

# VÝROČNÍ ZPRÁVA SPOLKU **MSREHAB**

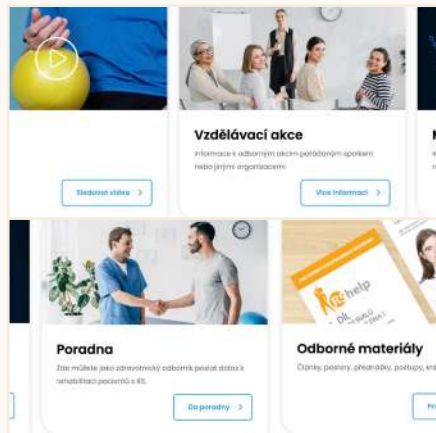


2022

## Úvod **3**



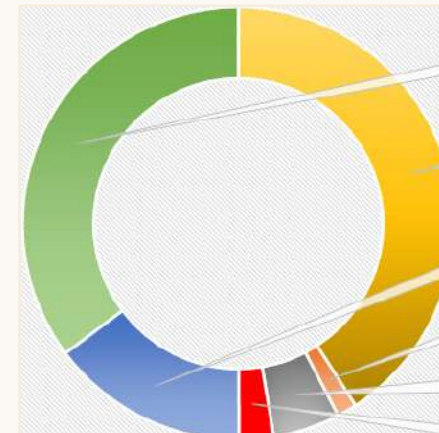
## Vznik a poslání spolku MSrehab **4**



## Organizační struktura **5 - 6**



## Finanční zpráva za rok 2022 **7 - 8**



## Činnosti spolku v roce 2022 **9 - 23**



## Plány na rok 2023 **24**



## Závěr **25**



Dámy a pánové, vážení partneři, milí příznivci a dárci, rok 2022 byl plný změn, ale to se poslední dobou stává novou normou. Po několika letech covidové pandemie nám rok 2022 částečně dovolil návrat k normálnímu fungování. Ještě jeho začátek byl ve znamení online akcí, proto i tradiční konference Fyzioterapie, psychoterapie, ergoterapie a RS probíhala online, ale další akce již bylo možné uskutečnit naživo.

Svět zasáhla ruská okupace Ukrajiny, která ani nás nenechala v klidu a bez emocí. O to víc jsme si pokorně uvědomili dar, že můžeme v klidu a bezpečí žít s našimi blízkými a také pokračovat v naší práci. V roce 2022 se nám podařilo uskutečnit námi dlouho plánované školení pro fyzioterapeuty a ergoterapeuty Specifika rehabilitační péče u pacientů s RS, které se velmi rychle zaplnilo a zúčastnilo se ho 30 rehabilitačních odborníků. Velkou radostí pro nás bylo, že se školení zúčastnili jak lékaři, tak fyzioterapeuti i ergoterapeuti, takže jsme mohli diskutovat mezioborově. To kromě skvělých přednášek a praktických workshopů považuji za velký úspěch, protože mám pocit, že o

interdisciplinárním přístupem se neustále hovoří, horší je to pak zrealizovat v praxi. Kromě školení jsme spustili nové webové stránky, které jsou nyní rozděleny na část pro pacienty a pro odborníky a staly se tak mnohem přehlednějšími. Podařilo se nám opět připravit benefiční kalendář na podporu psychoterapie a získat část prostředků na platy psychoterapeutek pracujících s pacienty s RS.

Děkuji všem, kteří nás podporují a zároveň děkuji za společnou práci svým kolegyním a kolegům ve spolku MSrehab, z. s.



Lucie Suchá,  
Předsedkyně MSrehab, z. s.

# VZNIK A POSLÁNÍ SPOLKU MSREHAB

## Účel

Účelem spolku je podpora a rozvoj expertních rehabilitačních postupů v péči o pacienty s roztroušenou sklerózou (multiple sclerosis, MS). Ve spolupráci s dalšími organizacemi se podílí na výchově a vzdělávání zejména fyzioterapeutů, psychoterapeutů, ergoterapeutů a rehabilitačních lékařů se zaměřením na MS. Stará se o členskou základnu rehabilitačních odborníků specializujících se na problematiku MS.

## Cíl

Msrehab, z. s. si klade za cíl vytvořit informační a kontaktní základnu pro fyzioterapeuty, ergoterapeuty, psychoterapeuty a odborníky na sociální poradenství, kteří pečují o pacienty s roztroušenou sklerózou mozkomíšní.



## ORGANIZAČNÍ STRUKTURA

**Název:** MSrehab, z. s.  
**Datum zápisu:** 19. března 2015  
Spisová značka: L61993 vedená  
u Městského soudu v Praze  
**Sídlo:** Tomanova 1150/70, Břevnov,  
169 00 Praha 6

**Identifikační číslo:** 038 19 302  
**Právní forma:** Spolek  
**Název nejvyššího orgánu:** Členská schůze Statutární orgán  
**Číslo transparentního účtu:** 2600782244/2010, Fio banka  
**Základní dokumenty** Stanovy MSrehab, z. s.  
**Web:** [www.msrehab.cz](http://www.msrehab.cz)



Mgr. et Mgr. Lucie Suchá

Předsedkyně spolku,  
tel. 773 605 818,  
[lucka.sucha@email.cz](mailto:lucka.sucha@email.cz)



Mgr. Klára Novotná, Ph.D.

Členka výkonného výboru  
[Klara.novotna@vfn.cz](mailto:Klara.novotna@vfn.cz)



MUDr. Blanka KECLÍKOVÁ

Členka výkonného výboru  
[blankakeclik@seznam.cz](mailto:blankakeclik@seznam.cz)



Renáta MALINOVÁ

Členka výkonného výboru  
[renata.malinova@vfn.cz](mailto:renata.malinova@vfn.cz)

## Členové spolku

Mgr. et Mgr. Lucie Suchá	předseda	27. 1. 2015
MUDr. Martina Hoskovcová, Ph.D.		27. 1. 2015
Renáta Malinová	člen výkonného výboru	27. 1. 2015
Mgr. Klára Novotná, Ph.D.	člen výkonného výboru	27. 1. 2015
Mgr. et Mgr. Petr Řezníček		27. 1. 2015
Mgr. Lenka Geierová		7. 9. 2015
Bc. Daniela Hillayová		23. 1. 2016
PhDr. et Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.		23. 1. 2016
Mgr. Tereza Krejsková		23. 1. 2016
MUDr. Blanka Keclíková	člen výkonného výboru	19. 1. 2018
Mgr. Edita Strusková		19. 1. 2018
Bc. Lucie Šimůnková		25. 6. 2019
Mgr. Jana Dušánková Blahová		25. 1. 2019
Bc. Kamila Kulíšková		25. 6. 2019



## Hospodaření v roce 2022

Díky podpoře našich tradičních i nových partnerů jsme mohli i v roce 2022 usilovně pracovat na různých projektech a pořádat vzdělávací akce. Této podpory si nesmírně vážíme a děkujeme za ni.

Jmenovitě bychom rádi poděkovali společností (řadíme abecedně): Biogen s. r. o., Medesa care, s. r. o., Merck spol. s. r. o. (hlavní partner spolku), Novartis s. r. o., Roche s. r. o., Teva Pharmaceuticals CR, s. r. o.. Dále pak Nadačnímu fondu Impuls za podporu projektu Setkalo se tělo s duší. V neposlední řadě Nadaci ČEZ, která nás podpořila grantem ve výši 500 000 Kč.

Dále bychom rádi poděkovali všem jednotlivcům, kteří podpořili spolek MSrehab, z. s. nebo konkrétně projekt na podporu udržení psychologické péče.

Máte – li zájem vidět náš rozpočet dopodrobna, náš účet je transparentní. Je tedy možné všechny uskutečněné transakce nahlédnout.

