny internetových zdrojů jen uškodit.

Dotaz

Dobrý den, chtěla bych se zeptat, přibližně za jak dlouho od začátku onemocnění PP RS člověk přestane chodit, zda je jistota vozíčku do budoucna a jak dlouho obvykle lidé přežívají s touto formou RS – jestli mám šanci dožít se stáří. Moc děkuji za odpověď, s pozdravem P.

Odpověď

Bohužel, toto takto nelze absolutně předpovědět. Jsou pacienti, kterým tento typ onemocnění nic zásadního v životě neudělá, a na druhou stranu jsou pacienti, kde choroba pokračuje přes všechny léčebné snahy velmi rychle a vede k upoutání na vozíček během několika let. Těch je méně. Dopředu však nelze nijak zjistit, kam kdo spadá. Doporučuji dělat pro sebe maximum – každý den cvi-

čit, užívat vitamin D, spolupracovat s neurologem. A zbytečně se touto nezodpověditelnou otázkou každý den nestresovat případně i s pomocí antidepresiv nebo péče psychoterapeuta.

Dotaz

Dobrý den, obracím se na vás s prosbou. Jedná se o moji 30letou sestru... Už téměř rok nikdo nedokáže přijít na její potíže... Myslíte, že dle přílohy se může jednat o RS? Manžel je lékař, bude se snažit ještě s někým zkontaktovat. Sestra má obrovské bolesti hlavy, optickou neuritidu, teď je léčena kortikoidy a dnes byla propuštěna z RS centra s bolestí – velice silnou bolestí nohy (nikdy ji noha nebolela) – je možné, že jí léky (viz příloha) vyvolaly tak silné bolesti? Kulhá, nedokáže se obout atd. Začalo to v den nasazení infuzí s kortikoidy...

Taky se chci zeptat, jak je to s oligoklonálními pásy – je jedno, jaký je jejich počet? Z propouštěcí zprávy nevíme zjistit, jestli má pásy dva, anebo se může jednat o RS 2. typu. Je možné, že se jedná o RS, i když nejsou změny na mozku a „jenom“ v míše? Mockrát děkuji za odpověď. Vážím si toho.

S pozdravem

Odpověď

Postup je správný – je záhy objednána kontrolní magnetická rezonance a pacientka byla přeléčena kortikoidy. Více se nelze bez znalostí konkrétního pacienta včetně snímků atd. vyjádřit. Počet pásů (2 a více) pouze ukazuje na přítomnost zánětu v mozku a míše, počet není podstatný. Samotná dg RS je otázkou zkompleto-

vání všech vyšetření včetně naplánovaných srpnových kontrol magnetické rezonance. Bolesti neurolog může pomoci tlumit cílenými léky na nervovou bolest (gabapentin apod.), pokud se jedná o neuropatickou bolest, což opět nelze mailem zhodnotit.

Dotaz

Dobrý den, mám RS už 10 let, je mi 31 let. Paní doktorka mi poradila, že mám injekce píchat spíš večer než ráno. Pak jsem z toho dostala teplotu kolem 40 °C a hroznou zimnici a ochrnula jsem na levou polovinu těla na několik hodin. Tak jsem se chtěla zeptat, jestli to mám nechat na tom večeru, anebo vrátit zase k ránu? A chtěla bych mít miminko a paní doktorka mi řekla, že musím injekce vysadit. Můžou se injekce Avonexu píchat v těhotenství, nebo bych je měla vynechat?

Odpověď

Hodina podání závisí na tom, co vám vyhovuje. Pouze by pak dlouhodobě měla být hodina přibližně stejná. Pokud více vyhovuje ráno, aplikujte si ráno. Samozřejmě s ibuprofenem nebo paralenem, pokud míváte takovou reakci.

Miminko nutno plánovat do stabilizované fáze choroby s neurologem. Pokud jste se na tomto domluvily s neuroložkou, pak se skutečně injekce vysazují až po potvrzení těhotenství, a zpět nasazují po porodu, lépe řečeno po ukončení krátkého období kojení (max. 2 měsíce).

