

Duben
2024

Žijeme s roztroušenou sklerózou

ČASOPIS PRO PACIENTY VYDÁVANÝ VE SPOLUPRÁCI
S UNIÍ ROSKA – CZECH MULTIPLE SCLEROSIS SOCIETY

STR.
6

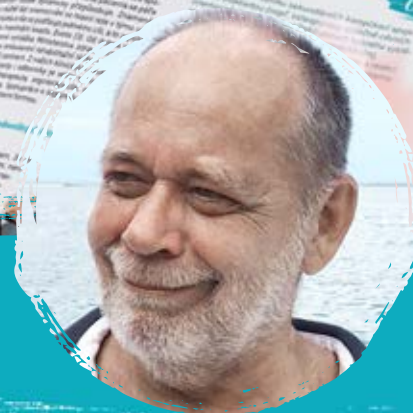
**Prínos pohybu, sportu
a rehabilitace pro pacienty s RS**

STR.
10

**Láska a intimita
žen s RS**



Vážení čtenáři,



dovolte, abych vás seznámil s prvním jarním číslem vám již jistě známého a oblíbeného časopisu, věnovaného pacientům s roztroušenou sklerózou. Naleznete zde řadu informací, které vás doufám zaujmou.

Mgr. Lucie Suchá se ve svém článku věnuje přínosu pohybu, sportu a rehabilitace u pacientů s RS. Rehabilitace hraje nezastupitelnou roli v léčbě pacientů s roztroušenou sklerózou. Úkolem rehabilitace je usnadnit a zlepšit vykonávání aktivit běžného života, zajistit mobilitu, soběstačnost, podpořit nezávislost, komunikaci a sociální a pracovní integraci do společnosti. Celkově pomáhá zvýšit kvalitu života pacienta. Povaha tohoto onemocnění vyžaduje péči mezioborového týmu, kterou je třeba zahájit ideálně ihned po stanovení diagnózy. Zcela zásadní rolí v tomto týmu hraje sám pacient, který nesmí být jen pasivním členem. Aktivní, dobře informovaný pacient může významně ovlivnit nejen kvalitu svého života, ale i průběh nemoci. Zásadní je včasné zahájení pohybových aktivit. U RS mohou být v počátečních stádiích narušené funkce opět obnoveny. Během vývoje onemocnění však ztrácí centrální nervová soustava schopnost obnovy funkcí, čímž postupně dochází k trvalým projevům neurologických příznaků. Přesto je možné prostřednictvím specializované fyzioterapie stimulovat funkční rezervy a adaptační procesy. I nadále je třeba pokračovat ve cvičení i v péči o psychickou kondici.

Psycholožka doc. Laura Janáčková je zde již pravidelnou autorkou velmi zajímavých článků. Tentokrát si připravila téma Láska a intimita žen s RS. Je to téma, kterému se mnozí vyhýbají buď z ostychu, či neznalosti. Je intimita propojena s očekáváními, touhami, náladami, rozladami a nemocí? Lásky a intimity se nemusí vůbec zříkat žena, které onemocnění RS změnilo citlivost intimních partií, upoutalo ji na invalidní vozík či ji jinak fyzicky těžce zasáhlo. U většiny žen, zdravých či nemocných, totiž při sexu nejde pouze o fyzický výkon, ale hlavně o partnerský, psychický, navýsost intimní prožitek blízkosti, vzájemnosti

a lásky. Tento prožitek je ovlivněn vnímáním sebe sama, své femininity, vlastním očekáváním, kvalitou partnerského vztahu a mírou láskyplnosti ke svému protějšku.

Se svým příběhem nás seznamuje Věra Moravcová, která je cvičitelkou z Brušperku. S RS se léčí již 40 let a snaží se za každou cenu nepodlehnout pasivitě. Cvičení se jí stalo nepostradatelným koníčkem a podařilo se jí dosáhnout nesporného zlepšení zejména chůze. Je příkladem pro některé další pacienty, kteří absolvovali též kurzy cvičitelů.

Na závěr se můžete seznámit s příspěvkem a novinkami z Unie ROSKA, s aktivitami pobočných spolků v Jablonci nad Nisou a Písku a připravovanými akcemi Unie ROSKA v roce 2024. Dočtete se o ukončení projektu podpory Unie z Fondů EHP 2014–2021. V období od začátku roku 2022 do konce února 2024 čerpala ROSKA prostředky z časově omezeného grantu. Šly na personální a strategický rozvoj, vzdělávání pro představitele pobočných spolků, podporu aktivit a služeb, osvětovou kampaň a také publicitu – vytvoření videí, informačních letáků, brožury s příběhy pacientů. V únoru byla na tiskové konferenci představena brožurka ROSKAŘI, která je distribuována v RS centrech a na akcích Rosky (pokřtila ji herečka Milena Steinmasslová, se kterou si zde můžete přečíst rozhovor), a také informační letáky, které ROSKA připravila zvlášť pro každý ze svých pobočných spolků.

Přeji vám krásné jarní dny, hodně zdraví a pohody.

MUDr. Jiří Piřha

místopředseda redakční rady časopisu Žijeme s RS

Jaro 2024

Editorial Jiří Piřha	3
Přínos pohybu, sportu a interdisciplinární rehabilitace pro pacienty s roztroušenou sklerózou Lucie Suchá	6
Láska a intimita žen s roztroušenou sklerózou Laura Janáčková	10
Cvičením ke zdraví aneb Nad ereskou se nedá zvítězit, ale můžete s ní remizovat Věra Moravcová	11
Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s. Jiřina Landová, Adéla Vašíčková, Martina Růžičková	13
Unie ROSKA – Jablonec nad Nisou Jiří Pangrác	17
Unie ROSKA – Písek Eva Řezáčová	19
Osmisměrka Redakce	22

Tiráž

Vydává: Nakladatelství a vydavatelství We Make Media, s. r. o. | Jednatelka: MUDr. Ivana Kaderková
Adresa: Italská 24, 120 00 Praha 2, Česká republika | Tel.: +420 778 476 475 | IČO: 27656624
E-mail: info@wemakemedia.cz, www.wemakemedia.cz

Předseda redakční rady: prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA, MS centrum Neurologické kliniky LF UP a FN Olomouc

Čestná předsedkyně redakční rady: Ing. Jiřina Landová, předsedkyně výkonné rady Unie ROSKA – Česká MS společnost, z. s.

Místopředseda redakční rady: MUDr. Jiří Piřha, MS centrum Neurologického oddělení Nemocnice Teplice

Členové redakční rady: MUDr. Radek Ampapa, MS centrum Neurologického oddělení Nemocnice Jihlava; doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc., Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze; Jana Nakládalová, předsedkyně Unie ROSKA – reg. org. Roska Olomouc, z.p.s.; MUDr. Petra Nytrvá, Ph.D., MS centrum Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze; MUDr. Zbyšek Pavelek, Ph.D., MS centrum Neurologické kliniky LF UK a FN Hradec Králové; Jitka Večeřová, předsedkyně Unie ROSKA – reg. org. Roska Jihlava, z.p.s.; MUDr. Petra Vykydalová, MS centrum Neurologické kliniky LF UP a FN Olomouc; MUDr. Jana Vysloužilová, MS centrum Neurologické kliniky LF UP a FN Olomouc

Odpovědná redaktorka: Darína Tomanová, d.tomanova@wemakemedia.cz

Jazyková redaktorka: Mgr. Petra Schmidová | **Zlom a grafická úprava:** We Make Media, s. r. o.