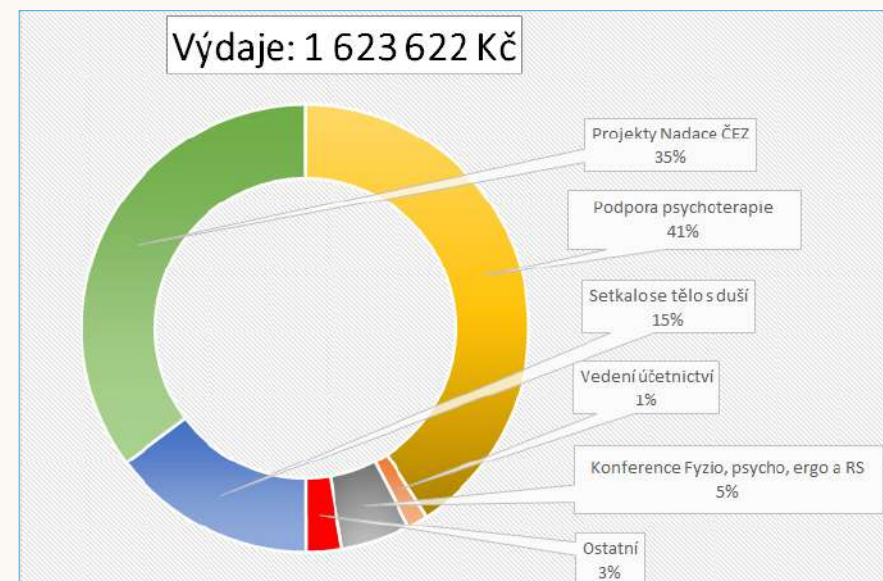
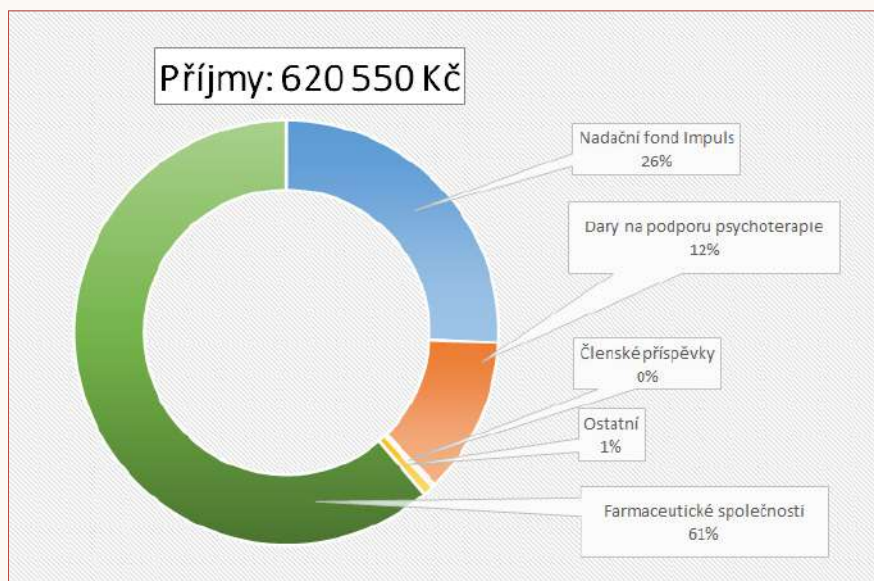
MSREHAB 2022	příjem (Kč)	výdej (Kč)	celkem (Kč)
<b>grant Nadace ČEZ</b>			
grant Nadace ČEZ spoluúčast		-71646	-71646
grant Nadace ČEZ		-499851	-499851
vratka grant Nadace ČEZ		-149	-149
grant psychoterapie		-663600	-663600
Dar na podporu psychoterapie - kalendáře - souhrnně	66400		66400
Dar na podporu psychoterapie - kalendáře - Merck spol. s. r. o.	7500		
členský příspěvek	1650		1650
<b>Projekt Setkalo se tělo s duší</b>			
Setkalo se tělo s duší		-240838,6	-240838,6
nadační příspěvek	160000		160000
<b>Konference Fyziio, psycho, ergo a RS</b>			
Konference Fyziio, psycho, ergo a RS		-81605,16	-81605,16
sponzoring Merck spol. s. r. o.	120000		120000
sponzoring Novartis s. r. o.	70000		70000
sponzoring Teva Pharmaceuticals CR, s. r. o.	100000		100000
sponzoring Roche s. r. o.	20000		20000
Sponzoring konference Život s roztroušenou sklerózou- Medesa care s. r. o.	5000		5000
<b>ostatní</b>			
časopis		-345	-345
kurz Emotion Aid		-8712	-8712
příprava školení Specifika RHB péče		-1901,2	-1901,2
příprava Maratonu s RS		-1700	-1700
skripta školení Specifika RHB péče		-15100	-15100
školení Spiral Dynamik		-3990	-3990
vedení účetnictví spolku		-24000	-24000
virtual meet up Spiral dynamik		-3990	-3990
Copy general		-2932,02	-2932,02
Česká pošta		-72	-72
parkování		-200	-200
pokuta parkování		-500	-500
aplikace Rehabps		-2490	-2490
Merck spol. s. r. o. sponzorský příspěvek	70000		70000
<b>CELKEM</b>	<b>620 550</b>	<b>-1 623 621,98</b>	<b>-1 003 071,98</b>

příjem (Kč)

grant Nadace ČEZ	- Kč
Dar na podporu psychoterapie - kalendáře - souhrnně	66 400 Kč
Dar na podporu psychoterapie - kalendáře - Merck spol. s r. o.	7 500 Kč
členský příspěvek	1 650 Kč
nadační příspěvek	160 000 Kč
sponzoring Merck spol. s r. o.	120 000 Kč
sponzoring Novartis s. r. o.	70 000 Kč
sponzoring Teva Pharmaceuticals CR, s. r. o.	100 000 Kč
sponzoring Roche s. r. o.	20 000 Kč
Sponzoring konference Život s roztroušenou sklerózou - Medesa care s. r. o.	5 000 Kč
Merck spol. s. r. o. sponzorský příspěvek	70 000 Kč
<b>CELKEM</b>	<b>620 550 Kč</b>

výdej (Kč)

grant Nadace ČEZ spoluúčast	71 646 Kč
grant Nadace ČEZ	499 851 Kč
vrátka grant Nadace ČEZ	149 Kč
grant psychoterapie	663 600 Kč
Setkalo se tělo s duší	240 839 Kč
Konference Fyzio, psycho, ergo a RS	81 605 Kč
časopis	345 Kč
kurz Emotion Aid	8 712 Kč
příprava školení Specifika RHB péče	1 901 Kč
příprava Maratonu s RS	1 700 Kč
skripta školení Specifika RHB péče	15 100 Kč
školení Spiral Dynamik	3 990 Kč
vedení účetnictví spolku	24 000 Kč
virtual meet up Spiral dynamik	3 990 Kč
Copy general	2 932 Kč
Česká pošta	72 Kč
parkování	200 Kč
pokuta parkování	500 Kč
aplikace Rehabps	2 490 Kč
<b>CELKEM</b>	<b>1 623 622 Kč</b>





## Činnosti spolku v roce 2022

Spolek MSrehab, z. s. se může pochlubit řadou zorganizovaných či spoluorganizovaných akcí, tvorbou nových webových stránek, přípravou školení Specifika fyzioterapeutické péče u pacientů s RS a byl rovněž aktivní v získávání finančních prostředků na podporu činnosti psychologů.

### CELOROČNĚ

#### Rozesílání aktualit

Novinky zveřejňované na spolkovém webu rozesíláme přihlášeným odběratelům. V roce 2022 jsme rozeslali celkem 17 aktualit. Jednalo se o pozvánky na edukační akce pro zdravotníky, pacienty i veřejnost. Všechny aktuality zůstávají uloženy v archívu spolkového webu.

#### Podpora vybraných psychologů

Po celý rok 2022 jsme díky získaným finančním prostředkům mohli podporovat práci velmi zkušených terapeutek, konkrétně Bc. Karin Emily (pro RS centrum FN Královské Vinohrady), PhDr. Evu Růžičkovou (pro RS centrum FN Motol) a Mgr. Janu Tomanovou, PhD. (pro RS centrum Nemocnice Teplice).

Proč je psychologická péče pro naše pacienty tak důležitá? Psychoterapie by měla být v RS centrech nedílnou součástí komplexní péče o pacienta. Pro ošetřující personál představuje psychoterapie

službu, jež doplňuje léčbu a je často indikována. Pacientům s roztroušenou sklerózou nabízí některá RS centra v ČR psychologickou pomoc, která pomáhá v různých fázích onemocnění, ale vzhledem k omezené personální a finanční kapacitě, je tato pomoc převážně akutní až střednědobá. Pro pacienty má však největší přínos terapie pravidelná a dlouhodobá. Často se však pacienti vzdávají psychoterapie jako první, a to z ekonomických důvodů. Psychoterapie není standardně hrazena ze zdravotního pojištění a pacienti si musí terapeutické hodiny hradit sami, není-li jinak přispíváno.

Odborně vedená psychoterapie zbavuje RS pacienta stresu, mírní a léčí depresivní i úzkostné stavy, učí schopnosti relaxace a buduje odolnost vůči zátěži.

