

**KLUB
BECHTĚREVIKŮ**



INFORMAČNÍ MĚSÍČNÍK

OBSAH

Úvodní slovo předsedy	3
Garant čísla – Královéhradecká krajská organizace	4
Informace z dalších krajských organizací	13
Hlavní město Praha	13
Jihočeský kraj	13
Jihomoravský kraj	14
Karlovarský kraj	18
Moravskoslezský kraj	18
Olomoucký kraj	20
Plzeňský kraj	21
Středočeský kraj	21
Překlady ze zahraničí	23
Společenská kronika	26

ÚVODNÍ SLOVO PŘEDSEDY

Vážení bechtěrevici, vážení členové našeho spolku.

Otevírám další úvodní slovo v našem časopise. První jarní měsíc, březen, by již měl přinést více sluníčka a více tepla. Tak se necháme překvapit.

První dva měsíce roku jsou dost náročné na práci každého z nás nejen ve vedení celé naší organizace, ale i ve vedení každého kraje. Chci Vás tímto požádat o určitou shovívavost při vyřizování Vašich připomínek a žádostí, neboť nikdo z nás neseďí v kanceláři klubu a není zaměstnancem, který se zabývá jen problematikou Klubu bechtěreviků.

Celostátní vedení KB je v současné době zejména předsednictvo, které je jak víte pětičlenné. Předseda a místopředseda KB mají i nadále nejvíce práce, ale daří se nám rozkládat úkoly i na další členy předsednictva. Z pohledu časopisu nejčastěji můžete vejít do kontaktu s Olinkou Krouželovou, která nyní zabezpečuje elektronickou korespondenci s kraji a jednotlivými dopisovateli z řad Vás, členů Klubu. Děkuji, že Olince vycházíte vstříc a pomáháte svým přístupem k usnadnění její nové práce.

Adresa na doručování příspěvků do časopisu je uvedena i v tiráži na konci Bechtěrevika:

bechterevik@gmail.com

Poslední informací z jednání předsednictva KB ČR je příprava jednání vrcholného spolkového orgánu – Shromáždění delegátů, které bude mít na programu i volby na další tříleté období. Shromáždění delegátů jsem svolal na sobotu 14. května 2016 do Prahy a před jeho jednáním se v sobotu 16. dubna 2016 sejde Republikový výbor KB ČR. Místem bude Česká Třebová. Do dubnového časopisu připravujeme i nabídku podzimních rekondičních pobytů.

Vážení bechtěrevici, vážení čtenáři, těším se na shledanou za měsíc a s některými i dříve při jiných příležitostech.

Dr. Jindřich Fanta
předseda KB ČR

GARANT ČÍSLA

Královéhradecký kraj

Úvodní slovo garanta

Zdravíme kolegy bechtěreviky a přátele ve všech krajích Česka.

Klub bechtěreviků Královéhradeckého kraje byl určen jako garant březnového čísla našeho časopisu, a proto na začátek pár čísel. Naše pobočka měla ke konci roku (2015) 83 registrovaných členů. Z tohoto počtu 76 členů zaplatilo členské příspěvky. Je však škoda, že našich plánovaných akcí se zúčastňuje jen malé procento členů a přátel našeho Klubu. Je to dáno zejména vzdálenostmi bydliště našich členů od centra dění, tj. od Hradce Králové, ale i nižší mobilitou našich členů.

Jsme proto rádi za všechny, kteří se aktivně podílejí na naší činnosti a přicházejí se pobavit, dozvědět se něco nového, a to nejen o naší chorobě, popovídat si a podělit se o svoje radosti i strasti. Zveme proto všechny členy KB, kteří čtou tyto řádky – přijďte mezi nás, pokud vám to Vaše zdraví jen trochu dovolí.

Od září roku 2015 bylo nově otevřeno Centrum pro integraci osob se zdravotním postižením v Hradci Králové – Věkoších, kde je nyní naše zázemí. Tady se pořádají naše členské schůzky a jiná příležitostná setkání. Je tu možnost jak sportovního, tak společenského vyžití. Krásně zrekonstruované prostory jsou vybaveny tělocvičnou s potřebným cvičebním náčiním, pingpongovými stoly, fotbálkem a dalšími pomůckami pro různé tělesné aktivity. Bezbariérové přístupy jsou samozřejmostí. Prostorná zahrada je vybavena příjemným posezením s grilem a přilehlé parkoviště umožňuje příjezd autem až k budově.

Náš Klub úzce spolupracuje s Centrem pro integraci osob se zdravotním postižením a využívá všech daných výhod a možností k naší činnosti. Dobrá spolupráce je též s Magistrátem města Hradec Králové.

Již třetí rok probíhá každé úterý od 18,00 hodin pravidelný trénink našich bowlingových hráčů, kde se schází vždy 5 až 10 účastníků. Někteří si zahrají pouze pro radost, ale našich pět reprezentantů již dosahuje úctyhodných výkonů. Toto se projevuje hlavně při turnajích pořádaných v Ústí nad Labem, Kutné Hoře, Brně nebo i na celostátním turnaji v Pardubicích, kde se pravidelně umisťují na předních místech tabulky. Zde jsou bodové výsledky našich reprezentantů za rok 2015, kterých dosáhli při pravidelných trénincích:

Francois Bouteiller	11 656 bodů
Jaroslav Dostál	9 698
Simona Sobotková	9 315
Vladimír Sobotka	6 018

Přejeme, ať kuželky padají i v tomto roce.

Zdenka Svašková,
členka KV KB Královéhradeckého kraje

Pozvánka na krajské shromáždění a další akce

Plánované akce na první pololetí roku 2016:

V sobotu **12. března** 2016 v Centru pro integraci osob se zdravotním postižením v HK – Věkoších od 13,00 hodin výroční členská schůze – krajské shromáždění. Od 11,00 hodin předchází bowling na Flošně. V případě malého počtu účastníků se následné jednání uskuteční se stejným programem v sobotu **23. dubna** 2016.

V sobotu **21. května** 2016 – turnaj v petanku ve Všestarech. Začátek v 10,00 hodin.

Slavnostní setkání u příležitosti 18. výročí založení krajské organizace KB HK v Centru ve Věkoších. Grilování. Termín bude upřesněn.

Průběžně – plavání v bazénu ve Všestarech, plavanky jsou k dispozici u pokladny.

Své 50. narozeniny oslavil 1. března pan Petr Zběhlík z Dolní Brány, významného kulatého jubilea se dožívají paní Jarmila Albrechtová ze Dvora Králové a paní Naděžda Thielová z Hradce Králové. Všem přejeme do dalších let hodně zdraví, optimizmu a životní pohody.

Zdenka Svašková,
členka KV KB Královéhradeckého kraje

Turistické cíle v Královéhradeckém kraji

Romantické městečko POTŠTEJN

Potštejn se nachází v podhůří Orlických hor v malebném údolí řeky Divoké Orlice. Historické jádro Potštejna tvoří „městečko“ s kostelem sv. Vavřince, kašnou a sochou sv. Floriána a barokním zámkem. Naproti zámku je římskokatolická fara s dvouramenným schodištěm. U hřbitova je kostel sv. Marka a v tzv. Bratrské čtvrti byla v minulém století postavena modlitebna s farou.



Největší dominantou Potštejna jsou trosky mohutného hradu, jehož historie začíná koncem 13. století. Byl založen rodem Drslaviců, pocházejícím ze západních Čech. V areálu hradu je kaple sv. Jana Nepomuckého, poslední zastavení křížové cesty „Boží hrob“ a pamětní deska Jiráskova „Pokladu“. Ve vstupní čtvrté bráně je expozice dokumentující historii hradu. V Potštejně je mnoho dalších menších památek.



Z přírodních krás každého upoutá údolí Divoké Orlice s památnou lipovou alejí, Anenským údolím a Modlívým dolem, kde pamětní deska připomíná působení Českých bratří.

V celém okolí Potštejna je možno nalézt zajímavé scenérie k procházkám. Pro turisty je k dispozici nejen veřejné tábořiště v Anenském údolí ale i další restaurační a ubytovací kapacity přispívající k zaopatření a plné spokojenosti návštěvníků Potštejna.

Zámek Potštejn

Zámek Potštejn byl postaven hrabětem Janem Ludvíkem Harbuval Chamaré v roce 1749 a je ideálním místem pro malé i velké, pro jednotlivce i skupiny a pro ty, co hledají historii a kulturu ale i pro ty, kteří chtějí prožít něco opravdu nevšedního.



Nově zrekonstruovaný zámek nabízí mnoho zajímavých atrakcí a kulturních zážitků jako např. klasické prohlídky zámeckých interiérů, Bubákov, Pohádkov, zábavné prohlídky v barokních kostýmech, noční prohlídky, zámeckou cukrárnu, ubytování na zámku, zámecký park, svatební obřady na zámku a mnoho dalších zajímavých akcí.