Inzerce: info@wemakemedia.cz, **Foto:** Shutterstock, není-li uvedeno jinak

Jakékoliv kopírování či šíření celého obsahu nebo části tohoto časopisu, ať již v tištěné, či elektronické podobě, je bez výslovného souhlasu vydavatele přísně zakázáno.

Registrováno pod
evidenčním číslem
MK ČR E 24035

Mezinárodní číslo
sériových publikací
ISSN 2695-0790 (TISK)
ISSN 2695-0804 (ON-LINE)

Vychází 2× ročně

5. ročník

Duben 2024

Přínos pohybu, sportu a interdisciplinární rehabilitace pro pacienty s roztroušenou sklerózou

Abstrakt

Roztroušená skleróza (RS) je chronické autoimunitní onemocnění, které často začíná u mladých lidí v produktivním věku. Z dlouhodobého hlediska má významné tělesné a psychosociální důsledky a velký dopad na všechny oblasti života osob postižených touto chorobou. Kromě moderní léčby je absolutně zásadní aktivní přístup pacienta, jeho vnitřní motivace a nalezení osobní zodpovědnosti za svůj život. RS má velmi pestré klinické projevy a vyžaduje komplexní terapeutický přístup. Není možné udělat univerzální předpis pohybových či jiných aktivit, ale terapie by měla být „šitá na míru“ aktuálnímu stavu a potřebám pacienta. Zároveň je potřeba dobře vyvážit míru aktivity a odpočinku. Následující článek shrnuje možnosti pohybových aktivit včetně specifik u roztroušené sklerózy (RS), vysvětluje pojem interdisciplinární rehabilitace a zamýšlí se nad současným životním stylem

Klíčová slova: roztroušená skleróza mozkomíšní, interdisciplinární přístup, pohybová aktivita, životní styl

Úvod

Pohyb je přirozenou potřebou každého živého organismu a má velký vliv na fyzické, duševní i mentální schopnosti

člověka. Neznamená to, že každý z nás musí být vrcholovým či nadšeným sportovcem. Stačí si uvědomit, že i když cvičení či sportování není můj koníček, určitou formu pohybu potřebujeme všichni. V současnosti je jednoznačně prokázáno, že přiměřený cvičební režim pacientům nejen neškodí, ale naopak je pro ně doporučován jako důležitá součást zdravého životního stylu [1]. V poslední době se u RS zkoumá protizánětlivý účinek pravidelného cvičení v dostatečné intenzitě [2]. Nejnovější studie dokonce spekulují o tom, zda vhodně volená pohybová aktivita nemůže sloužit jako prevence či oddálení vzniku nových symptomů či jejich zhoršení, ale dokonce i vzniku samotného onemocnění.

Interdisciplinární rehabilitační péče o pacienta s RS

Rehabilitace hraje nezastupitelnou roli v léčbě pacientů s roztroušenou sklerózou. Úkolem rehabilitace je usnadnit a zlepšit vykonávání aktivit běžného života, zajistit mobilitu, soběstačnost, podpořit nezávislost, komunikaci a sociální a pracovní integraci do společnosti. Celkově pomáhá zvýšit kvalitu života pacienta. Povaha tohoto onemocnění vyžaduje péči interprofesního týmu (lékař, fyzioterapeut, psychoterapeut, sestra, urolog, ergoterapeut, psycholog, sociální pracovník a další), kterou je třeba zahájit ideálně ihned po stanovení diagnózy. Zcela zásad-

ní roli v tomto týmu hraje sám pacient, který nesmí být jen pasivním členem. Aktivní, dobře informovaný pacient může významně ovlivnit nejen kvalitu svého života, ale i průběh nemoci. Odborníci v tomto týmu spolu úzce spolupracují a na základě aktuálních potřeb pacienta se péče jednotlivých složek dynamicky přizpůsobuje. Znamená to, že v každé fázi onemocnění se hlavní role v týmu ujímá jiná osoba a vše se podřizuje jedinému cíli, a to zajistit pro klienta maximální kvalitu života [3]. Od dubna roku 2019 platí nová vyhláška Ministerstva zdravotnictví ČR, podle které se ambulantní rehabilitační léčba poskytuje také přímo v RS centrech. Z našich klinických zkušeností víme, že pro pacienty i odborníky je velmi výhodné mít na pracovišti fyzioterapeuta, ergoterapeuta, psychoterapeuta a psychologa. Spolupráce s logopedy či dalšími odborníky může být externí formou.

Rehabilitace a pohyb v jednotlivých fázích onemocnění

Mnohdy se setkáváme s názorem, že pokud pacienti nemají trvalý problém, není potřeba se o sebe starat. Opak je pravdou. Na počátku onemocnění je ideální příležitost začít upravovat své pohybové návyky. Víme, že pacient, který je zvyklý na fyzickou zátěž, má vyšší míru schopnosti regenerace a v případě náhlého zhoršení má rychlejší návrat do stavu před atakou než pacient, který nemocí podlehne a rezignuje na možnost se jí postavit [4]. Hlavním důvodem včasného zahájení pravidelného cvičení či sportování je uplatnění neuroplasticity (schopnost nervových buněk mozku stavět, přestavovat a opravit svoji tkáň). U RS mohou být v počátečních stádiích narušené funkce opět obnoveny.

Další důvody včasného zahájení pohybové aktivity jsou následující:

- *zabránit co nejdříve celkovému snížení pohybové aktivity s následnou fyzickou i psychickou dekondíci,*
- *včas rozpoznat a začít terapeuticky ovlivňovat spastickou parézu – jedná se o kombinaci ochrnutí (parézy), zkrácení měkkých tkání a zvýšené svalové aktivity, kterou pacienti nejčastěji popisují jako ztuhlost svalů,*
- *ovlivnit depresivní ladění,*
- *pozitivně podpořit kognitivní funkce,*
- *pozitivně ovlivnit imunitní systém,*
- *oddálit riziko vzniku sekundárních komplikací spojených s inaktivitou (např. osteoporózy, srdečně-cévních onemocnění, diabetu, funkčních poruch hybného systé-*

mu bez souvislosti s primárním onemocněním), naučit se vnímat své tělo, poznat své limity a reakci těla na zátěž, aby nedocházelo k přetížení organismu a zhoršení neurologických obtíží.

Bohužel se stále setkáváme s tím, že na rehabilitaci přichází pacienti až v pozdější fázi onemocnění. Zásadní je přístup pacienta, který se aktivně ptá svého neurologa na možnosti rehabilitační péče nebo hledá odborníka ve svém okolí již od počátku onemocnění.