Tento projekt je určený pro všechny pacienty z celé republiky bez ohledu na to, do kterého RS pacient dochází. Terapie mohou probíhat online nebo offline, dle potřeb klienta.

Díky sponzorským darům firmy Roche, s. r. o. a Novartis s. r. o. a benefičnímu prodeji kalendářů jsme dokázali udržet psychologickou službu po celý rok 2022.

<https://www.msrehab.cz/podpora-psychoterapie>

# Akce uskutečněné během roku 2022:

## Leden

V reakci na pandemii onemocnění Covid-19, která ovlivňovala poskytování rehabilitační péče i během roku 2022 se členové spolku podíleli na sepsání odborného článku

v časopise Neurologie pro praxi: Rehabilitace pacientů, kteří onemocněli covidem-19 (příklad osob s roztroušenou sklerózou)

**REHABILITACE PACIENTŮ, KTEŘI ONEMOCNĚLI COVID-19 (PŘÍKLAD OSOB S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU)**

Mgr. Klára Novotná, Ph.D.<sup>1,2</sup>, MUDr. Ingrid Menkyová<sup>1</sup>, prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc.<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd 1. LF UK, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze  
<sup>2</sup>Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

**Rehabilitace pacientů, kteří onemocněli covidem-19 (příklad osob s roztroušenou sklerózou)**

Článek představuje možnosti rehabilitačních intervencí, které je možné využít pro znovuzbavení dělaném onemocnění covid-19 u pacientů s chronickým neurologickým onemocněním – roztroušenou sklerózou. Článek představuje možnosti rehabilitačních intervencí, které je možné využít pro znovuzbavení dělaném onemocnění covid-19 u pacientů s chronickým neurologickým onemocněním – roztroušenou sklerózou. Článek představuje možnosti rehabilitačních intervencí, které je možné využít pro znovuzbavení dělaném onemocnění covid-19 u pacientů s chronickým neurologickým onemocněním – roztroušenou sklerózou.

**Rehabilitation in post-Covid-19 patients (specifically those with multiple sclerosis)**

The article introduces the options of rehabilitation interventions that can be used to restore function in patients with a chronic neurological disease – multiple sclerosis. Two individual case studies illustrate the use of respiratory and physiotherapy as well as the use of restoration mobility and cognition.

**Horní končetina pohledem Spiraldynamik® (L. Kazmarová)**

Psychoterapie, Ergoterapie & Roztroušená skleróza

22.1.2022

Horní končetina pohledem Spiraldynamik®  
 Lenka Kazmarová

**3D koordinace horní končetiny a ruky**

Přednášející: Lenka Kazmarová



### Pozvánka

## Výroční konference MSrehab 2022

### 9. konference Fyzioterapie, Psychoterapie, Ergoterapie & Roztroušená skleróza

**Sobota 22. ledna 2022**

[msrehab.cz/9konference](http://msrehab.cz/9konference)

**Program | 9.00 – 13.00 hod.**

**Hlavní téma: Ruce - jak zlepšit jejich funkce a mít svůj život „lépe ve svých rukou“**

**9.00 Zahájení**  
 L. Suchá | MSrehab, z.s.

**Horní končetina pohledem Spiraldynamik®**  
 Lenka Kazmarová

**Vzít život do vlastních rukou**  
 MUDr. Olga Kunertová

**Rehabilitace ruky u osob s RS**  
 Ilse Lamers MSc. PhD.

**Vztah horní končetiny a trupu u osob s RS**  
 Joke Raats MSc. PhD.

**Zkušenosti s funkční elektrostimulací ruky**  
 Bc. Petra Kejdanová

**Praktický workshop 1: Ukázka využití metody Spiraldynamik® v terapii ruky**  
 vede Lenka Kazmarová

**Praktický workshop 2: Ukázka Feldenkraisovy metody**  
 vede Mgr. Helena Gogelová

**13.00 Ukončení konference**

**Živé vysílání proběhne:**

**Sobota 22. ledna 2022 od 9.00 hod.**

- na webu [msrehab.cz/9konference](http://msrehab.cz/9konference)
- na **YouTube kanálu spolku MSrehab**

**Dotazy je možné písemně pokládat před a v průběhu semináře na webu i YouTube kanálu spolku MSrehab.**

Seminář organizuje spolek MSrehab.

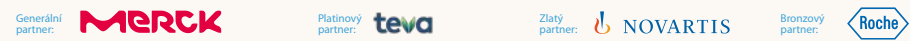
Konference má charakter odborného vzdělávání a je určena pouze pro zdravotnické odborníky.

On-line vysílání je přístupné zdarma a bez registrace.

Přednášky zahraničních přednášejících budou s titulkami.

Na Vaši účast se těší

Lucie Suchá  
 předsedkyně MSrehab, z.s.



Dne 22.1.2022 se opět uskutečnila naše tradiční mezioborová konference:

## 9. konference Fyzioterapie, psychoterapie, ergoterapie a RS, tentokrát na téma Ruce - jak zlepšit jejich funkce a mít svůj život „lépe ve svých rukou“

I v roce 2022 jsme kvůli epidemiologické situaci uspořádali konferenci online. Po loňské dobré zkušenosti jsme se tohoto formátu nebáli, a naopak jsme mnoho skvělých přednášek i workshop umístili na [youtube kanálu](http://youtube.kanalu) spolku

MSrehab, z. s., kde je možné je shlédnout i po skončení konference.

Hlavním tématem tohoto ročníku byly „ruce“. Tradičně jsme si pohráli s mezioborovým propojením, takže toto téma jsme rozebrali jak z pohledu fyzioterapie a ergoterapie, tak i z pohledu psychoterapie, tj. jak mít život lépe ve svých rukách. I pro tento ročník se nám podařilo domluvit skvělé české i zahraniční přednášející. Součástí konference byly dva praktické workshopy. Podrobný program je součástí VZ.

## ÚNOR

Během února probíhaly intenzivní přípravy na každoroční akci Maraton cvičení s RS.

## BŘEZEN

**25. 3. – 26. 3.**

**11. ročník maratonu MaRS** proběhl v Praze i celé republice "hybridní" formou. Většinu společných aktivit se přenesla do venkovního prostoru, cvičilo se však už i v tělocvičnách a fitness centrech a nadále nechyběly nové online streamované hodiny. Hlavní pražskou centrálou se stal Petřín, kde během pátku i soboty probíhala Roztroušená stezka. V hlavním městě nechyběla ani orientační procházka a běh, vozíčkářská rozcvička nebo nordic walking. Na několika místech se pak konaly lekce jógy a dalších

cvičebních metod. To nejdůležitější, co tento MaRS maraton přinesl, bylo osobní setkání. Lidé se po dvou letech sešli ve 30 městech a 35 místech, MaRS inicioval nemocné k návratu do správného způsobu života a zdůraznil pravidelný pohyb. Členi spolku MSrehab tradičně pomáhali s organizací, propagací i vedení lekcí.

<https://maratonmars.cz/historie/2022-2/>

V pátek 25.3. vedla Lucie Suchá v rámci akce MaRS cvičení pro zdravotní sestřičky na 1. konferenci sester z RS center.



**25. – 27. 3.** se opět uskutečnil kombinovaný fyziopsychoterapeutický **víkendový pobyt s pacienty „Setkalo se tělo s duší“ na Monínci** vedený Mgr. Lucií Suchou a Renatou Malinovou.

