Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

52
2017

PARKINSON

• Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S.

PACIENT V POKROČILÝCH FÁZÍCH NEMOCI VE ZDRAVOTNICKÉM ČI PEČOVATELSKÉM ZAŘÍZENÍ

• ZE ŽIVOTA KLUBŮ • REKONDIČNÍ POBYTY SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S. • PŘÍBĚHY • SPOLKOVÁ PRÁVNÍ PORADNA • KONTAKTY

V roce 2017 nás podporují:

Děkujeme

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:
Zdislava Freund

Grafické zpracování:
TIGIS, spol. s r. o.
Hana Paulová

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.
Číslo 52 vychází v srpnu 2017
v rámci dotačního programu
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.

Vážení čtenáři,

časopis Parkinson č. 52/2017 k vám přichází na vrcholu letního období, mnozí z vás cestují a podnikají výlety třeba do míst, kde jste ještě nebyli. Místem pěkného setkání, pracovního i přátelského, se v květnu stala Kroměříž se zámkem a Květnou zahradou. Věřím, že účastníci si ji rádi připomenou a pro vás ostatní bude třeba inspirací…

Hlavním odborným tématem v časopise se vracíme k pacientům v pozdních stadiích nemoci. MUDr. Vojtěch Mach představí množství zdravotních komplikací, které postupně přicházejí, a pokusí se posunout obecné vnímání těchto obtíží k lepšímu pochopení.

Nechybí ani vaše příběhy, zapadající do těchto souvislostí.

Na zadní straně obálky časopisu najdete i užitečnou pomůcku, hodiny – časový harmonogram kdy vzít léky a kdy jíst tak, aby bylo dodrženo pravidlo "na lačno". Hodiny mají dvě verze, pro užívání léků po třech hodinách a pro ostatní, kteří je berou po čtyřech hodinách.

Přeji vám a vašim rodinám krásné léto, klidné chvíle odpočinku a mnoho potěšení třeba z četby našeho časopisu.

Zdislava Freund,
vedoucí redakce

ÚVOD 1
Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, z. s. 2
PACIENT V POKROČILÝCH FÁZÍCH NEMOCI VE ZDRAVOTNICKÉM ČI PEČOVATELSKÉM ZAŘÍZENÍ 6
ZE ŽIVOTA KLUBŮ 14
REKONDIČNÍ POBYTY SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S. 32
PŘÍBĚHY 34
SPOLKOVÁ PRÁVNÍ PORADNA 42
KONTAKTY 44

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

Zdislava Freund

Veškerá činnost Společnosti Parkinson, z. s. záleží na ochotě lidí samotných, na jejich dobrovolné, ničím nehrazené práci pro ostatní.

Těmto lidem patří velký dík, a nejen jim, tito lidé mohou pomáhat druhým díky pochopení a podpoře ve svých vlastních rodinách. Jménem nás pacientů děkuji všem předsedům klubů za jejich snahu, za to, že musí mnohdy vyslechnout i slova nepochopení.

Pro mne osobně bylo obzvlášť těžké pokračovat v práci po odchodu manžela. Chybí mi jeho podpora a povzbuzení, až nyní si uvědomuji, kolik času z našeho společného života jsem věnovala práci pro Společnost.

Když v roce 2014 přebíral výbor organizaci, zdálo se nadcházející tříleté volební období velmi dlouhé. A s každým novým rokem, s každým dalším vyúčtováním dotací a tvořením žádostí na další rok zažíváme novou nejistotu.

Zde chci opět připomenout nikdy nekončící starost předsedů vašich klubů, kteří pro vás organizují aktivity, žádají o regionální dotace a snaží se o šíření osvěty o nemoci ve svém okolí.

V posledním období proběhly dvě velké akce – Oslava celosvětového dne Parkinsonovy nemoci – 10. výstup na horu Říp a valná hromada s volbami do nového volebního období v Kroměříži.

10. ročník výstupu na horu Říp se mimořádně vydařil, již tradičně nám poskytuje velký sál obec Krabčice zdarma. Kromě výstupu na Říp, za vydatné pomoci vozů firmy ADI-servis, jsme

Valná hromada Kroměříž

10. výstup na Říp

10. výstup na Říp

stihli i přednášku o klinických výzkumech MUDr. Pazdery i ukázku z muzikálu v podání herců z Divadla Radka Brzobohatého. V sále Hostince Pod Řípem jsme nainstalovali výstavu obrázků šikovné malířky Yvety Nopové a fotografky Anežky Matochové.

