iroska

časopis nejen pro postižené roztroušenou sklerózou

ROČNÍK III
2
2017

- Raketou na MaRS
- Kdy vyhledat psychologa
- Celotělová chladová terapie

Vážení čtenáři,

akce Unie Roska a jejích regionálních spolků se rozběhly od začátku roku plným proudem. Většinou máme za sebou první jarní rekondice včetně první mezinárodní rekondice v Luhačovicích, o které se v tomto čísle dočtete. Zrovna tak napříč celou republikou probíhal maraton s roztroušenou sklerózou, tzv. MaRS. Je obdivuhodné, jak se do této akce zapojili pacienti, lékaři, přátelé nebo prostě lidé, kteří si chtěli zacvičit a podpořit nás všechny s diagnózou RS.

Oslavy 25. výročí vzniku Unie Roska vyvrcholily 31. 5. benefičním koncertem v Praze. Na vrcholné společenské události dámy většinou řeší róby, šperky, střevíčky, účesy, kabelky. To já samozřejmě řeším také, ale musela jsem k tomu ještě sladit vozík. Ten starý, aktivní, mou aktivitu nevydržel a rozlomil se. Aktivní vozík znamená, že je lehký, snadno se s ním manipuluje, když se člověk prudce předkloní, spadne na nos, když se prudce zakloní, hodí krovky. Na doporučení kamarádky jsem si vybrala firmu, kde mi takový vozík vyrobili na míru. Bylo to vlastně stejné, jako když si filmová diva nechává šít róbu na vyhlášení filmových Oscarů. Pan technik mi pečlivě změřil všechny tělesné vzdálenosti, včetně délky nosu. Mám ho totiž dost dlouhý, tak abych nepřepadávala dopředu, je třeba vozík správně vycentrovat. Výsledek v elegantní černé barvě byl přesně podle mých představ. Zkrátka sedí jako hrnec na pr…., drandím, záda mě nebolí. Hodí se k němu šaty v jakékoliv barvě, tanečník se mnou může vytáčet piruety. Tedy pokud mu ve víru tance nepřerazím nějakou končetinu.

Tančím, jak dokážu,

Vaše Ivana Rosová

obsah

Raketou na MaRS	3
Kdy vyhledat psychologa	5
Duben 2017	6
Celotělová chladová terapie	7
Roztroušená skleróza a CCHT	9
Klinické studie	10
Vioforterapie	12
MaRS 2017 v Novém Boru	14
Mezinárodní setkání	15
Rekondice Rosky Brno-město v Češkovicích 2017	16
Seminář cvičitelů Rosky, Hejnice	17
Setkání cvičitelů na Svratce	19
UNIE ROSKA	21
Prameny sedmi horek	22

Na obálce:

Mezinárodní rekondice Luhačovice.

Foto: Unie Roska

Raketou na MaRS

MaRS je 24hodinový mezinárodní maraton cvičení pro pacienty s roztroušenou sklerózou i bez ní. Vznikl v roce 2012 z podnětu pacientů a terapeutů pražského RS centra Všeobecné fakultní nemocnice, jeho organizátorem je Nadační fond IMPULS.

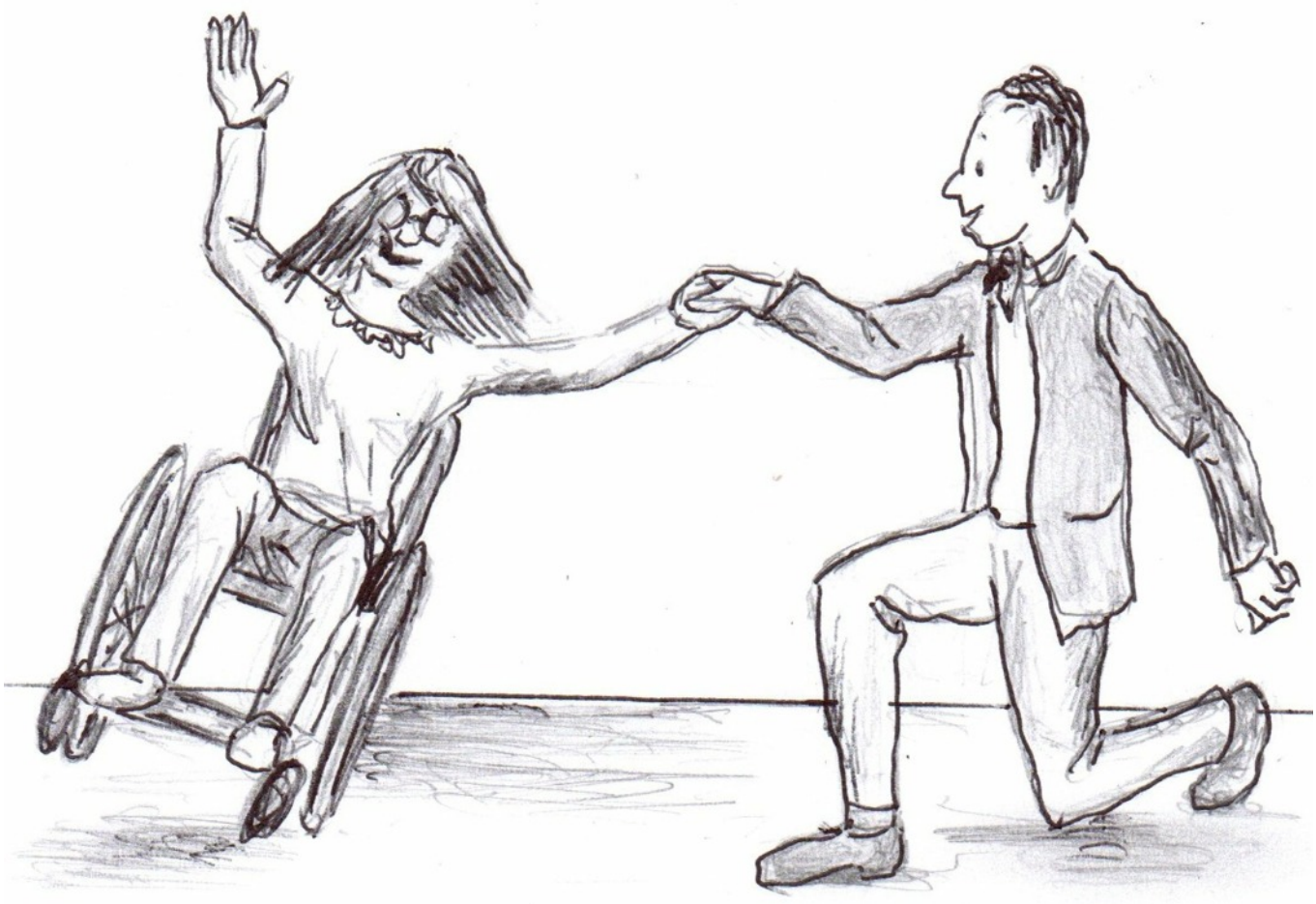
Akce se koná vždy první březnový víkend – od pátku do soboty, nepřetržitě 24 hodin, v tělocvičnách a na sportovištích po celé republice i v zahraničí.

Cvičení probíhá pod odborným dohledem v kruhovém tréninku nebo při skupinových cvičeních, která jsou vhodná pro pacienty s RS. Pohybové aktivity jsou ale určeny i jejich rodinám, přátelům, lékařům, terapeutům či zdravotním sestrám a komukoliv dalšímu, kdo chce podpořit dobrou věc. Do maratonu se zapojují i hendikepovaní lidé na vozíčku a imobilní pacienti cvičením z domova.

Myšlenkou projektu je idea pospolitosti a týmového ducha, proto má MaRS ve znaku puzzle, které představuje maraton jako skládačku složenou z různých forem cvičení a sportovišť rozesetých po celém světě. Organizátoři vyzývají pacienty a veřejnost k pravidelnému pohybu, aktivnímu přístupu k sobě samému a zdravému životnímu stylu. Chtějí zároveň informovat o tomto nevyléčitelném onemocnění a pomocí dobročinné sbírky získat prostředky na cvičební aktivity a pomůcky, které nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami.

http://maratonmars.cz/co-je-to-mars/

3. 4. byl jeden z mých mnoha povedených vanilkových dnů. Naše parta z Rosky Praha vyrazila na maraton. V mládí jsem hodně sportovala, ale běhy na dlouhou trať mi moc nešly. Skok do dálky, výšky, to ano, ale při běhu na 200 m už jsem se dusila.



Lyžování taky nebyla moje parketa, při slalomu se mi málokdy podařilo překonat druhou branku. Běžky mě nebavily, v závějích jsem se krajinou moc nepokochala. Kolektivní sporty nic moc, například při košíkové, vzhledem ke své výšce jako pivot, jsem to vždycky nejvíc schytala. Zůstala jsem u skákání. Kam jsem doskočila, záleželo jenom na mně. Stalo se, že jsem doskákala. No ale zase jsem se rozjela. Taková svižná jízda na vozíku je taky pěkný adrenalin. Jenom člověk nesmí přehlédnout malé děti, malé psy a obrubníky.

Jako jediná zbraň v boji s RS mi zůstala rehabilitace. Vlastně ne zbraň, ne boj, cvičení je moje zábava. A doufám, že zůstane, dokud budu dýchat. Dá se říci, že i správné dýchání je cvičení.