**29. – 31. 3.**

**Český a Slovenský Neurologický sjezd**

Spolek MS rehab se také aktivně účastnil na 34. Českém a Slovenském Neurologickém sjezdu (jedná se

o ročník 2021, který se přesouval z epidemiologických důvodů z podzimu 2021 na jaro 2022). Za spolek MS rehab se zúčastnila Mgr. Novotná a Mgr. Suchá. Aktivní účast byla formou posterů:

Online cvičení Pilates pro osoby s RS během pandemie Covid-19 (ID: 99)

Jak pandemie nemoci Covid-19 ovlivnila pohybové aktivity osob s RS? (ID: 100)



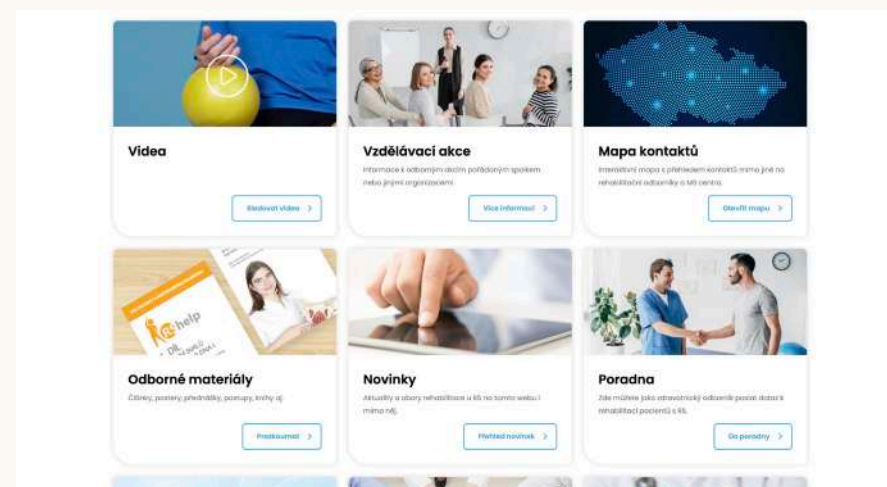
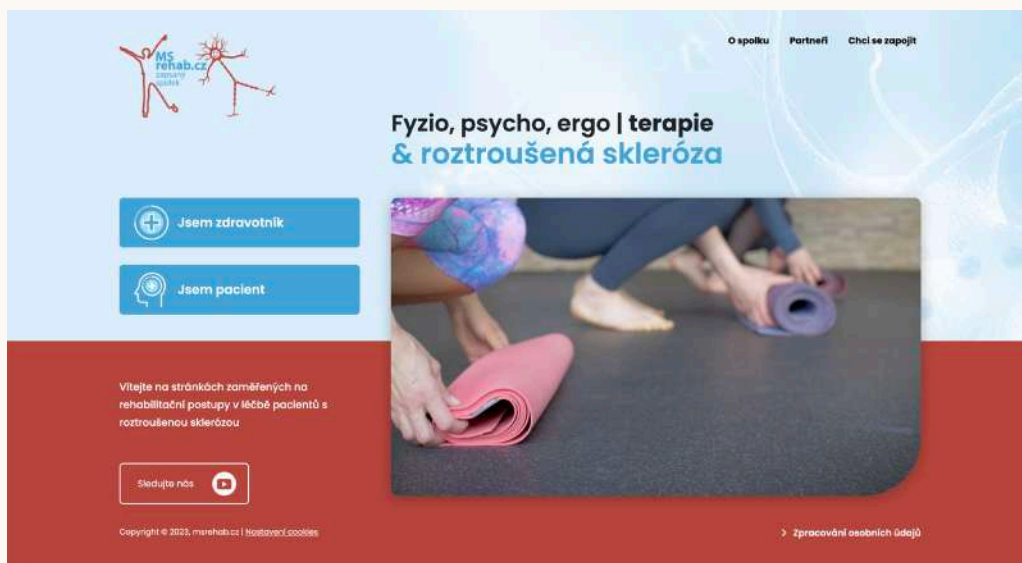
## DUBEN

Byla dokončena a spuštěna nové webové stránky, které jsou nyní rozděleny na část pro pacienty a odborníky.

[www.msrehab.cz](http://www.msrehab.cz)

### Dne 30. 4. byla valná hromada spolku MSrehab, z. s.

Valná hromada spolku proběhla tentokrát v dubnu, protože dříve to nebylo možné kvůli epidemiologické situaci. Osobní setkání bylo moc fajn a probrali jsme plány na další období.



KVĚTEN

27. – 28. 5. – 20. Jedličkovy neuroimunologické a likvologické dny

Zástupce spolku MS rehab měla také aktivní účast na 20. Jedličkových neuroimunologických a likvologických dnech, které proběhly v Praze s přednáškou: Rozšíření možností komplexní rehabilitační péče osob s RS s vysokou mírou disability, kazuistika (Mgr. Novotná). V přednášce byly popsány možnosti rehabilitační péče u osob s RS s vysokou mírou disability a představeny rehabilitační programy v Domově sv. Josefa.



Dále byly rehabilitační aktivity pro osoby s RS představeny formou několika posterů:

Fyzioterapie u pacientů s těžším neurologickým deficitem se zaměřením na posturální a respirační funkce (Bc. Knapová, Mgr. Novotná) - získal cenu za nejlepší poster.



Vliv individuální telerehabilitace na funkční mobilitu a rovnováhu u pacientů s roztroušenou sklerózou (Mgr. Staníčková, Mgr. Novotná).

Dodržování doporučeného zdravého životního stylu u osob s roztroušenou sklerózou (Bc. Tikovská, Mgr. Novotná).

## Světový den RS 30. 5.

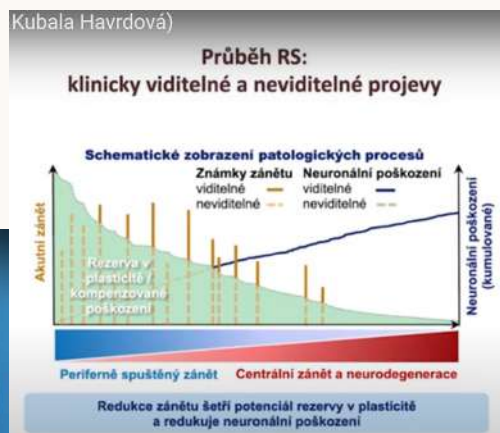
I v letošním roce se spolek MS rehab z. s. spolu s Nadačním fondem IMPULS a Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze připojil ke světovému dni RS. Dne 30. května 2022 se opět konalo sázení slunečnic v Kateřinské zahradě Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze (tradiční akce NF IMPULS Rozsvíťme Českou republiku). Za neurologickou kliniku se zúčastnila prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc.

Ze známých osobností akci podpořil svou účastí herec Jan Čenský. Ke světovému dni RS připravili organizátoři také osvětové přednášky pro pacienty, které byly natočeny online, aby tak mohly být dostupné pro větší okruh zájemců. Přednášky jsou dostupné na webu MSrehab.cz

Profesorka MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc. si připravila přednášku na téma: Léčba RS v roce 2022.



Paní doktorka Dominika Štátná přinesla aktuální informace o infekci Covid-19.



A fyzioterapeutka Klára Novotná rozebrala téma Jak zvládat horké dny.



13. – 15. 5. – víkendový pobyt s pacienty  
„Setkalo se tělo s duší“ na Moninci

**PROGRAM:**

**Pátek**

- 17.00 – 18.00 hod. Příjezd, ubytování
- 18.30 hod. Večeře
- 20.00 – 21.00 hod. Úvodní „komunita“ - reference událostí od minulého setkání
  - seznámení s muzikoterapií
  - co vzájemně očekáváme

**Sobota**

- 7.30 Rozcvička (Suchá)
- 8.00 Snídaně
- 8.45 AUT (autogenní trénink) (Malinová)
- 9.00 – 10.30 Hra, pohyb a naslouchání (muzikoterapie) (Gerlichová)
- 11.00 – 12.00 Cvičení – nohama pevně na zemi (Suchá, Kečliková)
- 12.00 Oběd
- 14.00 – 15.30 Vycházka
- 16.00-17.30 Skupinová psychoterapie (Malinová)
- 18.00 Večeře
- 19.30 – 20.30 Táborák s asertivitou (Malinová, Suchá, Kečliková, Gerlichová)
- 20.30 Řízená relaxace (Malinová)

**Neděle**

- 7.30 Rozcvička (Kečliková)
- 8.00 Snídaně
- 8.45 AUT (Malinová)
- 9.00 – 10.00 Tělo, hlas a další hudební nástroje (muzikoterapie) (Gerlichová)
- 10.30 – 11.30 Cvičení – pánevní dno (Suchá, Kečliková)
- 12.00 Oběd
- 13.30 – 15.00 Skupinová psychoterapie (Malinová)

... Scházíme se v pátečním podvečeru se skupinou pacientů „mazáků“. Všichni prošli v minulosti nějakou formou psychoterapie, skupinovou psychoterapií, individuální rehabilitací nebo skupinovým rehabilitačním cvičením a všichni už mají za sebou dva víkendové pobyty. Tato soudržná skupina přijíždí téměř ve stejném složení. Takže jsme hodně zvědavé, jak se jim v životě daří, kam se posunuli a očekáváme náročný víkend s velkým pracovním nasazením s múzou jménem hudba. Ústředním tématem jsme zvolily muzikoterapeutické techniky, metody a hry, které mohou klientům pomoci při podpoře vnímání vlastního sebevědomí, sebezřetiví, komunikačních schopností a dovedností, verbálního i neverbálního projevu na podporu vnímání tělesného



schématu, emoční exprese a korekce, vlastní identity a pocitu skupinové sounáležitosti. Všechny techniky využívají hudbu jako komunikačního prostředku a radostného zážitku možnosti vzájemného sdílení. Máme proto tentokrát s sebou externí členku lektorského týmu – muzikoterapeutku Markétu Gerlichovou.

