

Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

56
2018

PARKINSON



Společnost Parkinson, z. s., zabodovala
v soutěži o Neziskovku roku

Společnost Parkinson, z. s.

zve i vás ve středu 19. prosince od 14 hodin
do Divadla U Hasičů
na divadelní představení
s malým občerstvením.
(Metro "A" Náměstí Míru,
za vinohradským divadlem)



Vstupné dobrovolné
PŘEKVAPENÍ

Přijďte se
podívat na adventní trhy
a vánočně osvětlenou Prahu

Uvítáme, když nám potvrdíte svou účast
na tel. 774 443 561
Zdislava Freund

Zaplníme
Divadlo U Hasičů?



Vydavatel:

Společnost Parkinson, z. s.
Volyňská 933/20,
100 00 Praha 10

IČO 60458887,
reg. pod číslem zn. L6265
u Městského soudu v Praze,
registrace MK ČR E 7888
ISSN1 1212-0189,
telefon: 774 443 561,
kancelar@spolecnost-parkinson.cz
č. účtu: 1766806504/0600
MONETA Money Bank Praha

Redakce:

Zdislava Freund,
Jaromír Špaček,
prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.
telefon do redakce: 774 443 561
freund@spolecnost-parkinson.cz
příjem inzerce: 774 443 561

Redakční rada:

doc. MUDr. Martin Vališ, Ph.D.,
MUDr. Vojtěch Mach,
doc. MUDr. Marek Baláž, Ph.D.

Jazyková korektura:

Kateřina Stránská

Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.

Číslo 56 vychází v prosinci 2018
v rámci dotačního programu
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.



SLOVO NA ÚVOD

Vážení čtenáři,

*rok se sešel s rokem a my opět
stojíme před oním předělem, ve kterém
jsme si zvykli hodnotit svou práci, svůj život, své úspěchy
a neúspěchy.*

*Držíte v rukou třetí letošní vydání časopisu Parkinson,
jehož obsah z větší části tvoříte právě vy.*

*A zde si můžete poznačit hvězdičku, protože obliba
časopisu stoupá, nejeden člen naší organizace se k nám
přidal právě díky časopisu.*

*Obsah je jedna stránka časopisu, je tu i stránka druhá,
a to je financování výroby časopisu. Tisk časopisu a jeho
distribuci hradíme z dotace Úřadu vlády ČR a touto cestou
posíláme velký dík.*

*Abychom tento rok zakončili něčím příjemným,
dovolují si vás co nejsrdečněji pozvat na Vánoční přátelské
setkání do Divadla U Hasičů. Čeká vás malé občerstvení,
uvítání s překvapením a divadelní představení. Vstup je
dobrovolný, pozvěte proto svou rodinu, přátele, každého,
komu byste chtěli udělat radost z tohoto setkání. Kapacita
divadla je 347 míst, nabízí se tedy otázka – Naplníme
Divadlo U Hasičů?*

*Všem čtenářům tohoto časopisu přeji klidné zakončení
stávajícího roku a hodně zdraví a štěstí v roce novém.*

Vedoucí redakce

Zdislava Freund

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, z. s.	2
■ ZE ŽIVOTA KLUBŮ	6
■ OZDRAVNÉ POBYTY	24
■ EVROPSKÁ ASOCIACE PRO PARKINSONOVU NEMOC.....	30
■ PŘÍBĚHY	32
■ SPOLEČNOST PARKINSON SLOVENSKO	40
■ KONTAKTY	44

Společnost Parkinson, z. s., zabodovala v soutěži o Neziskovku roku

Zdislava Freund

*Dobrý den, paní Freund,
s potěšením vám oznamujeme, že vaše organizace postoupila na základě formálního vyhodnocení vašeho sebehodnotícího formuláře mezi semifinalisty 6. ročníku ocenění Neziskovka roku.*

Přijměte naši gratulaci a informace o dalším postupu.

Tato zpráva se objevila v mém e-mailu na konci září.

Předcházely jí hodiny a dny věnované vyplnění rozsáhlého formuláře, přihlášky do soutěže.

Co bude dál?

Semifinalisté byli vyzváni k zaslání minutového videa o organizaci, seznamovacího textu a loga.

Na konci října bylo spuštěno internetové hlasování veřejnosti.

Průběžné výsledky byly tajné, až těsně před vyhlášením výsledků soutěže, 22. 11., se konala finálová prezentace semifinálových organizací.



A je pondělí 26. listopadu, 19 hodin.

Slavnostního vyhlášení vítězů v jednotlivých kategoriích se za Společnost Parkinson, z. s., zúčastnili Zdislava Freund, Věra Skoupá a Čestmír Čermák.

A které organizace byly oceněny titulem Neziskovka roku?

- V kategorii malá neziskovka (obrat do 3 mil. Kč)
Kamarádi Stochov
- V kategorii střední neziskovka (obrat 3 – 10 mil. Kč)
DEBRA ČR
- V kategorii velká neziskovka (obrat 10 mil. Kč a víc)
Modré dveře – Terapeutické centrum
- Cena veřejnosti (internetové hlasování)
Post Bellum

Děkujeme NROS, že tímto oceněním zviditelňuje práci lidí pro druhé, a děkujeme všem, kdo se podílí na práci naší patientské organizace, že umožnili dosáhnout Společnosti Parkinson, z. s., takto skvělého výsledku. V roce 2019 oslavíme 25 let existence Společnosti Parkinson, z. s. – toto ocenění je asi prvním dárkem k výročí.



Společnost Parkinson, z. s., získala titul Semifinalista Neziskovky roku 2018 a v kategorii malých neziskovek se umístila na 4. místě.



■ ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY PRO ROK 2019

částka	200 Kč
č. ú.	1766806504 / 0600
variabilní symbol	2019
specifický symbol	číslo klubu
poznámka	jméno, adresa, popř. č. průkazu

Splatnost: od 1. 1. 2019 do 31. 3. 2019

Čísla klubů:	12 Mladá Boleslav
03 Brno	13 Most
04 Červený Kostelec	14 Olomouc
05 České Budějovice	16 Pardubice
06 Děčín	17 Plzeň
07 Havlíčkův Brod	19 Praha
08 Hradec Králové	20 Ústí nad Labem
09 Krnov	21 Zlín
10 Liberec	22 Žďár nad Sázavou
11 Litomyšl	24 Uherské Hradiště

■ PROFESOR ROTH PŘEDNÁŠEL V JIHLAVĚ

Dlouho připravovaná přednášková akce o Parkinsonově nemoci se uskutečnila v úterý 30. října od 16 hodin za velmi

vstřícné podpory sociálního odboru Kraje Vysočina v Jihlavě.

Děkují vedoucí odboru paní Švarcové a její



spolupracovníci paní Křížové za vytvoření podmínek pro tuto akci, kterou navštívilo přes 50 lidí, zájem projeví i místní lékaři.

Jako hlavního přednášejícího se podařilo získat prof. MUDr. Jana Rotha, Csc., z EXPY centra v Kateřinské ulici v Praze. O tom, jak upravit prostředí pro pacienta s PN, hovořila Petra Krůtová z rehabilitační kliniky FN na Vinohradech.

Živá diskuze se rozvinula o změně osobnosti pacienta s PN, o problémech s pamětí, ale i o pomůckách usnadňujících každodenní život nemocného. Paní Švarcová se živě zajímala o činnost Společnosti Parkinson, z. s., a přislíbila pomoc se založením Parkinson klubu v Jihlavě.



■ PRACOVNÍ SKUPINA MPSV VYTVOŘÍ STANDARD PÉČE

V květnu letošního roku byl na MPSV odeslán návrh Společnosti Parkinson, z. s., na zřízení pečovatelských zařízení pro pacienty s Parkinsonovou nemocí vyčleněním určitých zařízení se zvláštním režimem pouze pro pacienty s PN. Šlo by o zhruba dvě až tři zařízení na kraj a tato systémová úprava by nevyžadovala nové investice, vyčlenění by se realizovalo prostou obměnou pacientů.

Tento návrh byl podán již před dvěma lety, souhlasný dopis přišel od NRZP (Národní rada osob se zdravotním postižením České republiky) i VZP, čehož si velmi vážíme.

Návrh byl doplněn o informaci o projektu Společnosti Parkinson, z. s., značka PARKINSON standard, který probíhá také již

dva roky a má za cíl medializovat specifika péče o pacienta s Parkinsonovou nemocí. 30. července přišlo z MPSV pozvání na schůzku, která se uskutečnila 22. srpna a již se za Společnost Parkinson, z. s., zúčastnila Zdislava Freund. Za MPSV jednali vedoucí odboru sociálních služeb Mgr. Jan Vrbický a Mgr. Michal Krč.

Ze strany MPSV bylo přislíbeno ustavení pracovní skupiny při MPSV na vytvoření standardu péče o pacienta s PN. Společnost Parkinson, z. s., byla požádána o jmenování tří odborníků do expertní skupiny. Vysíláme Mgr. Evu Vernerovou, Ing. Zbyška Štěpánka a Zdislavu Freund.

První setkání pracovní skupiny bylo svoláno na 13. listopadu 2018.

Ze života klubů

PK Olomouc

Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.

Čtenáře časopisu Parkinson srdečně zdravím z Olomouce. Od září jsme znovu začali po prázdninové přestávce cvičit. Stejně jako v loňském roce máme tři skupiny: ve středu a pátek od 10.00 do 11.00 a ve čtvrtek od 14.00 do 15.00 hodin. Cvičení vedou Martina Šlachtová a Dagmar Dupalová. Už jsme se na sebe všichni těšili a znovu hurá na to!

Na začátku října byl uspořádán již tradiční turnaj v bowlingu. Na počest našeho dlouholetého člena a organizátora sportovních akcí Pepy Salavce byl tento turnaj nazván Memoriálem Josefa Salavce. Byla jsem potěšena hojnou účastí, zavítali jste k nám do Olomouce z Brna, Ostravy, Slovácka, Hradce Králové, Pardubic, Rožnova pod Radhoštěm, Kolína a dalších míst. Letos turnaj rozzářila svými žlutými dresy nepřehlédnutelná skupina z Hradce Králové. Překrásný

putovní pohár věnoval turnaji klub Parkinson Help Rožnov pod Radhoštěm. Děkuji nejen za něj, ale i za podporu a krásná slova vzpomínek Vladky Svobodové z Rožnova na jejich první setkání s Maruškou a Pepou Salavcovými před osmi lety právě na tomto turnaji.

Děkujeme všem za účast a těšíme se příští rok na viděnou.

Kdo mohl, tak hrál, a myslím, že i ti, kteří letos hrát nemohli, se dobře bavili. Snažili se všichni a nakonec nejvyššího





bodového zisku dosáhli Jana Machalová z Olomouce a Ladislav Kocián z Rožnova pod Radhoštěm.

Poděkování patří také sponzorům turnaje. Akci podpořilo statutární město Olomouc. A také děkuji manželům

Andersenovým za dlouholetou podporu a věnování cen do soutěže.

A co nás čeká do konce roku? Na začátek listopadu, 5. 11. 2018, je plánovaná podzimní schůze opět v aule Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc. A v pátek 23. 11. 2018 proběhne turnaj ve stolním tenise. Memoriál Zdeňka Pochylého po minulém úspěšném ročníku bude opět v prostorách sportovního centra Baluo v areálu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Přeji všem hodně sil a krásný podzim.

