

Vydáva: Výkonný výbor Spoločnosti psoriatickov a atopikov SR

Lubica Bergmannová, 0904/624460, lubica.bergmann@gmail.com

Odborné poradenstvo: MUDr. Alena Korenčíková

Graficky upravila: Lucia Putnokytová

Adresa: SPaA SR, Štetinova 687/5, 811 06 Bratislava - Staré Mesto

Počet výtlačkov: 1400 ks výtlačkov

Tlač a expedícia: CICERO, s.r.o., Černyševského 25, 851 01 Bratislava

Obsah čísla:

Kto sme? / 2

SPaA SR informuje / 5

Naši jubilanti / 4

CK N.i.k. SLOVAKIA / 5

600 € príspevok, od ktorého sú závislí mnohí Slováci, sa dá ľahko stratit'... / 6

Zápisnica z rokovania XVII. Snemu SPaA SR zo dňa 14.10.2023 v Martine / 10

Uznesenie z rokovania XVII. Snemu SPaA SR zo dňa 14.10.2023 v Martine / 23

Neliečená psoriáza. Symptómy, liečba a jej vplyv na mentálne zdravie / 24

Závažné komplikácie, ktoré spôsobujú ekzém. Ako ich liečiť? / 28

Pacienti s atopickým ekzémom môžu díky nové léčbě žít bez omezení / 29

Ako sa zbavit' stresu prírodnou cestou? Vitamíny proti stresu / 30

Áký je názor pacientov a lekárov na dovoz liekov na predpis až domov? / 31

100 € navyše od štátu pre seniorov. Ako o ne požiadat' / 32

Rakovinu kože pomôže odhaliť včas jeden zanedbávaný príznak... / 33

Zo života v kluboch / 34

Evidenčná karta SPaA SR pre nových členov //43

Kontakty / 44

Máme na Slovensku Mŕtve more? / 45

Balzam na pokožku psoriatickov... / 48

Objednávkový lístok / 52



NEPREDAJNÉ, len pre vnútornú potrebu. Bulletin neprešiel jazykovou úpravou. Niektoré publikované príspevky majú len informatívny charakter a nemôžu suplovať odborné lekárske vyšetrenie ani návrh konkrétnej liečby. Články publikované v tomto bulletinu nemožno ďalej rozširovať ani publikovať, alebo len so súhlasom vydavateľa. Podávanie novinových zásielok podľa zmluvy č. 50/98.

Spoločnosť psoriatickov a atopikov SR je občianske združenie chronicky chorých pacientov so psoriázou, psoriatickou artritídou, atopickou dermatitídou a ostatnými kožnými chorobami. Dobre poznáme problémy, ktoré život s chronickými kožnými chorobami a alergiou pacientom prináša. **Naším cieľom je** zastupovať záujmy všetkých psoriatickov, atopikov a pacientov s ostatnými kožnými chorobami na rokovaníach so zákonnou a výkonnou mocou pri presadzovaní našich oprávnených požiadaviek do nových a novelizovaných zákonov o sociálnej, zdravotnej, zdravotníckej a liečebnej starostlivosti:

- ◆ dva/trikrát ročne vydávať informačný bulletin Helios s množstvom informácií o nových formách liečby psoriázy, psoriatickej artritídy, atopického ekzému a iných chronických kožných ochorení, o nových liekoch, podporných a výživových prípravkoch, všetkých aktuálnych zmenách v podmienkach poskytovania zdravotnej, zdravotníckej a sociálnej starostlivosti
- ◆ pravidelne sa stretávať v Kluboch psoriatickov a atopikov s dermatovenerológmi, psychológmi, distribútormi podporných a výživových prípravkov
- ◆ oboznamovať verejnosť s tým, že tieto kožné choroby nie sú infekčné a zmeniť tak ich vzťah k ľuďom s postihnutou kožou
- ◆ zlepšovať fyzickú a psychickú kondíciu psoriatickov a atopikov spoločnými protistresovými kurzami, športovými, relaxačnými, liečebnými a rehabilitačnými aktivitami, pobytmi pri mori
- ◆ podporovať skvalitňovanie a modernizáciu liečby chronických kožných ochorení.

Staňte sa členom Spoločnosti psoriatickov a atopikov SR, vyplňte evidenčnú kartu a pošlite ju na adresu SPaA SR, lebo keď nás bude v Spoločnosti viac, môžeme presadzovať naše záujmy dôraznejšie. Môžete založiť vo vašom bydlisku Klub, aktívne sa zúčastňovať na jeho činnosti, pretože ako Klub môžete od orgánov miestnej samosprávy vydobýť pre seba a ostatných psoriatickov a atopikov vo vašom okolí oveľa viac. Získate tak nové kontakty, nové poznatky a veľa nových priateľov. Šírte informáciu o neinfekčnosti týchto chronických kožných ochorení vo svojom okolí. Keď budú ľudia o našich problémoch vedieť viac, prestanú sa na nás pozeráť ako na malomocných. A nám sa bude žiť o niečo ľahšie.

Pamätajte! Pomocou Spoločnosti psoriatickov a atopikov budete svoju náročnú „milenkú“, psoriázu či ekzém, zvládať určite lepšie. Budeme radi ak sa pridáte, pomôžete sebe aj nám!

Dôležitými aktivitami SPaA SR je „Deň kože, deň dotykov“ naša unikátna celoslovenská akcia, vždy v máji, ktorá nemá vo svete obdobu. Prostredníctvom médií a bezprostredne v mestách, kde pracujú Kluby psoriatickov a atopikov, pomocou lekárov dermatológov kontaktujeme verejnosť a informujeme ju o neinfekčnosti (neprenosnosti) týchto chronických kožných ochorení, ale aj o prevencii. Pri tejto príležitosti rozdávame verejnosti „láskomatové kartičky“, ale aj objatia a nádej. **29. október** v roku 2004 vyhlásila Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) za „Svetový deň psoriázy“. Zúčastňujeme sa Dňa otvorených dverí v kúpeľoch Smrdáky a kúpeľoch Červený Kláštor Smerdžonka, členovia organizovaní v kluboch si pozývajú dermatológov, ktorí ich informujú o nových možnostiach liečby... **Portáš**, je naše pravidelné stretnutie členov SPaA SR s členmi SPAE ČR, na slovensko-moravskom pomedzí. Zástupcovia oboch Spoločností sa stretávajú na Sne-moch, ktoré sú každé dva roky.

Týmto a mnohými inými aktivitami pomáhame prefať začarovaný kruh: stres – výsyv – výsyv – stres.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľajú na vydávaní nášho bulletinu Helios a tým,

ktorí nám nezištne pomáhajú. Partneri, spolupracovníci, sponzori a sympatizanti SPaA SR

SPAe ČR, Medzinárodné organizácie EUPOPSO a IFPA, AOPP SR, SFOZP SR, Liga proti reumatizmu, SHR, MPSVR SR, Tlačiareň CICERO, Slovenská dermatovenerologická spoločnosť, ŠŮKL, Slovenská zdravotnícka univerzita, Mestské zastupiteľstvá a kancelárie: Bratislava, Košice, Martin, Poprad, Považská Bystrica. Spoločnosti: Abbvie, Johnson & Johnson, Novartis, Bioderma, getCLIENTS, Spiridea



Milí členovia a sympatizanti Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR

Rok 2024 je už v plnom prúde. Prajeme Vám v ňom ešte veľa zdravia, šťastia, úspechov osobných aj pracovných. Treba byť optimistom a veriť, že aj tento rok bude pre našu spoločnosť pohodový. V tomto čísle Heliosu si prečítajte aj Zápisnicu z rokovania XVII. Snemu delegátov SPaA SR, Uznesenie bolo uverejnené tiež v bulletine Helios č. 3/2023. Pripomíname, že bol schválený vyšší členský príspevok a odporučené predsedom klubov, aby príspevok vyberali na členskej schôdzi a spolu poslali na účet spoločnosti. Ako ste si určite všimli, nieje vložená poštová poukážka – členský príspevok prosím poukážte na náš účet vedený v Slovenskej Sporiteľni, číslo účtu: **SK40 0900 0000 0000 1147 7875**.

Tlačivo – Vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatenej dane z príjmov fyzickej osoby (2 %), Vám pošle predseda klubu, alebo si ho stiahnite z našej www.spaa-sr.webnode.sk vyplňte a spolu s Potvrdením o zaplatení dane z príjmov zo závislej činnosti na účely vyhlásenia o poukázaní 2 % zaplatenej dane (vyžiadať si od zamestnávateľa) pošlite do 30.04.2024 na príslušný Daňový úrad v mieste svojho bydliska. Potvrdenú kópiu „Vyhlásenie“ pošlite poštou, alebo naskenovanú na mail: lubica.bergmann@gmail.com Požiadajte tiež svojich priateľov a známych, aby Spoločnosti poslali svoje 2 % z dane. Vopred všetkým úprimne ďakujeme.

Pani Mária Gilanová, naša dlhoročná členka a predsedníčka klubu v Lučenci, nás informovala, že zo zdravotných dôvodov nemôže pokračovať vo funkcii predsedníčky klubu. O nečinnosti klubu písala už v decembri 2022, zápisnica bola uverejnená v bulletine Helios č. 3/2022. Počas roka 2023 sa nenašiel z klubu Lučenec nik, kto by pokračoval v jej práci. Na XVII. Sneme SPaA SR bola táto situácia komunikovaná s tým, že pokiaľ sa do konca roka situácia nezmení, budeme pokračovať podľa platných Stanov SPaA SR – „7.2 Zánik klubu. Kluby, pokiaľ sú ustanovené, si určia spôsob likvidácie sami. Ak nie sú právnym subjektom, stanovia spôsob likvidácie ich majetku Výkonný Výbor SPaA SR s tým, že získané prostriedky klubu budú prevedené v prospech Spoločnosti“. Klub SPaA SR v Lučenci bol k 31.12.2023 zrušený.

Maninka, ďakujeme ti za tvoju dlhoročnú nezištnú prácu v Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR, za tvoju obetavosť a schopnosť viesť tak veľký klub, aký si založila v Lučenci. Mnohí ti môžu tvoju prácu, snahu, obetavosť a odhodlanie nezištne pomáhať, závidieť. Za všetky tie roky práce ti patrí jedno veľké „Ďakujeme“!

Vyzývame členov klubu Lučenec, aby mailom resp. telefonicky oznámili, či sa prehlásia do iného klubu alebo zostanú v zaradených členoch bez klubu, naďalej zostanú členmi SPaA SR a dostávať informačný bulletin Helios.

Celoslovenské akcie SPaA SR v roku 2024. Veríme, že spoločnými silami zvládneme všetky naše plánované aktivity. Informujte sa o nich u predsedu klubu.

- ◆ Deň kože, deň dotykov – 16. 05. 2024 v kluboch
- ◆ Otvorenie letnej kúpeľnej sezóny v kúpeľoch Smrdáky a Deň otvorených dverí pre deti a dospelých s kožným ochorením – 24. až 26. 05. 2024
- ◆ 23. ročník medzinárodného výstupu na Portáš – 08. 06. 2024
- ◆ Trh kože – 19.10.2023 v Bratislave
- ◆ Svetový deň psoriázy, Bodkovaný deň v kúpeľoch Smrdáky, 26.10.2024

Dôležité www stránky:

www.spaa-sr.webnode.sk
www.vzoprisapsoriaze.sk
www.pravdyoatopii.sk
www.bodkacik.sk
<https://aopp.sk/pacientska-poradna>



Gratulujeme k životnému jubileu

Babicová Ružena, Liponany - Lučenec
Bačová Mária, Nižná
Bačová Mária, Svidník
Bergmannová Ľubica, Bratislava
Bezák Pavol, Lednické Rovné
Biskupičová Daniela, Senec
Blahútová Alica, Mgr., Gabčíkovo
Bobovská Katarína, Bratislava
Cintulová Zuzana, Boleráz
Cmarko Vladimír, Kočovce
Cséfalvayová Etela, Veľké Úľany
Čemanová Anna, Vidiná
Čopák Ladislav, Mgr., Snina
Daňková Dagmar, Dolný Kubín
Dobos Enikó, Ing., Rožňava
Ďurčat Ján, Levice
Éderová Zuzana, Levice
Francová Vlasta, Kysucké Nové Mesto
Flórová Jana, Ing., Liptovský Mikuláš
Francová Vlasta, Kysucké Nové Mesto
Ficová Jana, Ing., Nové Zámky
Gajdošová Viera, Ladimerová
Gašparová Darina, Vidiná
Gažo Jozef, Beluša
Germányiová Darina, Bratislava
Gernátová Mária, Košice
Habláková Štefánia, Mútne
Hajas Bernard, Lúčky pri Ružomberku
Hanzalová Iveta, Humenné
Haramiová Margita, Zohor
Holková Anna, Šemša
Hološ Milan, Smrečany
Homer Ján, Bratislava
Husárová Vlasta, PhDr., Bratislava
Chmelická Margita, Bratislava
Chrenková Eva, Mgr., Bratislava
Janštová Margita, Vidiná
Jurčík Pavol, Sverepec
Jursíková Stanislava, Banská Bystrica
Jursík Jaroslav, Banská Bystrica
Kadák Jozef, Považská Bystrica
Kadlecová Anna, Považská Bystrica
Kašiarová Nadežda, Brusno
Kočanová Anna, PaedDr., Snina
Kollárová Ľubomíra, Pezinok
Krupková Eva, Humenné
Kubová Eva, Mgr., Žilina

50

55

60

65

70

Kučerová Božena, Martin
Kučík Stanislav, Považská Bystrica
Kucháreková Mária, Bratislava
Kuricová Iveta, Kalinovo
Kuzmišinová Mária, Svidník
Lacová Zuzana, Lučenec
Leváková Ľudmila, Bratislava
Máleková Oľga, Ing., Bernolákovo
Minárová Drahomíra, Mgr., Poprad
Maňko Jozef, Svidník
Márványi Milan, Prešov
Matejková Dana, Považská Bystrica
Matuchová Alena, Ing., Bratislava
Miklošková Viera, Mgr., Prešov
Miškovská Iveta, Svidník
Mlčuchová Helena, Komárno
Moschová Eva, Levoča
Múdry Michal, Prievidza
Ondrejčíková Anna, Nové Zámky
Pacoláková Anna, Svidník
Palan Milan, Poprad
Petrvská Zdena, Malacky
Prisčáková Štefánia, Prešov
Pšár Jaroslav, Stropkov
Ratvaj Ivan, Lukov
Sanislová Božena, Lučenec
Sedláková Františka, PharmDr., Prešov
Schwarczová Zuzana, Nové Zámky
Slivková Monika, Svidník
Sorgerová Daniela, Poprad
Šimco Jozef, Zborov okr. Bardejov
Šperková Dana, Liptovský Mikuláš
Šturák Ľubomír, Hodruša-Hámre
Timanik Jozef, Kružlová
Tóth Július, Valaská
Trsťanská Alena, Ing., Bratislava
Vágvolgyiová Marta, Nové Zámky
Vandáková Mária, Suchá nad Parnou
Váraljaiová Jaroslava, Martin
Vaškovičová Erika, Mgr., Humenné
Veľček Martin, Prešov
Vojtušová Helena, Mestisko
Vrbovská Alžbeta, Brezno
Záhuráková Agáta, Prešov
Zelenková Hana, MUDr., Svidník
Žiaková Lýdia, Púchov – Hrabov



75

80

85

90



Chorvátsko – Zdravotný pobyt

Prírodný liečivý olej z Panónskeho mora N A F T A L Á N

Jediný svojho druhu v Európe!

Termín: 23. - 26. september 2024 /osoba vrátane autobusovej dopravy

Cena: 255,-€/osoba vrátane autobusovej dopravy

V cene: 3x ubytovanie na osobu s polpenziou v dvojlôžkovej izbe, 4 terapie (2x naftalanom a 2x parafínom), prehliadka Záhrebu, návšteva baziliky Panny Márie v Chorvátskom národnom pútnickom meste Marija Bistrica, autobusová doprava tam a späť, DPH
Cena nezahŕňa cestovné poistenie



Naftalán lieči:

Kožné choroby:

psoriáza, atopická dermatitída, sklodermia, stav po popáleninách

Zápalové reumatické choroby:

psoriatická artritída, reumatoidná artritída, poúrazové a pooperačné stavy, po operácii chrbtice, bedrového kĺbu, kolena, degeneratívne ochorenia kĺbov

Kozmetológia – program pre omladenie a ošetrovanie pleti a vlasovej pokožky

Objednávky: nik-slovakia1@nik-slovakia.sk, alebo na tel. 0903 463 159

600-eurový príspevok, od ktorého sú závislí mnohí Slováci, sa dá ľahko stratiť...

- ◆ Opatrovateľský príspevok poberá množstvo Slovákov
- ◆ Inšpekcia v sociálnych veciach si na nich posvieti
 - ◆ Zisti, za akých okolností ho môžu odobrať

Inšpektori v sociálnych službách plánujú aj tento rok vykonať kontroly. Inšpekcia už viac ako rok funguje vo všetkých krajoch ako nezávislý a transparentný orgán. Stará sa o dodržiavanie zákonov v oblastiach svojej pôsobnosti a podporuje zlepšenie kvality poskytovanej pomoci. Inšpekcia tiež chráni najzraniteľnejšie osoby, ktoré túto pomoc potrebujú. Tento rok sa dozor bude venovať aj peňažnému príspevku na kúpu osobného auta, ako aj rozsahu a kvalite pomoci poskytnutej osobám s ťažkým zdravotným postihnutím. Tiež sa pozrie na to, ako sa používajú peňažné príspevky na opatrovanie alebo osobnú asistenciu pre tieto osoby. Upozorňujeme na to s tým, že mnohí ľudia môžu o príspevok ľahko prísť.

Inšpekcia v sociálnych veciach. V roku 2023 takmer 13 000 osôb s ťažkým zdravotným postihnutím dostalo peňažný príspevok na osobnú asistenciu. Okrem toho viac ako 66 000 opatrovateľov prijalo peňažný príspevok na opatrovanie. Inšpekcia vykonáva kontroly v sociálnych službách a skúma, ako účelne sa využívajú peňažné príspevky na kompenzáciu, vrátane opatrovateľského príspevku. Dozor pracuje podľa vopred pripraveného plánu. Reaguje ale aj na oznámenia od ľudí, ktorí majú podozrenia, že subjekty v sociálnych veciach si neplnia svoje povinnosti. „*Inšpekcia v sociálnych veciach vznikla na základe požiadaviek praxe, vyplývajúcich z niekoľkoročných diskusií odbornej komunity i laickej občianskej spoločnosti, ako jedna z reforiem Plánu obnovy a odolnosti,*“ uviedla generálna riaditeľka Inšpekcie v sociálnych veciach Alena Zvarová-Bašistová. „*Jej cieľom je posilniť ochranu najzraniteľnejších, a so zámerom zabezpečiť adresnosť, kvalitu a efektívnosť poskytovanej pomoci. Náš tím sa snaží prispievať ku skvalitňovaniu služieb, aby ľudia, ktorí sú na ňu odkázaní, nemali zníženú kvalitu života, respektíve aby nedochádzalo k porušovaniu ich základných ľudských práv a slobôd,*“ doplnila Zvarová-Bašistová.

Kedy nárok na príspevok zaniká? Je dôležité si uvedomiť, že príspevky, či už ide o finančnú podporu, sociálne dávky alebo iné formy pomoci, sú viazané na splnenie určitých kritérií a podmienok.

Nárok na peňažný príspevok zanikne:

- ◆ ak sa poskytol neprávom alebo jeho poskytovanie prestalo plniť svoj účel,
- ◆ ak príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny zistí nedostatky závažného charakteru týkajúce sa kvality a rozsahu pomoci vykonávanej pre osobu s ŤZP, ak sa zmenia skutočnosti rozhodujúce na trvanie nároku na peňažný príspevok na opatrovanie (napríklad ak osoba s ŤZP po opätovnom prehodnotení zdravotného stavu už nie je osobou s ŤZP alebo hodnota majetku osoby s ŤZP je vyššia ako 50 000 €),
- ◆ dňom smrti fyzickej osoby, ktorej sa poskytoval peňažný príspevok na opatrovanie. Ak fyzická osoba, ktorej bol priznaný peňažný príspevok na opatrovanie, zomrie, akékoľvek sumy, ktoré sa jej nestihli vyplatiť pred jej smrťou, sa už nevyplatia.

Ak opatruješ jednu osobu so zdravotným postihnutím, dostaneš mesačný peňažný príspevok 569 eur. V prípade, že opatruješ dve alebo viac takýchto osôb, suma príspevku na mesiac stúpne na 756,80 eur. Viac sa o peňažnom príspevku na opatrovanie dočítaš (čítaj ďalej)

Domáce opatrovanie na vzostupe. Ako sme už informovali, v súčasnosti existujú pre ľudí, ktorí si v domácom prostredí bez pomoci iných nevedia poradiť, dve možnosti. Môžu sa o nich starať príbuzní, ktorí dostávajú príspevok na opatrovanie.

„Garantujeme, že príspevok na opatrovanie bude každý rok vo výške čistej minimálnej mzdy,“ zdôraznil minister Tomáš. V prípade, že sa príbuzní nemôžu starať o odkázaných blízkych, využíva sa domáca opatrovateľská služba. „Až 93 % ľudí si na základe prieskumu nadácie na podporu sociálnych zmien želá, v prípade výrazného zhoršenia zdravotného stavu, domáce opatrovanie. Aj preto prichádzame s novým projektom domácej opatrovateľskej služby,“ uviedol ďalej.

Peňažný príspevok na opatrovanie

Peňažný príspevok **slúži na zabezpečenie pomoci** osobe s ŤZP pri:

- ◆ úkonoch sebaobsluhy,
- ◆ starostlivosti o domácnosť,
- ◆ realizovaní sociálnych a vzdelávacích aktivít.

Peňažný príspevok **sa poskytuje** za stanovených podmienok **osobe, ktorá osobne opatruje osobu s ŤZP** odkázanú na opatrovanie.

Ak opatrovanie vykonáva osoba v produktívnom veku:

Základná výška peňažného príspevku je mesačne:

- ◆ **569,00 €** pri opatovaní jednej osoby s ŤZP,
- ◆ **756,80 €** pri opatovaní dvoch alebo viacerých osôb s ŤZP.

Sumy peňažných príspevkov je možné zvýšiť o 100 € mesačne, ak je opatrovanou osobou s ŤZP jedno alebo viacero nezaopatrených detí a zároveň fyzická osoba vykonávajúca opatrovanie nemá v čase opatrovania príjem zo zamestnania ani nepoberá dávky dôchodkového poistenia, dávky výsluhového zabezpečenia alebo dôchodky starobného dôchodkového sporenia.

