Slovak Crohn Club

# Bulletin 2023 a 2024

**pre pacientov s IBD**
**(Crohnovou chorobou a ulceróznou kolitídou)**

**XXXIII. a XXXIV.**
**www.crohnclub.sk**

**Bulletin – časopis Slovak Crohn Clubu**
číslo 33 a 34
www.crohnclub.sk
predsednictvo@crohnclub.sk
**adresa**: Slovak Crohn Club,
Hurbanovo nám. 1
841 06 Bratislava
**IČO**: 308 44 908
**bankové spojenie:** VÚB Bratislava – Nivy,
**číslo účtu**: SK8102000000000158638012

Vydané pre vnútornú potrebu SCC
Neprešlo jazykovou a grafickou úpravou.

NEPREDAJNÉ

***Vážení členovia, priatelia a podporovatelia Slovak Crohn Clubu,***

keď sa obzriem na roky 2023 a 2024, zaplaví ma pocit hlbokej vďačnosti a spolupatričnosti. Za každého z vás, kto ste boli súčasťou našich aktivít – či už osobne alebo na diaľku - online. Za každý úsmev, každé povzbudenie, každé zdieľanie – lebo aj tie malé gestá majú obrovskú silu a vytvárajú silnú komunitu IBD pacientov s názvom "Slovak Crohn Club". V roku 2023 sme oslávili 30.výročie založenia Slovak Crohn Clubu a okrem odborných prednášok sme sa mohli navzájom porozprávať, podporiť a zabaviť na krásnom večernom programe. Ocenili sme samozrejme aj lekárov a odborníkov, bez ktorých by sme také kvalitné vzdelávacie aktivity nevedeli zorganizovať.

**Vzdelávame sa, aby sme žili lepšie**

V uplynulých dvoch rokoch sme opäť pokračovali vo vzdelávaní pacientov prostredníctvom seminárov, webinárov a rekondičných pobytov. Spolu sme preberali témy v oblasti gastroenterológie, mimočrevných prejavov IBD, výživy, pohybu, psychickej pohody aj právnych možností pacientov. Čoraz viac sa ukazuje, že práve vzdelaný pacient je sebavedomejší a silnejší a že vedomosť dokáže priniesť úľavu nielen telu, ale aj duši.

**Aplikácia, ktorá šetrí energiu aj čas**

Našu spoločnú snahu o lepšiu kvalitu života netvorí len vzdelávanie a edukačné aktivity, ale dopĺňa aj mobilná aplikácia "IBD Pod Kontrolou", ktorú si môžete stiahnuť kedykoľvek a pomôže vám v lepšom manažmente svojho ochorenia. Pomocou aplikácie môžete sledovať príznaky svojho ochorenia a mať prehľad – čím šetrí silu, ktorú môžeme venovať tomu podstatnému: žiť naplno, každý deň. Okrem toho si môžete zaznamenať aké lieky užívate a do akého IBD centra či gastroenterologickej ambulancii chodíte.

**Medzinárodná spolupráca, ktorá obohacuje**

Slovensko je síce malá krajina, ale v medzinárodnej komunite IBD pacientov sme aktívni a zúčastňujeme sa viacerých projektov. Sme členmi nielen medzinárodnej asociácie združujúcich IBD pacientske organizácie s názvom EFCCA, ale čoraz intenzívnejšie spolupracujeme s českou IBD pacientskou organizáciou s názvom "Pacienti IBD" a navzájom sa nielen podporujeme, ale aj vzdelávame. V roku 2023 sme oslávili krásnych 30 rokov Slovak Crohn Clubu a naše úspechy sme mohli odprezentovať na Svatováclavskej IBD konferencii v Prahe. Vzájomné zdieľanie skúseností, úspechov aj výziev nám pomáha rásť a zlepšovať sa.

**Zvyšovanie povedomia o IBD**

Čoraz viac zdieľame naše aktivity s vami, IBD pacientami a podporovateľmi aj prostredníctvom sociálnych sietí, kde zverejňujeme fotografie z krásnych momentov celej komunity Slovak Crohn Clubu. Veľkú radosť nám opäť priniesla aj fotografická súťaž "Léto s IBD", ktorá prebehla v spolupráci s českým pacientskym združením nielen v roku 2023, ale aj 2024. Vaše zábery plné prírody, pohybu, priateľstiev či ticha boli nádherným dôkazom toho, že s IBD sa dá žiť aktívne a naplno. Že aj obyčajný okamih môže byť výnimočný – keď ho žijeme vedome a s vďačnosťou. Sociálne siete, fotografie, príbehy a kampane majú dôležitý cieľ: zvýšenie povedomia o IBD na Slovensku. Každý rok pribúda viac pacientov a našou povinnosťou je oboznámiť verejnosť o tomto ochorení najmä preto, aby IBD pacienti nestáli na okraji spoločnosti, ale žili plnohodnotný život.

**Ďakujeme tým, ktorí stoja pri nás**

Chcem sa poďakovať aj našim dlhodobým partnerom, lekárom, odborníkom a všetkým, ktorí nám pomáhajú zlepšovať starostlivosť o IBD pacientov na Slovensku. Vážim si každé ich zapojenie do našich aktivít, každý prednášaný seminár, každú odbornú konzultáciu – ale najmä ich ľudský prístup a ochotu počúvať. Zároveň si cením aj spoločnosti, ktoré nás podporujú pri organizovaní všetkých aktivít a medzi ne patrí určite aj Slovenská gastroenterologická spoločnosť.

***Naša sila je v tom, že sme spolu. Že sa vieme podržať, keď je ťažko, aj zasmiať, keď je dobre. V mene Slovak Crohn Clubu vám ďakujem za dôveru, energiu a srdce, ktoré do tejto komunity prinášate. Zároveň ďakujem aj členom predsedníctva, ktorí sa aktívne venujú spoluorganizácii a vedeniu. Verím, že aj v ďalších rokoch budeme spoločne kráčať cestou, na ktorej sa choroba nestane prekážkou, ale len jednou z častí nášho príbehu.***