Velmi ráda používám různé rehabilitační pomůcky. Míče, míčky, gumy, činky, balanční podložky, dokonce i srolované ručníky. U nás v tělocvičně v Praze to trošku vypadá jako v mučírně, když tohle všechno vyskládám na karimatky. A jdeme na to. Tu podložit, tam podložit, zvednout, protáhnout, přetočit, otočit, zpevnit, povolit… Držíme, pravidelně dýcháme! Lidi to asi taky baví, ještě jsem neměla prázdnou tělocvičnu.

Byla jsem na všechna ta udělátka v profesionálním fitness, kde se pražský MaRS konal, zvědavá. Fitness bylo plné nás RS, ale i zdravých sportovců. Cvičili jsme celou hodinu, jednotlivé atrakce jsme na zapískání dohlížející fyzioterapeutky střídali po 5 minutách. Jediné, co mi nevyhovovalo, byl běžící pás. Běhy mi prostě nejdou. Ale všechna ta táhla, odstrkovadla, protahovadla, posilovadla, to bylo něco! Úplně jsem se celá zpotila. Nejzajímavější bylo, že jsem se po té hodině vůbec necítila unavená. Po námaze následovaly jednohubky a iontové nápoje. No, ontové nápoje dobrý, ale vychlazená plzeň by byla lepší.

Bylo to moc fajn. Tak nějak společně moc fajn.

Vaše Ivana Rosová

Kdy vyhledat psychologa

Kdo jiný by měl odpovědět na otázku „Kdy vyhledat psychologa“ než ten, kdo dobře zná možnosti psychologie

Z tohoto úhlu pohledu je jasné, koho se ptát – otázka a tím pádem i odpověď přísluší psychologovi. Ten bude vědět, KDY u něj už má člověk s trápením brát za kliku. Těžkosti s tou skutečně správnou a odborně erudovanou odpovědí začínají ve chvíli, kdy si uvědomíme, že každý člověk je jedinečným originálem. Často se mi stane, že když ve společnosti odhalím své povolání, někteří jen pokývají hlavou na znamení, že o téhle profesi ví a že jim nepřijde nikterak tajuplná a v životě nevyužitelná, a někteří hlavou spíše zavrtí s tím, že oni by k psychologovi nikdy nešli a vlastně si ani nedovedou představit, že by jim taková návštěva mohla k něčemu vůbec být. A hned pokládají na stůl argumenty, kterými podporují svůj postoj – „stejně jim nemůže nikdo cizí poradit nebo pomoci, protože ve finále je to stejně na nich…, ani si nedokážou představit, co by tomu, kdo je vůbec nezná, měli říkat…, se vším, co je v životě potkalo, se vždycky poprali sami…“ Jsem už velká holka, takže nevnímám takové hodnocení spíše nepotřebnosti než potřebnosti mé profese nikterak osobně. Právě proto, že jsme každý jiný, tak se se životem také pereme po svém a hlavně jak nejlépe umíme. Nejde jen o to, jak moc si chceme povídat a svěřovat se druhým, ale i o to, jak jsme vybaveni se k tomu, co nám život nachystá, postavit. Někoho, kdo má dost optimistického ladění, určitá životní situace nezaskočí a nezlomí, zatímco jiného „životně znehybní“ a uvrhne do beznaděje a potřeby pomoci. Jiný díky své senzitivitě může vidět určitou životní událost jako problém a druhého se téměř ani netkne. Stejně tak se můžeme ocitnout v pro nás nových situacích, kdy nemáme praktickou zkušenost, jak s nimi naložit, protože nám zkrátka chybí potřebné praktické informace a jasný návod, co dělat, jak se chovat a jak postupovat dál. Člověk by měl být dalek soudit druhé, kolik unesou a neunesou životních strastí. Nikdo z nás totiž, dokud není na konci života, nemůže vědět, co ho ještě čeká a kdy a kolik za svá životní rozhodnutí zaplatí. Mám ráda citáty a tento obzvlášť: „Máma vždycky říkala: „Život je jako bonboniéra, nikdy nevíš, co ochutnáš".“

Ale nechci se takříkajíc vyvinit z odpovědi, a proto upozorním jen na situace, které psychologové považují za životně náročné, a tudíž není nikterak od věci požádat blízké i nestranné odborníky o pomoc. Soupis takových životních událostí včlenili psychologové do tzv. Škály sociální readaptace. Patří tam nejen události tragické, tíživé a smutné, jako je úmrtí někoho blízkého, vážné onemocnění, rozvod, ztráta zaměstnání, ale i změna spánkových či stravovacích návyků, a překvapivě i ty na první pohled radostné jako svatba, narození dětí, stavba domu nebo třeba výhra v loterii. Všechny tyto události mají ale jedno společné – přinášejí do běžného života více či méně velkou změnu a mnohdy změnu zásadní, se kterou se musí člověk sám i ti, kteří jsou mu nejblíže, nějak vypořádat. Koneckonců u problémů, pro které hledáme řešení, určitě platí staré dobré rčení „více hlav – více ví“ a pro situace spojené s bolestí a životním trápením nám zkušenosti našich předků radí nezapomenout na to, že „sdílená bolest je poloviční bolest a sdílená radost dvojnásobná radost“.

PhDr. Marta Boučková

Duben 2017

Tak se opět ozvala ta mrcha a tentokrát mě povalila na vozík a už mě na něm nechala napořád. Bylo mi už jedno, co si o tom který soused myslí. Samozřejmě jsem byl opět v depresi a tentokrát větší a delší než kdy předtím. Dostával jsem se z ní dlouho a složitě. Odmítal jsem chodit na tělocvik a jenom konzumoval. Pak jsem přece jen začal jezdit do parku naproti, chodit na rehabilitaci a později i na tělocvik do Rosky. Tam mě spolucvičenky zvolna naváděly na věci, které už jsem zapomínal dělat. Navedly mě na ergoterapii a cvičení paměti, kde se báječně pokecává u kafíčka (a kafíčkem). Přece jen si popovídám občas se sousedy. Tu a tam si zkusím sudoku a některé hlavolamy na internetu (kupř. mahjong) a se čtením je rázem den plný. A to nemluvím o puzzle, česky pucle, nespisovně pchazl. Můj oblíbený, tisícovkový, se mi teď do bytu nevejde, tak mi zbývá jenom stovkový. Ale i ten mi pěkně provětrá hlavu a trochu i trochu neduživé ruce, ale dobrý je i ten z internetu, i když neprobere tolik ruce. Taky se už mohu dívat z okna a obdivovat probuzenou zelenou přírodu. Tam je i pokřivený stromek. Ten je můj oblíbený a je jediný neolistěný, ale zatím se každý rok vzkřísil a mohu jen hádat, zda se letos probere k životu. Zdá se, že mám pošetilé starosti, ale i ty mě přidržují při životě, jaký mi ta mrcha dovoluje. To všechno píšu hlavně pro ty, kteří nevědí, jak s ereskou dál a myslí si, že jim zbývá jen pohled z okna. Jsou možnosti, které jsem, možná naivně, nadhodil. Když se zamyslíte, přijdete i na jiné, které mě ani nenapadají. A o tom to všechno je.

Petr Vrba

Pokud se chcete stát našimi členy, stačí, když se přihlásíte do regionální organizace v blízkosti Vašeho bydliště podle vlastního výběru.
Přihlášku naleznete na *http://www.roska.eu/ke-stazeni/formulare*
Kontakty na regionální organizace jsou uvedeny na *http://www.roska.eu/o-nas/kontaktni-udaje/regionalni-organizace*

Unie Roska - česká MS společnost
Adresa: **Senovážné náměstí 994/2, 110 00, Praha 1**
e-mail: ***roska@roska.eu***
web: ***http://www.roska.eu/***
IČ: 45768889

Předseda: **RNDr. Kamila Neplechová**

Časopis naleznete na http://www.roska.eu/ke-stazeni/casopisy
Časopis je vydáván za podpory MZ ČR

Celotělová chladová terapie

(Celotělová kryoterapie)

Když začneme hovořit o skutečnosti, že je možno vstoupit do prostoru, kde je teplota nižší než -100 °C, lidé se často vyděsí a mají obavu, co jim umrzne. Není třeba se ničeho obávat, nic vám neumrzne ani neupadne, třeba nos nebo ucho.

Celotělová chladová terapie (CCHT) je pasivní fyzikální krátkodobá terapie se systémovým účinkem, při které se zpravidla používá účinná teplota v rozmezí od -100 °C do -150 °C. Léčebná metoda je založená na stimulačním efektu na organismus teplotami nižšími než -100 °C.

Celotělová chladová terapie se provádí v kryokomorách a slouží pro ochlazování celého těla, tedy včetně hlavy. Terapie probíhá v kryokomoře a trvá zpravidla 3 minuty.

K CCHT se nejčastěji využívá tzv. komora tradičního typu, kryokomora horizontální. První komory tohoto typu jako chladicího média využívaly kapalný dusík. U současných horizontálních komor se jako chladicí médium používá rovněž kapalný vzduch, který je přímo vháněn do prostor kryokomory. Jinými typy horizontálních komor jsou kryokomory, kde zdrojem chladu je třístupňová agregátorová chladírenská soustava. Tento typ je někdy také nazýván jako kryokomora kompresorová. Originální je konstrukce kryokomory s tzv. akumulací chladu – kryokomory zapuštěné pod úroveň podlahy, rovněž využívající přímého vstřiku kapalného vzduchu.

Komora jednokomorová

Současná situace v ČR: v České republice je nyní (pokud je známo) asi 12 kryokomor, z toho 9 horizontálních, včetně 3 kompresorových a 3 s tzv. akumulací chladu (zapuštěných) a další jsou již ve stavu projektů či záměrů.