I počasí se ukázalo jako vzorný spolupracovník, celých deset ročníků výstupu nezapršelo, a to je na duben nezvyklé.

10. výstup na Říp - výstava obrázků

Máme před sebou rozhodování o dalším 11. dubnu, zda zůstat u „Řípu“, či uspořádat akci celospolečenského významu v Praze.

Valná hromada s volbami do výboru a kontrolní komise na další volební období se konala 27. 5. 2017 v Justiční akademii v Kroměříži. Z klubů nepřišly návrhy na nové posily do vedení, a tak jedinou

Květná zahrada Kroměříž

změnou byl příchod Ing. Zdeňka Šuly místo Ing. Jaroslavy Pechové.

Valná hromada zvolila nový výbor v tomto složení: Zdislava Freund – předsedkyně, Valer Mičunda – místopředseda, Ing. Zdeněk Šula – místopředseda, Anežka Matochová a Jaromír Špaček.

Kontrolní komisi tvoří: Václav Fiedler – předseda, Věra Skoupá a Jiří Vála.

Popřejmě všem do nového volebního období hodně síly a odhodlání, podporu rodiny a dalších blízkých, a hlavně zdraví.

Važme si lidí, kteří pracují pro druhé, jistě mi dáte za pravdu, že s naší diagnózou před námi stojí těžké úkoly.

Porada předsedů Kroměříž

Ernesto Čekan na Řípu

10. výstup na Říp

Tím nejtěžším a také nejpotřebnějším je obrátit pozornost k pacientům v pokročilých fázích nemoci. K těm, kterým nemoc vzala sílu a každodenní dovednosti, k těm, kteří nemají odpovídající péči doma ani v pečovatelském zařízení z důvodu stále velmi špatné informovanosti o příznacích nemoci.

K tomu vám přeje hodně štěstí a zdraví vám a vašim blízkým

Zdislava Freund
předsedkyně Společnosti
Parkinson, z. s.

Setkání v Kroměříži

Přivést pozornost odborné, ale i laické veřejnosti k systému péče o pacienta s Parkinsonovou nemocí je hlavním úkolem Společnosti Parkinson, z. s. směrem ke státním institucím.

Je pochopitelné, že ani blízké okolí netuší, co se uvnitř takového pacienta odehrává, on sám není mnohdy schopen pojmenovat své obtíže.

Čím je pacient starší a jeho nemoc rozvinutější, tím je častější situace, kdy jeho okolí nemá informace. Nesprávným podáváním léků či nedostatkem času přichází pacient o zbytek kvality života.

Základem aktivit, které v tomto směru vyvíjí Společnost Parkinson, z. s., je požadavek zaslaný krajským sociálním odborům na vyčlenění některých zařízení se zvláštním režimem pouze pro pacienty s PN (aby tak bylo snadnější zajistit opovídající režim lékový, výživový a pohybový a proškolit personál daného zařízení).

Nejlépe zareagoval sociální odbor Plzeňského kraje a brzy se podařilo zorganizovat odborné přednášky pro personál čtyř zařízení v kraji. Provedl je a umožnil tak šíření tolik chybějících informací na vysoké úrovni MUDr. Vojtěch Mach z Neurologické kliniky FN v Plzni.

Co se děje v pacientovi s Parkinsonovou nemocí, proč se nehýbe, proč má naopak nepochopitelné pohyby? Jak nemotorické příznaky ovlivňují jeho chování, reakce? O tom, a nejen o tom je následující článek MUDr. Vojtěcha Macha.

Zdislava Freund

MUDr. Vojtěch Mach
Neurologická klinika FN Plzeň

V souvislosti s vývojem možností smysluplného ovlivnění Parkinsonovy nemoci je dobré si uvědomit, že bylo třeba velikého úsilí řady lidí a řady i nemocných pacientů, kteří ve své době na kvalitní léky nemohli z objektivních důvodů dosáhnout, ale přispěli k zásadnímu poznání třeba i nepříjemnými komplikacemi při zjišťování odpovídajícího kombinovaného dávkování dnes používaných léků.

Poznání o všech příznacích Parkinsonovy nemoci rovněž prošlo a dosud prochází vývojem v souvislosti s tím, jak se zlepšila terapie této nemoci. Pacienti – vzhledem k historii – žijí s nemocí výrazně déle a mají podstatně lepší kvalitu života. Tak ale byly zjištěny další nepříjemné příznaky spojené s touto nemocí.