Tábořiště Vochtánka

Tábořiště Vochtánka se nachází v malebném Anenském údolí, kterým protéká Divoká Orlice. K dispozici jsou mimo jiné čtyři chaty, indiánské stany, je tu možnost táboření (i s karavany), možnost pálení ohňů, sociální zařízení včetně. teplé vody. K dispozici je příjemná stylová restaurace s výbornou kuchyní.

Po celou sezonu se zde konají různé country a westernové akce. Mezi nejnavštěvovanější patří westernové dny. Uvidíte velkou show kovbojů a indiánů. Vráťte se na Divoký Západ do doby koltů zavěšených proklatě nízko, nahlédnete do života indiánů a uvidíte úžasné výkony kovbojů a jejich koní včetně noční ohnivé show. Další oblíbenou akcí je již tradiční country festival Tomáš Linky, kde se scházejí nejlepší kapely se svými hosty. Celý program včetně fotodokumentace a dalších informací naleznete na internetové adrese „Kemp Western Vochtánka, Potštejn“.



Čerpáno: [www: obec Potštejn](http://www.obecPotstejn.cz), [www: tábořiště Vochtánka](http://www.tabostistevochtanka.cz)

Zdenka Svašková, členka KV KB KH kraje

Léčba rázovou vlnou

Indikace a kontraindikace rázové vlny

Přednosti:

Podle německých a švýcarských zkušeností a studií, potvrzených i naší praxí, založených na terapii pohybového aparátu pomocí Rázové vlny uvádí efektivitu léčby až 95%, což představuje obrovský a mnoha jinými metodami v lékařství často také nesrovnatelný úspěch. Klienti vzati do studií hodnotili snížení až vymizení svalových a úponových bolestí, urychlení hojení zranění a rychlý návrat zpět do běžného denního procesu i sportovních aktivit.

Výhodou terapie Rázovou vlnou je především to, že jde o léčbu bez neinvazivních vedlejších účinků. Jedná se maximálně o lokální otok, modřinu či dočasně zvýšenou citlivost v okolí aplikace. Další neméně důležitou výhodou terapie Rázovou vlnou je i její nízká časová náročnost, protože vlastní aplikace trvá jen několik minut. Navíc výkon nezatěžuje pacienta v období léčby. Klient může tzv. normálně fungovat bez výrazného omezení. Pouze pro zvýšení efektivity léčby doporučujeme omezit sporty zatěžující léčený segment těla. Samotná terapie je jinak bezbolestná, proto zde není nutná lokální či jiná anestézie. Terapie výrazně zkracuje dobu léčení a její efekt je dlouhodobý.

Tato moderní léčebná metoda se velmi rychle rozvíjí a neustále tak přibývá množství diagnóz a chorob, které se dají pomocí Rázové vlny léčit. Většina chorob se podaří vyléčit odstraněním příčiny, což je samozřejmě ideální způsob, o který se vždy primárně snažíme. Ovšem u některých např. pokročilejších stavů artróz je to

již velmi obtížné a problémy se tak řeší alespoň úlevou od bolestí. Terapií Rázovou vlnou používáme mimo jiné především na obtíže se zády, revmatické choroby, artrózy kolen, ramen, kyčlí a další onemocnění pohybového aparátu, včetně poúrazových a pooperačních stavů.

Využití a indikace rázové vlny:

- paklouby
- bolestivé onemocnění šlach, někdy charakteru zánětu
- nedostatečnou regeneraci hojení měkkých tkání (záněty, rány, apod.) Včetně fraktur a myofasciální bolestivé syndromy (porucha svalové činnosti spojená s bolestmi)
- artrózy kloubů (kyčel, koleno, rameno, loket)
- poškození menisků, poúrazové či pooperační stavy ramenního kloubu
- nehojící se zlomeniny, záněty či nekrózy kosti po komplikovaných frakturách
- léčby zánětů míšních kořenů, poškození meziobratlového disku apod.

Vyšší efektivita **Fokusované Rázové vlny** oproti **Radiální** je díky vyšší předané energii na milimetr krychlový je u tenisových a golfových loktů a obecně u zánětů úponů šlach.

V pohybové medicíně se jedná o:

- funkční problémy spojené s funkcí páteře (recidivující bolesti v bedrech, lumboschiadický syndrom, stavy po zlomeninách kostrče, blokády páteře, bolesti krční páteře a ramen, migrény, závratě)
- přetížení měkkých tkání, svalové a úponové bolesti
- instabilitu kloubů chronické distorze kotníků, stavy po podvrtnutí kolena, bolesti kloubů
- entezopatie přetížení vazů – tenisový a golfový loket, bolestivé třísko, skokanské koleno
- burzitidy – zánět burz v oblasti kloubů, případně se vznikem kalcifikací v kloubu, artrózu I.- II. stupně
- liposukce
- celulitida
- jizvy, strie

Kombinace fyzioterapie a aplikace Rázové vlny

Ze zkušeností se čím dál tím častěji prokazuje, že v mnohých zejména nepříjemných bolestivých případech, týkajících se problému pohybového aparátu, již klasická fyzioterapie nestačí. A pokud ano, tak léčba či rekonvalescence trvá podstatně delší dobu, než je tomu při spojení fyzioterapie s aplikací Rázové vlny. Kombinovaná terapie je tedy mnohem více efektivní a pozitivní pro klienty. Jelikož její účinek v podobě rychlé úlevy a odeznění bolesti je viditelný mnohdy již opravdu brzy po jejím zahájení. Nemusí se tak již dlouhodobě trápit se svými obtížemi, které je omezují v plnohodnotném aktivním životě.

Před zavedením léčby Rázovou vlnou je nutné vstupní vyšetření a určení, zda je tato léčba pro pacienta vhodná. Na základě tohoto vyšetření se aplikuje léčba

Rázovou vlnou v kombinaci se správně zvolenou a provedenou fyzioterapií zejména u přetížených svalů a šlach, jež se jako součást svalových řetězců podílejí na úponové bolesti.

Zde uvádíme několik typických příkladů indikací pro tento typ kombinované fyzioterapeutické léčby s Rázovou vlnou. Jedná se zejména o impingement syndrom ramenního kloubu, Tenisový, Golfový a Oštěpařský loket či Syndrom karpálního tunelu.

Syndrom ramenního kloubu

Důležité je připomenout, že čím dříve se s terapií Rázovou vlnou začne, tím lépe. V případě dlouhodobých chronických stavů se potom léčba prodlužuje. Při včasné zahájení léčby se doba odeznění bolestivých syndromů ramenního kloubu výrazně zkrátí. Stažené svaly se rychle a hlavně trvale uvolňují. Rázová vlna má též protizánětlivé účinky, klesá noční bolest a zlepšuje se rozsah pohybu léčeného ramene.



Tenisový, oštěpařský a golfový loket

Komplexní fyzioterapeutická léčebná kombinace se výborně osvědčuje také v případě bolesti loketního kloubu. Rázová vlna se aplikuje v oblasti dle vstupního vyšetření. Již při první aplikaci se svalové řetězce postupně uvolňují a zmírňují bolesti. Aplikace Rázové vlny na tyto svalové celky nám tedy nabízí zcela komplexní přístup ovlivňující celý funkční rámec. Léčba je v důsledku toho výrazně účinnější a rychlejší než při působení pouze v místě ohniska bolesti.

Syndrom karpálního tunelu

Velmi dobré působení terapie Rázovou vlnou je zaznamenána také u léčby Syndromu karpálního tunelu. Pozitivní efekt se zde projevuje díky fyziologickým účinkům Rázové vlny. Terapie zlepšuje lokální cirkulaci a zvyšuje propustnost kapilár. Již po první aplikaci se může objevit ústup bolesti z důvodu lokální nedokrvenosti, zlepšení vstřebávání hematomů, otoků a v neposlední řadě lepší regenerační schopnosti tkání. Opět je jedním z hlavních ukazatelů včasné zahájení léčby.