Dotaz

Dobrý den, dovoluji se na Vás obrátit jako na odborníky. Možná jen zbytečně, to bych samozřejmě byla ráda. Již asi 4 týdny bojuji se zvláštní únavou, spavostí, bolestí hlavy, malátností, zhoršeným viděním. Jelikož mívám cca 1x do roka těžkou migrénu, přirovnala bych to k její lehčí formě, ale tak

dlouho trvající mě to již omezuje v běžném životě. Je mi 32 let, jsem zdravá (krevní testy a biochemie zcela v pořádku minulý týden), bezdětná, aktivně se věnuji sportu (triathlon). Myslím, že běžnou únavu po zátěži či větším stresu v práci poznám, tentokrát se cítím celkově vyčerpaná už skoro měsíc i přesto, že jsem si dala úplné volno od sportu a měla volno i v práci asi 5 dní. Na začátku se ještě přidalo noční pocení, ale trvalo asi 5 nocí, nyní už ne. Večer jsem měla pocit brnění v rukách...

Ted' si jdu občas aspoň lehce zaplavat, to mi celkem je příjemné, ale nějaký běh, o tom se nedá ani mluvit. Nemám vůbec sílu a celkem ani chuť. A to u mě není moc normální. Tlak i srd. frekvence zcela v normě, tzn. přetrénování myslím to také není, navíc jsem teď měla spíše období, že jsem sportovala málo, jen tak pro udržení. Víím, že je to asi souhrn příznaků, které mohou mít tisíc a jednu příčinu, nicméně jsem to chtěla konzultovat s nějakými odborníky.

Moji praktickou lékařku jsem musela takřka nutit, aby mi vzala krev a moč aspoň, její reakce nakonec byla jen – že unavený jsme všichni a že to přejde.

Neurologii jsem si objednala sama, ale termín je až na konci června.

Proto jsem se obrátila na Vás a budu ráda za jakékoli cenné informace, případně doporučení, kam se mohu obrátit, či zda by bylo nějaké vyšetření možné u vás.

Předem děkuji za vstřícnost. G. H.

Odpověď

Vámi popsané obtíže jsou zcela nespecifické. Nelze je připsat konkrétnímu onemocnění. Postup

vidím jako adekvátní – vyhraněné/alarmující příznaky nejsou přítomny, zde jistě praktický lékař udělal základní rozvahu a laboratorní odběry vyloučily zásadní patologii. Neurologické vyšetření je s výhodou, byť si nemyslím, že by se zrovna mělo jednat o onemocnění RS. Termín je dostačující.

Sestavil Jaroslav Zíka

Bezplatné poradenství zajišťuje MUDr. Eva Krasulová, Centrum pro demyelinizační onemocnění.

Neurologická klinika 1. LF UK a VFN

Karlovo nám. 32, 128 08 Praha

Své dotazy zasílejte na e-mail

poradna@roska-praha.cz,

poradna@roska.eu

Tato poradna je podpořena společností Teva

Obsah je nezávislý a odpovídá za něj autor.

Tak mě tak napadlo...

Musíš, nesmíš, mami, jak je to?

Nevím, kdy mi to povíš?

Nevíš a já nevím, kde hledat.

Nejlépe uspějete, když budete

sami sebou,

a když budete mít pocit,

že jste milováni a obdivuhodní.

Nejen proto, že něco

výjimečného dokážete,

ale i proto, že jste...

To je jednoduché a dostupné,

a přece nedostupné.

Stále nevím, jak na to.

Jsem někdy tak unavená...

Ivana Rosová

Ženy s roztroušenou sklerózou mohou mít děti

Žen s roztroušenou sklerózou (RS) přibývá. Lékaři odhadují, že se nyní s úkladnou nemocí v tuzemsku potýká asi 12 tisíc patientek.

Většinou je nemoc překvapí kolem třicítky, tedy v době, kdy zakládají rodinu. Zatímco lékaři ještě v roce 2004 neschvalovali ženám s diagnózou RS těhotenství a často doporučovali umělé přerušení, pozdější studie dokázaly pravý opak. Většině žen s RS těhotenství neškodí, naopak se v době gravidity stabilizují a prospívají.

„Z dat, která máme k dispozici, odhadujeme, že se s nemocí v ČR potýká odhadem kolem 17 tisíc pacientů, dvě třetiny tvoří ženy. V drtivé většině se u nich nemoc prokáže kolem 20 až 30 let věku, kdy řada z nich plánuje další děti. Z mnoha dlouhodobých studií už nyní jistě víme, že během těhotenství se většina žen s roztroušenou sklerózou cítí dobře, před případnými atakami nemoci je chrání hormony a jimi získaná změna imunitních pochodů,“ uvedla MUDr. Olga Zapletalová, která se specializuje na léčbu roztroušené sklerózy ve Fakultní nemocnici Ostrava. Důležité je podle ní rozhodnout se pro případné těhotenství ve správný čas, v období, kdy je díky moderní biologické léčbě onemocnění stabilizované.