Sumy peňažných príspevkov sa znížia, ak:

- ◆ je príjem fyzickej osoby s ŤZP vyšší ako **2 násobok** sumy životného minima,
- ◆ je opatrovanou osobou s ŤZP nezaopatrené dieťa, tak sa sumy príspevkov znížia, ak príjem osoby s ŤZP preyšuje **3 násobok** sumy životného minima,
- ◆ je opatrovaná osoba s ŤZP poberateľom zvýšenia dôchodku pre bezvládnosť, príspevok sa zníži o sumu zvýšenia dôchodku pre bezvládnosť.

Ak opatrovanie vykonáva dôchodca:

Ak osoba, ktorá opatruje osobu s ŤZP, poberá:

- ◆ starobný dôchodok, predčasný starobný dôchodok,
- ◆ invalidný dôchodok z dôvodu poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť o viac ako 70 % (tzv. „plný“ invalidný dôchodok),
- ◆ výsluhový dôchodok alebo invalidný výsluhový dôchodok,

tak sa neskúma a nezohľadňuje príjem opatrovanej osoby s ŤZP a suma peňažného príspevku na opatrovanie je mesačne:

- ◆ **426,75 €** pri opatovaní jednej osoby s ŤZP,
- ◆ **567,60 €** pri opatovaní dvoch alebo viacerých osôb s ŤZP,

Sumy peňažných príspevkov **sa znížia**, ak:

- ◆ je opatrovaná osoba s ŤZP poberateľom zvýšenia dôchodku pre bezvládnosť, príspevok sa zníži o sumu zvýšenia dôchodku pre bezvládnosť.

JEJ VÝHODA



„ZDIEĽANÍM MÔJHO PRÍBEHU POMÁHAM BODOVAŤ OSTATNÝM ŽENÁM“

Svetová tenisová hviezda Caroline Wozniacki

Život s chronickým zápalovým ochorením, ako je napríklad psoriáza, psoriatická artritída, reumatoidná artritída, axiálna spondylartritída, môže byť ťažký pre každého.^{1,2,3,4,5}

Grandslamová víťazka Caroline Wozniacki je najlepšou športovkyňou, o ktorej je známe, že jej bola diagnostikovaná reumatoidná artritída, a napriek tomu ďalej hrala profesionálne tenis.

Inšpirujte sa vlastnými skúsenosťami Caroline, ktorá sa snaží získať výhodu nad reumatoidnou artritídou. Stiahnite si cez QR kód jej herný plán a inšpirujte sa pri tvorbe vlastného plánu.

Viac informácií nájdete na stránkach:
[AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)



#AdvantageHers



Inspired by patients.
Driven by science.

UCBCares®

About People

UCBCares® je služba ponúkaná spoločnosťou UCB, navrhnutá tak, aby poskytla podporu ľuďom, ktorí žijú s chronickým ochorením, a zdravotníckym odborníkom, ktorí sa podieľajú na ich liečbe, v priebehu liečby prípravkom spoločnosti UCB.



Anja, UCBCares

Náš tím skúsených odborníkov je tu na to, aby vám pomohol nájsť odpovede na vaše otázky a poskytol vám vhodné informácie a materiály.

Chcete vedieť viac?

Navštívte, prosím, naše webové stránky, kde sa dozviete, ako sa s nami spojiť.

ucbcares.sk



UCBCares® poskytne odpovede na otázky týkajúce sa liečby pomocou liečivých prípravkov spoločnosti UCB a spôsobu ich podania. Informácie poskytnuté prostredníctvom služby UCBCares® nepredstavujú ani nenahrádzajú konzultácie s ošetroujúcim lekárom a nie sú ani mienené ako reklama na liečivé prípravky spoločnosti UCB. So všetkými poskytnutými údajmi sa bude nakladať v súlade so Všeobecným nariadením o ochrane osobných údajov (GDPR) a ako s dôvernými.

UCBCares®

Telefón: +421 2 5920 2023

Bezplatná telefónna linka*:

0800 002 566

* iba pre volanie zo Slovenska

E-mail: UCBCares.SK@ucb.com

Webová stránka: ucbcares.sk

UCB s.r.o., organizačná zložka

Úprkova 4

811 04 Bratislava 1

Slovenská republika

UCBCares® je registrovanou ochrannou známkou skupiny UCB.

Dátum prípravy: august 2023

SK-OT-2300002

©UCB Biopharma SRL, 2022.

Všetky práva vyhradené.



Zápisnica z rokovania XVII. Snemu delegátov SPaA SR zo dňa 14. 10. 2023 v Martine

Prítomní: prezenčná listina

Program:

- 1/ privítanie delegátov a hostí
- 2/ otvorenie Snemu, schválenie programu
- 3/ voľba zapisovateľov, overovateľov a pracovných komisií (mandátová, volebná a návrhová)
- 4/ správa o činnosti Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR od XVI. Snemu
- 5/ správa o hospodárení a činnosti revíznej komisie od XVI. Snemu
- 6/ správa o činnosti v jednotlivých kluboch od XVI. Snemu
- 7/ správa mandátovej komisie
- 8/ prerokovanie návrhu na zmenu Smerníc o hospodárení SPaA SR
- 9/ prerokovanie návrhu rozpočtu SPaA SR na roky 2024 a 2025
- 10/ voľby členov Výkonného výboru a Revíznej komisie
- 11/ rôzne: diskusia, námety činnosti na nastávajúce obdobie
- 12/ schválenie uznesení Snemu
- 13/ ukončenie XVII. Snemu SPaA SR

K bodu č. 1a 2 – privítanie delegátov a hostí, otvorenie Snemu, schválenie programu

Pani Cetkovská, hovorkyňa SPaA SR, privítala delegátov XVII. Snemu SPaA SR a hostí zo Spolku psoriatikov a ekzamatikov ČR pani Hanu Příkrýlovú a Annu Jirdovú. Zasadanie Snemu otvorila prezidentka Spoločnosti Ľubica Bergmannová. Delegátom predložila návrh programu zasadnutia Snemu. Program Snemu delegáti jednoducho schválili.

K bodu č. 3 – Voľba zapisovateľov, overovateľov, voľba pracovných komisií

Ľubica Bergmannová informovala, že na základe prezentovaných delegátov je možné pristúpiť k hlasovaniu a predložila návrh pracovných komisií Snemu.

Za zapisovateľov boli navrhnutí: Katarína Kapustová a Eva Nagyová.

Za overovateľov boli navrhnutí: Františka Horváthová a Zuzana Staričková

Zapisovateľov a overovateľov delegáti jednoducho schválili.

Mandátovú komisiu v zložení: Renáta Rusinková, Mária Aratová a Jozef Vandák

Volebnú komisiu v zložení: Marta Zobínová, Marek Magač a Viera Miklošková

Návrhovú komisiu v zložení: Marta Zobínová, Miroslav Jursík a Marcela Myslivcová

Mandátová, volebná a návrhová komisia bola delegátmi Snemu jednoducho schválená v navrhovanom zložení.

Predsedníčka volebnej komisie pani Marta Zobinová predložila návrh k spôsobu uskutočnenia volieb Výkonného výboru (ďalej len VV) a Revíznej komisie (ďalej len RK) s tým, že voľby budú verejné. Delegáti Snemu jednoducho schválili verejné voľby.

K bodu č. 4 – Správa o činnosti SPaA SR (ďalej len Spoločnosť) od XVI. Snemu

Príhovor predniesla Ľubica Bergmannová. Vážení členovia Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR.

Výročná správa o činnosti Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR za rok 2021.

Začiatok roka 2021 sa niesol v duchu prísnych pandemických opatreniach. Kvôli Covid-19 bol vyhlásený núdzový stav, ktorý sa končil 15.05.2021, ale opatrenia pretrvávali i naďalej. Z týchto dôvodov boli zrušené niektoré jamé plánované akcie, ako Jamý deň otvorených dverí v Kúpeľoch Červený Kláštor, celoslovenská akcia „Deň kože - deň dotykov“ v Prešove, čo je naša unikátna celoslovenská akcia, vždy v máji a vo svete nemá obdobu. Prostredníctvom médií a bezprostredne v mestách, kde pracujú Kluby psoriatikov a atopikov, (na Slovensku pôsobí 13 klubov) pomocou lekárov dermatológov kontaktujeme verejnosť a informujeme ju o neinfekčnosti týchto chronických kožných ochorení. Pri tejto príležitosti rozdávame verejnosti „láskomatové kartičky“, ale aj objatia a nádeje. Taktiež bola zrušená akcia Deň otvorených dverí pre deti s kožným ochorením v kúpeľoch Smrdáky. Uskutočnilo sa však 12. júna stretnutie na Portáši /samozrejme za dodržania všetkých odporúčaných bezpečnostných Covid opatrení/, čo je naše pravidelné každoročné stretnutie členov SPaA SR s členmi SPAE ČR na slovensko-moravskom pomezí. V prekrásnej prírode sa uskutočnili športové hry členov oboch spoločností. Z dôvodu, že neboli možné celoslovenské stretnutia, akcie si robil každý klub osobitne vo svojom meste. Koncom jari a v lete napríklad členovia klubu v Humennom navštívili hrad Čičva aj s rodinnými príslušníkmi a deťmi, ktorým spravili nezabudnuteľné športové popoludnie. Tesne pred skončením núdzového stavu, 14. mája, sa členovia bratislavského klubu s rodinnými príslušníkmi stretli na akcii Deň kože – deň dotykov a pri tejto príležitosti sme rozdávali na znak našim kožným ochoreniam rúška s červenými bodkami. Našími členmi sú dôchodcovia, invalidní dôchodcovia, ZŤP ale aj rodiny s deťmi trpiacich chronickými kožnými ochoreniami, sociálne slabší. Preto sme v kluboch usporiadali rôzne ďalšie aktivity ako: Bratislavčania mali netradičný výlet loďou k vodnému dielu Gabčíkovo, výlet na Kamzík s návštevou Televíznej veže a bobovej dráhy a odvážnejší si vyskúšali Lanoland Koliba; Popradčania strávili príjemný pobyt na chate; Banskobystričania boli na výlete v Španej doline; Prešovčania navštívili dedinku Žubčany; Martinčania sa zúčastnili na Turčianskych folklórnych slávnostiach, boli v aquaparku v Trenčianskych Tepliciach, tiež zdolali výstup na Bralovú skalu. Koncom októbra sme sa opäť za prísnych covidových opatrení v Bratislave, Banskej Bystrici a Košiciach zúčastnili 5. ročníka edukačného podujatia pre verejnosť Trhu kože. Deň otvorených dverí v kúpeľoch Smrdáky v októbri – Svetový deň psoriázy – bol z pandemických opatrení zrušený. Tento deň, 29. október, je pre našu Spoločnosť veľmi dôležitý, preto si kluby v mestách kde pracujú, spravili Bodkovaný deň – celoslovenský happening s presahom do zahraničia na medzinárodnú organizáciu IFPA a EUROPSO. K Bodkovanému dňu sa zapojili: *kolektív Dermatovenerologickej kliniky UNM, osobitne Sekcia sestier pracujúcich v dermatológii, kolektív Dermatovenerologickej kliniky v Banskej Bystrici, Prírodné liečebné kúpele Smrdáky, Kúpele Červený Kláštor Smerdžonka, Materská škola na Dukelskej ulici v Považskej Bystrici, kolektív Tiande, ZŠ s MŠ Podhájska, kolektív OZ S Úsmevom, členovia bratislavského a ostatných klubov na Slovensku.* Na sklonku jesene covidové opatrenia pokračovali. Napriek tomu sa v dňoch 12. – 14.11.2021 uskutočnil edukačno-relaxačný krátkodobý celoslovenský pobyt, XVI. Snem Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR. Okrem iného bola Uznesením z rokovania schválená zmena sídla SPaA SR, ako aj prezidentky SPaA SR. Od 15. novembra boli prijaté nové, opäť prísnejšie pandemické opatrenia.

Napriek zložitej celoročnej situácii si myslíme, že naša Spoločnosť psoriatikov a atopikov SR je i naďalej viac ako činná. Všetky akcie sú sčasti sponzorované donormi, a v neposlednom rade si financujú veľa vecí sami členovia. Všetky dôležité informácie z oblasti dermatológie, liečebnej, liekovej, legislatívnej politiky, o voľno predajných výrobkoch určených na liečbu kožných ochorení ako aj o aktivitách v našich trinástich celoslovenských kluboch boli pravidelne uverejňované v troch číslach informatívnych bulletinov Helios, ktoré vyšli v mesiacoch marec, júl a december 2021. Predpokladám a pevne verím, že rok 2022 bude bez korona opatrení a úspešný nielen pre našu Spoločnosť...

Výročná správa o činnosti Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR za rok 2022

Prvý polrok roku 2022 sa ešte stále niesol v duchu pandemických opatreniach. Napriek opatreniam sa však niektoré jamé plánované akcie, ako Jamý deň otvorených dverí v Kúpeľoch Červený Kláštor konal

15. mája; či celoslovenská akcia Deň kože – deň dotykov“ čo je naša unikátna akcia, vždy v máji a vo svete nemá obdobu, uskutočnila v kluboch. Prostredníctvom médií a v mestách, kde pracujú Kluby psoriatikov a atopikov, pomocou lekárov dermatológov kontaktovali verejnosť a informovali ju o neinfekčnosti týchto chronických kožných ochorení. Pri tejto príležitosti rozdávali verejnosti „láskomatové kartičky“, ale aj objatia a nádeje. Deň otvorených dverí detí s kožným ochorením v kúpeľoch Smrdáky sa uskutočnil 04. júna 2022. Táto edukačná akcia usmerňuje rodičov ako sa starať o deti s kožnými ochoreniami ako psoriáza, atopická dermatitída, akné... Spojená bola s prehliadkou detskej balneoterapie, detskej liečebne Eva i školy. 11. jún patril stretnutiu na Portáši, čo je naše pravidelné každoročné stretnutie členov SPaA SR s členmi SPAE ČR na slovensko-moravskom pomedzí. V prekrásnej prírode sa uskutočnili športové hry, zápolilo sa v šiestich disciplínach. Z dôvodu, že ešte stále neboli možné celoslovenské stretnutia, akcie si robil každý klub individuálne vo svojom meste/okrese. Koncom jari a v lete si napríklad členovia klubu Bratislava zorganizovali bowlingové popoludnie, stretli sa na krátkodobom kúpeľnom pobyte v Turčianskych Tepliciach; stretnutie členov klubu Banská Bystrica sa odohrávalo v lone prírody pri obci Ľubietová spojené bolo s návštevou a prednáškou včelára a návštevou farmy s konikmi; členovia klubu Poprad a Prešov zas zorganizovali jednodňový výlet do kúpeľov Červený Kláštor Smerdžonka... Našími členmi sú dôchodcovia, invalidný dôchodcovia, ZŤP ale aj rodiny s deťmi trpiacimi chronickými kožnými ochoreniami, sociálne slabší. Prospešné sú osobné stretnutia a tak si v kluboch v druhom polroku usporiadali rôzne ďalšie aktivity ako: v júli sa členovia BA klubu aj s rodinnými príslušníkmi vybrali na výlet po historických a kultúrnych pamiatkach krajského mesta Trnava; koniec prázdnin sa Humenčania rozhodli stráviť so svojimi ratolesťami pre turistický vláčik Andy Expres na trase Medzilaborce – Kalinov, pozreli si Krásny Brod kde sa nachádza jeden z najstarších monastierov a odpustových miest na Slovensku a zaujímavá bola návšteva múzea Andy Varhola. V októbri zas výstup na hrad Bračov a športové hry si pochvaľovali všetci účastníci; Banskobystričania sa stretli nad Banskou Štiavnicou tajch Červená studňa a počas prechádzky na vyhlídku a prírodný amfiteáter zbierali jedlé huby, zaujímavá bola návšteva banskostiavnického betlehemu vyrezávaného z dreva; členovia klubu Poprad sa stretli v Starej Lesnej na guláši a tradičnej opekačke; členovia z Martina mali edukačné popoludnie s prednáškami Ako dosiahnuť rovnováhu nášho tela zvnútra a Chronický zápal je veľký problém. 22. októbra sme sa v Bratislave, Banskej Bystrici a Košiciach zúčastnili 6. ročníka edukačného podujatia zamerané na zvýšenie povedomia o diagnostike a liečbe kožných ochorení, pre verejnosť Trhu kože. 29. október, – Svetový deň psoriázy, je pre našu SPaA SR veľmi dôležitý. Zúčastnili sme sa na edukačnej akcii Dňa otvorených dverí pre dospelých v kúpeľoch Smrdáky. Na našom propagačnom stánku sme záujemcom dávali poradenstvo aj konzultácie o chronických kožných ochoreniach ako aj o činnosti našej Spoločnosti.

Spoločnosť psoriatikov a atopikov SR bola v roku 2022 opäť činná. Všetky akcie boli sčasti sponzorované donormi, a v neposlednom rade si financujú veľa vecí sami členovia. Dôležité informácie z oblasti dermatológie, liečebnej, liekovej, legislatívnej politiky, o voľno predajných výrobkoch určených na liečbu kožných ochorení ako aj o aktivitách v našich trinástich celoslovenských kluboch boli pravidelne uverejňované v troch číslach informačných bulletinov Helios, ktoré vyšli v mesiacoch marec, august a december 2022. V rokoch 2021 a 2022 nám sčasti sponzorovali informačný bulletin Helios spoločnosti: Kúpele Smrdáky, Interpharm, Sanofi, UCB, Mavena, ConSynTech, Amgen, L'Oréal, Spiridea, za čo im patrí veľké poďakovanie. Bez nich by sme vydávanie museli obmedziť.





K bodu č. 5 – Správa o hospodárení Spoločnosti a činnosti revíznej komisie od XVI. Snemu Sp r á v a o výsledku kontroly hospodárenia Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR za obdobie od 01.01.2021 do 31.12.2021

Ako aj v predchádzajúcom období bola činnosť Revíznej komisie Spoločnosti psoriatikov a atopikov SR (ďalej len Spoločnosť) z dôvodu pandémie obmedzená. V priebehu roka 2021 sa metodická činnosť realizovala najmä v období I. a II.Q.2021, kedy sa komplexne kontrolovali všetky účtovné doklady za rok 2021. V prípade potreby sa kluby individuálne usmerňovali v rámci zabezpečenia splnenia nápravných opatrení, tak napr. Klub Lučenec, Dolný Kubín a Košice.

Nakoľko účtovné doklady za rok 2021 niektoré Kluby zaslali neskôr a z dôvodu dodržania platných protiepidemiologických opatrení Hlavného hygienika SR, sme museli posunúť termín účtovnej závierky a podania daňového priznania do 30. 06. 2022.

Hospodárenie Spoločnosti v zmysle platných predpisov za rok 2021 kontrolovali členovia revíznych komisií našich Klubov. Okrem toho kontrola hospodárenia klubov bola vykonaná pri nahrávaní účtovných dokladov. V priebehu roka došlo k personálnej zmene a dlhoročná hospodárka Spoločnosti Eva Valovičová ukončila svoju aktívnu činnosť a namiesto nej funkciu hospodárky prevzala Zuzana Tekauerová. Na XVI. Sneme SPaA SR bola za predsedníčku revíznej komisie zvolená pani Eva Rajčáková a za členky Božena Smadišová a Alžbeta Baloghová.

Začiatkom roka 2021 a na jeseň ešte pandémie koronavírusu ovplyvňovala život našich členov v kluboch, aktivity boli obmedzené, plánované celoslovenské akcie Spoločnosti sa nemohli uskutočniť, čo viedlo ku zníženiu našich príjmov a výdavkov a tým sa samozrejme znížil aj počet dokladov, ktoré bolo potrebné kontrolovať. Na XVI. Sneme SPaA SR sa pani Editka Spišiaková vzdala funkcie šéfy Revíznej komisie, ale aby pomohla „nováčikom“, v spolupráci spravila kontrolu centrály a dokladov v kluboch do 30. 09. 2021, za čo jej patrí veľká vďaka!

Členky revíznej komisie vykonali kontrolu predložených účtovných dokladov za centrálny účet a centrálnu pokladňu, aj za všetky kluby za celé obdobie roka 2021. Po kompletizácii sme sa dňa 09. 04. 2022 stretli u pani Valovičovej, 12. a 28.04.2022 u pani Bergmannovej, a robili ešte kontrolu. Po oprave nezrovnalostí sme požiadali pani Editku Spišiakovú o konečnú kontrolu. VV hľadal ekonómku, (pretože novozvolená pani revízorka Rajčáková odmietla pracovať), ktorá nám vyplní DP. Toto sa stalo až 22.06. 2022 a 27.06.2022 bolo daňové priznanie odovzdané na Daňový úrad, Bratislava.

Počet chýbajúcich účtovných dokladov, alebo príloh, ktoré boli predkladané až na vyzvanie, sa oproti predchádzajúcim rokom výrazne znížil. Zástupcovia klubu ORAVA Dolný Kubín mali len účtovný doklad týkajúci sa zmien na účtoch v peňažných ústavoch. Predmetný Klub má ešte stále 2 účty, na jednom má nezmenený zostatok 1,18 €, na druhom terminovanom účte 423,36 €. Opakované odporúčanie VV a RK zrušiť v banke pre nerentabilitosť oba účty a zostatok previesť do pokladne, klub nezrealizoval, čo odôvodňuje pandemiou, problémami a neochotou druhej osoby, ktorá má podpisový vzor, to doriešiť.

V priebehu vykonania kontroly u ostatných subjektov bola zabezpečená náprava menšej závažných nedostatkov, ktoré sa týkali doplnenia príloh, schválených uznesení, zmeny zaúčtovania výdavku na inú účtovnú položku, chýbajúcich podpisov na pokladničných dokladoch, číslovania dokladov, opráv dátumov realizácii účtovných operácií. Najviac ich bolo v Klube Lučenec.