Kontraindikace

Použití Rázové vlny není vhodné pro klienty:

- s poruchami krevní srážlivosti (hemofilie) užívající antikoagulační prostředky (hemofylia), zejména léčiva Marcumar
- s onkologickými akutními onemocněními po rentgenové terapii (K-Markery musí být zcela v pořádku)
- s problémem v místě otevřených zranění (nezhojené jizvy, odřeniny)
- během těhotenství
- s nutnou aplikací v oblasti křečových žil (trombózy)
- při léčbě kortikoidy (např. Kortizol) do 2 týdnů

- s výraznými jaterními onemocněními

Vedlejší účinky, které mohou nastat v místě aplikace, obvykle odezní do 2 – 10 dnů. Jedná se především o:

- zarudnutí kůže a vznik drobných krevních výronků, což je známka vyššího metabolismu tj. výměna plynů na tkáňové úrovni, odvod katabolitů z tkáně a přívod oxidu kyslíku a živin
- krátkodobé zvýšení bolestivosti léčené oblasti během aplikace nebo po ní
- výjimečně vznik hematomu (vyššího prokrvení tkáně)

- v opravdu ojedinělých případech může dojít také k mírnému zhoršení otoku

Jak již bylo výše zmíněno, tyto stavy jsou však většinou mírné a přechodné s přímou úměrou k aplikované energii. Vhodná je proto aplikace s postupným vystupňováním energetické intenzity.

Čerpáno: [www. FYZIOklinika fyzioterapie s.r.o.](http://www.FYZIOklinika.fyzioterapie.s.r.o.) Praha – Rázová vlna

Zdenka Svašková, členka KV KB KH kraje

Několik slov o alternativní homeopatické léčbě.

Je možné ji využívat samostatně nebo jako doplněk k lékům. Vyrábí se jako jednosložkové léčivo, jako vícesložkové nebo jako komplexní preparáty. Je v podobě granulí (jednosložkové), tabletek (vícesložkové), kapek např. oční, sirupů např. proti kašli, masti i v injekční podobě. Jejich výhodou je, že nemají vedlejší účinky jako například nesteroidní antirevmatika, kortikoidy atd. a jsou vhodné i pro děti. Existuje malá skládačka, která se dostane v lékárně. V ní jsou uvedeny u nás prodejné homeopatické léky. Kontraindikován je pouze mentol např. zubní pasta, masážní emulze ale i mátový čaj. Toho se smí jen omezené množství za den. Homeopatická léčba v řadě případů u klasické léčby snižuje dávky léků a tím i toxicitu léčby. Je vhodná a osvědčila se hlavně u chronických onemocnění. Má dobrý efekt i v případech, kdy klasická léčba selhává. Lze je nazvat homeopatiky pro každého pro jejich vysokou účinnost a neškodnost. Musím říct, že jsem si v 90letech našla lékaře, který homeopatii rozumí, nezesměšňuje tuto léčbu a je vstřícný, když chci některou chemii nastavit nebo nahradit homeopatii. Jsem mu za jeho moudrost a modernost opravdu vděčná.

Užívání má určitá pravidla, která vám řeknou v lékárně - Například tyto léky se neberou během jídla, nechává se během užívání více léků určitá časová mezera. Stačí 5 minut. Některá homeopatika jsou volně k dostání např. vícesložkové Oscilo - prevence, Paragrispe – chřipky a virózy, Gastocynésine – zažívání, Sédotif PC – uklidnění, Stodal – kašel.

- Při nachlazení, infektech a horečkách je např. Aconitum, Belladonna, China, Gelsemium.

- Při menstruačních poruchách, hormonálních poruchách u žen je to např. Lochesis, Pulsatilla

- Na vysoký tlak - Aurum metallicum, Cratallus

- Na močové cesty - Cantharis, Sulfur

- Akné – Hepar sulfur

- Morbus Bechtěrev, akutní lumbalgie, vertebrogenní syndrom, osteoporóza jsou

to například tato homeopatika – Calcium fluoratum, calcium phaspharicum, magnesium phosphoricum, magnesium sulfuricum, Silicea.

- Obezita – Natrium muriaticum, Phosphorus
- Kloubní potíže – Echinacea, Kalmia Sulfur
- Diabetes – Acidum carbolicum, Cardamomum, Secale, Cornutum
- Krvácivé stavy – Crocus, Lachesis
- Choroby jater, slinivky, žlučníku – Belladonna, Berberis
- Poruchy zraku – Euphrasia, Gelsemium, Naphtalinum
- Klimakterické potíže – Chamomilla, Cratargus, Jaborandi, Sanguinaria, Sepid
- Rýmy i alergické – Allium cepa, Kalium bichromicum, Mercurius sulfuratus, Natrium muriaticum, Thuja
- Parézy, RS, M. Parkinson – Argentum, Nitricum, Gelsemium, Magnesium, Phosphoricum, Zincum metallicum
- Neuralgie, ischalgie – Aesculus
- Bolesti LS páteře a SI skloubení – Rhus toxicodendron (nejužívanější preparát v homeopatii na revmatické bolesti)
- Odvykácí kúry – Nux vomica – základní lék k terapii intoxikací, akutních i chronických, i v rámci odvykáčích kúr, Tabacum
- Nedoslýchavost, RS – Crataegus – normalizace krevního oběhu, stabilizace mozkového oběhu – Glonoinum, Sabadila, Tabacum
- Psychické poruchy, deprese, podpůrná léčba dětí s DMO – Chamamilla, Crataegus, Lycopodium, Platinum – depresivní stavy, zvláště u žen
- Revmatické choroby, artritidy, artrózy – Asidum sulfuricum, China, Echinacea – zánětlivé procesy „homeopatické chemoterapeutikum“, Kalium iodatum – celkově příznivý vliv u chronických chorob, Rhus toxicodendron = základní homeopatické „antirevmatikum“. (Tato skupina homeopatik je alternativou např. k Brufenu ...)
- Bronchitidy, kašel – Bryonia, Drosera, Kalium iodatum – obecně příznivý vliv u chronických nemocí.
- Angina pectoris – Crataegus, Oleander
- Štítná žláza, poruchy srdečního rytmu – arsenicum album, Calcium cartonicum, Lachesis, Pulsatilo
- Vředová choroba – Belladonna, Thuje
- Poúrazové otoky – Arnica montana, Homamelis, Pulsatila
- Alergická onemocnění – Belladonna, Propolis

Na začátku léčby alergií homeopatickými léky může dojít k přechodnému zhoršení. Toto zhoršení je přechodné a neškodné. Je třeba podávat léky nadále, až dojde ke zlepšení. Na účinnosti léků se podílí i další faktory jako je nevhodná potrava nebo vlivy vnějšího prostředí, návyky a zlovyky pacienta. To je jen malá ukázka nemocí a léků. Tento malý přehled ukazuje, že homeopatická léčba je dokonale propracovaná, ve Francii a Německu hojně používaná.

Měla by se brát delší dobu. Nestačí jeden nebo dva týdny. Je neškodná, nemá vedlejší účinky a tělo ji dobře snáší. Sama s ní mám zkušenosti přes 40 roků. Dostávala jsem ji už pro moje děti z Německa v 70letech. Přeji vám hodně odvahy k vyzkoušení homeopatických preparátů.

Čerpáno: brožura – „Homeopatické funkční komplexy“, MUDr. Miloslav Procházka
Mgr. Milada Jirečková,
předsedkyně KB Královéhradeckého kraje

CITÁTY A MOUDRA JANA WERICHA

Člověk přišel na svět proto, aby tady pracoval a žil. Jen moudrý se snaží náš svět postrčit dál, posunout výš a jen vůl mu v tom brání.

Takže vy chcete vědět, co si myslím o nacistech, ano? Řeknu vám to kulantně. Připomínají mi mohamedány: Ti taky přijdou k vám domů a nejdřív se tváří mile, pak vám zakáží jitrničky, pivo a děvčatům sukně. A vy ani nevíte jak, ocitnete se v mešitě a musíte se modlit k Aláhovi, aby vás neukamenovali.

Není šedivých dnů. To jsou jen unavené oči, které nevidí jejich svátečnost.

Jestliže se člověk hádá s blbcem víc jak půl minuty, hádají se už dva blbci.

Bejt chytrej, to je jedinej majetek, kterej ti nikdo nemůže vzít.

S blbejma nikdy nediskutujte. Jednak je to ztráta času a jednak jim tím prokazujete laskavost, že je vůbec berete na vědomí.

Usínal jsem s pocitem, že celý svět je v prdeli. Když jsem se ráno probudil, tak jsem měl ten pocit dál. Asi neumím spát.

Člověk, který nikdy neplakal, nežil opravdový život.



Zdenka Svašková,
členka KV KB KH kraje

INFORMACE Z DALŠÍCH KRAJŮ

Hlavní město Praha

Změny ve vedení pražské krajské organizace

Vážení kolegové bechtěrevici, vážení přátelé spolku,

dovolujeme si vám oznámit, že 24. února 2016 se sešla výroční schůze pražských bechtěreviků, která se konala jako následné krajské shromáždění, neboť v lednu nebylo krajské shromáždění usnášení schopné. Na tomto výročním jednání ukončila působení ve funkci předsedkyně krajské organizace KB Praha Bc. Drahomíra Vaculová.

Všichni jí moc děkujeme za všechny záležitosti, které pro nás dokázala zařídit, které pro nás organizovala.