Různé typy komor jsou v Čeladné, Praze, Brně, Teplicích nad Bečvou, Darkově, Mariánských Lázních, Františkových Lázních, Karlových Varech, Hluboké, Kojetíně, Hodoníně, Pasohlávkách. Na Slovensku neznáme přesně současný stav, předpokládáme 3 až 5 komor.

Komora tříkomorová

Komory s tzv. akumulací chladu

Komory dvoukomorové

Ing. Petr Strnad, CSc.
DN FORMED Brno, s. r. o.

Roztroušená skleróza a CCHT

Příklady studií

Využití celotělové kryoterapie v terapii roztroušené sklerózy je z klinického pohledu velmi zajímavé.

Věnovala se mu studie (125) 29 pacientů (35 % žen, střední věk 38 let a 65 % mužů, střední věk 38 let) s roztroušenou sklerózou ve stadiu remise.

Průměrné trvání nemoci bylo 7,2 roku, všichni pacienti byli schopni chůze (1.5–6.5 na škále EDSS), u 25 pacientů dominovaly spinální příznaky, u 3 mozečkové.

Všichni pacienti absolvovali celotělovou terapii v kryokomoře v 5 po sobě jdoucích dnech, při teplotách od -110 °C do -130 °C, trvající pokaždé 1,5–3 minuty.

Bezprostředně po kryoterapii pacienti cvičili podle individuálních schémat cvičení, určených na základě Frenkeliho cvičení i s asistovaným cvičením (adekvátní aktivní a aktivní proti odporu), relaxačních cvičení Jakobsenových, Schulzova autogenního tréninku a regresivního cvičení.

Kryoterapie aplikovaná u 20 pacientů vedla ke zlepšení motorické aktivity o 0.5 stupně na funkční škále EDSS, u 13 pacientů ke snížení spasticity dolních končetin a u 5 pacientů k ústupu nystagmu. Byla také pozorována tendence ke zlepšení psychomotorických funkcí.

2. V jiné práci stejného týmu (91) 25 pacientů s roztroušenou sklerózou dostalo 20denní procedury celotělové kryoterapie při teplotách od -110 °C do -150 °C trvající pokaždé 2–3 minuty, následované kinesioterapií, individuálně naplánovanou pro každého pacienta s ohledem na zlepšení svalové síly a kondice, koordinaci a koherenci aktivního pohybu, stejně jako na rovnováhu a efektivitu chůze. U každého pacienta byly provedeny následující testy: neurologické vyšetření, funkční vyšetření pomocí EDSS škály, zhodnocení spasticity pomocí Asworthovy škály a posturografické testy hodnotící dislokaci těžiště ve dvou dimenzích.

Provedený výzkum prokázal, že celotělová kryoterapie spolu s relevantním souborem cvičení vede u pacientů k významnému zlepšení většiny analyzovaných parametrů.

3. V jiném výzkumu (92) 26 pacientů (16 mužů a 10 žen) s diagnózou roztroušené sklerózy bylo léčeno cyklem 20 procedur celotělové kryoterapie se stejnou kinesioterapií jako v předchozí studii. Po cyklu celotělové kryoterapie došlo u 19 pacientů k poklesu spasticity o 1 stupeň na 6stupňové Ashwortově škále, přičemž **nejlepších výsledků dosáhli pacienti s nejnižší spasticitou 1 a 1+ před zahájením procedury. Zároveň bylo u více než poloviny pacientů zlepšení svalového napětí.**

4. Ve studii (34) 23 pacientů s diagnostikovanou roztroušenou sklerózou (trvání nemoci 2–40 let, střední trvání 13,8 roku) dostávalo po 14 dnů celotělovou kryoterapii s teplotou od -110 °C do -150 °C dvakrát denně 2–3 minuty, následovanou individuální nebo skupinovou kinesioterapií. Také v tomto výzkumu **bylo u většiny pacientů pozorováno znatelné snížení úrovně spasticity, spolu se zvýšením fyzické zdatnosti, určené pomocí testu na stepperu, se záznamem počtu schodů při dosažení tepové frekvence 120/min. nebo odmítnutím v pokračování testu.**

5. Prospěšný terapeutický efekt byl také dosažen ve výzkumu (94), kde 115 pacientů s roztroušenou sklerózou dostalo cyklus 20 procedur celotělové kryoterapie při teplotách od -110 °C do -150 °C trvajících 1,5–3 minuty, následovaných individuální nebo skupinovou kinesioterapií. **Efektem bylo znatelné funkční zlepšení vyplývající ze snížení intenzity spasticity (u 57 pacientů) a zlepšení tělesné stability vestoje.**

Z výše uvedeného vyplývá, že CCHT při extrémně nízkých teplotách má pozitivní vliv na snižování svalového napětí, spasticity a svalové síly u pacientů s RS.

■ Literatura

125. Skrzek A., Mraz M., Gruszka E.: Krioterapia w procesie leczenia i usprawniania pac-

jentów ze stwardnieniem rozsianym -wyniki wstepne. Acta Bio-Opt. Inform. Med., 1998, 4, 2, 69–72.

91. Mraz M., Skrzek A., Gruszka E., Chmela-Bilińska D., Drak-Wojakiewicz M., Dutkiewicz A.: Wplyw fizjoterapii z wykorzystaniem krioterapii ogólnoustrojowej na stabilnošč i równowagĺ pozycji stojácej pacjentów ze stwardnieniem rozsianym. Fizjoterapia, 2001, 9, (1), 26–29.
92. Mraz M., Skrzek A., Proszewska A., Samojedna A.: Wplyw kompleksowego usprawniania z uwzglĺdnieniem krioterapii ogólnoustrojowej na stan napiecia miesniogowego u chorych na stwardnienie rozsiane. Acta Bio-Opt. Inform. Med., 2000, 6, (3–4), 91–95.
34. Gregorowicz H., Dalidowski R.: Krioterapia w leczeniu stwardnienia rozsianego (SM). Acta Bio-Opt. Inform. Med., 1998, 4, (4), 173–174.
94. Mraz M., Strĺk W., Zagrobelny Z., Soroka R., Mraz M., WÛjtowicz D.: Korzyści terapeutyczne w przebiegu kriorehabilitacji u chorych neurologicznych. Fizjoter. Pol., 2005, 5, (2), 215–220.

Klinické studie

Počet prováděných klinických studií v ČR stagnuje. Je to škoda, prospívají pacientům i ekonomice.

Každá země by měla vytvářet co nejlepší podmínky pro provádění klinických hodnocení nových léčiv. Užitek z nich mají pacienti, stát, výrobci i lékaři. Nejvíce studií se v ČR provádí v oblasti onkologie. Celosvětově však zadavatele klinických studií čím dál více lákají například země východní Asie.

Do klinických hodnocení (neboli klinických studií) se v ČR každoročně zapojí tisíce nových pacientů, kteří tak mohou získat přístup k inovativní léčbě, jinak dostupné až za několik let. Mnohdy se jedná o klinické studie zaměřené na onemocnění, proti kterým dosud účinná léčba neexistuje, například některé typy vzácných nemocí. Použité léky i veškeré náklady spojené se studií hradí zadavatel – sponzor klinické studie. Léčba tedy finančně nezatěžuje rozpočet zdravotní pojišťovny, a již vůbec ne pacienta samého.

Pro farmaceutické společnosti jde o naprosto nezbytný proces. Bez jasného prokázání bezpečnosti a přínosu v klinických hodnoceních regulátoři žádný lék pro použití v běžné praxi neschválí, říká výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) **Mgr. Jakub Dvořáček, MHA**.

Právě společnosti sdružené v AIFP jsou těmi, které nejčastěji uvádějí do praxe léčivé přípravky se zcela novými účinnými látkami. *„Ročně investujeme v České republice do klinických studií, které pomohou léčit více než 20 tisíc pacientů, zhruba 2 miliardy korun,* dodal Dvořáček s tím, že když se tyto prostředky přepočtou na počet obyvatel, vychází naše země ze srovnání s okolními státy velice dobře.

Co ještě klinické studie přinášejí kromě ekonomických benefitů? Například zkušenosti. Lékaři, kteří se na klinických hodnoceních podílejí, získávají s předstihem cenné odborné zkušenosti s léčivými přípravky a léčebnými přístupy, které mohou v budoucnu představovat „zlatý standard“. Pacienti účastnící se klinických studií se osobně podílejí na významných pokrocích medicíny a mohou přispět ke kvalitní a účinné léčbě pacientů se stejnou diagnózou v budoucnu.

Jeden příklad za všechny

V České republice se dlouhodobě svádějí „bitvy“ o úhradu moderních léků proti roztroušené skleróze. Jeden lék například aktuálně vypadává z úhrady v rámci poskytování ambulantní péče, a to v důsledku odvolání zdravotních pojišťoven k ministerstvu zdravotnictví – považovaly jej za příliš nákladný. Roztroušená skleróza je autoimunitní onemocnění zasahující centrální nervový systém. Postupně může zhoršovat paměť, snižovat schopnost myšlení i citlivost v končeti-

nách, vést k paralýze či záchvatům podobným těm epileptickým – zkrátka k invaliditě. Popsaná situace proto pacientům na klidu nepřidává.

Paní **Ivana H.** z Moravskoslezského kraje se o svou léčbu neobává. Již několik let se účastní klinické studie, v jejímž rámci dostává lék, který drží roztroušenou sklerózu na uzdě. *Občas někdo v okolí z legrace řekne – vždyť ty jsi pokusný králík! Ale mně tohle opravdu nevadí. Vidím to pragmaticky. Od té doby, co užívám testovaný lék, mi ustoupily ataky nemoci. Vypadá to celkově dobře, zůstává jen větší únava a občas závratě,* vypráví padesátnice, která je již dvojnásobnou babičkou.

