

PUNTÍKOVÝ DEN

aneb lupénka není infekční

• 29. říjen - Světový den lupénky

● O čem je Puntíkový den?

Puntíkový den pomáhá bořit předsudky kolem lupénky. Osvětová kampaň upozorňuje, že tato chronická porucha imunity není infekční, takže není žádný důvod, aby lidé kvůli lupénce přicházeli o koníčky či přátele.

Puntíkový den vyvrcholí 29. října na Světový den lupénky, kdy se na znamení solidarity oblékáme do puntíkatého oblečení a doplňků. Puntíky symbolizují ložiska lupénky na kůži. Z obávaných projevů nemoci se tak díky vám stane elegantní módní doplněk, kterého se nikdo nemusí bát.

● Co je to lupénka?

Lupénka je chronické zánětlivé autoimunitní onemocnění s řadou příznaků (svědivé flíčky a stroupky na kůži, šupinky, krvavé ranky, někdy jinak tvarované nehty nebo klouby), které si okolí neprávem spojuje s nedostatečnou hygienou či obavami z nákazy. Lidé s lupénkou proto v běžném životě často čelí zbytečným odsudkům.

„Objevují se případy, kdy jsou lidé s lupénkou vykázaní z koupaliště nebo je kadeřník odmítne ostříhat. Občas k tomu nepřesnými informacemi přispívají i média. Rozhodla jsem se, že se to pokusím změnit,”

Gabriela Doleželová, zakladatelka Puntíkového dne

● Jak se zapojit?

Puntíkový den má různou podobu od konkrétní pomoci pacientům a vydávání odborných článků přes prodej puntíkatých ponožek či Igráčků až po besedy v mateřských a základních školách. Nechybí ani soutěže a setkání lidí v puntících v práci i pod širým nebem.

Každý se může zapojit sám nebo s kamarády tím, že se na Světový den lupénky 29. října obleče do puntíků – může to být tričko, sukně, náušnice nebo třeba puntíkový klobouk. Puntíky symbolizují lupénku na kůži a mění tak projevy nemoci v elegantní a hravý módní doplněk.

Školy, školky a jiné dětské kolektivy si můžou kdykoli během října uspořádat svůj Puntíkový den a soutěžit tak o ceny. Více informací najdou na puntikovyden.cz/aktivita.

„Naším hlavním poselstvím je sdělení, že lupénka není infekční a že lidé – včetně dětí – s tímto onemocněním mají právo na plnohodnotný život bez stigmatizace a vyčleňování.“

Zdenka Burešová, organizátorka kampaně, spolek Revenium

● Fakta o lupénce

- Jedná se o chronické zánětlivé autoimunitní onemocnění.
- Není infekční.
- Dá se účinně léčit, ale zatím ne zcela vyléčit.
- Latinský název psoriasis pochází z řeckého psora (svědění).
- Nejčastěji začíná mezi 15. a 35. rokem života, objevit se však může kdykoliv.
- V ČR žije s lupénkou přes 250 000 lidí, celosvětově zhruba 125 milionů.
- Může mít velký dopad na psychickou pohodu kvůli sociálnímu stigma a nepochopení okolí.

● Slavné osobnosti s lupénkou

Lupénka se nevyhýbá ani známým tvářím ze světa umění či obchodu:

- **Vladimír Nabokov**, slavný ruský a americký spisovatel
- **John Updike**, americký spisovatel, držitel Pulitzerovy ceny
- **Art Garfunkel**, legendární zpěvák a písničkář
- **Tom Waits**, uznávaný hudebník a skladatel
- **Kim Kardashian**, televizní osobnost a podnikatelka

● Oblečte se s námi do puntíků!

Ukažte, že vám lidé s lupénkou nejsou lhostejní. Oblékněte se do oblečení či doplňků s puntíky, vyfoťte se a sdílejte svou fotografii s označením **#puntikovyden2026**.

Pomozte nám šířit osvětu – puntík po puntíku!