1. Nově diagnostikovaní pacienti

Ve chvíli, kdy se pacient dozvídá diagnózu chronického nevléčitelného onemocnění, prochází velmi složitým obdobím. Je ideální, když se co nejdříve aktivně zapojí do procesu péče o sebe. Základem je získat pravdivé informace a zorientovat se v problematice RS. V současné době jsou pořádány semináře pro nově diagnostikované pacienty (setkání mimo nemocniční prostředí, kde se mohou potkat pacienti, jejich rodinní příslušníci či přátelé s lékařem, fyzioterapeutem, psychoterapeutem a sociálním pracovníkem), existují brožurky od předních odborníků zabývajících se RS problematikou nebo je možné vyhledat ověřené informace na webových stránkách (www.msrehab.cz, www.roska.eu, www.nfimpuls.cz, www.rskompas.cz, www.aktivnizivot.cz a další). Velmi výhodné je zahájit psychoterapeutickou péči, protože zvládnutí této první fáze výrazně ovlivňuje další postoj pacienta k nemoci a nepřímo tak i její vývoj.

Již v tomto období je velmi důležité zahájit i pravidelnou pohybovou aktivitu. Ideální je konzultace s fyzioterapeutem, se kterým pacient probere svoji sportovní historii, aktuální zdravotní stav, časové možnosti apod.

2. Časná fáze onemocnění

Tato fáze je typická u většiny pacientů střídáním atak a remisí. Je to také optimální období na dlouhodobou změnu životního stylu. Současným trendem je kombinace různých druhů pohybových aktivit (zejm. aerobního, posilovacího a balančního tréninku, např. formou kruhového tréninku, dále pak jógy, pilates, taiči apod.) s dalšími rehabilitačními postupy (psychoterapie, ergoterapie včetně kognitivního tréninku, logopedie apod.). Porozumět příčinám svých potíží můžeme zvědoměním skrze tělo či skrze psychiku, proto z naší praktické zkušenosti



doporučujeme kombinaci péče o tělo i psychické zdraví. Pokud to zdravotní stav dovolí, je možné pokračovat ve sportovních aktivitách, které má pacient rád. Zpočátku je výhodné, aby měl pacient možnost individuální terapie, nicméně následně, pokud to zdravotní stav umožní, chceme vyzdvihnout výhody skupinové formy cvičení, která umožňuje vytváření sociálních vazeb, vzájemnou motivaci a psychickou podporu pacientů. Není výjimkou, že se pacienti velmi dlouhou dobu (mnoho let i desítek let) brání kontaktu s ostatními lidmi s RS. Je to pochopitelné a dočasně je tato obranná strategie účinná. Nicméně jakmile se pacient jednou odváží a přijde mezi ostatní, většinou nastává fáze velké úlevy. Může začít sdílet své starosti, vzájemně se inspirovat a najít pochopení.

3. Pozdní fáze onemocnění

Během vývoje onemocnění ztrácí centrální nervová soustava schopnost obnovy funkcí, čímž postupně dochází k trvalým projevům neurologických příznaků. Přesto je možné prostřednictvím specializované fyzioterapie stimulovat funkční rezervy a adaptační procesy [5]. I nadále je třeba pokračovat ve cvičení i v péči o psychickou kondici. Léčba ambulantní je v případě nutnosti doplněna hospitalizací na lůžkovém neurorehabilitačním oddělení. Velkým přínosem je odborná práce ergoterapeuta, který mimo jiné pomůže s výběrem vhodných kompenzačních pomůcek. V tomto období se pacient často nachází ve složité situaci, protože je potřeba přibírat nové pomůcky nebo usedá na vozík. Proto je opět velmi důležité, aby perfektně fungoval interdisciplinární tým, který pacientovi tímto obdobím pomůže projít. Často má klient pocit, že usednutí na vozík bude znamenat konec aktivního života a selhání v předchozím snažení. Přestože jsme si vědomi náročnosti situace a v terapii se snažíme především o aktivizaci pacienta, často se setkáváme s tím, že se naopak klientovi i jeho rodině uleví a ušetřená energie pomůže zvýšit pestrost aktivit, které dříve nebyly možné.

Specifika pohybových aktivit u pacientů s RS

Přestože diagnóza RS není důvodem k zanechání oblíbených sportovních či pohybových aktivit, je třeba respektovat aktuální zdravotní stav a podle toho přizpůsobovat pohybový režim ze dne na den. Zásadní je hýbat se pravidelně a dlouhodobě, ne se několikrát do roka zničit a pak zase nic nedělat. Je potřeba naučit se vnímat své limity, poslouchat své tělo a umět mu vyjít vstříc, aby nedocházelo k přetěžování organismu. To může neurologický stav zhoršit. Výhodné je začít pod dohledem odborníka, se kterým nastavíte ideální míru zátěže. Jedním z nejčastějších příznaků RS – a zároveň nejvíce limitujícím – je

únava. Je to také častý důvod, který brání začít s pravidelným sportováním či pohybovými aktivitami nebo u nich vydržet. Management zvládnání únavy je častou zakázkou, se kterou pacienti na rehabilitaci přichází. Díky nejnovějším studiím víme, že nejúčinnější strategií je dlouhodobé provádění pohybových aktivit (hlavně aerobního cvičení), energii šetřící strategie, vyvážení míry aktivit a odpočinku a péče o psychickou kondici. Dalším typickým problémem je termosenzitivita. Cvičební programy musí aktivovat oslabené svalstvo, ale zároveň nesmí dojít k přetížení či přehřátí. I toto je velmi důležité zohlednit při výběru vhodného tréninkového režimu. Např. místo aerobní aktivity, u které dochází k výraznějšímu zahřátí, vybereme cvičení posilovací. V současné době také existují různé chladicí pomůcky, které mohou zvýšit komfort pacienta a snížit míru obtíží. K tomu je dobré myslet na jednoduché tipy, jako je vyvětrat místnost, kde bude cvičení probíhat, nebo dodržovat pitný režim. Mnoho pacientů vědomě omezuje množství vypitých tekutin ze strachu, že budou potřebovat na toaletu. To ale prohlubuje problém s regulací teploty, a proto se snažíme hledat jiné, účinnější strategie.

Aktivní a pasivní odpočinek

Jak bylo uvedeno výše, pacienty často výrazně limituje únava. Najít rovnováhu mezi aktivitami a odpočinkem je velkou výzvou. U pacientů s RS se poměrně často setkáváme se dvěma extrémními situacemi. Jedna je taková, že pacient z různých důvodů raději nedělá nic. Na opačném pólu je sebezničující aktivita, neustálá potřeba něco dělat, neschopnost zastavit a potřeba, aby vše bylo v maximálním výkonu. Správně tušíte, že ani jedna varianta není optimální. Zkusme nyní prozkoumat, co můžeme nalézt mezi těmito dvěma extrémy. Aktivní a pasivní odpočinek jsou dvě různé strategie naší regenerace. Obě se doplňují a zajišťují úlevu mysli i tělu. Když se řekne slovo odpočinek, často si vybavíme něco, při čem relaxujeme, nic neděláme a jsme v klidu. Nicnedělání (neboli pasivní odpočinek) je velmi důležité a přínosné. Tělo se může uvolnit, regenerovat a nervová soustava se zklidňuje. Takové „koukání do blba“ bychom si občas měli dopřát všichni. Pasivní odpočinek ale může být i vědomý – když si všimneme, že nás pohltily naše myšlenky a mozek začal pracovat, vrátíme se k dechu, k vnímání tělesných počítků apod. Možná se budete divit, ale hodně z nás si takový vědomý pasivní odpočinek neumí dopřát. Fungujeme tak, že se nejprve „totálně zničíme“ a pak teprve odpadne a už nemůžeme nic. Následně pak přijde vztek, že jsme zase nebyli aktivní, a tento vzorec pořád dokola opakujeme. I odpočívát se musíme učit. V poslední době je doporučovaný aktivní odpočinek. Můžeme čas trávit s knihou v ruce, ale můžeme také odpočívát pohybem. Prospěšná pohybová aktivita nemusí být náročná (a tato