Do funkce předsedy krajské organizace KB Praha byl zvolen Ing. Hynek Petrovič, který funkci přijal. Hynku děkujeme a přejeme Ti v nové funkci hodně úspěchů i trpělivosti. Zbývajcími členy výboru jsou pro další volební období Václav Pučelík, Milan Červený, Dr. Jitka Koutná a já Lucie Hrabáková.

za výbor pražské organizaci KB – Lucie Hrabáková

Jihočeský kraj

Pozvánka na akce KB Jihočeského kraje

Vážení přátelé, členové Klubu bechtěreviků Jihočeského kraje!

Rád bych Vás seznámil s některými aktivitami, které navrhujeme do plánu na rok 2016:

- výlet na hrad Kašperk s ubytováním
- jedenkrát měsíčně bowling
- oblíbené společné koupání v lázních Aurora s obědem a vždy příjemným posezením

Doufám, že najdeme i další návrhy při našem setkání, aby bylo více společných aktivit.

Věra Pajpachová, ve spolupráci s Jindrou Fantou, předsedou KB, podala žádost o dotaci na Jihočeský kraj. Chci oběma poděkovat, vypracování projektu je „na vysokou školu“ pro laika, to vám je papírování!

Pro dobré výsledky našich "bowlingářů" na minulých turnajích, pošleme naše družstvo opět na závody do Kutné Hory (2. dubna 2016) a Pardubic (10. prosince 2016).

Provedli jsme registraci do Krajské rady zdravotně postižených, abychom měli volební právo a byli jsme právoplatnými členy v této krajské organizaci NRZP.

Dodatečně přeji za nás za všechny k významnému životnímu jubileu „70. narozeninám“ našemu členovi panu Ludkovi Štěpánovi a totéž panu Františkovi Soukupovi. K 60. narozeninám přeji dále panu Zděnkou Hanzlíkovi. Tož chlapi řádně si to užijte a pevně zdraví!

Těším se na spolupráci při schůzkách a brzy na shledanou.

Zdraví Vás a zve Vráťa Veverka,
předseda KV KB Jihočeského kraje

Jihomoravský kraj

Zdravíme všechny z Jihomoravského kraje!

Dne 3. února se konalo druhé klubové setkání KB JMK v r. 2016. V únoru jsme se sešli opět na našem stálém místě v Občanském klubu ÚMČ Brno-střed, Hybešova ul. 65a. Nejdříve jsme pogratalovali našim oslavencům Aniče a Lubošovi, kteří v únoru slaví své kulaté narozeniny.

Poněvadž se pozvaný host omluvil z důvodu pracovní cesty do zahraničí, následovala pracovní část, kdy jsme zhodnotili klubovou činnost v čase mezi pravidelným klubovým setkáním, tj. od 6. ledna 2016 do 3. února 2016.

Kromě našeho kolektivního cvičení a setkání na bowlingu jsme stihli týdenní rekondice opět v lázních Slatinice. Dále jsme naplánovali program na měsíc únor a předběžně na měsíc březen:

- Setkání na bowlingu - budeme rezervovat 3 dráhy.
- Návštěva kulturních akcí.
- Kolektivní rehabilitační cvičení – konkrétní data jsou uvedena níže.
- Pokračování rekondic organizovaných KB JMK v r. 2016.
- Oblíbená návštěva výstavy kamélií na zámku Rájec-Jestřebí.
- Návštěva představení Strakonický dudák v divadle Radost dne 31. března. 2016.

Cvičení – v prvním pololetí roku 2016 opět kolektivně cvičíme v tělocvičně Rehabilitace Budějovická – pobočka Brno, Žlutý kopec 7 (MOÚ – Švejdův pavilon) v čase od 16.30 do 17.30 hod. Konkrétní data cvičení jsou: 8. a 24. března, 12. a 28. dubna, 10. a 26. května, 7. a 26. června. Na rehabilitačním oddělení se přezouvá do vlastních přezůvek.

Rehabilitace – k zapůjčení je magneto-terapeutický přístroj. Doba zapůjčení je 1 měsíc, přístroj se půjčuje a vrací na pravidelném klubovém setkání a poplatek je ve výši 100,- Kč.

Výzva – pro všechny kolegyně a kolegy KB Jihomoravského kraje na sdělení platných kontaktů (adresa, e-mail, telefon, mobil), aby nedocházelo k problémům s doručováním měsíčníku Bechtěrevik z důvodu změny adresy a také pro možnost průběžných informací při zajišťování sportovních, kulturních a jiných akcí.

Upozornění – na každém klubovém setkání jsou k dispozici klubová trička, ponožky, DVD cvičení. Náramky s nápisem Morbus Bechtěrev jsou vyprodány.

Bowling – setkání na bowlingu se koná v Olympii Brno. Pravidelně máme rezervovány 2 dráhy, v případě většího zájmu 3 dráhy. Hraje se v čase od 16 do 18 hod. Do nekuřáckého prostředí zveme i nehrající.

Kulturní akce – navštěvujeme kulturní akce, které se konají na Galerii Švejdova pavilonu (nad rehabilitací) MOÚ Brno, Žlutý kopec 7.

Pozvánka

Zveme všechny na další klubové setkání KB JMK, které se bude konat **6. dubna 2016 od 16.30 hod. v Občanském klubu ÚMČ Brno-střed, Hybešova ul. 65a**. V případě nízké účasti na KS KB JMK dne **2. března 2016** se bude konat na uvedeném místě a v uvedený čas **Náhradní krajské shromáždění KB Jihomoravského kraje**.

Antonín Růžička
předseda krajského výboru KB Jihomoravského kraje,
antonin.ruzicka.brno@seznam.cz
549 275 429 (tel., záznam., fax), 605 769 102 (T-Mobile), 725939797(O₂)

Společné zážitky, aneb z kulturního života bechtěreviků

Při ohlédnutí za minulým rokem v našem Klubu bechtěreviků, jsem se při vzpomínce na některé obzvlášť zdařilé akce přistihla, jak se spokojeně usmívám. A určitě obdobně na tom budou všichni další zúčastnění, ráda jim je připomenu. Byla to především obě představení divadla Radost, našeho oblíbeného divadla, které nám skutečnou radost přináší už pár let. Nejdřív poetické a citlivé představení Malý princ, ze kterého jsme odcházeli zcela dojatí, a my – plačky, dokonce se slzami v očích. Naprosto odlišné bylo zpracování klasické Klicperovy hry Hadrián z Římsů, uváděné na letní scéně. To byl naopak neskutečný gejzír originálních nápadů, vtipů, doslova smršť a útok na naše bránice. Tentokrát to byly také slzy, ale smíchu.

Povedené byly i všechny naše loňské exkurze. Návštěvu studia České televize v Brně nám vyjednal náš kolega pan Juříček, děkujeme. Dozvěděli jsme se zde mnoho zajímavostí z její historie, podrobnosti o pořadech, nahlédli do tajů televizní techniky, vyzkoušeli pohled kamerou, posezení ve studiu, a to všechno dá se říct za pět minut dvanáct, protože studio se letos chystá přestěhovat do okrajové části Brna. Možná se nám za čas podaří prohlédnout si i toto supermoderní pracoviště a budeme moci srovnávat.

Druhá exkurze se uskutečnila také díky našemu kolegovi, tentokrát panu Jandáskovi, který nás pozval na prohlídku Zámeckého vinařství v Bzenci. I když

vzhledem k dovoleným a prázdninám nás nejelto tentokrát tolik, stálo to za to. Už náš mírně zmatečný odjezd z Brna naznačoval, že to bude akce plná veselí (Státní dráhy a jejich překombinované předpisy ohledně víkendového a množstevního zohlednění jízdenek se musí brát jedině s humorem, bez jakékoli snahy je pochopit).

Prohlídka všech částí komplexu od zpracování hroznů až po konečný výsledek, byla asi pro většinu novou zkušeností, pro mne nostalgická vzpomínka, protože pocházím z vinařské oblasti. Nové technologie se ale s těmi, které jsem znala, vůbec nedají srovnat. Závěrem prohlídky byla slíbená a očekávaná ochutnávka vín. Probíhala v prostorném, moc pěkně vybaveném sklepě s obrovským kulatým stolem uprostřed, kolem kterého byly mohutné těžké židle. Asi po třetím vzorku vína nám všem bylo jasné proč - židle se totiž nedaly zvrtnout a poničit roz dováděnými hosty, naopak stůl se dal dobře využít jako místo k veselému tanci. To nám nakonec potvrdil i náš skvělý průvodce, který vtipné příhody korunoval závěrečným bonmotem: „Ne každá žena, která sem přichází jako dáma, odtud jako dáma odchází!“ My jsme odcházeli sice veselí a rozevlátí, ale slušně. Navíc se nám podařilo přivést do Brna i tak dlouho očekávaný déšť.