První páteční skupinové setkání bylo intenzivní. Všichni přivezli spoustu svých prožitků a zkušeností a chtěli se o ně navzájem podělit. Bylo to upřímné sdílení radostí a starostí života aktivních lidí, a vzájemné předávání informací.

Jako vždy jsme sepsali všechna očekávání, se kterými pacienti přijeli.

Zkušená skupina si chtěla ve společném prostoru uvolnit - sdílet – otevřít to, co mi dělá úzkost – odpočinout si od stresu – překonat strach – načerpat pohodu a elán zas vyrazit vpřed – zklidnit se a relaxovat – osahat si spojení zvuk tělo hlava – zažít překvapení – osvobodit se – pochopit specifika muzikoterapie – inspirovat se – radovat se – být sama se sebou – napojit se na sebe.

## ČERVEN

**Účast v mezinárodní studii  
RIMS-covid**

V průběhu měsíce května a června proběhlo v rámci mezinárodní spolupráce dotazníkové šetření mezi fyzioterapeuty a pacienty s cílem zjistit, jak pandemie Covid-19 ovlivnila rehabilitaci a pohybové aktivity u osob s RS.

**16. - 17. 6. – 1. část kurzu pro  
fyzioterapeuty a ergoterapeuty  
Specifika rhb péče u pacientů s RS**

Díky podpoře nadace ČEZ jsme mohli zorganizovat a uskutečnit školení Specifika rhb péče u osob s RS. Kapacita kurzu (30 účastníků) se velmi rychle zaplnila. K naší velké radosti se kurzu zúčastnili fyzioterapeuti, ergoterapeuti, tak i rehabilitační lékaři a neurologové. Tím se splnil náš cíl, že rhb u pacientů s RS má být interprofesní. Kromě zajímavých přednášek a workshopů od předních odborníků v oblasti RS, se na školení vytvořila skvělá atmosféra a těšila nás i aktivita účastníků, dotazy a diskuze.

**Anotace kurzu:**

*Kurz je rozdělen do 4 dnů. Důraz bude kladen na jak na „Evidence-based approach“, tak i empirické zkušenosti a praktický nácvik získaných znalostí. Teoretický základ je nezbytný pro správné vedení klinické rozvahy a nastavení krátkodobého i dlouhodobého terapeutického plánu, nicméně cílem je o maximální praktický přínos školení. Proto všichni přednášející počítají se zařazením kazuistik, případně ukážce na vybraných pacientech i v případě teoretických přednášek. V základní dvoudenní části kurzu (část A) si účastníci osvojí teoretické podklady onemocnění a klinické testy s důrazem na jejich validitu a prakticky se naučí vyšetřovat základní příznaky RS a stanovit konkrétní terapeutické cíle na základě klinické rozvahy.*

*V navazující části B budou uvedeny postupy interdisciplinární péče u pacientů s RS od časného až po chronické stádium podle EBM guidelines a prakticky si účastníci vyzkouší různé terapeutické postupy zaměřené na jednotlivé symptomy onemocnění.*

*Rozsah kurzu je 32 hodin (20 hod. teoretické a 9 praktické výuky). Výuka je realizována špičkovými odborníky na problematiku z 1. lékařské fakulty a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, z 2. lékařské fakulty a Fakultní nemocnice Motol a Nemocnice Jihlava.*

*Cílem školení je vzdělávat fyzioterapeuty, kteří mají zájem o problematiku RS, získat hlubší znalosti ohledně aktuálně vhodných doporučených postupů u této specifické skupiny dospělých neurologických pacientů v kontextu ucelené rehabilitace.*

*Přínosem kurzu by mělo být do budoucna pomoci zajistit koordinovanou a dostupnou fyzioterapeutickou péči pro pacienty z celé České republiky a navázat užší spolupráci mezi terapeuty z různých regionů.*

*Absolvováním vzdělávacího kurzu se účastníci naučí:*

- *Vyhodnotit neurologický nález a tíži symptomů a následně zvolit podle něj vhodné terapeutické postupy pro osoby RS.*
- *Porozumět problematice různých senzitivních a motorických symptomů provázejících onemocnění RS a vhodně na ně v terapii reagovat.*
- *Používat nejběžněji používané testy využívané u osob s RS pro zhodnocení efektu terapie.*
- *Aktuální evidence based rehabilitačními postupy.*
- *Instruovat pacienta k autoterapii a vhodnému pohybovému režimu (aerobní, posilovací nebo jiné formy cvičení).*
- *Rozumět roli ostatních specialistů v rámci interdisciplinárního týmu (neurolog, ergoterapeut, logoped, psycholog) a ví s jakými symptomy RS k nim pacienty poslat.*
- *Používat kompenzačními pomůckami, které se v terapii osob s RS využívají.*



## ZÁŘÍ

### 19. – 20. 9. – 2. část kurzu pro fyzioterapeuty a ergoterapeuty Specifika rrb péče u pacientů s RS

Pozvánka na odborný vzdělávací kurz:

#### Fyzioterapie u osob s roztroušenou sklerózou

(odborný kurz však může být přínosný také pro ergoterapeuty a lékaře)  
Pořádaný spolkem MS rehab z.s. a odborně zaštitěný  
Centrem pro demyelinizační onemocnění, Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze  
-délka kurzu 4 dny

**Termín školení: 16. - 17. 6. 2022 a 19. - 20. 9. 2022**

Cena: za každou ze dvou částí kurzu 2.500 Kč (celkem 5.000 Kč)

Mezi přednášejícími se můžete těšit na odborníky z oboru:

Prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc., Doc. MUDr. Jiří Radvanský, CSc.,  
MUDr. Martina Kóvani, MHA, As. MUDr. Jana Preiningerová Lizrová, PhD.,  
As. MUDr. Martina Hoskovicová, PhD., Mgr. Klára Novotná, Ph.D., Mgr. Lucie Suchá,  
Mgr. Ota Gál, PhD. a další

Zájemci se mohou již nyní hlásit na email předsedkyně spolku MS rehab z.s. Lucii Suché:  
lucika.sucha@email.cz  
(později bude spuštěna registrace na webu 1.lékařské fakulty UK, o které budeme předběžně zájemce vás informovat)



Příprava  
odborných  
materiálů  
podpořena  
grantem  
Nadace společnosti  
ČEZ



SKUPINA ČEZ



#### V rámci odborného kurzu se můžete těšit na tyto přednášky:

- Základní informace o RS, typy RS, biologická léčba
- Klinické projevy symptomů RS
- Interprofesní péče o pacienty s RS, úprava životního stylu
- Guidelines a aktuální rehabilitační trendy
- Zátěžové vyšetření a bezpečné nastavení intenzity tréninku
- Terapie únavy
- Neuropsychiatrické aspekty RS (deprese, poruchy kognice..)
- Spastická paréza a možnosti jejího ovlivnění
- Poruchy vylučování
- Ergoterapie a kompenzační pomůcky
- Psychoterapeutická péče o osoby s RS
- Strava a RS
- a další

Součástí budou také praktické workshopy: Terapie poruch chůze, Terapie poruch pánevního dna,  
Aerobní a posilovací trénink, Vnímání těla...



## 18.10. seminář pro nově diagnostikované v Pardubicích

Tradiční seminář pro nově diagnostikované pacienty a jejich blízké. Odpoledne se skládá ze čtyř přednášek (lékař, fyzioterapeut, psychoterapeut, sociální pracovník a na tomto semináři byla ještě přednáška nutriční poradkyně). Cílem je včas informovat pacienty o roztroušené skleróze, možnostech rehabilitace a sociálně právní problematice, aby se zapojili do procesu aktivní péče o sebe samé co nejdříve po diagnostikování onemocnění. To vše v hezkém prostředí mimo zdravotnické zařízení, aby se tam všichni mohli cítit komfortně a bezpečně.