Prehľad o hospodárení SPaA SR za rok 2021 a 2022	2021	2022
Stav k 01. 01. 2021		
Na bežnom účte	7 390,25	3 932,95
Pokladničná hotovosť	2 420,06	3 006,51
Spolu finančné prostriedky k 01.01.2021	9 810,31	6 939,46
P r í j m y		
Oslobodené príjmy spolu	4 544,32	5 023,00
Z toho:		
Členské príspevky SPaA	4 176,32	4 123,00
dotácie od miest a obcí	368,00	900,00
Príjmy, ktoré nie sú predmetom dane spolu	4 160,63	4 960,00
Z toho:		
peňažné dary	840,00	4 960,00
podiel zaplatenej dane 2 %	2 675,63	–
ostatné príjmy, účastnícke poplatky	645,00	–
Príjmy zdaňované zrážkou:	0,23	0,34
z toho úroky kladné	0,23	0,34
Spolu príjmy 2021	8 705,18	9 983,34
V ý d a v k y		
Výdavky, ktoré sa zahŕňajú do základu dane spolu:	615,98	890,86
Z toho :		
výdavky na občerstvenie, dary	615,98	890,86
Výdavky vynaložené na príjmy oslobodené od dane spolu:	10 960,05	11 240,59
Z toho :		
kancelárske potreby	440,00	128,24
nákup DHM	574,90	–
paušály na telefóny a cestovné	2 075,00	1 940,00
poplatky za internet a za webhostingové služby	58,14	714,52
poštovné	128,75	151,95
Ostatné prevádzkové výdavky na centrálné organizovanú činnosť	289,28	179,82
cestovné	43,64	–
členské do medzinárodných Spoločností	134,00	140,61
akcie klubov, kultúrno-zaujímavá činnosť	1 241,64	2 632,40
Helios, výdavky na bulletin	2 880,00	4 260,00
bankové poplatky	257,58	285,20
notárske poplatky	60,98	93,50
školenia, účastnícke poplatky, ubytovanie	300,00	704,45
práce nevýrobnej povahy	27,34	9,90
relaxačný pobyt, rekondičné cvičenia	2 448,80	–
Spolu výdavky 2021	11 576,03	12 131,45
Hospodársky výsledok	– 2 870,85	– 2 148,11
STAV k 31. 12. 2021		
Konečný stav pokladňa	3 006,51	2 240,51
Konečný stav bežný účet	3 932,95	2 524,71
Konečný stav spolu k 31. 12. 2021	6 939,46	4 765,22
Kontrolný súčet	6 939,46	4 765,22

Naše príjmy sa v roku 2021 zvýšili o 879,91 €, čo je nárast oproti roku 2020. Pokles bol v položke peňažné dary o 160,00 € menej oproti roku 2020 a v položke dotácie od miest a obcí sa nám podarilo v roku 2021 získať len 368,00 € od mesta Humenné a Svidník, čo je viac o 168,00 €. Zmluvu mal sice podpísanú ešte klub Lučenec, ale ten ju z dôvodu pandémie koronavírusu musel zrušiť ako aj časť dotácie musel vrátiť klub Humenné. Členské príspevky nám poklesli len o 182,00 €. čo poukazuje sa stabilizáciu našej členskej základne. Nižšie členské a to vo výške 3,32 € nám zaplatila už len jedna členka z Martina. Podiel z asignácie 2 % dane sme mali v roku 2021 nižší až o 1 143,43 €.

Vyššie výdavky Spoločnosti v roku 2021 boli oproti predchádzajúcemu roku o 3 077,97 €. Vzrástli nám výdavky najmä centrálné organizovanú činnosť o 256,9 €, za kancelárske potreby o 282,96 €, kúpil sa počítač hospodárke za 574,90€, na akcie klubov, kultúrno-záujmová činnosť o 816,00 €, účastnícke poplatky – ubytovanie o 300,00€ a relaxačno-edukačný pobyt o 1 648,80 €. Výdavky, ktoré sa zahŕňajú do základu dane, t. j. výdavky na občerstvenie, pohostenie a dary nám vzrástli o 187,60 €. Nižšie výdavky Spoločnosti v roku 2021 boli oproti predchádzajúcemu roku za paušály, telefóny o 115,00 €, poplatky za webhostingové služby o 23,14 €, cestovné o 23,5 €, členské do medzinárodných organizácií o 244,00 €, notárske poplatky o 28,22 a práce nevýrobnej povahy o 50,30 €.

Podarilo sa nám zabezpečiť aj pokles výdavkov súvisiacich s prípravou, tlačou a distribúciou nášho bulletinu Helios o 540,00 €.

Z predložených dokladov vyplýva, že naša Spoločnosť záväzky k poslednému dňu roku 2021 neeviduje.

Za rok 2021 sme mali záporný hospodársky výsledok – 2 870,85 €. Zo zdaňovanej činnosti sme mali príjem len 0,23€, peňažné ústavy posielali na účet už len tzv. čisté kladné úroky (t. j. po odpočte dane z úrokov). Daňové priznanie z dôvodu pandémie koronavírusu podávame v predĺženom termíne. Za rok 2021 Spoločnosti nevznikla povinnosť hradiť daň z príjmov právnickej osoby.

V roku 2021 sme mali príjmy a výdavky nižšie. Na našich účtoch máme celkom 3 932,95 €. Peňažné prostriedky v hotovosti máme k 31.12.2021 v sume 3 006,51€. K 01.01.2022 máme disponibilné zdroje v celkovej sume 6 939,46 €.

Dňa 14. 06. 2022

Spoločnosť psoriatickov a atopikov SR – revízna komisia

S p r á v a o v ý s l e d k u k o n t r o l y h o s p o d á r e n i a S p o l o č n o s t i p s o r i a t i c k o v a t o p i k o v S R z a o b d o b i e o d 0 1 . 0 1 . 2 0 2 2 d o 3 1 . 1 2 . 2 0 2 2

V predchádzajúcom období bola činnosť Revíznej komisie Spoločnosti psoriatickov a atopikov SR (ďalej len Spoločnosť) z dôvodu pretrvávajúcej pandémie sčasti obmedzená. Metodická činnosť sa realizovala najmä v I. a II.Q.2023, kedy sa komplexne kontrolovali všetky účtovné doklady za rok 2022. V prípade potreby sme kluby individuálne usmerňovali v rámci zabezpečenia splnenia nápravných opatrení, napr. Klub Lučenec a Dolný Kubín. Nakoľko účtovné doklady za rok 2022 niektoré Kluby poslali neskôr, museli sme posunúť termín účtovnej závierky a podania daňového priznania do 30. 06. 2023.

Hospodárenie Spoločnosti v zmysle našich predpisov za rok 2022 kontrolovali členovia revíznych komisií jednotlivých Klubov. Okrem toho kontrola hospodárenia Klubov bola vykonaná pri nahrávaní účtovných dokladov hospodárkou Spoločnosti Zuzkou Tekauerovou. Na XVI. Sneme SPaA SR bola za predsedníčku revíznej komisie zvolená pani Eva Rajčáková, ktorá ale vôbec nespoupracovala počas celého obdobia, teda do XVI. Snemu. Členky Revíznej komisie Božena Smadišová a Alžbeta Baloghová boli priebiežne o inventarizácii informované.

Prvý polrok 2022 ešte pandémie koronavírusu ovplyvňovala život našich členov v kluboch, aktivity boli ešte sčasti obmedzené, niektoré plánované celoslovenské akcie Spoločnosti sa nemohli uskutočniť. Tým sa samozrejme znížil aj počet dokladov, ktoré bolo potrebné kontrolovať.

Členky revíznej komisie vykonali kontrolu predložených účtovných dokladov za centrálny účet vedený v Slovenskej sporiteľni a centrálnu pokladňu, aj za všetky kluby za celé obdobie roku 2022. Doklady z jednotlivých Klubov boli posielané v termíne, len niektoré až po telefonických urgenciách. Kontrola posielaných dokladov z Klubov bola priebežná. Po úplnej kompletizácii sme sa 12. a 28. 04. 2023 stretli u pani Bergmannovej a ešte kontrolovali výstupy z počítača. VV hľadal ekonómku, keďže zvolená pani revízorka Rajčáková odmietla pracovať, ktorá nám pomôže vyplniť daňové priznanie. Toto sa stalo dňa 08. 06. 2023 a 23. 06. 2023 bolo Daňové priznanie a Účtovná závierka za rok 2022 elektronicky poslané na DÚ, Bratislava.

Počet chýbajúcich účtovných dokladov, alebo príloh, ktoré boli predkladané až na vyzvanie, sa oproti predchádzajúcim rokom výrazne znížil. Zástupcovia klubu ORAVA – Dolný Kubín mali účtovné doklady týkajúce sa zmien na účtoch v peňažných ústavoch. Predmetný Klub má stále termínovaný účet s finančnou čiastkou 423,36 €. Opakované odporúčanie VV a RK zrušiť tento účet v banke pre nerentabilnosť a zostatok viesť do pokladne, klub nezrealizoval, čo dôvodi problémami a neochotou druhej osoby, ktorá má podpisový vzor a úmrtím tretej osoby, ktorá mala podpisový vzor. Rokovania v banke boli bezvýsledné. V priebehu vykonania kontroly u ostatných subjektov bola zabezpečená náprava menej závažných nedostatkov, ktoré sa týkali doplnenia príloh, schválených uznesení, zmeny zaúčtovania výdavku na inú účtovnú položku, chýbajúcich podpisov na pokladničných dokladoch, číslovania dokladov, opráv dátumov realizácií účtovných operácií. Najviac ich bolo v Klube Lučenec.

Naše príjmy sa v roku 2022 zvýšili o 1278,16 €, čo je oproti roku 2021 nárast. Nárast bol v položke peňažné dary o 4120,00 € oproti roku 2021 a v položke dotácie od miest a obcí sa nám podarilo v roku 2022 získať 900,00 € od mesta Humenné a Svidník, čo je viac o 532,00 €. Členské príspevky nám poklesli len o 53,32 €, čo poukazuje sa na stabilizáciu našej členskej základne. Podiel z asignácie 2 % dane sme v roku 2022 nemali.

Vyššie výdavky Spoločnosti v roku 2022 boli oproti predchádzajúcemu roku o 555,42 €. Vzrástli nám výdavky najmä poštovné o 23,20€, akcie klubov a kultúrno-záujmová činnosť o 1390,76 €, výdavky na bulletin Helios o 1380,00 €, poplatky za internet a webhostingové služby o 656,38 €, bankové poplatky o 27,62 €, notárske poplatky o 32,52 €, školenia a účastnícke poplatky o 404,45 €. Výdavky, ktoré sa zahŕňajú do základu dane, t. j. výdavky na občerstvenie, pohostenie a dary nám vzrástli o 274,88 €.

Nižšie výdavky Spoločnosti v roku 2022 boli oproti predchádzajúcemu roku za paušály, telefóny o 135,00 €, ostatné prevádzkové náklady na centrálnu organizovanú činnosť o 289,28€, cestovné o 43,64 €, kancelárske potreby o 311,76€.

Z predložených dokladov vyplýva, že naša Spoločnosť záväzky k poslednému dňu roku 2022 neeviduje.

Za rok 2022 sme mali záporný hospodársky výsledok -2148,11€. Zo zdaňovanej činnosti sme mali príjem len 0,34€, peňažné ústavy posielali na účet už len tzv. čisté kladné úroky (t. j. po odpočte dane z úrokov). Daňové priznanie sme podali v predĺženom termíne. Za rok 2022 Spoločnosti nevznikla povinnosť hradiť daň z príjmov právnickej osoby. V roku 2022 sme mali príjmy a výdavky vyššie. Na našich účtoch máme celkom 2 524,71€. Peňažné prostriedky v hotovosti máme k 31.12.2022 v sume 2266,64 €. K 01.01.2023 máme disponibilné zdroje v celkovej sume 4 791,35€.

Dňa 23. 06. 2023

K bodu č. 6 – Správa o činnosti jednotlivých klubov od XVI. Snemu

Z trinástich klubov Spoločnosti bolo na XVII. Sneme SPaA SR zastúpených desať. Ospravedlnili sa zástupcovia z Klubov Košice, Lučenec a Dolný Kubín. Predsedovia zúčastnených klubov informovali o svojej činnosti od ostatného snemu. Prostredníctvom bulletinu Helios svojimi pravidelnými uverejňovanými príspevkami informovali všetkých členov našej Spoločnosti.

Správa o činnosti Klubu Banská Bystrica za obdobie 2021 – 2023, Peter Krajčí

Rok 2022 sme začali optimisticky. Naše prvé stretnutie sa uskutočnilo v Hogo Fogo klube BB, kde nám MUDr. Prílepková spravila prednášku ohľadom nových liečebných postupov. Pre naše milé ženy sme pripravili občerstvenie a kvietok k ich dňu. Keďže sa nám osvedčili netradičné stretnutia pod širím nebom v lone prírody, dňa 14. 05. 2022 sme sa stretli na banickom chodníku v Ľubietovej. Vysoká účasť potvrdila správnosť rozhodnutia organizovať tieto stretnutia. 16. mája sme si pripomenuli Deň kože – deň dotykov, informovali sme verejnosť o druhoch ochorenia kože v BB. Na konci mája sme sa zúčastnili na otvorení kúpeľnej sezóny v Smrdákoch, ktorého súčasťou bolo aj požehnanie kúpeľných prameňov. Od vzniku nášho klubu BB sa pravidelne zúčastňujeme na výstupe na Portáš, kde sa v súťažiach zásluhou nášho predsedu umiestňujeme na 1. mieste. Vďaka mu. Ďalšie stretnutie sme zorganizovali na podnet našich členov z BS, ktorí nás zaviedli na netradičné miesta v jej okolí. V rovnaký deň prebiehal Salamandrový pochod, banický sviatok, návšteva dreveného betlehemu. Prvé stretnutie klubov v Prešove, zoznamovanie sa členov ale aj predsedov dopadlo na jednotku. Rok sme ukončili zaslaním balíčka vzoriek a voskového anjelička s práním príjemných vianočných sviatkov. Rok 2023 sa niesol v tradičnom stretnutí na MDŽ, obdarovaní kvietkom a posedenie pri kávičke, je našou tradíciou. Druhé stretnutie klubov pod vedením BB v Jasení malo príjemnú odozvu a dohodli sme sa na novom stretnutí vo Svidníku. Májové stretnutie sa uskutočnilo v malebnej obci Staré Hory, prehliadka banského chodníka a guláš od šéfa veru potešil. Pani

Rusinková naplánovala do detailu stretnutie klubov a pridali sa Martin, Šaľa a Považská Bystrica. Naše klubové plány sa sústreďajú na zvýšenie vedomostí o možnostiach liečby a zmiernení príznakov našich kožných ochorení. Všetky naše aktivity ste si mohli dopodrobna prečítať v bulletine Helios za rok 2022 aj 2023. V blízkej budúcnosti chceme zorganizovať Mikulášske stretnutie s prekvapením. V novom roku plánujeme stretnutia na netradičných miestach v okolí Banskej Bystrice

Správa o činnosti Klubu Svidník za obdobie 2021 – 2023, PhDr. Renáta Rusinková



V roku 2023 náš klub oslavuje 20 rokov od svojho založenia v roku 2013, kedy som bola na sneme Spoločnosti v Bojniciach. Každé stretnutie našich klubistov je ako „rodinné stretnutie“. V roku 2022 sme boli na relaxačnom pobyte v Jasení. V júli sme mali športovú akciu bowling spojenú s občerstvením. V novembri sme na pozvanie prešovských klubistov navštívili mesto Prešov. Počas roka sme uskutočnili kultúrne podujatia (kino), zrelaxovali sme na kúpaliskách, Aquaruthenii vo Svidníku a vo Wellnes SPA v Bardejove. Previezli sme sa na vláčiku Motoráčku po meste Svidník a po Údolí smrti pri obci Kapišová. Mesto Svidník poskytlo členom nášho klubu aj bezplatnú návštevu plavárne na 3. Základnej škole vo Svidníku. V máji 2023 sa členovia Svidníckeho klubu zúčastnili Dňa otvorených dverí v liečebných kúpeľoch Červený Kláštor Smerďzonka. Taktiež v máji sme v spolupráci Prima Bankou vo Svidníku zorganizovali „Deň kože – deň dotykov“. Školáci zo ZŠ Komenského rozdávali na námestí vo Svidníku náš časopis a informovali okoloidúcich, že kožné ochorenie nie je nákazlivé. V tejto tradícii chceme pokračovať aj na budúci rok. Taktiež členovia nášho klubu absolvovali v priestoroch Územného spolku Červeného kríža kurz poskytnutia prvej pomoci postihnutému (ako pomôcť pri zástave dýchania, pri zástave srdca, pri popáleninách). Taktiež sme absolvovali v stretnutí psoriatikov a atopikov SR v Jasení (kluby Banská Bystrica, Liptovský Mikuláš, Martin a Svidník. Takéto priateľské stretnutie sa uskutočnilo v auguste aj vo Svidníku a pribudol aj Klub Šaľa a Považská Bystrica. Boli ubytovaní v penzióne Medveď v obci Medvedie. Prednášala nám aj prim. MUDr. Hana Zelenková, PhD. MBA. Počas dvoch dní spoznávali náš poddukliansky kraj. Aj v roku 2023 sme absolvovali kultúrne a športovo-relaxačné podujatia. V októbri sa plánujeme zúčastniť Dňa otvorených dverí v kúpeľoch Červený Kláštor Smerďzonka a v novembri edukačnej akcie na Územnom spolku ČK vo Svidníku. Tiež plánujeme zorganizovať Mikulášske stretnutie v DOST-e vo Svidníku.

Správa o činnosti Klubu Prešov za obdobie 2021 – 2023, Viera Miklošková



Dňa 15.07.2021 sa uskutočnila výročná členská schôdza na ktorej sme vyhodnotili našu činnosť/nečinnosť a prípadné ukončenie činnosti nášho klubu. Zablahoželali našim jubilantom. Dňa 13. 09. 2021 sme prijali pozvanie majiteľa firmy pána Luigiho Cossara a členská schôdza nášho klubu sa uskutočnila v Župčanoch, exkurzii do firmy L. C. Manager. Privítal nás sám majiteľ pozvaním na prehliadku zrekonštruovanej administratívnej budovy. Pokračovali sme do výroby, ktorú nám osobne priblížila dcéra majiteľa. Jej odborná prezentácia celou výrobou nás všetkých príjemne prekvapila. Sme mu veľmi povďační za exkurziu a ukázal nám možnosť ak sa starať o svoje zdravie. V dedinke Župčany (okr. Prešov) si ho veľmi vážia a volajú ho dokonca Papá. Dáva prácu ľuďom a podieľa sa finančne takmer na všetkých aktivitách, ktoré obec organizuje – od cirkevných udalostí až po futbal. Luigi, ako ho všetci familiárne volajú, vo firme L. C. Manager vyrába všetko, čo nejako súvisí so spánkom. Paplóny, matrace, vankúše aj deky. Správa o činnosti klubu v roku 2022. Deň kože a dotykov, ktorý sa mal uskutočniť v Prešove ešte v roku 2020 a doteraz neuskutočnil a keďže sme mali všetko na túto akciu pripravené a zabezpečené považujeme, že táto akcia sa akoby uskutočnila a dohodli sme sa, že tričká, ktoré sme mali pripravené pošleme klubom poštou, odoslané boli všetkým klubom 05.05.2022. Na Jarný deň otvorených dverí v kúpeľoch Červený Kláštor dňa 15.05.2022 sme sa zúčastnili desiatí členovia. Išli sme autobusom, absolvovali procedúry a program, ktorí pripravili kúpele Červený Kláštor. Príspevok ste si mohli prečítať v Heliose. Výlet si finančne hradil každý účastník sám.

Dňa 04.05.2022 bola členská schôdza spojená s odovzdávaním sponzorského daru od spoločnosti LA ROCHE POSAY, darček – šampón. Dňa 05.11.2022 – Bodkovaný deň – spoločné stretnutie klubov: Prešov, Poprad, Bystrica, Svidník a Liptovský Mikuláš. Bolo to veľmi milé, spoločensko-športovo aj kultúrne stretnutie klubov. Správa o činnosti klubu v roku 2023. Dňa 09.02.2023 sa konala rozšírená schôdza výboru spojená s kontrolou a podpísaním dokladov k peňažnému denníku za rok 2022. Dňa 21.04.2023 sa uskutočnila výročná členská schôdza spojená s účasťou členov klubu Svidník, vedúcou klubu pani PhDr. Renátou Rusinkovou a členmi klubu Michalom Kravcom a Jozefom Ozogárom. Zhodnotili sme činnosť aj nečinnosť klubu, prijali nové nápady a vízie do ďalšej činnosti klubu. Dňa 24.04.2023 sa uskutočnila prednáška pána Ivana Ratvaja o účinkoch prípravku Hanin vody. Po prednáške sme si objednali hneď dve krabice.

Správa o činnosti Klubu Bratislava za obdobie 2021-2023, Jozef Vandák

Cieľom Bratislavského klubu je pravidelne sa stretávať s našimi členmi na schôdzach, kde sa môžeme od pozvaných prednášajúcich dozvedieť o možnostiach liečby nášho kožného ochorenia. Tieto stretnutia máme 2x v roku a to v mesiaci apríl a v mesiaci november. Okrem toho máme v priebehu roka niekoľko akcií. Začiatkom nového roka mávame takzvané Trojkráľové stretnutie, kde si navzájom prajeme do nového roka. Toto stretávanie je zaužívané už viac ako 10 rokov. Je to krásne a príjemné posedenie. Už niekoľko rokov pravidelne organizujeme výlet do Tatier na Hrebienok, kde obdivujeme Tatranský ľadový dóm a unikátne sochy okolo neho. Medzi naše aktivity patrí každoročne organizovanie v mesiaci apríl športové popoludnie, bowlingovú súťaž. Mesiac máj patrí medzi najdôležitejšie aktivity SPaA v našom klube, kde si pripomíname „DEŇ KOŽE – DEŇ DOTYKOV“, ktorý organizujeme v meste Bratislava. Ako zástupcovia spoločnosti informujeme na ulici Vysoká a snažíme sa tak poukázať na problém vyčleňovania ľudí s kožným ochorením z našej spoločnosti. Nezabúdame ani na super akciu, ktorá býva taktiež v máji Smrdákoch a to je Zahájenie kúpeľnej sezóny, kde sa náš klub zúčastnil v značnom počte. Každý rok v júni plánujeme v našom klube medzinárodné stretnutie. Je to srdečné zvítanie Českých a Slovenských psoriatikov a atopikov na Portáši. Je to spoločná zaujímavá športová aktivita, na ktorú sa každý teší, kde medzi sebou navzájom súťažime a pritom utužujeme skvelé priateľstvo s našimi českými priateľmi. Naši členovia BA klubu si žiadali zúčastniť sa aj divadelného predstavenia, ktorého sa zúčastnili v mesiaci jún. V mesiaci júl spoznávame rôzne kultúrne pamiatky: vlni prehliadka v meste v Trnave a tento rok v meste Pezinok. Na mesiac september nám pani Nagyová naplánovala pozrieť si múzeum DANUBIANA. Múzeum sa nachádza na polostrove Vodného diela Čunovo. V októbri sa zúčastňujeme TRHU KOŽE. Ide o jediné podujatie, ktoré prináša komplexné odborné informácie z oblasti kliniky dermatovenerológie s cieľom zvýšiť pozornosť a záujem ľudí o starostlivosť o kožné problémy a ochorenia. Myslíme aj na mesiac október, kde si pripomíname úctu k starším. Pri tejto príležitosti sme popriali a obdarovali našich skôr narodených členov kvetinami. BA klub sa pripojil k organizovaniu Svetového dňa psoriázy a Bodkovanému/Puntíkovému dňu SPAE ČR, 29. októbra v Smrdákoch. Pri tejto príležitosti sme si na seba zobrali bodkované oblečenie a doplnky s bodkami. Týmto sme dávali na vedomie, že kožné ochorenie, psoriáza nie je nákazlivá. Pritom sme navštívili Deň otvorených dverí v Smrdákoch. Koniec roka uzatvárame ako mikulášske Predvianočné posedenie pri kapustnici. V krátkosti som zhodnotil činnosť Bratislavského klubu.