mylná představa často odradí naše pacienty už dopředu, že se raději ani hýbat nezačnou). Může to být jakákoliv aktivita, při které se nám zvyšuje tep. V praxi je to tedy jednoduché – při cestě z práce si místo pomalé procházky dáme rychlejší chůzi, místo svezení na eskalátoru nebo výtahem vyjdeme schody, jednu zastávku půjdeme pěšky a nepojedeme tramvají... Pokud se nám taková činnost podaří dělat dlouhodobě (obecné doporučení je 2–5× týdně 30–60 min, ale nezapomeňte, že každý je jiný), může se snížit míra stresu a zvýší se odolnost vůči němu, zlepší se fyzické i psychické zdraví včetně sebevědomí, zlepší se kvalita spánku, paměť a sníží se únava. Tyto činnosti nás musí těšit. Dalším pomocníkem, jak u aktivit dlouhodobě vydržet, může být zapojit přátele či rodinu, využívat aplikace, krokoměry či chytré hodinky, kde si můžeme zaznamenávat dosažené úspěchy, a samozřejmě se odměnit. Pasivní relaxace a aktivita jsou dvě části stejné mince, proto nejlépe střídejte aktivní odpočinek s pasivním.

Co když se snažím, starám se o sebe, cvičím, ale nevidím zlepšení? Proč rehabilitace v praxi nefunguje, i když dodržujeme všechny doporučené postupy?

Někdy se setkáváme se situací, že se nedostaví kýžený efekt, přestože je pacient aktivní a provádí přiměřenou a doporučovanou pohybovou aktivitu. Důvodů samozřejmě může být mnoho, ale ráda bych tu zmínila chronický stres. Z naší zkušenosti víme, že pacienti s RS mívají zvýšené prožívání stresových situací, často jsou v naučené bezmoci, jsou na sebe velmi přísní, mají tendenci k perfekcionismu a často mají problémy s hranicemi a říkáním NE. Někdy se tolik snažíme a „děláme vše správně“, ale nevnímáme u toho naše tělo. Je naprosto přirozené, že náš organismus na různé situace reaguje stresovou reakcí, která je fyziologická a naprosto v pořádku. Problém nastává, pokud se míra stresu stane chronickou nebo je v příliš velké intenzitě. V takovém případě se naše tělo brzy dostává mimo tzv. zónu odolnosti (kterou má každý člověk jinou) a mohou se začít vyskytovat nepříjemné příznaky, např. podrážděnost, častá naštvanost, velká únava až apatie, problémy se spánkem, bolest či další tělesné obtíže. Našemu tělu chybí „vybití“, tj. ukončení stresové reakce, tak jak se to má stát přirozeně. Při chronickém stresu neprobíhá ideální komunikace mezi nižšími a vyššími mozkovými centry a dochází k narušení rovnováhy. Naše mozková kůra má tendenci hodnotit, přikazovat, a dokonce i potlačovat pravdivé vjemy z našeho těla. Pokud se nacházíme dlouhodobě mimo naši zónu odolnosti, je třeba naučit se techniky, které nám tuto situaci zvědomí, pomohou nám vypustit přebytečné napětí a opět nastolí rovnováhu v autonomním nervovém systému. Jinými slovy je třeba naučit se opět vnímat své tělo a tělesné vjemy

následně propojit i s našimi emocemi a myšlenkami. Toto povídání je velmi zjednodušené, nicméně zkušenost je taková, že toto téma je naprosto stěžejní a týká se velkého počtu našich pacientů. Opět to potvrzuje důležitost propojení fyzioterapie a psychoterapie nebo je také možné využít techniky, které tělo s psychikou přímo spojují (např. bodyterapie, biosyntéza apod.).

Závěr

Dnes už víme, že péče o fyzickou a psychickou kondici u pacientů s RS by měla být nezbytnou součástí jejich běžného života od začátku nemoci. Fyzioterapie, psychoterapie a kognitivní tréninky mají neuroprotektivní efekt. Hlavní snahou celého interdisciplinárního týmu spolu s pacientem by měla být dlouhodobá změna životního stylu. Není tak důležité, jakou aktivitu či rehabilitační techniku vybereme, ale aby se při ní pacient cítil příjemně a měl z ní radost. Pravidelnost a postupné zvyšování zátěže bez nadměrného přetěžování je ideálním způsobem. Cílem cvičení není se zničit, ale naučit se vnímat své limity, poslouchat své tělo, umět mu vyjít vstříc a vyvážit aktivitu a odpočinek jako dvě doplňující se části. Důležitou součástí sebepečení je i práce s chronickým stresem.

Mgr. Lucie Suchá

Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd

1. LF UK a VFN v Praze

e-mail: lucie.sucha@vfn.cz

Literatura:

- Novotná K, Menkyová I, Kóvári M. Komplexní interdisciplinární rehabilitační péče o osoby s roztroušenou sklerózou. *Neurol. praxi.* 2021; 22(1): 50–55.
- Dalgas U, Langeskov-Christensen M, Stenager E, et al. Exercise as Medicine in Multiple Sclerosis – Time for a Paradigm Shift: Preventive, Symptomatic, and Disease-Modifying Aspects and Perspectives. *Curr Neurol Neurosci Rep.* 2019; 19(11): 88.
- Hoskovcová M, Honsová K, Keclíková L. Rehabilitace u roztroušené sklerózy. *Neurol Praxi.* 2008; 9(4): 232–235.
- Kubala Havrdová E. Rehabilitace u roztroušené sklerózy – úvodní slovo. In: *Rehabilitace při léčbě roztroušené sklerózy.* Olomouc: Solen, s.r.o., 2020; 5–6.
- Hoskovcová M. Rehabilitace u pacientů s roztroušenou sklerózou z pohledu medicíny založené na důkazech. In: *Rehabilitace při léčbě roztroušené sklerózy.* Olomouc: Solen, s.r.o., 2020; 11–14.
- Aktivní odpočinek [online]. *Nevypusť duši, z. s.*, 29. 10. 2018. Dostupné na: <https://nevypustdusi.cz/2018/10/29/aktivni-odpocinek/>

Láska a intimita žen s roztroušenou sklerózou

Partnerské vztahy ovlivňují duševní pohodu a pocit štěstí pacientek s RS. V praxi je známé nepsané pravidlo: Má-li člověk problémy ve vztahu, je otázkou času, kdy bude mít i problémy v sexu. Uvedená zkušenost často platí i obráceně. Nutnou péči o vztah jako prevenci konfliktů jsme společně probrali v minulém čísle. Dnes se budeme věnovat intimitě a její propojenosti s očekáváními, touhami, náladami, rozladami a nemocí. Hned na počátku je však nutné říci, že většina sexuálních problémů má své řešení. Lásky a intimity se nemusí zříkat ani žena, které onemocnění RS změnilo citlivost intimních partií, upoutalo ji na invalidní vozík či ji jinak fyzicky těžce zasáhlo. U většiny žen, zdravých či nemocných, totiž při sexu nejde pouze o fyzický výkon, ale hlavně o partnerský, psychický, navýsost intimní prožitek blízkosti, vzájemnosti a lásky. Tento prožitek je ovlivněn vnímáním sebe sama, své feminity, vlastním očekáváním, kvalitou partnerského vztahu a mírou láskyplnosti ke svému protějšku.