PK Ústí nad Labem

A tak šel čas... Krátké ohlédnutí za uplynulými roky

Ing. Milan Hons – předseda



Šest let jsem ve funkci předsedy klubu, šest let k bilancování činnosti. Myslím si, že je to dost dlouhá doba, šest let starostí a nervů, kontrola placení členských příspěvků, vysvětlování toho, kdo, co a jak musí udělat, příprava na pravidelné klubové schůzky, zajišťování vhodných akcí a výletů, jako je hipoterapie, spolupráce s výstupem na horu Říp nebo návštěva a prohlídka Poslanecké sněmovny parlamentu ČR, návštěvy divadla a různých výstav, návštěva zoo, tělo-

cvik, plavání, pomoc při vysvětlování, co to je Parkinsonova nemoc – spolupráce se studentkami různých druhů zdravotních škol, které mají v diplomové práci odkaz na Parkinsonovu nemoc.

Domluvit přednášky lékařů, sociálních pracovníků, pracovníků sociální agentury, policistů, nutriční terapeutky a podobně. Musel jsem se naučit jednat se staršími nemocí postiženými členy klubu, pacienty i rodinnými příslušníky. Prostě stále jsem se musel a musím seznamovat s novými

věcmi a postupy v oboru a přenášet je na členskou základnu.

Nedílnou součástí je i spolupráce a jednání s magistrátem statutárního města Ústí nad Labem. Tato velmi dobrá součinnost nám pomáhá rozvíjet klubovou činnost, a přispět tak k lepšímu životu našich

členů. Tím se naplňuje i část oblasti sociální politiky ve směru ke starším a postiženým lidem.

Já osobně musím konstatovat, že práce předsedy je rok od roku náročnější a odpovědnější, není jednoduchá a vyžaduje plné pracovní nasazení. Neustále se musíme zabývat především kancelářskou agendou, došlými pokyny od vedení společnosti a výboru jako celku, odpovídáním na různé písemné a telefonické dotazy atd. Bohužel i u mne si nemoc stále vyžaduje více a více péče ze strany rodiny i lékařů a osobně cítím, že síly ubývají a problémy přibývají. Prostě poslední dobou, jak se říká: „Nestíhám a nestíhám.“ Na druhé straně mě hřeje u srdce vyslovené poděkování za práci v klubu a ve společnosti, ale také slova uznání a díky většiny z vás, když se práce podaří. To je mým hybným motorem.

Změnila se výrazně členská základna a stáří členů, ti, kteří s námi prošli celých šest let, odcházejí, mladých přichází velmi málo, jako kdyby se báli přiznat svou nemoc. Máme dlouhou řadu starších imobilních členů, kteří jsou v péči DS a rodinných příslušníků. Tito s námi udržují kontakt pomocí našeho časopisu, telefonicky nebo písemně. Jednotliví členové se navštěvují. **Pomoc rodinných příslušníků a jejich spolupráce s výborem klubu je nezastupitelná a vysoce účinná.** Opravdu díky za ni. Mnohdy jste hybnou silou a výrazně pomáháte mně, jako předsedovi, ale i celému klubu.

Poslední dobou se výrazně zvýšil zájem o časopis Parkinson, který vydává naše společnost. Je distribuován přímo jednotlivým členům, a to je výrazné zlepšení pro ně i jejich rodiny. Pod vedením redakční rady a jejích členů stoupá rok od roku jeho úroveň a grafické zpracování, je vydatnou pomocí komunikace mezi jednotlivými kluby, výborem, redakcí

a redakční radou. Mnohdy je to pro naše imobilní členy jediné spojení se společností a klubem. Mají možnost sledovat dění v nich a seznámit se s novými způsoby léčení naší nemoci. Tím zvýší svou informovanost a i tu malou možnost uzdravení, ve kterou každý doufá.

Do funkce předsedy Parkinson klubu Ústí nad Labem jsem byl zvolen spolu s novou předsedkyní společnosti paní Zdislavou Freund. Po celých 6 let upřímně obdivuji její vitalitu a odborné, teoretické i praktické znalosti. Jsem přesvědčen, že pod jejím vedením a pod vedením výboru bude rozvoj společnosti úspěšně pokračovat. To je, myslím, přání nás všech. Každý, kdo chce pomoci vedení společnosti nebo klubu, má možnost se přihlásit, říci, v čem a jak může pomoci. Někdy i malá pomoc má pro nás parkinsoniky cenu zlata, protože naše nemoc nám klade různá zdravotní omezení, se kterými se musíme potýkat.

Někteří ze členů jednotlivých 19 klubů společnosti mají zajisté i jiné názory na práci předsedkyně společnosti, celého výboru, předsedy nebo předsedkyně klubu. Je však nutné si uvědomit, že musíme dodržovat všechny zákony, vyhlášky a nařízení, zpřísňuje se legislativa. S úspěšně se rozvíjející neziskovou společností poroste i potřeba řízení všech stupňů a není možné nechat vše na předsedkyni společnosti. Ta musí reprezentovat společnost, vést jednání, zajišťovat finanční dary a dotace a celkově řídit společnost navenek. Chybí nám do budoucna specializovaný právník, ekonom, organizační pracovník.

Stávajícímu výboru a paní předsedkyni přeji hodně úspěchů v práci při zajišťování chodu společnosti jako celku. Není to jednoduché a vyžaduje to nasazení a plné pracovní vytížení od všech. Děkuji vám.

A moje přání do budoucna? No, to je zatím fikce, ale co kdyby to vyšlo. Byl bych nesmírně šťastný. Tak se prosím zamyslete.

- Když schází zdraví, ovlivní to celý náš život.
- Najít lék proti Parkinsonově nemoci a vyléčit všechny pacienty.
- Mít možnost vrátit se zpět zdravý do rodinného života.
- Mít klidné stáří s možností seberealizace.
- V případě, že se o mne nebude moci nikdo postarat, i když budu zdravý, dožít svůj život odpovídajícím způsobem a s odpovídajícími podmínkami ve specializovaných DS s plným zabezpečením.
- Zajistit placené funkce ve výboru a klubech odbornými pracovníky (problém však je a bude, kde tyto pracovníky najít, a hlavně zaplatit). Tím nechci snižovat práci stávajícího výboru. Oni dělají, co mohou, jsem o tom přesvědčen.

■ Nakoupením odpovídající výpočetní a jiné techniky držet krok s rozvojem.

■ Přidělit PC a mobilní telefony jednotlivým klubům.

■ Vše stojí peníze. Zvážit proto možnost navýšení členských příspěvků s tím, že jednu polovinu částky obdrží společnost a druhá se ponechá klubu.

Děkuji všem čtenářům, odborné a laické veřejnosti, že jste věnovali 5 minut přečtení mého článku, a přeji vám všem hlavně zdraví a našim lékařům úspěšnou vědeckou činnost.

Poděkování magistrátu statutárního města Ústí nad Labem za poskytnutí dotace Klubu Parkinson Ústí nad Labem.

Nedaleko historického města Most, v krajině zvané Lužice, ve vesničce Svinčice, je firma EQUIPARK, ve které chovají koně. Její ředitelka paní Staňková nám již



4 roky umožňuje na svých koních hipoterapii.

Zázemí najdeme vždy v hotelu Ring, jehož ředitel pan Brabec se o nás vždy velmi dobře postará. Díky magistrátu statutárního města Ústí nad Labem nás čekala velická změna, dotace na autobus, který nás bez problémů dovezl tam i zpět. Byl to velmi vstřícný krok, který nám ušetřil spoustu starostí s dopravou. Ještě jednou děkujeme.

Prožili jsme krásné 3 dny ve společnosti sluníčka a velmi milých zaměstnanců farmy při projížďkách na koních, besedách o jejich chovu a práci na farmě. Každý z nás absolvoval na Baladě, pro nás již známé klisně, která nás za „úplatek čerstvé mrkve“ vozila po určené trase, 4 jízdy. Z důvodu bezpečnosti nás doprovázeli dva pracovníci farmy.

Nejmladší z nás věkem i dobou členství v klubu se po odpolední jízdě vypravil

s berličkou a fotoaparátem na cestu autobusem na zámek Nový Hrad v Jimlíně. Obdivovali jsme jeho elán, se kterým se na samostatnou výpravu pustil, a v duchu jsme se připravovali na záchranou akci. Naše obavy se naštěstí nenaplnily a náš cestovatel se v pořádku, ač znaven vrátil plný dojmů do hotelu.

Všichni zúčastnění při společných posezeních u kávy, čaje a limonády hodnotili tuto již čtvrtou společnou akci jako nejlepší v pořadí. Uložili předsedovi klubu, aby písemnou formou poděkoval Magistrátu města Ústí nad Labem za schválení dotace na tento rehabilitační pobyt. Umožnili jste 10 postiženým Parkinsonovou nemocí, z toho i jednomu vozíčkáři, prožít 3 krásných dny ve společnosti kamarádů, členů klubu, nádherných koní a příjemného personálu jak hotelu Ring, tak EQUIPARKU Svinčice.

PK Pardubice

Jiří Vála – předseda



Setkání klubu Parkinson Pardubice a Hradec Králové dne 31. 8. 2018 při opékání buřtů.



PK Žďár nad Sázavou

Marie Benešová – předsedkyně



Zdravím všechny z Vysočiny, krásného to koutu země české, ze Žďáru nad Sázavou.

Věru je tu hezky, až na ten věčný vítr. Vždycky tady foukalo víc než jinde, ale v poslední době je to skoro pořád. Když ještě existovala letos stoletá Československá republika, tak vždycky při předpovědi počasí končili: „Všude poměrně teplo, ale na Orave, Liptove, Spiši a Českomoravské vysočině o nějaký ten stupeň míň.“ Teď už jsme na prvním místě.

Co u nás nového? Připojuji obrázky ze cvičení. Zvláště oceňuji dva vozíčkáře, kteří nikdy nechybějí. Je to velkou zásluhou jejich partnerů, kteří je obětavě přivázejí. Ono jet na vozíku ulicemi našeho města není žádná slast. Není tu rovina, která přímo vybízí k jízdě na kole, ale pořádné kopečky.

Taky konečně začaly růst houby. Manžel mě musí zavést k lesu, než bych tam došla, už bych nemohla do lesa. Potom zázračně ožiju a jsem schopna 2 hodiny coutrat po lese a hledat houby.

V tom okamžiku jsem šťastný člověk, a tak ani necítím, že by mně něco bylo.

Rostli takoví krásní praváci, že mně častou bylo líto je rozkrájet a výstavní kousky jsem roznášela po domě těm, kteří se již do lesa nedostanou.

Teď nás čekají Dušičky a potom už Vánoce.

Přeji všem krásný podzim a nejen ten kalendářní, ale i životní.



PK Krnov

Tři čtvrtě roku 2018 za námi

Anežka Matochová – předsedkyně



V lednu jsme navštívili v malém počtu krásný evangelický kostel postavený v novogotickém slohu v letech 1901 – 1903 podle návrhu architekta F. Blasche. V letech 1975 – 1978 byl kostel renovován.

Celý měsíc únor byl vzorově bílý, hodně mrazivý, ale i přes mrazy (-7 °C) jsme si dali sraz a vydali se na rozhlednu Ježník. Výhled byl krásně čistý, viděli jsme panorama Jeseníků, které zdobí nejvyšší hora Praděd (1492 m).