## 26. – 28. 10. proběhla mezinárodní konference o léčbě RS:ECTRIMS/RIMS v Amsterdamu

Zástupkyně spolku MS rehab z. s. Mgr. Klára Novotná se zúčastnila formou e-posterů:

Physical activity level in people with multiple sclerosis in the Czech Republic (Novotná, Šmejkalová, Prochazková, Větrovská)  
Individual telerehabilitation program for improving balance in people with MS (Staničková, Novotná)

### Physical activity level in people with multiple sclerosis in the Czech Republic



K. Novotná<sup>1,2</sup>, B. Šmejkalová<sup>1</sup>, R. Prochazková<sup>3</sup>, R. Větrovská<sup>4,5</sup>

<sup>1</sup> Department of Neurology and Center of Clinical Neuroscience, First Faculty of Medicine, Charles University and General University Hospital in Prague, Czech Republic, Prague, Czech Republic.

<sup>2</sup> Department of Rehabilitation, First Faculty of Medicine, Charles University and General University Hospital in Prague, Prague, Czech Republic.

<sup>3</sup> Faculty of Economics and Management, Czech University of Life Science Prague, Czech Republic, Prague, Czech Republic.

<sup>4</sup> The College of Physical Education and Sport, Prague, Czech Republic, Prague, Czech Republic.

<sup>5</sup> Institut of Sports Medicine, Charles University and General University Hospital in Prague, Prague, Czech Republic

#### BACKGROUND

Regular physical activity is considered part of the complex management of MS. For physical activity to provide health benefits, exercise and time spent with exercise need not be high. The positive effects of exercise, for example in terms of reducing premature mortality or preventing the onset of a number of civilisation diseases, have already been demonstrated with 15 minutes of daily physical activity at a moderate level of exertion. However, it is uncertain to what extent people with MS in the Czech Republic engage in physical activity.



#### AIM

The aim of the study was to determine, through a questionnaire survey, whether there is a difference in the representation of physical activities in people with multiple sclerosis (MS) and in individuals of the general population during their normal week. Furthermore, we wanted to find out to what extent demographic data have an impact on the level of physical activity in people with MS

#### METHODS

We collected data in a sample of 354 people with MS (97 men) chosen by accidental sampling from larger long-term prospective observational studies conducted in the MS Center of the General University Hospital in Prague, Czech Republic. People with MS completed the questionnaire during their planned routine visit to the MS Center. Participants completed the Godin-Shepherd Leisure Time Activity Questionnaire (GLTQ) and a questionnaire designed by us focusing on the experience with exercise and physical activity.

The data from people with MS were compared with data from 630 healthy adults (252 men) from online questionnaire. All participants were aged 25-70 years, without any other serious health problems limiting physical activity.

#### RESULTS

A total of 88 individuals with MS (24.9%) and 335 individuals of the general population (53.2%) engage in regular exercise. A total of 139 people with MS (39.3%) and 233 people in the general population (37.0%) engage in some form of physical activity on an irregular basis. A total 120 people with MS (33.9%) and 62 GP individuals (9.8%) do not engage in any physical activity.

A total of 90 people in the general population (14.3%) and 25 people with MS (7.1%) reported that they engage in physical activity regularly every day. Several times a week, 344 individuals of the general population (54.6%) and 108 individuals with MS (30.5%) engage in physical activity, 53 individuals of the general population (8.4%) and 28 individuals with MS (7.9%) engage in some form of physical activity once a week.

For people with MS, the most common response was exercise in the home environment. The second very common response was attending organised classes. For the general population, exercising outdoors was the most common choice.

The most common motivation was "I want to do something for myself" for both people with MS and the general population. For people with MS of both genders, improving fitness was the second most common response, followed by exercising for fun. For the general population, fun and enjoyment of exercise was the second most common motivation. The most common reason for individuals with MS not exercising was lack of time. This reason was given by 91 individuals with MS. Due to physical demands, 25 individuals with MS do not engage in any physical activity.

A total of 345 individuals of the normal population and 136 individuals with MS belonged to the insufficiently active category (according to GLTQ). The moderately active category included 28 individuals from the general population (4 %) and 82 (23 %) individuals with MS.

The GLTQ score in people with MS was significantly correlated with EDSS score ( $p=0.0058$ ) and gender ( $p=0.0147$ , higher in men), but not with disease duration and BMI.

#### CONCLUSION

It was found that a total of 38.4% of individuals with MS did not meet the basic recommendations for minimal physical activity during a typical week. Physical activity correlates with the degree of neurological impairment and especially with the patient's motivation.

### Individual telerehabilitation program for improving balance in people with MS



Staničková Barbora<sup>1</sup>, Novotná Klára<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Department of Neurology and Center of Clinical Neuroscience, First Faculty of Medicine, Charles University and General University Hospital in Prague, Czech Republic, Prague, Czech Republic

<sup>2</sup> Department of Rehabilitation, First Faculty of Medicine, Charles University and General University Hospital in Prague, Prague, Czech Republic

#### BACKGROUND

During the period of the Covid-19 pandemic, the provision of rehabilitation care for people with MS was severely limited (In addition, many patients were afraid to visit health facilities). Tele-rehabilitation (i.e. providing rehabilitation services remotely) could be an alternative. Unfortunately, however, there is not enough experience with providing online exercise in routine clinical practice for people with MS.

#### AIM

The aim of our pilot study was to test the feasibility of online physiotherapy focused on balance disorders (as one of the most common and limiting symptoms of MS).

1, 2, 3- Pictures from online home balance training



4, 5- Picture of Homebalance system



#### METHODS

The pilot study included 20 MS patients with balance disorders who were recommended by their physicians to undergo physiotherapy. The total duration of the therapeutic intervention was 12 weeks. The experimental group underwent individual telerehabilitation (twice a week, 45 minutes each intervention), which consisted of balance and strength exercises under the individual guidance of a physiotherapist. In addition to the conventional exercises, the Homebalance system, which was loaned to the participants, was also used (It is a platform that provides biofeedback regarding the control of the centre of gravity).

The control group received conventional rehabilitation care (outpatient individual physiotherapy in a medical facility).

To assess gait and balance impairments, the following functional tests were selected: the Timed Up and Go (TUG), the TUG with cognitive task, the Berg Balance Scale (BBS) and standing on 1 DX. Patient reported outcomes were used for subjective assessment: Modified Fatigue Impact Scale (MFIS), Multiple Sclerosis Walking Scale-12 (MSWS-12), Falls Efficacy Scale International (FES-I), Activity Balance Confidence Scale (ABC Scale).

ECTRIMS 2022, e-poster 1176 klara.novotna@vfn.cz

#### RESULTS

The mean age of the probands was 51 years (34-65 years), mean disease duration was 17 years (4-29 years) with a median neurological disability score EDSS of 3 (3-6.5).

When comparing between groups, the experimental group significantly improved in tests of functional mobility (TUG), balance (BBS and One Leg Stand) and in the subjective perceived balance (ABC Scale questionnaire).

Table 1: Results of functional tests

Functional test	Group	Baseline mean (SD)	After training mean (SD)	Difference	p-level
TUG (Timed Up and Go) (sec)	Experimental	20.6 (17.1)	15.6 (13.3)	5	0.048
	Control	16.8 (15.2)	14.3 (10.2)	2.4	
TUG + cognitive task (sec)	Experimental	21.2 (16.4)	17.4 (14.8)	3.8	0.203
	Control	17.8 (16.1)	15.3 (11.5)	2.5	
One Leg Stand (right) (sec)	Experimental	6.6 (7.2)	9 (7.7)	2.4	0.01
	Control	7.7 (8.9)	6.7 (7.3)	-1	
One Leg Stand (left) (sec)	Experimental	4.8 (8.1)	8.4 (7.1)	3.7	0.004
	Control	7.5 (8.6)	5.6 (7.3)	-1.9	
Berg Balance Scale	Experimental	43.6 (14.2)	49.3 (9.5)	5.7	0.002
	Control	46 (6.7)	46 (7.4)	0	

Table 2: Results of patient reported outcomes

PRO	Group	Baseline mean (SD)	After training mean (SD)	Difference	p-level
MSWS-12	Experimental	58.8 (20.7)	51.1 (20.9)	7.7	0.053
	Control	58.1 (20.6)	51 (20.7)	7.2	
MFIS	Experimental	41.2 (11.1)	38 (9.9)	3.2	0.231
	Control	42.6 (9.7)	41.6 (10.2)	1	
FES-I	Experimental	37 (11.7)	36.5 (10.3)	0.8	0.283
	Control	37 (9.2)	37.3 (10.5)	-0.3	
ABC Scale	Experimental	52.4 (20.8)	53.8 (18.9)	1.4	0.041
	Control	54.2 (19.0)	46.3 (21.3)	-7.9	

#### CONCLUSION

The results of the pilot study suggest that individual telerehabilitation (guided by an online physiotherapist and using balance and strength exercises as well as exercises with the Homebalance system) could be an alternative to conventional rehabilitation care for the treatment of balance and mobility disorders in MS patients (suitable e.g. for people with more distant place of residence).