Roztroušená skleróza je autoimunitní onemocnění, které zasahuje různé části CNS, a právě s tím úzce souvisí i míra tělesných problémů ženy. Dysfunkce žen v sexuální oblasti se tedy mohou projevit jako primární, podmíněné lokalizací onemocnění, nebo sekundární vlivem psychického dopadu nemoci na vlastní prožitek. Ten může být navíc negativně modifikován i samotným typem konkrétní léčby, jejími vedlejšími účinky, diskomfortem, bolestí, depresí, slabostí, únavou, střevními či urologickými problémy, omezenou motorikou atd. Problémy v sexuálním životě se pak projevují v každodenním životě páru. Zpočátku dochází k vyhýbání, snižování frekvence a omezení této aktivity. Následně se ze vztahu vytrácí láskyplné doteky a přichází rozpačité pocity pochybností o vlastní feminitě a oboustranné odcizení provázené pocitem samoty. Když se navíc lidé vyhýbají i komunikaci o vzniklém problému, ze vztahu se vytrácí porozumění a spokojenost. Svěříme-li se, je naděje na změnu vnímání daného problému. Pokud nemocná žena aktivně komunikuje o intimních a sexuálních problémech se svým lékařem, nemusí docházet k jejich prohlubování a ohrožení vztahů.

Mezi nejčastější sexuální problémy žen patří snížená sexuální apetence, bolestivá soulož a nedosahování orgasmu. Prvním krokem při jejich řešení je opětovné navození vzájemnosti v rámci párové terapie, následuje edukace sexuálního nácviku spolu s aktivním řešením eventuelních provázejících problémů (např. využití lubrikantu při suchosti poševní sliznice, nasazení či změna farmak, která mohou situaci ovlivnit, atd). V intimitě by se partner nemocné ženy měl zaměřit na delší předeheru, mapování jejího těla a znovuobjevování, co je ženě příjemné. Neměl by zapomínat také na to, že ženy jsou auditivně vzrušivé, a tudíž milá slova, vyznání pronášená tichým hlasem zvyšují jejich touhu a navozují pocit blízkosti. Ten je důležitý i v rámci vlastního prožitku a spokojenosti s intimním životem. Ženy s RS nemusí vždy dosáhnout orgasmu, ale přesto mohou být spokojeny se svým sexuálním životem a spoluprožívat pocit plnohodnotného partnerského intimního života. Koneckonců není třeba mít obavy svěřit se lékaři, čerpat inspiraci u sexuologa či párového psychologa a společně hledat řešení starostí sexuálního života.

U mladých žen bývá častou otázkou u odborníka téma mateřství. Dnešní moderní medicína umožňuje ženám s RS těhotenství, ale aby se zmírnilo riziko pro budoucí maminku a dítě, je vždy nutný individuální přístup lékaře, zohlednění aktuální léčby a plánované rodičovství. Žena s RS může být nejen milující partnerkou, manželkou, ale pokud je včasně léčena, tak i matkou. Žádná, ani sebezávažnější nemoc nemůže zabránit ženě být milována, milovat a prožít spokojený partnerský život. Právě ten často stojí za pocitem životního štěstí.

doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.

Stránky: <https://www.laurajanackova.cz>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/laurajanackova>

Facebook: <https://www.facebook.com/LauraJanackova>

Cvičením ke zdraví aneb Nad ereskou se nedá zvítězit, ale můžete s ní remizovat

V roce 1988 mi byla diagnostikována roztroušená skleróza, v té době z lumbální punkce. Trpěla jsem závratěmi, že se se mnou doslova točil celý svět, zakopáváním, velkou celkovou únavou. Vše mi padalo z rukou, nemohla jsem se na nic soustředit, přečíst najednou dva řádky textu bylo nemožné. Písmena mi přeskakovala před očima. Ráno vstát z postele vyžadovalo obrovské úsilí. Pokračovalo to tím, že jsem musela opustit své zaměstnání, mzdové účetní a posléze i telefonní spojovatelky a skončila jsem v částečném a poté v plném invalidním důchodu. Vzhledem k tomu, že jsme měli dvě děti ve věku šest a jedenáct let, byla situace takřka kritická. Manžel pracoval v živočišné výrobě, což byl vlastně nepřetržitý provoz, svátek nebo pátek, musel každý den do práce, a aby uživil rodinu, chodil občas ještě do druhého zaměstnání. Bylo pro mne štěstí, že při tom všem mi všemožně pomáhal a stál při mně.

Informací o této nemoci jsem od lékařů dostala minimum a měla jsem dojem, že kromě Prednisonu a infuzí Synacthenu, kterým mi při každém zhoršení prolévali krevní řečiště, nic jiného neexistuje. Chodila jsem o francouzských holích, kterým jsem se dlouho bránila; vzala jsem je na milost až poté, co se o mně ve městě začalo říkat, že chodím už ráno opilý, když jdu do blízkého obchodu s potravinami, protože jsem se musela opírat o vše pevné, co bylo v dosahu, jako ploty okolních pozemků, zadržím mostu a podobně.

Při shánění informací o této nemoci jsem se seznámila v roce 1990 s Roskou Frýdek-Místek a její předsedkyní paní Jožkou Kocichovou, úžasnou ženou, která byla postižena roztroušenou sklerózou ještě více než já, a přesto oplývala optimismem a energií. Byla vyškolená cvičitelka, která dokázala přimět ostatní takto postižené ke cvičení. A tak zlančila i mne. Začala jsem intenzivně cvičit podle jejích rad a pomalu, ale přece jsem zjišťovala, že jsem nějak spokojenější, že mě to cvičení baví a že nabývám opět chuti do života a optimismu. Najed-



Věra Moravcová (uprostřed v dolní řadě)
vede cvičení v Brušperku přes 30 let



Cvičební lekce pod střeškou



Za pěkného počasí se cvičí venku

nou jsem si uvědomila, že už mi tak často nepadají věci z rukou. Cvičila jsem ráno na posteli a začalo se mi lépe vstávat. To byl pokrok pro mne dříve nečekaný. A tak jsem se rozhodla s ereskou bojovat. Zajímala jsem se o různé druhy vhodných cvičení, včetně čínských apod. Přihlásila jsem se do kurzu cvičitelů a posléze jsem absolvovala kurzy cvičitelů III. třídy, cvičitel zdravotní TV a cvičitel sociální rehabilitace přes Unii ROSKA. Nyní vedu cvičení nejen pro Rosku, ale také u nás ve městě pro zdravotně postižené, a to již 31 let.

