

Žijeme s roztroušenou sklerózou

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

STR.
10

**Sexuální poruchy u roztroušené
sklerózy a jejich možná řešení**

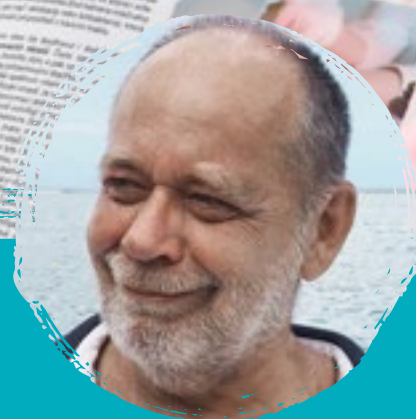
STR.
17

**Unie ROSKA slaví výročí
a vzpomíná na dávné začátky**



Milí čtenáři,

dovolte, abych vás pozval k dalšímu, jarnímu číslu časopisu Žijeme s roztroušenou sklerózou, který, jak pevně doufám, se stal již pravidelným průvodcem vaším životem a ve kterém opět najdete mnoho poučení nejen pro sebe, ale i pro své blízké.



Tyto řádky píše v polovině března. Když už se zdálo, že dva roky trvající epidemie covidu-19 se blíží ke konci a lidé si oddechnou, zaútočila Ruská federace na Ukrajinu. A to v civilizovaném prostředí východní Evropy. Tlak na psychiku lidí nepřestal, pro mnohé se dokonce zhoršil. Pro současnou situaci platí podobné rady, jako dávali odborníci pro zvládnutí pandemie. Rady z období covidu v jistém základu platí, tedy především věnovat pozornost péči o sebe, udržovat kontakty s přáteli a příbuznými. Podněty, na které reagujeme, nemusejí přesně odpovídat realitě. Strach je přirozený, ale je dobré nerozvíjet úzkostné představy a neživit je neustálým sledováním televizních zpráv a mobilu. Pokud je to možné, soustřeďte se na přítomnost. Co vidíte, když se teď rozhlédnete kolem sebe? To je vaše realita tady a teď. Zbytek jsou představy a fantazie. Zejména je důležité uvědomit si, že informace proudí rychle, jsou mnohdy neověřené a obraz toho, co vnímáme, může být zkreslený, ať už neúmyslně, nebo záměrně. Silné dezinformační útoky na tom mají samozřejmě svůj podíl. Před dezinformacemi varuje také jeden ze základních šesti návodů, jak zvládat nápor, vytvořených projektem Nepanikař (<https://nepanikar.eu/>). První psychologickou pomoc nabízí i prostřednictvím mobilní aplikace. V obecné rovině se tématu strachu věnuje doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.

Velmi kvalifikovaný je článek MUDr. Obhlídalové z teplického RS centra, který se věnuje sexuálním poruchám u roztroušené sklerózy. Je to téma často zbytečně tabui-

zované a v neurologických ambulancích často přehlížené. V příspěvku se dozvíme o příčinách sexuální dysfunkce u mužů i u žen, dále o farmakologických možnostech jejího ovlivnění, ale i o sexuálních praktikách, které mohou zlepšit plnohodnotný pohlavní život. Je věnována pozornost lékům, u kterých může být sexuální dysfunkce nežádoucím účinkem, a psychologickým faktorům, které nelze v případě obtíží přehlížet.

Přejme úspěch novému webu www.zivotvhlavniroli.cz, který na jednom místě podává ucelené informace nově diagnostikovaným pacientům, ale i těm, kteří s chorobou mají již delší zkušenosti. Stránky jsou též určeny pečovatelům, ale i široké veřejnosti. Další pozitivní zprávou je získání finančního grantu z Norských fondů pro Unii ROSKA, který bude racionálně využít krom jiného i na podporu osvěty, rehabilitačních a rekondičních programů. Z archivních materiálů a vzpomínek paní Ireny Olbutové a Ivany Rosové čerpá článek Pamětníci, věnující se počátkům organizované péče o pacienty s RS pod křídly Rosky. Přijmeme pozvánku paní Jany Nakládalové do Olomouce, historického skvostu ČR, kde se dozvíme o plánovaných akcích olomoucké Rosky.

S přáním všeho nejlepšího a vírou v lepší časy

MUDr. Jiří Piřha

místopředseda redakční rady Žijeme s RS

Obsah č. 1/2022

Editorial Jiří Piřha	3
Doplňky stravy u roztroušené sklerózy Jan Mareš	6
Sexuální poruchy u roztroušené sklerózy a jejich možná řešení Ivana Obhlídalová	10
Aktuality Redakce	13
Nová informace k úhradě léčivého přípravku Ocrevus Redakce	14
MÁM RS a mám strach Laura Janáčková	15
V problematice roztroušené sklerózy se díky praktickému webu zorientujete raz dva Redakce	16
ROSKA Slavi Zuzana Šrámková	17
Unie ROSKA - Pamětníci Zuzana Šrámková	19
Unie ROSKA - Olomouc Jana Nakládalová	22
Osmisměrka 2/2021 Redakce	26

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., Jana Nakládalová, předsedkyně Unie ROSKA – reg. org. Roska Olomouc, z.p.s.;
MUDr. Petra Nytrová, 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: Lenka Kopačková, l.kopacikova@wemakemedia.cz

Jazyková redaktorka: PhDr. Hana Kaiserová | **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 (tisk): 2695-0790
ISSN (online): 2695-0804

Vychází 2× ročně

3. ročník

Březen 2022

Doplňky stravy u roztroušené sklerózy

V případě pocitu, že nám chybí určitý důležitý vitamin či minerální látka, často sáhneme po doplňku stravy nebo léčivém přípravku. U pacientů s roztroušenou sklerózou (RS) se často setkáváme s názorem, že příjem určitých vitaminů či minerálů jim může významně pomoci. V některých případech (závislých na formě RS a klinických příznacích) tomu tak je, nicméně přesto je potřebné doplňky stravy používat až po konzultaci s ošetřujícím lékařem, protože ne vždy může být takové užívání, které si pacient „naordinuje“ sám, nutné a prospěšné.

Především je potřebné umět **rozlišit doplněk stravy od léčivého přípravku**. Doplňky stravy jsou potraviny, které se na rozdíl od běžných potravin odlišují vysokým obsahem vitaminů, minerálních látek, příp. dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem. Tyto doplňky jsou vyrobeny za účelem obohacení běžné stravy či na podporu doplnění chybějícího vitaminu nebo minerálu v lidském těle, nejsou však určeny k samotné léčbě či prevenci onemocnění. Doplňky stravy jsou kontrolovány Ministerstvem zemědělství České republiky, a to ve smyslu, zda jsou v textu popisu na obale výrobku uvedeny povinné informace, obsahující složení výrobku. Samotné účinky deklarované výrobcem nejsou

nikým ověřovány, protože u doplňků stravy není posuzována jejich účinnost. Proto k označení, že u výrobku byly deklarované účinky prokázány v klinických studiích, je potřebné přistupovat opatrně, neboť výrobce často odkazuje na klinické studie, kde nebyla aplikována kritéria pro klinická hodnocení léčivých přípravků, příp. na klinické studie provedené s danými léčivými přípravky, pokud má doplněk stravy stejné účinné látky jako registrovaný léčivý přípravek, což však zdaleka není totéž.



Léčivé přípravky, na rozdíl od doplňků stravy, procházejí před svým uvedením na trh registračním řízením, v rámci kterého jsou posuzovány jakost, bezpečnost a účinnost přípravku ve vymezených léčebných či preventivních indikacích.

Posuzování a schvalování léčivých přípravků v České republice spadá pod Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL). Pro rozlišení doplňku stravy a léčivého přípravku je potřebné zkontrolovat obal, kde je v případě doplňku stravy uvedeno, že se jedná o doplněk stravy, v rámci léčivého přípravku musí být uvedeno registrační číslo (v obou případech se jedná o povinné údaje dle právních předpisů). Databáze registrovaných léčivých přípravků je k dispozici na webových stránkách SÚKL. Co se týče jednotlivých doplňků, které jsou pacientům

s RS doporučovány ze strany lékařů, jedná se zejména o **přípravky posilující imunitu**, které obsahují především vitamin C, případně v kombinaci se selenem či zinkem, eventuálně vitamin A nebo vitamin E, které patří rovněž mezi účinné antioxidanty. Pro správné fungování buněk imunitního systému, které se nacházejí ve sliznici střeva, jsou důležitá také probiotika (živé bakterie mléčného kvašení, jako např. laktobacily nebo bifibakterie), která udržují optimální pH prostředí v trávicím traktu.

Nicméně tohoto stavu lze dosáhnout i dodržováním správných **stravovacích návyků**. Často zanedbáváme zásady zdravého životního stylu a pak se snažíme nahradit chybějící látky potravinovými doplňky, které však nemohou pokrýt široké spektrum vitaminů a minerálů, které se nacházejí v přírodní stravě. Je rovněž potřebné se vyhnout nadměrné konzumaci jednoduchých (sladkých) cukrů, které negativně ovlivňují schopnost bílých krvinek pohlcovat škodlivé bakterie. Dalším problémem je příjem nezdravých tuků (trans mastných kyselin) v podobě ztužených rostlinných olejů (např. oplatky, sušenky apod.). Pokud nahradíme tyto tělu neprospěšné látky cereáliemi, ovocem a zeleninou, nastartuje to imunitní systém lépe než potravinový doplněk. Po něm bychom měli sáhnout až v případě, že je z různých důvodů přísun zdravých potravin omezený. Případně je možné používat doplněk stravy v omezeném časovém období, např. vitamin C zejména v zimních měsících, kdy dochází ke zvýšenému výskytu nachlazení a chřipky a také omezenějšímu příjmu vitaminu C v čerstvé zelenině a ovoci.