Správa o činnosti Klubu Liptovský Mikuláš za obdobie 2021-2023, Mária Aratová

Náš klub má 30 členov. Každý rok sa stretávame v klubových priestoroch, ktoré máme od mesta Liptovský Mikuláš. Na stretnutí klubu sa začiatkom roka vyberá členský príspevok a dohodneme sa na ďalšej činnosti klubu. Náš klub sa zúčastnil na exkurzii na priehrade Čierny Váh, ktorá je najvyššie položená elektrárňou na Slovensku. Sprievodca nám porozprával o histórii hornej a dolnej priehrady. Z priehrady je unikátny výhľad na Liptov, Západné a Vysoké Tatry. Najmä na náš slovenský symbol Kriváň a Kráľovu hoľu. Radi navštevujeme kultúrne podujatia. Boli sme v kine na film Srdec na dlani. V Košiciach na divadelnom predstavení Pygmalión. 16.05.2022 sme Na deň kože – deň dotykov informovali okoloidúcu verejnosť mesta a okolia s našou činnosťou. Rozdávali sme Heliosy. Už tradične sa v mesiaci jún stretávame na posedení pri guláši u predsedníčky klubu. Zúčastnení členovia vždy prinesú nejaké doma pripravené dobroty. V novembri máme v klubových priestoroch mesta na záver roka kapustnicu, na ktorej všetci členovia dostanú malý darček. V decembri sme boli v Ružomberku na koncerte štyroch tenorov. V roku 2023 ako každý rok, aj tento rok, sme začali schôdzou v apríli, na ktorej sme vybrali členské. V tomto kalendárnom roku sme boli v kine na „Za všetkým hľadáž ženu a na Invalidovi“. Taktiež sme boli na divadelnom predstavení „Traja veteráni“. Boli sme súčasťou predstavenia pre deti, kde sme sa aj

na chváfu cítili ako deti. Bolo to pre nás veľmi zaujímavé. V mesiaci jún sme boli na stretnutí na Portáši. Je to už tradičné stretnutie. V tomto roku bolo posedenie pri guľáši, a privítali sme pána Ivana Ratvaja z Bardejova, ktorý nám prezentoval liečivú vodu Hanu. Náš člen klubu za zúčastnil aj „Klubovce vo Svidníku“, kde spoznal nielen nových klubistov, ale aj krásy severovýchodného kútu Slovenska, mesto Svidník. V roku 2023 sme dostali od mesta Liptovský Mikuláš peňažný príspevok, ktorý využijeme na regeneračné a relaxačné služby a plaváreň. Každý platiaci člen dostal permanentku na tieto aktivity. Týmto chceme mestu Liptovský Mikuláš poďakovať za dotáciu.

Správa o činnosti Klubu Humenné za obdobie 2021 – 2023, Marta Zobinová

Náš klub má v súčasnosti 19 platiacich členov, takže sa radíme k tým menším klubom. Asi ako väčšina klubov aj my sa potýkame s nedostatkom financií, a tak svoje aktivity uskutočňujeme hlavne vďaka poskytovaným dotáciám z mesta, grantovými prostriedkov zo SPaA SR, (ktorých je čím ďalej, tým menej) a samozrejme využívame vlastné zdroje, čiže vlastné peňaženky. O všetkých akciách, ktoré robíme, sa môžete dočítať v HeliOSE, takže tu budem stručná. Rok 2022 sme začali výročnou členskou schôdzou, na ktorej sme zhodnotili uplynulý rok. V máji sme navštívili kúpele Vyšné Ružbachy. Bol to víkendový pobyt, na ktorý sme dostali dotáciu z mesta. Využili sme ho na liečebné procedúry, spoločenské posedenie a aj na spoznávanie okolia, do ktorého patrila návšteva hradu v Starjej Lubovni. V závere prázdnin sme sa rozhodli absolvovať cestu turistickým vláčikom ANDY EXPRES na trase Medzilaborce – Kalinov. Cestou vlakom do Medzilaboriec sme sa zastavili v Krásnom Brode, kde sa nachádza jeden z najstarších monastierov na Slovensku, označovaný aj ako rusnácky Devín. Ďalšou našou aktivitou boli už tradičné športové hry na Brekovskom hrade, ktoré sa tešia veľkej obľube aj u našich rodinných príslušníkov. Robíme ich vždy na inom mieste, a tak spoznávame rôzne historické a kultúrne zaujímavosti v našom okolí. Záver roka patril stretnutiu pri vianočnom punči. Rok 2023 sme takisto začali výročnou členskou schôdzou, spojenou s posedením pri novoročnej kapustnici. V máji sme mali plánovaný výlet na Liptov, ale keďže v tom čase bol oň malý záujem, presunuli sme ho až na september. Aj na tento víkendový relaxačno-liečebný pobyt sme dostali dotáciu od mesta. Absolvovali sme tam liečebné procedúry, každý podľa vlastného výberu. V susednej obci Kalameny sme sa vy kúpali v prírodnom jazierku s termálnou vodou. Nechýbala prehliadka kúpeľov, aj Lučianskeho vodopádu. V septembri sme mali ďalšiu akciu a to naše tradičné športové hry s rodinnými príslušníkmi. Tentoraz sme ich robili neďaleko Humenného, v rekreačnej oblasti Brestovské rybníky. Keďže je tam strelnica, tak sa súťažilo v streľbe zo športovej pištole, samozrejme pod odborným dohľadom. V októbri nás ešte čaká kultúrne podujatie podľa ponuky MsKS v Humennom a záver roka bude patriť vianočnému stretnutiu. Na záver by som chcela povedať, že mi je ľúto, že je nás tak málo v klube, aj by sme ho chceli omladiť, ale napriek všetkým snahám, nedarí sa. Ľudia nemajú záujem. Ďakujem za pozornosť.

Správa o činnosti Klubu Martin za obdobie 2021 – 2023, Katarína Kapustová

V roku 2022 sme sa prvýkrát stretli v marci. Zhodnotili sme prechádzajúci rok, zvolili si nový výbor a dohodli sme sa na činnosti klubu v roku 2022. Na tomto stretnutí sme sa oboznámili aj s metódou cviční podľa Dr. McKenzie pri bolestivej chrbtici alebo kolene. Na stretnutí v apríli sme sa mohli dozvedieť o liečivých účinkoch nádechovníka a vďaka Majke Zoššákovej, ktorá nám doniesla odrezky, sme si mohli začať túto bylinku pestovať aj doma. 06.a 07. mája sme sa zúčastnili v OC Galéria s našim stánkom akcie „Zdravie pod kontrolou“, ktorý sme spojili s našim Dňom kože – dňom dotýkov – kde sme prezentovali náš klub. Na stretnutí 26.05.2022 naši členovia dostali šampón PSO lution, pre liečbu psoriázy vo vlasoch, ktorý sme dostali od VV, od distribútora tohto prípravku. 18. – 25.06.2022 sme boli v Podhájskej na ozdravnom pobyte. Na júnovom stretnutí sme sa dozvedeli o účinkoch prasličky roľnej a v auguste o účinkoch cvikly na náš organizmus. 22.09.2022 sme sa stretli na Divadelnom námestí na koncerte Kanráčovcov. 27.10.2022 sme sa v priestoroch zastúpenia firmy ZINZINO z prezentácie mohli dozvedieť o účinkoch OMEGA 3 mastných kyselín na náš organizmus. Posledné stretnutie v minulom roku bolo 08.12.2022 – Predvianočné posedenie. Na stretnutí sme si mohli pochutnať na vianočných koláčikoch, punči a inom občerstvení a rozdali sme si aj malé darčeky, ktoré doniesli naši členovia.



Aj v tomto roku 2023 sme stretávali koncom každého mesiaca. Na stretnutiach sme diskutovali na rôzne témy – v januári to bolo o účinkoch liečivej huby Reishi, vo februári sme sa rozprávali o účinkoch Bazalky pravej a aj Bazalky posvätné – Tulsí, v apríli o tom ako súvisí hladina cholesterolu so zápalovými ochoreniami. V auguste sme sa rozprávali o súvisi psoriázy s výskytom interných ochorení, v septembri na podobnú tému – o pridružených ochoreniach pri psoriáze. 31.03.2023 sme si boli zahrať kolký vo Vrútockej kolkárni. V máji v sobotu 27.05.2023 sme si urobili výlet do prírody – boli sme v Turčianskej Štiavničke na Teplíckých serpentínach a na vyhládke, odkiaľ bol krásny výhľad na Krivánsku časť Malej Fatry a obce severného Turca. Od 25.06. do 01.07.2023 sme absolvovali 6-dňový pobyt v Podhájskej. Ubytovatí sme boli apartmánom dome Andejka a využívali účinky liečivej vody na kúpalisku alebo v Rímskych kúpeľoch. Ešte plánujeme návštevu divadla a na záver roka si urobíme Vianočné posedenie.

Správa o činnosti Klubu Poprad za obdobie 2021-2023, Ing. Marek Magač

Začiatok roka 2022 sme nemali žiadnu akciu pre Covid19. 15.05.2022. Jarný deň kože a otvorených dverí v kúpeľoch Červený Kláštor Smerdžonka. Zúčastnili sme sa akcie VŠZP meranie zraku, cholesterolu, meranie tuku. Kúpanie, masáže a výlet do okolia atď. 01.02.2023 sa zopár členov zúčastnilo Výstavy obrazov v Martine maliarky Jarmili Viderovej. 03.09.2022 Ukončenie leta v Starej Lesnej u nášho člena Lubomíra Laufa a varenie gulášu. 23.10.2022 Jesenný Deň otvorených dverí v kúpeľoch Červený Kláštor Smerdžonka. Zdravotná akcia VŠZP, výlet do okolia Kúpeľov. 19.11.2022 koncoročná kapustnica a výročná schôdza u našich členov manželov v ich Aqualand penzión, Štefaniková 893, manželov Palanovcov v Poprade. Prieběžne počas roka niektorí členovia chodia individuálne do Termálneho kúpaliska Vrbov. 14.05.2023 Jarný deň kože a otvorených dverí v kúpeľoch Červený Kláštor Smerdžonka zdravotná akcia VŠZP. Kúpanie, masáže, výlet, atď. 02.09. 2023 ukončenie leta v Starej Lesnej u nášho člena Lubomíra Laufa a varenie gulášu. 13. až 15.10. 2023 sa konal Snem na ktorý boli . predseda Ing. Marek Magač, Viera Majerčaková, Mária Magačová a Marianna Lehocká. 22.10. 2023 bol Jesenný Deň otvorených dverí v kúpeľoch Červený Kláštor Smerdžonka. 02.12.2023 výročná schôdza a koncoročná kapustnica s mikulášskym posedením. Bude voľba nového predsedu SPaA SR klubu Poprad nakonko ja, Marek Magač, zakladám Klub SPaA SR Spišská Nová Ves.



Správa o činnosti Klubu Považská Bystrica za obdobie 2021 – 2023, Marcela Myslivcová

Činnosť nášho klubu je v súčasnej dobe trochu menej aktívna. Stretávame sa dva krát do roka a to na jeho začiatku a ku koncu roka. Vymeníme si poznatky čo máme nové, poradíme si. Stretnutia na Portáši sa každý rok zúčastňuje naša najaktívnejšia členka, Marcelka. Tak tomu bola i tento rok. Ešte k tomu pridala aj stretnutie vo Svidníckom klube a samozrejme sa zúčastnila aj na sneme ČR. Na koncoročnom stretnutí sa budeme snažiť naplánovať aj nové aktivity.



Správa o činnosti Klubu Šaľa za obdobie 2021 – 2023, Marián Adamko

V januári 2022 bola vykonaná inventarizácia a tiež schôdza Výboru klubu. V júli v rámci Výročnej schôdze klubu prebehla prvá etapa odovzdania šampónov od LA ROCHE POSAY, spolu s fotením. Druhá etapa prebehla v auguste v rámci relaxačno-rekondičného pobytu v TK Podhájska. V januári 2023 vykonal Výbor klubu počas svojej schôdze inventarizáciu za rok 2022. V apríli bola Výročná schôdza a v máji sa dvaja členovia klubu vykúpali v TK Podhájska v časti Energy I.

K bodu č. 7 – Správa mandátovej komisie

Správu mandátovej komisie predniesla jej predsedníčka pani Renáta Rusinková. Uviedla, že na XVII. Snem SPaA SR bolo delegovaných 40 členov z jednotlivých klubov SPaA SR. Na Sneme bolo prítomných podľa prezenčnej listiny 40 delegátov a traja hostia. XVII. Snem SPaA SR je uznášaniaschopný.

K bodu č. 8 – Prerokovanie návrhu na zmenu Smerníc o hospodárení SPaA SR

Smernice o hospodárení boli delegátom poslané elektronicky, aby ich vo svojich kluboch mohli s členmi prerokovať. Keďže prítomní delegáti nemali k zmenám pripomienky, dala predsedajúca hlasovať. Smernice o hospodárení boli schválené všetkými delegátmi.

K bodu č. 9 – Prerokovanie a schválenie návrhu rozpočtu SPaA SR na roky 2022 a 2023

Hospodárka Spoločnosti Zuzana Tekauerová predložila na roky 2024 a 2025 návrh VV na výšku členských príspevkov a výdavkových položiek, ktorých výšku, podľa platných Smerníc hospodárenia SPaA SR schvaľuje Snem. Ďalej predložila návrh rozpočtu.

Snem jedomyseľne schválil /za 40 zdržali sa 0, proti 0/:

- Výšku členského príspevku v rokoch 2024 a 2025 vo výške **15,00 € a viac** a kolektívne členské vo výške **35,00 € a viac**.
- Výšku výdavkov na občerstvenie:
 - na akciách v Kluboch maximálne 6x ročne **5,00 €** na zúčastneného člena podľa prezenčnej listiny
 - na zasadnutiach VV a pozvaných hostí maximálne 4x ročne **5,00 €** na zúčastneného člena podľa prezenčnej listiny; v prípade mimoriadneho zasadnutia maximálne 4x ročne **4,00 €** na zúčastnené osoby podľa prezenčnej listiny
 - podávané pri rokovaníach zástupcov VV SPaA SR (2 členovia) so spolupracujúcimi firmami najviac **10,00 €** na zúčastneného člena
 - v prípade vykonávania revízií hospodárenia alebo kontrol, trvajúcich viac ako 4 hodiny za deň, občerstvenie **4,00 €** na osobu, maximálne 4x ročne
- Vyplácanie dotácií na činnosť Klubom v rokoch 2024 a 2025 vo výške **7,00 €** na platiaceho člena, ktorý zaplatil členský príspevok v plnej výške
- Výšku paušálnych mesačných výdavkov na telekomunikačné poplatky a cestovné prostriedkami hromadnej dopravy pre členov VV SPaA SR: 50,00 € prezidentka, 35,00 € viceprezidentka, 50,00 € hospodárka, 20,00 € tajomník a 20,00 € člen, počas nastávajúceho volebného obdobia.
- Cestovné náhrady v Kluboch schvaľuje členská schôdza; vo VV nadpolovičná väčšina členov VV; cezhraničné cesty schvaľuje VV. Cestovné náhrady sa môžu preplácať len v prípade dostatočných finančných prostriedkov v SPaA SR.
- Limit pokladničnej hotovosti vo výške 2 000,00 €.
- Jednorazový príspevok na telefón, internet – predsedovi klubu schvaľujú členovia na výročnej schôdzi.
- Výrovnaný rozpočet príjmov a výdavkov Spoločnosti na roky 2024 a 2025 celkom vo výške 16 000 €, takže ročne rozpočtované príjmy vo výške 8 000,00 € € a rozpočtované výdavky tiež vo výške 8 000,00 € v členení podľa predloženého návrhu.

Plánovaný rozpočet SPaA SR na roky 2024 a 2025 v €**Výrovnaný rozpočet pre obdobie rokov 2024 a 2025: príjmy na jednej a výdavky na druhej strane**

	Spolu	rok 2024	rok 2025
PRÍJMY			
Členské príspevky	9 000	4 500	4 500
Sponzorské, dary	4 000	2 000	2 000
2% resp. 3% z dane z príjmu	3 000	1 500	1 500
S p o l u príjmy:	16 000	8 000	8 000
VÝDAVKY			
Kancelársky materiál	400	200	200
Občerstvenie VV a Snem	400	200	200
Paušály	4 200	2 100	2 100
Helios – výdavky na bulletin, honoráre	1 400	700	700
Poplatky – internet, web, stránka	200	100	100
Cestovné	200	100	100
Ubytovanie - napr. edukačné pobyty	2 000	1 000	1 000
Poštovné	200	100	100
Akcie a rekondičné pobyty, príspevky klubu	6 000	3 000	3 000
Notárske poplatky	200	100	100
Poplatky banke	400	200	200
Rôzne – napr. členské do organizácií	400	200	200
S p o l u výdavky:	16 000	8 000	8 000

K bodu č. 10 – Voľby členov výkonného výboru a revíznej komisie

Predsedička volebnej komisie predstavila kandidátov do Výkonného výboru a Revíznej komisie. Voľby sa uskutočnili verejným hlasovaním, jednotlivo za každého kandidáta.

Do Výkonného výboru boli zvolení títo členovia:

Lubica Bergmannová (za 39, zdržal sa 1, proti 0), Ľubomíra Samleková (za 39, zdržal sa 1, proti 0), Zuzana Tekauerová (za 39, zdržal sa 1, proti 0), Renáta Rusinková (za 39, zdržal sa 1, proti 0) a Miroslav Jursík (za 39, zdržal sa 1, proti 0), pani Františka Horváthová a Zuzana Staričková – náhradníčky

Do Revíznej komisie boli zvolení títo členovia:

Daniela Biskupičová (za 39, zdržal sa 1, proti 0), Alžbeta Baloghová (za 39, zdržal sa 1, proti 0) a Peter Krajčí (za 39, zdržal sa 1, proti 0)

Po krátkej prestávke predsedníčka volebnej komisie Marta Zobínová oznámila delegátom XVII. Snemu rozdelenie funkcií nového Výkonného výboru SPaA SR: prezidentka Ľubica Bergmannová – štatutár, viceprezidentka Ľubomíra Samleková – štatutár, hospodárka Zuzana Tekauerová, tajomník Miroslav Jursík a členka Renáta Rusinková. Za predsedníčku revíznej komisie bola zvolená Daniela Biskupičová, členmi Alžbeta Baloghová a Peter Krajčí.

V mene prítomných delegátov im zablahoželala a zapriala im veľa tvorivých síl, elán a pevné zdravie. *Styk so zahraničím bude naďalej vykonávať náš dlhoročný člen pán RNDr. Miloslav Čubrík.*

K bodu č. 11 – Rôzne, diskusia, námety činnosti na nastávajúce obdobie

- ◆ Pani Mária Cetkovičková – príspevok k mediálnym správam – vícia „Bodkované dňa“ v rámci Svetového dňa psoriázy, požiadala použitie bodkovaného panáčikaa na letáčikoch OZ Bodkáčik a na spoločných aktivitách – o návrhu sa hlasovalo, všetci prítomní delegáti súhlasili, návrh bol schválený. Vyzdvihla spoluprácu klubov na spoločných aktivitách: Portáš, stretnutie v BB, vo Svidníku....
- ◆ Pani Hana Prikrylová, zástupkyňa SPAE ČR nás informovala o aktivitách ich Spoločnosti. Organizujú zájazdy do Chorvátska – Baška Voda k moru a do kúpeľov v Maďarsku. Pre deti v kúpeľoch organizujú Rozprávkový deň. K Svetovému dňu psoriázy bude opäť organizovaný „Puntíkový deň“. Tiež vyzvala prítomných, že aj naši členovia zo SR sa môžu zúčastniť zájazdov organizovaných ich Spoločnosťou....
- ◆ Pán Jozef Vandák sa poďakoval účastníkom stretnutia na Portáši, hlavne tým, ktorí pomohli s dopravou účastníkov z Púchova do Sedla pod Portášom. Teda motorizovaným členom z klubu BB, PB, LM a BA
- ◆ Pani Ľubica Bergmannová informovala, že:
 - podľa Stanov SPaA SR bod 2.3 Program činnosti – najmenej 2x za rok sa bude vydávať pre svojich členov vlastný bulletin pod názvom Helios. V prípade potreby a dostatku finančných prostriedkov môže sa vydať mimoriadne číslo.
 - Z dôvodu zmeny sídla SPaA SR dáme vyrobiť novú pečiатku.
 - Z dôvodu rôznych zmien treba navrhnúť nové propagačné materiály pre Spoločnosť.
 - Na záver informovala prítomných o nečinnosti klubu v Lučenci. *(Zápisnica klubu LC bola uverejnená v Heliose č. 3/2022.)* Pani Mária Gilanová je dlhodobo chorá a ďalej nemôže viesť klub. Do dnešného dňa sa nik z Klubu Lučenec neprihlásil, kto by pokračoval v jej diele. Vyzveme členov klubu mailom, resp. telefonicky, či sa prehlásia do iného klubu alebo zostanú v zaradených bez klubu. Zostávajúce finančné prostriedky budeme žiadať poslať na účet SPaA SR. Ďalej budeme pokračovať v zmysle platných Stanov Spoločnosti.
 - Predsedajúca uviedla, že s prednesenými pripomienkami a návrhmi sa bude VV zaoberať na svojich zasadaniach a členovia Spoločnosti o nich budú informovaní prostredníctvom zápisníc.

K bodu č. 12 – Schválenie uznesení Snemu

Návrh uznesenia z rokovania XVII. Snemu SPaA SR predniesla predsedníčka návrhovej komisie pani Marta Zobínová. Uznesenie XVII. Snemu SPaA SR bolo delegátmi jednoducho schválené. (za 40, zdržal sa 0, proti 0)

K bodu č. 13 – Ukončenie XVII. Snemu SPaA SR

Ľubica Bergmannová prítomným delegátom poďakovala za aktívnu účasť. Novému Výkonnému výboru, Revíznej komisii a všetkým prítomným delegátom a hosťom zaželala veľa šťastia, zdravia, menej stresu, ale hlavne veľa elánu do ďalšej našej spoločnej práce. Tým zasadnutie XVII. Snemu ukončila.

Zapísala: Katarína Kapustová a Eva Nagyová

Zápisnicu overili: Františka Horváthová a Zuzana Staričková

Martín 14. 10. 2023

Neliečená psoriáza

Symptómy, liečba a jej vplyv na mentálne zdravie

Psoriáza je chronické autoimunitné ochorenie kože, ktoré postihuje približne 2 až 3 % populácie. Je charakterizovaná tvorbou šupinatých ložísk na koži, ktoré sú červené, suché, svrbivé, niekedy aj bolestivé. Psoriáza sa prejavuje vo forme opakujúcich sa výskytov, kedy sa príznaky zhoršujú a potom zmiernia. Boj so psoriázou je zvyčajne dlhodobý, ale oplatí sa do toho investovať čas aj energiu. V konečnom dôsledku investujete do Vášho fyzického i mentálneho zdravia. Čítajte ďalej, ak vás neliečená psoriáza a táto problematika zaujíma.

