

V týmu jsme silnější

Krásný den milí soupeřníci,

ráda bych se v tomto již podzimním čísle newsletteru s vámi podělila o naši největší nadační akci Hokejky pro Kluka Puka 2019.

Charitativní fotbalový turnaj čtyř týmů se letos v Mikulově představil již po třetí a přivítal víc než 2.000 návštěvníků. Směs hráčů z NHL v rámci týmu Nadace Jakuba Voráčka, držitele zlatých medailí ve Zlatém týmu, kulturních a sportovních osobností z týmu Real Top Praha letos doplnili mistři letošního play off tým HC Oceláři Třinec, kteří s sebou dovezli i vítězný Masarykův pohár. Celý výtěžek z prodeje vstupenek, tombolenek, nabídky z nadačního stánku putuje na podporu pacientů s RS, pouze na hřišti se letos podařilo získat neuvěřitelných 621.107 Kč. Po přičtení partnerských příspěvků a podpory některých donátorů se výše došplhala k neuvěřitelnému jednomu milionu korun českých. Protože však i přes opakované losování tomboly nebyl vítěz hlavní výhry v závěru turnaje na místě, domluvila Nadace Jakuba Voráčka ještě online dražbu Jakubova dresu Philadelphia Flyers prostřednictvím spolupráce s deníkem Blesk, na jejich stránkách www.blesk.cz. Tato dražba bude zahájena začátkem října a celkový výtěžek bude přičten k prostředkům získaným v Mikulově.



V týmu jsme silnější

Letošní ročník přinesl řadu novinek, které rozhodně potěšily. Tombolenky prodávaly maminky a partnerky některých hráčů, které si navíc připravily v rámci úvodního představování krátké taneční vystoupení. Měly neskutečný úspěch u všech fanoušků sportu a dobré zábavy a dokázaly trhnout rekord v prodeji tomboly částkou 99.000 korun! Moc si vážíme jejich nasazení a těšíme se, že se stanou neoddělnou součástí celé akce i v budoucnu. Celým dnem provázely jednotlivá utkání cheerleadersky Tigers Brno z VSK Univerzity.

Vítězství letošního ročníku obhájil tým REAL TOP PRAHA, za který nastoupila celá řada známých hvězd, včetně jmen známých fotbalistů jako například Vůch, Heinz, Pospíšil nebo Kisel, ale i oblíbené osobnosti jako Vojta Dyk, Jakub Štáfek alias LAVI, David Novotný nebo Láda Hampl, který si následně výhru i pohár vychutnával jako Ovečkin. Na druhém místě, k překvapení všech

zúčastněných, skončil Zlatý tým, za který se premiérově do brány postavil Petr Nedvěd, který byl také vyhlášen nejlepším hráčem celého turnaje Hokejky pro Kluka Puka 2019 a po jehož boku hráli například Petr Švancara, Luděk Zelenka nebo Libor Procházka. Bronzové místo patří týmu Nadace Jakuba Voráčka, kde se vedle kapitána Vorase ukázali například David Pastrňák, Radko Gudas, Honza Ruita nebo Ondra Pavelec. Bramborovou medaili si odvezl tým HC Oceláři Třinec, za který bojovala taková jména jako Patrik Hryc, Jiří Polanský, Filip Hamaň, ale i Patrik Bartošák, který měl kapitánské C na dresu. Tím jsme si krásně zavzpomínali a zrekapitulovali Hokejky pro Kluka Puka, nezbývá než doplnit, že příští 4. ročník pilně připravujeme a já mohu prozradit, že za vámi v roce 2020 dorazíme do Liberce!