Počet studií v ČR stagnuje

Nad klinickými studiemi bedlivě dohlíží stát, hlavně prostřednictvím Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Ten hlídá, aby vše probíhalo transparentně a podle jasných regulí. Jak se podle statistik regulátora počty klinických hodnocení vyvíjejí?

V ČR je každý rok předloženo kolem 400 žádostí o provedení klinického hodnocení. V posledních letech počty žádostí o klinická hodnocení stagnují. Nejvíce žádostí o klinická hodnocení se týká onkologických indikací (21 procent žádostí v loňském roce), revmatologických (10 procent) a neurologických indikací (8,5 procenta), uvedl **MUDr. Tomáš Boráň** z oddělení klinického hodnocení léčiv SÚKL.

Zdroj: SÚKL

Například v zemích východní Asie, v Rusku nebo Brazílii počet klinických studií roste. Růst vykazují také některé okolní země v našem regionu. Zadavatelé velmi pečlivě zvažují, kde budou své studie realizovat, jde totiž o velice náročný a nákladný proces. Samozřejmě se trochu obáváme, zda budeme schopni počet hodnocení v České republice udržet alespoň na dosavadní úrovni, říká předsedkyně platformy pro klinické studie AIFP **MUDr. Beata Čečetková, Ph.D.**

Zatím je však Česká republika poměrně úspěšná. *Každoročně se nově zapojí tisíce nových účastníků. Nejvíce se u nás provádějí studie III. fáze, která přímo předchází registraci léku. Ve vysoce konkurenčním mezinárodním prostředí je i stagnaci v počtu studií možné považovat za úspěch. Samozřejmě by však bylo ideální, kdyby se do České republiky podařilo přinést více investic na vývoj inovativních léčiv či vakcín,* uvedla dr. Čečetková. *Je třeba si vážit také lékařů podílejících se na klinických hodnoceních. Provádění studií je velice náročné jak časově, tak personálně i organizačně. Vysoká medicínská odbornost a etická odpovědnost je zároveň samozřejmým předpokladem, dodala.*

Poradna pro zájemce

Aby inovativní farmaceutické společnosti usnadnily zájemcům z řad pacientů vyhledání vhodné klinické studie, zřídily na webu **www.aifp.cz** poradnu pro pacienty (sekce **online poradny – Klinická hodnocení**). *Tazatel zadá do formuláře svoji diagnózu, pohlaví a věk. Na e-mail, který na sebe zanechá, obdrží seznam potenciálně vhodných klinických studií dle zadaných kritérií. Naši pracovníci uvedou kontakt na pracoviště, kde příslušná klinická hodnocení probíhají,* přiblížil poradnu ředitel AIFP Jakub Dvořáček. Na poradnu se podle něj v zájmu svých pacientů mohou obracet i ošetřující lékaři.

S projektem pomáhá asociaci přímo SÚKL. Podle doktora Boráně usnadnil úřad fungování poradny tím, že sjednotil názvy diagnóz pro lepší vyhledávání ve své databázi klinických hodnocení. Pracovníci poradny AIFP čerpají právě z ní, ovšem nalezené výsledky tazatelům zprostředkovávají v podobě přístupnější laikům. SÚKL dále zlepšil dohled nad aktualizací dat v evropském registru klinických hodnocení. Jak SÚKL, tak společnosti sdružené v AIFP doufají, že díky poskytovaným informacím se podaří udržet nebo dokonce zvýšit počty pacientů, kteří se do klinických studií zapojí.

Pro další informace, prosím, kontaktujte:

Jan Typlt
PR manager
e-mail: jan.typlt@aifp.cz
tel.: 734 623 626

Praha, 25. dubna 2017

Rok	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Počet podaných žádostí o započetí klinické studie	373	414	413	374	379	313

Vioforterapie

Nová vysoce účinná metoda moderní medicíny při léčení roztroušené sklerózy

Moderní medicína přináší nové možnosti, jak léčit roztroušenou sklerózu nebo mírnit její projevy a následky. Vedle účinné biologické léčby existuje i další pokroková metoda, která je známá a používaná především v zahraničí. Jedná se o fyzikální léčbu zvanou vioforterapie. Nejen, že zastavuje další postup roztroušené sklerózy, ale u většiny případů zlepšuje zdravotní stav pacientů.

Jak vioforterapie působí na organismus?

Tato terapie pracuje s velmi jemným modulovaným magnetickým polem se silou srovnatelnou s magnetickým polem planety Země. Z tohoto důvodu terapie organismus nijak nezatěžuje a lze ji používat trvale. Léta výzkumu spočívala ve vyhledávání přesných frekvencí, které stimulují v těle žádané procesy. Pro pacienty s roztroušenou sklerózou a dalšími autoimunitními nemocemi byly například nalezeny konkrétní frekvence, které uvádějí agresivní imunitní reakce organismu do normálu. Tedy tak, aby imunita neútočila na své vlastní tělo a také naopak, aby nebyla nízká a organismus lehce neonemocněl. To je jeden příklad z desítek dalších pozitivních procesů, které vioforterapie v těle podle potřeby aktivuje. Není účelem tohoto článku zabíhat do podrobností, jak vioforterapie pracuje. Zajímavější je, co pacient s roztroušenou sklerózou může od této léčby očekávat.

Konkrétní účinky při léčení roztroušené sklerózy, které vioforterapie přináší:

- zastavení dalšího postupu nemoci a uvedení do stavu remise
- zlepšení až obnovení pohyblivosti a stability
- regeneraci myelinových pochev a nervů
- protispastické a protizánětlivé působení
- prevenci a léčení proleženin
- celkovou regeneraci organismu a zvýšení jeho energie
- naprostou absenci vedlejších nepříznivých účinků
- zpomalení degenerativních procesů
- snížení toxického působení současně podávaných léků

Jak probíhá léčení vioforterapií?

Léčení lze podstupovat ve zdravotnických a dalších zařízeních. **Neocenitelnou výhodou při léčení roztroušené sklerózy je možnost této terapie v domácím prostředí, kdy pacient nemusí nikam docházet a aplikuje léčbu ve chvíli, kdy se mu to hodí.** Pacient, (ale i zdravý člověk v rámci prevence) na dobu 8–12 minut ulehne na podložku a nechá proběhnout program zvolené léčby. Podložku je možno u těžkých případů i položit na pacienta. Podle stavu a řešeného problému se vioforterapie aplikuje jedenkrát nebo vícekrát denně. U autoimunitních onemocnění je potřeba vioforterapii používat pravidelně a trvale, aby nedošlo k obnovení dalšího postupu nemoci. Stejně jako u biologické léčby je třeba imunitní systém vioforterapií udržovat v rovnovážném stavu.

Vioforterapii využívá ke své spokojenosti řada pacientů včetně lékařů postižených různými autoimunitními nemocemi. Výhodou vedle dostupnosti je i možnost tuto moderní terapii používat současně s biologickou léčbou, protože výrazně zvyšuje její účinek a omezuje její nepříznivé působení. Výsledky dlouhodo-

bých řádných klinických testů u této nové terapie hovoří za vše. Zastavení dalšího postupu roztroušené sklerózy u 99 % pacientů, značné zlepšení stavu u 50 % pacientů, zlepšení stavu u 40 % pacientů.

Pro koho je vioforterapie vhodná?

Odpověď je jednoduchá. V podstatě pro každého, kdo nemá transplantovaný orgán, kardiostimulátor, neléčí se aktuálně s nádorovým onemocněním a není těhotný. Endoprotézy a další cizí prvky v těle nejsou překážkou. Věk není omezen, vioforterapie se používá i v porodnicích pro novorozence v případě zdravotních komplikací. Výhodou v porovnání s biologickou léčbou je naprostá absence nepříznivých krátkodobých i dlouhodobých léčebných účinků. Nezanedbatelnou výhodou vioforterapie jsou nízké náklady na léčení, které výrazně šetří finanční prostředky zdravotních pojišťoven.

Předností vioforterapie je mimořádná šetrnost k živým organismům a vysoká účinnost léčení. Dosažené je výsledkem více než dvacetiletého výzkumu. Vynálezci vioforterapie jsou mezinárodně uznávaní vědci se svými týmy, **profesor MUDr. Feliks Jaroszyk z katedry biofyziky Lékařské akademie v Poznani, profesor MUDr. Janusz Paluszak z katedry fyziologie Lékařské akademie v Poznani a profesor MUDr. Alexander Sieroń z katedry interních chorob a fyzikální medicíny v Bytomi**. V současné době je vioforterapie nejprozkoumanější z existujících fyzikálních terapií. Její vývoj stál doposud v přepočtu přes 2 miliardy korun a podílela se na něm finančně i EU. V zahraničí se vioforterapie vyučuje na lékařských fakultách.

Lze shrnout, že vioforterapie je skutečně příjemná a finančně nenáročná léčba roztroušené sklerózy s vysokou účinností. Je na každém nemocném, zda touto vysoce účinnou metodou moderní medicíny podpoří dosavadní léčbu, a zlepší tak kvalitu nejen svého života, ale i svých blízkých.