Obecně lze při změně stravovacích návyků doporučit, i když nebyly prokázány přímé vlivy určitého druhu stravy na průběh onemocnění RS, stravu založenou na principech stravování z období paleolitu, kdy se člověk živil lovem a sběrem, tzn. konzumaci masa, ryb, zeleniny, ovoce, hub, ořechů a vajec. Z tuků jsou pak vhodné zejména olivový olej, kokosový olej, máslo, sádlo nebo avokádo. Lidé, kteří dodržují zásady tohoto stravování, se cítili zejména méně unaveni a únava bývá jedním z velmi častých obtěžujících příznaků RS. Obdobné benefity přináší i tzv. středomořská strava (strava národů žijících v okolí Středozemního moře), která je považována za jednu z nejzdravějších na světě. Zahrnuje především konzumaci ryb, celozrnných výrobků, ovoce a zeleniny, luštěnin a olivový olej. Některé studie o zdravé výživě ukazují, že kvalitní výživa celkově pomáhá snížit záněty různého typu.

V případě RS mohou tedy doplňky stravy podporující imunitu nepochybně napomoci zvýšení obrany před nachlazením a virovými onemocněními, které mohou následně způsobit neadekvátní reakci imunitního sys-



tému. Také pokud už tělo napadne infekce, lze doplnit další přípravky pro stimulaci imunity, např. Echinaceu (bylina třapatka nachová), která rovněž ovlivňuje imunitní systém, nebo glukany (polysacharidy získané z buněčné stěny některých hub, např. hlívy ústříčné), které jsou schopné podporovat obranné reakce organismu.

V případě RS je rovněž dlouhodobě diskutována **role vitaminu D**. Vitamin D je v tucích rozpustný vitamin a steroidní hormon, který má zásadní vliv na metabolismus vápníku v těle, a tím také na všechny základní buněčné děje v organismu. Tím působí i na řadu imunologických dějů, čímž zároveň napomáhá v obraně proti infekcím a ke zvýšení míry autotolerance a k prevenci autoimunitních onemocnění. Vitamin D získáváme zejména z kůže přeměnou 7-dehydrocholesterolu v keratinocytech na cholekalciferol pod vlivem ultrafialového záření (80 %). Rozsah této přeměny je přímo úměrný intenzitě expozice ultrafialovému záření a nepřímo úměrný stupni pigmentace kůže. Menší příjem (20 %) pochází ze stravy (rybí tuk/játra, vaječný žloutek, mléčný tuk). Nejlépe známou funkcí vitaminu D je zajištění rovnováhy metabolismu již uvedeného vápníku, kde vitamin D podporuje vstřebávání vápníku ve střevě, a nedostatečná sérová hladina vitaminu D naopak vede ke zvýšené resorpci vápníku z kostí (dlouhodobě vedoucí osteoporóze). Vitamin D byl v minulosti využíván rovněž v doplňkové léčbě tuberkulózy a postupně se začalo rozšiřovat poznání o vlivu vitaminu D také na řadu dalších imunitních dějů v lidském organismu. Výzkumy už od 60. let 20. století ukazovaly na souvislost mezi délkou celkové roční a zimní expozice slunečnímu záření, tyto výsledky může podporovat i výrazně vyšší výskyt onemocnění na severní polokouli. Z pohledu dnešního

povědomí o tom, co se děje v těle v případě onemocnění RS, můžeme nyní již na základě výzkumů konstatovat, že vitamin D snižuje proliferaci a diferenciaci protilátek (B-lymfocytů) a také v rámci přirozené imunity tlumí produkci prozánětlivých cytokinů makrofágy, což má protizánětlivý, respektive „protiautoimunitní“ efekt. Podle studie Ascheria a kol. (2014) odpovídá vyšší hladina celkového vitaminu D v séru pravděpodobně nižší aktivitu RS a její pomalejší progresi.

Z těchto důvodů je pro pacienty s RS zcela zásadní udržování správné hladiny vitaminu D v organizmu. K nejdůležitějším přirozeným zdrojům, z nichž je možné vitamin D získat, patří již zmiňovaný pobyt na slunci či konzumace potravin, které vitamin D obsahují (zejména rybí tuk, mořské ryby, vejce, hovězí játra či mléčné výrobky). Na rozdíl od vitaminu C, kterým se prakticky nelze předávkovat, neboť nadbytečnou dávkou tělo vyloučí, u vitaminu D je potřeba dávat pozor na jeho nadbytek. I když stav předávkování v našich podmínkách nebývá příliš častý, je potřebné vědět, že velké dávky mohou způsobit bolesti hlavy, nevolnost, zvracení, průjem či zácpu.

U pacientů s RS byly pozorovány nízké hladiny **vitaminu B12** v mozkomíšním moku, krevním séru, nebo v obojím. Studie prokázaly, že u pacientů s RS, kterým byly podávány doplňky vitaminu B12, došlo ke klinickému zlepšení příznaků (Titcomb a kol., 2021). Osoby s RS mají pravděpodobně také nízký obsah dalších vitaminů skupiny B a měly by zvážit užívání komplexu vitaminů skupiny B s přídatkem B12. Jiné studie prokázaly snížené hladiny **kyseliny listové** v mozkomíšním moku pacientů s RS a také zlepšení kvality života pacientů s RS po systematickém podávání vitaminu B12 a kyseliny listové (Nozari, 2019). Proces metylace, při kterém vznikají nové molekuly v buňkách, je závislý na přísunu vitaminu B12 a kyseliny listové. Jejich nedostatek tak může být jednou z příčin zhoršené tvorby myelinu a nervových buněk.

Při diagnóze RS bývá často doporučováno **magnezium** (hořčík), používané zejména při symptomatických problémech, jako jsou křeče ve svalech či svalové záškuby. **Magnezium** se většinou kombinuje s vitaminem B6 nebo s vápníkem, především v působení na svalový tonus.

Podle některých studií (Sanoobar a kol., 2015) byl pozorován pokles výskytu depresí a zlepšení míry únavy u pacientů s RS při podávání **koenzymu Q10**.

Závěr

Žádné preventivní užívání vitaminů nebo minerálů nemůže zabránit vzniku RS, ale může napomoci snížit aktivitu či progresi onemocnění. Každý, u koho se rozvinulo onemocnění RS, může profitovat z vitaminu D, vitaminu E, COQ10, selenu, hořčíku, zdravých tuků a vitaminu B12, který by měl být užíván s dalšími vitaminy skupiny B.

Vždy je však potřeba začít úpravou svého životního stylu spočívajícího v pestré stravě s vyváženým obsahem vitaminů a minerálů, pravidelném pohybu a pobytu na slunci a čerstvém vzduchu. Pouze v situacích, kdy některý z vitaminů či minerálů prokazatelně chybí, nebo v obdobích sníženého výskytu slunečního vltu a výskytu infekčních onemocnění, je užitečné po dohodě s ošetřujícím lékařem doplnit vitaminy, minerály či doplňky stravy.



prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA

Použité zdroje

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24445558/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34684508/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25603363/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6355946/>
- <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2017/03/08.pdf>
- <https://www.prolekare.cz/tema/rs/detail/koenzym-q10-jako-podpurna-lecba-unavy-a-depresi-spojenych-s-roztrousenou-sklerozou-5091>
- <https://www.sukl.cz/leciva/rozliseni-doplнку-stravy-od-lecivy-ch-pripravku>
- <https://www.benu.cz/>
- [jak-posilit-imunitni-system-1480523757?gclid=CjwKCAjwoduR-BhA4EiwACL5RPwEg5eMxd9KjUqBhkurKBjMK6ZVXI9JgSrc-KPuYNIegPTWfV9d8BoCyDcQAvD_BwE](https://www.naturalnews.com/051359_multiple_sclerosis_vitamin_D_B12_deficiencies.html)
- https://www.naturalnews.com/051359_multiple_sclerosis_vitamin_D_B12_deficiencies.html

Sexuální poruchy u roztroušené sklerózy a jejich možná řešení

V životě člověka s roztroušenou sklerózou (RS) se může objevit velká škála obtíží zasahujících téměř do všech aspektů života. Diagnóza RS se týká lidí většinou kolem třicátého roku věku, tedy doby, kdy žijeme sexuálně velmi aktivně. Mnozí se snaží najít partnera, plánují rodičovství, nebo již partnera mají a přejí si udržet spokojenost jak svou, tak i partnerovu. O to větší dopad mohou sexuální dysfunkce mít a je namístě je adekvátně řešit.

Sexuální funkce jsou RS ovlivněny na více úrovních. Na prvním místě jde o přímé poškození nervových drah v mozku a míše demyelinizací, tedy zánětem. Takto mohou být narušeny dráhy přivádějící informaci o doteku, nutné pro podporu sexuálního vzrušení, vznik erekce a její trvání po celou dobu pohlavního styku. Obdobou je tumescence klitorisu, tedy ženská erekce, která zvyšuje prožitek ženy a je nutná k dosažení klitoridálního orgasmu. Dojít může i k opačnému stavu, kdy je dotek vnímán příliš intenzivně a styk může být doprovázen nepříjemnými vjemy. Demyelinizace může zasáhnout také autonomní dráhy, které řídí prokrvení topořivých těles penisu/klitorisu, lubrikaci pochvy u ženy a ejakulaci u muže.