Více budeme postupně odtajňovat na našich stránkách i sociálních sítích, co ale není tajné a o čem

jsem již několikrát psal, jsou informace k lázeňské péči pro pacienty s RS, kterým se v tomto newsletteru snažím opět trochu více pověnovat. Děkuji za zprávy a pozdravy všech, kteří lázeňské balíčky využili, je krásně čist, jak vás pobyt v lázních dobil a pomohl vašemu každodennímu boji s RS. Určitě všem více doporučuji tyto pobyty využívat. Navíc dorazilo také babí léto, které kromě krásných barev přináší chladná až mrazivá rána a bohužel také podzimní chřipky a nachlazení, proto je potřeba dbát na posílení imunity, třeba vám můžeme poradit jak na to.

Budu se těšit na vaše komentáře k našemu newsletteru a budu ráda, když mi napíšete, o čem byste chtěli v dalších číslech číst. Těším se na viděnou na některé naší další připravované akce.

Přeji krásné babí léto a zdravím všechny vaše Petra

Lázeňská péče

Také pacienti s diagnózou RS mají nárok na hrazenou lázeňskou léčebně rehabilitační péči v rozsahu daném zákonem.

Lázeňská léčebně rehabilitační péče je upravena zákonem č. 1/2015 Sb, a vyhláškou č. 2/2015 Sb. Je poskytována výhradně jako následná lůžková péče ve zdravotnických zařízeních, která se nacházejí v místě výskytu přírodního léčivého zdroje nebo na území s klimatickými podmínkami příznivými k léčení, a při poskytování péče jsou tyto přírodní léčivé zdroje nebo klimatické podmínky příznivé k léčení využívány.

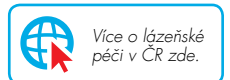
První základní léčebný pobyt je poskytován po dobu 28 dní s možností prodloužení. Opakovaný léčebný pobyt je poskytován 1x v průběhu 24 měsíců na 28 dní. Komplexní lázeňský léčebně rehabilitační pobyt je hrazen z veřejného zdravotního pojištění, pacient má plně hrazeno ubytování, stravu a lázeňské procedury a v době pobytu je



v pracovní neschopnosti, protože se jedná o léčbu ve zdravotním zařízení. Příspěvková lázeňská léčebně rehabilitační péče je částečně hrazena pacientem, zdravotní pojišťovna hraadí pouze procedury, pobyt není pracovní neschopnost.

Lázeňská péče je pro pacienty s RS doporučena neurologem nebo rehabilitačním lékařem. Návrh na lázeňskou léčebně rehabilitační péči vystavuje praktický lékař, společně se zprávou neurologa je zaslána ke schválení reviznímu lékaři zdravotní

pojišťovny. Pacient si může v návrhu požádat o konkrétní lázeňské místo, které se na onemocnění RS zaměřuje, ale jeho požadavku z hlediska kapacity zařízení není povinnost vyhovět. Schválený návrh lázeňské péče je zaslán přímo do lázně, které pak určí pacientovi den nástupu, lze se i dohodnout na konkrétní termín přímo s lázeňským zařízením.



Lázeňské procedury

Vodoléčba je velmi rozšířená lázeňská procedura ve formě různých koupelí v minerálních vodách, perličkách nebo vířivkách. Díky příznivému působení minerálních vod a různých teplot vody dochází k lepšímu prokrvení a uvolnění svalů a měkkých tkání. Jednotlivé lázně mají různé typy minerálních vod, a tak se mohou ve svém dalším léčebném působení mírně lišit.

Masáž je klienty velmi oblíbená lázeňská procedura v různých formách - klasická masáž, reflexní masáž nebo ve formě podvodní masáže, kdy dochází k promasírování svalů pomocí tlaku vody. Masáže napomáhají uvolnění svalů, ale pokud nejsou doplněny aktivním cvičením, je jejich efekt malý a krátkodobý.

Individuální cvičení s fyzioterapeutem by mělo být hlavní léčebnou strategií pro pacienty s RS. Fyzioterapeut na základě vyšetření a individuálních obtíží vybere a naučí pacienta vhodné cviky, které by si měl cvičit i po odjezdu z lázně pro udržení dlouhodobého efektu.