V březnu byl výjezd do Vrbna pod Pradědem, kde jsme se setkali se 2 členy, abychom je informovali o činnosti a plánovaných aktivitách. Zajímali jsme se také o zdravotní stav pana Karla, který podstoupil již potřetí výměnu hadičky PEG (DUODOPA). Sešli jsme se v oblíbené kavárně Slunečnice v Krnově při výroční členské schůzi. Probrali jsme plán

činnosti pro rok 2018, členské příspěvky, dotace, dotazníky Lékařské fakulty Ostravské univerzity, sportovní turnaje PK, rekondační pobyty SP, 11. Parkinsoniádu, užívání klubovny.

Koncem měsíce března jsme se zúčastnili bowling + šipky turnaje v Brně. Každým rokem zve parkinsoniky a jejich doprovod Parkinson klub Brno, Společnost Parkinson, z. s. Předsedkyně Ing. Eva Vernerová při zahájení poděkovala a přivítala všechny účastníky, rodinné příslušníky i hosty: doc. MUDr. Marek Baláz, Ph.D., se svou ženou a 2 dětmi (z I. neurologické kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně). Připomněli jsme také blížící se 7. a 8. duben, kdy bude slavnostní setkání členů a přátel Parkinson klubu Brno, Společnost Parkinson, z. s., u příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci a k poctě 20. výročí založení PK Brno. Turnaje se zúčastnilo 60 hráčů, krásná akce. Děkujeme paní předsedkyni Ing. Evě Vernerové, Liboru Jašovi, Jánu Jačiskovi a všem, kteří akci připravovali a podíleli se na ní. Blahopřejeme výhercům – zasloužili si to svou poctivou bojovností!

V dubnu jsme si připomněli Světový den Parkinsonovy nemoci. Na sobotní 2. ročník – Tulipánový výstupu na Cvilín – bylo přihlášeno celkem 34 účastníků.



Sobotní slunné ráno bylo provázeno SMS bombardováním a rušením účasti na této akci. Sešlo se nás celkem 13 osob včetně primáře MUDr. Šiguta, MBA, a Marušky s přítelem Jardou, kterým dodatečně ještě jednou velmi děkuji.

Na májový čtvrtek jsme si dali dostavníčko v útulné kavárně Slunečnice. Členská schůzka byla svolána narychlo, poněvadž jsme dostali pár nabídek, na které bylo potřeba včas odpovědět, ale prvně jsme se museli poradit a dohodnout se členy PK Krnov.

V květnu na Den otevřených památek v Krnově skupinka členů PK Krnov navštívila kostel sv. Benedikta, původem jeden z nejstarších kostelů diecéze, který vznikl již někdy počátkem 13. století. Mezi památky města Krnova patří krnovská synagoga, kostel sv. Ducha, farní kostel sv. Martina, evangelický kostel, kostel sv. Benedikta, klášter a kostel minoritů nebo poutní kostel a rozhledna na Cvilíně.

Každá dobrá rada se počítá, a tak jsme využili nabídky odborné poradkyně Mgr. Štěpánky Křehlíkové z dluhové poradny Lexikona Krnov.

Sešli jsme dne 1. června 2018 v příjemném prostředí kavárny a cukrárny Slunečnice na přednášku nepoctivých prodejců aneb „Šmejdi – nekalé praktiky prodejců“. Po krátkém zahájení se ujala slova lektorka, která nás provázela prezentací s informacemi o různých nástrahách, nebezpečí, ochraně, opatrnosti, varování.

Členská schůze proběhla po přednášce.

Narozeniny předsedkyně a opékání u Matochů se 4. června vydařilo po všech stránkách. Počasí nám přálo, bylo 26 °C a posezení pod velkou třešní, která nám poskytla stín, bylo příjemné. Poděkování patří všem hostům za narozeninové dárky a i za společné posezení na slunné zahradě s příjemnou atmosférou.

Den poté, 5. června, zemřel dirigent a hudební skladatel Mgr. Petr Šibílev ve věku 64 let. Setkala jsem se s ním několikrát, byl velmi inteligentní. Členem PK Krnov byl dva roky.

Koncem června vedení a personál Domova pro seniory Krnov v Rooseveltově ulici pozvalo PK Krnov na akci, která se konala od 14:30 v prostorách zahrady. Této akce jsme se již potřetí zúčastnili: opět bylo skvělé pohoštění, hudba, zábava, milá obsluha a setkání s pracovníky DS Krnov. Co bylo ale na tomto dni nejpozitivnější? Počasí! ☺ Děkujeme DS Krnov za pozvání a pohoštění, byla to perfektně zdařilá akce.

Až ze zámoří, z USA, přiletěli se svou celou rodinou manželé Milena a Honza S. na letní prázdniny domů na Moravu, do ČR. Honza je parkinsonik po DBS a potřeboval by zde najít přátele parkinsoniky, kteří by mu mohli poradit, jak zvládat a překonávat nástrahy každodenního života formou cviků, triků, sportovního pohybu. Odbornou literaturu i časopisy Parkinson od Společnosti Parkinson, z. s., srdečně přijali. Milena by uvítala ozdravný 10- až 15denní pobyt v prázdninovém období pro parkinsoniky, kdy by si mohli pečující rodiny taky odpočinout či odjet na dovolenou s pocitem, že je o parkinsonika postaráno.

Jak se žije v charitním domě Salvator v Krnově? Paní Vlasta několik let v tomto domě pracovala, a tak jsme v červenci mohli dům navštívit. Charitní dům Salvator Krnov je spravován Charitou Ostrava od roku 2004, kdy dům začal sloužit osobám se specifickými potřebami.

Poutní kostel Povýšení svatého Kříže a Panny Marie Sedmiboletné na Cvilíně v Krnově nás přitahuje svou krásou.

Srpnový sobotní podvečer jsme i přes vysoké letní teploty věnovali kultuře,



festivalu Setkání s duchovní hudbou. Koncert otce a syna Raků se nám líbil, akusticky krásná hudba se rozléhala, zněla nerušivě v klidném chrámovém prostředí.

Magická letní noc 2018 ve Flemmichově vile v Krnově tentokrát vyšla na sobotu 11. srpna, kdy nastalo novoluní a bylo zároveň částečné zatmění Slunce. Tím skončilo letní období tří zatmění. Deštivá noc a dopolední pokračování vypadalo, že ani na magickou letní noc nepůjdeme. Jedenáctá hodina však ukázala, že bude odpoledne a snad i večer bez srážek. Do Flemmichovy vily jsme přišli v podvečerních hodinách. Pěkně jsme se bavili, trochu se občerstvili, ale program žádný pro podívanou. Přestávka zpěvačky byla dlouhá a ani při našem odchodu to nevypadalo zábavně – zřejmě se čekalo na noc, která měla být letně magická.

Poslední den v srpnu jsme obdrželi bezplatné zvláštní povolení k výjezdu a k parkování pro dva vozy na nejvyšší horu Moravy – Praděd (1 492 m). Na jeho vrcholku stojí televizní vysílač s restaurací a rozhlednou a nabízí krásný výhled na

jesenická panoramata. Děkujeme panu T. Hrazdilovi z vysílače Praděd za vstřícné jednání a možnost uskutečnit výlet pro nás, členy PK Krnov.

V září se na Slovensku uskutečnila 11. Parkinsoniáda a SP získala celkem 18 medailí. Jeden pohár – zlatý – putoval až do Krnova.

Bez podpory bychom nefungovali, a proto děkujeme:

■ Městu Krnovu za přispění dotací na podporu činnosti Parkinson klubu Krnov, Společnost Parkinson, z. s.

■ Společnosti Parkinson, z. s., paní předsedkyni SP, kanceláři a výboru SP za práci, kterou obětavě pro nás všechny vykonávají.

■ Paní Stáně Pospíšilové, předsedkyni Parkinson klubu Hradec Králové, Společnost Parkinson, z. s., za trička na 11. Parkinsoniádu, díky kterým jsme mohli reprezentovat SP za Českou republiku.

■ Zároveň děkujeme všem účastníkům z parkinson klubů, že přistoupili na společné reprezentování SP za ČR na 11. Parkinsoniádě 2018.

PK Liberec

Krásná a příjemná podzimní liberecká garden party

Jaroslav Rous



Začátkem září jsme se sešli na zahradní párty, kterou pro náš liberecký klub uspořádal a na kterou všechny pozval náš předseda Zdeněk Konopáč. V příjemném prostředí zahrady s posezením pod přístřeškem jsme grilovali samé dobroty a k tomu jsme si zazpívali při doprovodu harmoniky staré písničky od Karla Hašlera nebo některé notoricky známé trampské fláky.

Při tom všem jídle i nějakém pivku a zpívání se nám krásně povídalo o tom, co kdo a kde dělal celé léto. Počasí se vydařilo a odpoledne velmi rychle uběhlo, a už museli odjíždět naši hosté z Prahy. Velmi neradi jsme se rozloučili, protože nám s nimi bylo fajn. Dozvěděli jsme se od nich také spoustu

zajímavostí a co se do budoucna připravuje.

Samozřejmě Zdeňkovi a jeho rodině patří od nás hodně velký dík za uspořádání tak vydařené akce.

Teď už nám chybí jen zahájení provozu v rehabilitačním bazénu.



PK Brno

Aktivní činnost zpomaluje stárnutí

prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.



Náš brněnský klub pořádá každým rokem pro své členy tzv. Bukovinský pohár, kdy se v Bukovince po společném obědě v místní restauraci členové a přátelé klubu setkávají a zúčastňují se soutěže v několika sportovních disciplínách. Při tom se na terase chalupy Varvažovských rozsadí kolem stolků, vybalí přinesené koláče a sladké či slané zákusky, víno a nealko nápoje a při jejich konzumaci a ochutnávce se vesele baví. Mezitím někteří připraví naproti na paloučku stůl pro stolní tenis a potřebné materiálové zajištění pro další vybrané disciplíny. Už trvale je zde postaven koš pro košíkovou.

V letošním roce jsem byl ve svých 84 letech při zdolávání sportovních disciplín mimořádně úspěšný a to mě vedlo k zamyšlení, o které se chci podělit s ostatními.

Je zřejmé, že stárnutí je obvykle doprovázeno zdravotními problémy, což se projevilo i v mém případě. Už od svých 50 let jsem trpěl bolestmi vyvolanými artrózou bederní páteře, přičemž podle četných lékařských vyšetření by operativní zákrok byl velmi riskantní. To mi ztěžovalo pohyb, zvláště když se později přidala rovněž artróza obou kolenních kloubů, která byla řešena totální endoprotézou. Jiné zdravotní potíže jsem prakticky neměl, ty se začaly vyskytovat zhruba kolem sedmdesátky. V důchodovém věku jsem sice zůstával na částečný pracovní úvazek na fakultě, ale protože jsem už neměl žádnou vhodnou motivaci, moje životní aktivita byla na ústupu, zvláště když se dostavily první příznaky Parkinsonovy nemoci a prohloubila se artróza bederní páteře.

Zlom nastal po mém přijetí za člena Společnosti Parkinson, z. s. V Parkinson klubu Brno jsem se stal součástí kolektivu parkinsoniků a jejich přátel, kteří proti

Parkinsonově nemoci bojují právě svou aktivní činností. Se svým pozitivním přístupem k životu jsem nemohl zůstat stranou.