I mnohé další obtíže spjaté s RS, jež se sexuálními funkcemi přímo nesouvisejí, mohou v intimním životě způsobit nesnáze. Jedná se o chronickou únavu, svalovou slabost, spasticitu, křeče či bolesti, stres ze samot-

né diagnózy, deprese a negativní dopad má i užívání antidepresivní medikace.

Řešením poruch sexuální apetyce jsou afrodiziaka. Většina patří mezi fytofarmaka (rostlinné přípravky), vycházející z tradiční medicíny některých národů. Lze u nich předpokládat vliv na úrovni centrální nervové soustavy ve smyslu podpory sexuální touhy, ale nemají přímý prokázaný účinek na podporu erekce. Uvedme si pro příklad některá z nich. Yohimbin (alkaloid stromu *Corynanthae yohimbae*, bujarník), quebrachin (alkaloid stromu *Aspidosperma quebracho-blanco*), škornice, *Eurycoma longifolia* (Tongkat Ali), *Lepidium meyenii* (maka), korejský ženšen či kotvičník. Mezi afrodiziaka lze zařadit i v mnohých volně prodejných preparátech dostupný L-arginin. Jedná se o aminokyselinu metabolismizovanou na vazodilatační messenger erekce (oxid dusný, NO), ale přímý účinek užívání L-argininu na zvýšení jeho tvorby prokázán nebyl (1, 2).

Španělské mušky, afrodiziakum pocházející z výtažků z puchýrníka lékařského, se používalo pro výrobu nápojů lásky, neboť v nich obsažené látky, zejména pak kantharidin, vyvolávají erekci. Kantharidin je nejen afrodiziakum, ale též prudký jed a snadno lze překročit smrtelnou dávku – proto byly španělské mušky v historii oblíbeny mezi traviči (1, 2).

Potenciálně nebezpečný přípravek je amylnitrit, prodáváný v sexshopech pod názvem Poppers. Inhaluje se těsně před orgasmem pro zvýšení a prodloužení prožitku. Inhalace má za následek relaxaci hladkého svalstva, může ale vést k těžké hypotenzii a srdeční zástavě (1, 2).

Účinná látka apomorfin byla dostupná ve formě sublingválních tablet pod názvem Uprima. Váže se na receptory pro dopamin přímo v centrální nervové soustavě, bez přímého vlivu na topořivá tělesa. Efekt byl velmi individuální a ne zcela spolehlivý. Pro časté a nepříjemné nežádoucí účinky (nucení na zvracení, bolesti hlavy) se již nepoužívá. Nicméně, jeho nespornou výhodou byla možnost využití u mužů, kteří nemohou z důvodů jiné medikace užívat běžně předepisovaný sildenafil (1, 2).

Nejznámější skupinou předepisovaných přípravků na léčbu erektilní dysfunkce jsou sexuální regulátory. Ty působí přímo na úrovni topořivých těles a zajištěním uvolnění hladkého svalstva umožňují jejich prokrvení. Účinkují pouze v kombinaci se sexuální stimulací. Mezi nejčastěji předepisované patří sildenafil, vardenafil a tadalafil. Nedostatečnou odpověď lze předpokládat u těžké poruchy nervového zásobení topořivých těles, kardiovaskulárních poruch, deprese, stresu a poruch partnerského soužití. Při podávání u žen byl popisován jen nespolehlivý efekt u poruch tumescence klitorisu a poševní lubrikace. Významným limitem v předepisování jsou pak lékové interakce (1, 2).

Možností, jak tyto interakce obejít, je přímá aplikace léku intrakavernózně (do topořivých těles) injekční formou. Pacient či jeho partnerka se musejí naučit aplikovat si látku sami pomocí dávkovacího pera. Lék je možné použít i ve formě krému do ústí močové trubice, odkud se postupně vstřebává (3).

Léčba mužskými pohlavními hormony má smysl pouze v případě jejich prokázané snížené tvorby, jinak hrozí menší vlastní produkce, zvýšení jaterních testů, zbytnění či karcinom prostaty (1, 2).

Kromě celé plejády léků lze k podpoře erekce využít i nefarmakologické mechanické pomůcky. U mužů jsou to konstriční kroužky. Podtlakové erektoxy jsou

vysoce účinné a lze je s výhodou použít u mužů, jimž nelze předepsat medikamentózní léčbu. Moderní pomůckou pro navození erekce, případně i ejakulace, je Vibrect, který svými vibracemi stimuluje nervové receptory a věrně napodobuje opakovanou manuální či vaginální stimulaci penisu. Penilní protézy jsou potom řešením v případě, že selže jakákoliv předchozí varianta. Jde o trvalé a nevratné řešení chybějící erekce, nevyřeší však chybějící libido či orgasmus (4).

V případě postižení hybnosti horních končetin existují pomůcky i pro masturbaci, například umělé vaginy či Humpus, což je sexuální pomůcka využitelná muži i ženami, nevyžadující použití vlastních rukou pro stimulaci (5).

Při poruchách vzrušivosti, citlivosti a s nimi spojeným obtížným dosažením orgasmu u žen je třeba zkusit trochu pátrat, využít jiných technik k dosažení orgasmu (orální sex, vzájemná masturbace) a nebát se experimentovat se sexuálními hračkami, které mohou prožitek znásobit. Mezi nejznámější patří vibrátory a klitoridální stimulatory, jež jsou výhodné jak pro sebeuspokojení, tak pro partnerský sex. Mohou být nápomocné i v případě, že partner trpí nějakou poruchou hybnosti či koordinace. Klitoridální pumpa je obdobou podtlakových erektozů pro muže, zvyšuje prokrvení a citlivost klitorisu, čímž může pomoci k dosažení orgasmu. Při nedostatečné lubrikaci je výhodou používání lubrikačních gelů či dlouhodobých vaginálních zvlhčovačů. Olejové lubrikanty jsou méně výhodné než silikonové, nesou s sebou totiž vyšší riziko močových infekcí a poškozují strukturu prezervativu (5).

Roztroušená skleróza může komplikovat plnohodnotný sexuální život i dalšími symptomy. Jedná se třeba o únavu. Sex je při ní vhodné plánovat do doby největších sil ráno nebo po odpoledním spánku. Nutné je řešit nekvalitní noční spánek se svým lékařem, s pomocí urologa eliminovat časté noční močení, řešit depresi, bolesti či křeče, které k nespavosti vedou. Spasticita a svalové křeče by měly být adekvátně řešeny analgetiky, spazmolytiky či lokální aplikací botulotoxinu. U žen se spasticitou přitahovačů stehů je pro styk vhodné polohování, ideální je poloha lžice. U mužů s hybným postižením dolních končetin je výhodná poloha vsedě/poleže na konička, ale při dobré stabilitě trupu jde dosáhnout i polohy zezadu s použitím malého gymnastického míče pro oporu pánve, viz video (6). Jako další pomůcka pro muže s omezenou možností zaujmout stabilní polohu může posloužit křesílko s názvem Intimaterider. Pro ženy se slabostí dolních končetin jde usnadnit pohyb v poloze na konička křesílkem s pružnými pásy (Weightless sex love chair) (6).

Ze strany lékaře je vždy nutné zrevidovat současné léky. Nejznámější jsou v tomto ohledu nežádoucí účinky některých hojně užívaných antidepresiv z řady blokátorů zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu (SSRI a SNRI). Existují antidepresiva s jiným mechanismem účinku, která sexuální fungování ovlivňují. Mezi tato antidepresiva lze počítat bupropion, mirtazapin, moklobemid a trazodon. Při změně je ale nutné zvážit závažnost sexuálních dysfunkcí u konkrétního člověka a jejich dopad na osobní život v porovnání s rizikem zhoršení deprese. V případě většiny antidepresiv není problém řešit erektilní dysfunkci přidáním sildenafilu. Mezi další preparáty s možným negativním vlivem na sexuální funkci patří marihuana, hypolipidemika (statiny, fibráty), antiepileptika (karbamazepin), spazmolytika (baklofen), benzodiazepiny, opiáty, atihypertenziva a hormonální antikoncepce (5).



Co však spokojený sexuální život může narušit nejvíce, je strach. S diagnózou přicházejí do života člověka i obavy. V takovou chvíli se mnoho lidí uzavře, pár, který ztratí svou blízkost v duševní rovině, ji ztrácí i v té fyzické. Proto mluvíme otevřeně, co je pro vás nyní jinak a co je potřeba změnit. Spolu se stresem jde ruku v ruce snížená chuť na sex, přesto zachovejte co nejvíce nežností a doteků. Ty mají bez nadsázky léčivý účinek. Podporují produkci serotoninu, dopaminu a oxytocinu (hormony štěstí a dobré nálady).