Tak jako kdysi paní Jožka zlanářila mne, tak jsem i já zlanářila několik svých šikovných cvičenek, které také absolvovaly kurzy cvičitelů. Přesvědčila jsem dokonce i jednoho muže, který na tom byl zdravotně mnohem hůř než já, ale dnes je z toho nejhoršího venku, věřím, že zásluhou cvičení a obrovsky pevné vůle. Co se týká cvičení, mohu se od něj učit i já. A mám z toho velkou radost.

Cvičení se pro mne stalo nepostradatelným koníčkem a doufám, že tomu tak bude i nadále. Po určité době cvičení jsem se zbavila nejdřív jedné a poté i druhé francouzské hole, což mne ještě více utvrdilo v tom, že jdu ve svém životě správným směrem. Někdy hůlku použiju, když přijde nějaká špatná situace, protože nejsou jen dny krásné a růžové, ale i ty horší a smolné. Avšak i tehdy se snažím dívat se na život s roztroušenou sklerózou optimisticky a pokud možno s úsměvem. Smích a dobrá nálada jsou alfou a omegou boje s touto nemocí.

V roce 2012 a 2013 se mi povedlo ve spolupráci s mými cvičitelkami natočit dvě DVD s názvem „Cvičení pro zdraví“. Pomocí nich si mohou opravdu všichni, nejen ti

nemocní, zacvičit doma. Já sama cvičím denně, chodím na procházky a relaxačně jezdím na svém retrokole.

Tak už jste se rozhodli? Začnete také? Držím pěsti a nezdávejte se! Víme, že nad ereskou se nedá zvítězit, ale dá se s ní remizovat. A každá taková remíza je pro roskaře vlastně vítězstvím.

Přeji všem mnoho zdaru, optimismu, dobrou náladu a úsměv na rtech i ve dnech nejhorších!

Věra Moravcová

Unie ROSKA Frýdek-Místek

Fotografie poskytla Věra Moravcová.



Nová tvář Unie ROSKA Milena Steinmasslová pokřtila knihu příběhů pacientů s RS

Novou tvář Unie ROSKA se stala Milena Steinmasslová. V únoru pokřtila knihu příběhů pacientů s roztroušenou sklerózou, která vznikla díky finanční podpoře Fondů EHP 2014–2021.

Pacientská organizace Unie ROSKA je jedinou pacientskou organizací, která napříč celou republikou pomáhá nemocným s roztroušenou sklerózou. Pro rok 2024 navázala spolupráci s herečkou Milenou Steinmasslovou, která pokřtila brožuru inspirativních příběhů pacientů s roztroušenou sklerózou ROSKAŘI. Tato publikace vznikla díky podpoře projektů EHP fondů.

Unie ROSKA již více než 30 let pomáhá pacientům s roztroušenou sklerózou žít kvalitní a důstojný život. Má 30 pobočných spolků po celé republice, cca 1 200 členů.

„Roztroušenou sklerózu jsem vždy vnímala spíše jako takového strašáka. Člověk si ihned představí pacienty s těmi nejhoršími prognózami. Když jsem se ale setkala s lidmi z Unie ROSKA, ihned mě vyvedli z omylu. I s roztroušenou sklerózou se dá žít kvalitní život, doba pokročila, nemoc se sice stále nedá vyléčit, ale existuje kvalitní léčba, která projevy nemoci umí zbrzdit, či zastavit. A brožura, kterou společně křtíme, je plná takových inspirativních příběhů,“ vysvětluje herečka Milena Steinmasslová.

Na projektu Unie ROSKA spolupracuje s norským partnerem The Royal Norwegian Society for Development (Královská společnost pro rozvoj – KSPR), který do projektu zapojil také Norwegian Multiple Sclerosis Association z Bergenu. Spolupráce je založena především na sdílení dobré praxe při zdravém stravování chronicky nemocných, posilování členské základny a strategickém fundraisingu. Na základě setkání, která se konala v České republice a v Norsku, vznikne dokonce kuchařka. Významnou přidanou hodnotou je i rozsáhlá zkušenost se strategickým řízením organizace, finanční soběstačnost a budování komunity.

„Výše uvedené cíle jsme naplnili prostřednictvím pěti odborných aktivit: personální a strategický rozvoj Unie ROSKA, Akademie vzdělávání Unie ROSKA pro předsedy pobočných spolků nebo jejich zástupce, podpora rozvoje aktivit a služeb Unie ROSKA (online poradna lékaře a sociální poradna), RStart (osvětová kampaň Unie ROSKA) a publicita, v jejímž rámci vznikla edukační videa a právě tato brožura. Projekt byl zahájen začátkem roku 2022 a končí v únoru 2024,“ říká Jiřina Landová, předsedkyně výkonné rady Unie.



„Slova dokážou dát sílu, dokážou pomoci,“ podotkla během křtu Milena Steinmasslová



Svou účastí chce Milena Steinmasslová podpořit spolkový život, který je podle ní důležitý

Personální kapacity pak díky fondům posílily o tři pracovní pozice, které by si Unie jinak nemohla dovolit.

Součástí osvětové kampaně bylo:

- vytvoření a propagace informačních videí, která jsou ke spuštění na YouTube Unie,
- vytvoření a distribuce informačních letáků,
- brožura s inspirativními příběhy pacientů s roztroušenou sklerózou, kterou Milena Steinmasslová pokřtila na tiskové konferenci 2. února 2024.

Cílovou skupinou kampaně je veřejnost.

Po dokončení realizace projektu se Unie chce zaměřit především na finanční a personální stabilizaci organizace.

„Jsme povinni zajistit udržitelnost projektu. Ale jinak vše závisí na zajištění finančních prostředků, což je obecný problém patientských organizací v ČR,“ dodává Jiřina Landová.

Ve všem, co nám fondy přinesly, chceme nadále pokračovat!

Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.

Křižíkova 167/50
186 00 Praha 8 – Karlín
IČ: 45768889
www.roska.eu
roska@roska.eu

Autorka fotografií
Martina Růžičková



Číslo projektu ZD-MGS3-004

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Rozhovor s Milenou Steinmasslovou

1. Stala jste se kmotrou brožury ROSKAŘI – Inspirativní příběhy pacientů s roztroušenou sklerózou. Jak se vám brožura líbí? Je nějaký příběh, který vás zaujal?

Všechny. Opravdu. Všechny bez výjimky. Každý je jedinečný. Tento fakt ve svých příbězích lidé také často zmiňují.

2. Podtitul brožury je Inspirativní příběhy pacientů s roztroušenou sklerózou. Bylo pro vás nějaké setkání s pacienty opravdu inspirativní? Inspiroval vás v něčem nějaký příběh v brožuře?

Nemluvila bych o inspiraci v kreativním smyslu slova, i když příběhy lidí s RS mohou být náměty literárních i filmových děl. Jen jsem si znovu uvědomila sílu lásky a přátelství. Životní nutnost nebýt s takovým břemenem sám. Musíme umět žít pro sebe, ale v opravdu těžkých chvílích se snáze bojuje, když víme, že jsme pro jinou lidskou bytost důležití. A pak jsem si také utvrdila poznání, jak je důležité pro člověka hned na počátku těžké nemoci, když je jeho lékař schopný, zodpovědný a má touhu pomoci, která je větší než profesní ego. Jak je důležité potkat lékaře, který se ptá, vzdělává, který v sobě nese lidskost a pokoru před lidskou bolestí a strachem.