Zúčastňoval jsem se klubových aktivit, které byly většinou sportovního charakteru se zaměřením na pohyb. Z počátku to bylo cvičení v tělocvičně pod vedením psychoterapeutky, plavání a stolní tenis, v současné době jsem se zaměřil na stolní tenis a na bowling, cvičení praktikuji každodenně sám doma. Účastním se rovněž dalších aktivit, jako je společná návštěva divadelních představení, přítomnost na odborných přednáškách apod.

Postupně jsem si uvědomoval, že touto činností bojuji spolu s ostatními nejen s Parkinsonovou nemocí, ale vůbec proti stárnutí, jakási dřívější apatie byla tatam. A to nejen pokud jde o fyzickou stránku, příznivý směr nabrala rovněž psychika. V mém případě jsem navíc pocítil potřebu věnovat se nějaké dokumentaci klubové činnosti, vyplývalo to z mého profesního zaměření v době působení na vysoké škole. Začal jsem s komentováním pořízených fotografií, což vyústilo v sepisování článků o významnějších akcích klubu a jejich rozesíláním prostřednictvím e-mailů členům

klubu. Rád se zúčastňuji rovněž soutěží pořádaných jinými kluby.

Nezdá se mi samozřejmé, že jsem byl ve svých 84 letech při letošním červnovém bukovinském soutěžení vyhodnocen jako absolutní vítěz a byl mi předsedkyní klubu paní Evou předán putovní Bukovinský pohár. Ze 6 pořádaných disciplín jsem se třikrát umístil na 1. místě (stolní tenis, šipky, srážení plechovek), jedenkrát na 2. místě (pétanque) a jedenkrát na 4. místě (házení kroužků na trny). V házení míče do koše jsem se neumístil.

Uvedené výsledky nelze zveličovat, mnohdy na soutěžích nezískám žádné umístění na předních místech. Ale stalo

se. Stává se i to, že se mě můj známý při ranní cestě v tramvaji zeptá, když vidí mé sportovní oblečení a z tašky vyčnívat ping-pongovou pátku, kam že to jedu, a na mou odpověď, že na trénink stolního tenisu, zakrouť hlavou a myslí si něco o blázních.

Co mu mám vysvětlovat? Neví, že to jsou důsledky činnosti v parkinson klubu, že jsem byl před několika léty na tom hůř. Skutečně se nyní cítím především psychicky lépe. Praktikovaný pohyb v různých činnostech má příznivý vliv na zpomalování průběhu nemoci, vytváří vhodné podmínky i pro dobré vzájemné vztahy a ve svém důsledku podporuje pozitivní přístup k životu a zpomaluje proces stárnutí.



Skončil 2. ročník klubové bowlingové ligy

prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.

V brněnském klubu skončil koncem června 2. ročník klubové bowlingové ligy. Vyhodnocení připravil prezident bowlingové ligy Libor Jaša podle záznamů, které dostává po každém hracím termínu. Hrál se v 18 termínech, zvlášť byla hodnocena skupina mužů a zvlášť skupina žen.

Odměnou za umístění na předních pěti místech byly kromě diplomů medaile a poháry, které byly vystavené na stolku. Výsledky vyhlášoval prezident Libor, ocenění předávala předsedkyně klubu Eva.



Umístění mužů a žen a počet získaných bodů:

1. Jaša Libor	5010 b.
2. Martínek Jarďa	3966 b.
3. Dufek Jarďa	3616 b.
4. Krejčí Vlastík	3205 b.
5. Jačísko Ján	2949 b.

1. Krejčí Alena	2687 b.
2. Nádeníčková Draha	2317 b.
3. Langerová Dagmar	1837 b.
4. Kvinttová Věra	1676 b.
5. Hubová Marta	1650 b.

Ohlédnutí za rokem 2018 v Parkinson klubu Brno

Jaroslav Dufek a Eva Vernerová – předsedkyně



Každoročně se v Parkinson klubu Brno věnujeme činností, které přispívají k základnímu poslání Společnosti Parkinson, z. s. To je sdružovat osoby nemocné Parkinsonovou nemocí, jejich rodinné příslušníky, a vůbec osoby zajímající se o problematiku Parkinsonovy nemoci a společně působit na zmírňování průběhu nemoci. Vzhledem k tomu, že žádná účinná prevence tohoto onemocnění bohužel neexistuje a že jej nelze léčit, tím více je třeba hledat a využívat možností vedoucích ke zpomalování a zmírňování odklonu parkinsoniků od plnohodnotného života.

Kromě zdravotnického přístupu spočívajícím v podávání látek schopných zvýšit produkci dopaminu, případně chirurgickým zákrokem působit na nervové funkce, lze zlepšovat kvalitu života nemocných a zvyšovat povědomí široké veřejnosti o této chorobě i jiným způsobem. Děje se to na základě činnosti praktikované s větší či menší intenzitou v klubech Společnosti Parkinson, z. s.

Zamyslíme-li se nad rozsahem a úrovní naší letošní klubové činnosti, můžeme konstatovat, že své poslání různorodou činností úspěšně plní. Členové a přátelé klubu se pravidelně setkávají každou třetí středu v měsíci v klubovně, kdy jsou informováni o aktuálním dění, vyměňují si zkušenosti, oslavují kulaté narozeniny svých členů a baví se. Na schůzkách bývá zařazen nějaký program s přizvanými hosty, v poslední době např. trénování paměti, ukázka produktů zdravé výživy firmy Energy Group, účast hudební skupiny Kamarádi apod. Na únorovém setkání byla podána zpráva o činnosti a hospodaření v minulém roce.

Podle svých možností se členové zúčastňují pravidelných akcí, z nichž lze jmenovat:

- Rehabilitační cvičení parkinsoniků

každý čtvrtek v tělocvičně Sokola Tyrš Brno 2 v areálu centra Sport Balkán.

- Stolní tenis každé úterý v herně Spartaku Slatina.

- Bowling v pondělí vždy jednou za 14 dní v Bowling Boby centru v Králově Poli a ve 2. pololetí v Bowling Kaštanka.

- Cvičení v bazénu ve čtvrtek vždy jednou za 14 dnů v 1. pololetí v Bazénu Pónávka, ve 2. pololetí v bazénu ZŠ Herčíkova v Brně.

Vítanou akcí byl opakovaný společný léčebný pobyt pro 10 osob v Lázních Hodonín v termínu 23. – 29. dubna a aktivizační pobyt pro osoby s Parkinsonovou chorobou a jejich doprovod v hotelu Horník ve Třech Studních v termínu 14. až 19. 10. 2018. Pro velkou spokojenost bude organizován i v příštím roce. Zájemce srdečně zveme.

Ve výčtu pořádaných akcí nejde jen o činnosti tělesného charakteru zaměřené na pohyb, ale i o akce věnované duševnímu rozvoji. Jde o odborné přednášky pozvaných lékařů na vybraná témata anebo také četné návštěvy Městského divadla Brno na generálních zkouškách muzikálů anebo i jarní návštěva výstavy Iris a podzimní výstavy Barvy podzimu s exotickými motýly v arboretu Mendelovy univerzity.



Na letošní lékařské přednášce 20. 11. přednášela profesorka MUDr. Irena Rektorová, Ph.D., na téma kognitivní rezervy a jak ji zvýšit.

Ve spolupráci s fakultou sportovních studií jsou pořádány psychomotorické hry zaměřené na spolupráci, koordinaci pohybu a psychiky, rovnováhu a orientaci v prostoru. Hry se těší velké oblibě zúčastněných, neboť jsou uplatňovány netradiční pomůcky a jejich hlavním cílem je radost z pohybu, spolupráce ve skupině a poznání sebe samých.

Značný význam v klubové činnosti mají pořádané sportovní hry a turnaje, přičemž dvě aktivity jsou určeny jen pro členy klubu a tři akce jsou meziklubového charakteru, neboť k účasti na nich jsou zváni členové z jiných klubů.

Do první skupiny patří tzv. Bukovinský pohár, který se v letošním roce uskutečnil 16. června. Účastníci se sejdou na společném obědě (pečené kachní stehno s červeným zelím a dvojím knedlíkem) a poté přejdou na chalupu Varmužkových, kde na paloučku provozují vybrané sportovní disciplíny. Ti, kteří právě nesoutěží, konzumují u stolečků pod slunečníkem s sebou přinesené dobroty a baví se. Po skončení soutěží jsou umístěni na předních místech ocenění diplomy a medailemi, absolutní

vítěz získává putovní pohár. Letos se jím stal Jaroslav Dufek.

Druhou interní klubovou aktivitou je Klubová bowlingová liga, kterou navrhl, zorganizoval a řídí Libor Jaša. Před prázdninami bylo vyhodnocení 2. ročníku a byly předány diplomy, medaile a poháry, absolutní vítěz získal velký putovní pohár.

Akcemi většího rozsahu jsou dva turnaje v bowlingu a šipkách, jarní a podzimní, a Sportovní den ve Velkých Němčicích. Bowlingové turnaje mají již dobrou pověst, což se projevuje účastí hráčů z jiných klubů. Jarní termín proběhl s velkou účastí 24. března, podzimní termín 27. října.

Nezanedbatelnou je rovněž účast členů našeho brněnského klubu na turnajích a sportovních dnech pořádaných jinými kluby. Lze jmenovat především turnaj stolního tenisu v Poděbradech, sportovní den



s více disciplínami v Předměřicích a turnaj v bowlingu v Olomouci.

7. – 9. září 2018 se jedenáct členů PKB účastnilo 11. Parkinsoniády v Liptovském Mikuláši na Slovensku. Ani v mezinárodní účasti se neztratili a přivezli do Brna 5 medailí.

V závěru bilancování je třeba vyzdvihnout a velice kladně hodnotit slavnostní setkání členů a přátel u příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci a k počtě 20. výročí založení PKB 7. dubna. Uskutečnilo se v Divadle Bolka Polívky s bohatým programem a hojnou účastí. Druhý den mnozí členové stoupali již na 7. výstup na Špilberk. Po zdolání zpáteční cesty jsme se sešli v Restauraci pod Špilberkem, pochutnali si na zaslouženém obědě, přičemž mnohé přátelské hovory trvaly do pozdního odpoledne.

Jako každoročně, i letos se budeme loučit s uplynulým rokem při adventním setkání, tentokrát v restauraci U Lucerny, poetickou Vánoční hrou aneb Co andělé zvěstovali o narození Ježíše Krista v Betlémě.

Ke krásnému jubileu dostal PKB již v březnu t. r. krásný dárek od Betanie – křesťanská pomoc, pozvání na slavnostní zahájení stavby Villy Vladka, odlehčovacího zařízení pobytových služeb pro dospělé osoby s kombinovaným postižením v Lelekovicích. Poklepáním základního kamene z Řípu stavba dovrší v příštím roce naši dlouhodobou spolupráci a rozšíří péči o parkinsoniky.

Na závěr jen přání – ať se nám všem daří v příštím roce alespoň tak jako letos. Klidné prožití vánočních svátků a do nadcházejícího roku 2019 hodně zdraví, štěstí, lásky a porozumění vám všem.



PK Červený Kostelec

Redakce

Za účasti předsedkyně Zdislavy Freund se v pondělí 15. října sešla slavnostní schůze Parkinson klubu Červený Kostelec.

Co bylo důvodem k oslavě? Kostelecký klub slavil 10 let od svého založení.