A mluvíme s námi! Se svými lékaři a sestřičkami. Léčba úzkosti a deprese adekvátní farmakoterapií může být doprovázena individuální psychologickou péčí či párovou psychoterapií. Neurolog může předepsat zá-

kladní léky na podporu erekce, s komplikovanější léčbou si poradí sexuolog či urolog. V České republice je také dostupné poradenství a podpora sexuálních asistentů. Jedná se o proškolené pracovníky pomáhající lidem se zdravotním hendikepem. Jde nejen o odborné sociální poradenství v oblasti sexuality a vztahů, poradenství ve výběru sexuálních pomůcek, jejich používání a samotný nákup, ale i nácvik masturbace, masáže od klasických po erotické a případnou sexuální interakci. Sexuální asistenti a asistentky mohou edukovat nejen samotné lidi s hendikepem, ale rovněž partnery či rodinné příslušníky, kteří se o ně starají (7).

MUDr. Ivana Obhlídalová

Literatura

1. Zvěřina J. Farmakoterapie v sexuologii. Solen 2010;11(1): 33–35.
2. Valentová K, Entnerová P, Urbaníková J, Šimánek V. Chemie mužské sexuality. Chem Listy 2004; 98: 1119–1129.
3. Zámečník L, Novák J. Nový typ léčby poruch erekce na trhu v ČR – aplikace alprostadilové formy krému. Solen 2016;17(5): 217–221. doi: 10.36290/uro.2016.056
4. Zámečník L, Bittner L, Hradec T. Mechanické pomůcky a jejich využití v andrologii. Urol Praxi 2018;19(3): 136–138. doi: 10.36290/uro.2018.072
5. https://mstrust.org.uk/sites/default/files/ms_sex_interactive_guide.pdf
6. <https://www.youtube.com/watch?v=rzk9dHq5Nfg&t=12s>
7. https://www.freya.live/cs/sexual-ni-asistence/o-sexualni-asistence?gclid=CjwKCAjw8Kml-BhB8EiwAQbqNoP8Pcsbh3lv76c7tlkG0iLz4TVzsZm3Nu64uo-Avi_Bayz8dlAG6uhBoCto4QAvD_BwE#co%20je%20sa

a) **Konference pro rodiny a přátele pacientů s roztroušenou sklerózou**



Pravidelná edukační akce (ne)jen pro rodinu již zná termín pro letošní podzim – proběhne v sobotu 5. listopadu v Praze. Rezervujte si tedy toto datum, pokud chcete vy, ale hlavně vaši blízcí, slyšet přednášky předních odborníků na téma RS. Program se zatím tvoří, vybíráme z celé řady námětů, které jste nám poslali po skončení minulé konference v listopadu 2021. Všechny čtyři přednášky uplynulého ročníku (symptomatická léčba, sexuální poruchy, očkování a příběh pacienta) jsou trvale k dispozici na webu, neomezený přístup přes QR kód níže.

b) **Budějovická Roska oceněná a s dalšími plány**



Mezi nejaktivnější lokální organizace Roska patří ta v Českých Budějovicích. Za pozitivní přístup ke zdravotně postiženým převzala koncem ledna cenu Anděl 2021. Jejich plány na letošní rok opět zahrnují několik sportovně rekreačních akcí, kterých se můžete účastnit i vy. Podrobnosti k nim a videa z minulých ročníků najdete na odkazu níže.

c) **Sociální tematika podrobně**



Sociální problematika života s RS je rozsáhlá a není jednoduché se v ní vyznat. Pomoci v tom by vám mohla série článků, které vycházejí od 27. ledna na webu pro pacienty s RS Aktivní život. Pokrývá témata invalidních a starobních důchodů, rodičovského příspěvku, průkazů ZTP/P, mimořádné okamžité pomoci, nároků na ošetřovné, srážek ze mzdy, bezplatného poradenství a řady dalších. Výhodou je srozumitelný jazyk a přehlednost zpracování.

a)

QR kód odkazující
na webové stránky



b)

QR kód odkazující
na webové stránky



c)

QR kód odkazující
na webové stránky



Nová informace k úhradě léčivého přípravku Ocrevus

Od 1. ledna 2022 se možnosti léčby roztroušené sklerózy v ČR posunují o značný kus dále. Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) schválil použití léčivého přípravku Ocrevus (okrelizumab) v 1. linii léčby, a to pro pacienty, kteří splňují určitá kritéria spojená s horší prognózou onemocnění. Díky této nové možnosti lze některým pacientům poskytnout vysoce účinnou léčbu již v počátcích onemocnění, a významně tak snížit riziko progresse onemocnění z dlouhodobého hlediska. Je nutno zopakovat, že tato nová možnost se týká pouze určité skupiny pacientů, a je proto namístě pečlivé zvážení ze strany ošetřujícího lékaře i pacienta.

MÁM RS a mám strach

Se strachem se v průběhu chronické nemoci setkáváme v mnoha podobách. Útočí na nás, chvíli vyhrává, chvíli zase vyhráváme my. Nedokážeme na něj zapomenout, nedokážeme ho odehnat nadlouho, nedokážeme ho vysvětlit. Jen naše vnitřní síla ho dokáže zkrotit. Spoutá ho, uvězní ho do chvilkového zapomnění, aby se v době, kdy jsme oslabeni, opět objevil. Bojíme se ztráty kontroly nad vlastním tělem, bolesti, opuštění, invalidity. Bojíme se ztráty přitažlivosti, ztráty důstojnosti. Bojíme se utrpení a koneckonců i smrti. Bojíme se...

Strach paralyzuje a snaží se zablokovat naši životní sílu ve chvíli, kdy ji potřebujeme nejvíc.

Strach je špatný rádce. Strach se odráží v našem prožívání, ovlivňuje naše vnímání, zintenzivňuje bolest, znejišťuje. Učit se krotit strach znamená učit se pokoře.

Co mohu udělat

- Pojmenujte, z čeho máte strach.
- Změňte emoci strachu na problém. Pokuste se podívat na konkrétní strach pohledem opraváře. V čem je problém?
- Najděte řešení problému. Nazvěte, co konkrétně můžete udělat, abyste situaci dostali pod vlastní kontrolu. Udělejte to!
- Pamatujte, že jedině pocit bezmoci umožňuje strachu růst. Vždy se dá něco udělat. I v beznaději je obsažená naděje.

Roztroušená skleróza (RS) postihuje také oblast vyprazdňování. Jednu z častých komplikací představuje zácpa, či nedobrovolný únik stolice. Osmdesát procent pacientů s RS řeší problémy s udržení moči a další urologické potíže. V této souvislosti se nemocní často obávají toho, aby stačili vyhledat toaletu, aby nedošlo k nekontrolovanému úniku apod. Bojí se sociálního znemožnění, snížení své vlastní hodnoty či ztráty lidské důstojnosti. Tento strach je někdy natolik ovládá, že omezuje jejich sociální kontakty a spontánní sociální aktivity. To má v konečném důsledku vliv na jejich proží-

vání, jednání i chování. Přidružená je nejistota a snížené sebevědomí. Časté jsou změny nálad.

Prvním krokem ke snížení strachu je pojmenovat ho. Mluvit o intimních věcech nahlas bývá dost těžké a někdy lidé ani sami před sebou nedokážou vyslovit, čeho se vlastně bojí. Je třeba v sobě najít odhodlání. Zbavit se studu.

Co mohu udělat

- Mluvte o svém strachu s lékařem a dodržujte jeho doporučení.
- Cvičte s fyzioterapeutem. Potíže s nedobrovolným únikem stolice je možné zmírnit pomocí cvičení posilování svalstva pánevního dna.
- Dodržujte vhodnou životosprávu a na místě jsou i dietní a režimová opatření.
- Pijte dostatek tekutin. Pokud vás však trápí močové potíže hlavně v noci, snižte přísun tekutin dvě hodiny před spaním.
- V případě alespoň jedné negativní zkušenosti s potřísněním či zašpiněním spodního prádla se zajistěte preventivně vložkou a na cesty si do kabelky přibalte rezervní kalhotky. Vhodné jsou též zvlhčené kapesníčky určené k intimní hygieně.
- A nakonec si položte otázku: Co by se stalo, kdybyste to přes všechna opatření nezvládli?

Propadli byste se studem? – Uvědomte si, že nemocný může být každý člověk a vy za svou nemoc nemůžete. Stud tedy není na místě.

Znemožnili byste se? – Uvědomte si, že jen hloupý člověk dává rovnítko mezi nemocí a slabostí. Na takových lidech vám nemusí záležet. Ostatní porozumí situaci a pomohou. Naučte se bez obav požádat o pomoc.

A co by se ve skutečnosti opravdu stalo? Nic. Život jde přece dál.

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

V problematice roztroušené sklerózy se díky praktickému webu zorientujete raz dva

Roztroušená skleróza (RS) zasahuje do všech aspektů života. Nově diagnostikovaní pacienti a jejich blízcí si mohou připadat ztracení, protože existuje spousta záležitostí, které pro ně budou v této souvislosti nové. Zkušený „ereskář“ zase budou hledat jeden ucelený zdroj informací, který mohou soustavně sledovat, a udržovat se tak v obraze. Praktického pomocníka všem těmto skupinám nabídnou webové stránky s výmluvným názvem *Život v hlavní roli*.

Cílem webu *Život v hlavní roli* je usnadnit a zpříjemnit život s RS. Jak s něčím takovým mohou pomoci webové stránky? Třeba tím, že přinášejí nejen samotným nemocným, ale i těm, kteří o ně pečují, na jednom místě přehledně a srozumitelně informace o životě s touto závažnou chronickou nemocí. I pro ně se totiž jedná o složitou situaci, kterou chtějí svým milovaným co nejvíce usnadnit a stát se jim na cestě s ní tou nejlepší oporou. Proto stránky hned v úvodu návštěvníky nasměrují buď do sekce pro pacienty, nebo pro pečující osoby. Každý se tak rychle a snadno dostane k tomu, co potřebuje vědět.