Čo je psoriáza a aké sú jej typy? Existuje niekoľko typov psoriázy. Najbežnejším typom je plakátová psoriáza, ktorá sa prejavuje vytváraním hrubých, striebřistých šupín a začervenej kože. Tieto ložiská sa často vyskytujú na laktách, kolenách, chrbte a hlave. Ďalším typom je guttátna psoriáza, ktorá sa často vyskytuje u detí a mladých dospelých po streptokokovej infekcii. Charakterizuje sa malými, kvapôčkovitými ložiskami na tele, najmä na trupe a končatinách. Inverzná psoriáza sa vyskytuje vo vrásčitých oblastiach kože, ako je napríklad podpazušie, slabiny alebo pod prsia. Jej príznaky zahŕňajú červenú kožu bez výrazných šupín. Pustulózná psoriáza je vzácnejším typom, ktorý sa prejavuje žltými pustulami naplnenými hnisom. Tieto pustuly sa často vyskytujú na rukách a nohách. Okrem týchto typov existujú aj ďalšie menej bežné formy psoriázy, vrátane napr. eritrodermickej psoriázy, ktorá sa vyznačuje závažným zápalom kože po celom tele, alebo psoriatickej artritídy, ktorá spája psoriázu s artritídou. Aj keď príčiny psoriázy nie sú úplne pochopené, genetika, imunitný systém a environmentálne faktory sa považujú za možné faktory, ktoré prispievajú k jej vzniku. Liečba psoriázy zahŕňa rôzne metódy, vrátane lokálnej liečby, fototerapie a systémových liekov, ktoré pomáhajú zmierniť príznaky a udržiavať kontrolu nad ochorením.

Dôsledky neliečenej psoriázy. Dôsledky neliečenej psoriázy môžu mať vážny vplyv na kvalitu života jednotlivca. Psoriáza je chronické autoimunitné ochorenie, ktoré postihuje pokožku, ale môže mať aj vplyv na iné systémy v tele. Ak sa nedostatočne lieči, môže mať rôzne komplikácie a dôsledky. Jedným z hlavných problémov spojených s neliečenou psoriázou je vplyv na psychické zdravie. Ľudia s touto chorobou sa často cítia sebedovetom, môžu trpieť depresiou, úzkosťou a zníženou sebedovetom. Väčšie viditeľné prejavy psoriázy, ako sú škvrny, plaky a lupiny na koži, môžu spôsobovať sociálne odcudzenie a obmedziť sociálnu interakciu. Tieto psychické problémy môžu mať ďalekosiahle dôsledky na osobný život, vzťahy a pracovnú produktivitu. Neliečená psoriáza tiež môže viesť k zhoršeniu fyziologickej funkcie pokožky. Prítomnosť zápalových lézií a plakov môže spôsobiť svrbenie, pálenie a bolesť, čo vedie k neprijemným senzorickým pocitom. Okrem toho sa môže vyvinúť napríklad kožná infekcia, pretože pokožka s psoriázou je zraniteľnejšia a náchylnejšia na bakteriálny alebo hubový rast. To môže mať za následok zhoršenie priebehu ochorenia a potrebu oveľa náročnejšieho liečebného režimu. Ďalším dôsledkom neliečenej psoriázy môže byť vplyv na kĺby. Približne 30 % ľudí so psoriázou vykazuje príznaky artritídy psoriázy, čo je zápalové ochorenie kĺbov. Toto ochorenie môže spôsobiť bolesť, opuch, stuhnutosť a obmedzenie pohybu kĺbov. Ak nie je liečba, môže dochádzať k postupnému poškodzovaniu kĺbov, čo môže mať vážny vplyv na fyzickú funkčnosť a kvalitu života postihnutých osôb. Napokon, neliečená psoriáza môže zvýšiť riziko vývoja ďalších zdravotných problémov. Štúdie ukazujú spojenie medzi psoriázou a vyšším rizikom vzniku srdcovocievnych ochorení, metabolického syndrómu, cukrovky typu 2 a ďalších chronických ochorení. Preto je dôležité mať psoriázu pod kontrolou a podstupovať vhodnú liečbu s cieľom minimalizovať tieto riziká.

Príčiny neličenej psoriázy. Psoriáza je chronické autoimunitné ochorenie, ktoré postihuje pokožku a môže mať vážne dôsledky, ak nie je riadne liečená. Existuje niekoľko príčin, prečo niektorí ľudia nechajú svoju psoriázu neličiť. Prvou príčinou je nedostatok informácií a povedomia o ochorení. Mnoho ľudí so psoriázou nemá správne informácie o svojej diagnóze, o dostupných liečebných možnostiach a o vplyve, ktorý psoriáza môže mať na ich kvalitu života. To môže viesť k nedostatku motivácie alebo viery v účinnosť liečby a tým k neodhodlaniu vyhľadať odbornú pomoc. Ďalšou príčinou je nedostatok financií alebo prístupu k zdravotnej starostlivosti. Niektorí ľudia nemajú finančné prostriedky na pravidelné konzultácie s dermatológom, na lieky alebo na iné liečebné metódy. V niektorých prípadoch môže byť prístup k odborníkom obmedzený geograficky alebo nedostatkom zdravotníckych zariadení v danom regióne. Psychologické faktory môžu tiež zohrávať úlohu pri nevyhľadani liečby. Psoriáza môže mať negatívny vplyv na sebavedomie a sebaúctu postihnutého. Niektorí ľudia sa hanbia za svoju pokožku a vyhýbajú sa spoločenským situáciám, čo môže viesť k sociálnej izolácii. V dôsledku toho môže byť motivácia hľadať liečbu znížená. Niektorí ľudia jednoducho nemajú vedomosti o výhodách liečby. Možno majú predsudky voči určitým liečebným metódam, alebo sa obávajú nežiaducich účinkov liekov. Taktiež môže existovať predsudok voči používaniu liekov a preferencia prírodných alebo alternatívnych liečebných metód. Je dôležité pripomenúť, že neličená psoriáza môže mať negatívny vplyv na kvalitu života postihnutých a viesť k zhoršeniu stavu pokožky. Preto je dôležité informovať sa o ochorení, vyhľadať odbornú pomoc a diskutovať o vhodných liečebných možnostiach so svojím dermatológom.

Možnosti liečby a zvládanie neličenej psoriázy. Psoriáza je chronické autoimunitné ochorenie charakterizované zápalovou reakciou kože, ktorá spôsobuje tvorbu červených, šupinatých plakov. Existuje mnoho možností liečby pre psoriázu, ktoré môžu pomôcť zmierniť symptómy a zlepšiť kvalitu života pacientov. Ale, v prípade neličenej psoriázy môžu sa objaviť rôzne ťažkosti a komplikácie. Prvou možnosťou liečby psoriázy sú topické kortikosteroidy a keratolytické prípravky. Tieto lieky sa aplikujú priamo na postihnuté miesta a pomáhajú zmierniť zápal a eliminovať šupiny. Ďalšou možnosťou sú systémové lieky, ktoré sa užívajú ústne alebo injekciou. Patria sem metotrexát, cyklosporín a retinoidy, ktoré zasahujú do imunitného systému a redukovávajú prejavy psoriázy. Biologická terapia je ďalšou modernou metódou, ktorá zasahuje do špecifických molekúl zapojených do imunitného systému a potláča zápalovú reakciu. Ak sa psoriáza neliči, môže sa zhoršiť a postupovať. Môžu sa objaviť silnejšie a rozsiahlejšie plaky, ktoré môžu spôsobiť bolesť a nepohodlie. Psoriáza môže mať tiež negatívny vplyv na psychické zdravie jednotlivca. Chronický zápal a estetické problémy môžu viesť k nízkej sebavedomiu, úzkosti a depresii. Preto je dôležité vyhľadať odbornú pomoc a zvládanie neličenej psoriázy. Osvedčenými spôsobmi zvládania sú pravidelné používanie hydratačných krémov, vyhýbanie sa spúšťacím faktorom ako stres, infekcie a určité potraviny, a starostlivé ošetrovanie pokožky. Pre ľudí trpiacich psoriázou môžu byť užitočné aj kúpele. Zmierňujú svrbenie, upokojujú podráždenú pokožku a pomáhajú zmäkčiť silné šupiny. Najčastejšie sa odporúčajú kúpele s morskou soľou, ktoré majú protizápalové účinky. Je však dôležité mať na pamäti, že pri psoriáze by ste mali konzultovať vhodné spôsoby liečby a výber kúpeľov so svojím dermatológom. Rovnako dôležitá je aj podpora od rodiny a priateľov, ako aj psychologická terapia na zvládanie emocionálnych ťažkostí.

Typy a spôsoby na zvládanie symptómov a zlepšenie kvality života. Psoriáza je chronické autoimunitné ochorenie, ktoré postihuje kožu a môže mať významný vplyv na kvalitu života postihnutých jedincov. Napriek tomu, že psoriáza nemá žiadnu známu liečbu, existuje niekoľko tipov a trikov, ktoré môžu pomôcť zvládať symptómy a zlepšiť celkovú kvalitu života.

1. **Dodržiavajte správnu hygienu:** Pravidelné umývanie a hydratácia pokožky môže pomôcť udržiavať ju čistú a zmierniť svrbenie.
2. **Používajte vhodné produkty:** Vyhnite sa tvrdým mydlám a agresívnym čistiacim prostriedkom. Skúste jemné mydlá a prírodné hydratačné krémy, ktoré sú šetrnejšie k pokožke ako napr. výrobky Hair solution a Akné solution, ktoré pomáhajú na psoriázu. Tieto produkty obsahujú prírodné oleje, ktoré dokonalo hydratujú pokožku – či už na tele alebo vlasovú pokožku.
3. **Používajte lieky a krémy podľa pokynov lekára:** Pravidelné užívanie liekov a aplikácia krémov predpísaných lekárom môže pomôcť udržiavať príznaky psoriázy pod kontrolou.
4. **Snažte sa minimalizovať stres:** Stres môže spôsobiť zhoršenie príznakov psoriázy. Venujte sa relaxačným technikám, ako je napr. meditácia, joga, alebo hlboké dýchanie.
5. **Dbajte na zdravú stravu:** Zahrňte do svojej stravy potraviny bohaté na vitamíny, minerály a omega-3 mastné kyseliny. Ovocie, zelenina, celozrnné produkty a ryby môžu mať prospešný vplyv na stav pokožky.
6. **Vyhnite sa fajčeniu a nadmernému pití alkoholu:** Fajčenie a nadmerné pitie alkoholu môžu zhoršiť symptómy psoriázy. Snažte sa tieto zlozvyky minimalizovať alebo úplne eliminovať.
7. **Vyhýbajte sa dráždivým látkam:** Niektoré látky, ako napríklad syntetické farbivá, parfémny a chemikálie, môžu dráždiť pokožku a spôsobovať zhoršenie príznakov. Skúste používať prírodné a hypoalergénne produkty, napríklad bambusové vlákna, ľan, bavlnu alebo mikrovlákno.
8. **Udržiavajte optimálnu vlhkosť vzduchu:** Suchý vzduch môže podporovať vysychanie pokožky. Používajte zvlhčovače vzduchu alebo sa pokúste udržiavať primeranú vlhkosť vo svojom prostredí.
9. **Hľadajte podporu:** Komunikujte s ľuďmi, ktorí majú podobné skúsenosti s psoriázou. Podpora z rodiny, priateľov a podporných skupín môže byť dôležitá pre zvládanie ochorenia.
10. **Navštívte dermatológa:** Pravidelné kontroly u dermatológa sú nevyhnutné pre sledovanie stavu psoriázy a prispôsobenie liečby podľa potreby.

Je dôležité si uvedomiť, že každý človek so psoriázou môže mať individuálne potreby a niektoré triky môžu fungovať lepšie ako iné. Je vhodné konzultovať so svojim lekárom, aby sa našlo najlepšie možné riešenie pre vašu konkrétnu situáciu.

Osvedčené prírodné metódy. Prírodné metódy predstavujú súbor techník a postupov, ktoré využívajú prírodné zdroje a procesy na dosiahnutie zdravia a blahobytu. Tieto metódy majú v histórii dlhú tradíciu a sú často zakorenené v kultúrach a tradíciách rôznych civilizácií. Ich popularita v súčasnej dobe sa zvyšuje v dôsledku zvýšeného záujmu o trvalú udržateľnosť, ochranu životného prostredia a individuálne zdravie. Jednou z najznámejších prírodných metód je **bylinná medicína**, ktorá využíva liečivé rastliny na liečbu rôznych ochorení. Mnohé byliny majú vlastnosti, ktoré môžu podporiť liečenie a zlepšiť celkové zdravie. Ďalšou osvedčenou prírodnou metódou je akupunktúra, ktorá sa zameriava na stimuláciu špecifických bodov na tele s cieľom obnoviť rovnováhu v tele a liečiť rôzne ochorenia. Okrem toho existujú metódy ako **jóga, meditácia a tai-chi**, ktoré kombinujú fyzickú aktivitu s dychovými cvičeniami a uvoľňovaním mysle. Tieto praktiky sa osvedčili ako účinné pri znižovaní stresu, zlepšovaní flexibility, udržiavaní celkového duševného a fyzického zdravia. Osvedčené prírodné metódy tiež zahŕňajú **správnu výživu a stravovanie**. Konzumácia čerstvých potravín,

organických produktov a minimalizovanie prísad umelého pôvodu môže mať pozitívny vplyv na zdravie a vitalitu. Prírodné liečebné techniky ako aromaterapia, masáže a reflexológia sú ďalším prístupom k liečbe a uvoľneniu tela. Osvedčené prírodné metódy sa vyznačujú snahou o **celostné liečenie**, teda nielen symptómov, ale aj príčin problémov. Ich cieľom je podporiť sebazáchovné a samoliečivé schopnosti organizmu. Aj keď je dôležité mať na pamäti, že niektoré ochorenia vyžadujú konvenčnú medicínu, mnohí ľudia nachádzajú úľavu a prospech zo kombinácie prírodných metód s tradičnými liečebnými postupmi.

Stigma spojená s neliečenou psoriázou. Stigma spojená so psoriázou vychádza z nevedomosti a neinformovanosti. Mnohí ľudia sú presvedčení, že psoriáza je infekčné ochorenie a vyhýbajú sa kontaktu s pacientmi. Táto izolácia a odmietnutie môže mať negatívny vplyv na duševné zdravie postihnutých jedincov, zvyšovať ich sociálnu izoláciu a znižovať sebavedomie. Okrem toho, mnohí pacienti so psoriázou čelia predsudkom, že ich stav je výsledkom zanedbanosti alebo nezdravého životného štýlu. Tieto predsudky však nie sú opodstatnené, pretože psoriáza je autoimunitné ochorenie, ktoré nemá nič spoločné s osobnou hygienou alebo životným štýlom. Napriek pokroku v lekárstve a dostupnosti liečby, psoriáza zostáva nedostatočne pochopená a často zdrojom diskriminácie. Je dôležité, aby sme zvýšili informovanosť o tejto chorobe, poskytlí vzdelávanie verejnosti a podporovali inkluzívne prostredie pre pacientov so psoriázou.

Dôležitosť podpory a porozumenia zo strany spoločnosti. Podpora a porozumenie zo strany spoločnosti majú nevyhnutný význam pre úspech jednotlivca, ako aj celého kolektívu. Vyzdvihnutie dôležitosti týchto aspektov môže mať pozitívny vplyv na výkonnosť zamestnancov, zlepšiť pracovné prostredie a zvýšiť celkovú produktivitu spoločnosti. Prvým kľúčovým dôvodom je motivácia. Keď zamestnanci vidia, že spoločnosť ich podporuje a je ochotná im poskytnúť potrebné zdroje a prostriedky na dosiahnutie cieľov, zvyšuje sa ich motivácia. Táto podpora im umožňuje prekonať prekážky a dosiahnuť lepšie výsledky. Sústavná komunikácia a porozumenie zamestnávateľa k ich potrebám a problémom im dáva pocit, že sú súčasťou tímu a ich prínos je hodnotený. Okrem toho, podpora a porozumenie zo strany spoločnosti vytvárajú zdravé pracovné prostredie. Keď zamestnanci cítia, že majú možnosť vyjadriť svoje obavy, myšlienky a nápady bez obáv z odsúdenia, vytvára sa atmosféra dôvery a spolupráce. Táto otvorená komunikácia pomáha identifikovať problémy a hľadať riešenia, čo zase vedie k lepšej kvalite práce a vzájomnému podporovaniu. V neposlednom rade, spoločnosť by mala zdôrazňovať význam rozvoja a rastu jednotlivcov. Keď sa spoločnosť angažuje v poskytovaní príležitostí na vzdelávanie, tréning a profesionálny rozvoj zamestnancov, vytvára sa prostredie, kde sa ľudia môžu rozvíjať a zdokonaľovať svoje schopnosti. Tým sa zlepšuje kvalifikovanosť pracovnej sily a prispieva sa k dlhodobému úspechu spoločnosti. Zhrnutím, podpora a porozumenie zo strany spoločnosti majú veľký význam. Motivácia, zdravé pracovné prostredie a rozvoj zamestnancov sú len niektoré z prínosov, ktoré toto porozumenie prináša. Spoločnosti, ktoré si uvedomujú túto dôležitosť, budú mať pravdepodobne konkurenčnú výhodu a budú mať spokojnejších a produktívnejších zamestnancov. Je však dôležité si uvedomiť, že neliečená psoriáza môže mať dlhodobé dôsledky na fyzické a psychické zdravie. Preto je dôležité vyhľadať odbornú lekársku pomoc a diskutovať o vhodných možnostiach liečby, aby sa minimalizovali komplikácie a zlepšila kvalita života pacienta. V závere je jasné, že neliečená psoriáza môže mať vážne dôsledky na fyzické, psychické a sociálne zdravie postihnutých jednotlivcov. Preto je dôležité, aby sa choroba diagnostikovala čo najskôr a liečba sa zahájila primerane. Získanie vhodnej starostlivosti a riadenie psoriázy môže pomôcť minimalizovať tieto dôsledky a zlepšiť celkovú kvalitu života pacientov.

Zdroj: Internet

Závažné komplikácie, ktoré spôsobuje ekzém. Ako ich liečiť?

Ekzém, známy aj ako atopická dermatitída, je chronické zápalové kožné ochorenie charakterizované suchou, svrbivou pokožkou a s ďalšími príznakmi. Toto ochorenie spôsobuje množstvo komplikácií a často ľudia s atopickou dermatitídou trpia aj astmou a alergiami.

Kľúčovým aspektom pri ekzéme je porušená kožná bariéra, čo zvyšuje riziko rôznych kožných infekcií. Tieto infekcie sú častou komplikáciou ekzému a môžu mať výrazný dopad na zdravie a kvalitu života postihnutých. Ak sa u vás objaví kožná infekcia, môže to spôsobiť nepríjemné príznaky a zhoršiť váš ekzém. V zriedkavých prípadoch sa infekcia kože môže rozšíriť do iných tkanív i orgánov a spôsobiť vážne komplikácie.

Typy kožných infekcií pri ekzéme

- ◆ **Bakteriálne infekcie:** Najčastejšia bakteriálna infekcia je spôsobená baktériou *Staphylococcus aureus*. Táto baktéria je často prítomná na koži ľudí s ekzémom a môže viesť k príznakom, ako sú pocit tepla, opuchnutá koža, tvorba stvrdnutej pokožky a niekedy i hnisavé abscesy. Bakteriálne infekcie sú liečené antibiotikami.
- ◆ **Vírusové infekcie:** Medzi vírusové infekcie patrí ekzém herpeticum, ktorý je spôsobený vírusom herpes simplex 1 (HSV-1). Táto infekcia sa prejavuje zhlukmi malých, svrbivých a bolestivých pľuzgierov. V závažných prípadoch môže infekcia postihnúť oči a viesť k strate zraku alebo sa môže rozšíriť do iných orgánov. Ak sa u vás objaví herpetický ekzém, lekár vám predpíše antivírusové lieky na jeho liečbu.
- ◆ **Plesňové infekcie:** Tieto infekcie môžu zhoršiť zápal kože. Príkladom sú infekcie kvasinkami ako *Malassezia* alebo *Candida albicans*. Najčastejšími príznakmi je opuch, sfarbenie kože do červena, fialova alebo ružova, pľuzgieri, vyrážky, bolesť a citlivosť či tvorba šupinatých a mokvajúcich lézií alebo vredov. Plesňové infekcie sa liečia antimykotikami.

Ekzém môže vyvolať podobné príznaky, takže môže byť náročné zistiť, či máte príznaky kožnej infekcie, ekzému alebo oboch.

Ako predísť kožným infekciám. Medzi preventívne opatrenia, ktoré znižujú riziko kožných infekcií patrí:

- ◆ Pravidelné umývanie rúk a dodržiavanie čistoty.
- ◆ Používanie jemného mydla a šetrných čistiacich prostriedkov.
- ◆ Vyhnúť sa kontaktom s ľuďmi, ktorí majú príznaky kožných infekcií.
- ◆ Otvorené rany treba vyčistiť a zakryť, aby sa predišlo ich infikovaniu.

Astma a alergia

Ľudia s ekzémom sú náchyľnejší na astmu, alergickú rinitídu či potravinové alergie. Tieto stavy nie sú priamo spojené s ekzémom, ale často sa vyskytujú spoločne s ním.

Ako udržať astmu alebo alergiu pod kontrolou? V prvom rade sa treba vyhnúť spúšťačom alergie a dodržiavať predpísanú liečbu odporúčanú lekárom. Nepríjemné príznaky nielen alergie či astmy, ale tiež ekzému zhoršuje i nadmerný stres, nedostatok kvalitného spánku, nezdravý životný štýl alebo nevhodná strava.

Ekzém je viac než len kožné ochorenie; jeho komplikácie môžu mať významný vplyv na celkové zdravie a kvalitu života. Preto včasná liečba a prevencia sú kľúčové pre minimalizáciu rizika závažných komplikácií a tiež pre kvalitný život.

vZdravníctvo

Pacienti s atopickým ekzémem mohou díky nové léčbě žít bez omezení

Touto nemocí trpí minimálně dva lidé ze sta, její závažnou formu má více než 21 tisíc Čechů. Atopický ekzém se projevuje zarudlou a suchou pokožkou. Výrazně ovlivňuje kvalitu života pacientů, což potvrzuje i studie společnosti Value Outcomes o dopadech střední až těžké atopické dermatitidy, podle níž se pacienti potýkají s úzkostmi, depresemi nebo problémy se spánkem. Díky nové cílené léčbě se mohou projevy atopického ekzému dostat pod kontrolu. Nejen o nové léčbě hovoří v podcastu „Neklepat“ dermatoložka Monika Arenbergerová a studentka Amálie, její pacientka.