Poděkování patří jeho předsedkyni paní Heleně Kukrálové. Činnost klubu koordinuje celých deset let za podmínek ne přímo snadných, vždyť většina členů se sjíždí na cvičení a akce z mnohdy dosti vzdálených míst.

Skupinové cvičení je chloubou klubu, věnují se mu hned dvě cvičitelky, a to s velkou péčí.

Přejeme radost ze společných aktivit, a hlavně hodně zdraví všem, jak vedení klubu, tak všem členům – pacientům i jejich rodinám.



Veselé Vánoce a šťastný nový rok
přeje
Společnost Parkinson, z. s.



Rekondiční pobyt ve Střelských Hořticích

Valer Mičunda – předseda PK Plzeň, místopředseda Společnosti Parkinson, z. s., vedoucí pobytu



Ve dnech 27. 9. až 6. 10. 2018 proběhl rekondiční pobyt v rekreačním zařízení DDM hl. m. Prahy ve Střelských Hořticích, kterého se zúčastnilo celkem čtyřicet jedna účastníků.

Ubytování byli po dvou ve čtyřlůžkových pokojích, takže bylo dostatek prostoru. Celé zařízení je bezbariérové, cesty a chodníky asfaltové, vybízející k procházkám. V areálu je dostatek prostor pro sportovní vyžití. K dispozici jsme měli tělocvičnu na cvičení a klubovnu na logopedii.

Organizovali jsme soutěže v pétanque, šipkách, člověče, nezlob se, stolním tenise a výrobě koláží.

Pro cvičení a logopedii byli účastníci z důvodu velkého počtu rozděleni do dvou skupin. Logopedii vedla Mgr. Markéta Matějkové, která s námi byla už poněkolidáté. O cvičení se s přehledem starala paní Eva Fiedlerová, oběma patří velké poděkování za péči, kterou nám věnovaly.

Vedení a personál je milý a příjemný a snažil se vyhovět našim požadavkům. Strava výborná, chutná, dobře ochucená s dostatkem ovoce a zeleniny. Při stravě 6x



denně, včetně druhé večeře, měli někteří parkinsonci potíže skloubit stravu a léky, ale i s tímto se zdárně vypořádali.

Druhý den, v pátek, byl na večer zajištěný v aule střediska koncert dudácké skupiny ze Strakonice. Připravili si pro nás speciální program s mluveným slovem např. o historii a výrobě dud. Do programu zapojili i obecenstvo, a dokonce jsme si s nimi i zazpívali.

V sobotu odpoledne jsme na pozvání provozní střediska navštívili pouť v Kozlově, což je cca 10 min. volné chůze od ubytování. Místní ženy napekly cukroví, které jsme rádi ochutnali.

V neděli po obědě jsme jeli na výlet do Nemilkova. Měli jsme tam domluvenou prohlídku zámku z konce 14. století, který rekonstruuji manželé Kaplanovi, původem z Prahy. S rekonstrukcí jim s chutí pomáhá člen PK Plzeň Jirka Kalista, hlavně s výrobou replik historického vybavení. Všichni obdivujeme jejich odvalu při záchraně zchátralé a zanedbané historické památky.

Na pondělní odpoledne byla domluvená přednáška a beseda prof. MUDr. Roberta Jecha, Ph.D., z pražského EXPY centra na téma DBS a duodopa. Poutavou přednáškou a následující dotazy bohužel ukončil čas večeře. Máme příslibené pokračování i v příštím roce, za což jsme prof. Jechovi nesmírně vděční. Ve středu večer byla zorganizována beseda, kde se všichni podělili o své příběhy a zkušenosti s nemocí. Zvlášť nás zaujal poutavý příběh manželů Popových z Chebu o životě v Rusku a strastiplné cestě zpět do České republiky.

Ve čtvrtek odpoledne jsme si na táboráku opekli výborné buřty z domácí výroby ve Strakonících. Svítalo nám k tomu sluníčko, jako skoro celý týden.

Pro účastníky pobytu jsme zajistili kosmetičku, masérku a pedikérku, které



za námi přijely a jejichž služby se využily k naprosté spokojenosti.

Večery jsme trávili v prostorách bývalého bufetu, který jsme měli k dispozici po celý pobyt. Užívali jsme si muzikoterapii, tanec i zpěv při hudbě Jaromíra Špačka.

Pátek jsme začali pyžamovou rozvíčkou, při které jsme se nasmáli úborům cvičících.

Na závěrečném večeru se rozdaly diplomy za soutěže a ženy z PK Plzeň si pod vedením p. Jany Žemličkové z Jičína připravily vystoupení – country tanec a námořnickou scénku. Pro každého byla připravená hodnotná tombola a na závěr jsme si zatancovali.

V sobotu při poslední snídani bylo cítit dojetí z konce pobytu a některým se při loučení zaleskla i nějaká slzička v oku. Všem pobyt prospěl, byla znát dobrá nálada a někteří při příjezdu špatně chodící se krásně rozchodili, kéž jim to dlouho vydrží. Odjížděli jsme s přáním sejít se opět v příštím roce.

Rekondiční pobyt Horní Bradlo 2018

Jan Panocha

Ve dnech 12. – 19. září proběhl rekondiční pobyt, kterého se zúčastnilo 25 parkinsoniků a 15 jejich partnerů. Tento pobyt se konal v rekreačním středisku Oáza srdce v obci Horní Bradlo v srdci Železných hor, na jejichž jižním svahu bylo postaveno.

Většina účastníků pocházela z klubu v Hradci Králové, ostatní osazenstvo bylo ze sesterských klubů z Brna, Prahy, Olomouce, Pardubic a Ústí nad Labem. Nepřekvapilo mě, že se z podobných a sportovních podniků členové rekondice znali. Vznikla tak přátelská, srdečná atmosféra, která trvala po celý týden.

Ještě mi dovolu malý ohlédnutí za rekreačním střediskem Oáza srdce. Dvou- až čtyřlůžkové pokoje se sociálním zařízením jsou vzorně čisté, přiměřeně vybavené

i osvětlené. Mezi suterénem a třetím patrem jezdí výtah. Hlavní jídelna v přízemí je slunná, prostorná, čistá. Pro více společností jsou rovněž v přízemí další dvě menší jídelny. V téže etáži je bar s ochotným barmanem. Hotel má v přízemí i prostornou tělocvičnu. Před budovou z jedné strany mají hosté k dispozici bazén cca 10 x 5 m, druhou stranu tvoří terasa s křesílký a stolký. Organizaci rekondice měla na starost Stáňa Pospíšilová. Osazenstvo bylo rozděleno do tří skupin (A, B, C) 2 x 13 a 14, a to jak parkinsonici, tak doprovod. Pracoviště měla potom názvy: Jemná motorika (Stáňa Pospíšilová), Logopedie (Maruška Salavcová), Cvičení (Dana Benešová). Každá skupina během dopoledne absolvovala všechna tři uvedená pracoviště. Každý den





s jinak zaměřeným programem, vždy čí-
tých 45 min. Nutno uvést, že čas věnovaný
zaměstnání utekl, díky dobře připraveným
hodinám, velmi rychle.

Malé střípky z pracovišť:

Logopedie: procvičování vyplazování ja-
zyka až na nos nebo dokončení literární
situace, kdy neznámý pán nečekaně na-
vštíví dámu sedící v pohodlí křesla na její
zahradě.

Jemná motorika: vyhrála malba abstrakt-
ního obrazu.

Po tělocviku: Hopsa hejsa do Brandejsa –
my jsme omládlí!

Odpoledne po odpočinku se účastníci
mohli věnovat četbě, procházkám, slunění,
stolnímu tenisu nebo si vyrobit mandalu
sypanou pískem. A díky Jardovi Šlezingrovi
si zájemci mohli zastřílet na cíl ze vzducho-
vé pistole. Na otužilce čekal bazén.

Večery patřily společenským a soutěž-
ním hrám, zpěvu při kytáře i stolním hrám.
Každý si přišel na své. První a poslední den
byl táborák s opékáním buřtů.

A než jsme se nadáli, přišla poslední
ranní rozvíčka, poslední snídaně a oběd...
Poděkování patří všem, kteří se podíleli

na zdárném průběhu rekonvalescence. Mimo-
řádné poděkování patří lektorkám Danče
a Maruše a vedoucí rekonvalescence Stáně.
Děkujeme též personálu rekreačního
střediska.

Rozešli jsme se Valčíkem na rozlouče-
nou...

*„To není žádné loučení, byť chvíl se
nám i hlas, jsme všichni v kruhu spojeni
a sejdem se zas!“*





Z prací účastníků rekondice: Trénování paměti a mozkový jogging:

Nedokončený příběh – před sebou máte nedokončený příběh, který jeho autor/ka nestačil/a dokončit. Dokončete povídku:

Na předměstí jednoho evropského velkoměsta se rozbíhaly křivolaké uličky. Domy zde byly hezky upravené, stejně jako nevelké zahrádky. V jedné ze zahrad seděla starší dáma ve slaměném klobouku. Se zálibou si prohlížela upravený záhon s květinami. Ve tváři se jí zračila spokojenost a milý úsměv. Hluk velkoměsta sem doléhal v nepatrných střípcích. Klid rušilo jen občasné štěkání psů, kroky a hlasy chodců. Zaskřípění branky upoutalo pozornost staré dámy. Svůj pohled upnula k příchozímu. Tvář měnila výraz a oči nabývaly ostražitosti. Muž středního věku...

...jí někoho připomínal. Najednou si vzpomněla. Byl to přece Pepíček, který jí kdysi rozšlapal košíček. Ona mu tehdy

vyhrožovala: „Ty, ty, ty, ty, ty, ty, ty to budeš platiti!“ Pepíček byl velký furiant, a proto odpověděl: „Já to platit nebudu, raději se dám na vojnu.“ Dívka tehdy měla Pepíčka ráda, a tak ho varovala: „Na vojnu se nedávej, truc rodičům nedělej!“ Pepíček ale vesele zanotoval: „Udělám, udělám, na vojnu se přece dám,“ a tak to také udělal. Přihlásil se na zahraniční misi, kterou šťastně přežil. Po jejím skončení odešel do důchodu a vyhledal svou starou lásku. Koupil si slaměný klobouk, posadil se na lavičku vedle starší dámy, a pokud ještě neumřeli, tak tam sedí dodnes.

Autor dokončení – Václav Mlateček

Z REKONDIČNÍCH POBYTŮ NA OZDRAVNÉ POBYTY

Vyzkoušeli jsme si pobyty ve vlastní režii, vyzkoušeli jsme pobyty s dotací MZ ČR. Ač se zdá, že pobyty s dotací státu musí být výhodné, není tomu tak. Částka, kterou lze na konkrétní pobyt čerpat, je dána počtem oprávněných osob, tedy pacientů. V době podávání žádostí o dotaci na rekondiční pobyty, tedy rok před jejich realizací, nelze při nejlepší vůli tento počet odhadnout, cena pro účastníky však musí být vykalkulovaná přesně. Navíc je u pobytů nutné dodržet odborný program, který pobyt zdražuje.

Příští rok se tedy vrátíme k ozdravným pobytům ve vlastní režii. Základem budou pobyty pořádané v klubech již tradičně.