Praktický průvodce pro nováčky i zkušené pacienty

Rady a tipy pro všechny oblasti života s RS jsou vhodné jak pro pacienty, kterým byla choroba diagnostikována teprve nedávno, tak pro ty, kteří s ní již nějakou dobu žijí. K dispozici jsou zevrubné popisy příznaků nemoci, rozdílů mezi atakou a pseudoatakou, nebo způsobů, jak se s nimi vyrovnat.

Prostor je věnován základním pilířům kvalitního života s RS, k nimž patří třeba metoda vypovídající o významu stravy, sportu a spánku, známá jako 3S. Pozornosti se dostává i duševní hygieně a pacienti získají také praktická doporučení, jak se připravit na návštěvu lékaře, jak řešit těhotenství s RS, jak si poradit s vhodným životním stylem nebo přetrvávající únavou.

Informace vždy po ruce a ve formě, která je vám nejbližší

Nemocným i pečujícím o ně stránky zpřístupňují širokou škálu různorodých informací. Díky nim můžete procházet nepřeborným množstvím materiálů. Abyste měli vše potřebné snadno dostupné a nemuseli se stresovat tím, co všechno je třeba si zapamatovat, řadu z nich si můžete stáhnout a vytisknout, nebo uchovat ve svém chytrém zařízení. Tam je budete mít vždy po ruce. K dispozici jsou také kontakty na lékaře a specializovaná centra, v nichž se léčbou RS zabývají.

Ne každý má vždy čas nebo náladu na pročítání dlouhých textů. Řada lidí preferuje zhuštěnou informaci formou videa. Stránky zohledňují nejen potřeby, ale i preference pacientů a pečujících, a proto si můžete vybrat, zda si o RS a životě s ní chcete něco přečíst, nebo zda dáte přednost krátkému videu.

Proč byste se i vy měli stát pravidelným návštěvníkem webu?

Čím více lidí lépe porozumí RS, tím více pacientů nad ní s pomocí blízkých převezme kontrolu a tím lépe se naučí s nemocí žít a neodstavovat vlastní život na druhou kolej. Cílem webových stránek *Život v hlavní roli* je informovat o RS nejen nemocné a jejich pečovatele, ale také širokou veřejnost, aby se totožnost této zrádné choroby dostala do povědomí co největšího množství lidí. Na všechny zájemce zde čeká pestrý vzdělávací obsah podávaný zajímavou, pochopitelnou a prakticky zaměřenou formou. Veškeré informace jsou pravidelně aktualizovány, a návštěvníci stránek si díky tomu mohou udržovat perfektní a komplexní přehled o tom, co je v problematice RS nového.

Únor 2022, CZ2203111812/02/2022
Zdroj: www.zivotvhlavniroli.cz

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Norské fondy pomohou zvyšovat povědomí o roztroušené skleróze

Bez dobrovolnické práce a osobního nasazení lidí ve všech regionech České republiky by Unie ROSKA nefungovala. Informace o nemoci, pomoc s orientací v důležitých informacích, cvičení a rekondice – to vše nabízí ROSKA pacientům a jejich rodinám, kteří se na ni obrátí.

I dobrovolníci ale potřebují zázemí. A čím je kvalitnější a profesionálnější, tím více pomoci se k potřebným lidem dostane.

Proto Unie ROSKA požádala o grant z Norských fondů z programu zdraví, který se jí podařilo získat. V následujících dvou letech bude ROSKA tento grant čerpat jak na financování fungujícího zázemí, tak na podporu pobočných spolků, zvýšení povědomí o nemoci a rozšíření online poradny.

„Jako patientská organizace si nemůžeme dovolit selhat, nebo si dát v podpoře pacientů přestávku. Koordinujeme a podporujeme celkem 26 pobočných spolků, které poskytují místní aktivity pro pacienty s roztroušenou sklerózou. V běžném provozu je to náročná činnost, vyžadující alespoň dva pracovníky na plnohodnotné úvazky, kteří se zároveň věnují rozvoji Unie a zajišťují její udržitelnost,“ vysvětluje předsedkyně Unie ROSKA Jiřina Landová.

Díky penězům z projektu chce Unie ROSKA zlepšit svůj fundraising, aby měla v budoucnu širší a stabilnější okruh podporovatelů z řad firem i drobných dárců. To pak zase zajistí stabilnější fungování ROSKY.

Grant také umožní pravidelné vzdělávání klíčových lidí v pobočných spolcích, kteří svoji práci dělají ve volném čase a bez nároku na odměnu.

Posíleny budou i aktivity ROSKY zaměřené na zvyšování povědomí lidí o nemoci. Z výzkumu agentury STENMARK z roku 2020 totiž vyplývá, že 64 % lidí se sice správně ztotožňuje s tím, že roztroušená skleróza je léčitelná, ovšem nevyléčitelná. Nicméně 24 % populace si nesprávně myslí, že se roztroušená skleróza týká starých lidí. A 22 % dotazovaných má nemoc nesprávně spojenou se zapomínáním v pokročilém věku.

I kvůli těmto mýtům mají pacienti obavy se se svým zdravotním stavem svěřovat, bojí se ztráty zaměstnání a stigmatizace. V kampani zaměřené na zvyšování povědomí o nemoci se počítá s osvětovými klipy, články v médiích i s publikováním patientských příběhů. *„Tím vším chceme ukázat, že pacienti mohou díky moderní léčbě žít téměř normální plnohodnotný život a není důvod, aby zůstali v izolaci,“* upřesňuje předsedkyně organizace Jiřina Landová.

Z projektu se bude rozvíjet také online sociální poradna, která se osvědčila v době covidu. Na webu www.roska.eu byla spuštěna v roce 2021 a odezva pacientů je velice pozitivní. Rozšířena bude o lékařská poradna, kterou bude zajišťovat tým lékařů centra vysoce specializované péče o pacienty s roztroušenou sklerózou.

Co všechno Unie ROSKA pacientům nabízí

Posláním Unie ROSKA je pomáhat lidem s roztroušenou sklerózou žít kvalitní důstojný a plnohodnotný život. Unie vznikla v roce 1992, ve své činnosti ale měla na co navazovat. První spolky, respektive kluby Roska, vznikaly v tehdejší Československu od roku 1983. A z velké části šlo tehdy o aktivity samotných pacientů.

Unie ROSKA má celorepublikovou působnost téměř ve všech krajích ČR a má kolem 1 200 členů. Pomoc ale poskytuje nemocným a jejich blízkým bez ohledu na jejich členství ve spolku.

Pomoc organizuje v 26 regionálních pobočných spolcích. Tyto spolky provozují regionální centra pro specifické potřeby lidí s roztroušenou sklerózou. Jde o poradenská a kontaktní místa, nemocní zde ale najdou i cvičební místnosti, prostory pro internetový PC klub, jazykové kurzy a podobně.

Neméně důležitá je i sociální práce včetně kompletního sociálně a pracovně právního poradenství i konkrétní pomoci.

ROSKA a její pobočné spolky přímo organizují také ozdravné akce – takzvané rekondiční rehabilitační pobyty, cvičení, plavání a hipoterapii.

Organizace pořádají také vzdělávací akce a semináře, vydávají knižní publikace, audio a video CD a DVD, edukační brožury a regionální tiskoviny.

Důležitá je také výchova cvičitelů a realizace odborných přednášek a seminářů pro jejich další vzdělávání.

ROSKA také aktivně spolupracuje s lékaři a je členem mezinárodních institucí: jak celosvětové Multiple Sclerosis International Federation, tak Evropské platformy pro roztroušenou sklerózu. Tato mezinárodní spolupráce usnadňuje využívání a sdílení nejnovějších odborných poznatků, slouží ale i k podpoře výzkumu a sběru dat.

A kde se vlastně vzalo jméno Unie ROSKA? Jde o spojení vytvořené z úvodních písmen nemoci – **RO**ztroušená **SK**leróza a zvolili si ho už zakladatelé předrevolučních spolků, na jejichž činnost dnešní unie navazuje.

Roztančená oslava třicetin

Oslavy 30. výročí samostatné ROSKY vyvrcholí slavnostním koncertem. Bude se konat v kulturním domě Domovina v Praze 7 a je naplánovaný na sobotu 28. května. Připomene tedy současně také Světový den roztroušené sklerózy, který se koná 30. května. Informace o prodeji vstupenek budou zveřejněny na webových stránkách www.roska.eu.

Hrát bude kapela skupina Swing Session, která ROSKU dlouhodobě podporuje. Hlavním bodem programu bude společná choreografie, při které nemocní ukážou, že i s roztroušenou sklerózou jim může být do tance. Zapojí se totiž všichni, kteří o to mají zájem – společná choreografie se už nacvičuje.

Jejím autorem je Štěpán Jordánek z tanečního studia ZIG-ZAG tap&swing. „Chceme ukázat, že tančit může opravdu každý. Může to znít jako klišé, ale v tomto ohledu dokážou klienti ROSKY bořit veškeré konvence,“ popisuje choreograf.