3. Tímto křtem jste zahájila také spolupráci s Unií ROSKA. Jak jste se o této organizaci dozvěděla?

Před dost dlouhou dobou, radši se neptejte na rok (smích). Má známá mě tenkrát přizvala, abych přednesla pacientům s RS přiměřeně dlouhou přednášku o tom, co dokáží pravidla rétoriky při jednání se zdravotními pojišťovkami. A za pár let nato mě pozvala k cestě po RS centrech, kde jsem mohla pracovat s lékaři i sestrami na způsobu komunikace s pacienty a jejich rodinami.

Bylo to velmi poučné. Možná hlavně pro mě – to by bylo delší povídání. Od té doby vím, že jsou lékaři, kterým opravdu záleží především na pacientech. A také ti, kterým až tak zase ne.

4. Proč jste se rozhodla pro spolupráci s Unií ROSKA?

I ze sobeckého důvodu. Vstoupím do další „bubliny“ ve svém životě.

5. Jak si sama spolupráci s Unií představujete?

Ze začátku se nechám vést. Budu hodně naslouchat.

6. Unie ROSKA je velice vděčná, že se stanete její tváří, která se setká s pacienty na některých akcích. Co byste si ze spolupráce chtěla odnést vy?

To už jsem vlastně řekla. Nová setkání.

7. Máte v okolí někoho, kdo má roztroušenou sklerózu?

V okolí ne. Ale jako mladá herečka jsem potkala dva lidi s RS. Mladého krásného muže, nadějného režiséra, a mladou krásnou ženu, také z mého světa. Nezapomenu na ně, ani na směs pocitů, když jsem s nimi pracovala.

Moc vám děkuji za rozhovor.

Za Unii ROSKA se ptala [Adéla Vašíčková](#)

Připravované akce Unie ROSKA v roce 2024

Květen

Trousíme se do Břevnovského kláštera

U příležitosti Světového dne RS vás zveme na tradiční akci, která se letos uskuteční 25. 5. od 13 do 17 hodin. Pro děti budou připraveny výtvarné dílničky, navlékání korálků nebo malování kamínků. Dospělí si mohou vyplnit kvíz na téma roztroušená skleróza či si vyzkoušet, s jakými omezeními se nemocní musejí potýkat. K prohlédnutí bude výstava prací pacientů s RS a chybět nebude ani informační stánek Unie ROSKA. Akci přijde podpořit náš medicínský garant prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA.

Národní konference – Místo pro kvalitní život s RS

V rámci akcí Světového dne RS se koná také konference v Brně, která začne 31. 5. v 10:30 v budově Kanceláře veřejného ochránce práv v ulici Údolní č. 658.

Program nabídne přednášky:

- Novinky v léčbě a výzkumu RS – MUDr. Mgr. Matouš Rous, MS centrum FN Olomouc
- Hormonální změny v těle ženy (menopauza) a RS – MUDr. Iva Šrotová, Ph.D., RS centrum FN Brno
- Posílení postavení pacientů s RS, porozumění klinickým studiím a relevantní informační zdroje – PharmDr. Lenka Součková, Ph.D., CZECRIN Academy, Farmakologický ústav LF Masarykovy univerzity, Centrum klinických studií FN u sv. Anny v Brně
- Co může ombudsman udělat pro chronicky nemocné pacienty a jejich rodiny – Jiří Hrubý, vedoucí Kanceláře veřejného ochránce práv

- Prezentace projektu Mindcare a možností jeho využití pro pacienty s RS – doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D., přednosta Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky Masarykovy univerzity

... a po přednáškách bude následovat koncert: Karel Gott revival a Hana Robinson

Srpen

Na srpen připravujeme seminář v Jihlavě určený pro dříve diagnostikované. Na programu bude setkání s lékařem, psychologem, praktické ukázky cvičení, trénink paměti a ergoterapie.

Září

Sedmý ročník sportovních her pro pacienty s RS, tedy oblíbená Roskiáda, se již tradičně odehraje ve Sportovním centru Nymburk. Poznačit si můžete termín 13.–15. 9.

Jste srdečně zváni!

Případná změna vyhrazena
Více na <https://www.roska.eu/>

Pozvánka do Unie ROSKA Jablonec nad Nisou

Sdružujeme lidi z celého Jablonce a okolí, dojíždějí k nám členky z Albrechtic v Jizerských horách i ze Smržovky. Začátek naší organizace sahá již do roku 1986. Tehdy ještě nepatřil pod samotnou Unii ROSKA, nýbrž pod Svaz invalidů, který také sdružoval lidi s roztroušenou sklerózou. V roce 1994 jsme se pak oficiálně dostali pod Unii ROSKA.

V současné době má náš pobočný spolek celkem 19 členů. Scházíme se pravidelně každé pondělí v rehabilitačním centru, abychom společně absolvovali cvičení. V úterky máme pro změnu nabídku cvičení probíhající v městském bazéně, kde používáme cvičební pomůcky a využíváme vlastností vody, která našim členům usnadňuje pohyblivost. Za odměnu je po cvičení možnost vířivky i páry. Nejoblíbenější aktivita našich členů začíná v teplých jarních měsících, kdy se scházíme na hiporehabilitaci. Při ní je pomocí jízdy a cviků na koních aktivováno vnitřní stabilizační svalstvo a dochází k protažení spasmů.

Pro své členy pořádáme dvakrát ročně rekondiční pobyty. První z nabízených pobytů je zaměřený na pohybovou aktivitu a meditaci. Pořádáme takzvané „sedy“, během kterých se snažíme aktivně meditovat a nalézt vnitřní klid. Součástí je i ergoterapie, to zase společně vyrábíme a věnujeme se rukodělné tvorbě. Při této akti-

vitě se skvěle procvičí nejen kreativita, ale i jemná motorika. Pohybová aktivita probíhá dvakrát denně za účasti cvičitelky. Po dobu pobytu poskytujeme plnou penzi. Večery jsou věnovány společenským hrám a kvízům pro zbystření mozku.

Druhý z nabízených pobytů je hiporekondice. V rámci tohoto pobytu dvakrát denně nasedáme na koně a vydáváme se na půlhodinové vyjíždky do přírody. Vyjíždky jsou příjemné také na duši, neboť se někteří členové dostanou i do míst, kam se osoby s RS již mnohdy samy nedostanou. Pro náročnější, kterým stále zbývá dost sil, je k dispozici plavecký bazén. Součástí pobytu je opět plná penze. Ve večerních hodinách zasedávají členové ke společným aktivitám.