Pořádá	Místo	Termín	Cena	Kontakt
PK Brno	Tři Studně, hotel Horník	13. – 18. 10. 2019	3 500 Kč	Ing. Jana Benešová, Filiánek, z. s., Antonínská 18, 602 00 Brno, mobil: 728 652 335, e-mail: benesova@filianek.cz
PK Plzeň	Střelské Hoštice	27. 9. – 6. 10. 2019	3 110 Kč	V. Mičunda, Za kostelem 567, 335 01 Nepomuk, mobil: 775 342 444, e-mail: val.mic@seznam.cz
PK Zlín	Radějov u Strážnice	18. – 25. 5. 2019	3 900 – 5 000 Kč	Ing. Zdenka Kymlová, mobil: 774 987 563, e-mail: pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz
PK Praha	Hotel SUMÓ, Jilemnice	1. 6. – 11. 6. 2019	4 500 Kč	R. Ohanka, mobil: 777 831 388, e-mail: rudazveze@gmail.com

Setkání členských organizací 15. – 16. 11. 2018 v Londýně

Ing. Ivona Čudová



Pro mne osobně to bylo již v pořadí třetí setkání a mohu s radostí říci, že tato událost má velmi přátelskou atmosféru. Je zde mnoho informací o Parkinsonově nemoci. Příběhy členů a prezentace mají velmi emotivní náboj.

Zleva – Paula z Irska, Russel – šéf EPDA, Anglie, delegátka ze Slovinska, Dominic – operační manažer EPDA, Anglie, Lizzi – nejdéle pracující člen EPDA, Anglie.

Delegát z Itálie uprostřed fotky s mikrofonem. Zakladatel Evropského terapeutického centra pro Parkinsoniky v Itálii. V tomto centru můžete strávit příjemný pobytový týden. Centrum si klade za cíl pracovat s pacientem s PN na základě pilířů. 1. léky 2. cvičení 3. životní styl 4. psychika.



Nalevo – delegát z Izraele, napravo – delegátka ze Španělska.

Workshopy. V rámci čtvrtletního odpoledne proběhly 4 workshopy. Zde měli členové EPDA se možnost blíže poznat a diskutovat na zadaná témata. Byla jsem ve skupině, která diskutovala nad tématem Kvalifikovaný zdravotnický personál a jeho přístup ke kvalitním zdrojům o Parkinsonově nemoci. Nejvyšší stupeň vzdělanosti v tomto směru vykazuje Francie a Švýcarsko, kde existují např. kurzy pro zdravotní sestry na univerzitách nebo e-learning pro odbornou veřejnost. Kvalitní vzdělání se zaměřením na Parkinsonovu nemoc mají také fyzioterapeuti.



Velmi se osvědčila telefonní linka, kterou obsluhuje zdravotní sestra, která zodpovídá otázky pacienta s PN. Zdravotní sestra sehrává větší a větší roli v komunikaci mezi doktorem a pacientem s PN.

Členská organizace z Belgie a její vydaná kniha – pohádka o pro děti o Parkinsonově nemoci. V současné době přemýšlíme nad jejím překladem do českého jazyka. Zatím je k dispozici v anglickém a francouzském jazyce. Tato kniha má velmi krásné ilustrace a nenásilnou formou seznamuje děti a i jejich rodiče s touto nemocí.



Snídaně – naproti mně delegát z Nizozemí, vedle mne manželský pár z Belgie. Paní po mé pravici je hlavní organizátorkou ve vydání dětské knížky.

Dále na tomto meetingu byli členové z organizací z Islandu, Malty, Estonska a Řecka a zdravotní sestry z Anglie.

Společnost Parkinson, z.s., se velmi ráda zapojí do průzkumu ve spolupráci s EPDA. Jedná se o průzkum mezi těmi, kteří pečují o pacienty s PN. Detaily budou sděleny společností EPDA do konce roku 2018.

Členské země se budou v roce 2019 podílet na šíření dotazníku mezi doktory a pacientem. Tento dotazník měří fyzické a kognitivní funkce pacienta s PN. Je určen pouze pro doktory.

EPDA si klade za cíl se v příštích letech více zviditelnit v Evropském parlamentu a získat větší podporu jednotlivých představitelů politických stran členských zemí.

EPDA také sehrála velkou roli v organizování setkání s mladými lidmi v Bruselu v prostorách EU v říjnu 2018. EPDA poskytla nově vzniklé organizaci podporu v rámci jejího ustanovení. Tato organizace YOPD je samostatná organizace. Společnost EPDA zde plní funkci koordinátora.

Dr. Jekyll – Mr. Hyde

Jaromír Špaček



Nedávno jsem byl na hospitalizaci v nemocnici. Za týden strávený na lůžku jsem zažil mnoho příhod, o které se s vámi podělím.

Když nastoupíte do nemocnice a přijdete na pokoj, který budete sdílet nějaký čas s různými pacienty, tak musíte počítat s tím, že se komfort poněkud změní oproti tomu, na co jste zvyklí. Naštěstí jsem nastoupil do dvoulůžkové místnosti, takže si budu muset zvykat na jednoho spolupacienta.

Ale byly doby, kdy v místnosti byly čtyři postele. Můj nynější „kolega“ byl po mrtvičce, kolem sedmdesátky, špatně slyšící – s naslouchátkem. Takže si dovedete představit naši komunikaci.

Při obědě: „Dobrou chuť přeju!“ „Prosím?“ Znova: „Dobrou chuť!“ (gesto, že nerozumí) „Říkám, že přeju dobrou chuť.“ Nasazuje si naslouchátko... Opakuji znovu: „Dobrou chuť.“ Přikývl... „Děkuji.“ A měli jsme konverzaci na celý den za sebou.

Pokojíky jsou vybavené sociálními zařízeními – sprcha, záchod, umyvadlo. Umělé osvětlení zajišťuje orientaci v prostoru.

Můj spolupacient, pravděpodobně v rámci úspor energie, zásadně při močení nerozžínal, ale kupodivu když dodělal potřebu, blikl, snad aby se podíval, co provedl nebo jestli se trefil.

Marně jsem hledal kousek suché podlahy, když jsem šel po něm na malou. Někdy jsem ze zoufalství na něj křičel, aby aspoň zvedl sedátko, ale to bylo, vzhledem k jeho slabému sluchu, marné. To trvalo

několik dní, než se měl stěhovat na rehabilitaci. Tak to jsem si říkal, ten den už to nějak vydržím sám nebo s kýmkoli, než mě propustí.

Po chodbě se v té době procházel jakýsi „homeless“. Jen jsem si pomyslel: „Co ten tu hledá?“

A vůbec jsem si neuvědomil, že mám vedle sebe prázdnou postel. Vypadal dosti neutěšeně a trochu i agresivně. A už mu stěhovali věci na pokoj. Tak to mě muselo potkat na závěr pobytu takové „šťěstí“!

Jeho doprovod hlásil sanitářům: „Musíte mu nejprve provést osobní hygienu.“ Zpozorněl jsem. Ukázalo se, že je to parkinsonik s návyky 4letého děčka. Měl plenku plnou exkrementů. A jak bylo vidno, nikomu se do toho nechtělo. U mě vzbudil zlost a pohrdání. On sám působil jako: „Když jste mi našli parkinsona, tak se o mě starejte.“ A jako by chtěl dokázat, že nic nezvládá.

Nastalo poznávání. Převlékli ho do pyžama, které si donesl. Pustil se do jídla trochu jako šelma.

A já dělal oči v sloup a pomýšlel, jaká to bude noc. No a byla!

Sedli jsme si spolu ke stolku a popíjeli špitální čaj. Viděl jsem, jak se jeho rysy v obličejí změkčují a on se mění v docela mírného člověka. Neoholená tvář, rozsvláté vlasy a zuby jako noty na bubnu – samá pauza – z něho dělaly vyžilého

bigbeatového fandu. Taky že jo! Zareagoval hned na první tóny starší rockové muziky, co jsem pustil z mobilu. Creedence Clearwater Revival. Zjhl, koutky úst se mu protáhly dolů, jako by chtěl říct: „Jo, to jsme ještě byli mladí a zdraví.“ Poslouchali jsme další rockové „pecky“, popíjeli čaj a oba bulili. Beze slov s vědomím, že je to všechno v prdeli.

Proměnil se v jemného muže, který má zlomenou duši. Musím dodat, že jsme moc nemluvili, protože on jen mumlal a já mu rozuměl každé desáté slovo. Večer jsem pochopil příčinu. Dostal asi osm druhů léků, sotva to polykal. A poté se opět změnil v agresivní „šelmu“.

Čaj popíjel, jako by to bylo víno. Jednu sklenku za druhou. První pochcání na sebe nedalo dlouho čekat. Sanitářka ho přebalila jak mimino a zalehli jsme ke spánku. Měl jsem trochu obavy, jak se bude projevovat, tak jsem po očku koukal na něj, jak se vrtí na lůžku, a on zase na mě přes mřížce postele. Připadalo mi to jako, když dvě gorily v klecích pozorují jedna druhou. Nadměrný

přisun dopaminu si vybil na elektronickém tlačítku k přivolání sester, které potom marně hledal.

Druhé pochcání: Když jeho vrtění neustávalo, vylezl jsem z postele a šel na průzkum. Vidím, že leží na přikrývce a třese se zimou. Chtěl jsem ji vytáhnout a dát ji na něj. Ale držela jak přilepená, protože byla celá mokrá. S přivolanou sestrou se pral, že chce, abych ho já převlíkl. To jsem odmítl. Proběhla další výměna pleny, pyžama – a do pelechu.

Kolem jedné v noci další pochcání – probudilo mě jakési drkotání, vidím, že se třese jak osika. Ležel na přikrývce částečně promočené. Tak jsem přes něj přehodil župan z věšáku. Aspoň něco na zahřátí. Další plenka, další erární pyžamo a další pokus o spánek.

A ještě jednou kolem čtvrté ranní, to už nevolal sestru, ale převlékl se sám.

Ráno jsem byl nevyspalý, ale pocit, že jdu domů, vše vynahradil. Pacient se mě ptal, proč jdu domů a jestli s ním tam nechci zůstat déle. Jo, to bych si dal.

Nejlepší přítel

Jaromír Šmahel

Určitě se mnou všichni budou souhlasit, že od útlého dětství máme snahu, a je to pro některé jedince nesplnitelný sen, mít kamaráda, který nás bude provázet životem, bude s námi v dobrých i špatných chvílích, bude s námi prostě, jak se říká, až do konce života, v dobrém či zlém.

Já jsem měl, ale i mám dosud kamarády, na které se mohu vždy spolehnout. Jeden z nich však vyhrává ve všech oblastech (úřad práce jich posuzuje tuším 10) mého života. Zpočátku jsem měl dojem, že je to

nepřítel, že ho na mě někdo poslal, dlouho jsem s ním bojoval, než jsem ho pochopil. On to vlastně se mnou myslí dobře. Vždycky když se snažím například porušit životosprávu, dá mi včas vědět, že to, co zrovna

dělám, není zrovna nejvhodnější činnost pro můj organismus. Když málo spím, hned mi dá vědět. Třeba i tak, že jsem od rána ve špatné kondici, chytá mě křeč do nohou, léky zabírají nějak divně...