Poslední z našich zdařilých společných akcí byla komentovaná prohlídka Mahenova divadla. Přestože kolem budovy chodíme roky, asi nikdo z nás netušil, jak zajímavou minulost tato krásná stavba s bohatým interiérem má. Navíc náš průvodce pan Foretník byl opravdový znalec, skvělý řečník a jeho fundovaný výklad byl zážitek. Provedl nás od nejvyšších bidýlek, kde jsme si vyzkoušeli posezení na původních sedadlech, až po suterén. Zdejší Síně slávy, do které jsme nahlédli, nám připomněla všechny známé tváře, které už bohužel vídat nemůžeme. Věnovali jsme jim alespoň slova chvály a vzpomínku. Mahenovo divadlo bylo v roce 1882, jako první v Evropě, elektricky osvětleno, a to dokonce podle projektu samotného T.A. Edisona, dokonce jedna žárovka z původního lustru je zde zachována a vystavena.

Doslova raritou je také kámen, který byl nazván Poslední kámen, protože při zahájení stavby se na obvyklý základní kámen nějak pozapomnělo a tak byl slavnostně po skončení položen ten poslední. Nevím, zda se podobnou kuriozitou může pochlubit některé další divadlo na světě! Prohlídka divadla byla zakončena opravdu stylově přímo na jevišti a tak nám byl dopřán pohled z opačné strany, tak jak nás diváky vidí herci, tanečníci a zpěváci, na chvíli jsme se mohli vžít do jejich rolí. Padl návrh, co kdybychom si to vyzkoušeli. Jediný odvážný z nás byl nakonec pan inženýr Drábek, který naprosto profesionálně a krásně zazpíval. Je to možná jediný bechtěrevík, který měl na prknech Národního divadla Brno bouřlivý a zasloužený aplaus.

Všechna tato společná setkání nás velmi sblížují, prožitky umocňují, a myslím, že se mnou budou všichni souhlasit, když řeknu, že jihomoravští bechtěrevici jsou dobrá parta.

Ludmila Bartoňová,
členka KB Jihomoravského kraje

Slatinické ohlédnutí

Již téměř 30 let navštěvuji české lázně, abych pokud možno úspěšně bojoval proti „Bédovi“. Nejsem z těch, kteří jezdí stále na stejné místo. Myslím si, že naše vlast má mnoho míst, která stojí zato poznat.

V roce 2009 mi byl určen pobyt v malých moravských lázních – ve Slatinicích. Moc se mi tam nechtělo, pobyt nakonec dopadl nad moje očekávání. Slatinice sice neoplývají pořádáním filmových festivalů a množstvím parků a kolonád, mají však svoje kouzlo v rodinné atmosféře a jejich umístění pod nejvyšším bodem Hané – Velkým Kosířem (442 m n.m.), skýtá řadu pěkných procházek či výletů na kole. A když se k tomu přidá dobrá parta, tak i čtyři týdny uběhnou jako voda.

V minulém roce jsem měl příležitost se do Slatinic opět podívat se skupinou přátel z Klubu bechtěreviků. Sjelo se nás 18 a hned úvodem jsme byli překvapeni vlídným personálem v krásném objektu Balnea II, který společně s Balneem I tvoří velice zdařilý objekt lázní. Na rozdíl od pobytu před 6 lety je vše pod jednou střechou, včetně ubytování, stravování, procedur i bazénu a do starých lázní v objektu Morava, si může každý zajít na procházku, kterou lze spojit s cukrárnou a návštěvou muzea veteránů. Cestou zpět kolem kostela je možno navštívit nově otevřenou expozici díla malíře Zdeňka Buriana, která byla v říjnu zahájena v rekonstruované konírně, téměř v dosahu objektu Balnea.

Náš týdenní pobyt s ohledem na rozptýl léčebných procesů byl poměrně náročný, našli jsme si však čas na přátelská posezení a zpívání. Zahráli jsme si bowling v olomouckém nákupním centru Šantovka. Někteří se zúčastnili odborné přednášky. Krásný byl i středeční večer s písničkami Waldemara Matušky v podání dvojice kytaristů, kde si přítomní mohli společně zazpívat známé písničky. Také závěrečný večer s tancem si našel svoje příznivce.

Nutno přiznat, že i v malých lázních lze pobyt doplnit o vhodné aktivity, které mohou přispět k poznání nových míst a také se lépe poznat. A kdyby ještě bylo lepší počasí, určitě by novou rozhlednu na Kosíři navštívilo větší množství účastníků pobytu. Možností na výlety je tu dost, jen namátkou – zámek Čechy pod Kosířem, kde tvořil Josef Mánes, s půvabnou restaurací „U hraběnky“ v parku, zámek Náměšť na Hané a blízké Terezičino údolí nebo Černou věž v Drahanovicích.

O Olomouci snad ani není potřeba hovořit. Je to totiž druhá největší městská památková rezervace v ČR, hned po Praze!

Tak zase někdy příště na shledanou ve Slatinicích!

Zdeněk Drábek,
člen KV KB Jihomoravského kraje

Karlovarský kraj

Pozdrav z Karlovarského kraje

Tímto Vás všechny zdravím z Karlovarského kraje a připomínám, že každý 3. čtvrtek v měsíci je schůze naší krajské organizace Klubu bechtěreviků, a to vždy od 16 hod. v Kamenné 40, v CHEBU.

Na schůzi je k zapůjčení magnetický přístroj a to za 100,- Kč na měsíc. Pokud budeme mít pro vás nějakou novinku, budete informováni mailem či telefonicky výborem KB KV kraje.

S pozdravem

Ilija Naske,
předseda KV KB Karlovarského kraje

Moravskoslezský kraj

Informace z kraje horníků a hutníků

Jaro se kvapem blíží a s ním také velikonoční svátky. Ať jsou ty letošní plné slunce a krásně kvetoucího zlatého deště a kočiček.

Zdravím čtenáře našeho sloupku a na úvod opět důležité upozornění;

9. března 2016 se bude konat (nebo se už konalo dle data obdržení časopisu) „**Krajské shromáždění**“ **KB Moravskoslezského kraje**. Schůze proběhne v restauraci „BLESK“ v Mariánských Horách na ul. 28. října hned u zastávky tramvajů „Dům energetiky“ v Ostravě. Setkání proběhne od 16:00 hodin v salonku restaurace. Pokud Krajské shromáždění nebude usnášeníschopné, uskuteční se náhradní v termínu dubnové schůze a se stejným programem. Tento rok je rokem volebním, takže půjde o důležité rozhodování.

Pokud schůze nebyla usnášeníschopná, pak se uskuteční další v náhradním termínu **13. dubna 2016**. Tato pak proběhne **ve víceúčelovém sále Domova Slunovrat**. Domov se nachází na adrese Ostrava-Přívoz, ul. Na Mlýnici 203/5. Poblíž se nachází zastávka linka BUS 33 hned za rohem – Na Mlýnici – 50m, další MHD – Tram. (360m) a Trol. (450m) zast. Důl Odra.

Pozvánka na Krajské shromáždění – březen 2016

Program jednání Krajského shromáždění:

1. Zahájení a volba pracovních komisí.
2. Volba člena Republikového výboru.
3. Informace o členské základně, činnosti a hospodaření KB-MS v roce 2015
4. Plán činnosti a rozpočet na rok 2016
5. Volba krajského výboru a delegátů na Shromáždění delegátů.
6. Diskuse
7. Závěr – schválení usnesení krajského shromáždění, plánu činnosti a vyúčtování

KB-MS.

V dubnu 2016 bude slavit významné narozeniny pan inženýr Schreier Dušan a také paní Hrbková Šárka – GRATULUJEME a přejeme hodně sil v boji za vlastní zdraví.

Důležité informace můžete najít také na www.bechtereve.eu

Miroslav Šmecko – předseda krajského výboru KB-MS
mob: 775 238 042 E-mail: kb-ms@volny.cz

Zveme Vás na rekondice – hotel Odra v Ostravici

Ve dnech **3. až 5. června 2016** pořádáme víkendové rekondice v Hotelu Odra v Ostravici, jenž se nachází v údolí mezi Lysou horou – dominantou Beskyd a horou Smrk.

Při nástupu je nutné doložit FT poukaz vyplněný lékařem, jinak si účastník uhradí procedury.

Procedury s využitím FT poukazu jsou hrazeny přes zdravotní pojišťovny. Pojištěnci VZP, kteří chtějí využít rehabilitačních služeb Hotelu Odra, musí sebou přivést FT poukaz od „rehabilitačního lékaře“, nesmí to být ortoped atd. Pojišťovna VZP to teď vyžaduje!!! Bez FT poukazu bude mít účastník hrazen pobyt, polopenzi, bazén a saunu - tedy NE procedury.