„Pacientkám zásadně těhotenství nezakazujeme, naprostá většina žen s RS projde graviditou bez komplikací. Jen minimum žen má takový průběh onemocnění, že pro ně není gravidita vhodná, -

doplnila doc. MUDr. Dana Horáková, Ph.D. z Centra pro demyelinizační onemocnění 1. Lékařské fakulty UK a VFN Praha. Riziko projevů nemoci klesá především u těhotných ve druhém a třetím trimestru. „Mnohé pacientky dokonce tvrdí, že by byly rády stále těhotné, protože se cítily velmi dobře. V těhotenství musí tělo matky tolerovat „napůl cizí genetický materiál“ – plod. Těhotenství navozuje imunotoleranci. Kdybychom znali mechanismy, které tuto imunotoleranci působí, pak bychom je mohli využít i léčebně, ale bohužel tomu tak zatím není,“ uvedla Dana Horáková.

Odborníci na RS se shodují – těhotenství by mělo být vždy plánované. *„Narození miminka je rodinné štěstí, ovšem současně fyzická i psychická zátěž. Pro nemocnou ženu, která nemá dobré zázemí a je na všechno sama, je vyčerpaná a nevyspaná, je péče o dítě velkým stresem, který může způsobit destabilizaci choroby. Život se sice neřídí našimi doporučeními, ale pokud to je jen trochu možné, pak radíme, aby těhotenství bylo plánované a aby žena na dítě nezůstala sama,“* dodala docentka Horáková.

Rizikové období představuje pro novopečenou maminku šestinedělí a prvních šest měsíců po porodu. *„To se riziko atak zvyšuje, ale to neznamená, že každá mladá maminka ataku prodělá,“* dopl-

nila Dana Horáková. Lékaři u maminek s RS preferují spontánní porod, pokud je ale z gynekologického hlediska doporučen císařský řez, zvládne jej většina patientek dobře.

Riziko, že by matka či otec s RS přenesli svoji nemoc na dítě, je podle genetiků 18–24 %, tedy pouze mírně zvýšené ve srovnání se zdravou populací. Výskyt RS u přímých příbuzných, jako jsou rodiče, děti či sourozenci je 3 až 5 pacientů na 100 pacientů. Rozhodně to však podle lékařů není důvodem, aby lidé s RS neměli děti. *„V případě RS dnes již jednoznačně víme, že pacienti a jejich děti by neměli kouřit a měli by od dětství dostávat zvýšený přísun vitamínu D,“* řekla Olga Zapletalová.

Data z Celostátního registru pacientů s roztroušenou sklerózou – ReMuS, který provozuje Nadační fond IMPULS, ukazují, že od 1. 1. 2014 do 30. 6. 2014 porodilo 28 patientek s RS. Třidvaceti těmto pacientkám se narodilo 1 dítě, zbylých 5 nemělo počet narozených dětí vyplněný. Toto číslo nezachycuje všechny porody, protože data se do registru stále doplňují. Dosud je v ReMuSu zaneseno 4715 pacientů, z toho ženy tvoří absolutní většinu – 3375.

O projektu ReMuS

Celostátní registr pacientů s roztroušenou sklerózou (ReMuS) shromažďuje od roku 2013 data o vývoji nemoci, účincích konkrétních léků a bezpečnosti dlouhodobé léčby – v současnosti je do něj zapojeno 12 z celkem 15 center specializovaných na léčbu tohoto onemocnění a téměř 5000 z přibližně 17 000 pacientů. Organizátorem je Nadační fond IMPULS, který tento registr financuje z darů. Odborným garantem registru je Sekce neuroimunologie a likvorologie (SNIL) České neurologické společnosti ČLS JEP. Nadační fond IMPULS vznikl v roce 2000. Jeho cílem je podpořit projekty, zajišťující komplex-

ní a kvalitní léčbu roztroušené sklerózy, její výzkum i osvětovou činnost. Letos slaví 15 let od svého vzniku. Více informací: www.nfimpuls.cz.