Skupinové cvičení může probíhat s využitím různých pomůcek, jako jsou velké nebo malé míče, pružné gumy apod. Mnohé lázně také nabízejí skupinové cvičení v bazénu, které je vhodné pro pacienty s poruchou rovnováhy, protože voda je pomáhá nadnášet a zároveň klade pohybu odpor a pomáhá tedy posilovat oslabené svaly.

Další procedury mohou zahrnovat doplňkové procedury jako je elektroléčba, magnetoterapie, ultrazvuk, laser, solux, zábaly, oxygenoterapie (inhalaci kyslíku), klimatoterapie (využití místního příznivého klimatu a okolního terénu pro individuální procházky pacienta).

Zdroj: Mgr. Klára Novotná



Neurorehabilitace

Základem neurorehabilitace klientů s roztroušenou sklerózou je citlivě zvolený pohybový režim sloužící ke stabilizaci a zlepšení fyzické kondice. Neurorehabilitační programy zaměřené na stabilizaci roztroušené sklerózy v Sanatoriích Klimkovic využívají multidisciplinárních strategií ke zvýšení funkční nezávislosti, prevence komplikací a zlepšení kvality života nemocných. Díky přímé návaznosti práce fyzioterapeutů, psychologů, ergoterapeutů a logopedů dochází k významnému zlepšení klinických projevů onemocnění RS. Pohybová terapie pomáhá předcházet rozvoji bolesti a jiných komplikací a případně rozvoje funkčních poruch hybného systému. Stabilizace fyzické kondice dokáže pozitivně ovlivnit také psychický stav klienta.



Lázeňské zařízení a neurorehabilitační klinika Sanatoria Klimkovic je spolupracujícím partnerem Nadace Jakuba Voráčka.

Nadstandardní program je nabízen ve třech variantách:

RS KONDICE – intenzivní terapeutický program zaměřený na upevnění a zlepšení celkové kondice klientů s roztroušenou sklerózou. Program vhodně kombinuje různé druhy pohybových procedur a dokáže tak obsáhnout celé spektrum pohybových obtíží, kterými klienti s roztroušenou sklerózou trpí – problémy se stabilitou, jistotou, chůzí, koordinace v prostoru, atd.

RS STABILITA CHŮZE – intenzivní terapeutický program pro klienty s roztroušenou sklerózou, jejichž dominantním problémem je pohyb. V rámci fyzikální terapie je využívána diagnostika pohybového aparátu, díky které dokáže optimálně nastavit rehabilitační plán každému na míru. Program kombinuje široké spektrum individuálních i skupinových procedur zaměřených na zlepšení stability, jistoty, sebedůvěry při chůzi a koordinaci v prostoru. Nezbytným doplněním programu je kognitivní trénink, zaměřující se na zlepšení pozornosti, paměti a koncentrace a také psychoterapie, potřebná k uvolnění a nalezení psychické rovnováhy.

RS KOGNI – komplexní rehabilitační program pro klienty s roztroušenou sklerózou, jejichž dominantním problémem je zhoršení komunikace, koncentrace, pozornosti a psychických obtíží. Program však neopomíjí ani pohybovou složku terapie. Na zlepšení paměti, pozornosti, koncentrace apod. je zaměřen intenzivní kognitivní trénink. Ten za pomoci moderních počítačových technologií pomáhá vyladit aktivitu mozku a správně využívat jeho schopnosti a kapacitu. Trénink je individuálně nastavený pro každého klienta a je tak zaměřen na specifické deficity jednotlivých kognitivních funkcí. Na tento trénink navazuje každodenní logopedická péče. Součástí programu je také fyzikální terapie, sloužící ke stabilizaci celkové kondice, pohybu a koordinace v prostoru.

Nadace Jakuba Voráčka dosud poskytla pacientům s RS právě v Sanatoriích Klimkovic více jak 2.100 terapeutických hodin!



PTÁTE SE

Ze strany lékaře mi byly na diagnózu RS doporučeny lázně. Jak je to s jejich hrazením?