„Atopický ekzém je jedno z nejčastějších kožních onemocnění. Trpí jím asi zhruba dvě procenta populace. Jedná se o autoimunitní onemocnění, kdy náš organismus přehnaně reaguje na věci, na které normální organismus nereaguje,“ říká v úvodu podcastu profesorka Monika Arenbergerová. Organismus může zareagovat na alergen, kterými jsou různé chemické látky, potraviny jako ovoce, zelenina, oříšky anebo pyly, roztoči a prach. Tyto alergen mohou být spouštěči ekzému. Příčinou jsou ale také genetické predispozice, změna v dietě, hormonální změny a stres. „Je důležité říct, že se jedná o neinfekční onemocnění, že se nemůžeme od pacienta nakazit nebo ekzém přenést z jednoho člověka na druhého. Nejedná se o žádnou infekci kůže,“ vysvětluje Arenbergerová.

Atopici musí kvůli ekzému omezit své aktivity. Atopický ekzém je chronické onemocnění a pacienty tak provází velkou část jejich života. U dospělého člověka se ekzém může projevit kdekoli na celém těle a to i v případě, že v dětství ekzém neprodělal.

To je případ Amálie, u které se ekzém objevil před dvěma lety. Projevoval se typickými ložisky v loketní a podkolenní jamce. „Podařilo se mi to lokálními kortikosteroidy dostat do remise, ale potom se ekzém vrátil a začal se projevovat po celém obličejí,“ vzpomíná.

Atopický ekzém často doprovází svědění, které se projevuje především v noci. Atopici se kvůli němu často budí, nemohou spát a omezit musí také některé aktivity. „Nemohla jsem samozřejmě do bazénu, musela jsem odložit spoustu sportovních kurzů, které se pojí se školou, kterou studuji. Nemohla jsem spát a musela jsem se omezovat i v jídle,“ dodává studentka tělocviku.

Světlo na konci tunelu. Amálie vyzkoušela veškerou léčbu od promazávání kůže přes kortikosteroidy a dehet až k světloléčbě a fototerapii, nic ale nezabíralo. Díky cílené léčbě, která je u nás opravdovou novinkou, došlo k razantní změně v jejím životě.

„Je to léčba, která je velmi efektivní, protože postihne konkrétní molekuly. Já musím říct, že když jsem ji naordinovala úplně poprvé svému pacientovi, tak jsem byla nadšená z toho, jak rychle funguje a jak strašně rychle tlumí svědění,“ doplňuje doktorka Arenbergerová.

Rychlost účinku léčby potvrzuje také Amálie, která mohla opět začít plavat a plně se věnovat studiu a práci. „Bylo to světlo na konci tunelu. Do týdne jsem byla bez ekzému. Konečně mám osmihodinový krásný plnohodnotný spánek,“ dodává.

Novinky.cz – poslal Josef

Ako sa zbaviť stresu prirodzenou cestou? Vitamíny proti stresu...

Stres je súčasťou moderného života. A hoci ho nemôžeme úplne eliminovať, môžeme zvýšiť našu odolnosť voči nemu. Mnohé vitamíny a minerály hrajú kľúčovú úlohu v našej psychickej pohode a môžu nám pomôcť lepšie zvládať stresové situácie.

- ♦ **Vitamín C.** Medzi vitamíny proti stresu sa radí vitamín C, ktorý je známy pre svoje antioxidačné vlastnosti a je tiež dôležitý pre produkciu neurotransmitera serotonínu, ktorý reguluje náladu a spánok. Štúdia publikovaná v roku 1999 v časopise „Psychopharmacology“ zistila, že vitamín C môže obmedziť hladinu kortizolu (stresového hormónu) a tým pomáha znížiť stres.
- ♦ **Komplex vitamínov B.** Komplex vitamínov B obsahuje mnoho dôležitých látok, ktoré sú potrebné pre fungovanie správneho systému. Medzi ne patrí: B1 (tiamín); B2 (riboflavín); B3 (niacín); B5 (kyselina pantoténová); B6 (pyridoxín); B12. Vitamíny skupiny B sa často predpisujú ľuďom trpiacim depresiou alebo úzkosťou. Štúdia z roku 2018 vo „Frontiers in Psychiatry“ ukázala, že doplnky vitamínov B môžu zlepšiť náladu u osôb trpiacich stresom alebo depresiou. Sú totiž dôležité pre zdravie neurónov.
- ♦ **Vitamín D.** Vitamín D, ktorý získavame najmä zo slnečného svetla, má priamy vplyv na fungovanie mozgu. Nedostatok vitamínu D sa často spája s depresiou a úzkosťou. Doplnenie tejto látky môže byť účinným spôsobom, ako zlepšiť náladu a zvládať stres.
- ♦ **Horčík.** Pre správne fungovanie nervového a kardiovaskulárneho systému je horčík jednoducho životne dôležitý. Môže sa užívať vo forme tabliet, ale ešte účinnejší je kúpeľ s pridaním epsomskej soli. Stopový prvok sa totiž ešte lepšie vstrebáva cez pokožku. Stačí pridať 1 alebo 2 šálky soli do kúpeľa a kúpať sa v nej 15 minút. Urobte to niekoľkokrát týždenne.
- ♦ **Železo.** Nedostatok železa, konkrétne hemoglobínu a feritínu, často spôsobuje apatiu a únavu. Okrem toho je mnohokrát príčinou nechutenstva. V prípade podozrenia sa oplatí urobiť si vyšetrenie krvi, či máme dostatok tejto dôležitej látky.
- ♦ **Podporíme svoje telo počas celého dňa.** Nielen minerálne látky, strava bohatá na vitamíny či dostatok spánku vplyva na celkovú pohodu nášho tela a schopnosť vyrovnávať sa so stresom. Aby tieto faktory fungovali, mali by sme si osvojiť metódu zbavovania sa stresu. Nezaškodí naučiť sa počas dňa mať pod kontrolou stresujúce situácie a dopriať si aspoň chvíľu na uvoľnenie sa. Bude to jednoduchšie, ak ráno urobíme nasledujúce činnosti:
 - doprajte si pár minút meditácie/modlitby/afirmácií, čokoľvek vám vyhovuje. A tiež sa usmejte na svoj odraz v zrkadle;
 - ráno ešte pred raňajkami vypite pohár čistej vody;
 - ak sa očakáva, že deň budete mať rušný, oplatí sa piť doplnok omega-3;
 - odbúrať stres pomáhajú aj kvety, či citrusové alebo levanduľové aromatické oleje.

vZdravotníctvo

Aký je názor lekárov a pacientov na dovoz liekov na predpis až domov

Služba doručovania liekov na predpis pacientom až domov funguje vo viacerých európskych krajinách už roky. Na Slovensku je pacientom k dispozícii druhý rok, no aj tak získala nielen pozornosť pacientov, patientskych združení či lekárov, ale aj čestné uznanie za mimoriadne aktivity pre seniorov. Poskytovať bezplatné služby v súvislosti s liekmi na predpis umožňuje združenie financovanie prostredníctvom 2% daní z príjmov, nedostatky v systéme tak opäť vykryva tretí sektor. Doručovanie liekov na predpis až domov zabezpečuje na Slovensku občianske združenie Medicamentum. Poskytuje tak zadarmo cennú službu pacientom, ktorí majú pre nedostupnosť lekárne, zdravotný stav alebo horšiu dostupnosť predpísaného lieku problém dostať sa k liekom, ktoré potrebujú užívať.

Dostupnosť v číslach. Hoci je na Slovensku zhruba 2 200 lekární, s ich dostupnosťou je problém najmä na vidieku. Vo viac ako 70 % obcí lekáreň nie je. Na vidieku pritom žije viac ako 1,2 milióna obyvateľov vo veku nad 65 rokov. Nedostupnosť lekárne pre viac ako 26 % obyvateľov Slovenska, ale aj zábudlivosť pacientov sú hlavnými dôvodmi, prečo ročne prepadne každý desiaty e-recept. Neužitie predpísaného lieku pritom môže vážne narušiť liečbu alebo zhoršiť zdravotný stav pacienta. Podľa štatistik pacienti najčastejšie zabúdajú užívať lieky na cukrovku a antibiotiká. „Medzi skupiny liečiv, na užívanie ktorých pacienti často zabúdajú, patri antikoncepcia, antibiotiká a antidiabetiká. Druhým problémom je fakt, že pacienti užívajú lieky nesprávne, zle čítajú dávkovanie na krabičkách, nedodržia užívanie s jedlom či bez jedla alebo nekomunikujú s vydávajúcim farmaceutom, či už telefonicky alebo osobne, čím môže dôjsť k nesprávnej interpretácii,“ doplnila PharmDr. Kristína Malíková.

Službu vítajú lekári i starostovia. Službu doručenia liekov na predpis dnes frekventovane využívajú napríklad členovia Slovenského zväzu telesne postihnutých alebo Komory sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce. Často ich však pacientom odporúča aj sám lekár. Ukázkovým príkladom je napríklad obec Farná v okrese Levice, kde lieky na predpis imobilným alebo osamelým seniorom obec zabezpečovala svojpomocne. Dochádzať po ne musela do lekárne vzdialenej 5 km. Dnes OZ Medicamentum bezplatne vozi lieky domov tým pacientom, ktorí sa zaregistrujú. „Pacientom službu odporúčame a v prípade potreby im dokonca pomôžeme s registráciou. Máme tak istotu, že sa pacient lieči podľa pokynov lekára a neobávame sa následkov nesprávnej liečby,“ hovorí Gabriela Šuchová, zdravotná sestra z obecnej ambulancie vo Farnej. O problém menej majú starostovia. „Vzdialenosť lekárne dlhodobo vnímam ako problém. Sama mám 91-ročného dedka, ktorému celé roky vyzdvihujem lieky. Službu donášky liekov som sľúbila aj pred voľbami do samosprávy a som veľmi rada, že sa mi podarilo nájsť občianske združenie, ktoré ju pre našich občanov zabezpečuje,“ potvrdila Jarmila Šišková, starostka obce Orešany.

Pomoc zraniteľným. Lekári, ktorí chcú svojim pacientom zjednodušiť prístup k liekom a zvýšiť predpoklad ich pravidelného užívania, si iniciatívu pochvaľujú. „Združenie sme založili s cieľom pomoci najslabším a najzraniteľnejším pacientom – ZŤP, ťažšie mobilným, chronicky chorým, ležiacim a inak znevýhodneným – a zlepšenia dostupnosti liekov na predpis,“ povedal Martin Valášek, spoluzakladateľ OZ Medicamentum.

Ako to funguje. Na to, aby pacienti mohli službu bezplatného doručenia liekov na predpis využívať, sa stačí zaregistrovať cez webovú stránku združenia. O tom, či službu doručenia liekov na predpis pacient využije sa rozhoduje pri každom lekárskom recepte individuálne. Ak si možnosť doručenia zvolí, absolvuje telefonickú konzultáciu s farmaceutom, ktorý následne lieky v lekárni pripraví. Súčasťou zásielky je vždy aj dispenzačný záznam, ktorý obsahuje stručný návod na užívanie, dávkovanie a dôležité informácie napríklad ku kontraindikáciám. „Farmaceuti okrem toho pacienta informujú o každom predpísanom recepte od lekára a vďaka pribalenému dispenzačnému minimu v podobe výpisu sa nám podarilo eliminovať aj nesprávne užívanie liekov, čo denne potvrdzujú aj samotní lekári,“ dodal Valášek.

21. 02. 2024, Slovensko Farmácia Zdravie z lokality Slovensko

100 eur navyše od štátu pre seniorov. Ako o ne možno požiadať? Kto má nárok na tieto peniaze?

Maximálny príspevok štátu na rekondičné pobyty pre dôchodcov je od minulého roka 100 eur. Suma príspevku od ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny na rekondičné pobyty poberateľov dôchodkov sa tak zvýšila z 50 na 100 eur na osobu.

Tento rok nastali zmeny vo vyplácaní rekondičných pobytov pre seniorov. Zmenil sa počet dôchodcov, ktorí majú na pobyt nárok. Zo 7 500 seniorov narástol na dvojnásobok. Čo znamená, že nárok na pobyt v roku 2024 bude mať 14-tisíc seniorov. Minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš takisto podpísal rozhodnutie, na základe ktorého sa suma rekondičných pobytov pre seniorov zdvojnásobila na 1,4 milióna eur.

Sumu 1,4 milióna eur si prerozdedia organizácie, ktoré rezort práce zazmluvnil ešte v roku 2023, a to Konfederácia odborových zväzov SR, Odborový zväz potravinárov a Jednota dôchodcov na Slovensku. „Tieto pobyty sú veľmi obľúbené medzi seniormi,“ hovorí predseda Jednoty dôchodcov Slovenska (JDS) Michal Kotian. Pobyty trvajú v priemere šesť dní, teda päť nocí a zahŕňajú dvanásť procedúr.

Ďalej musí byť v pobyte zahrnutá celodenná strava a procedúry nemôžu byť ďaleko od ubytovania,“ vysvetľuje Kotian. Kúpele sú po celom Slovensku a do projektu je ich zapojených 16. Dôležité je ale nepomyliť si kúpeľnú liečbu, dotovanú zdravotnou poisťovňou, a rekondičné pobyty podporované príspevkom vo výške 100 eur zo strany ministerstva práce. Ide o dve rozdielne dotácie.

A ako sa dá dostať k pobytom? Štátny tajomník rezortu práce Branislav Ondruš priblížil, akým spôsobom môže senior pobyt získať. „Získanie príspevku bude pre seniorov jednoduché. Kúpele, hotely a iné rekreačné zariadenia, v ktorých dôchodcovia môže absolvovať rekreačný pobyt, sú zverejnené na stránkach zazmluvnených partnerov. Senior sa pozrie, do akej lokality by chcel ísť, a pozrie si, či hotel patrí do hotelovej siete SOREA, ktorú spravuje Konfederácia odborových zväzov.

V ponuke SOREA nájde osobitnú kapitolu, kde je ponuka rekondičných pobytov, ktoré sú dotované z príspevkov ministerstva práce. To isté v prípade kúpeľov alebo iných rekreačných zariadení, ktoré sú zazmluvnené prostredníctvom Jednoty dôchodcov Slovenska (JDS) alebo Konfederácie odborových zväzov,“ dodal Ondruš. Predseda JDS Michal Kotian dodal, že ich združenie už pripravilo výber zariadení, do ktorých budú môcť členovia aj nečlenovia JDS chodiť.

Dôchodcovia nemusia nikde o tento príspevok žiadať. Ministerstvo práce podpisuje zmluvy s vybranými organizáciami, ktorých povinnosťou je preukázať schopnosť zabezpečiť rekondičné pobyty minimálne pre 2 500 seniorov. „Mechanizmus je nastavený tak, že zmluvné organizácie priamo oslovujú konkrétnych poskytovateľov rekondičných pobytov. Môžu to byť kúpele, rekreačné zariadenia alebo hotely,“ vysvetlil Ondruš. Priamo z existujúcej ponuky pobytov si tak dôchodcovia vyberú ten, ktorý je dotovaný, a teda lacnejší o sto eur oproti cenníkovej cene. Zoznam kúpeľov je už zverejnený, ponuka hotelov zo siete Sorea bude zverejnená v apríli.

Pobyty pre nepracujúcich penzistov má pripravené aj Odborový zväz potravinárov v Oravskej horáni. Pobyt sa začína vždy v pondelok obedom a končí sa v sobotu po raňajkách. Určený je pre nepracujúcich dôchodcov a dotácia v sume 100 eur je už odpočítaná z ceny pobytu.

Zdroj: Internet

Rakovinu kože pomôže odhaliť včas jeden zanedbávaný príznak

Rakovina kože patrí medzi vôbec najčastejšie zhubné nádory. Každoročne si diagnózu, ktorá môže byť aj smrtiaca, vypočuje pätnásť tisíc nových pacientov. Nevyhnutná je preto prevencia aj včasné rozpoznanie choroby. Všímať by ste si mali aj jeden ľahko rozpoznateľný faktor, ktorý vám môže pomôcť odhaliť zákernú chorobu včas. Nechať skontrolovať znamienka by ste si mali každoročne. Pokiaľ stále ešte nechodíte pravidelne, k dermatológovi by ste mali zájsť aspoň v prípade akýchkoľvek zmien vo veľkosti, farbe, tvare alebo štruktúre znamienok. Existuje ale ešte jeden faktor, ktorý je dôležité sledovať, a ktorý bohužiaľ lekári nespomínajú tak často.

Nové znamienko v dospelosti je neobvyklé. S materským znamienkom sa môžete už narodiť, objavujú sa ale aj s pribúdajúcim vekom vplyvom nadmerného slnenia, genetických dispozícií a hormonálnych procesov v tele. Väčšina sa ich ale objaví už v detstve, v mladosti alebo ranej dospelosti. „U žien nie je výsev nových znamienok neobvyklý vplyvom hormónov aj v tehotenstve či menopauze. Inak sa v dospelom veku nové znamienka objavujú len výnimočne,“ upresňuje dermatologička MUDr. Lucia Jarešová z pražskej kliniky L DermaMeDest.

Pokiaľ ste si teda našli na tele nové znamienko v mieste, kde nikdy predtým nebolo, je dobré ukázať ho dermatológovi, aj keď nemá neobvyklý tvar, veľkosť alebo rozpité kraje. „Nová pigmentová škvrna, ktorá vyzerá ako materské znamienko alebo peha, je najčastejšie zanedbávaným zo skorých príznakov rakoviny kože,“ prezradil pre magazín Parade Dr Michael I. Jacobs, docent dermatológie na Weill Cornell Medical College.

Všímajte si zmeny a bolesť. Okrem nových pŕeh a znamienok na koži stále platí, že by ste si mali pravidelne kontrolovať aj tie existujúce. „Všímajte si zmeny vo farbe či ich tvare, pokiaľ sa zmení ich textúra alebo veľkosť. Varovať by vás malo aj neobvyklé svrbenie, bolesť alebo krvácanie z miesta znamienka. Znamienko by nemalo byť viacfarebné, asymetrické a mať nepravidelný, akoby rozpitý okraj,“ upresňuje dermatologička MUDr. Jarešová. Obozretnosť vyžadujú aj akékoľvek znamienka väčšie ako šesť milimetrov v priemere.

Svetlá pleť je najrizikovejšia. Popri kontrolovaní znamienok doma a raz ročne u lekára s pomocou dermatoskopu treba dbať aj na prevenciu, predovšetkým dôslednú ochranu pred slnečným žiarením. Chrániť by sa mal každý z nás, dôslednosť potom platí obzvlášť pre rizikových pacientov. „Riziko rakoviny kože zvyšuje rodinná anamnéza rakoviny kože alebo svetlá pleť. Pokiaľ sa vás teda týka jedno alebo druhé, je ešte dôležitejšie dbať na ochranu pokožky pred UV žiarením,“ prezradil pre magazín Parade Dr. Daniel Glass, špecialista na kožné ochorenie na Dermatologickej klinike v Londýne.

Od desiatej do tretej sa obzvlášť chráňte. Ak chcete rakovine kože predísť, obmedzte nechránené vystavovanie pokožky slnku, a tiež UV žiareniu v soláriách. „Odporúčam vždy používať SPF 50+, kedykoľvek budete na slnku, a nosiť aj oblečenie chrániace pred slnkom,“ radí doktor Jacobs. Pripomína tiež, že UV lúče sú najsilnejšie medzi 10. a 15. hodinou, ak ste teda v tomto čase vonku, mali by ste venovať zvýšenú pozornosť ochrane pred slnkom. „Škodlivé slnečné lúče sú silnejšie na pláži, vďaka odrazu slnečného svetla od vody a plachiet aj v lodi, na zvýšenú ochranu myslíte aj vo vysokej nadmorskej výške,“ dodáva dermatologička Lucie Jarešová.

Čas hrá rolu. Význam ochrany pred slnkom, samovyšetrenie a každoročné kontroly u lekára určite nepodceňujte. Na rakovinu kože môžete aj zomrieť, pritom ak je choroba včas zachytená, je šanca na záchranu obrovská. Ak je kožný melanóm detekovaný a liečený skôr, ako sa rozšíri, je podľa výskumov šanca na prežitie 99 percent. Potom, čo sa rozšíri do lymfatických uzlín, miera prežitia klesá na 68 percent.

vZdravotníctvo

Posedenie pri kapustnici Mikulášske stretnutie

Ďakujeme Jožkovi Vandákovi za pozvanie a privítanie členov klubu SPaA z Banskej Bystrice na Mikulášskom posedení v bratislavskom klube. Stretnutie bolo veľmi srdečné a zúčastnila sa aj prezidentka SPaA SR, Ľubka Bergmannová. Posedenie zahájil predseda bratislavského klubu Jožko

Vandák prípitkom s pohárikom sektu a vtipným aj milým príhovorom. Atmosféra bola priateľská a plná srdečných rozhovorov a spevu. Ďakujeme členom Petržalskej skupiny Melódia, ktorí nás privítali básničkou a Vianočnými melódiami. A nesmieme zabudnúť ani na pani, ktorá upiekla chutný koláčik. Ako býva zvykom v tento predvianočný čas, nechýbali ani oblátky a chutná kapustnica, o ktorú sa postarali kuchári reštaurácie Oáza. Dámy dostali symbolický Mikulášsky darček. Ďakujeme.



Za klub SPaA v BB, Anka Hučková



Trojkráľové stretnutie, novoročné posedenie

Pozvanie, na naše tradičné „Trojkráľové stretnutie“ - novoročné posedenie, prijalo a zúčastnilo sa ho dvadsaťsedem členov. Stretli sme sa v piatok 12. januára o 15:00 v čínskej reštaurácii „Panda“. Netradičná hodina a tým dilema, či je to neskorý obed, alebo skorá večera. Začali sme teda prípitkom a popriali sme si všetko len to naj... do nového roku, hlavne zdravie. Táto čínska reštaurácia má menu lístok s päťdesiatimi jedlami, tak bolo z čoho vyberať. Pred, počas i po jedle prebiehali rôzne rozhovory. Jozef Vandák nás informoval o akciových pobytoch, ktoré majú kúpele Smrdáky už teraz i vo februári. Prítomní členovia platili členský poplatok, kompetentní preberali inventarizáciu za rok 2023. Takže, opäť sme spojili príjemné s užitočným. Všetci odchádzali veľmi spokojní a chválili dobrú čínsku kuchyňu. Poďakovanie patrí našim organizátorom Evke, Ľubici a našmu predsedovi Jozefovi.