Choreografie ve swingovém duchu je rozdělena na tři části pro tři skupiny tanečníků. Jedna část je pro pohyblivější z nich, druhá počítá i s berlemi a třetí část je připravena pro vozíčkáře. Naučit se ji může každý, ať už

s dalšími lidmi v tělocvičnách či na rekondicích, nebo doma v obýváku. Video s podrobnou výukou choreografie mají totiž tanečníci k dispozici na youtube.

Zuzana Šrámková
Unie ROSKA





Unie ROSKA slaví výročí a vzpomíná na dávné začátky

Tajnosti a mlčení, nevyřčená diagnóza a nejistota. V dnešním systému zdravotní péče je to těžko představitelné. Před rokem 1989 se však mnohé diagnózy pacientům nesdělovaly a nemocní zůstávali v nevědomosti. K nemocem, o kterých se obvykle jen šeptalo, patřila i roztroušená skleróza. Díky odvaze a ochotě některých lékařů a energii a elánu samotných pacientů s RS však už v osmdesátých letech začala vznikat patientská organizace Roska. Unie ROSKA, která byla na těchto základech založena v roce 1992, slaví letos třicet let své činnosti. A to je příležitost pro vzpomínky a pamětníky.

Paní Ilona Olžbutová z Liberce se dozvěděla svoji diagnózu v polovině sedmdesátých let. Bylo jí tehdy přes třicet, měla dvě děti, mladší syn začal chodit do školy a k lékaři ji dovedly problémy s chůzí a pohybem. Od prvních potíží k diagnóze to trvalo rok. O roztroušené skleróze se tehdy nemluvilo částečně proto, že o nemoci se toho ještě mnoho nevědělo, částečně proto, že tehdy byl takový přístup k informování pacientů běžný.

„Měli jsme ale štěstí, tehdejší primář neurologie v Liberci byl výborný,“ vzpomíná paní Ilona.

O dva roky později jí byl přiznán invalidní důchod, svoji práci farmaceutické laborantky musela opustit a nic jiného dělat nemohla. Invalidé nesměli pracovat, ani kdyby to zvládli, což je tlačilo do společenské izolace. Paní Ilona se ale izolovat nechtěla. *„Název roztroušená na tuto nemoc opravdu sedí. Každou chvíli řešíte problém jinde. Ale člověk se musí snažit. Pořád tu byly děti,*

manžel, nechtěla jsem se vzdát, ani se litovat,“ vzpomíná paní Ilona s odstupem čtyř desítek let.

Jakmile se tedy v první polovině osmdesátých letch začaly objevovat snahy o to, aby se nemocní s roztroušenou sklerózou setkávali a aby se s nimi promyšleně rehabilitovalo, byla v Liberci u toho.

„Vše se tehdy dělo pod hlavičkou Svazu invalidů, kde jsem měla kamarádku. Díky ní jsem původně ve svazu začala působit jako zapisovatelka. A když se pak začala formovat Roska, přemluvila mě, abych si vzala na starosti region Liberec,“ vzpomíná pamětnice.

Pracovní skupina pro RS ve Svazu invalidů hned na začátku rozhodla, že pro pacienty bude vycházet informační bulletin. Jenže jak ho dostat k těm, kteří ho potřebovali? Mnozí pacienti svou diagnózu spíše tušili, než aby věděli, natož aby měli příležitost se sdružovat s podob-

ně nemocnými. A internet, kde by si mohli informace dohledat, tehdy samozřejmě nebyl.

Pacienty tak bylo nutné obesílat bulletinem s pomocí lékařů. Povědomí o nemoci a patientské organizaci se šířilo pomalu a trpělivě.

V roce 1984 se v rehabilitačním zámečku Svazu invalidů v Domousnicích u Mladé Boleslavi konalo první setkání 37 nadšenců, kteří zastupovali jednotlivé kraje. Cílem akce bylo nastavit fungování klubů Roska v různých regionech a různých podmínkách.

Lektoři tohoto počátečního setkání si určitě zaslouží připomenutí: předseda prvního celopražského klubu Roska Jiří Pulchart, lékař Petr Lenský z lázní Vráž, Marie Svobodová z Ústředního výboru Svazu invalidů, rehabilitační pracovníce Fakultní nemocnice v Praze na Vinohradech Alena Maxová a přední odborník na problematiku léčby RS Pavel Jedlička z neurologické kliniky Thomayerovy nemocnice v Praze.

Mluvílo se o tom, co se o RS ví ve světě i u nás, jak pomáhá fyzioterapie a jóga, a o tom, jak by měly fungovat kluby Roska. A také se cvičilo – přímo v přednáškovém sále, jen se odsunuly židle a stoly. Hlavní přednášky pak byly přetištěny na stránkách bulletinu. A pak se postupně nabalovalo vše ostatní – především rekondiční pobyty, kde lidé navazují nové kontakty, objevují přínosy různých druhů pohybu a rehabilitace, radí se o právních i sociálních problémech, na které kvůli nemoci narážejí...



Celostátní rekondice v Hotelu Svratka, rok 1996

Za tím vším bylo samozřejmě mnoho hodin práce lékařů i pacientů, kteří se na činnosti regionálních sdružení podíleli. „Pro Rosku jsem pracovala dvacet let, bez nároku na peníze. A za minulého režimu vlastně i načerno a tajně, protože invalidé nesměli pracovat. A i s dobrovolnou bezplatnou prací byl problém,“ vzpomíná Ilona Olžbutová.

Zlom samozřejmě přišel s rokem 1989. Po něm se začal proměňovat jak přístup k nemocným a jejich diagnózám, tak podmínky pro fungování institucí, jakou byla Roska. Svaz invalidů se přejmenoval na Svaz zdravotně postižených. Roska byla nejprve jeho součástí, pak se ale začalo chystat její osamostatnění, které vyvrcholilo svoláním sněmu a vznikem Českomoravského svazu hnutí Roska v roce 1992. Prvním předsedou se stal Jaroslav Zika, který Rosku provedl mnoha dalšími lety.

Samostatná Roska měla spoustu plánů. V první řadě bylo potřeba řešit nedostatek pracovníků pro rehabilitace a rekondice. Proto se v roce 1995 zrodil nápad vychovávat tyto pracovníky vlastními silami. V Brně a Jaroměřicích u Jevíčka vzniklo vzdělávací zařízení, Ministerstvo školství vydalo akreditaci pro cvičitele sociální rehabilitace a tuto specializaci začali získávat první zájemci – noví cvičitelé i ti, kteří prošli různými kurzy v minulosti, a s pacienty cvičili už delší dobu.

Od začátku svého působení v Rosce se cvičení věnuje například paní Ivana z Prahy. Sama svoji diagnózu zjistila na prahu dospělosti v první polovině osmdesátých let. Přišla o zrak a měla problémy s pohybovou koordinací.



Ing. Jaroslav Zika, zakladatel Unie ROSKA; převzal vyznamenání ministra zdravotnictví, rok 2000

Lékaři s ní mluvili vyhýbavě, zmiňovali jen zánět nervů. „Já jsem však zjistila a věděla, že takové potíže mají lidé s roztroušenou sklerózou. Tak jsem se napřímo zeptala. Až pak mi to potvrdili,“ vzpomíná paní Ivana.

Nemoc ji zastihla ještě před maturitou a do života jí v různé míře zasahuje po celou dospělost. Dalo by se ale říct, že si z toho těžkou hlavu nedělá – ostatně i když otěhotněla, dítěte se navzdory tehdejšímu mínění lékařů nevzdala. A manžel s dcerou jsou její velkou oporou. „Jsem tvrdohlavá a jdu si za svým. A když jsem zjistila, že se mohu dál pohybovat a cvičení mi pomáhá, byla to pro mě velká pomoc. Potřebovala jsem aktivitu, a tak jsem cvičila,“ vzpomíná.

Absolvovala také kurz cvičitele sociální rehabilitace, stále se průběžně vzdělává a pracuje s klienty. A jak sama říká, rehabilitace a rekondiční pobyty pomáhají i s jejím zdravotním stavem. „Když jsem dospívala, chtěla jsem být učitelka nebo dělat rehabilitace. A okruhem jsem se k tomu vrátila,“ hodnotí paní Ivana s odstupem let.

Pocity nových pacientů jsou podle ní po celé ty roky stejné. Jsou vyplašení, řeší, jaké léky budou brát, ptají se, co bude dál. Jiné je jen to, že nyní s nimi lékaři jednají na rovinu a díky internetu není problém najít pomoc a důležité informace. „Víte, co nejvíc nesnáším? Povzdechy nad tím, že někdo skončil na vozíku. Lidé mají z vozíku často hrůzu, ale raději budu na vozíku, než se nedůstojně plížit podél zdi a stejně padat. Vždyť na vozíku se dá kamkoliv dostat, nemusím sedět doma, mohu pracovat a obstarat si vše potřebné,“ říká energicky žena, která o svém životě pravidelně píše blog Vanilkové dny a stále neztrácí elán.