Léta jsem se honil, ani nevím za čím. Dnes, když jdu třeba lesem nebo loukou, zjišťuji teprve nyní, jak je vlastně všechno kolem tak úžasné, nebo dokonce někde zamrznu, třeba na parkovišti u Tesca, za chvíli poznám několik lidí, kteří se snaží mi nějak pomoci, někteří se samozřejmě posmívají nebo někteří jen sklopí oči. Můj přítel tu se mnou hrdě stojí a nic neříká. Nikdy toho moc nenamluví. To je celý on!

Nedávno jsem letěl na dovolenou na Krétu. Tedy abych byl úplně přesný, letěli jsme oba. Ve vlaku jsem neodolal a dal jsem si malou svačinku, ačkoliv on mě od toho odrazoval, no a výsledek byl ten, že jsem se sotva dostal z vlaku a na hlavním nádraží jsem se šoural asi hodinu k metru, tam jsem jel opačným směrem a málem mi letadlo uletělo. On byl stále se mnou a hrdě se ke mně hlásil. No prostě kamarád, jakého byste jen tak nenašli.

Na Krétě to bylo úžasné, i počasí se vyvedlo (jen první den drobně pršelo).

Dnes jsem mu také vděčný za to, že jsem změnil zaměstnání. Procházím se se psem po horách (dělám strážného, nyní už jen na částečný úvazek). Pozorujeme přírodu, například dravce při lovu, jeleny, laně, srnce, srnky, lišky, zajíce, brouky a podobně. Nedávno bylo vidět zatmění Měsíce, zrovna jsem tu noc hlídal. Byl to zážitek.

V neposlední řadě musím říct, že díky mému kamarádovi mi zbývá více času na rodinu, hlavně na vnučka, na koníčky (rybaření a fotbal)...

Všechno to prožívám s tímto svým „nejlepším samozvaným přítelem“, který mě určitě neopustí, na to se mohu stoprocentně spolehnout.

Doufám, že jsem tímto náhledem na Parkinsonovu chorobu někoho neurazil. Pokud ano, tak se omlouvám. Ale stále čtu nebo slyším, jak s touto neporazitelnou nemocí někdo bojuje, tak si myslím, že trochu nadsázky nikomu neuškodí.

Co dělá náš Parkinson

Inka

Jmenuji se Jiřina, manžel je parkinsonik. Navštěvujeme parkinson klub v Červeném Kostelci. Byla jsem požádána paní Kukrálovou, jestli bych napsala něco o tom, jak bojujeme s touto nemocí.

Manžel Ján se narodil v roce 1944 na Slovensku. Když mu bylo 9 let, přestěhovali se do západních Čech, kde vychodil zemědělskou školu v Plasích. Poté se opět stěhovali, a tak se dostal do východních Čech. Celý život pracoval jako zootechnik. Tu práci přímo miloval. Byl to i jeho koníček.

V roce 1997 začal pociťovat záškuby v palci levé ruky. Neuroložka diagnostikovala parkinsona. Vůbec jsme nevěděli, co to znamená. Hledali jsme na internetu. Celých 7 let manžela nemoc nijak neomezovala. Chodil do práce, zvládal to. Pak ale začaly problémy s pamětí. Jelikož jeho

práce znamenala spoustu papírování a čísel, začal dělat chyby. Ve svých 60 letech odešel do invalidního důchodu.

Po dalších čtyřech letech začal mít deprese, zrakové halucinace a bolesti páteře.

Lékařka mu naordinovala stavevo. Byla to výhra. Zlepšení nastalo i u psychiky, to ale trvalo jen 5 let, došlo opět ke zhoršení psychiky a častějším halucinacím.

Do toho se ještě přidal problém s nízkým tlakem, začali jsme navštěvovat psychiatra.

Takže teď dopoledne padání kvůli nízkému tlaku a horší hybnosti, vidiny – trochu mírnější – stále přetrvávají.

Projít se můžeme až odpoledne.

Navštěvujeme klub v Č. Kostelci, pokud to jde. Je to vždy takové povzbuzení a setkání s příjemnými lidmi, kteří vědí...

Proto díky za tuto možnost.

Cesta PK Praha na Sportovní hry do Zlína

Ruda Ohanka, Zdislava Freund



Parkinson klub Zlín, nejaktivnější klub Společnosti Parkinson, z. s., připravil na 20. srpna Sportovní hry parkinsoniků Zlínského kraje, první oficiální ročník po loňské generálce.

Zpočátku to nevypadalo, že se zúčastníme. Je to přece jenom dálka, jsou prázdniny, dovolené a strašné letošní vedro. Po dlouhém rozhodování se našli čtyři odvážlivci, Věra, Slávka, Tonda a Ruda, kteří jako zástupci pražského klubu sebrali odvalu a vydali se vlakem do Otrokovic.

Cesta vlakem měla být odpočinkem před bojem, ale...

Věra byla na nádraží o hodinu dříve, přestože lístky byly koupené den předem. V čekání ji přijela podpořit Slávka a společně vyhlížely Rudu. Domluva byla jasná – sejdem se v hale u kulatého sloupu. Jenže Ruda nikde. Alternativní taxi firmou (ač varován předchozí špatnou zkušeností) byl unášen na opačný konec Prahy řidičem neznalým českého jazyka. Přilítl na nádraží

několik minut před odjezdem, minul sloup a začal „běhat“, tedy spíš šílet, že mu vlak ujel. Pobíhal po peronech a nevěděl, že vlak bude přistaven pár minut před odjezdem. Mobilem odloven a přivolán do haly vyčkal již se skupinou příjezdu vlaku.

Na vlak se vrhli dravci a obsadili i námi zaplacené kupé. Zatímco Ruda s Tondou zmizeli v dalším vagonu hnáni davem, podařilo se kupé uvolnit a nakonec do něj usadit i Rudu s Tondou.

Ve 13 hodin začalo sportovní odpoledne. Klasické disciplíny byly doplněny jednou pro nás neobvyklou, člunkovým během, a hlavně cvičením rovnováhy – chůzí po třech druzích kladin. Pod dohledem cvičitelky (gymnastky) se pokoušeli soutěžící přejít kladiny, a ne vždy se to podařilo.

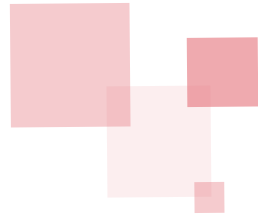
Pražáci měli proti sobě asi třicet Moraváků a z 18 medailí jsme získali 8.

Na nádraží jsme byli včas. Poobědvali jsme v místním nádražním bufetu.

Postávali jsme na peronu, náš vlak měl odjezd 17:54. Najednou jsme zjistili, že nám schází Tonda. Probíhali jsme nádraží, hospody, záchody, kolejiště. Tonda nikde. Ruda vletěl do dopravní kanceláře, ale na monitorech Tonda nebyl. Vtom Rudu napadlo zavolat Tonda, protože o deset minut předtím projel zastávkou vlak do Brna.

A taky že ano, Tonda do něj nastoupil. Jak to udělal, ví bůh, nástupiště nízko, Tonda s chodítkem! Ruda má naštěstí v mobilu seznam členů a volal Tonda: „Kam jedeš, Tondo?“ „Do Prahy.“ „Do prčic jedeš, jedeš do Brna.“ Naštěstí brněnský vlak i náš rychlík stavěly jako první v Hulíně. Tonda už tam čekal. Ruda pojistil situaci tak, že vystřelil z vlaku a mohutným: „Tondooo!“ jistil jeho nastoupení. Kdo zná Rudu a jeho

špatnou chůzi, nebude asi věřit, ale Ruda opravdu po peroně běžel. Na otázku, proč Tonda nastoupil do vlaku a „nás tam nechal“, se Tonda jen usmál.



Obrázky z velmi úspěšných procházek s Mirkou.



...a příště už bude líp

Anežka Matochová



Na konci roku 2017 nás bylo v klubu 28 členů. Rok 2018 signalizoval, že to bude rok ne moc veselý.

Zdravotní stav u některých pacientů se natolik zhoršil, že opustili klub, jiní členové zůstali, ale nezvládnou akce absolvovat s námi. Velmi nám chybí Vašek s Mílou, jsme s nimi ale v kontaktu. Jeden člen zemřel a zůstalo nás v klubu devatenáct. Snažíme se scházet se společně na akcích, ale bohužel to všem nevyhovuje. Na sportovní turnaje jezdím pouze já v doprovodu svého manžela.

Spím maximálně 3 – 4 hodiny. Ráno mě čeká 6hodinová práce v tiskárně a odpoledne práce doma, na zahradě anebo projížďka na kole. Nyní přibyl do rodiny vnouček Mikulášek, a tak vypomáhám, jak

můžu. Místo aby mi práce ubylo, tak mi přibýlo.

Nevím, jak to mají jiní předsedové, zda jim pomáhá rodinný partner apod. Manžel pomůže při přepravě s invalidním vozíčkem, zvládá to docela dobře, učí se být trpělivý. Přípravu na schůzku si předem obstarám vyhotovením pozvánek na PC. Kompletně připravené hotové obálky manžel vhodí členům do schránky. Pouze nejstarší člen (86) reaguje odpovědí. Zpětně e-mailem anebo SMS se paní Dana ozve, těšíme se na sebe a můžu upřímně říci, že bez této inteligentní dámy si nedovedu klub představit.

Nebezpečí pitného režimu

Rudolf Ohanka



Je večer, dvanáctý den měsíce septemvria 2 500 let před naším stoletím. Na bránu Akropole buší posel, nesoucí špatnou odpověď od spřízněných Sparťanů. Athény žádaly o pomoc při boji proti Peršanům.

Odpověď byla: „Ne.“ Tu přinesl profesionální posel Feidipes, který v krátkém čase a velmi pravděpodobně bos uběhl dvakrát vzdálenost Athény – Sparta, asi 52 stadií, a po přednesení zprávy athénskému senátu zemřel. S velkou

pravděpodobností se stal prvním známým a zaznamenaným člověkem, který zemřel na hyponatremii.

Lidské tělo je nekonečně složitá organizovaná hmota. Složena je z 95 % z vody. Provoz je řízen nejsložitějším počítačem prostřednictvím vody, krevního řečiště

a širokého spektra prvků, sloučenin, enzymů a dalších látek. Receptory v reálném čase informují mozek o stavu organismu a o odchylkách od rovnovážného stavu. Každý neuvážený zásah do tohoto systému znamená vznik problému a někdy i fatální dopad.

Všichni známe mantru o pitném režimu. Mnoho lidí má u sebe láhev s vodou a popíjejí. Bez zjevné příčiny napájí tělo množstvím vody, která nařadí krev a mozek a všechny buňky v těle. Nadbytečnou vodu proženou přes játra a pomocí nadměrně namáhaných ledvin vyloučí močí a potem. Bohužel s odcházející močí odteče plno prvků vyplavených z prostředí těla (svalů, kostí, mozku atd.). V případě svalů je to hořčík. Horší je to s mozkiem, tam bude scházet sodík. Scházející hořčík v séru se projeví křečemi svalů namáhané skupiny a většinou stačí k nápravě hořečnatá minerální voda. Při scházejícím sodíku se objeví únava, křeče, zmatenost (intenzivní bolest ve spáncích) a žíznivost. Přijatá voda je kontraproduktivní a zhoršuje situaci. Ani minerálka Magnesia nepomůže, má malý obsah sodíku. Výborná byla slaná minerálka Cígelka. Vždy si však situace žádá lékaře. To samé se dá usoudit při častých odpoledních a večerních migrénách. Požádejte svého

lékaře o stanovení hladiny sodíku v krevním séru.