Členovia BA klubu



Výlet do Vysokých Tatier Tatranský ľadový dom

Prišla pozvánka. Odosielateľom bol Jozef Vandák. Avizoval prípravu výletu. Nezaбудol pripojiť programový scenár nášho výletu na sobotu 03.02.2024. Malá, 9-členná, skupinka z BA klubu a okolia sa vybrala počas uvedeného dňa na výlet do Vysokých Tatier. Netradične skorý budiček pokračoval jazdou na hlavnú vlakovú stanicu s odchodom už o 05:27 z Bratislavy. Vo vlakovej súprave t. j. miestennom vozni



č. 3 sme sa usadili skoro všetci priatelia tejto vopred plánovanej akcie. Onedlho sa k nám v Trnave pripojili ďalší styria účastníci akcie na čele s organizátorom. Vo vlaku bola veselá nálada a už z Bratislavy sa začali masť karty pričom cesta ubiehala veľmi rýchlo. Do Popradu vlak prišiel načas a to znamenalo, že sme mohli v klude prestúpiť na Tatranskú električku v priebehu určených piatich minút, ktorá šla na Starý Smokovec s pokračovaním pozemnou lanovkou na Hrebienok. Tu na nás čakali viaceré možnosti a my sme si zvolili zaradenie sa do obrovského zástupu záujemcov návštevu Tatranského ľadového domu. Mali sme možnosť oboznámiť sa z premenou ľadových blokov, ktoré niektoľko sochárov spolu so svojimi pomocníkmi prerobili na sochárske diela tejto ľadovej krásy s rôznorodou tematikou, ktoré sú udržiavané v dvoch špeciálnych kopulách s klimatizáciou, ktorá udržuje stále mínusovú teplotu. Návštevu Tatranského ľadového domu motivuje našich členov tak skvelého kultúrneho a náučno-relaxačného dňa už viac rokov. Pri tejto príležitosti sme nezabudli ani na návštevu tradičnej Bilíčkovej chaty. Kalórie sme si doplnili chutným jedlom a pitím a pokračovali sme trasou Hrebienok – Starý Smokovec – Štrbské Pleso. Vďaka slnečnému dňu sme mali možnosť kochať sa panorámou vysokohorských končiarov napr. Kriváňom, Soliskom. Naša turistika pokračovala a sústredila sa na spoznanie Štrbského Plesa. Toto je najznámejšie a najnavštevovanejšie miesto turistami v Tatrách. Prekrásne zasnežené prostredie s veľkým množstvom snehu a v Bratislave ani vločka. Tu sme sa mohli kochať zasneženým okolím. Chodníky udržiavané, upravované

i v zimnom období. Trasou, ktorou sme prechádzali okolo Jazierka lásky a celého plesa je plná krásnych výhľadov. Vhodná i pre menšie deti, ktoré šantili v snehu. Po krátkom občerstvení sme pokračovali zubačkou smerom na stanicu Štrba, kde sme nastúpili na spiatočnú cestu domov. Celou cestou vo vlaku sme znova kartovali a popri existujúcej únave vnímali jedinečný fakt – aký sme mali fantastický deň.

Účastníčka výletu Ludmila Bohušová





Konferencia o Európskych preukazoch

23. marca v Bratislave a 25. marca v Košiciach sa uskutočnila konferencia na tému Rovnaké postavenie ľudí so zdravotným postihnutím v krajinách Európskej únie a európske preukazy (*európsky preukaz osôb so zdravotným postihnutím a Európsky parkovací preukaz pre osoby so zdravotným postihnutím*). Prednášala pani europoslankyňa Lucia Ďuriš Nicholsonová, pán europoslanec Jozef Mihál a predseda a Slovenského fóra osôb so zdravotným postihnutím pán Branislav Mamojka.

Rovnaké postavenie ľudí so zdravotným postihnutím v krajinách Európskej únie európsky parkovací preukaz a preukaz osoby so zdravotným postihnutím

Dňa 25. marca 2024 sa konala v Košiciach, v priestoroch hotela Košice, konferencia s europoslankyňou pani Luciou Ďuriš Nicholsonovou a europoslancom pánom Jozefom Mihálom o europreukazoch a o posilnení ekonomického postavenia rodín osôb so zdravotným postihnutím v systéme sociálneho zabezpečenia a zamedzenia ich sociálneho vylúčenia v kontexte európskych smerníc a nariadení. Konferencie sa zúčastnili aj europoslankyňa Jana Žitňanská a pán Branislav Mamojka, predseda Slovenského fóra osôb so zdravotným postihnutím.

Hlavnou témou konferencie bolo odprezentovanie aktuálnych informácií o tom, ako si budeme môcť vybaviť európsky preukaz osoby so zdravotným postihnutím, európsky parkovací preukaz a problematika sociálneho zabezpečenia ľudí so zdravotným postihnutím v kontexte európskych smerníc a nariadení.

Proces zavedenia europreukazov do praxe za spustil procesom pripomienkovania návrhu smernice v Európskom parlamente v októbri minulého roku. Na zavedenie smernice do nášho slovenského právneho poriadku bola určená lehota 30 mesiacov, ktorá sa môže aj zmeniť. Následne má každý členský štát EÚ ešte 12 mesiacov na nadobudnutie účinnosti smernice.



V praxi to znamená, že europreukazy budú vydávané vo fyzickej aj digitálnej podobe. Preukazy budú vydávať úrady práce, sociálnych vecí a rodiny. Europreukazy sa budú vydávať popri našich klasických parkovacích preukazoch a preukazoch fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím bez sprievodcu a so sprievodcom. Vydávanie europreukazov bude bezplatné.

Preukaz osoby so zdravotným postihnutím bude považovaný za doklad o uznaní postavenia osoby so zdravotným postihnutím v krajinách EÚ a bude garantovať prístup k akýmkoľvek službám súkromných a verejných subjektov, služby a vstupy do rôznych zariadení a to aj pre sprievodcov, osobných asistentov počas krátkodobých pobytov..

Bude vytvorené tiež webové sídlo, kde všetci držitelia europreukazov budú mať prístup k informáciám o dostupnosti týchto služieb a o subjektoch, ktoré tieto služby poskytujú. Dôležité je, že na tomto webe budú tieto informácie zverejnené vo všetkých jazykoch členských štátov EÚ, aj v posunkovej reči, audionahrávke pre nevidiacich. Každý štát EÚ bude tieto informácie pravidelne aktualizovať.

Europoslanec Jozef Mihál v druhej polovici konferencie podal prítomným informácie o problematike sociálneho zabezpečenia a zamedzeniu sociálneho vylúčenia v kontexte slovenských zákonov. Venoval sa najmä problematike priznávania invalidných a starobných dôchodkov, materského, ošetrovného a ostatných dávok zo systému sociálneho zabezpečenia. Taktiež sa venoval v prezentácii zamestnávaniu ľudí so zdravotným postihnutím a daňovým odvodovým povinnosťami.



Diskusia, ktorá sa konala po obidvoch prezentáciách europoslancov bola veľmi zaujímavá. V rámci nej sme sa dozvedeli užitočné informácie pre ľudí so zdravotným postihnutím, ktoré nám pomôžu v našom každodennom živote so zdravotným znevýhodnením.

PhDr. Renáta Rusinková, predsedníčka Klubu Svidník

Aktivity v klube Liptovský Mikuláš

Členovia klubu Liptovský Mikuláš sa zúčastňovali na rehabilitačných procedúrach ako masáže, kyslík, parafín a ďalšie. V zotavovni Máj Liptovský Ján. V novembri sme si koniec roka spríjemnili varením kapustnice, kde sme zhodnotili všetky naše aktivity, ktoré sme počas roka absolvovali a samozrejme plánovali aj ďalšie aktivity do roku 2024.

Už v januári 2024 boli niektorí členovia klubu na Hrebienku vo Vysokých Tatrách, kde si pozreli ľadové sochy. Počasie nám prišlo a tak sme si vychutnali krásne výhľady na okolie Vysokých Tatier a na ľadové sochy umiestnené pod holým nebom.



Anna Pruknerová, Liptovský Mikuláš,
dňa 05.01.2024



Začiatok roka v klube Humenné

V januári sa konala výročná členská schôdza klubu, na ktorej predsedníčka pani Zobinová zhodnotila činnosť klubu za rok 2023. Hospodárka pani Tkáčová oboznámila členov s hospodárením klubu a rozobrala jednotlivé položky príjmov a výdavkov. V diskusii predsedníčka klubu podala informácie zo XVII. Snemu SPaA SR, ktorý sa konal v októbri v Martine a taktiež o prijatých zmenách, ktoré vyplynuli z rokovania snemu. Ďalej oboznámila členov o projektoch, ktoré boli vypracované a podané na mesto Humenné za účelom poskytnutia dotácií. Na tento rok to boli 3 projekty: 1. Ozdravno-relaxačný pobyt v Sklených Tepliciach, 2. Športové hry v prírode, 3. Pozorovanie nočnej oblohy v observatóriu na Kolonickom sedle. Z týchto troch projektov nám bola poskytnutá dotácia na Sklené Teplice. Ostatné sa budeme snažiť zabezpečiť z vlastných finančných prostriedkov. Schválený plán činnosti na rok 2024:

- **január:** výročná členská schôdza – **máj:** Deň kože, športové hry v prírode
- **august:** návšteva observatória – **september:** víkendový pobyt v Sklených Tepliciach
- **október:** návšteva kultúrneho podujatia – **december:** predvianočné stretnutie

Okrem toho budeme organizovať stretnutia podľa aktuálnych požiadaviek a návrhov našich členov. Dúfam, že tak ako doteraz, bude v našom klube veľký záujem o tieto aktivity. Tešíme sa na spoločné stretnutia.

Marta Zobinová



Stretnutie na Sneme SPAE 01. – 03.03.2024 v Schrothovy léčebné lázně Lipová. Podľa plánu sme sa dopravili do Lázně Lipová, večerný príchod bol očarujúci, krásne prostredie Jeseníkov uchvátilo naše oči aj dušu. Privítal nás Miloslav Zavřel ktorý nás ubytoval a sprevádzal po areáli kúpeľov. Neformálne piatkové stretnutie a privítanie od priateľov SPAE sa konalo v reštaurácii Krížový vrch. Ranná prechádzka po areáli Lázně Lipová, výborná káva a raňajky napovedali dlhý program. Zahájenie, privítanie delegátov a hostí z SPaA SR Marcela Myslivcová a Miroslav Jursík.

Správa o činnosti SPAE za r. 2023 (Pohůnek); Informácie o Bodkovanom dni ako súčasť WPD, ohlasy v médiách 2023 (Doleželová); Informácie o WPD v Lipové, akciách pro děti, o ozdravných pobytoch 2023 (Příkrylová); Informácie o Pacientske rade = poradní orgán ministra zdravotníctva (Zavřel); Informácie o webových stránkach www.spae.cz (Puda), o Facebooku SPAE (Doleželová); Kontrolná správa a správa o hospodárení SPAE za r. 2023 (Matyášová); Návrh rozpočtu na rok 2024 (Pohůnek); Informácie o spôsobe voľby, návrh kandidátov do výboru a do revíznej komisie, diskusia k voľbám (Zavřel, Pohůnek); Prevedenie volieb výboru a kontrolnej komisie (Zavřel, Pohůnek); Správy jednotlivých klubov (predsedovia klubov); Schválenie



správy kontrolnej komisie a účtovnej uzávierky; Vyhlásenie výsledku volieb (Zavřel); Technická prestávka – prvé zasadnutie nového výboru a KK, voľba prezidenta a predsedu KK; Diskusia – informácia, poznámky, pripomienky; Návrh na Uznesenie a jeho schválenie, Prezident: Ing. Josef Pohůnek; Viceprezidentka: Hana Příkrylová; Členovia výboru: Mgr. Gabriela Doleželová, DiS, Miloslav Zavřel, Svatopluk Puda.

Prezentovali sme naše kluby, stretnutia a akcie, rozдали malé darčeky pre všetkých účastníkov zjazdu a naše časopisy Helios. Po obede nás čakala prednáška prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, FCMA, ktorí informoval o nových liečebných postupoch v zdravotníctve ČR a zavádzaní Biologickej liečbe. Sobotný večer sme zakončili diskusiou a odovzdávaní skúseností a vzájomnej podpory SR a ČR, posedenie pri hudbe bolo príjemné. Nedeľné ráno, rýchle raňajky a odchod v skorých hodinách, čakala nás cesta domov 415 km.

S pozdravom MJ a MM



7. 3. 2024, 17:1

Stretnutie psoriatikov a atopikov SR v Banskej Bystrici



Dňa 07.03.2024 sme sa stretli v POSITIVO CAFE v Banskej Bystrici už druhý krát. Miroslav Jursík všetkých srdečne privítal na tohtoročnom prvom stretnutí. Zhrnul v skratke činnosť nášho klubu v minulom roku, nazreli sme do kópii peňažného denníka, informoval o Sneme ČR, kde sme boli pozvaní, ktorý sa konal v Lipová lázně, pochválili a poďakovali za vedenie klubu BB. Tiež poďakoval pani MUDr. Prílepkovej, že prišla a zodpovedala otázky našim členom. Pani Kovaľová, reprezentantka firmy LA ROCHE-POSAY, sa nemohla zúčastniť stretnutia, tak nám pripravila



vzorky z ich produkcie. Nám ženám predseda odovzdal kvietok k MDŽ.

V tomto roku plánujeme 25.05.2024 ísť na výlet do obce Brusno-Kúpele, ľahká turistika Brusniansky okruh, na ktorý sa už teraz veľmi tešíme. Dňa 08.06.2024 sa koná výstup na Portáš, kto bude mať záujem môže sa k nám pridať. Po dobrej kávičke, čaji v krásnom prostredí sme sa rozlúčili, s tým, že v máji sa stretneme. Dúfam, že nám počasie bude priat'

S pozdravom, Váš klub BB



Stretnutie psoriatikov a atopikov SR Klub Martin

V tomto roku sa naši klubisti stretli dva krát.

Prvé stretnutie bolo 25. januára 2024.

Na tomto stretnutí sme zhodnotili činnosť a hospodárenie klubu v minulom roku, zvolili vedenie klubu na tento rok a pripravili plán činnosti na tento rok.

Vedenie klubu zostane aj v tomto roku v tom istom zložení ako vlani. Na tento rok si členovia klubu naplánovali tieto akcie:

- ◆ marec, apríl – športové podujatie, kolkáren
- ◆ máj – Deň kože – deň dotykov, verejná akcia
- ◆ máj – turistická akcia – výstup k Blatnickému hradu, Gaderská dolina
- ◆ jún – september – návšteva kúpaliska v Podhájskej alebo Turčianskych Teplíc
- ◆ júl – stretnutie na kultúrno-spoločenskej akcii – KVET Podhradia
- ◆ september, október – Kultúrno spoločenská akcia - návšteva divadla, koncertu, kina
- ◆ december – Vianočné posedenie

Aj tento rok sa budeme stretávať vždy v posledný štvrtok v klubovni Bodkáčika. Na každé stretnutie si pripravím na diskusiu zaujímavú tému. Na februárovom stretnutí 29.02.2024 sme sa rozprávali o tom ako naštartovať metabolizmus a tiež o účinkoch sódy bikarbóny na zdravie, ako ju použiť v kuchyni, ale aj ako čistiaci prostriedok. Na ďalšie stretnutia už mám pripravené zaujímavosti o účinkoch čiernej rasce a tiež o doplnku stravy MSM teda Metylsulfonylmetáne. Už sa teším na naše ďalšie stretnutia.



Katarína Kapustová, Martin

Stretnutie psoriatikov a atopikov v Bratislave



Jarné stretnutie členov BA klubu sa konalo 20. marca v Justího sieni Primaciálneho paláca za účasti pani MUDr. Barbory Gulánovej z Polikliniky Bezručova a reprezentantiek spoločnosti LA ROCHE-POSAY pani Moniky Čepkovej a Zuzany Paulenkovej. Prítomných členov a hostí privítala Ľubica Bergmannová a predseda klubu Jozef Vandák. Slovo odovzdal prednášajúcim.

Zápis zo stretnutia členskej schôdze SPaA SR BA klubu

Prerokované body:

1. prezentácia firmy L'OREAL zameraná na problematiku pokožku
2. prednáška MUDr. Gulánová
3. návrhy na obsadenie funkcie predsedu a podpredsedov klubu
4. zhrnutie stavu za rok 2023
5. predbežný plán možných akcií klubu na rok 2024
6. financovanie klubu na rok 2024

Napriek tomu, že sa pán Vandák vzdal funkcie predsedu, ďalej viedol stretnutie

Zápis k prerokovaným bodom:

- 1.) prezentácia v oblasti dermatológie, informácie zamerané na problematiku pokožku spojenú so starostlivosťou o psoriatickú, ekzémovú, vysušenú pokožku: La Roche-Posay, CeraVe, Dercos... Reprezentantky sekcií informovali o pripravovaných novinkách. Veľké poďakovanie od členov za poskytnuté produkty
- 2.) prednáška pani MUDr. Gulánovej zameraná na liečbu psoriázy a atopickú dermatitídu a zodpovedanie na množstvo otázok od členov
- 3.) Návrhy na zabezpečenie funkcií výboru, nepadol žiadny návrh, ani schválenie, úloha zostáva
- 4.) zhrnutie za rok 2023 – prehľad finančného hospodárenia a akcií klubu, zhodnotenie účasti členov na jednotlivých akciách
- 5.) predbežný plán možných akcií klubu na rok 2024: Trojkráľové stretnutie a výstup na Hrebienok už prebehlo, prezentácie, prednášky a rôzne sprievodné akcie k významným dňom ako – Deň kože a dotykov, Trh kože, Svetový deň psoriázy a Bodkový deň, Otvorenie kúpeľnej sezóny v Smrdákoch, medzinárodné stretnutie s výstupom na Portáš, na Bowlingu, výročná schôdza BA klubu, záverečné stretnutie pri kapustnici, ...
- 6.) financovanie akcií klubu na rok 2024, informácie o úhradách členského a možnosť darovania, poukázania 2 % z daní.

Na záver pán Vandák poďakoval prítomným za účasť. Zároveň aj tým, ktorí sa akokoľvek spolupodieľali na príjemnom priebehu stretnutia, zabezpečili stretnutie organizačne, prípadne slané, sladké občerstvenie, koláčiky, kávu, pitný režim, alebo už darovali 2 % z daní, ...

Cintulová Zuzana, dňa 21.03.2024



Evidenčná karta SPaA SR pre nových členov

(Vyplňte paličkovým písmom alebo strojom.)

Priezvisko

Meno a titul

Dátum narodenia

Ulica a číslo domu

PSČ mesto / obec / okres

Klub, do ktorého sa hlásite

Telefón / Mobil

E-mail

Hodiate sa podčiarknite resp. zakrúžkujte

Psoriasis, vulgaris, generalisata (X)

Atopická dermatitída

Chronické a recidivujúce ekzémy

Psoriatická artritída (X)

Lichen ruber, Acne vulgaris, Vitiligo

iné – napíšte

Dátum a podpis prihláseného

Súhlasím so spracovaním osobných údajov (GDPR) pre potreby SPaA SR.

Kontaktná adresa SPaA SR:

Spoločnosť psoriatikov a atopikov SR
Štetinova 687/5
811 06 Bratislava

Ročné členské:

15 €ur a viac – jednotné pre deti,
dospelých a dôchodcov

35 €ur a viac kolektívne členské
(schválené XVII. Snemom SPaA SR)

Účet: Slovenská sporiteľňa, a. s.
Tomášikova 48
832 37 Bratislava

Do kolónky variabilný symbol
uved'te dátum narodenia a rok,
za ktorý členské uhrádzate.

Číslo účtu: **IBAN: SK40 0900 0000 0000 1147 7875 BIC: GIBASKBX**
IČO: 00897027 DIČ: 2021652732 www.spaa-sr.webnode.sk

Dôležité kontakty**Spoločnosť psoriatickov a atopikov SR, Štefínova 687/5, 811 06 Bratislava 1**

Číslo účtu: **IBAN: SK40 0900 0000 0000 1147 7875** BIC: GIBASKBX
 IČO: 00897027 DIČ: 202165273 www.spaa-sr.webnode.sk

Bergmannová Ľubica, prezidentka, 0904/624 460, lubica.bergmann@gmail.com
 Samleková Ľubomíra, viceprezidentka, 0905/168157, samlekoval@gmail.com
 Tekauerová Zuzana, hospodárka, 0903/735 900, ztekauerova@gmail.com
 Cetkovská Mária, Bodkáčik – SPaA SR, 0905/458 328, mcetkovska@gmail.com

Klub Bratislava: Jozef Vandák, Košolná 50, 919 01 Suchá nad Parnou
 Mobil: 0911/483 003 E-mail: jozef.vandak@gmail.com



Klub Košice: JUDr. Cyril Betuš, Budapeštianska 46, 040 01 Košice 1
 Mobil: 0904/606 499 E-mail: cyrilbetus12@gmail.com

Klub Orava – Dolný Kubín: Dagmar Daňková, Matúšková 1640/14-7 026 01 Dolný Kubín
 Mobil: 0911/603 812 E-mail: dadussska@gmail.com

Klub Považská Bystrica: Božena Smadišová, SNP 1465/98-5, 017 07 Považská Bystrica
 Mobil: 0911/266 594 E-mail: smadisova@gmail.com

Klub Prešov: Mgr. Viera Miklošková, Prostejovská 7, 080 01 Prešov
 Mobil: 0908/639 076 E-mail: mikaelina24@azet.sk

Klub Šaľa: Miroslav Matajs, Kvetná 10, 927 01 Šaľa
 Mobil: 0910/163 632 E-mail: m.matajs59@gmail.com

Klub Liptovský Mikuláš: Mária Aratová, Kostolného 390/19, 031 01 Liptovský Mikuláš
 Mobil: 0907/687 417 E-mail: aratova.maria@gmail.com

Klub Humenné – Zemplín: Marta Zobínová, Mierová 84, 066 01 Humenné
 Mobil: 0915/541 159 E-mail: zobinovamarta@gmail.com

Klub Martin: Katarína Kapustová, ul. Timravy 10/1, 036 01 Martin
 Mobil: 0903/632 186 E-mail: kkapustova@centrum.sk

Klub Poprad: Marek Magač, Ing., Medza 2117/6, 052 05 Spišská Nová Ves
 Mobil: 0915/312 480 E-mail: magacmarek04@gmail.com

Klub Banská Bystrica: Miroslav Jursík, Mateja Bela 7, 974 11 Banská Bystrica
 Mobil: 0902/334 959, E-mail: jursikmiro@gmail.com

Klub Svidník: PhDr. Renáta Rusinková, Karpatská 754/7, 089 01 Svidník
 Mobil: 0910/934 930 /po 16:00/ E-mail: rusinkovarenata@gmail.com

Máme na Slovensku Mŕtve more?



Máme na Slovensku Mŕtve more? Áno aj nie. Áno účinkami, nie geografickou polohou. To je zo zemepisu všetko a vašu pozornosť chceme upriamiť na to, ako unikát medzi slovenskými kúpeľmi vníma influencer a lekár v jednej osobe.

Chlapov, ktorí majú čo povedať k starostlivosti o zdravie pokožky v prostredí slovenského Instagramu v podstate nenájdete.

Až na jednu výnimku, a tou je doktor a influencer, dermatovenerológ **MUDr. Michal Scheibenreif**. Už na medicíne ho najviac zaujímali dve špecializácie. Dermatovenerológia a psychiatria. Aj počas štúdia sa mu niekoľkokrát potvrdilo, že vzhľad a stav pokožky úzko súvisí so psychikou a stretáva sa s tým naďalej aj vo svojej lekárskej praxi.



Kúpele sú aj preto podľa jeho názoru unikátnym miestom, kde pacienti s chronickými kožnými ochoreniami nachádzajú úľavu od širokého spektra ťažkostí. **Slovenské liečebné kúpele Smrdáky** sú navyše absolútny európsky unikát, ktorý nie náhodou „prezývajú“ aj slovenské Mŕtve more: „Smrdáky sú jedinečné vďaka svojmu studenému prírodnému minerálnemu zdroju. Pramení s teplotou len 12°C a aj vďaka tomu si udržiava vysoký obsah minerálov. Najbohatší je na sírovodík, ktorého v smrdáckej vode nájdete až 680 mg/l, čo je v porovnaní s priemerným obsahom sírovodíka v iných prameňoch až stonásobok. Tento prameň z nich robí klenot pri liečbe chronických kožných ochorení a v druhom rade aj ochorení pohybového aparátu nielen medzi slovenskými kúpeľmi, ale aj v európskom meradle,“ dodáva [@doktor.michal](#).

Čo môžete od pobytu v kúpeľoch očakávať?

Počas pobytu sa vďaka kúpeľným procedúram prelieči vaše telo a zároveň z vás opadne stres a zregeneruje psychika. Obzvlášť užitočná a vhodná je kúpeľná liečba detí a adolescentov, ktorej sa **Smrdáky** venujú ako jedine na Slovensku. Detskí pacienti s chronickými kožnými ochoreniami majú možnosť v kúpeľoch zažiť pocit pochopenia, prijatia a odnesú si dôležitú skúsenosť z kolektívu rovesníkov, ktorí prežívajú podobné starosti.

To isté platí aj pre dospelých kúpeľných hostí. Liečivé je pre nich už len vybočenie zo svojej bežnej, každodennej rutiny, opustenie stresujúceho prostredia, odloženie pracovných úloh a z toho vyplývajúci pokoj, ktorým sú kúpeľné destinácie povestné. Pocit absolútneho uvoľnenia a relaxu je dokonca možné dosiahnuť aj počas kratšieho pobytu. Ak však očakávate výrazné zlepšenie vašich ťažkostí, po 21 – 28 dňovom pobyte ustúpia prejavy vášho ochorenia a takmer bez príznakov sa udržíte najbližších 6 až 9 mesiacov.

MUDr. Michal Scheibenreif si kúpeľné procedúry, ktoré sú súčasťou liečebných, ale aj relaxačných pobytov v kúpeľoch Smrdáky vyskúšal a dozvedeli sme sa od neho, že určite treba absolvovať tie, ktoré majú základ v minerálnej vode a bahne: „Kúpeľ a bahenný zábal sú naozaj jedinečné a liečivé s výrazným efektom na kožu a pohybový aparát. Človek sa po nich cíti ako znovuzrodený. Ako lekár však pripomínam, že aj samoplatcovia by mali do kúpeľov prísť informovaní o svojom zdravotnom stave, prípadne by mohli priniesť posledné lekárske správy, ktoré pomôžu pri vstupnej lekárskej prehliadke. Tá sa robí preto, aby sa vylúčili možné kontraindikácie a aby hostia mali z pobytu čo najväčší úžitok.“



Pri kúpeľných pobytach však nezohrávajú svoju úlohu len samotné procedúry a ošetrovanie. Na celkový pocit pohody a dokonale vychutnanie si účinkov vplyva aj prostredie, ubytovanie a strava: „Kúpele sa nachádzajú v malebnom prostredí záhoráckej prírody v údolí Bielych Karpát. Rozľahlý park je balzamom na dušu a je ideálnym



miestom na oddych. Strava je chutná a zodpovedá štandardom slovenských kúpeľných zariadení. Páči sa mi aj ubytovanie, minulého roku prešiel kúpeľný dom Vietoris vkusnou rekonštrukciou a je to tam veľmi príjemné. Zrekonštruovaná je už aj mužská strana balneologického centra a na ženskej strane rekonštrukčné práce finišujú – takže prídete

doslova do nového,“ uzatvára svoje rozprávanie o polohe a službách MUDr. Michal, ktorého na Instagrame sleduje viac, ako 19 tisíc ľudí.

Zaujímalo nás aj to, či tie kúpele skutočne fungujú a či môže na sebe efekt zbadáť aj laik: „Efekt je naozaj výrazný a viditeľný voľným okom už po prvom absolvovaní kúpeľa. Na koži sa vytvorí začervenanie po čiaru ponoru tela, ktoré je žiaduce. Tak aj bežný človek voľným okom vidí, že sa naozaj niečo deje. Procedúry sú navyše uvoľňujúce a k ich účinku prispieva aj relax v tichom prostredí. Smrdáky by som preto odporúčal každému, koho trápia chronické kožné ochorenia ako psoriáza, atopická dermatitída, akné, seborea či stavy po popáleniach. Sú vhodné aj pre ľudí, ktorí pociťujú problémy s pohybovým aparátom a chcú si na pár dní oddýchnuť od bežného pracovného zjonu a telu dopriať prírodné liečebné procedúry.“

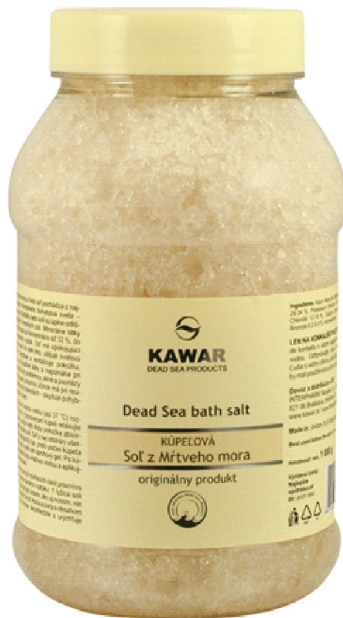
Michal nám odporučil aj voľnočasové aktivity, ktoré sa oplatí vychutnať si v okolí kúpeľov Smrdáky. „Krásne prostredie Záhoria láka na vychádzky. Priamo pri kúpeľoch je nadrozmerná lavička a Miléniový kríž, na skok je historické centrum Skalice, Mohyla na Bradle, Čachtice či zámky v Holíči, Valticiach a Ledniciach. Podľa môjho názoru sú kúpele ideálnym miestom, kde je možné nájsť vnútorný pokoj a rovnováhu nielen vďaka prírodným liečebným procedúram, ale aj vďaka pokoji kúpeľného areálu a spoznávaní iných návštevníkov a ich životných príbehov.“

Ak túžite vypnúť a urobiť niečo pre svoje zdravie a stav pokožky, doprajte si pobyt v Slovenských liečebných kúpeľoch Smrdáky, ktoré sú súčasťou medzinárodnej siete Ensana Health Spa Hotels. Pobyt si môžete rezervovať priamo na stránke Kúpeľný hotel v Smrdákoch, Slovensko, **kúpeľný hotel Ensana (ensana-hotels.com)**. Na Vašu návštevu sa teší aj kúpeľný lekár MUDr. Michal Scheibenreif.



Balzam na pokožku psoriatickov

Psoriáza sa podľa frekvencie svojho výskytu pozvoľna zaradila k civilizačným ochoreniam. Dobrá správa však je, že napriek tomu, že v súčasnosti nie je úplne vyliečiteľná, jej príznaky a prejavy sa dajú správnu liečbou s podporou minerálov a oxidu siričitého z Mŕtveho mora, ako aj dopĺňaním radu vitamínov, na čele s vitamínom D3 a vitamínmi skupiny B, úspešne utlmiť, čo prispieva k zvýšeniu kvality života pacientov trpiacich týmito ochorením.



Osvedčená liečebná kúra: soľ a čierne bahno z Mŕtveho mora

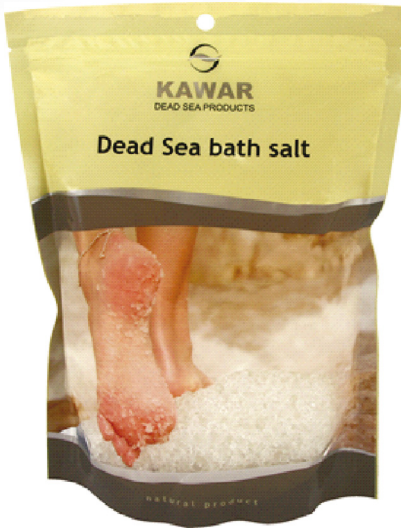
Na začervenané, ostro ohraničené psoriatické kožné ložiská rôznych tvarov, pokryté striebřistými šupinami má blahodarný vplyv rokmi overená balneoterapia – vaňové kúpele so soľami a čiernym bahnom z Mŕtveho mora. Jej výhodou je, že sa môže uskutočňovať nielen ambulantne, ale aj v domácom prostredí. Už sama čistá voda má význam hygienický, očistný. Vzácné minerály a oxid siričitý, ktoré sú obsiahnuté v soli a bahne z Mŕtveho mora, dopomáhajú k rýchlejšiemu zbaveniu sa zrohovatenej kože, následnému hojeniu a stabilizácii ochorenia. Kúpeľ si možno dožičiť hoci každý deň. Aplikovať bahno je vhodné nielen pri vaňových kúpeľoch, ale najmä počas letných dní – či už doma na dvore, v záhrade alebo pri vode. Na slnku a v teple urýchľuje prietok v lymfatických dráhach, zrýchľuje obeh krvi a pomáha normalizovať látkovú premenu. Vďaka tomu obnovuje funkcie organizmu, ktoré vedú k orgánovej rovnováhe a tým aj k zlepšeniu obrazu ochorenia. Počas zimných mesiacov sa osvedčilo kombinovať bahenné zábaly s umelým UV-B žiarením – „horským” slnkom.

V soli i čiernom bahne viazané minerály spolu s oxidom siričitým rovnako pozitívne pôsobia na regeneráciu psoriázy poškodených kĺbov. Časom sa stávajú ohybnejšie, zlepšuje sa ich aktívna i pasívna pohyblivosť a zároveň aj odolnosť – deficit minerálov a síry má totiž na svedomí neschopnosť organizmu „renovovať” poškodené tkanivo. Vaňové kúpele spolu s bahennými zábalmi majú výrazný vplyv na znížovanie opotrebovania aj degenerácie kĺbových štruktúr, podporujú pružnosť a funkčnosť chrupavky, pôsobia protizápalovo. Sú tak zároveň účinnou prevenciou bolestivých chronických zápalov a opakujúcich sa opuchov kĺbov.

Kúpele priaznivo ovplyvňujú tiež krvný obeh, činnosť lymfatického systému a majú priaznivý dopad na metabolizmus buniek. Účinok kúpeľov možno podporiť použitím liečivých mydiel – soľného, bahenného či sírového, ktoré sa odporúča striedať. Na odstránenie šupiniek a zrohovatenej kože je možné použiť zase pilingové mydlo so zrnkami piesku.

**Kúpeľ si možno dožiť z začiatku denne, neskôr každý druhý až tretí deň.
Na vaňu s obsahom 60 až 80 litrov vody stačí rozpustiť 125 až 250 g soli
z Mŕtveho mora.**

Odporúča sa využiť väčšie, cenovo výhodnejšie balenia soli.



Síra na podporu vitality kĺbov v tabletkách i kréme



a opotrebovaním, spomaliť degeneračné procesy, ako aj urýchliť hojenie zápalových procesov kĺbov, svalov i šliach.

Síru na zmiernenie bolestivosti kĺbov a ich regeneráciu možno organizmu dodať aj prostredníctvom výživových doplnkov či aplikáciou krémov na pokožku, a to prostredníctvom komplexu MSM (metylsulfonylmetán). Jeho kvalitnou zásobárňou sú predovšetkým originálne prírodné prípravky – napríklad kanadský výživový doplnok **Jamieson Glukozamín chondroitín MSM komplex** či fínsky chladivý krém **Arthro cream** radu **ICE POWER**, rovnako s obsahom **glukozamínu, chondroitínu a MSM komplexu**. Síra obsiahnutá v komplexe MSM celkovo účinne pôsobí pri problémoch pohybového aparátu, pomáha chrániť kĺby pred poškodením





Účinná protizápalová kombinácia: vitamín D3 spolu s B-komplexom

Odborníci radia pri podpornej liečbe psoriázy užívať vitamín D3 v kombinácii s komplexom vitamínov radu B.

SLNEČNÝ VITAMÍN D3

Klinické štúdie poukazujú na zlepšenie psoriázy pri pravidelnom pobyte na slnku v lete či ožarovaní „horským“ slnkom – lúčmi UV-B, najmä v zimných mesiacoch. Ako potvrdil výskum, táto pozitívna zmena súvisí so signifikantným vzostupom sérových koncentrácií vitamínu D3!



Ukázalo sa, že produkciu tohto steroidného hormónu prostredníctvom slnečného žiarenia sa v organizme spúšťa množstvo liečivých fyziologických mechanizmov, čo ovplyvňuje prakticky všetky bunky ľudského tela. Odborné štúdie uvádzajú jeho aktívnu úlohu pri posilňovaní imunity, liečbe cukrovky, osteoporózy, nervových ochorení, chorôb srdca a ciev, porúch funkcie obličiek a tiež jeho prospešnosť ako doplnku pri onkologickej liečbe či liečbe horných dýchacích ciest. Novodobé poznatky poukazujú na jeho imunomodulačné pôsobenie, a tým i jeho nezaštipiteľnú funkciu pri liečbe autoimunitných ochorení, akým je aj psoriáza. Z vyhodnotenia množstva epidemiologických štúdií vyplýva, že nedostatok „slnečného“ vitamínu D3 – cholekalciferolu, vedie k zníženiu imunity a aktivácii zápalových procesov!

Pre načerpanie zásob vitamínu D3 je preto rozumný pobyt na slnku nevyhnutný. Nedostatok slnka, a tým aj slnečného vitamínu v čase chudobnom na slnečné lúče radia lekári kompenzovať výživovými doplnkami, najlepšie s obsahom optimálneho prírodného vitamínu D3 – cholekalciferolu. Účinný spôsob, ako zvýšiť hladinu vitamínu D3 v krvi je podľa odborníkov jeho príjem v množstve 1 000 IU denne v lete a 2 500 IU denne v zimných ako aj jarných mesiacoch a pri jeho vysokom deficite i niekoľkonásobne viac, pri autoimunitných ochoreniach, akým je aj psoriáza, až 4 000 IU denne.

Záruka vysokej čistoty vitamínu D – Quali-D™

Vynikajúcou pomocou na ceste k lepšiemu zdraviu nielen pre dospelých, ale aj pre deti, je prírodný vitamín D3 v kanadských prípravkoch Jamieson, ktorý sa vyrába z najčistejšieho lanolínu na svete, vyextrahovaného z ovčej vlny. Lanolín získaný zo slnkom zaliatej vlny oviec, žijúcich na vysočinách Austrálie a Nového Zélandu sa pod ochrannou značkou **Quali-D™** spracúva dômyselným patentovaným postupom, ktorého výsledkom je čistá prírodná forma vitamínu D farmaceutickej kvality. „Déčko“ Quali-D™ pripravené v takej istej forme, akú telo prirodzene produkuje, keď je vystavené slnečnému žiareniu, sa vďaka maximálnej biologickej dostupnosti účinne a ľahko vstrebáva v tráviacom trakte a predstavuje tak najjednoduchší spôsob, ako organizmu dodať chýbajúci vitamín D3 bez ďalších nežiaducich účinkov.

VITAMÍNY RADU B

Jedným z faktorov, ktoré sa podpisujú na vzniku psoriázy, je narušenie metabolických procesov v organizme. Keďže priamymi účastníkmi látkovej výmeny sú vitamíny radu B, najmä vitamíny B1, B2, B6 a B12, je ich prítomnosť v tele jednoducho nevyhnutná. Často je ich príjem zo stravy nedostatočný, preto lekári odporúčajú ich suplementáciu doplnkami výživy, najlepšie z prírodných zdrojov, napríklad prírodnými vitamínmi **Jamieson B-komplex** či **B12**. Za najvhodnejšiu formu pri ich suplementácii sa považuje riadené uvoľňovanie, pri ktorom sa účinné látky z tabliet s predĺženým účinkom dostávajú do tela postupne a rovnomerne až počas 9 hodín.



Vitamíny B-komplexu pomáhajú stimulovať metabolické procesy lipidov a aminokyselín, aktivovať syntézu hormónov a sú silnou podporou obnovy tkanív, ako aj nervových buniek. **Vitamín B12** vďaka svojmu protizápalovému účinku upokojuje svrbenie a začervenanie pokožky s dlhodobým efektom. Posledné klinické štúdie poukazujú na možnosť využiť jeho silné protizápalové vlastnosti v kontinuálnej základnej liečbe psoriázy. Vzhľadom na svoj silný antioxidantný efekt je vysoko-účinným vychytávačom oxidu dusnatého v koži, čím zabraňuje tvorbe cytotoxických peroxynitritov a nadväzne rozvoju chronického kožného zápalu.

Viac informácií získate na: www.kawar.sk www.jamieson.sk www.icepower.sk

OBJEDNÁVKOVÝ LÍSTOK



Kozmetické výrobky KAWAR so soľou a bahnom z Mŕtveho mora

	MOC s DPH [€]
Kúpeľová soľ, 250 g	dóza 2,39
Kúpeľová soľ s vôňou levandule, 500 g	dóza 2,95
Kúpeľová soľ, 600 g	uzatv. vrecko 3,60
Kúpeľová soľ, 1 kg	uzatv. vrecko 4,86
Kúpeľová soľ, 1 kg	dóza 6,30
Kúpeľová soľ, 2 kg	dóza 10,80
Kúpeľová soľ, 3 kg+bah. mydlo	dóza 12,90
Kúpeľová soľ, 5 kg	vedro 23,20
Kúpeľová soľ, 10 kg	vedro 38,70
Kúpeľová soľ, 25 kg	vrece 72,00
Čierne bahno – prášok, 250 g	dóza 3,60
Čierne bahno, 700 g	uzatv. vrecko 10,20
Čierne bahno, 750 g	dóza 10,20
Čierne bahno, 5 kg	vedro 36,00
Pleťová maska s Aloe vera, 75 g	uzatv. vrecko 2,60
Pleťová maska s Aloe vera, 250 g	uzatv. vrecko 6,60
Mydlo bahenné, 120 g	2,95
Mydlo s obsahom soli, 120 g	2,95
Mydlo pilingové, 120 g	2,90
Mydlo sírové, 120 g	2,95
Šampón na normálne vlasy, 400 ml	fľaša 5,80
Šampón na mastné vlasy, 400 ml	fľaša 5,80
Šampón proti lupinám, 400 ml	fľaša 6,20
Sprchový gél, 400 ml	fľaša 5,80
Denný krém, 60 ml	tuba 5,60
Nočný krém, 60 ml	tuba 5,60
Očný krém, 30 ml	tuba 7,90
Krém proti starnutiu pleti, 30 ml	tuba 7,80
Čistiace mlieko, 250 ml s dávkovačom	fľaša 5,95
Hydratačný krém na tvár, 150 ml	tuba 6,80
Krém bieliaci, 60 ml	tuba 7,20
Telové mlieko, 250 ml s dávkovačom	fľaša 5,60
Piling na tvár, 150 ml	tuba 5,20
Piling na telo, 150 ml	tuba 4,98
Krém na ruky, 150 ml	tuba 4,90
Krém na nohy, 150 ml	tuba 4,90

Tradičné produkty s vyšším obsahom síry

Solfatan, 4x100 g, sírna prísada do kúp.	vrecká 4,70
Solfatan, 9 kg, sírna prísada do kúpeľa	vedro 59,00

Kanadské prírodné vitamíny Jamieson

	MOC s DPH [€]
Vitámín A+D3 10000 IU/800 IU Premium, 100 tbl.	7,80
B 100 komplex 100 mg, 60 tbl., * TR	11,40
Vitámín B12 250 mg, 100 tbl.	7,80
Vitámín B12 1200 mg, 60+20 tbl., * TR, BONUS	10,90
Niacín 500 mg/NAD+ s inozitolom, 60 tbl.	17,90
Stresseasy™, B1, B2, B12, niacín, biotín, 90 tbl.	14,20
NT-OX™, 60 tbl., AKCIA	12,29
Vitámín C 500 mg, 65 tbl., NOVINKA	5,10
Vitámín C 500 mg, 100 tbl., * TR	9,60
Vitámín C 500 mg, 100+20 tbl., cmúľ., broskyňa, BONUS	9,60
Vitámín C 500 mg, 100+20 tbl., cmúľ., čučoriedka, BONUS	11,20
Vitámín C 1000 mg, 100+20 tbl., * TR, BONUS	15,30
Vitámín D3 1000 IU, 100 tbl. AKCIA	3,12
Vitámín D3 1000 IU, cmúľací, pomaranč, 100 tbl.	6,90
Vitámín D3 1000 IU, cmúľací, čokoláda, 100 tbl.	9,20
Vitámín D3 1000 IU Softgels, 150+30 kps., BONUS	8,60
Vitámín D3 Extra Strength 2500 IU, 135 kps., NOVINKA	8,60
Vitámín K2+D3 120mg/1000 IU, 30 tbl.	9,60
Vápnik+D3 650mg/400 IU, 100+20 tbl., BONUS	11,20
Horčík (magnézium) 250 mg, 90 tbl.	12,90
Omega-3 Extra Strength 700 mg, 100 kps.	21,20
Kurkuma 4000 mg s čiernym korením, 60 kps.	16,90
Kurkuma Gummies 250 mg, 60 cmúľ. past., NOVINKA	14,20
Glukozamín kurkuma, 60 tbl.	12,50
Glukozamín 750 mg, 150 tbl. NOVINKA	15,20
Glukozamín Chondroitín MSM 1300mg, 120 tbl.	32,20
* TR = TIMED RELEASE = postupné uvoľňovanie účinných látok – ekonomicky výhodné užívanie	
Prípravky na bolestivé miesta	
ARTRO-HOJ, 150 g, tradičný balzam na bolestivé kĺby	4,30
Lavander Reumasť, 220 g, hrejivá masť s konopným olejom a éterickými olejmi	5,36
Lavander Ice Gel Forte, 220 g, analgetický gél na uvoľnenie bolesti svalov a kĺbov	4,70
Ice Power Arthro krém, 60 g, s MSM, arnikou akcia	6,97
Ice Power Cold krém, 60 g, chladivý krém akcia	5,51
Ice Power Plus Gold gél s MSM, 100 ml, chladivý gél	7,80
Ice Power Magnesium in Strong, 90 g, tuba	6,80
Ice Power Magnesium in Strong, 300 ml, dávkovač	12,50

Objednávky na: www.pharmshop.sk

Žiadajte v lekárňach!