Cena: členové KB - MS-kraj – bechtěrevici **1300,-Kč**, - nebechtěrevici **1500,-Kč** a členové KB z jiných krajů: **1.999,- Kč** (bez příspěvku KB-MS)

Víkendový pobyt v Penzionu FIALKA – Velké Losiny

Na naší lednové schůzi nám pan Emil Bednář představil nový pobytový program. Akce se uskuteční v termínu **4. až 6. června 2016**. Jde o naši novou akci a zatím se stále jedná o program, který při této akci využijeme. Od toho se odvíjí i cena.

Zatím jsme se domluvili na záloze 1500,- Kč, která bude navýšena dle dohodnutého čerpání procedur. V dosahu sta metrů je obchod COOP a několik restaurací. Do lázní a krytého bazénu je to 450 metrů a k Thermaparku pak 700 metrů.

Jednodenní výlet: v srpnu bychom mohli, najdou-li se zájemci uskutečnit výlet **do Velkých Losin**. V blízkosti se nachází zámek a místní papírny. Po exkurzích přijde vhod koupání v Thermaparku.

Na závěr dnešní informace již jen připomínám přihlášeným účastníkům na rekondice **Turčianské Teplice JARO 2016**, že se blíží jejich termín 24. až 30. dubna 2016. V ceně pobytu je 19. lázeňských procedur, snídaně formou švédských stolů, večeře výběr z 3. jídel, je zde možnost mít i k večeři švédské stoly (za doplatek 85,- Kč za den). Další přihlášky již nepřijímáme.

Miroslav Šmecko,
předseda krajského výboru KB-MS

Olomoucký kraj

Pozvánka na naše akce – jste srdečně zváni

Vážení členové Klubu bechtěreviků Olomouckého kraje,
všechny vás srdečně zdravím!

Máme již měsíc březen, den se nám začíná prodlužovat a my se tak můžeme těšit na jaro.

V lednu Jihomoravský kraj pod vedením Antonína Růžičky pořádal rekondice v Lázních Slatinice. V rámci společného setkání jsme byli pozváni na bowling do Bestu v Olomouci. Dobře jsme si zahráli, popovídali a prostě si to užili. Byl to opravdu pěkný podvečer.

V termínu 11. – 15. dubna 2016 nás čekají rekondice v Lázních Bludov. Cena cca 2 400,- Kč/osobu (polopenze, každý si musí nechat vystavit „K poukaz“, který napíše obvodní lékař nebo revmatolog).

V termínu 15. – 17. dubna 2016 se můžete těšit na termály Velký Meder.

Cena na osobu: cesta 600,-Kč + 22€ (2 noci).

Jídlo i vstup do termálů si každý hradí sám. Informace na telefonních číslech: 776 285 842 nebo 608 924 244.

Naše další setkání se uskuteční **19. dubna 2016 od 16:00 hodin** v Olomouci Hodolanech na obvyklém místě v kavárně JANIŠ (nový název CAFE DELUX – pro nově příchozí), od vlakového nádraží můžete použít tramvaj č. 4.

Nezapomněli jste zaplatit členský příspěvek? Již měl být uhrazen!!!

Na závěr si ještě dovolím vás pozvat na velikonoční výstavu ručních prací, kterou pořádá Klub seniorů ve Štěpánově, organizační složka obce Štěpánov v areálu chovatelů v níže uvedených termínech:

DEN	DATUM	OD-DO
Čtvrtek	17. března 2016	9.00 – 16.00 hodin
Pátek	18. března 2016	9.00 – 16.00 hodin
Sobota	19. března 2016	9.00 – 16.00 hodin
Neděle	20. března 2016	9.00 – 16.00 hodin
Pondělí	21. března 2016	9.00 – 12.00 hodin

Těšíme se na hojnou účast, všichni jste srdečně zváni.

Miluše Hradecká,
členka KV KB Olomouckého kraje

Plzeňský kraj

Pozvánka na Krajské shromáždění KB Plzeňského kraje

Srdečně zdravím všechny bechtěreviky Plzeňského kraje a připomínám, že v úterý **8. března** 2016 se od 16:00 hod uskuteční Krajské shromáždění členů KB Plzeňského kraje. Místem konání je hotel Victoria, Borská 19, Plzeň, v salonku za recepcí.

- Program:
1. Zahájení – přivítání.
 2. Přednáška.
 3. Volba mandátové, volební, návrhové komise.
 4. Zpráva o činnosti KO KB za rok 2015.
 5. Zpráva o hospodaření KO KB za rok 2015.
 6. Volby výboru KO KB PK.
 7. Plán činnosti a návrh rozpočtu na rok 2016.
 8. Volba delegátů na Shromáždění delegátů v Praze.
 9. Diskuse.
 10. Závěr – usnesení.

Další nejbližší schůzky KB Plzeňského kraje se konají v salonku restaurace Alfa na Rokycanské třídě č. 7 v Plzni a to každé druhé úterý v měsíci od 17.00 hodin. Jde o termíny: 12. 4., 10. 5. a 14. 6. 2016.

Dále připravujeme:

Návštěvu výstavy obrazů naší členky Jany Havlíkové na hradu Švihov, termín ještě upřesníme. A dále výlet do Konstantinových Lázní a návštěvu Wellness centra Konstantin. Termín čtvrtek 2. června 2016.

Těším se na setkání a prosím o hojnou účast.

Pavel Šour, člen KV KB Plzeňského kraje



Středočeský kraj

Informace z výročního jednání středočeských bechtěreviků

Vážení bechtěrevici ve Středočeském kraji i v krajích ostatních.

Zdravím Vás všechny a doufám, že zanedlouho se budeme společně těšit z prvních jarních dnů. Ty by nám postupně měly přinést více sluníčka i tepla, což jsou, jak víte, blahodárné faktory pro boj s naším „Bédou“.

Nejprve bych Vás chtěla informovat o nedávném výročním jednání. Krajské shromáždění se v sobotu 6. února sešlo na svém následném jednání, neboť lednové nebylo usnášení schopné.

Těm členům, kteří se dostavili na toto naše výroční, volební shromáždění, tímto moc děkuji za účast. Pozdravuji ty z nás, kteří se nemohli dostavit, a proto se museli omluvit. A ty ostatní, kteří jsou mobilní, bych chtěla požádat, aby si do svých kalendářů dali předběžný termín příštího jednání, které se uskuteční za rok, nejspíš v termínech 19. ledna, nebo následně v sobotu 18. února 2017.

Na jednání jsme projednali a schválili zprávu o činnosti výboru a zprávu o hospodaření za rok 2015, stanovili jsme si plán schůzek středočeských bechtěreviků na další období a rozpočet na tento rok.



Na další období byl zvolen staronový krajský výbor. Jako předsedkyně pokračuje Zdena Petrovičová a dalšími členy výboru jsou i nadále Jindra Fanta, Milan Brabec, Mirek Mádl a Václav Svoboda, který i nadále bude zástupcem našeho kraje v Republikovém výboru KB ČR.

Jako delegáty na jednání nejvyššího spolkového orgánu

„Shromáždění delegátů KB ČR“, které se sejde v sobotu 14. května v Praze, jsme zvolili Mirka Medunu, Albína Kulhánka, Milana Brabce a Jiřího Martínka. Jako náhradníky jsme zvolili Pepu Neubergera a Jardu Soukenku. Z titulu členů vyšších orgánů jsou delegáty Jindra Fanta, Vašek Svoboda a já, Zdena Petrovičová.

V diskusi nás Milan Brabec seznámil s tím, jak daleko je příprava celorepublikového turnaje v bowlingu, jehož 3. ročník připravujeme na sobotu 2. dubna do Kutné Hory.

A pro ty z vás, kteří by přece jenom chtěli mezi nás přijít v průběhu roku, uvádím termíny jednotlivých schůzek.

Pokaždé jde o čtvrtek, mezi 14.00 až 17.00 hodinou, scházíme se v kanceláři klubu v Praze na Karlínském náměstí 59/12. Nejbližší termín je 17. března, dále 21. dubna, 19. května, 16. června, 18. srpna, 15. září, 20. října, 24. listopadu a 8. prosince 2016. Tato poslední schůzka začíná každoročně již po 11.00 hodině a je taková předvánoční, většinou si přineseme něco dobrého do žaludku.

A pak již následují termíny dalšího výročního jednání: 1. termín je 19. ledna 2017, v případě nízké účasti je připraven termín druhý, jako následné jednání a tímto je 18. únor. 2017.