Podle § 33 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, existují dvě základní formy lázeňské léčebně rehabilitační péče. **Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče** navazuje na lůžkovou péči nebo specializovanou ambulanci zdravotní péči a je zaměřena na doléčení, zabránění vzniku invalidity a nesoběstačnosti nebo na minimalizaci rozsahu invalidity. Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče je plně hrazena zdravotní pojišťovnou (léčení, ubytování i celodenní stravování).

Příspěvková lázeňská léčebně rehabilitační péče je poskytována především pojištěncům s chronickým onemocněním v případech, kdy nejsou splněny podmínky pro komplexní péči. Hrazenými službami ze strany zdravotní pojišťovny jsou v tomto případě pouze vyšetření a léčení, pojištěnec si hradí ubytování, stravování a dopravu.

Jaký postup vede k možnosti čerpání lázeňské péče prostřednictvím zdravotní pojišťovny?

Komplexní i příspěvková forma lázeňské léčebně rehabilitační péče je poskytována na základě **návrhu na lázeňskou péči** vystaveného praktickým lékařem na základě doporučení odborného lékaře či ošetřujícího lékaře při hospitalizaci (s navržením typu lázeňské péče i místa vhodného pro léčbu daného onemocnění). Návrh **schvaluje revizní lékař zdravotní pojišťovny pacienta**. V případě schválení komplexní lázeňské léčebně rehabilitační péče zasílá zdravotní pojišťovna schválený návrh přímo přijímací kanceláři příslušných lázní, které v důsledku pojišťovna určuje sama (při výběru zohledňuje jejich vzdálenost od místa bydliště, revizní lékař může přihlídnout i k požadavkům pacienta). Lázně následně pacienta předvolají nejpozději 5 dnů přede dnem nástupu k pobytu (lázeňského léčení) a sdělí mu všechny nezbytné informace (co je třeba si vzít s sebou, možné způsoby dopravy, kde a jak se v lázních

hlásit aj.). Komplexní lázeňskou léčebně rehabilitační péči čerpá pacient v době pracovní neschopnosti. Schválený návrh na příspěvkovou lázeňskou léčebně rehabilitační péči je odeslán do lázní prostřednictvím zdravotní pojišťovny nebo pacienta (pacient si může vybrat z lázeňských zařízení, s nimiž má jeho zdravotní pojišťovna uzavřenou smlouvu). Neschválí-li zdravotní pojišťovna komplexní ani příspěvkovou lázeňskou léčebně rehabilitační péči, může pacient absolvovat pobyt v lázních jako samoplátce.

Jaká je délka pobytu lázeňské léčebně rehabilitační péče u diagnózy RS?

Délku pobytu určuje Indikační seznam pro lázeňskou léčebně rehabilitační péči (příloha č. 5 k Zákonu č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění) – zvlášť pro dospělé a zvlášť pro děti a dorost. U roztroušené sklerózy a jiných demyelinizačních onemocnění v remisi je délka základního léčebného pobytu pro komplexní péči stanovena na 28 dnů s možností prodloužení. Je-li lázeňský pobyt poskytován jako opakovaný (1x v průběhu 24 měsíců), činí délka pobytu 28 dnů u komplexní péče a 14 nebo 21 dnů u příspěvkové formy péče. Obor specializace lékaře, který péči doporučuje, je dle přílohy k Vyhlášce č. 2/2015 Sb., o stanovení odborných kritérií a dalších náležitostí pro poskytování lázeňské léčebně rehabilitační péče neurologie nebo rehabilitační a fyzikální medicína.

Existují nějaká doporučená lázeňská místa pro diagnózu RS?

Ano, jedná se o lázeňská místa: Buchlovice, Hodonín, Jáchymov, Janáček Lázně, Karlovy Vary, Karviná, Klimkovic, Kostelec u Zlína, Lednice, Luhačovice, Ostrožská Nová Ves, Slatnice, Teplice, Velké Losiny a Vráž s omezením aplikace peloidu (peloid je aplikován lokálně jako fyzikální teploléčba s teplotou max. 29°C).