O roztroušené skleróze

Roztroušená skleróza je chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému, jehož příčina není doposud známa. Toto onemocnění propuká většinou v mladším věku, častěji postihuje ženy. Pro RS je typické střídání období záchvatů (atak) a období zdánlivého klidu. Tento proces je nepředvídatelný, a proto i léčba či prevence je těžká. V současné době v tuzemsku

podstupuje biologickou léčbu přibližně 8000 nemocných s RS.

Na celém světě RS trpí 2,5 milionu nemocných. Nemoc se vyskytuje hlavně ve středních a chladnějších zeměpisných šířkách. Rizikovými faktory nemoci jsou kromě genetické dispozice EB virus, kouření a nedostatek vitamínu D. Podle epidemiologických průzkumů se v ČR nejvíce vyskytuje RS na severu Čech. Lékaři to přisuzují zhoršenému životnímu prostředí v této oblasti. Informace o roztroušené skleróze lze nalézt na portále www.rskompas.cz.

Stanislava Beyerová

Ergoterapie v Rosce Praha



Proplácení lázeňských pobytů

Zdravotní pojišťovny od nového roku opět proplácejí lázeňské pobyty na čtyři týdny i déle

Lékaři mohou opět předepisovat lázeňské pobyty na čtyři týdny a v případě potřeby i delší. Zdravotní pojišťovny je od Nového roku opět proplácejí. Lázeňské pobyty se zkrátily před dvěma lety v rámci úsporných opatření na tři týdny...

Nejméně čtyři týdny budou automaticky dostávat děti. Někteří pacienti ale potřebují třeba i šestitýdenní lázeňský pobyt. Zvláště s dystrofiemi, tedy když jim ubývá svalstvo. To je poměrně častá nemoc a je velmi progresivní. Podle prezidenta Svazu léčebných lázní Eduarda Bláhy se nová pravidla týkají nejčastějších diagnóz, které vyžadují lázeňskou péči. „Třeba chronické onemocnění kloubů bylo onemocnění, které tvořilo polovinu všech ortopedických a pohybových diagnóz. Ty tvořily téměř polovinu veškerých diagnóz vysílaných do lázní,“ konstatuje Bláha. Lázně se zamě-

řily na samoplátce a turisty. Kdo chtěl doposud delší lázně, musel si je doplatit ze svého, popisuje prezident Svazu pacientů České republiky Luboš Olejář. „Dopláceli 15 až 20 tisíc. Záleželo na tom, jestli chtěli jednolůžkové nebo dvoulůžkové ubytování, jestli chtěli snídani, polopenzi nebo plnou penzi,“ podotýká Olejář.

Všeobecná zdravotní pojišťovna zaplatila v roce 2013 za lázeňské pobyty 825 milionů korun. Za rok 2014 pak vydala miliardu a 250 milionů. „V roce 2015 je plán na miliardu a 400 milionů,“ upřesňuje možné výdaje na následující rok mluvčí VZP Oldřich Tichý.

Regulace zavedená za bývalého ministra Leoše Hegera podle Eduarda Bláhy způsobila lázním v roce 2013 obrovské problémy, které ale letos částečně odezněly. Svaz léčebných lázní upozorňuje, že se ale provozovatelé těchto

zařízení už před lety začali orientovat na samoplátce a turisty, kteří hledají wellness služby. „Dnes tato klientela tvoří více než polovinu všech pobytů v lázních“, přibližuje situaci prezident Svazu léčebných lázní Bláha.

Za rok 2014 přivítaly lázně v Česku podle Českého statistického úřadu celkem 565 tisíc lidí, to je nejvíc v porovnání se stejnými obdobími předchozích dvou let. Lázeňské pobyty se prodlouží ze tří na nejméně čtyři týdny, rozhodli poslanci. Zdravotní pojišťovny zaplatí lázně většímu počtu pacientů. Lázně Velichovky před více než rokem zkrachovaly, teď se připravují na znovuotevření. Lázně v Třeboni jsou plné. Vrací se do doby před lázeňskou krizí. Lázně Jáchymov překonaly krizi, Češi znovu jezdí na léčebné pobyty.

Zdroj:

<http://www.rozhlas.cz>

Návrat osob s roztroušenou sklerózou do práce

Účast v bezplatném vzdělávacím projektu nabízí zájemcům z Prahy AV Institut

Projekt „Návrat osob s roztroušenou sklerózou do práce“ je financován z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operační-

ho programu Praha Adaptabilita. reg. č.: CZ.2.17/2.1.00/37009

Společnost AV Institut, s. r. o. nabízí možnost účasti v bez-

platném vzdělávacím projektu pro cílovou skupinu osob s roztroušenou sklerózou, které dlouhodobě hledají uplatnění na trhu práce.