Roskiada

A elán nechybí ani dnešní Unii ROSKA. Vydává publikace, učí nemocné cvičit a rehabilitovat, poskytuje poradenství v sociální i právní oblasti, stala se členem mezinárodních organizací, které se věnují roztroušené skleróze, má zástupce v Pacientské radě ministra zdravotnictví, spolupracuje s odbornými lékařskými pracovišti, pomáhá i rodinám a blízkým nemocných... To vše podpořil i grant Profesionální ROSKA, který organizace získala v roce 2010 z Evropského sociálního fondu. Díky němu bylo možné profesionalizovat vedení regionálních organizací a vytvořit nová pracovní místa, která umožnila organizaci pracovat efektivněji. A další rozvoj čeká Unii ROSKA nyní díky grantu z Norských fondů, který získala na další dva roky z programu na snížení nerovnosti ve zdraví. Stále je totiž komu pomáhat – v České republice je kolem dvaceti tisíc nemocných a ročně přibývá kolem šesti set nových.

Z archivních materiálů a vzpomínek Ilony Olžbutové a Ivany Rosové

Zuzana Šrámková
Unie ROSKA



Cvičitelé kurzy

Roska zve do Olomouce

Roska Olomouc vás zve do Olomouce, kde se prolíná historie se současností, jako v celém tomto povídání.

Trochu z historie

První zmínky o Olomouci sahají nejméně do 7. století, kdy se krajina kolem Olomouckého kopce a v blízkosti brodu přes řeku Moravu stala domovem prvních slovanských osadníků.

Do tohoto krásného města vás chceme pozvat, města plného kostelů, kašen, muzeí a památek, některé z nich jsou v zapsané v seznamu kulturního dědictví UNESCO.

Statutární město Olomouc, dnes sídlo stejnojmenného kraje, je dávným regionálním střediskem střední a severní Moravy. Leží na březích středního toku řeky Moravy při soutoku s Bystřicí v centru Hané. Svůj znak, který je takřka totožný se znakem Moravy, užívá Olomouc od konce 13. století. Město má zhruba 100 000 tisíc obyvatel.

Roska Olomouc vznikla trochu později než statutární město, v roce 2007, před tímto datem byla součástí SPCCCH. Dnes sdružuje pacienty z celého Olomouckého kraje i z jiných krajů a okresů.

Tak vyrazíme – po svých, s holemi nebo na vozíčku, s doprovodem i bez něj, s námi se neztratíte.

Na okraji Olomouce, kousek od vlakového nádraží, stojí **Katedrála sv. Václava**, u nás známější pod názvem DÓM. Jde o jeden z nejkrásnějších příkladů novogotické architektury v ČR. Kostel je přístupný i pro hendikepované (vozíčkáře).

V této katedrále jsme uspořádali v rámci Neurologického sympozia koncert pro významné hosty ze zahraničí, a to nejen lékaře. Našimi hosty, kteří jsou v přímém spojení s roztroušenou sklerózou mozkomíšní, byli: ředitelka EMPS (Evropská Platforma Multiplo sklerosis), paní Elisabet Kasilingam; z Bruselu dorazili kamarádi ze zahraničních organizací, kteří se také starají o pacienty s touto nemocí; z Jelení Hory v Polsku, ze Slovenska a celé ČR přijeli další kolegové a kamarádi, včetně někdejší předsedkyně Unie Roska a především kamarádky – paní RNDr. Kamily Neplechové.

V Konviktu areálu UP Olomouc se pořádají divadelní vystoupení, na které se také v letošním roce chystáme – datum a čas bude uveřejněno na našem webu.

Kousek dál po trase na náměstí Republiky je **Muzeum** s mnoha zajímavými expozicemi, kde jsme měli měsíční výstavu prací pacientů s roztroušenou sklerózou mozkomíšní.

Pokračujeme dál ke **kostelu sv. Mořice** s jeho světově unikátními varhanami, postavenému Michaellem Englerem z Vratislavi v roce 1745, v kostele se pořádají každoroční varhanní koncerty.

Zdatnější z vás mohou vystoupat až nahoru na ochoz, ze kterého je překrásný výhled, kostel je přístupný také pro hendikepované a vozíčkáře.

Od kostela je to už jen krůček na **Horní náměstí s radnicí a olomouckým orlojem**, o kterém je první zmínka již v roce 1519. Kromě Prahy tak Olomouc patří k dalším místům, v nichž se orloje v ČR nacházejí: Litomyšl, Kryštofovo údolí, Prostějov, Pelhřimov, Uherský Brod.

Na téže náměstí stojí **Sloup Nejsvětější Trojice**, který dosahuje výšky 35 metrů, čímž je největším sousoším v ČR, v roce 2000 byl zařazen mezi památky světového kulturního dědictví UNESCO jako jedno z vrcholných děl středoevropského baroka.

Kolem celého náměstí je mnoho obchůdků, kde si můžete zakoupit olomoucké tvarůžky z Loštic, či výborné sýry Gran Moravia, které se vyrábějí podle italské receptury z hanáckého mléka.

V podloubí radnice i jinde lze zakoupit upomínkové předměty, nebo navštívit některou z mnoha cukráren, či využít krásného posezení v předzahrádkách kaváren.

V celé Olomouci je také mnoho kašen, které stojí za zmínku, o těch si můžeme povídat zase příště.

V našich parcích se pořádají výstavy **Flora Olomouc**, které mnozí z vás jistě navštívili.

Letošní jarní část této výstavy se uskuteční od 21. 4. do 24. 4. 2022.

Olomouc se rozrůstá, přibýlo mnoho novodobých staveb, obchodních center.

Olomouc je mladým městem i díky kolejím pro studenty olomoucké Univerzity.

Olomouc je přívětivé město také k hendikepovaným, těm, kterým to moc nechodí. Podél cest přibýlo spoustu laviček na odpočinku, MHD je také převážně bezbariérová, krásné parky i náměstí se dají zvládnout i na vozíčku. To už se dostáváme do současnosti a chtěla bych vás

pozvat do Olomouce na akce, pořádané naší organizací Roska Olomouc, z.p.s., ke kterým se můžete připojit i se svými přáteli a rodinnými příslušníky, všemi, které baví chodit mezi kamarády tak jako mně do naší Rosky, podnikat různé aktivity, nebo si jen tak popovídat. V naší organizaci a v Olomouci jste vždy vítáni.

Prosím, neberte to jako nábor do naší organizace, je to jen pouhopouhé pozvání, bez nutnosti registrace.

V Olomoucké organizaci děláme vše pro to, aby se nám Rosčatům i jejich (tedy i našim) přátelům a kamarádům pěkně žilo. Organizace získala za svoji činnost ocenění „Křesadlo – cena pro obyčejné lidi, co dělají neobyčejné věci“, a Cenu hejtmana Olomouckého kraje za práci ve prospěch osob se zdravotním postižením v kategorii Dobrovolník.

Ke cvičení a schůzkám se scházíme v Olomouci v Jungmannově ulici č 25, v objektu OÚN (Oblastní unie neslyšících) – kousek od vlakového nádraží, všechny prostory, které ke svému cvičení i schůzkám využíváme, jsou bezbariérové. Po zimních měsících začneme cvičit 15. 3. v 9 hodin. Všichni víme, že pohyb je pro nás velice důležitý a prospěšný a pomáhá nám nejen v každodenním životě. Je pro nás snad tím nejdůležitějším hned po psychické pohodě. Přijďte za námi se třeba jen tak podívat, aspoň budete mít důvod vyjít ze svých domovů. I to se cení a počítá. Někdo namítne, že cvičí doma, ale to není ono.

Cvičební úbor s sebou, nebo na sebe, karimatky zapůjčíme, můžete přijít s holemi, či přijet na vozíčku. Platí se poplatek za hodinu.

Na jaře budeme osazovat své zahrádky, balkony a dělat pro sebe krásnější prostředí.

Mám pro vás všechny, kteří budou číst tento článek, velkou VÝZVU – chtěla bych místo kupování drahých slunečnic v květinářích udělat jednu úplně obyčejnou věc, a to bez velkých nákladů. Požádat každého, kdo má kousek zahrádky či zeleně kdekoli kolem sebe, třeba na svém balkóně – zasejme na jaře každý semínka slunečnice, krásně nám vyrostou, rozsvítíme celou zem, všechny vesnice, balkony a města. Nemusíte mít ani RS, jen tak pro radost podporu nás Rosčat v celé republice.



Každý rok, poslední květnovou středu, vyhlašuje Mezinárodní federace **Světový den roztroušené sklerózy**. Je určen pro jednotlivce a organizace zapojené do celosvětového hnutí RS s cílem rozšířit a podpořit vědomí o této nevyléčitelné (zatím) nemoci. Všichni doufáme, že jednou se na ni najde lék.

Toto hnutí sjednocuje všechny lidi s RS a jejich blízké, bojující za klidnější a kvalitnější život s touto nemocí.

Ke světovému dni se přihlásilo 40 zemí včetně ČR, spolu s naší i dalšími organizacemi.

Regionální organizace Roska v Olomouci organizuje od května několik akcí na podporu pacientů s RS. Spolu s Neurologickou klinikou LF UP a FN a MS centrem pro léčbu demyelinizačních onemocnění pořádají:

24. 5. 2022 v 15 hodin

Den otevřených dveří pro nově diagnostikované pacienty, s doprovodem (max. 1 osoba)

Úvodní slovo:

prof. MUDr. Petr Kaňovský CSc.,
přednosta kliniky

Přednášející – moderátor programu:

prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA,
vedoucí MS centra, garant Rosky Olomouc,
lékový garant Unie ROSKA v ČR

Na vaše dotazy odpoví lékaři a sestry této kliniky.

Více informací získáte u svého ošetřujícího lékaře, v MS centru, nebo pište na e-mailovou adresu roska.olomouc@seznam.cz. Na akci je nutné se přihlásit, počet míst je omezen.