Více informací:



Klikněte na ikonu
a navštivte
www.rskompas.cz

PTÁTE SE



RS a chřipka

Můžu v období chřipek užívat jako RS pacient přípravky na posílení imunity? Jaké byste mi doporučili?

Přípravky na posílení imunity (imunostimulační přípravky), které obsahují yuccu, vilcacoru nebo echinaceu, nejsou pro pacienty s RS vhodné, protože mohou aktivovat toto onemocnění. Vhodný je dostatek vitamínu C v potravě, dostatek spánku, přiměřený pohyb, vyhýbání se styku s lidmi, kteří už infekční onemocnění mají. Málokdo také ví, že pro naši běžnou obranyschopnost je potřeba dostatečné množství vitamínu D v organismu. U nás ho mají lidé většinou málo, zvláště v zimních

měsících. Pro většinu obyvatel by pak jeho náhrada potravinovými doplňky byla vhodná. V naší obranyschopnosti má velmi důležitou úlohu i mikrobiální flóra našeho střeva. O tu lze pečovat střizlivou a pestrou stravou s omezením bílé mouky a cukru, dostatkem zeleniny a vlákniny obecně, eventuálně probiotiky.

Pokud se infekce dýchacího traktu často opakují, může si pacient s RS nechat od svého neurologa předepsat amantadin, kterého se bere v zimním období 1 kapsle denně, při styku s infekcí 2x denně 1 kapsle. Někdy za nedokonalou obranyschopnost může defekt v protilátkové imunitě, takže člověk s častými infekcemi by měl být vyšetřen imunologem.

NOVINKY

Hackathon pro RS - chcete se připojit?



Nevíte, co to znamená? Obrátila se na nás agentura, která pořádá setkání zhruba 100 odborníků z různých oblastí, kteří zkusí vymyslet a připravit nápady a návrhy JAK ZLEPŠIT NEBO POMOCI PACIENTŮM S RS...

Budeme rádi, pokud jim přidáte a nasdílíte své potřeby a přání, aby práce zhruba 20 týmů přišla s co nejzajímavějšími inovativními nápady.

O výsledku budeme samozřejmě, informovat, celá akce proběhne 25. - 27. 10. 2019.

Klikněte na ikonku
a navštívte
registrační formulář



PŘIPRAVUJEME



eReS Café

21.11.2019 od 16:30 hod.
Sanatoria Klimkovice - restaurace Zahrada
Téma: Lázeňská péče a vše co vás zajímá
Host: prim. MUDr. Tomáš Bauko

3.12.2019 od 16:30 hod.
České Budějovice - kavárna LANNA
Téma: Stres, nejen předvánoční a RS
Host: psychoterapeutka Iva Dedeciová

Zvu všechny členy eReS týmu ČR na naše putovní setkání v regionech. Scházíme se v menší počtu 20 - 25 účastníků, hostitelkou jsem já osobně.

Každé naše setkání přivítáme vždy odborníka z daného regionu a věnujeme se tématu, ale i všem dotazům a komentářům, které během pár hodin našeho povídání zazní. Vzhledem k omezenému počtu míst, poprosím, registrujte se na email info@erestymcr.cz, do předmětu uveďte místo eReS Café, o které máte zájem. Po naplnění kapacity bude registrace ukončena. V případě registrace méně než 10 účastníků, bude setkání zrušeno. Registrace je bezplatná a určena výhradně pro členy našeho spolku.

Dejuji a těším se na všechny vaše Petra

Kontakt:

eReS tým ČR z.s.
IČ: 05090610
Tel.: 773 377 507
Email: info@erestymcr.cz

Sídlo:

Karlovarská třída 581,
273 01 Kamenné Žehrovice

www.erestymcr.cz

eReS Newsletter vydává:
eReS tým ČR z.s.
č. účtu: 275484606/0300