A nyní již se pro dnešek loučím, zvu Vás buď na schůzku do Prahy, nebo 2. dubna do Kutné Hory na bowling. Přijďte fandit našim borcům. A za měsíc se sejdeme opět zde v našem časopise.

Zdena Petrovičová,
předsedkyně KV KB Středočeského kraje
Z.Rebel@seznam.cz, 602 203 352

PŘEKLADY ZE ZAHRANIČÍ

Centrální senzitivace a její role u chronické bolesti

Převzato z podzimního vydání čtvrtletníku amerických bechtěreviků Spondylitis Plus, ročník 2015.

Autor: MUDr. David Yu

Bolest: udělali bychom cokoli, abychom se jí zbavili. Může zachvátit celé tělo, mysl, a zdá se, že žije svým vlastním životem. Ale existují i různé druhy bolesti? Různé mechanismy jejího působení, které vyžadují různé přístupy? Sedli jsme si proto s Dr. Yu, abychom si o tom všem promluvíli a nejen o tom.

Má bolest nějaký účel?

Hlavním důvodem, proč lidská rasa přežila je to, že lidé jsou schopni cítit bolest. V každodenním životě cítíme bolest docela často, např. když se náhodně dotkneme špičky jehly. Účelem tohoto typu akutní bolesti je upozornit nás na možné poškození.

Účel chronické bolesti, jejíž délka přesahuje dobu několika měsíců, je jiný. Téměř vždy příčina spočívá v nás, např. nádor v játrech nebo zánět páteře. Nejjednodušší vysvětlení pro bolest u Bechtěrevovy choroby je skutečnost, že je způsobená zánětem v páteři i jinde. Zdánlivým účelem chronické bolesti je upozornit jednotlivce na potřebu upravit nežádoucí projevy v organismu.

Kolik lidí trpí chronickou bolestí v USA?

Až 19 % dospělých v USA zažívá chronické bolesti a polovina z nich uvádí, že jejich úroveň bolesti je velmi vysoká. Je překvapující, že nejméně 1 % dospělých má zkušenosti významnou a široce rozšířenou chronickou bolestí, a to i v případě, že není zřejmá žádná reálná příčina, tento stav se nazývá fibromyalgie. Má se za to, že bolest při fibromyalgii je typickým zástupcem toho, co je známo jako centrální bolest.

Co je to centrální bolest?

Pocit bolesti, je přenášen naším nervovým systémem. Nervová soustava se skládá ze tří různých struktur: mozku, míchy a periferních nervů. Když je můj prst v kontaktu s ostrou jehlou, je signál bolesti nejprve vyslán z prstu do míchy, potom směrem nahoru do mozku. Nejméně dvě části mého mozku tento signál zpracují v kontextu celé mé dosavadní zkušenosti, rovněž s ohledem na můj současný psychosociální stav. Lidský mozek, který je nejvyvinutější mezi zvířaty, je schopen modifikovat svou odpověď na příčinu bolesti, např. dál běžet navzdory bolesti, abyste mohli dokončit maratón.

Příkaz z mozku je potom přenášen přes míchu zpět periferními nervy. V některých případech zde signalizace trvalé bolesti způsobuje změny v nervovém systému, což

vede ke snížení prahu bolesti a zvýšení intenzity bolesti, zmíněný proces se nazývá „wind-up“ (natažení, zakončení), který mezi jinými zahrnuje neurotransmitery glutamát a substanci P. „Wind-up“ je jak v míše, tak i v mozku, odpovědný za centrální bolest.

Tato bolest se označuje jako „centrální“, protože mozek a mícha společně tvoří centrální nervový systém. Lidská mysl je silně kreativní struktura; může generovat a usměrňovat systémy víry, smutek a štěstí, odvahu i zbabělost, spiritualitu nebo analytičnost, důstojnost nebo lhostejnost, a to zcela nezávisle na vnějších událostech. Nejen to, že mysl, která se v mozku vytváří, se liší od člověka k člověku, také se mění z hodiny na hodinu s nekonečnými stupni variability.

S nástupem moderních technologií, jako jsou třeba funkční MRI (magnetická rezonance), se nyní věří, že centrální bolest je částečně generována naším centrálním nervovým systémem jako takovým, ovšem neúměrně vůči vnějším událostem, a to jak co do intenzity, tak i trvání. Když pacient s artritidou cítí nepřiměřeně zvýšenou bolest, která neodpovídá rozsahu artritidy, pak se proces nazývá „centrální senzitivizací“.

Jaká je role centrální bolesti při artritidě?

I když je bolest při artritidě iniciována zánětem pohybového aparátu, centrální bolest se stává kritickým faktorem tehdy, když centrální nervový systém modifikuje pocit bolesti tak, že se stává nepřiměřený stupni zánětu. Viděl jsem například řadu pacientů s těžkou a aktivní revmatoidní artritidou, kteří cítili jen velmi malou bolest. Častěji ale vidím pacienty s lehčími formami zánětu, kteří mají silné bolesti. Prevalenci centrální bolesti při artritidě je nejlépe studoval u revmatoidní artritidy - asi 25 % pacientů s revmatoidní artritidou také má rysy centrální bolesti, tedy fibromyalgie. Toto číslo je nižší u ankylozující spondylitidy (Bechtěrevovy choroby), kde se totéž projevuje přibližně u 15 % pacientů.

Jak je důležité zjistit, zda centrální bolest přispívá k utrpení pacienta s artritidou?

Je zásadně důležité, aby lékař rozlišoval mezi centrální bolestí a bolestí způsobenou samotnou artritidou. Centrální bolest neustoupí při standardní lékové medicaci, jako je např. paracetamol, naproxen nebo dokonce při biologické léčbě.

Jak mohou lékaři diagnostikovat centrální bolest?

Extrémní centrální bolest, jakou vidíme v fibromyalgie, je snadno rozpoznatelná podle několika charakteristických rysů:

- (1) Bolest je velmi rozšířená. Pacienti se obvykle popisují bolest jako zahrnující celé tělo.
- (2) Je spojena v různé míře s pocitem vyčerpání, s pocitem značné únavy po probuzení ze spánku a nepřehlednost v myšlenkách.
- (3) Je často spojována se změnami nálady, jako je deprese a úzkost a celkovými projevy, jako je bolest hlavy, průjem a křeče močového měchýře.

Mimo vzorců symptomů nejsou k diagnostikování fibromyalgie k dispozici žádné fyzické symptomy, laboratorní testy, nebo klinicky použitelné zobrazovací nástroje.

Může být fibromyalgie chybně diagnostikována jako spondyloartritida?

Obecně platí, že revmatologové jsou lékaři, kteří jsou obeznámeni s oběma onemocněními, jak s fibromyalgií, tak i spondyloartritidou. Diagnostikují fibromyalgii a spondyloartritidu na základě vzorů symptomů, fyzických příznaků, laboratorních testů a zobrazovacích vyšetření. Pro obě onemocnění, spondyloartritidu i fibromyalgii, jsou důležité i negativní výsledky laboratorních testů a zobrazovacích vyšetření, jakož i negativních fyzických příznaků. Nicméně zde neexistuje žádný neomylný diagnostický vzorec. Konečné rozhodnutí závisí na posouzení lékaře.

Náročným úkolem je to, že u fibromyalgie i spondyloartritidy jsou určitá spektra poruch. Vzory onemocnění mohou být zřejmé nebo jen jemné. Kromě toho, bez ohledu na to, je-li zde fibromyalgie nebo nikoliv, v každém případě jsou všechny bolesti ovlivněny minulými zkušenostmi, aktuálním děním, budoucími aspiracemi, náladami (deprese nebo úzkost) a dokonce i životní cílevědomostí. Jak lékař interpretuje informace o bolesti od určitého pacienta, to je také zabarveno jeho vlastní zkušeností a smyslem pro „selfness“ (úsilí o kompletní sebepoznání a efektivní automanažering se zvláštním zaměřením na osobní kompetentnost a kvalitu života).

Nežádka je pouze jediná návštěva u lékaře zcela nedostatečná. Často se skutečná diagnóza projeví až postupem času.

Mohou mít změny nálady vliv na pocit bolesti?

U pacientů existuje velké množství variací. Obecně platí, že i když pacienti mají neotřesitelnou diagnózu spondyloartritidy, pak i změny nálady mohou mít vliv na intenzitu pocitu bolesti, bez ohledu na to, zda to je nebo není u pacienta se spondyloartritidou způsobeno centrální bolestí. Vzhledem k tomu, že emoce jsou nedílnou součástí každé osobnosti, pacient by měl být vědomi své nálady, a toho, že změny nálady ovlivňují závažnost jejich bolesti.

Existují léky pro centrální bolesti?