## 14. – 16. 10. víkendový pobyt s pacienty „Setkalo se tělo s duší“ na Monínci



IMPULS, nadační fond, IČ 26169428, DIČ CZ26169428, sídlo Kateřinská 30, 128 08 Praha 2  
zapsán v nadačním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze v oddílu N vložka č. 325

### PROGRAM

#### Pátek

17.00 – 18.00 hod. Příjezd, ubytování  
18.30 hod. Večeře  
20.00 – 21.00 hod. Úvodní „komunita“ - představení se terapeutů  
- představení se klientů  
- seznámení s programem  
- co vzájemně očekáváme

#### Sobota

7.30 Rozvíčka (Suchá, Kečliková)  
8.00 Snídaně  
8.45 AUT (autogenní trénink) (Malinová)  
9.00 – 10.30 Koloběh života (terap. technika) (Malinová)  
11.00 – 12.00 Cvičení (Ornstová)  
12.00 Oběd  
14.00 – 15.30 Výcházka  
16.00-17.30 Psychoterapeutická skupina (Malinová, Suchá, Kečliková)  
18.00 Večeře  
19.30 – 20.30 Večerní klub (Malinová, Suchá, Kečliková)

#### Neděle

7.30 Rozvíčka (Suchá, Kečliková)  
8.00 Snídaně  
9.45 AUT (Malinová)  
9.00 – 10.30 Přednáška o psychosomatice (Kečliková)  
11.30 – 12.00 Cvičení - padák (Suchá, Kečliková)  
12.00 Oběd  
13.30 – 15.00 Psychoterapeutická skupina (Malinová, Suchá, Kečliková)  
15.15 – 16.00 Závěrečná komunita (shrnutí, vyhodnocení očekávání, zpětné vazby)



V závěrečném hodnocení celého pobytu zaznělo mnoho podnětných zpětných vazeb, a také jsme se podělili o **OČEKÁVÁNÍ**, která byla splněna:

- nové informace, odpočinek
- porozumění, pohoda
- příležitost najít další kousek do mozaiky
- poznat další lidi s RS
- nasměrování jak dál
- naučit se, jak lépe zvládat nemoc/život
- čas pro sebe
- soustředit se na něco jiného... třeba na sebe

## LISTOPAD

4. – 6. 11. víkendový pobyt s pacienty  
„Setkalo se tělo s duší“ na Monínci

*Tato skupina přijíždí na svůj víkendový pobyt podruhé. Pro tento pobyt jsme zvolili arteterapii a posunuli jsme téma od kolektivního „naše nemoc“ k hlubšímu a osobnějšímu „já a moje nemoc“.*



23. 11. 2022, V Praze

Roztroušenou sklerózu mám diagnostikovanou přibližně dva roky. V úplném začátku jsem obavy z budoucnosti a z toho co by pro mě roztroušená skleróza mohla znamenat zatlačila hluboko v sobě. Protože tuto nemoc přece zvládnu, já přece zvládnu všechno, musím... Nezládala.

Během prvního roku po diagnóze jsem navštívila seminář "Roztroušená skleróza v životě pacienta a jejich blízkých", kde jsem se dozvěděla o možnostech psychoterapie a fyzioterapie v rámci RS centra, a tom jak důležité je v rámci léčby dbát o svou duši a své tělo. Požádala jsem svou neuroložku o kontakt a začala na svém zdraví aktivně pracovat.

V rámci terapie jsem si začala uvědomovat, jak důvěrně jsou má psychika, stres a celkové vnitřní rozpoložení propojeny s mými potížemi. Stejně jako jsem zjistila jak důležité je zůstat v pohybu a aktivní.

Když jsem na víkendový pobyt na Monínci jela poprvé, měla jsem již za sebou více forem skupinové terapie. Renatu Malinovou i Lucií Suchou jsem znala a měla k nim důvěru. Myslela jsem si tedy, že mám solidní představu o tom co od pobytu čekat.

Moníneček ale předčil veškerá má očekávání. Zpočátku jsem nevěřila, že budu schopna otevřít se nové skupině a sdílet natolik abych si něco odnesla. Přátelský způsob, kterými byla sezení vedena a bezpečné prostředí, které bylo hned od počátku nastaveno mě rychle vyvedli z omylu.

Víkend byl koncipován tak, že jsme pracovali od chvíle kdy jsme dorazili až po poslední rozloučení. Samozřejmě s pauzami na spánek, jídlo i procházku po okolí. Psychoterapie a fyzioterapie byly poskládané promyšleně a s citem. Přestože jsme byli neustále v zápahu, vždy byla doba, kdy si mohla odpočinout mysl a kdy si mohlo odpočinout tělo.

Když se víkend chýlil ke konci, byla jsem vyčerpaná, plná pocitů, myšlenek a dojmů, které jsem i po odjezdu dlouhou dobu zpracovávala. Ovšem z terapeutického hlediska jsem cítila, že jsem udělala sedmimilový krok do úplně nové etapy.

Podle mého názoru je Moníneček unikátní zážitkem, kterým by měl projít každý pacient s roztroušenou sklerózou. Je to klubko sdílení, rad, vedení, motivace, pohybu, tipů, ale především uzemnění a vytržení z běžného života, což poskytne prostor pro to si v klidném bezpečném prostředí promyslet vše co se na pobytu vyneslo a probere.

Pro mě osobně měl neuvěřitelnou hodnotu a jsem vděčná, že jsem se mohla zúčastnit.

Děkuji  
Diana Bendáková

## 24. 11. proběhl další seminář pro nově diagnostikované pacienty s RS

ve Vienna House Andel's Prague, Stroupežnického 21, Praha 5 – Smíchov. Pacienti se měli možnost seznámit s pohledem lékaře, fyzioterapeuta, psychoterapeuta na problematiku s RS. Součástí bylo také představení možností zaměstnávání osob se zdravotním omezením.

Tradiční seminář pro nově diagnostikované pacienty a jejich blízké. Odpoledne se skládá ze čtyř přednášek (lékař, fyzioterapeut, psychoterapeut a sociální pracovník). Cílem je včasné informovat pacienty o roztroušené skleróze, možnostech rehabilitace a sociálně právní problematice, aby se zapojili do procesu aktivní péče o sebe samé co nejdříve po diagnostikování onemocnění. To vše v hezkém prostředí mimo zdravotnické zařízení, aby se tam všichni mohli cítit komfortně a bezpečně.

Na konci roku vznikl další kalendář, o který byl v minulém roce veliký zájem. Výtěžek bude věnován na platy psychoterapeutů v roce 2023.

### PODPORA PSYCHOTERAPIE PRO OSOBY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU

*"Roztroušená skleróza je onemocněním celého člověka. Psychiku z toho nelze vyjmout. Cokoliv udělá člověk pro svou psychickou pohodu, slouží i jeho tělu a naopak. Proto je na této cestě ideální mít pomoc. Tou je zkušený psychoterapeut, který o nemoci již mnoho ví. Psychoterapie tak patří do komplexního systému léčby RS".*

prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc. (vedoucí lékařka RS centra Neurologické kliniky 1.LFUK a VFN v Praze)

*Vzhledem k omezené personální a finanční kapacitě není bohužel psychoterapeutická péče pro pacienty v RS centrech vždy dostupná. Pro pacienty má největší přínos terapie, která je pravidelná a dlouhodobá. Často se však pacienti vzdávají psychoterapie jako první, a to z ekonomických důvodů.*

*Psychoterapie není bohužel standardně hrazena ze zdravotního pojištění a pacienti si musí sezení v plné výši hradit sami, není-li jiných zdrojů. Cílem organizace MS rehab z.s. je na tuto skutečnost upozornit a na psychoterapeutickou péči osob výrazně přispět a učinit ji tak dostupnější. Proto jsme v letošním roce opět vydali kalendář na podporu psychoterapie (k zakoupení v RS centru na Karlově náměstí).*

**minimální cena: 500 Kč**

Podpořit dostupnost psychoterapeutické péče můžete i příspěvkem na transparentní účet spolku MS rehab z.s.

**2600782244/2010 s textem: psychoterapie**

*Za Vaši případnou podporu psychoterapie velmi děkujeme.*

## PROSINEC

Během prosince byly také dokončeny a podány **žádosti na podporu psychoterapeutické péče**. Konkrétně Nadaci ČEZ na téma Dostupnost rehabilitace pacientům s roztroušenou sklerózou (RS): telerehabilitace a podpora psychoterapeutické péče.