S úctou,
**Mgr. Veronika Ivančíková**
Predsedníčka Slovak Crohn Clubu

## OBSAH

GASTROFÓRUM 2023 a 2024 ..... 2
WEBINÁR: Novinky v liečbe IBD ..... 4
WEBINÁR: Správne skladovanie liekov a výživových doplnkov ..... 5
KONFERENCIA PRI PRÍLEŽITOSTI 30. VÝROČIA SCC ..... 6
MARCOVÝ OBORNÝ IBD SEMINÁR SCC 2024 ..... 11
29. EDUKAČNÉ STRETNUTIE SCC A PACIENTSKA KONFERENCIA (17.–19. mája 2024) ..... 12
SVETOVÝ DEŇ IBD 2023 a 2024 ..... 14
DEŇ PRE DETI S IBD ..... 16
IBD POD KONTROLOU NA TV DOKTOR ..... 17
VEĽKÁ LETNÁ SÚŤAŽ ..... 18
inTOLERANT festival máme za sebou ..... 19
REKONDIČNÝ POBYT SLOVAK CROHN CLUB ..... 21
HILDEBRANDOVE BARDEJOVSKÉ GASTROENTEROLOGICKÉ DNI ..... 25
SVATOVÁCLAVSKÁ IBD KONFERENCIA ..... 26
CELOSLOVENSKÉ PACIENTSKE KONFERENCIE ASOCIÁCIE NA OCHRANU PRÁV PACIENTOV ..... 27
ROZHOVORY A MEDIÁLNE VYSTÚPENIA ..... 30
OSLAVA ŽIVOTNÉHO JUBILEA PREZIDENTA SGS ..... 32
ODBORNÝ SEMINÁR A VIANOČNÉ STRETNUTIE ..... 33
BYLINNÁ ZMES KURKUMA – INDIGO „QINGDAI“ UDRŽIAVA DLHODOBO V REMISII IBD OCHORENIA ..... 35
LOW-FODMAP DIÉTA A IBD ..... 36
VYUŽITIE VHODNÝCH BYLÍN A HÚB AKO PODPORNEJ LIEČBY IBD ..... 38

## GASTROFÓRUM 2023 a 2024

*Hotel Patria, Štrbské pleso, Vysoké Tatry*

Je nám veľkou cťou, že Slovak Crohn Club mal možnosť zúčastniť sa XXVIII. ročníka Gastrofóra v januári 2023 a následne aj XXIX. ročníka v januári 2024, ktoré sa konali tradične na Štrbskom Plese v Hoteli Patria. Na podujatiach nás reprezentovali predsedníčka Veronika Ivančíková a členka predsedníctva Erika Timková.

Rok 2023 priniesol rekordnú účasť – 610 registrovaných účastníkov a 37 vystavovateľov. Diskutované témy zahŕňali ulceróznu kolitídu, črevný mikrobióm, nové metódy liečby Morbus Crohn či malabsorpčného syndrómu, ako aj moderné formy biologických liekov. SCC aktívne oslovil lekársku komunitu prostredníctvom edukačných materiálov, čím prispel k zvyšovaniu povedomia o IBD.

V roku 2024 sa konferencia niesla v duchu ďalších pokrokov v gastroenterológii. Hlavné témy zahŕňali personalizovanú medicínu, nové diagnostické postupy a rozšírené možnosti telemedicíny. SCC mal opäť príležitosť prezentovať svoje edukačné materiály, ktoré získali pozitívnu odozvu od lekárov.

Obe podujatia boli nabité odbornými prednáškami a umožnili nám nadviazať nové kontakty s lekármi a odborníkmi. Počas prestávok sme diskutovali o výzvach pacientov s IBD, čo prispelo k lepšiemu pochopeniu ich potrieb.

Ďakujeme Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti (SGS) za možnosť byť súčasťou týchto prestížnych konferencií.

*Erika Timková a Veronika Ivančíková*

Slovak
Crohn Club
vzdelávacie seminare
poradenstvo
rekondičný pobyt
detský tábor
odborné publikácie
IBD aplikácia
www.crohn

GASTROFORUM
HEALTHCARE
CELLTRION

Slovak
Club

Slovak
Crohn Club

## WEBINÁR: Novinky v liečbe IBD

*Online udalosť*

Vo februári sa uskutočnil tretí webinár z trilógie „Novinky v liečbe IBD“ s doc. MUDr. Zuzanou Zelinkovou, PhD., ktorý sa venoval nákladom na liečbu IBD.

Diskusia zdôraznila dôležitosť porozumenia ekonomickým aspektom ochorenia, ktoré zahŕňajú priame náklady (hospitalizácie, lieky, chirurgické zákroky) a nepriame náklady (invalidné dôchodky, PN, absenteizmus či obmedzenia v domácnosti). **Priame náklady** sú relatívne dobre vyčíslené, pričom najväčšiu časť tvoria lieky. Naopak, **nepriame náklady**, ako dopady na spoločenské uplatnenie pacienta, sú na Slovensku menej zohľadňované.

IBD je hodnotené ako finančne náročné ochorenie, pričom dobre liečený pacient môže znížiť nepriaznivé ekonomické dopady tým, že sa opätovne zaradí do pracovného procesu. Vo vyspelých krajinách sa ukazuje trend presunu nákladov z hospitalizácií na moderné lieky, ktorých cena však stále rastie. Táto situácia nie je dlhodobo udržateľná a vyžaduje hľadanie spôsobov šetrenia bez zhoršenia kvality života pacienta. **Šetriace opatrenia** zahŕňajú optimalizáciu diagnostiky a kontrol (napr. nahradenie MR sonografiou či ambulantné konzultácie telefonicky), ako aj predĺženie účinnosti biologickej liečby prostredníctvom merania hladín infliximabu. Výskum ekonomických aspektov IBD je nevyhnutný pre lepšie nastavenie systému financovania liečby a spoločná diskusia pacientov, lekárov a regulačných inštitúcií môže prispieť k efektívnejšiemu využitiu zdrojov.

## WEBINÁR: Správne skladovanie liekov a výživových doplnkov

*Online udalosť*

Ďalšou témou edukačného webináru, odvysielaného dňa 15.3.2023, bolo skladovanie liekov.

Častokrát si ani neuvedomujeme, že správne umiestnenie lieku alebo výživového doplnku je z dlhodobého, niekedy aj krátkodobého hľadiska dôležité, aby náš liek zostal bezpečný a s nezmenenou kvalitou. Preto dôležitými pojmami pri skladovaní sa stávajú teplota, vlhkosť a svetlo.

*Prečo sa skladovanie líši z lieku na liek? Aké sú naše časté chyby pri skladovaní liekov? Ako (ne)správne skladovanie vplýva na liek či výživový doplnok?*

Odpovede na tieto otázky vo webinári zodpovedala Janka Matláková, ktorá pracuje vo firme Saneca Pharmaceutical, a.s.

*Webináre môžete nájsť uverejnené na našej stránke, Youtube alebo Facebooku.*

## KONFERENCIA PRI PRÍLEŽITOSTI 30. VÝROČIA SLOVAK CROHN CLUBU

*Hotel Falkensteiner, Bratislava*

Dňa 27. mája 2023 sa v bratislavskom hoteli Falkensteiner konala Konferencia a oslava 30. výročia Slovak Crohn Clubu, ktorá priniesla bohatý program plný vzdelávania a osláv.