Účastníci našeho pobočného spolku rádi využívají i ostatních zajímavých nabídek pořádaných v rámci Unie ROSKA. Vyrážíme pravidelně na Roskiádu, kde se nám



Pondělky patří cvičení v tělocvičně



V úterý je na programu bazén



Nejoblíbenější aktivita jabloneckých roskařů – hiporehabilitace



Úsměvy účastníků rekondičního pobytu

daří z každého ročníku dovézt nějaké medaile. Během roku 2023 jsme se navíc vydali do lázní Vráž u Písku nebo na mezinárodní setkání Unii ROSKA za ČR i Slovensko ve slovenském městě Ružomberok. Využili jsme i možnost školení na téma chytrých telefonů, které probíhalo v Nymburce. V letošním roce jsme pro změnu rádi vyrazili na setkání s novou tvář Rosky paní Milenou Steinmasslovou, během něhož byla zároveň pokřtěna nová publikace.

Jako nezisková organizace můžeme fungovat pouze díky našim sponzorům, kterými jsou pravidelně Nadace Preciosa, statutární město Jablonec nad Nisou, Liberecký kraj, obec Albrechtice v Jizerských horách. Chtěli bychom jim z celého srdce za všechny členy našeho spolku poděkovat, že nám jejich podpora pomáhá usku-

tečňovat výše zmíněné aktivity. Bohužel však ani přes veškerou pomoc dosavadních sponzorů nejsme jako malý spolek schopni financovat veškeré aktivity, které bychom našim členům rádi umožnili: nárůst cen se dotkl i nás. Rádi bychom, možná i pomocí tohoto článku, oslovili sponzory nové. Jsme zároveň velmi rádi za každého nového člena, který by se k nám chtěl připojit.

Jiří Pangrác

Unie ROSKA Jablonec nad Nisou

e-mail: roska@roska-jablonec.cz

tel.: 721 462 297

<http://www.roska-jablonec.cz>

Pozvánka do Unie ROSKA Písek

Čas a věk jsou neúprosné, a tak přinášíme jen malé nahlédnutí, jak s tímto faktem pracují písečtí roskaři. Po náročném covidovém období je už volněji, ale někteří z nás si nesou zdravotní problémy dodnes. Každý se s tím popasoval po svém a v rámci možností se účastní našich aktivit.

Neodmyslitelnou součástí je pravidelné rehabilitační cvičení a občasné společné plavání v bazénu v Milevsku, také účast našeho sportovního družstva ve hře iBoccia v 1. jihočeské lize v Českých Budějovicích úspěšně pokračuje. Integrovaná boccia se stala pro naše členy součástí života. Už v roce 2010, kdy se začalo soupeřit v sounáležitosti zdravých a handicapovaných hráčů, jsme byli u toho a turnaje ve vzdálených městech, jako

je Litomyšl, Frymburk, Chrást u Chrudimi, nebyly pro nás problém. Nezapomenutelný turnaj bude vždy ten ve Frymburku, kde bojovalo 16 družstev a my jsme si odvezli 5 medailí.

V letošní sezoně se zrovna moc nedaří, ale čeká nás ještě jeden turnaj, tak uvidíme, zda se to nezlepší. Vzpomínky i zážitky z toho hezkého zůstanou. Další důležitou tradi-



Písečtí roskaři se účastní Jihočeské ligy v iBoccii



Ergoterapie během letního rekondičního pobytu



Podzím patří Roskiádě

cí, která se koná každé léto, je uspořádání rekondičního pobytu v ŠvP ve Střelských Hošticích, kde nabýváme ergoterapií i cvičením nejen síly fyzické, ale podporujeme i svou psychiku. Prostě je nám spolu dobře.

Také začátek podzimu je pro nás sportovní, protože je to čas, kdy vyrážíme na Roskiádu do Sportovního centra v Nymburku a poměřujeme sportovní zdatnost s ostatními členy Rosek v ČR.

A snad si už jen přát, aby nám zdraví dovolilo v budoucnu plnit si nejen sny sportovní, ale i životní. Na našich společných setkáních jde vždy o vzájemnou podporu, pohodu a snahu něco dokázat nebo změnit.

Eva Řezáčová
Unie ROSKA Písek

e-mail: info@roska-pisek.cz

Jaro 2024

Milí čtenáři,

jako vždy pro vás máme osmisměrku. Na tři šťastlivce, kteří správně vylouští tajenku, čeká knižní odměna. Tentokrát na vás čeká knížka *Jediná šance*, což je první díl ze série *Hot Jocks*, pod kterou je podepsaná americká spisovatelka Kendall Ryan. Autorka se zaměřuje na romány pro ženy s erotickou tematikou, takže pokud máte rádi sexy a sebevědomé muže, kteří se umí ohánět hokejkami (na ledě i mimo něj), a chytré a silné ženy, které vědí, jak mužům zkrotit přebujelá ega, tahle série je přímo pro vás!



Přejeme vám klidný, ničím nerušený čas strávený nad tajenkou!

Z	B	Č	P	S	O	N	Z	V	K	E	N	I	Č	Ú	
D	Ú	L	E	K	O	T	Ú	A	H	O	T	A	V	A	
R	Ž	S	R	S	R	L	Ž	D	I	S	K	U	Z	E	
O	E	Y	A	I	Ý	Á	I	R	E	Á	Z	L	D	B	
J	K	B	K	V	D	V	T	E	L	R	A	S	U	Y	
K	L	A	U	N	E	I	J	F	Á	S	Y	P	C	H	A
L	E	S	Š	S	I	C	O	T	L	Ý	T	O	M	D	
A	N	U	A	S	L	E	E	M	Š	P	R	T	Á	K	
P	N	R	N	Ů	Ó	P	A	R	P	K	S	Y	L	P	
D	P	I	N	O	F	U	S	R	Ě	A	T	A	Š	É	
O	E	V	M	O	K	T	I	Y	Ž	V	D	T	N	K	
D	K	Y	K	A	R	N	A	K	T	O	R	J	I	Í	
B	L	Č	H	V	C	U	T	T	N	O	N	A	K	Š	
Y	O	N	Á	I	P	E	H	A	S	Ý	L	R	T	R	
T	A	N	P	S	S	K	L	A	D	A	L	K	V	A	

KANON	RAKUŠAN	IDIOM
VZDUCH	FLÁKAČ	SAVEC
MLSAL	UZRÁT	VRATA
ASTMA	SÝPKA	VIRUS
PŠTROS	OMYLY	TRIKA
KARNAK	KLAUN	ETUDY
OTAVA	KRAJTA	SUBER
ÚČINEK	VZNOS	ARŠÍK
PIÁNO	ZDROJ	ODPAL
ANIMACE	ANODA	
ÚDERY	DISKUZE	
PRINCIP	SKLAD	
ŠPRTÁK	ZŮŽIT	
PSANÍ	ODBYT	
PECIVÁL	PRASE	
SÁČKO	SAUNA	
FÓLIE	VKLAD	
SPOTY	UFONI	
HURON	FERDA	
NÁVRT	KACHNA	
MOTÝL	VÝSEČ	
ATAŠÉ	BŮŽEK	
VĚREC	DŮLEK	
KLOTY	ASIA	

Tajenka:

Znění tajenky a své kontaktní údaje včetně adresy nám zašlete nejpozději do 31. 6. 2024 na e-mail info@zijemesrs.cz. Výherci budou kontaktováni e-mailem.

Jména výherců z minulého vydání: [Draha K.](#), [Jitka F.](#), [Robert K.](#)