Několik příběhů ze života nemocných roztroušenou sklerózou využívajících vioforterapii:

Paní Lenka Z. (42 let), Brno

Roztroušená skleróza jí byla diagnostikovaná ve 25 letech. Vioforterapii aplikuje již 7 let. Ze začátku pociťovala při aplikaci jen úlevu od bolestí zad, později popisuje zlepšení celkové hybnosti. Od začátku používání vioforterapie neměla ataku ani zhoršení zdravotního stavu.

Paní Katka D. (50 let), Ústí nad Orlicí.

Paní Katka používá vioforterapii více než 3 roky. Zlepšila se jí kondice a celková vitalita. Vioforterapii používá současně s biologickou léčbou. Díky vioforterapii se u ní snížil výskyt respiračních onemocnění a zlepšila se celková odolnost organismu vůči infekci. Zároveň se onemocnění roztroušenou sklerózou nachází ve fázi remise.

Paní Dana P. (50 let), Prostějov

Paní Dana využívá vioforterapii již 11 let současně s biologickou léčbou. Začátek onemocnění byl velmi progresivní. Díky vioforterapii došlo během prvních šesti měsíců k výraznému zlepšení zdravotního stavu a od té doby nebyla ataka.

Paní Naděžda N. (55 let), Ostrava

Paní Naděžda používá vioforterapii více než 10 let. Účinky vioforterapie pociťuje zejména lepší kondicí. Vioforterapii používá při bolestech zad a kloubů, které se po ní výrazně zmírní. Díky vioforterapii se jí zlepšila celková odolnost organismu vůči infekci. Zároveň se roztroušená skleróza nachází ve fázi remise.

Pan František S. (40 let), Praha

Roztroušená skleróza mu byla diagnostikovaná před dvanácti lety. Vioforterapii aplikuje již 9 let. Ze začátku pociťoval při aplikaci jen celkové uvolnění, později popisuje zlepšení vitality. Od začátku používání vioforterapie neměl ataku ani zhoršení zdravotního stavu.

Bc. Vladimír Flegel
Petr Pilař

MaRS 2017 v Novém Boru

V sobotu 4. března se naše organizace ROSKA Česká Lípa zapojila do 6. ročníku celostátního Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS 2017), kterého se na území naší republiky zúčastnilo cca 15 regionálních organizací ROSKA

Tento 24hodinový maraton byl organizován Nadačním fondem Impuls. Byl odstartován v pátek 3. března v Praze a postupně pokračoval v dalších místech naší republiky až do soboty 4. března.

Pomyslným mottem akce bylo „cvičením k radosti“, kde jsme nejen sobě, ale i široké veřejnosti chtěli přiblížit význam pravidelného cvičení a pohybových aktivit, které by měly, spolu s ostatními zásadami zdravého životního stylu, napomáhat k upevnění našeho zdraví. O pořádání této akce v našem regionu jsme veřejnost informovali především v místním tisku a formou letáčků.

Členové naší organizace a někteří rodinní příslušníci si přišli zacvičit do tělocvičny v Arnultovicích v Novém Boru. Cvičení se zúčastnilo na 30 účastníků, převážně z řad členů naší organizace.

Základem naší aktivity v rámci maratonu byl kruhový trénink, který probíhal v tělocvičně současně na 12 cvičebních stanovištích. Na každém stanovišti jsme pod vedením zkušených cvičitelek absolvovali vybrané sestavy cviků. Např. cvičení s overballem v sedě na židli, masáž páteře overballem při vzpřímeném stoji u stěny, chůze pata špička mezi židlemi zaměřená na koordinaci pohybu a rovnováhu, posilování a protahování svalových partií pomocí gumových pruhů, cvičení na velkém míči, balanční ploše apod.

Někteří z nás si vyzkoušeli rovněž zátěžové testy na zařízení v přilehlém fitcentru. K doplnění spotřebované energie připravily členky naší organizace malé občerstvení a samozřejmě jsme cvičení prokládali i přestávkami.

V průběhu maratonu jsme se také spojili telemostem s našimi přáteli z vybraných míst republiky, kde rovněž probíhala cvičení. Takto se spojila paní Karla Jínová např. s Prahou a dalšími. Z naší akce jsme pořídili řadu fotografií, které, spolu s dalšími informacemi, zveřejníme na našem webu a také v místním tisku.

Závěrem chceme vyjádřit přesvědčení, že maraton nebyl jen samoúčelnou akcí, ale jistě přispěl i k povědomí veřejnosti o nás, našich problémech a možnostech.

Ing. Pavel Březina

Mezinárodní setkání pacientů s RS

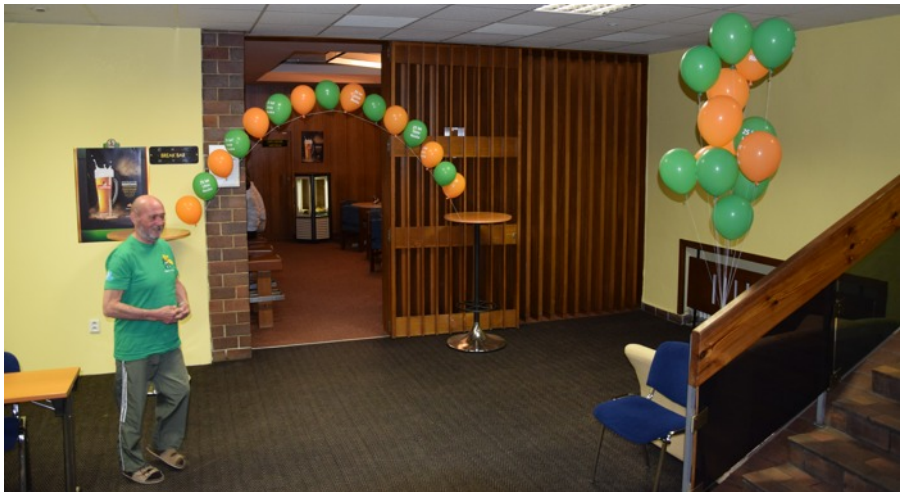
Luhačovice 3.–9. 4. 2017

Pacienti s diagnózou sclerosis multiplex neboli roztroušená skleróza přijeli na mezinárodní setkání do lázní Luhačovice, konkrétně do hotelu Harmonie II. Účastníků bylo více než 70, z toho 2/3 z Česka, 1/3 ze Slovenska. Rekondici vedla předsedkyně Výkonné rady Unie Roska paní RNDr. Kamila Neplechová spolu s paní Ing. Hanou Fabiánkovou. Slovensko vedla paní Jarmila Fajnorová, prezidentka Slovenského zväzu SM.

Každý den jsme začínali rozcvičkou, dále 1–2× denně probíhalo cvičení pod vedením školených cvičitelů z řad Rosky, ale i pozvaných profesionálů. Jednalo se o cvičení klasické rehabilitace, jógu, případně o ukázky různých metod čínského cvičení.

Celá rekondice byla zaměřena na nefarmakologické postupy v léčbě RS. Tento trend podpořil i pan prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., odborný garant akce, lékař FN Olomouc. V úvodu rekondice také vyzdvihl význam rehabilitace, rekondic, ale i např. psychoterapie. Veškeré přednášky i s praktickými ukázkami na dané téma byly velmi přitažlivé. Pan MUDr. Milan Bajgar a pan Ing. Petr Strnad, CSc., pohovořili o historii a účincích chladové terapie, tzv. kryoterapie. Tu jsme si mohli přímo v lázních vyzkoušet a mnozí z nás byli velmi mile překvapeni jejími pozitivními účinky.

Pan RNDr. Petr Beňovský mluvil o udržování fyzického i duševního zdraví jako součásti každodenního života. Pan PhDr. Patrik Procházka, aktivní mladík na vozíku, nás seznámil se svým životem na vlastní židli, začleňováním lidí s omezenou pohybovou schopností do společnosti. Jeho heslo *můžeš vždycky* hovoří za vše. Pan René Müller, trenér posilování paměti, s námi zkusil praktické ukázky udržování kognitivních schopností. S paní PaedDr. Evou Skalickou jsme si zase vyzkoušeli základní prvky cvičení jógy i čínského cvičení. Možnosti neurofyzioterapie v léčbě RS nám teoreticky i ukázkami na pacientech předvedla paní PhDr. Kamila Řasová, Ph.D.



Když jsme našli volnou chvilku, vydali jsme se do Luhačovic, půvabného lázeňského města, kde jsme mohli obdivovat stavby známého architekta Dušana Jurkoviče, lázeňské prameny, případně jsme se mohli vydat na přehradu v Pozlovicích. Na jeden z posledních večerů byla pozvána cimbálovka, při svižné muzice jsme si zatančili i zazpívali.

Program byl nabitý, dozvěděli jsme se toho hodně o RS i nás samých.

Ivana Rosová

Rekondice Rosky Brno-město v Češkovicích 2017

První letošní rekondici jsme opět prožili na Vyhlídce v Češkovicích u Blanska od 10. do 16. dubna 2017

V pondělí po obědě jsme se sešli, ubytovali a šli na vycházku a do blízké Panoramy na malé občerstvení. Přivítali jsme mezi sebou i členky z Brna-venkova. Denně nás u rozcvičky probouzel Janko především cviky z jógy a během týdne nás naučil sestavu 8 Himálajců. Chtělo to nejen protáhnout tělo, ale zapojit i paměť. Během pobytu mnozí využili i jeho masáží. Dopoledne s námi cvičila Mařenka na židlích i ve stoje s míčky i s nafukovacími balonky, které jsme dostali k 25. výročí Unie. Naše vedoucí Majka cvičila s některými i individuálně. Vlasta nás zase uvolnila v bazénu v Panorámě, zaplavali jsme si a hlavně se vyhřáli ve vířivce.

Během pobytu jsme se věnovali i ergoterapii. Vzájemnou spoluprací jsme vyrobili z pedigu rybičky a děvčata začala háčkovat čepičky na malé voňavé panenky. Ty se budou hodit jako dárečky. Začali jsme vymalovávat mandaly – ty určitě představíme na nejbližší výstavě. A když bylo hezky, využili jsme i blízké hřiště s houpačkami a zahráli jsme si Mölkky. O ty byl zájem denně. V úterý za námi přijela Blanka se svou přednáškou Práce s energií i s ukázkami jógy smíchu. To se k nám přidala i návštěva – manželé Ronzovi. A opravdu jsme se i zasmáli.

Na středu nám zajistila paní Hrubešová ze Synthonu autobus a vyrazili jsme na výlet. Nejprve jsme navštívili jeskyni Výpustek u Křtin. Tento unikátní podzemní systém byl obýván v dávnověku jeskynními medvědy a od období paleolitu lidmi. Od 17. stol. je člověkem dále zkoumán a využíván. Její prostory však byly ve 20. století poznamenány těžbou fosfátových hlín a působením armády. V 60 letech byl v jedné z chodeb vybudován protiatomový kryt a tajné velitelské stanoviště. I s vozíky jsme tuto trasu v jeskyni zvládli. Potom jsme již jeli zpět k Blansku. Expozice

Domu přírody Moravského krasu vypráví příběh krajiny od hlubinného geologického vývoje až po její současnou podobu, na které se velkou měrou podílí člověk. Představí geologickou minulost Moravského krasu, korálové moře i vývoj krasových jevů a vidíme, jak žili v jeskyních lidé, ale i jeskynní živočichové, například netopýři. Po náročném objevování a bádání jsme rádi sešli do 3D kina, pustili si film, usedli a už se jenom dívali na historii Moravského krasu i na pohádku o Macoše.

V pátek odpoledne jsme díky ochotnému šoféru Rosťovi dovezli naši článku Evu Látalovou, která se s námi zapojila do čarodějnického reje. Děkujeme jí za opětovný finanční dar. Večery nám zpestřovali naši kytaristé Standa i Honza, společně jsme si zazpívali, i na žolíky došlo.

Tak týden utekl, v sobotu jsme ještě šli na velkou vycházku a večer se pobavili nad scénkami o hádání písniček. Zhodnotili jsme náš úspěšný a bohatý program, který přispěl ke zlepšení nejen fyzické, ale hlavně psychické pohody. Rekondiční pobyt jsme uskutečnili díky statní dotaci z Unie ROSKA a MČ Brno-Líšeň.

Vlasta Blatná

Seminář cvičitelů Rosky, Hejnice

Ve dnech 17. 3. – 19. 3. 2017 jsme absolvovali první letošní dvoudenní seminář. Účastnily se tři regionální organizace Rosky – Česká Lípa – Nový Bor, Liberec a Jablonec nad Nisou. Celkem 15 osob.

Do Hejnic jsme se sjeli s příchodem jara a ve stejném duchu se odvíjely oba dny. Byly naplněné informacemi, zkušenostmi i novými zážitky. V duchovním prostředí klášterního ubytování v MCDO (Mezinárodním centru duchovní obnovy v Hejnicích) jsme brzy pookřáli – pravidelný zvuk zvonů působil opravdu meditačně. V meditačním duchu probíhaly přednášky (diskuze), cvičení, výtvarné hodiny, probírání stravy. Vše navazovalo na současné **téma: „Aplikace pozornosti k tělu i psychice v každodenním životě“.**

Koncepci pro oba dny připravila opět MUDr. Jana Machanderová. Učili jsme se využívat znalostí v psychosomatice, dále zklidňovací techniky, např. meditační sedy (prožívání přítomnosti).

Meditační sed – zásady a technika: (V sedu na židli. Pevný sed na židli, chodidla, rovná záda, hlava v prodloužení, ruce dlaněmi na stehnech. Oči – pohled šikmo dolů. Dech – nádech nosem, výdech ústy. Myšlenkové okruhy – označíme jako „myšlení“. Návrat k dechu. **(Působíme na podkorová centra mozku, která ovlivňují celé tělo. Také na útrobní systém). Při meditačním sedu se soustředíme – 1. bdělá pozornost na dech, 2. na polohu těla, 3. na myšlení – zklidnění.**

Dotyková technika Body Scan: relaxační technika pro celé tělo. **Nový start do každé-**

ho dne… (Projekce reflexních bodů). V praxi na karimatkách, masážním způsobem – postupujeme zezdola od nohou – prsty, chodidlo, vnitřní a vnější kotník, nárt, bérec, lýtko, kolena atd., hruď, obě paže, hlava. Doporučena další **technika tzv. muder –** práce opět s energiemi v těle, zejména za pomoci určitých pozic prstů. **Cílem je dosažení energetické, fyzické a psychické rovnováhy.** Posilování vlastní energie pomocí prstových pozic tehdy, když se objeví zdravotní problém, ale i tehdy (preventivní), kdy nejsme nemocní. Speciálně na posílení pro RS.

Orgánová sestava: Polarita Jin – Jang. (Výchozí myšlenka orientálního lékařství, že veškerá skutečnost, tedy příroda i člověk, je ovládána harmonií či řádem, který spočívá v dynamické jednotě dvou pólů. Kladný pól – jang, záporný jin. Dále čínská medicína pracuje s teorií pěti prvků, které se střídají během ročního vegetačního cyklu. Velká harmonie přírody je v čínském pojetí dána vyvážením elementů. Roční období jsou pod vlivem pěti elementů: Jaro – dřevo, léto – oheň, střed – země, podzim – kov, zima – voda.) Na těchto principech je postavena orgánová sestava – soubor určitých cviků, které podporují funkční okruhy elementů, v našem případě jsme působili na jarní období – **element dřeva.** Ke každému elementu patří dva orgány – **jaro: játra a žlučník. (Játra – významná detoxikační činnost pro organismus, vliv na vazivo, klouby a svaly. Žlučník – uchovává žluč. V přírodě – barva zelená. Doporučení – zeleninové saláty, bylinky. Čaje čisticí, zejména kopřiva.) Body Scan a orgánovou sestavu jsme zacvičili a probrali dopodrobna s paní doktorkou Machanderovou.**

Meditační sedy jsou doporučovány dvakrát denně, ráno a večer. Důležitá je vlastní pozornost, vědomí a dech. **Dále jsme absolvovali meditační chůzi** (rozvoj bdělé pozornosti na chodidla, pomalý krok, dobré je chodit po obvodu v kruhu).

Sobotní odpolední program začínal o půl hodiny dříve, byl velmi nabitý. Zofia Doškářová navázala na předchozí **meditační techniky četbou z knihy Dona Miguela Ruize (**CD s přednesem J. Duška) – „Praktický průvodce osobní svobodou“. Ve **Čtyřech dohodách Don M. Ruiz** odhaluje zdroj našich limitujících myšlenek, které nás okrádají o radost a přinášejí zbytečné utrpení. Kniha vychází ze staré moudrosti Toltéků (Mexiko) a nabízí mocný nástroj, který může velmi rychle změnit naše životy. Tentokráte jsme vyslechli jedno CD, další čekají na příště.

Dále – Veronika Borkovcová a Karla Jínová nám praktickými ukázkami fotek z akce **4. ročníku MaRS 24h maraton 2017 s roztroušenou sklerózou přiblížili tuto aktivitu**, **která slouží myšlence vzájemné soudržnosti. Cílem cvičebního maratonu je ukázat především na to, že pohyb pacientům s roztroušenou sklerózou prospívá. Je to mezinárodní sportovní akce, při níž se lidé pod odborným pohledem střídají v kruhovém tréninku či skupinových cvičeních,**

která jsou vhodná pro pacienty s RS. Liberecká akce se odehrávala v sobotu 4. 3. 2017 v aerobik studiu Endorfin, Liberec. Českolipsko – novoborská akce ve stejný den (sobota) v tělocvičně ZŠ v Arnultovicích (fitness centrum Olymp – Nový Bor).

Pravidelně do programu semináře paní doktorka zařazuje výtvarnou aktivitu – tentokráte jsme na čtvrtku nakreslili určité obrazce (kruh, trojúhelník či čtverec), vždy jeden tvar. Nechali kolovat a každý přidal obrazec podle svého výtvarného pojetí. Vznikaly zajímavé výtvory. Na další čtvrtku každý podle svého vytvořil **barevnou koláž** z látkových zbytků. Dílka jsme vystavili a posoudili společně naše umělecké cítění. **Uvolňovací technika s velkým vnitřním prožitkem,** všichni se hodně pobavili.

Každé ráno po oba dny jsme **začínali ranním protažením – oblíbenými rozcvičkami** – které výborně vedla Jitka Kopřivová (na židli i vestoje) a Jiří Štryncl, který se zaměřil na posílení vnitřních struktur těla (vestoje).

Na závěr tohoto soustředění nezbývá než poděkovat iniciátorkám semináře, děvčatům z Nového Boru – Jaroslavě Kudrnové a Karle Jínové. Cílem semináře je získávání dalších zkušeností pro vlastní práci ve cvičebních skupinách. Rádi bychom tuto tradici dodrželi, a proto děkujeme těm, kteří nás finančně podporují – Liberecký kraj, zdravotnický odbor.

Ilona Olžbutová

Setkání cvičitelů na Svratce

Dne 9. 3. 2017 se sjela do hotelu Svratka na Vysočině partička úžasných lidí z celé republiky, aby si předali zkušenosti a naučili se i něco nového proto, aby se mohli věnovat záslužné činnosti, a to cvičení s pacienty s roztroušenou sklerózou

Tato nádherná myšlenka vznikla v hlavě jednoho z nejstarších a nejzkušenějších cvičitelů Rosky Žďár nad Sázavou Karla Kesnera. Ale jen samotná myšlenka by nestačila, kdyby tito obětaví lidé nepřijeli, aby se ve svém osobním volnu sešli a věnovali se dalšímu rozvíjení pomoci pro pacienty, kteří tímto závažným a nevyléčitelným onemocněním trpí. Zúčastnilo se celkem 22 cvičitelů ze Žďáru n. Sázavou, Brna, Kyjova, Uherského Hradiště, Havlíčkova Brodu, Liberce, Jablonce n. Nisou a Ostravy.

Na programu byla celá řada přednášek a ukázek cvičení. V úvodu kurzu o pátečním dopoledni proběhlo malé seznámení s městem Žďár nad Sázavou. Navštívili kostel svatého Jana Nepomuckého na Zelené hoře a také Muzeum nové generace, kde se originálním způsobem prošli prostorem bývalého kláštera a dnešního zámku a prohlédli si ukázky umění, vědy a architektury tehdejší doby.

Skupinku cvičitelů navštívili i zajímaví hosté jako např. Jarmila Kašparová, výživová poradkyně, která přednášela o výživě v jarním období a zdravém životním stylu vůbec. Poté se převtělila do orientální tanečnice a účastníci se za

Nesmíme zapomínat ani na náš mozek, který potřebuje také pravidelná cvičení. Je to naše řídící věž. A proto bylo do sobotního večerního programu zařazeno i procvičování kognitivních funkcí mozku za pomoci LEU stimulátoru.

Kurz byl zakončen ukázkami čínského zdravotního cvičení, které pro účastníky kurzu připravil p. Karel Kesner. Ve volných chvílích cvičitelé pro relaxaci využívali např. místní bazén, kde se cvičilo ve vodě pod odborným dozorem lektorek Jarmily Všetulové a Petry Štrausové nebo procházky po nádherném okolí hotelu Svratka.

Za realizaci této unikátní akce za zúčastněné děkujeme Unii Roska, která ji finančně podpořila (za přispění společnosti Sanofi), zaměstnancům hotelu za příjemné podmínky, které vytvořili a v neposlední řadě Karlovi Kesnerovi, který program připravil.

Alena Filová Zedníčková, MSA
Uherské Hradiště

cinkání blyštivých ozdob na sukních, zahaleni do vlajících barevných šátků, ponořili do tajů zumby.

Tato nádherná atmosféra se přenesla i do večerního programu muzikoterapie, které se ujal Jaroslav Šimek se svým kolegou. Dvojice umělců nám připravila široké spektrum hudebních ukázek k tanci i poslechu. Dokonce si cvičitelé mohli zazpívat známé lidové písně, a připomenout si tak každý svůj rodný kraj.

Sobotní dopoledne kurzu bylo věnováno ukázkám jógy v podání dr. Evy Skalické. Odpoledne proběhla prezentace cvičení, která nabízejí jednotlivé Rosky ve svých organizacích. Cvičitelé předvedli to nejlepší, co umí. Hodně se diskutovalo o správném provedení jednotlivých cviků a o jejich významu pro tělo.

UNIE ROSKA

přednáška MUDr. Marty Vachové a Bc. Andrey Mareschové aneb odpoledne o nemoci bez nemocnice

Úštěk – V sobotu 20. 5. 2017 se v příjemném prostředí Hotelu Racek uskutečnila přednáška primářky MUDr. Marty Vachové a Bc. Andrey Mareschové. Šlo o ojedinělou možnost setkat se s pracovníky MS Centra při neurologickém oddělení Nemocnice Teplice mimo ordinační hodiny.

Setkání připravila Roska Teplice, přidaly se i další regionální organizace včetně naší českolipské a nakonec sál zaplnilo přibližně 40 pacientů i rodinných příslušníků.

Hlavním bodem bylo vystoupení MUDr. Marty Vachové, která nás zaujala zajímavým shrnutím problematiky světa roztroušené sklerózy. Dařilo se jí mnohdy komplikovaná témata prezentovat

neformálním a poutavým způsobem. Velmi důležité byly například informace o připravovaných novinkách v podobě léku Ocrevus, shrnutí jednotlivých stadií a milníků průběhu RS a upozornění na rizikové faktory v podobě deficitu vitaminu D či vlivu kouření. Samozřejmě se rozproudila velmi aktivní diskuse a proto několik uvedených konkrétních bodů je jen přiblížením, nikoli kompletním zápisem všeho, co jsme se dozvěděli.

Závěr programu patřil Bc. Andree Mareschové neboli fyzioterapeutické péči, jak z pohledu MS Centra Teplice, tak i v obecném rozsahu. Fyzioterapie je nezastupitelnou částí boje s RS a všichni jsme rádi za rozšíření povědomí o všem, co nám pomáhá aktivně překovat obtíže této záludné nemoci.

Setkání bylo i příležitostí k osobnímu setkání s řadou zajímavých lidí, rád bych zmínil například pana Karla Hrkala, bývalého předsedu Unie Roska.

Fotografie a i další informace, o minulých i budoucích aktivitách, naleznete na našich stránkách.

www.roska-ceskalipa.cz

Ladislav Hlavinka
Roska Česká Lípa

Prameny sedmi horek

Věčné město Řím bylo postaveno na sedmi pahorcích. Stejně tak Jeruzalém a Praha, a také Lisabon, Moskva a mnoho dalších. Sedmička pahorků je neodolatelným lákadlem pro zakladatele měst. Přestože terén stěžuje obranu světskou, způsobuje obranu a podporu esoterickou. Sedm energetických bodů tvoří magickou úplnost, která svědčí městu i jeho obyvatelům. Ale sedm pahorků může prospívat nejen lidem, ale i vodě. Pokud tam zrovna nestojí nějaké to velkoměsto, proč tam nezaložit lázně? Vzhůru do Sedmihorek!

Magie sedmičky je silná. A jejím propojením s vodou a skálou vzniká stabilní, přírodní a přirozeně šťavnaté, šťastné a silné energetické místo, které prospívá každému návštěvníkovi. Výrazná dominanta Trosek na jihu prozrazuje, že se nacházíme před branou do ráje. Tedy – do toho našeho malého, Českého ráje. Pískovcové skály Hruboskalska se zdvihají z pásu lesa mocnou stěnou skalních věží, ke které míří řady výletníků i horolezců. Český ráj napohled i na dohled!

Stejně jako vápenec a další sedimenty je i pískovec položivým kamenem, který je s vodou bytostně spjat. Voda byla prostředím, ve kterém tahle skála vznikala, a je i hlavním erozním činitelem, který se zasloužil na tvorbě bizarních skalních věží Českého ráje. Bez vody by se tady neobešlo nic. Podmínky pro výskyt pramenů jsou příznivé zejména v dolech mezi skalami, což je dáno geologickou stavbou. Pukliny v pískovcových skalách Českého ráje jsou dobře průchodné pro dešťové srážky, a proto na vrcholcích místních kopců a skalních hřbetů žádné prameny nenajdeme. Naopak – vršky jsou vyprahlé a porostlé pouze suchomilnými a odolnými rostlinami. Dešťová voda rychle proniká dolů, až narazí na nepropustné podloží jílů, kde se hromadí a stéká do nižších poloh. Proto jsou údolí mezi skalními městy často zvodněná a vlhká. Voda pramenů a studánek je povětšinou vynikající, velmi chladná, s nízkým pH (tedy spíš kyselá). Z minerálních látek obsahuje zejména železo. Pískovcová skála je také dokonalý filtr, takže bakterie a nečistoty ve vodě nenajdeme. Po silných deštích může být voda zkalená nejjemnějšími částečkami písku, který se také usazuje na dnech přirozených výtoků. Ve vodě nejsou ani dusičnany, které se v přirozeně rostoucích a nehnojených porostech skal vyskytují jen v zanedbatelném množství.

Lázně Sedmihorky vznikly v pramenné oblasti na východní straně hruboskalského hřbetu. Hlavní zásluhu na vzniku lázní má MUDr. Antonín Šlechta, který se nechal inspirovat průkopnickým nadšením Vincence Priessnitze,

a už v roce 1841, tedy pouhých devět let po Priesnitzovi, doktor Šlechta otevírá provoz v nových vodoléčebných lázních v Sedmihorkách. Tyto lázně jsou tak nejstarším vodoléčebným ústavem v Čechách, a vznikly díky velkorysé podpoře majitele hruboskalského panství na opravdu kouzelném místě. Na úpatí romantického skalního pískovcového města, v krásném prostředí a v místech, kde vytékalo v té době dokonce šestnáct pramenů! Lázně se původně jmenovaly Bad Wartenberg, ale později díky národnostnímu hnutí byly přejmenovány podle nejsilnějšího pramene, který už od 18. století nesl jméno Sedmihorka, a odedávna byl proslulý jakožto léčivý. A v tomhle názvu z hlubin časů se snad objevuje víra či vědomost lidí v magickou sedmičku a její blahodárné působení. Těžko říct, zda to způsobuje okolních sedm vršků, ostatně není ani jisté, které to vlastně jsou, nicméně místo je opravdu velmi příjemné a k lázeňskému léčivému prostředí velmi přispívá. Klid, pohoda a jistá ospalost působí blahodárně na každého, kdo se tu jen zastaví.

Vodoléčebné lázně nikdy nesloužily jen vodou. Hydroterapie byla sice důležitou, ale ne jedinou součástí léčby. Relaxace, odpočinek bez spěchu a rozčilování, turistika a cvičení, jak lákavě nám to zní i dnes! Je to tak prosté, a přitom to tak málo děláme! Ve snaze stihnout všechno, nestihneme většinou nic... Myšlenka vodoléčby spojené s pobytem na čerstvém vzduchu, zdravou stravou a klidem postupně vítězila v povědomí lidí. Zdánlivě obyčejná voda se konečně dočkala zasloužené pozornosti coby nejlevnější a velmi účinný léčebný prostředek. Je opravdu potřeba toto poznání znovu zdůrazňovat i dnes? Nejen chronická dehydratace, ale i dlouhodobé požívání znečištěné a mrtvé vody, vede k valné většině civilizačních chorob. Od astmatu, zvýšeného cholesterolu, vysokého tlaku přes únavový syndrom, až třeba po obezitu a rakovinu. A že ani koupele neslouží pouze k očistě těla, to už také víme. Tepelné změny a prokrvování těla, masážní účinky, chemie vstřebávání látek pokožkou, čištění vnitřního prostředí organismu, a v neposlední řadě i blahodárný vliv na psychiku, to vše jsou nezpochybnitelné klady vody ať už v podobě napuštěné vany, nebo stříkajícího vodopádu. Padající voda (i když uměle vytvořená) bývala kdysi i tady v Sedmihorkách. MUDr. Šlechta, ať už vědomě, či díky své povaze, skutečně léčil své pacienty vodou a pohodou. Vodní i pitné kúry se střídaly s tělocvikem a povinnými výlety. Kromě poněkud drsných koupelí v ledové vodě a jejího pití

se do místního lesa chodilo i na tzv. vzduchové lázně. Principem bylo pochopitelně hlavně dýchání skvělého lesního vzduchu. Ovšem pikantní bylo, že na tyto terapie chodili pouze muži, a to nazí, po osprchování či opleskání těla, a to jen v prostěradle (každý ve svém) a se slamákem na hlavě. Ženám byl v době těchto vycházek les přísně zapovězen výstražnou vlajkou, která vlála v parku uprostřed lázní. Dr. Šlechta to zkoušel i u ženských pacientů, nicméně v době, kdy lesem pobíhaly rusalky v prostěradlech, se lázně podezřele vyprazdňovaly a ani zbylí ukáznění mužští pacienti nebyli soustředěni na léčbu a nedosahovali kýženého zklidnění těla a ducha. Proto byly vzdušné procházky žen (k lítosti všech) zrušeny. Pan doktor spolu s chotí též vždy předsedal společným obědům i večeřím, a tak vytvářel opravdu rodinné prostředí. Metoda to byla úspěšná, a tak se tady vystřídalo tisíce hostů, včetně slavných spisovatelů a herců, šlechticů i politiků. I pojmenování celé oblasti Českým rájem vyšlo od zdejších navýsost spokojených hostů. Po smrti Dr. Šlechty

už zdejší historie tak pěkná není. Lázeňský provoz postupně upadal a byl definitivně zrušen před 1. sv. válkou. A po té druhé byly budovy lázní znárodněny a změněny na zotavovnu ROH. Dnešní majitelé provozují rekreační hotelový komplex s balneo-centrem.

Ale dost historie a historek – pojďme se konečně podívat k pramenům, tak jak vypadají dnes. Přímo v areálu současného hotelového komplexu žádný aktivní pramen momentálně nenalezneme. Uprostřed lázní sice stojí fontána ozdobená bustou zakladatele, ale žádná voda tu neteče. Ještě donedávna tu vytékal jeden z pramenů, zvaný **Jánský**. Býval sem svedený z lesa, ale v současnosti se voda tohoto pramene ztratila. Ani **pramen Karla Ferdinanda** v jakémsi pomníku v proluce mezi budovami není funkční. Za aktivní a pramenitou vodou musíme do lesů kolem. K pramenům nás dovede tzv. Pramenná nebo též Angrova stezka. Sleduje ji modrá turistická značka přímo z prostoru lázní. Když jsme vstupovali do lesa, žádná vlajka v lázních nevlála, a tak jsme se směle vnořili do krásných a jarně vybarvených rajských lesů. Pískovcové skály svítily mezi stromy a sluníčko slibovalo krásný den.

Prvním aktivním pramenem, na který narazíme na Angrově stezce cestou od hotelu je **pramen Barbořin**. V této chvíli jsme již ovšem minuli místo původního **pramene Sedmihorky**, který je dnes podchycen, a zásobuje vodou vesnici. Barbořin pramen sice volně teče, ale je osazen vodo-

měrným hydrologickým přelivem pro sledování průtoku. Nicméně voda je tu živá a skvělá. Pozornému návštěvníkovi však neunikne, že voda přitéká nenápadným potůčkem z mokřadu nad pramenem. K vlastnímu místu zrození se tedy musíme vydat kousek výš. Souhlasně jsem přikyvoval k vytvořené harmonii místa – přizpůsobené prameniště pro lidské účely je příjemné a užitečné. Bylo nutno vzít přírodě kousek divokosti a nahradit jí klidem lázeňského provozu. Ale současně je tu citlivě zachováno vlastní přírodní místo zrození vody a před člověkem je ochráněno nepřístupností mokřadu. Každému, co jeho jest – člověku pohodlné prameniště s hodnotnou a živou vodou, a také s otesanou skálou v podobě sedátka pro meditaci i odpočinek. A přírodě a lesním tvorům zase kouzelný vývěr z díry se sněhobílým pískem pod kořenem stromu. Pokud se vydáte k tomuhle místu zrození vody, važte své kroky a kroťte hlasivky. Energetické místo celého sedmihorského koutu nalezneme právě tady. Ale je křehké jako jarní výhonky přesliček všude kolem. Skloňte hlavu s pokorou i s ohleduplností k rostlinám i blátu. Koukejte pod nohy s vědomím, že vstupujete na cizí území.

Hned vedle Barbořina pramene nalezneme další zdroj – **pramen Antonínův**. Manželé Barbora a Antonín Šlechtovi tak mají každý svůj pramen. Přesto oba vytékají ze společného podzemního počátku. To není špatné pro manželství lidí ani pramenů. Voda obou pramenů je stejná – a u mě vyvolala to kýžené lázeňské zklidnění a pohodu. Opravdu stačilo jen pár loků a má rozlétaná a roztržitá duše, bloudící do té doby kdoví kde, vklouzla pěkně do mé tehdejší tělesné přítomnosti. V takové chvíli, kdy „sami sebe dohoníme“, skutečně uvidíme svět takový, jaký je. Stromy, prameny, skály a všechno ostatní kolem se stává skutečným a opravdovým světem, a přestává být pouhou kulisou našeho výletu. To jsou úžasné chvilky vědomé přítomnosti. Vyzkoušejte sami.

Další vodní zdroj, **Felixův pramen,** je opět využit jako zdroj vody pro lázně. Nicméně část vody volně vytéká a napájí uměle vytvořenou kaskádu. Zurčení vody je určitě výbornou kulisou pro hodnotnou meditaci, zejména pokud dobře snášíte komáří společnost.

Po několika stech metrech narazíte na další pramen, tentokrát **Josefův**. Je také upraven a okrášlen tesanými pískovcovými bloky tak, aby lázeňští hosté netrpěli blátem rozmočené cesty. Ovšem voda je opět skvělá. Prameniště je také ozvláštněné sedící dřevěnou plastikou. Postava v kápi drží v ruce otevřenou knihu, jejíž strany jsou využity jakožto naučná cedule o výskytu vodních blech. Krásný to příklad malé přírodní škodolibosti! Voda, ve které se hemží blešivci, viditelní pouhým okem – no fuj! Kdo by to pil? Není přece jen lepší ta sterilní balená voda z PET láhve? Jak se ale můžete dočíst, tenhle mikroorganizmus je zárukou skvělé kvality vody a nežije jen tak leckde! Nicméně pít bychom ho asi neměli – z úcty k živým tvorům! Ceďte vodu přes zuby a vraťte pak blešivce, kam patří J.

Poslední dvojice pramenů na nás čeká už kousek dál od lázeňských domů. V rokli, nad kterou se už zdvihá skalní město kolem Kapelníka, nalezneme dva **prameny Kořenského**. Josef Kořenský byl známý cestovatel z přelomu dvacátého století, a býval významným a častým hostem místních lázní. To je ovšem vodě úplně jedno a chutnala by stejně skvěle, i kdyby byla bezejmenným pramínkem. Lepší voda je v prvním zdroji za potokem ve stínu kapradí. Po dřevěné lávce přejdete k jen mírně upravené lesní studánce, kde je voda jako led. Skvělá skalní voda, která vás osvěží před prudkým stoupáním vzhůru po schodišti až k hlavnímu hřebenu hruboskalské turistické magistrály směrem k hradu Valdštejn. Tak vzhůru! Český ráj čeká!

Jiří Škaloud

www.putujici.cz

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 červnu 2017/ **dotováno:** Ministerstvem zdravotnictví ČR / **redakční rada**: Ivana Rosová, Ing. Jaroslav Zika / **grafická úprava, sazba:** Jan Kuchař / **výtvarník**: Jaroslav Bezděk / **korektura:** Kateřina Krobová / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211–4030

Mezinárodní rekondice Luhačovice 3.–9. 4. 2017