V rámci Konferencie sa uskutočnili edukačné prednášky rôznych odborníkov zameraných na ochorenia IBD – ulceróznu kolitídu a Crohnovu chorobu:

Prof. MUDr. Tibor Hlavatý, PhD. predniesol prezentáciu na tému "Inovatívne formy liečby IBD", kde sa zameral na najnovšie metódy liečby tejto choroby. Ďalej, MUDr. Laura Gombošová, PhD. prezentovala tému Nutričný manažment pacientov s Crohnovou chorobou, doc. MUDr. Zuzana Zelinková sa venovala téme tehotenstva pri IBD a MUDr. Dušan Podmanický predstavil chirurgickú liečbu komplikácií IBD počas tehotenstva.

Ďalšie prednášky sa venovali psychologickému hľadisku zdravých vzťahov od Mgr. Hany Bednaříkovej, metabolizmu baktérií a suplementácii v rôznych štádiách IBD od Martina Harantu, MSc. a sociálno-právnemu poradenstvu pre IBD pacientov od JUDr. Kataríny Fedorovej, PhD., LL.M. Na záver Konferencie nám PhDr. Mária Levyová z AOPP predstavila pacientske programové priority pred voľbami do Národnej rady Slovenskej republiky.

Významnou súčasťou Konferencie boli aj prezentácie o vývoji SCC. **Bc. Veronika Ivančíková**, prezidentka klubu, stručne zhrnula minulosť a predstavila súčasný stav klubu aj jeho plány do budúcnosti. **Mgr. Lucie Laštíková** vo svojej prezentácii rozprávala o spolupráci SCC s českou pacientskou organizáciou Pacienti IBD.

Poobedný program na Konferencii a oslave 30. výročia Slovak Crohn Clubu (SCC) pokračoval v príjemnej atmosfére v podobe výletu mestským vláčikom Presporáčik. Účastníci mali možnosť obdivovať rôzne historické pamiatky Bratislavy, medzi ktoré patrili Bratislavský hrad, Blumentálsky kostol, budova Slovenského rozhlasu, prezidentský palác a ďalšie významné miesta.

Večerná časť Konferencie sa niesla v slávnostnej atmosfére 30. výročia Slovak Crohn Clubu. Hostia si mohli vychutnať výbornú večeru, počas ktorej boli ocenení lekári a iné osobnosti, ktoré významne prispeli k rozvoju aktivít klubu.

Medzi ocenenými osobnosťami boli napríklad MUDr. Marianna Prí-kazská (zakladateľka SCC) a doc. MUDr. Ľubomír Jurgoš, PhD. (bý-valý prezident Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti).

Kultúrny program obohatili talento-vané umelkyne – speváčka Janka Bal-zar Lieskovská s klaviristkou Petrou Géciovou, moderátorka a zároveň spe-váčka Lenka Debnárová a rapper Maj-self.
Nechýbala ani tradičná tombola s rôz-nymi lákavými cenami a výnimočná, bezlepková torta od nasej členky, pani Julky Potisk Čiernej.

Celá konferencia a oslava 30. výročia SCC bola príležitosťou pre členov klubu a odborníkov zaoberajúcich sa Crohnovou chorobou stretnúť sa, vzdelávať sa a osláviť spoločný úspech. SCC si tak potvrdil svoju dôležitú úlohu v podpore pacientov s IBD, v poskytovaní informácií a odbornej pomoci.

## MARCOVÝ OBORNÝ IBD SEMINÁR SCC 2024

*Hotel Yasmin, Košice*

Seminár sa konal v hoteli Yasmin, Košice, dňa 21. marca 2024. V rámci Konferencie sa uskutočnili edukačné prednášky rôznych odborníkov zameraných na ochorenia IBD. Doc. MUDr. Sylvia Dražilová prednášala na tému Pacient s IBD – čo na to jeho pečeň? Na tému Úloha IBD sestry v manažmente pacienta prednášala zdravotná sestra Bc. Ľubomíra Simáková. MUDr. Mária Zakuciová nám predstavila Biologickú liečbu IBD v priebehu rokov. Bc. Julián Skvašik mal prednášku na tému IBD a stómia. Náš člen Ján Šándor nám porozprával o IBD a cestovaní a v neposlednom rade predsedníčka Veronika Ivančíková predstavila činnosť SCC a plány na rok 2024.

## 29. EDUKAČNÉ STRETNUTIE SCC A PACIENTSKA KONFERENCIA (17.–19. mája 2024)

*Hotel Veľká Fatra, Turčianske Teplice*

V dňoch 17.–19. mája 2024 sa v Turčianskych Tepliciach v hoteli Veľká Fatra konalo 29. edukačné stretnutie Slovak Crohn Clubu, spojené s pacientsko-odbornou konferenciou pri príležitosti Svetového dňa IBD. Účastníci si vypočuli prednášky o novinkách v liečbe, výžive, pohybe, reumatických ťažkostiach. Odborníci sa venovali aj mimočrevným prejavom IBD, či rozdielom medzi probiotikami a prebiotikami a účastníci mohli diskutovať priamo s lekármi.

Súčasťou programu boli aj praktické workshopy a výmena skúseností medzi pacientmi. Podujatie sa nieslo v priateľskej atmosfére a opäť potvrdilo silu komunity SCC. Veľká vďaka patrí všetkým prednášajúcim, organizátorom a partnerom za podporu a spoluprácu.

abbvie
Lilly

Slovak
Crohn Club
edukačné semináre
poradenstvo
rekondičný pobyt
detský tábor
odborná publikácia
IBD aplikácia
www.crohnclub.sk

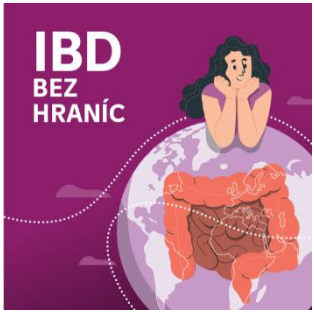
## SVETOVÝ DEŇ IBD 2023 a 2024

*Online podujatie*

Slovak Crohn Club sa v rokoch 2023 a 2024 aktívne zapojil do osláv Svetového dňa IBD, ktorý každoročne pripadá na 19. máj.

V roku 2023 sme nadviazali na EFCCA motto „IBD nepozná vek“, ktoré zdôrazňuje výzvy spojené s rastúcim počtom pacientov vo vyššom veku (60+ rokov). Táto téma je mimoriadne aktuálna vzhľadom na starnutie populácie a predpoklad, že seniori budú čoskoro tvoriť tretinu všetkých IBD pacientov. Kampaň „IBD nepozná vek“ priniesla príbehy starších ľudí s IBD, aby poukázala na ich potreby a kvalitu života, ktorá môže byť ovplyvnená poklesom zdravia a kondície. EFCCA zároveň usporiadala diskusiu *Purple Talk*, ktorá zdôraznila dôležitosť výskumu v tejto oblasti.

V roku 2024 sme pri príležitosti svetového dňa IBD vytvorili edukačné video, aby sme spoločne šírili povedomie o IBD aj pre verejnosť a zároveň sme vydali a distribuovali brožúrku o IBD ochorení, ktoré si môžete pozrieť na našej stránke: https://crohnclub.sk/blog/kampan-s-nazvom-ibd-nepozna-hranice
https://crohnclub.sk/sites/default/files/ibd_bez_hranic.pdf



Ďalšími aktivitami k Svetovému dňu IBD boli tlačové konferencie so Slovenskou gastroenterologickou spoločnosťou (SGS) v Bratislave, kde pravidelne participuje predsedníčka Slovak Crohn Clubu Veronika Ivančíková. Predstavila život IBD pacientov a problémy, s ktorými sa pacienti potýkajú. Na tlačových konferenciách sa odborníci venovali čakacím lehotám na odborné vyšetrenie v gastroenterologických ambulanciách a mimočrevným prejavom IBD.

Do celosvetovej aktivity: nasvietenie dominánt miest jednotlivých krajín sa zapojil aj Slovak Crohn Club a 19.mája v spolupráci so SGS nasvietil prezidentský palác a Most SNP v Bratislave.

## DEŇ PRE DETI S IBD

Koniec leta 2023 sa niesol aj v znamení špeciálneho dňa pre deti s IBD, ktorý sme zorganizovali 26.8.2023 v spolupráci s našimi partnermi a sponzormi.

Hneď ráno sme nastúpili na loď a deti spolu s rodičmi si mohli vychutnať zážitkovú plavbu po Dunaji až na hrad Devín. Po plavbe smerovali naše kroky do prednáškovej miestnosti, kde nás už čakala MUDr. Iveta Čierna, PhD. a odprezentovala najmä pre rodičov IBD detí zaujímavú prednášku o symptómoch, diagnostike a liečbe detí s IBD (Crohnovou chorobou a ulceróznou kolitídou). Pani doktorka poskytla aj individuálne poradenstvo a IBD deti si mohli oddýchnuť a objavovať krásy Devínu. Po obede sme sa vydali naspäť do Bratislavy a užili si plavbu po Dunaji.

## IBD POD KONTROLOU NA TV DOKTOR

*Televízna relácia*

Viete, že Slovak Crohn Club má svoju televíznu reláciu? V spolupráci s televíziou TV Doktor, sme pripravili reláciu nazvanú, rovnako ako naša mobilná aplikácia, **IBD pod kontrolou**. Účelom relácie je vzdelávať a pomáhať. Počas roku 2023 a 2024 sme odvysielali 26 dielov, zameraných na rôzne témy spojené s IBD ochorením.

Naša predsedníčka *Veronika Ivančíková* v úlohe moderátorky sa s našimi hosťami rozpráva o IBD, aké sú možnosti liečby, čo môže pacientom pomôcť v ich každodennom živote, či ako sa stravovať.

Medzi našich významných hostí patrila aj MUDr. Marianna Príkazská, zakladateľka SCC, ktorá v relácii zdieľala svoje bohaté skúsenosti a cenné odborné rady.

Záznamy relácie si možete pozrieť aj v archíve TV Doktor na stránke: *https://www.tvdoktor.sk/relacia/26-ibd-pod-kontrolou/*

## VEĽKÁ LETNÁ SÚŤAŽ

*Online udalosť*

Opäť sme sa zapojili do Veľkej letnej fotografickej súťaže pod záštitou našich českých kolegov z organizácie Pacienti IBD.
V roku 2023 súťaž prebehla v období od 1. júla do 20. septembra s témou „Leto s IBD“. Účastníci mohli zasielať fotografie alebo koláže

zachytávajúce ich letné aktivity, cestovanie či relaxáciu. Finálne vyhodnotenie sa uskutočnilo na Svätováclavskej IBD konferencii v Prahe dňa 23. septembra 2023.
V roku 2024 súťaž pokračovala s rovnakým entuziazmom pod mottom „Letné dobrodružstvá s IBD“. Nový ročník priniesol ešte väčšiu diverzitu príspevkov – od impresionistických záberov tatranských vrcholov po autentické momentky z každodenného života pacientov. Súťaž prebiehala od 1. júla do 21. septembra 2024 a jej vyvrcholením bolo slávnostné vyhlásenie víťazov na Svätováclavskej IBD konferencii v Prahe. SCC každý rok daruje do súťaže účasť na týždňovom rekondičnom pobyte v Tatrách pre 2 osoby. Tešíme sa, že počet účastníkov neustále rastie zo SR aj ČR.

Gratulujeme všetkým víťazom a účastníkom z oboch ročníkov! Súťaž nie je len o oceneniach, ale aj o možnosti zdieľať spoločnú nádej a krásu každodenných okamihov.

## inTOLERANT festival máme za sebou

*Elektrárňa Piešťany*

V sobotu 2. septembra 2023 sa v priestoroch Elektrárne Piešťany odohral prvý ročník festivalu **inTOLERANTfest.** Festival bol zameraný na osvetu o potravinových intoleranciách a IBD ochoreniach a vytvorenie bezpečného priestoru pre výmenu skúseností pacientov. Festival otvorila moderátorka *Lucia Hlaváčková* tradičnými slovenskými raňajkami, ktoré zahŕňali domáci kváskový chlieb a bezlepkové alternatívy.

Následný program ponúkol *jógu na streche elektrárne*, tanečné workshopy a diskusné panely. Neuropsychológ *Róbert Krause* vysvetľoval stratégie psychického zvládania chronických ochorení, zatiaľ čo výživová poradkyňa *Veronika Mičianová* a gastroenterologička *Janette Čemická* (IPPM) rozoberali vzťah medzi stravou a IBD. Raper *Majself* zdieľal osobnú skúsenosť s Crohnovou chorobou, čo doplnil hudobným vystúpením.

Hudobnú časť ďalej zabezpečili interpreti ako *Adrian Bloom, Graeme Mark* či *Puding Pani Elvisovej*, ktorí presunuli svoj koncert do vonkajšieho priestoru pre intímnejšiu atmosféru. Po celý deň fungovali stánky s *intolerančne bezpečným jedlom*, vrátane vegánskych hamburgerov, tekutých probiotík a bezlepkových dezertov. Významným prvkom bol *live cooking* s gastrošpecialistom *Martinom Queue***,** ktorý predstavil aj svoju knihu *Intolera* a šéfkuchárom *Jurajom Hruškom*, ktorí pripravovali jedlá vhodné pre ľudí s intoleranciami.

Pacientska organizácia *Nie rakovine* prezentovala program prevencie onkologických ochorení so zakladateľom *Patrikom Hermanom*. Deti sa zabávali na hudbu od *MalinyJam*, ako aj v špeciálnej zóne s matematickými aktivitami a workshopmi.

Festival bol ukončený v neskorých večerných hodinách, kedy sa o afterpárty postaral slovenský predstaviteľ dnb scény – *The Prophecy*. Na to, že šlo o vôbec prvý ročník festivalu, možno konštatovať, že sa aj napriek menšej účasti podaril, a že si u návštevníkov spravil do budúcna dobré meno. Slovak Crohn Club ďakuje za pozvanie organizátorom a praje festivalu úspešné pokračovanie v ďalších rokoch.
*Autori článku: Samuel Sokol a Viera Vesperínová*

## REKONDIČNÝ POBYT SLOVAK CROHN CLUB

*Vysoké Tatry, Horný Smokovec*

Slovak Crohn Club zorganizoval v rokoch 2023 a 2024 úspešné rekondičné pobyty vo Vysokých Tatrách v Hornom Smokovci. Tento týždenný pobyt poskytol našim členom jedinečnú príležitosť na oddych, vzdelávanie a vzájomné zdieľanie skúseností v nádhernom horskom prostredí Tatier.

Program pobytov zahŕňal odborné prednášky v gastroenterológii, psychológii a sociálnom poradenstve. Workshopy o správnej výžive a stravovaní pri IBD, relaxačné a pohybové aktivity prispôsobené možnostiam pacientov, turistické vychádzky po tatranských chodníkoch, skupinové diskusie o živote s ochorením či relaxáciu vo wellness centre tvorilo bohatý program pre pacientov. Tieto aktivity pomohli účastníkom nielen načerpať nové vedomosti, ale aj fyzicky a psychicky zregenerovať v príjemnom prostredí a spoločnosti ľudí s podobnými skúsenosťami.

2023

2024

## HILDEBRANDOVE BARDEJOVSKÉ GASTROENTEROLOGICKÉ DNI

*Hotel Alexander, Bardejovské Kúpele*

V dňoch **08. – 09. septembra 2023** sa v hoteli Alexander konali už XXXVI. Hildebrandove Bardejovské gastroenterologické dni.
Slovak Crohn Club reprezentovali **Veronika Ivančíková** a členka predsedníctva **Erika Timková**, ktoré sa edukovali na odborných prednáškach nie len o liečbe IBD, ale aj o pridružených komplikáciách.

**V roku 2024** sa konali XXXVII. Hildebrandove Bardejovské gastroenterologické dni už tradične v hoteli Alexander, kde sa prezentovali skúsenosti s biologickou liečbou, liekom indikované poškodenie pečene a v sesterskej sekcii sa diskutovala komplexná ošetrovateľská starostlivosť o pacienta. **Veronika Ivančíková** prezentovala aktivity a edukačné materiály Slovak Crohn Clubu.

## SVATOVÁCLAVSKÁ IBD KONFERENCIA

*Praha*

Slovak Crohn Club sa pravidelne zúčastňuje odborného podujatia s názvom Svatováclavská IBD konferencia, ktorú každoročne organizuje česká pacientska organizácia Pacienti IBD. **V roku 2023** sa na konferencií zúčastnila Veronika Ivančíková, ktorá prezentovala aktivity klubu a výsledky našej 30-ročnej činnosti. Na konferencii boli odprezentované najnovšie trendy v diagnostike a liečbe IBD ochorení, špecifiká liečby mladistvých a seniorov, ako aj psychosociálne aspekty života s IBD ochorením vo všetkých vekových kategóriách. Srdečne ďakujeme našim českým kolegom z organizácie Pacienti IBD za vynikajúcu spoluprácu, zdieľanie know-how a priateľskú atmosféru, ktorá toto podujatie každoročne sprevádza. **V roku 2024** sa tejto konferencia zúčastnila členka predsedníctva Erika Timková, ktorá priblížila českým pacientom plány aktivít SCC zaujímavou prezentáciou. Sme veľmi radi, že máme príležitosť spoznať aj českých IBD pacientov a naučiť sa od odborníkov v Čechách hodnotné informácie o IBD.

## CELOSLOVENSKÉ PACIENTSKE KONFERENCIE ASOCIÁCIE NA OCHRANU PRÁV PACIENTOV

*Hotel Bratislava, Bratislava*

### VII. konferencia AOPP (24.–25. november 2023)

Asociácia na ochranu práv pacientov SR zorganizovala v novembri 2023 v Hoteli Bratislava už siedmu celoslovenskú pacientsku konferenciu. Hlavnou témou boli priority Ministerstva zdravotníctva SR a organizácií v zdravotníctve v novom volebnom období, s dôrazom na potreby pacientov. Prvý deň patril diskusiám lídrov rezortu, poisťovní, poskytovateľov starostlivosti aj farmaceutického priemyslu o smerovaní zdravotníctva a stabilizácii personálu. Druhý deň sa venoval právam pacientov, prevencii a dlhodobej starostlivosti, pričom konferencia bola významnou platformou pre výmenu skúseností a návrhy zmien. Tradičnou súčasťou bol galavečer s udeľovaním ocenení AOPP „Môj lekár“, „Moja sestra“ a „In memoriam“. V roku 2023 získala ocenenie „Moja sestra“ naša nominantka Bc. Ľubomíra Simáková z II. internej kliniky UNLP a LF UPJŠ v Košiciach – srdečne jej blahoželáme a ďakujeme za jej prínos pre IBD pacientov. Slávnostného večera sa zúčastnila aj ministerka zdravotníctva JUDr. Zuzana Dolinková. Konferencia sa konala pod záštitou prezidentky SR Zuzany Čaputovej a odbornou záštitou rektora Slovenskej zdravotníckej univerzity prof. MUDr. Petra Šimka, CSc.
Za Slovak Crohn Club sa konferencie zúčastnili predsedníčka Veronika Ivančíková, Erika Timková, Vladimír Fáber, Lenka Tóthová, Viliam Štovčík, Mirka a Tomáš Sokolíkoví.

## VIII. konferencia AOPP (14.–15. november 2024)

Ôsma celoslovenská pacientska konferencia AOPP sa konala 14.–15. novembra 2024 opäť v Hoteli Bratislava. Hlavnou témou bolo „Je pripravená Slovenská republika na aktívneho pacienta?“. Diskusie sa venovali digitalizácii, možnostiam telemedicíny, vzdelávaniu pacientov a systémovým zmenám potrebným na zvládnutie narastajúcich výziev v zdravotníctve, najmä nedostatku zdravotníckeho personálu a potrebe lepšieho manažmentu cesty pacienta. Odborníci i pacienti zdôraznili význam efektívnej komunikácie, dostupnosti informácií a podpory aktívneho prístupu pacientov k vlastnému zdraviu. Tento ročník sa uskutočnil pod záštitou a s osobnou účasťou ministra zdravotníctva SR Kamila Šaška, MSc. Minister konferenciu oficiálne otvoril a zúčastnil sa slávnostného galavečera, kde spolu s prezidentkou AOPP odovzdával ocenenia „Môj lekár“ a „Moja sestra“. V roku 2024 získala ocenenie „Môj lekár“ Doc. MUDr. Laura Gombošová z Univerzitnej nemocnice L. Pasteura v Košiciach. Ocenenie „Moja sestra“ v kategórii gastroenterológia nominantka Slovak Crohn Clubu Bc. Katarína Stasinková, sestra v IBD centre Polikliniky Bezručova. Srdečne im blahoželáme a ďakujeme za obetavú prácu a prístup k pacientom s Crohnovou chorobou a ulceróznou kolitídou. Za Slovak Crohn Club sa konferencie zúčastnili predsedníčka Veronika Ivančíková, Martina Trnková, Miroslava Sokolíková, Viliam Štovčík a Renáta Trnková.

Konferencie potvrdzujú, že hlas pacientov je v procese zmien v zdravotníctve nevyhnutný a že systematické vzdelávanie aj ocenenie práce zdravotníkov majú veľký význam pre budúcnosť slovenského zdravotníctva.

AOPP
Siedma celoslovenská
pacientska konferencia

AOPP
JE SLOVENSKO PRIPRAVENÉ
NA AKTÍVNEHO PACIENTA?

AOPP
JE SLOVENSKO PRIPRAVENÉ
NA AKTÍVNEHO PACIENTA?

## ROZHOVORY A MEDIÁLNE VYSTÚPENIA

*Online podujatie*

V rámci našich aktivít zameraných na zvyšovanie povedomia o IBD ochoreniach sa naša predsedníčka Veronika Ivančíková zúčastnila viacerých mediálnych vystúpení. Medzi najzaujímavejšie patrí rozhovor do podcastu pre spoločnosť **Symprove**, kde Veronika predstavila čo IBD ochorenie je a koľko pacientov na Slovensku týmto ochorením trpí. Odprezentovala aj aktivity Slovak Crohn Clubu.

Významným prínosom bol aj rozhovor **v odbornom podcaste „Búrači gastromýtov“,** kde na pozvanie **doc. MUDr. Ladislava Kuželu**, Veronika odprezentovala skúsenosti pacientov s IBD a možnosti zlepšenia kvality ich života.

Povedomie nielen o IBD, ale aj o samotnom Slovak Crohn Clube a o možnosti IBD pacientov pridať sa k nám a navzájom sa podporovať odprezentovala Veronika aj na konferenciách Komory sestier a opatrovateliek v Nitre a Zlatých Moravciach, aby aj prítomné zdravotné sestry mohli novodiagnostikovaných IBD pacientov oboznámiť s činnosťou SCC a rozdať im bulletiny.

## EFFCA MEETING VO VIEDNI

*Brusel*

Naša predsedníčka Veronika Ivančíková sa každoročne zúčastňuje Valného zhromaždenia EFCCA, no okrem toho sa s pacientskymi organizáciami z celého sveta stretáva aj na ďalších edukačných podujatiach v Európe. Tieto medzinárodné stretnutia združujú zástupcov pacientskych organizácií z celej Európy s cieľom zdieľať skúsenosti a najlepšie postupy v podpore IBD pacientov.

Je nevyhnutné vzdelávať sa nielen na Slovensku, ale vymieňať si poznatky o IBD ako aj aktuálne výzvy, ktorým čelia pacienti v Európe aj mimo nej. Práve EFCCA túto možnosť poskytuje a vytvára tak silnú komunitu IBD pacientov.

V roku 2023 nám bolo cťou spoluorganizovať EFCC Valné zhromaždenie práve v Bratislave a ukázať tak členským európskym organizáciám krásy nášho hlavného mesta. Po odbornom programe sme pozvali zástupcov organizácií na prehliadku mesta a zakončili sme Valné zhromaždenie chutnou večerou v reštaurácii na Dunaji.

## OSLAVA ŽIVOTNÉHO JUBILEA PREZIDENTA SGS

V novembri 2023 dostal Slovak Crohn Club pozvánku na oslavu životného jubilea prezidenta Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti (SGS), prof. MUDr. Tibora Hlavatého, PhD. Za Slovak Crohn Club sa tejto milej príležitosti zúčastnili Veronika Ivančíková a Violka Ševurková. Vážime si tejto príležitosti a gratuláciu s poďakovaním spolupráce odprezentovala Veronika na samotnej oslave krátkou prezentáciou, kde podčiarkla dlhoročnú spoluprácu SGS, no najmä odborný a ľudský prístup prof. MUDr. Tibora Hlavatého, PhD. k IBD pacientom.

Pri tejto príležitosti by sme radi vyjadrili našu úprimnú gratuláciu aj v tomto bulletine:

***Vážený pán profesor Hlavatý,***

***k Vašim významným 50. narodeninám Vám v mene Slovak Crohn Clubu a všetkých pacientov s IBD na Slovensku prajeme predovšetkým pevné zdravie, veľa osobných a profesionálnych úspechov, radosti a spokojnosti v kruhu blízkych.***

***Vysoko si ceníme Vašu odbornú prácu, ľudský prístup k pacientom a neoceniteľný prínos pre rozvoj gastroenterológie na Slovensku. Vďaka Vášmu nasadeniu a odbornosti sa kvalita starostlivosti o pacientov s IBD neustále zlepšuje.***

***Prajeme Vám mnoho síl a entuziazmu do ďalšej práce a tešíme sa na pokračovanie našej úspešnej spolupráce.***

***S úctou,***
***Slovak Crohn Club***

## ODBORNÝ SEMINÁR A VIANOČNÉ STRETNUTIE

**V decembri 2023** sa v Clarion Congress Hoteli v Bratislave uskutočnil odborný seminár spojený s tradičným vianočným stretnutím členov Slovak Crohn Clubu. Toto podujatie prinieslo nielen cenné odborné informácie, ale aj príležitosť na priateľské stretnutie a výmenu skúseností v predvianočnej atmosfére. Program seminára zahŕňal prednášky o najnovších trendoch v liečbe IBD, výživových odporúčaniach a psychologických aspektoch života s chronickým ochorením. Po oficiálnom programe nasledovalo neformálne stretnutie s občerstvením a návštevou vianočných trhov v Bratislave, kde si účastníci mohli vychutnať vianočnú atmosféru a nadviazať nové priateľstvá. **V roku 2024** sme na tento úspešný formát nadviazali seminárom pre IBD pacientov 14. decembra v Hoteli Tatra v Bratislave, ktoré opäť spojilo odborný program s príjemným spoločenským stretnutím na vianočných trhoch.

V roku 2024 sa konalo aj prvé stretnutie **IBD pacientov v Trenčianskom kraji,** ktorý viedla naša členka Mirka Sokolíková a práve počas predvianočného obdobia sa spoznali na vianočných trhoch v Trenčíne a vymenili si skúsenosti s kvalitou života s IBD. Držíme palce, aby sa IBD pacienti v TN kraji stretávali čo najčastejšie a vytvorili tak silnú komunitu.

Slovak Crohn Club
vás pozýva na
DECEMBROVÝ
odborný seminár
Nové možnosti biologickej liečby
Reumatologické mimočrevné prejavy
Správny výber probiotík
Stomik@ - Stravovacie návyky a stomické pomôcky na trhu
VO ŠTVRTOK
7. decembra 2023
16:00 18:00
Clarion Congress Hotel Bratislava
registrovať sa môžete pomocou prihlasovacieho formulára
registrácia na seminár je bezplatná!
abbvie

Slovak Crohn Club
14.12. 2024
o 09:00 hod
SEMINÁR
PRE IBD PACIENTOV
Mgr. Veronika Ivančíková:
Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.:
Doc. MUDr. Zuzana Zelinková, PhD.:
MUDr. Barbora Ondrak:
Mgr. Katarína Juronková:
Martin Benko MSc.:
Miroslava Sokolíková:
Diskusia a záver prednáškového bloku
Obed
ČAKÁ VÁS COFFEE BREAK, OBED A DARČEK
Účasť je bezplatná, stačí byť Clarion Slovak Crohn Clubu
Hotel Tatra **** Bratislava

Takeda
Slovak Crohn Club

## BYLINNÁ ZMES KURKUMA – INDIGO „QINGDAI“ UDRŽIAVA DLHODOBO V REMISII IBD OCHORENIA

*Viliam Štovčík*

Kombinácia **bylinných extraktov kurkumy** a **indiga (Qing Dai)** patrí medzi alternatívne možnosti podpornej liečby zápalových ochorení čriev (IBD). Indigo naturalis (Qing Dai) sa v tradičnej čínskej medicíne používa stáročia na zápalové a autoimunitné ochorenia, najmä ulceróznu kolitídu. Výskumy ukazujú, že indigo naturalis má významný protizápalový účinok – aktivuje receptory AhR, čím podporuje tvorbu protizápalových cytokínov (IL-22, IL-10) a potláča prozápalové cytokíny (IL-6, TNF-α).

Kurkuma (kurkumín) je známa svojimi antioxidačnými a protizápalovými vlastnosťami. Kombinácia kurkumínu a indiga (CurQD) bola v štúdiách účinná pri navodení a udržaní remisie u pacientov s ulceróznou kolitídou, vrátane detí a dospelých, ktorí nereagovali na štandardnú liečbu. Klinické štúdie potvrdili, že až 67 % pacientov s ulceróznou kolitídou dosiahlo klinickú remisiu pri užívaní indiga, pričom väčšina nežiaducich účinkov bola mierna a zriedkavá. V kombinácii s kurkumínom sa účinok ešte zvyšuje a remisia môže pretrvávať aj niekoľko mesiacov až rokov.

Zhrnutie benefitov:
Znižuje zápal a oxidačný stres
Podporuje hojenie črevnej sliznice
Zlepšuje črevnú bariéru a mikrobiom
Môže byť účinný aj pri neúspechu štandardnej liečby

Bezpečnosť:
Pri dlhodobom užívaní indiga sa odporúča opatrnosť u ľudí s vysokým krvným tlakom a pečeňovými ochoreniami. Vždy je vhodné konzultovať užívanie s lekárom.

## LOW-FODMAP DIÉTA A IBD

*Viliam Štovčík*

Low-FODMAP diéta je dočasný stravovací režim, ktorý obmedzuje príjem fermentovateľných sacharidov (oligosacharidy, disacharidy, monosacharidy a polyoly), ktoré môžu spôsobovať tráviace ťažkosti. Primárne je určená pre pacientov so syndrómom dráždivého čreva (IBS), no využíva sa aj u pacientov s IBD, najmä ak pretrvávajú funkčné črevné symptómy (nadúvanie, bolesti, hnačky) aj pri nízkej aktivite zápalu.

Princíp diéty:
**Fáza eliminačná** (2–6 týždňov): vyradenie potravín s vysokým obsahom FODMAP (napr. cibuľa, cesnak, jablká, mliečne výrobky).
**Fáza opätovného zavádzania** (6–8 týždňov): postupné pridávanie jednotlivých skupín FODMAP na identifikáciu spúšťačov.
**Udržiavacia fáza**: individuálne nastavená pestrá strava bez spúšťačov.

Výsledky štúdií:
Niektoré výskumy potvrdili zlepšenie kvality života a zmiernenie symptómov (najmä bolesti brucha a nadúvania) u pacientov s IBD, ktorí majú zároveň funkčné črevné ťažkosti. Diéta však nemá vplyv na zápalové parametre ani na dlhodobú aktivitu ochorenia.

Odporúčania:
Low-FODMAP diétu je vhodné dodržiavať len krátkodobo a pod dohľadom odborníka, aby nedošlo k narušeniu črevného mikrobiomu a nutričným deficitom. Nie je vhodná pre každého, najmä pri riziku porúch príjmu potravy alebo pri výrazných črevných zúženinách.

| Low-FODMAP potraviny | Mid-FODMAP potraviny | High-FODMAP potraviny |
|---|---|---|
| Baklažán | Avokádo | Brokolica |
| Banány | Banány | Broskyne |
| Hrozno | Čučoriedky | Čerešne |
| Jahody | Cuketa | Cesnak |
| Koreňová zelenina - mrkva, zeler a petržlen | Grapefruity | Cibula |
| | Hliva | Cvikla |
| Mäso | Karfiol | Datle |
| Mliečne výrobky - tvrdý syr, nízkotučný jogurt a bezlaktózové mlieko | Kiwi | Hrušky |
| | Krabie mäso | Jablka |
| | Maliny | Kapusta |
| Paradajky | Mango | Šampiňóny |
| Ryby | Melóny | Sladké cereálie |
| Špenát | Nektárinky | Slivky |
| Vajcia | Orechy, napr. mandle | Špargľa |
| Zázvor | Pečivo a bezlepkové cereálie | Strukoviny |
| Zemiaky | Slivky | Sušené ovocie |

Referencie:
Cox, S. R., Lindsay, J. O., Fromentin, S., Stagg, A. J., McCarthy, N. E., Galleron, N., Ibraim, S. B., Roume, H., Levenez, F., Pons, N., Maziers, N., Lomer, M. C., Ehrlich, S. D., Irving, P. M., & Whelan, K. (2020). Effects of Low FODMAP Diet on Symptoms, Fecal Microbiome, and Markers of Inflammation in Patients With Quiescent Inflammatory Bowel Disease in a Randomized Trial. *Gastroenterology*, *158*(1), 176–188.e7. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.09.024
Popa, S.L., Pop, C. and Dumitrascu, D.L. (2020) Diet advice for crohn's disease: Fodmap and beyond, MDPI. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. Available at: https://www.mdpi.com/2072-6643/12/12/3751
Gunnars, K. (2023) FODMAP 101, Healthline. Healthline Media. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/fodmaps-101
Krans, B. (2019) FODMAP diet can help people with IBD, Healthline. Healthline Media. Available at: https://www.healthline.com/health-news/low-carbohydrate-diet-helps-with-ibd
Monash University. (2022). The Monash University Low FODMAP Diet. Retrieved from https://www.monashfodmap.com/
Low Fodmap Diet: What it is, uses & how to follow (no date) Cleveland Clinic. Available at: https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/22466-low-fodmap-diet

## VYUŽITIE VHODNÝCH BYLÍN A HÚB AKO PODPORNEJ LIEČBY IBD

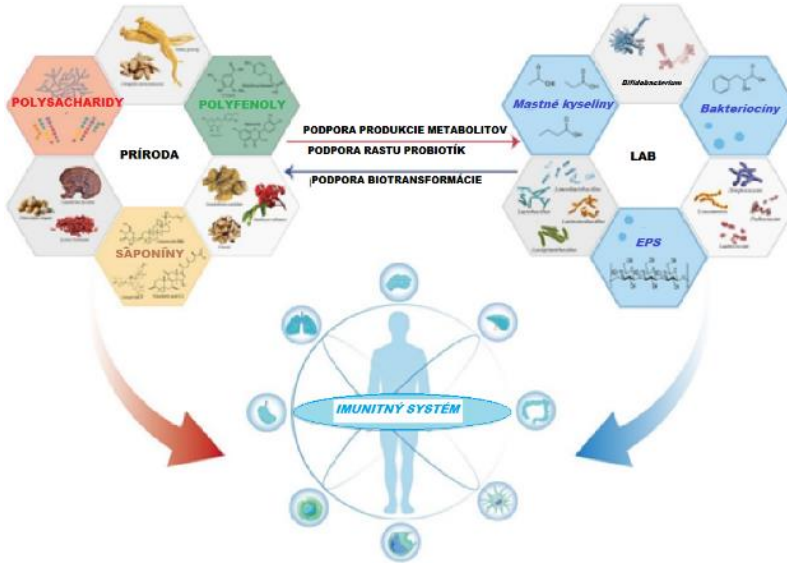
*Viliam Štovčík*

Fytoterapia (liečba rastlinami) a využitie liečivých húb predstavujú sľubné doplnkové stratégie pri IBD. Viaceré rastliny a huby obsahujú látky s protizápalovým, imunomodulačným a antioxidačným účinkom, ktoré môžu podporiť štandardnú liečbu a prispieť k lepšej kontrole ochorenia.

Liečivé huby:
Korálovec ježovitý (Hericium erinaceus): Obsahuje beta-glukány, ktoré znižujú zápal v črevách, regulujú imunitnú odpoveď a podporujú obnovu črevnej sliznice. Štúdie preukázali zlepšenie črevnej flóry a zmiernenie príznakov IBD pri pravidelnom užívaní extraktu.
Shiitake (Lentinus edodes) a Ganoderma lucidum: Beta-glukány z týchto húb majú imunomodulačné účinky a môžu znižovať zápalovú aktivitu.

Byliny a rastlinné látky:
PEITC (fenetylizotiokyanáty): Nachádzajú sa v žeruche, kapuste, brokolici. Majú protizápalové a antioxidačné účinky, podporujú obnovu sliznice a môžu urýchliť nástup remisie pri IBD.
Polyfenoly (napr. kurkumín, resveratrol, baicalin): Znižujú oxidačný stres, podporujú rast prospešných baktérií a tlmia zápalové procesy.
Saponíny a polysacharidy: Zlepšujú imunitnú odpoveď a môžu podporiť regeneráciu črevnej sliznice.

Odporúčania:
Doplnková liečba bylinami a hubami môže byť vhodná ako podpora štandardnej liečby, vždy však po konzultácii s lekárom. Dôležité je dbať na kvalitu produktov a sledovať individuálnu znášanlivosť.




*Obrázok: Mechanizmus regulácie imunitných reakcií pomocou prírodných látok fermentovanými baktérií produkujúcich laktát v črevách.*
*Hongru a kol. (2022)*

## Pripravili sme si pre vás krížovku!

Vypĺňajte ju v smeroch ↓ → ↘.
Pre nájdenie tajničky vyškrtnite slová:
ALOE, ALPA, BANÁN, BÔB, CELER, CESTOVINY, CÍCER, CUKETA, ČAJ, DIÉTA, FIGA, HRÍBY, CHAI, CHUŤ, JABLKO, JEDLO, KAKAO, KAPUSTA, KARFIOL, KEL, KROK, KURKUMA, KUSKUS, LIEK, LUSK, MRKVA, OLEJ, OMELETA, OVOCIE, POLIEVKA, POTRAVINY, RASTLINA, RECEPT, REĎKOVKA, RELAPS, REMISIA, RYŽA, SLAD, SYR, ŠALÁT, TAPIOK, TEKVICA, TOFU, UHORKA, VAJCIA, VODA, ZÁZVOR, ŽĹTOK (pripravila Mgr. Mária Matláková)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Č | A | J | R | E | C | E | P | T | B | A | N | Á | N | K |
| O | V | O | C | I | E | Z | O | Z | Á | Z | V | O | R | A |
| D | I | É | T | A | S | R | T | O | F | U | D | R | E | K |
| C | Í | C | E | R | T | A | R | E | L | A | P | S | Ď | A |
| U | H | A | K | F | O | S | A | E | J | A | B | L | K | O |
| H | V | A | V | I | V | T | V | C | M | É | K | A | O | L |
| O | O | K | I | G | I | L | I | E | K | I | U | D | V | E |
| R | M | A | C | A | N | I | N | L | A | T | S | Č | K | J |
| K | E | R | A | H | Y | N | Y | E | P | A | K | I | A | K |
| A | L | F | K | R | U | A | J | R | U | P | U | Ž | A | U |
| H | E | I | E | V | Š | Ť | E | Y | S | I | S | Ĺ | E | R |
| R | T | O | L | O | A | A | D | Ž | T | O | Y | T | V | K |
| Í | A | L | U | D | L | L | L | A | A | K | R | O | K | U |
| B | Ô | B | S | A | Á | P | O | L | I | E | V | K | A | M |
| Y | C | U | K | E | T | A | O | E | V | A | J | C | I | A |

## Pridaj sa k nám

Členom klubu sa môže stať každý. Či už sa jedná o osobu, ktorej bola diagnostikovaná Crohnova choroba alebo ulcerózna kolitída, alebo sa jedná o rodinného príslušníka či osobu, ktorá má záujem pomôcť s činnosťou klubu.

Stačí vyplniť prihlášku na webovej adrese:

**https://crohnclub.sk/chcem-sa-stat-clenom-klubu**

Členský príspevok v hodnote **15 €** na 1 kalendárny rok prosíme uhradiť na účet: SK81 0200 0000 0001 5863 8012.

## PODAKOVANIE

**Ďakujeme všetkým za spoluprácu a podporu pri usporiadaní našich podujatí a všetkým, ktorí na nás mysleli poukázaním 2 % daní.**

www.crohnclub.sk

@crohnclub

slovakcrohn_club

Slovak Crohn Club

Slovak
Crohn Club