Spolek MS rehab popřál všem svým členům a spolupracujícím vše dobré do nového roku formou originálního PFka.



*Ať jsou Vaše sny skutečností a nejen ve hvězdách*

PF 2023



## Další aktivity:

Spolek MSrehab se zapojil do vytvoření těchto edukačních materiálů:

Tipy a triky na úpravu pracovního prostředí

- brožura pro pacienty s RS
- autorkou je studentka magisterského studia Ergoterapie 1. LF UK Bc. Magdalena Vodová pod vedením Mgr. Kláry Novotné
- dostupné na [pacientské části webu](#)

Jak „šetřit“ svou baterii?

**OBECNÁ DOPORUČENÍ**

- 1. Stanovte si pracovní cíle a priority**  
- pracovní aktivity si můžete napsat na papír a seřadit si je

Lze to udělat následovně:  
- aktivity, které musíte dělat sami  
- aktivity, které můžete dělat s někým  
- aktivity, které může dělat někdo jiný  
- aktivity, které vás baví a odpočnete si při nich

**SMART cíle**

Specific - specifické  
Measurable - měřitelné  
Achievable - dosažitelné  
Realistic - realistické  
Time-bounded- časově ohraničené

- 2. Sestavte harmonogram**  
K plánování činnosti můžete přistupovat následovně:  
- nejnaléhavější úkoly: provedete okamžitě nebo mezi prvními hřiď ráno  
- náročné úkoly: uděláte už dopoledne  
- nenaléhavé úkoly: přesunete na dobu, kdy na ně máte dost času/energie

**TIP**  
Náročnější úkoly prokládejte jednoduššími, abyste si mezi nimi mohli trochu odpočinout. Pokud je to možné, tak náročné úkoly rozdělte na dílčí kroky.

- 3. Pracujte dopoledne, kdy máte nejvíce energie**

- 4. Dopřejte si plánované pravidelné přestávky**  
- každou hodinu na cca 10 -15 minut  
- v průběhu přestávky změňte polohu těla, protáhněte se  
- na začátku, než si na pravidelné přestávky zvyknete, můžete si nastavit upozornění na mobilu

**POMODORO:**  
4 bloky 25 minut intenzivní práce  
5 minut pauza mezi bloky  
15 minut přestávka po sérii 4 bloků  
TIP: Existuje i jako mobilní aplikace.

**CO JE TECHNIKA POMODORO?**  
Jedná se o techniku, která má pomoci zůstat delší dobu soustředěný a efektivně využít čas.

Cvičení pro pacienty s roztroušenou sklerózou s těžším postižením - Cvičení zaměřené na dech a posturu

- brožura pro pacienty s RS
- autorkou je studentka bakalářského studia Fyzioterapie 1. LF UK Veronika Knapová pod vedením Mgr. Kláry Novotné
- dostupné na [pacientské části webu](#)

**ACRM** AMERICAN CONGRESS OF REHABILITATION MEDICINE  
Archives of Physical Medicine and Rehabilitation  
journal homepage: www.archives-pmr.org  
Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 2022;103: 2009–15

ORIGINAL RESEARCH

**Impact of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Associated Technology Use in Persons With Multiple Sclerosis: An International RIMS-SIG Mobility Survey Study**

Lousin Moundjian, PhD,<sup>a,b,c,d</sup> Tori Smedal, PhD,<sup>d,e,f,g</sup> Ellen Christin Arntzen, PhD,<sup>d,h,i</sup> Marietta L. van der Linden, PhD,<sup>d,j</sup> Yvonne Learmonth, PhD,<sup>d,k,l,m</sup> Ludovico Pedullà, PhD,<sup>d,n</sup> Andrea Tacchino, PhD,<sup>d,n</sup> Klara Novotna, PhD,<sup>d,o,p</sup> Alon Kalron, PhD,<sup>d,q,r</sup> Yonca Zenginler Yazgan, PhD,<sup>d,s</sup> Una Nedeljkovic, PhD,<sup>d,t</sup> Daphne Kos, PhD,<sup>d,u,v</sup> Johanna Jonsdottir, PhD,<sup>d,w</sup> Carme Santoyo-Medina, MSc,<sup>d,x,y</sup> Susan Coote, PhD<sup>d,z,aa</sup>

From the <sup>a</sup>UMSC Hasselt, Pelt, Belgium; <sup>b</sup>REVAL Rehabilitation Research Center, Faculty of Rehabilitation Sciences, Hasselt University, Diepenbeek, Belgium; <sup>c</sup>IPEM Institute of Psychoacoustics and Electronic Music, Faculty of Arts and Philosophy, Ghent University, Ghent, Belgium; <sup>d</sup>Rehabilitation in Multiple Sclerosis (RIMS), Leuven, Belgium; <sup>e</sup>Department of Neurology, Norwegian Multiple Sclerosis Competence Centre, Haukeland University Hospital, Bergen, Norway; <sup>f</sup>Department of Neurology, Norwegian Multiple Sclerosis Registry and Biobank, Haukeland University Hospital, Bergen, Norway; <sup>g</sup>Department of Physiotherapy, Haukeland University Hospital, Bergen, Norway; <sup>h</sup>Faculty of Nursing and Health Science, Nord University, Bodø, Norway; <sup>i</sup>Department of Health and Work, Nordland Hospital Trust, Bodø, Norway; <sup>j</sup>Centre

Check for updates

Členové spolku MS rehab se také podíleli na **získávání dat pro mezinárodní studii fyzioterapeutů organizace RIMS** sledující, jak dopad onemocnění Covid-19 ovlivnil cvičení a pohybové aktivity u osob s RS. Dosud byly z této mezinárodní studie publikovány tyto články (publikace českých výsledků se připravuje):

Pedullà, L., Santoyo-Medina C., **Novotna K.**, Moundjian L., Smedal T., Arntzen E. C., & Tacchino A. (2022). Physical activity in multiple sclerosis: meeting the guidelines at the time of COVID-19 pandemic. Journal of Neurologic Physical Therapy.

Moundjian L., Smedal T., Arntzen E. C., van der Linden M. L., Learmonth Y., Pedullà L., Tacchino A., **Novotna K.**, Kalron A., Yazgan Y., Nedjelkovic U., Kos D., Jonsdottir J., Santoyo-Medina, C.& Coote S. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and associated technology use in persons with multiple sclerosis: an international RIMS-SIG Mobility survey study. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 103(10), 2009-2015 Volně přístupný [zde](#).

## PLÁNY NA ROK 2023

### 1. Edukační akce směrem k pacientům

- Edukační semináře pro nově diagnostikované pacienty
- Semináře pro "středně pokročilé" pacienty
- Projekt setkalo se tělo s duší
- Účast na dalších akcích neorganizovaných spolkem:  
MaRS, víkendy SMS nejen pro nově diagnostikované pacienty,  
Den otevřených dveří VFN

### 2. Edukační akce pro zdravotníky

- Konference Fyzioterapie, psychoterapie, ergoterapie u RS
- Regionální semináře
- Zjištění aktuální rhb situace v jednotlivých RS centrech,  
propojení a naplánování společného setkání

### 3. Aktivity spolku

- Projekt podpora psychoterapeutické péče
- Zlepšení propagace spolku MSrehab, z. s.
- Rozšíření členské základny
- Propojení rehabilitačních odborníků v RS centrech po celé republice

### 4. Publikační činnost spolku





## ZÁVĚR

*Při psaní této výroční zprávy jsme si uvědomili, kolik tradičních i nových aktivit jsme v roce 2022 zvládli zorganizovat. Pevně věříme, že i v dalším roce budeme mít dostatek sil, energie, elánu a finančních prostředků, abychom mohli rozvíjet naše aktivity.*

*Rádi bychom navázali spolupráci s dalšími rehabilitačními pracovníky z ostatních MS centrech. Mezi lékaři takovéto propojení existuje už mnoho let, ale našemu oboru chybí.*

*Dalším dlouhodobým úkolem bude snaha zajistit pro pacienty hrazenou psychoterapii v každém RS centru. Situace, kdy se finanční prostředky na jednotlivé terapeuty shání pomocí různých grantů, je dlouhodobě neudržitelná.*

*Víme, že tyto úkoly a plány se nepodaří realizovat hned, ale po letech práce už víme, že trpělivost se vyplácí a že se to nakonec podaří.*