Myslím si, že jsme všichni viděli zoufalé pokusy závodníků dokončit poslední metry maratonu nebo cyklistiky ve stavu naprosto vyčerpání a zmatenosti. Vždy se najde někdo, kdo v dobrém úmyslu pomáhá k dokončení závodu a nalévá závodníka vodou. Přitom tento závodník patří do rukou lékaře! Jeho stav může končit smrtí – selháním důležitých orgánů.

Ptáte se, proč tento článek píše? Je to proto, že neustále slyším „Piješ?“, „Máš s sebou pití?“ nebo vidím slečnu, jak do divadla nebo na rande nese dvoulitrovou PET lahev. Zamlada jsem nosil na rande deku a víno.

Málokdo chápe, že organismus má metody, jak požádat o přísun vody, a vždy stačí postupně několik doušek. Kontrolu potřeby vody si můžete provést pouhým pohledem, bez rozboru. Je-li moč mírně nažloutlá, je to v pořádku, je-li světlá, až bezbarvá, pijete moc.

Důležité upozornění pro parkinsoniky – některé léky pro parkinsoniky způsobují časté močení, hlavně antidepressiva a léky na cukrovku. Ptejte se svého lékaře.

(Zdroj informací: Wikipedie, Samson Wright – Klinická fyziologie)

Také něco k pitnému režimu

Zdislava Freund



Potíž je v tom, že lidé inklinují k extrémům v domnění, že oni to budou dělat dobře, a tak zase pijí asi i zbytečně moc. Na druhou stranu má jistě ne jeden z nás vyzkoušeno na svém metabolismu, že zanedbané pití dokáže onen metabolismus pěkně zbrzdit.

Líbí se mi rada jednoho lékaře – rozpijte babičku, uzdraví se vám.

Starší lidé pijí méně, i když by jim to prospělo. Nemají žízeň...

Přemíra vody má možná své nevýhody, já ale pamatuji doby školních let, kdy jsem dostávala od maminky denně chleba se

šunkou, tenkrát luxus, ale pití žádné. A já byla přes všechnu tu péči pořád bledá jak zelný list.

Za geniální složku naší výživy považují opomíjenou polévku. V té je všechno. A je tam i ta voda, o které si dnes myslíme, že zase není až tak důležitá. Polévka je základní složka výživy, životabudič.



12. výstup na horu Říp se v roce 2019 uskutečnil v neděli 7. dubna. Uhadnete, ze kterého roku je tento snímek? Nebudu vás napínat, je z roku 2010.

Společnost Parkinson Slovensko

Mezinárodní sportovní hry lidí s Parkinsonovou nemocí

Zdislava Freund



Je pátek 7. září 2018 a do areálu Tatralandia v Liptovském Mikuláši na Slovensku se začínají sjíždět účastníci sportovní akce roku pro pacienty s Parkinsonovou nemocí –

11. Parkinsoniádu.

Není to poprvé, co Společnost Parkinson Slovensko pořádá tak velkou akci, mezinárodní akci – přijeli účastníci nejen z Čech, ale i z Rakouska a Polska, a tak držíme palce.

Slavnostnímu zahájení dodalo na vážnosti vystoupení primátora města Liptovský Mikuláš, Ing. Jána Blcháče, který převzal nad hrami záštitu, ozdobili ho malí tanečníci a zpěváci z folklorního souboru.

Nádherné sobotní ráno vylákalo jednoho účastníka k procházce po areálu

s krásnými chatkami a průzračným výhledem na Tatry.

Krátké seznámení s rozmištěním disciplín, a netrpěliví sportovci se pustili do jejich zdolávání. Času bylo nakonec dost, všichni si vyzkoušeli, jak těžké je uspět v atmosféře velkého závodu. Ten den šla ale únava stranou.

Je sobota večer, po celodenním maratonu soutěží je dobojováno, čekáme na vyhlášení vítězů. V každé disciplíně byli vyhlášení muži a ženy, účastníci vytvořili při předávání medailí vítězům úžasnou atmosféru potlesku a výkřiků nadšení.

I rakouská a polská skupina zaznamenala úspěchy na postech nejvyšších, všichni jsme jim přáli medaile už jen za to, že vážili tu dalekou cestu, aby se s námi setkali. A jak to bude za rok? Organizaci sportovních her v příštím roce si vzali na starost





polští přátelé a měly by se konat v Poznani.

Česká Společnost Parkinson, z. s., pořádá každoročně při příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci v dubnu akci podobného rozsahu – výstup na horu Říp – v roce 2018 se dokonce podařilo poprvé v historii této akce získat finanční podporu – dotaci od Úřadu vlády ČR.

Ráda bych touto cestou pozvala na Říp slovenské přátele, ale i přátele z Polska a Rakouska, uvidíme, co sál v Krabčicích vydrží.

Setkávání pacientů s Parkinsonovou nemocí dává nám nemocným novou energii, náboj do dalších dní. Nemusíme se

starat o to, co našim „pohybům“ říká okolí, jsme v tu chvíli sami sebou.

Děkuji vedení Společnosti Parkinson Slovensko a všem, kdo se podíleli na organizaci mezinárodních sportovních her, že jsme mohli zažít tu atmosféru velkých závodů, že jsme se mohli setkat s přáteli a podělit se o radosti a starosti s nemocí.

Začíná nová tradice? Slovensko ji zahájilo ve velkém stylu.

Příští rok na shledanou v Poznani!



Celkem 18 medailí a pohárů

Anežka Matochová

9 zlatých, 3 stříbrné a 6 bronzových medailí dovezli do České republiky členové Společnosti Parkinson, z. s., z mezinárodních sportovních her v Liptovském Mikuláši.

Je to skvělá motivace pro další roky a třeba motivace taky pro nové členy vstoupit do Společnosti Parkinson, z. s. Celý tým Společnosti Parkinson, z. s., oblékl sportovní reprezentační trička SP České republiky.

Poděkování patří:

■ Paní Stání Pospíšilové, která vše zajistila a dovezla trička až do Liptovského Mikuláše.

■ Paní Zdislavě Freund, předsedkyni SP, za zajištění financování triček.

■ SP Slovensko, která se o nás po celou dobu sportovních her starala.

Dodatek:

Získat umístění do třetího místa bylo mým poděkováním Městu Krnov, které podpořilo účast PK Krnov na hrách.

Sport nás seznamuje, stmeluje, motivuje, utvrzuje přátelství mezi parkinsoniky a jejich rodinné příslušníky „drží nad vodou“.



Odešla příliš brzy



Velmi nečekaná, smutná zpráva přišla 16. října – zemřela Zuzana Michalková z Košic.

Zakladatelka Společnosti Parkinson Slovensko a její první předsedkyně, neúnavná propagátorka a organizátorka akcí na podporu a zviditelnění potřeb pacientů s Parkinsonovou nemocí, čestná členka české Společnosti Parkinson, z. s., a členka Asociace sestier a pacientů Slovensko, autorka básní, kamarádka, matka, pacientka s Parkinsonovou nemocí.

Osobnost, kterých není mnoho a která nás učila aktivnímu životu.

Zuzko, budeš nám velmi chybět.





Kontakty

Adresa: Společnost Parkinson, z. s., Volyňská 933/20, 100 00 Praha 10
E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz

VÝBOR

Předsedkyně	Zdislava Freund	774 443 561	freund@spolecnost-parkinson.cz
Místopředseda	Ing. Zdeněk Šula	606 406 186	zdsula@email.cz
Místopředseda	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
Členka výboru	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
Člen výboru	Jaromír Špaček	736 161 195	muzic@centrum.cz

KLUBY

3	Brno	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248	vern.eva@seznam.cz
4	Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737 109 815	helena@kukral.cz
5	České Budějovice	Iveta Vetráková	607 258 318	vetrak.iveta@seznam.cz
6	Děčín	Jaromír Šmahel	704 288 399	jaromir.smahel@gmail.com
7	Havlíčkův Brod	Ilona Štěpánková	606 900 914	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
8	Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	737 747 263	stanapospisilova@seznam.cz
9	Krnov	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
10	Liberec	Zdeněk Konopáč	602 350 905	konopka.zd@seznam.cz
11	Litomyšl	Milada Štursová	720 561 180	milada.stursova@seznam.cz
12	Mladá Boleslav	Václav Fiedler	774 443 560	vaclavfiedlerst@gmail.com
13	Most	Jan Uxa, Vera Reichová	725 241 470	reichovavera@seznam.cz
14	Olomouc	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.	604 209 687	dagmar.dupalova@upol.cz
16	Pardubice	Jiří Vála	606 461 697	jirka2023@seznam.cz
17	Plzeň	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
19	Praha	Rudolf Ohanka	777 831 388	rudobus@seznam.cz
20	Ústí n. Labem	Ing. Milan Hons	606 342 666	milan.hons@seznam.cz
21	Zlín	Ing. Zdenka Kymlová	774 987 563	pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz
22	Žďár n. Sázavou	Marie Benešová	607 779 384	zdarbene@seznam.cz
24	Uherské Hradiště	Ing. Petra Bočková	724 141 062	peebockova@seznam.cz

KANCELÁŘ

Kancelář		272 739 222	kancelar@spolecnost-parkinson.cz
----------	--	-------------	----------------------------------

Všechny potřebné informace o činnosti Společnosti Parkinson, z. s. najdete na našich webových stránkách

www.spolecnost-parkinson.cz

Pod'akovanie



Milí priatelia spoza hraníc!

Prihováram sa Vám vo Vašom časopise zriedkavo. Zato ho veľmi rada čítam a s láskavým dovolením Vašej predsedkyne Zdislavy Freund niektoré dobré nápady uverejňujem aj v našom Spravodajcovi. Pred tromi rokmi som ho začala znovu vydávať ako samouk-šéfredaktorka s povoleným počtom 20 strán. Pri mimoriadnych príležitostiach mám dovolený limit 24 strán. Vďaka ochote a radám Zdislavy sa náš časopis zlepšuje a taktiež sa dostáva aj k Vám do Čiech. Rok ubehol ako voda, máme za sebou Parkinsoniádu, na ktorej som spoznala veľa krásnych ľudí. Bolo

to moje prvé stretnutie s Parkinsoniádou, aj s toľkým množstvom ľudí s PCH. Tá odvaha bojovať, súťaživosť a aj radosť zo života napriek chorobe ma nielen prekvapila, ale ako mnohých z nás, povzbudila bojovať, nevzdávať to, aj keď sú bolesti niekedy až na nevydržanie. Ja ich delím na menšie a väčšie, lebo bez nich to už nepoznám. Vďaka Vám priatelia aj tá neustála bolesť sa ľahšie znáša, lebo vidím, že iní sú na tom aj horšie a berú to s úsmevom. Chcem Vám všetkým poďakovať za účasť a milé stretnutia v Tatralandii, za vzniknuté priateľstvá, osobné stretnutia s ľuďmi, ktorých som doteraz poznala iba cez stránky na FB. Onedlho budú vianočné sviatky, a tak Vám všetkým chcem popriať krásne, pokojné a radostné stretnutia počas týchto dní, nech sa ešte veľakrát stretneťme či už osobne, alebo na stránkach našich časopisov.

*S pozdravom zo Slovenska Slávka Bobocká,
redaktorka časopisu Spravodajca SPS*

Děkujeme našim sponzorům



Krabčice