Hlavní cíle projektu

- Cílené vzdělávání účastníků projektu formou motivačních, poradenských, aktivizačních a podpůrných aktivit s možností následné rekvalifikace.
- Pomocí individuálního a komplexního přístupu zprostředkovat účastníkům dlouhodobé zaměstnání.

Podmínky pro účast v projektu

Projekt je určen pro osoby s roztroušenou sklerózou, které splňují následující požadavky:

- OZP/OZZ
- Trvalé bydliště na území hl. města Prahy nebo se více než půl roku zdržujete na území hl. m. Prahy, popřípadě stu-

denti, kteří studují ve vzdělávacích zařízeních na území hl. m. Prahy.

- Věková kategorie 20–50 let
- Osoba dlouhodobě nezaměstnaná

V případě zájmu o účast v projektu nebo dotazů k projektu nás prosím kontaktujte na tel.: +420 734 793 008, e-mail: esf@av-institut.cz

Sponzor Unie Roska

COFI s.r.o. je telekomunikační firma s dlouholetou působností na trhu České republiky.

www.cofi.cz



Inzerce

Prodám VW Caddy maxi, 1.6 TDI/75kW, 128 tis. km, 4/2011, nikdy nebouraný, 7rychlostní automat. převodovka DSG, úprava pro vozíčkáře 5 míst + vozík, nebo 7 míst a plnohodnotný kufr, klimatizace, elektrická okna + zrcátka, parkovací čidla, ovládání elektroniky na volantu, cena 339 000 Kč, neplátce DPH, tel. 602 703 037 (Brno)

Mamut Helmut

*Potkala jsem mamuta,
řečeného Helmuta.
To jsem tedy velmi ráda,
mám nového kamaráda.*

*Jak se kolem rozhlížeje,
kouká, v zemi díra zeje.
Který je to mezi námi,
co spad včera do té jámy?*

*Povídám mu mamute,
kamaráde Helmute:*

*Do té jámy já jsem spadla,
nebyla tam žádná madla.*

*Ocitám se na dně,
nevnímám to vůbec kladně.
Je tam zima, vlhko, tma,
nechci tu být do rána.*

*Šly kolem tři mamutičky
možná, že jich bylo více.
Byly od té dobroty,
vytáhly mě choboty.*

*Ten, ten, ten,
všichni z jámy ven!*

Ivana Rosová



Roska – časopis České multiple sclerosis společnosti

vydává: Unie Roska, Česká MS společnost, Senovážné náměstí 2, Praha 1, tel./fax: 224 267 198 / **e-mail:** roska@roska.eu / www.roska.eu / vyšlo v březnu 2015/ **dotováno** Ministerstvem zdravotnictví ČR / **redakční rada:** Ivana Rosová, Ing. Jaroslav Zíka / **grafická úprava, sazba:** Jan Kuchař / **kresby:** Jaroslav Bezděk / **registrace:** MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211-4030

MOTOmed®

léčebné pohybové přístroje

Přístroje uvolňují křeče a omezují je, napomáhají větší pohyblivosti, podporují trávení a látkovou výměnu, podporují krevní oběh a funkci srdce, zvětšují objem svalové hmoty...

Přístroje MOTOmed dokáží detekovat zbytkovou sílu v nohou či rukou a pravidelným cvičením ji zvyšovat.



- > *neurologická onemocnění*
- > *Parkinsonova choroba*
- > *skleróza multiplex*
- > *mozková mrtvice*
- > *spastické ochrnutí*
- > *příčné ochrnutí*



- nový uživatelský program
- více motivace a zábavy s novou hrou MOTOmax
- efektivnější cvičení s novým, účinnějším cvičebním programem

Příspěvek na pořízení tohoto přístroje do výše 50% hodnoty přístroje mohou fyzické osoby získat od odboru sociálních věcí.

Vyžádejte si nezávazné informace od výhradního dovozce:

REPO-RECK spol. s r.o., Jablůnka 239, 756 23 Jablůnka nad Bečvou,

tel.+420 571 452 291, fax:+420 571 420 855, mobil:+420 603 214 000, e-mail:kontakt@motomed.cz, www.motomed.cz





Vědomé putování (foto: ing. Jiří Škaloud)