Akce může být zrušena, nebo přeložena na jiný termín (epidemiologická opatření). Informace najdete na webu roska.olomouc.cz.

Naše olomoucké centrum pro pacienty se otevřelo 17. 4. 2014, je vedle pražské Všeobecné fakultní nemocnice jedním ze dvou předních center v České republice. Vzniklo z iniciativy pacientů, kteří se svými podpisy připojili k petici, která vzešla z iniciativy naší organizace, za všeobecné podpory lékařů i vedení FN Olomouc.

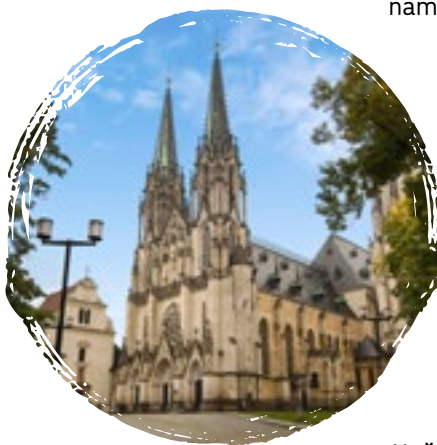
Přestavba přišla na jeden a půl miliónu korun. Pacienti mají všechny základní vyšetřovací metody na jednom

patře. „Tři patra na toaletu, to už neplatí, pacientům skončila tento den schodová rehabilitace – už mají vše na jednom poschodí, kde se dá pohybovat i na vozíčku.“

25. 5. 2022 v 10 hodin

Pokračujeme dle aktuálního počasí, sraz před vchodem do Rozária, u hlavního vchodu do areálu Envelop, ul. 17. listopadu, procházkou po Bezručových sadech (Výpadu), s návštěvou Rozária, na nedaleké náměstí, kde si můžete nakoupit v již zmiňovaných obchodech Olomoucké (Loštické) tvarůžky a z nich si doma vytvořit nějaký dobrý recept. Po tvarůžkách se netloustne, jsou dietní.

Ze nepříznivého počasí se sejdem u Muzea na náměstí Republiky, také v 10 hodin dopoledne.



Můžeme se zajít podívat i do nedaleké Pevnosti poznání, která je součástí bývalého opevnění Olomouce, dál přes Bezručovy sady s nově zrekonstruovaným vodopádem, který by mohl být už v tuto roční dobu v provozu.

25. 6. 2022 v Drahanovicích u Olomouce na hřišti od 16 hodin

Než se rozjedeme na prázdniny, je ten správný čas uspořádat ROSKAFEST

Pořadatelé:

SHD Drahanovice – naši kamarádi, skupina PRYOR

Přijďte si udělat pěkné odpoledne a poslechnout si skupiny **DIVOUSY, MOSSES, MANIAK, PRYOR, HARD**.

Zatancovat si, zablblnout, bude i tombola s bohatým programem.

Přijedte si něco dobrého sníst, občerstvení zajištěno. Akce se koná za každého počasí, jde to i na vozíčku, vyzkoušené!!!

Typ na prázdninový výlet s rodinou – nedaleko Olomouce, na Svatém Kopečku je krásná ZOO, vláčkem se můžete projet vlčí stezkou, je tu mnoho atrakcí pro děti i dospělé.

Jsou tu prázdniny, čas dovolených a po těch je nutné se zotavit na našem rehabilitačním pobytu, odpočinout

si od rodiny a rodina od nás, načerpat síly, zocelit těla a mysl.

Začátkem nového školního roku chystáme **REKONDIČNÍ REHABILITAČNÍ POBYT**, na který s námi můžete také odjet, je nutné se včas přihlásit (o přihlášky si můžete napsat na e-mail, nebo zavolat na telefonní číslo na konci článku).

Vyplněnou přihlášku, potvrzenou ošetřujícím lékařem neurologem je třeba vrátit zpět naší organizaci do konce května 2022.

3. 9-10. 9. 2022

Rekondiční rehabilitační pobyt s dopravou v Bystřici pod Hostýnem, s bohatým programem, rehabilitačním cvičením, vzdělávacími semináři, ergoterapií, tombolou a bohatou zábavou. Devadesát procent účastníků uvádí po rehabilitačním pobytu zlepšení fyzické a psychické pohody až na dobu 6-7 měsíců. Odjezd z Olomouce, příjezd také do Olomouce, cena zatím není přesně stanovena, je nutná spoluúčast pacientů, klientů (na dotaz).

O těchto a dalších plánovaných akcích se můžete dozvědět více na našich pravidelných klubových setkáních, které se konají každou druhou středu v měsíci od 15 hodin.

Ti, kdo se zajímají o zdravou výživu a doplňky stravy, mohou se obrátit na naši kamarádku Zuzku, která napsala článek „Jak jsem se znovu postavila na nohy“, na e-mailu: zuzana.loud@gmail.com. Jistě Vám ráda odpoví.

Se souhlasem kamarádky, naší členky a sestry naší klientky uvádím závěrem básničku ze sbírky „Život je originál“, básně 2021, Marcela Prázdna.

*Snaha nezná hranic, skládá se jen z cílů,
zrada touhy je na nic, chce jen vlastní sílu.
Touha přenáší snahu přes nepřejícnost,
i vlastní krve trochu dá za naší tvrdohlavost.
Snaha je touhy výtvar, nedá se vůbec uchopit,
snaha je pokroku motor, nedá se prostě zastavit...
Tak se pojďme všichni trošku posnažit a půjde nám to
spolu líp.*

Nakonec bych chtěla poděkovat za nás za všechny těm, kteří nás podporují: starostům obcí, v nichž žijí naši klienti, MS centru Olomouc, dobrovolným hasičům, kamarádům rockerům, kteří pro nás pořádají koncerty, drobným dárcům, bez vás všech by naše organizace nemohla dál existovat a pomáhat těm, kteří to opravdu potřebují...

A především svému manželovi za trpělivost a podporu...

Jana Nakládalová

předsedkyně organizace

Tel +420 774 228 670

e-mail: roska.olomouc@seznam.cz



Informace pro pacienty s roztroušenou sklerózou z Ukrajiny

MEZI PŘÍCHOZÍMI Z UKRAJINY JSOU I PACIENTI S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU. UNIE ROSKA JE JIM DLE SVÝCH MOŽNOSTÍ PŘIPRAVENA POMOCI, A TO VE SPOLUPRÁCI S ODBORNÝMI PRACOVIŠTI A MINISTERSTVEM ZDRAVOTNICTVÍ. SITUACE SE NYNÍ VYVÍJÍ, MINISTERSTVO ŘEŠÍ PRIMÁRNĚ VŠEOBECNOU PÉČI PRO PŘÍCHOZÍ OSOBY, VĚNOVAT SE BUDE ALE I CHRONICKÝM NEMOCEM. UNIE ROSKA MŮŽE BÝT NÁPOMOCNA PŘI ZAJIŠTĚNÍ PŘÍSTUPU KE ZDRAVOTNÍ PÉČI, OBSTARÁNÍ ZAMĚSTNÁNÍ PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM OMEZENÍM A VYŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH DÁVEK SOUVISEJÍCÍCH SE ZDRAVOTNÍM OMEZENÍM. AKTUÁLNÍ DOPORUČENÍ NAJDETE V ČEŠTINĚ A UKRAJINŠTINĚ NA WEBU WWW.ROSKA.EU. DOTAZY MŮŽETE SMĚROVAT I NA E-MAIL ROSKA@ROSKA.EU. ROSKU MŮŽETE KONTAKTOVAT V ANGLIČTINĚ, NĚMČINĚ ČI RUŠTINĚ. ZAJISTÍME SI PŘEKLADY Z UKRAJINŠTINY.

Osmisměrka 1/2022

Milí čtenáři,

opět jsme si pro vás připravili osmisměrku! Dva z vás, kteří správně vyluštlí tajenku, čeká knižní odměna, kterou si můžete přibalit s sebou třeba na letní dovolenou. Vybrali jsme tentokrát knihu od Amandy Quick s názvem „Na hraně“

Znění tajenky a své kontaktní údaje včetně adresy nám zašlete nejpozději do 31. května 2022 na e-mailovou adresu info@zizjemesrs.cz. Vylosování výherci budou kontaktováni e-mailem.



Přejeme vám klidný, ničím nerušený čas strávený nad tajenkou!

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

AFTA
 BOKORYS
 COPY
 ČIPY
 DĚNÍ
 EDIKT
 GENERÁTOR
 HROBY
 CHTÍČ
 KONTOKORENT
 LAVINA
 LEKTORKA
 LIPA
 LOMY
 MOŠNA
 MOULOVÉ
 MRCHA
 NEMOVITOST
 NEŘESTNÍK
 OBYČEJ
 OHIO
 OPTIK
 OSMISTRAN
 OVARY

PÍSKLE
 PÍSNIČKÁŘSTVÍ
 PLYN
 POLITIKA
 PROVOKATÉR
 RČENÍ
 ROCO
 SEKERA
 SETI
 SINTR
 SKICÁK
 SLÁĎ
 SNĚM
 SOVY
 TÍHA
 TRNOVÍ
 UMĚNÍ
 VELKOSTATEK
 VRYPY
 VSUN
 VÝSMĚCH
 VYSOČINA
 VZTEK
 ZIMA

Tajenka:

