

Puntíkový den už pošesté opuntíkuje Česko na podporu lidí s lupénkou. Chystá i soutěž pro školy

27.10.2025 - David Hocke | Krajský úřad Jihočeského kraje

Už pošesté se letos 29. října lidé po celé republice oblečou do puntíkatých triček, ponožek či šatů. Vyzve je k tomu akce s názvem Puntíkový den, jejímž cílem je podpořit lidi s lupénkou. S touto poruchou imunity jen v Česku žije přes čtvrt milionu osob, kromě kožních projevů čelí často i bezdůvodné stigmatizaci a odmítání okolí. K akci se připojil i Jihočeský kraj.

Na 29. října připadá Světový den psoriázy (lupénky) World Psoriasis Day. Na lupénce jsou nejnápadnější bolestivé kožní projevy, provázet ji mohou také různé záněty nebo onemocnění kloubů zvané psoriatická artritida. Často ale víc než svědivá kůže bolí lidi s lupénkou reakce jejich okolí, které si lupénku někdy plete se špatnou hygienou a obává se nakažení. Děti čelí nepochopení a posměchu, přicházejí o volnočasové kroužky a kamarády. Dospělí mohou mít problém najít práci nebo vztah. Shrnuje to například maminka holčičky s lupénkou: *„Naše Leuška dlouho nechodila plavat ani do tanečního kroužku, částečně i kvůli poznámkám jiných rodičů. A právě to, že musí přicházet o běžné dětské radosti, nás bolí nejvíc.“*

Lupénka přitom není nakažlivá, není důvod se osob s ní stranit. V České republice na to při příležitosti Světového dne psoriázy už šestým rokem upozorňuje akce Puntíkový den. Ten pomáhá šířit povědomí o tom, že lupénka není pro okolí nebezpečná, a mění pohled veřejnosti na lidi s touto diagnózou. Gabriela Doleželová, která za myšlenkou „opuntíkovat“ republiku stojí, vysvětluje: *„Puntíkovým dnem se snažíme upozornit širokou veřejnost na skutečnost, že psoriáza neboli lupénka není infekční onemocnění. Často jsem se setkávala s předsudky a stigmatizací pacientů a měla jsem potřebu uvést vše na pravou míru.“*

Do Puntíkového dne se může zapojit každý sám, s rodinou, kolegy či spolužáky. Stačí si ve středu 29. října vzít něco s puntíky, vyfotit se a snímek sdílet na sociálních sítích s hashtagem **#PuntikovyDen2025**.

Školní i mimoškolní dětské kolektivy se mohou zapojit kdykoli během října a uspořádat si svůj Puntíkový den. Až do konce října probíhá také výtvarná a programovací soutěž. Tvořením nebo programováním na puntíkové téma mohou děti nejen ukázat, že jim lidé s lupénkou nejsou lhostejní, ale i soutěžit o zajímavé ceny (více informací najdou zájemci na puntikovyden.cz/aktivita).

Puntíkový den se osvětě věnuje během celého roku, pořádá například workshopy ve školkách. Na jejich organizaci získává finance mimo jiné prodejem speciální edice Igráčků s puntíky od společnosti EFKO-karton, s.r.o. nebo ponožek s puntíky. V uplynulých letech výtěžek z prodeje pomohl také řadě dětí s lupénkou, které mohly vycestovat na ozdravný pobyt k moři.

O lupénce

Lupénka (psoriáza) je jedno z nejčastějších chronických zánětlivých onemocnění. V evropských zemích postihuje v průměru kolem 2 % obyvatel, na světě s ní žije cca 125 milionů lidí. V České republice se počet lidí s psoriázou odhaduje na téměř 260 tisíc, a to v různě těžkých formách. Jde o autoimunitní onemocnění, kdy se imunitní systém obrací proti vlastnímu organismu a ničí i buňky

tělu vlastní. Nejviditelnější jsou projevy na kůži, zánět ale často postihuje také nehty a klouby. Nemoc se může projevit v každém věku, nejčastěji se objeví mezi 15. a 35. rokem života. Lupénku nelze vyléčit, ale je možné ji různými léčebnými postupy léčit.

Lidé s lupénkou patří do kategorie osob se zdravotním postižením, které mají velmi obtížné uplatnění na trhu práce. Dle statistiky jim patří 4. místo napříč všemi diagnózami. Zaměstnavatelé se často nemoci bojí, mají naprosto zbytečný strach z nákazy nebo kožní projevy považují za důsledek špatné hygieny. Onemocnění tak výrazně ovlivňuje běžné denní aktivity, sociální interakce i pracovní možnosti pacientů. Lupénka může být spojena také s různými komorbiditami včetně psoriatické artritidy, kardiovaskulárních onemocnění a metabolického syndromu. Vliv má také na psychické zdraví pacienta, mohou ji doprovázet pocity úzkosti, deprese a snížená sebeúcta způsobená viditelností kožních projevů a s tím spojeným sociálním stigmatem. Karel Žabka, který s lupénkou žije od dětství, to potvrzuje: *„Zpočátku jsem měl tendence ruce schovávat a byl jsem hodně uzavřený do sebe.“*

O Puntíkovém dni

Osvětová kampaň s názvem Puntíkový den vznikla v České republice před 6 lety, pozornost vzbudila také v zahraničí. Za organizací akce stojí nezisková organizace Revenium, z.s. Ta se dlouhodobě zaměřuje na pomoc lidem s chronickými onemocněními a zdravotním postižením. Prostřednictvím osvětových kampaní a aktivit, jako je právě Puntíkový den, usiluje o boření předsudků a zlepšování postavení lidí s různými diagnózami ve společnosti. „ „“ dodává k tomu Gabriela Doleželová, zakladatelka akce.

Puntíkovému dni udělil záštitu i hejtman Jihočeského kraje Martin Kuba. Za udělené záštitu a komunikační podpory děkujeme.

<https://kraj-jihocesky.cz/cs/puntikovy-den-uz-poseste-opuntikuje-cesko-na-podporu-lidi-s-lupenkou-chysta-i-soutez-pro-skoly>