FDA bylo schváleno několik léčebných přípravků pro léčení fibromyalgie. Asi jeden z pěti, až jeden z deseti pacientů, může pomocí zmíněných léků dosáhnout snížení bolesti o 30 % případně i ještě většímu. Při léčení centrální bolesti je nejlepší metodou kombinovat léky s nefarmakologickými opatřeními.

Která nefarmakologická opatření jsou užitečná pro ovládnání centrálního bolesti?

Nefarmakologické opatření pro ovládnání centrální bolesti jsou vhodná pro všechny pacienty s bolestmi způsobenými spondyloartritidou, bez ohledu na stupeň příspěvku z centrálních mechanismů bolesti. Vyzývám všechny pacienty, aby o tom vážně uvažovali. Ideální ovládnání centrální bolesti je interdisciplinární formou řízení bolesti. Prvním krokem je vzdělávání o spondyloartritidě, což je to, co Americké sdružení pro spondyloartritidu zde poskytuje.

Nejúčinnější modalitou pro zmírnění bolesti je centrální cvičení. Cvičení by měla být nejlépe aerobického typu, jako je například rychlá chůze po dobu 20 minut, a to třikrát týdně.

Další užitečnou modalitou je vyškolit pacienty o tom, jak je jejich vnímání bolesti spojeno s náladou, a jak tato nálada vede ke změnám v chování. Například

depressivní jedinec může cítit větší bolest, než za běžných okolností a stát se více staženým do sebe ve zjevné snaze vyhnout se bolesti. Tato nálada (vzorec chování) vede k začarovanému kruhu. Školení o tom, jak přerušit zmíněný cyklus se nazývá „kognitivní behaviorální terapie,“ a je běžně praktikována psychologů. I podpůrné skupiny jsou svým způsobem formou „kognitivně behaviorální terapie“. Kognitivní chování terapeuti také používají při cvičení mysli. Příkladem by mohla být taková relaxační cvičení, jako je meditace, dechová cvičení, a využívání představivosti. Když jsou řádně prováděna, relaxační cvičení dokážou zmírnit úzkosti a deprese související s centrální bolestí a mohou pomoci prolomit cyklický kruh bolesti. Vzdělávání v těchto relaxačních cvičení může být urychleno pomocí biologické zpětné vazby.

Co je hlavním smyslem těchto otázek a odpovědí?

Pokud si nejste jisti, zeptejte se svého lékaře, jak velká část vaší bolesti by mohl pocházet od centrální senzitivace.

Dr. Yu je emeritním profesorem medicíny u UCLA. Ten se specializuje na spondyloartritidy od roku 1980. Vedle SpA (Bechtěrevovy choroby je jeho hlavním klinickým zájmem to, jak je bolest u jeho pacientů ovlivněna jejím poznáním a emocionální regulací. Je hlavním autorem oddílu Bechtěrevova choroba dnes a dříve působil jako předseda lékařského poradního sboru SAA (Sdružení amerických bechtěreviků), je jedním ze zakládajících členů výkonného výboru SPARTAN, a člen ASAS.

Překlad z anglického originálu: Ing. Jaromír Fajkus (jfajkus@gmail.com)

Společenská kronika

Vážený kolegove bechtěrevici,
Vážený čtenáři,

jak jsem slíbil minulý měsíc, přicházím s gratulacemi, tentokrát pro Ty naše členy, kteří se narodili v měsíci březnu.

Ale začít musím opět s jednou smutnou zprávou. 12. ledna naše bechtěrevické řady opustil, ve svých nedožitých 72 letech, pan Jan Bartoš z Prahy – Libně. Jeho rodině vyslovuji ještě jednou co nehlubší účast a Janovi přeji klidný spánek. A Vás bechtěreviky, kteří jste ho znali, uctěte jeho památku tichou vzpomínkou. Děkuji.

A nyní již k dnešnímu nejvýznamnějšímu oslavenci, kterým je pan Bohumil Chaloupek z Plzně – Lobzů. Pan Chaloupek je v současné době naším druhým nejstarším členem a dne 5. března si připomenul již své 91. narozeniny. Za všechny známé a za nás všechny bechtěrevíky mu přeji hodně zdraví, pohodu a další léta mezi námi.

Druhý jubilant, Zdeněk Suchánek z Brna, je již podstatně mladší, ale jeho „80“ jubileum zasluhuje rovněž, abych mu popřál vše nejlepší a hodně zdravíčka především.

A nyní několik našich děvčat, kterým musím popřát k jejich kulatým narozeninám. První gratulaci posílám do Prahy – Kobylis pro paní Libuši Tomíčkovou. Další gratulace posílám Doc. Ivaně Žabičkové do Brna – Žabovřesk, Naděždě Thielové do Hradce Králové a Blaženě Lamačové do Ostravy – Hrabůvky.

A přidám ještě jednu pomyslnou kytičku k půlkulatinám pro paní Jitku Zouharovou ze Sloupu v Moravském Krasu na Blanensku. Děvčata, moc a moc zdraví, co nejméně bolesti a bolístek, prostě ať nám jen kvetete!

Nyní se vracím k našim silnějším polovičkám. V první řadě gratuluji členovi Republikového výboru KB a předsedovi jihomoravské krajské organizace Toníkovi Růžičkovi, z Brna – Řečkovice, k jeho kulatým „70“ narozeninám. Toníku, doufám, že jsi to řádně oslavil, a za nás všechny Ti přeji hodně zdraví a elánu, který Tě stále neopouští.

Ke kulatě „70“ gratuluji i dalším třem hochům. Prvním je pan Jan Hanák ze Svitav v Pardubickém kraji, druhým je pan Karel Hanzl z Prahy – Michle a třetím je středočechem, pan Petr Turek ze Zvole u Prahy, na okrese Praha – západ.

Půlkulatou „65“ hned na začátku března oslavil pan Ladislav Kislic z Chebu, v těchto dnech (kdy vychází časopis), oslavuje pan ing. Jiří Kudláček z Brna- Žabovřesk a těsně před koncem měsíce ji oslaví, (a doufám, že také pořádně), další člen našeho Republikového výboru a předseda krajské organizace Karlovarského kraje, Ilja Naske. I Tobě Iljo, přeji co nejméně bolesti, hodně zdraví a elánu do další práce, nejen pro náš spolek.

A pokračuji gratulací pro pana ing. Stanislava Jirků z Jince, na okrese Příbram, k jeho kulatě „60“. Ať se Vám daří a do dalších let vše nejlepší, hodně spokojenosti a dobrých lidí kolem sebe.

Gratulovat k jejím kulatinám, nesmím zapomenout, ani na paní Jarmilu Albrechtovou z Dvora Králové nad Labem a ke krásným kulatým narozeninám přeji též paní Zuzaně Formánkové do Těšan, na okrese Brno – venkov. Děvčata ještě jednou gratuluji.

Dále přeji ke kulaťoučké „50“ panu Luboši Pelikánovi z Prahy – Strašnic a Miroslavu Vraspirovi z Jimramovských Pavlovic u Žďáru Nad Sázavou.

A nakonec posílám několik přání našim nejmladším bechtěrevíkům. Martin Válek z Pardubic – Zeleného předměstí, oslavil 3. března teprve své 40. narozeniny, týden po něm svou kulatou „30“ oslavila Helena Imrýšková z Vizovic a ke konci měsíce svou „30“ oslaví David Gritz z Rýmařova na okrese Bruntál.

Ještě jednou přeji hlavně hodně zdraví všem jubilantům a s Vámi ostatními se těším na shledanou opět za měsíc.

Dr. Jindřich Fanta,
předseda KB

Bechtěrevik – Informační časopis Klubu bechtěreviků, ČR, z. s.
SPOLEK je zapsaný ve spolkovém rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl L,
vločka 806.

IČ: 00550477

DIČ: CZ00550477

Časopis je vydáván s podporou Úřadu vlády ČR.

Povoleno Min. kultury ČR, MK ČR E 14943.

Sídlo a fakturační adresa:

Revmatologický ústav, Na Slupi 450/4, 128 50 Praha 2 – Nové město.

Kancelář, redakce časopisu a poštovní doručovací adresa:

Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8 – Karlín.

Telefon: 221 890 416, pouze 2. a 3. čtvrtek měsíce v čase od 14.00 do 16.00.

Telefon předseda KB ČR: 605 256 826

E-mail Klubu bechtěreviků: klub-bechterevice@klub-bechterevice.cz.

E-mail časopisu Bechtěrevik: bechterevice@gmail.com

Bankovní spojení:

ČSOB: 223698258/0300

Komerční banka: 18531061/0100

Webová stránka: www.klub-bechterevice.cz.

Tisk: Tiskárna Fabián, Božanovská 2249/22, Praha 9 – Horní Počernice.

Webová stránka tiskárny: www.fabiantisk.cz.

{ 1 }