V současnosti je shrnujeme pod název nemotorické příznaky, které nakonec mohou být pro pacienty stejně obtěžující, jako příznaky hlavní (motorické, hybné), které od počátku obtěžují pacienty především třesem, zhoršením pohybu a stability obecně.

Mezi nemotorické příznaky Parkinsonovy nemoci řadíme veliké množství obtíží, ale pro jednoduchost uvádím jen ty nejčastější:

1. z oblasti zažívacího ústrojí: pocit na zvracení, zvýšené slinění, pocit drhnutí sousta při polykání, poruchy pasáže střevem a velice nepříjemná zácpa, která se často objevuje ještě v období bezproblémového efektu terapie.

2. z oblasti autonomního nervstva: ortostatické obtíže (pocity na omdlení po posazení nebo postavení), kolísání tlaku krve a srdečního pulzu (hypertenze, hypotenze, zrychlení nebo zpomalení tepů srdce), urgentní nucení na močení, poruchy udržení moče, poruchy libida a erekce.

3. vyčerpávající jsou rovněž poruchy spánku: zvýšená spavost během dne nebo naopak noční nespavost, živé, často nepříjemné až hororové sny.

4. možná se málo ví, že mezi příznaky patří i primární bolest jako taková z různých oblastí těla, navíc pacienti mají větší druhotné bolesti páteřní a kloubní v důsledku poruchy pohybu.

5. pro pacienty jsou často limitující psychické obtíže: poruchy pozornosti, vystupňování strachu, deprese, pseudohalucinace, nutkavé jednání a poruchy paměti až demence.

Uvedené obtíže se sice nemusí zákonitě objevit u všech pacientů, často ale bývají početně zastoupeny a především jsou u různých pacientů různě intenzivně vyjádřeny. Jenom z prostého výše uvedeného výčtu příznaků je evidentní, že pacienti trpící touto nemocí mají řadu potřeb a tedy i požadavků, které odráží rozmanitost klinického obrazu a navíc se ještě mění s délkou trvání nemoci u konkrétního pacienta.

Letos uplyne právě 200 let od velice slavné práce pana Jamese Parkinsona s názvem Esej o obrně třaslavé (An Essey on the Shaking Palsy). Tehdy v r. 1817 popsal pan James Parkinson příznaky u několika pacientů. Nemoc byla neovlivnitelná a neléčitelná. Prakticky až za 100 let – v r. 1913 byla poprvé zjištěna látka, jejíž nedostatek je odpovědný za vznik nemoci. Tato látka se nazývá dopamin. Látka, jejíž přeměnou dopamin v těle vzniká, se jmenuje levodopa a tu je možno do těla dodávat v podobě tablet. Levodopa byla poprvé extrahována a zkoumána v Anglii z Windsorských fazolí.

Jak to tak již na světě chodívá, na několik desetiletí tato zjištění zapadla a další významný pokrok v pochopení efektu levodopy jako léku se pak odehrával až po II. světové válce.

Teprve od r. 1961 se dostávala levodopa do praktického používání. Pacienti však na kvalitní sofistikovanou léčbu čekali dalších 12 let, protože až v červenci 1973 vstoupil do praktického použití lék Madopar. Teprve od tohoto data můžeme mluvit o kvalitní terapii Parkinsonovy nemoci.

Z praktického hlediska bylo totiž nutné ještě objevit způsob, jak dostat levodopu ze žaludku do mozku s omezením nepříjemných vedlejších účinků. A toto nebylo vůbec jednoduché a do dnešní doby je to značně limitující faktor kvality života pacientů s Parkinsonovou nemocí. Levodopa samotná je ve svém periferním působení totiž výrazné emetikum, tedy lék vyvolávající zvracení. Za to, že je lék docela dobře snášen a každá dávka léku nevyvolá pocit na zvracení nebo dokonce zvracení samotné, vděčí pacienti další látce, tedy benzerazidu nebo carbidopě. Toto jsou 2 substance, které jsou schopny zablokovat periferní enzym (dopadekarboxylázu), který je zodpovědný za řadu periferních účinků levodopy, především zvracení.

Nicméně složitost cesty levodopy ze žaludku na místo určení do mozku a potažmo k zakončením nervových buněk tím nekončí. Levodopa totiž v mozku funguje jedině díky tomu, že tyto 2 látky, tedy benzerazid nebo carbidopa, se do mozku díky velikosti svojí molekulové struktury nedostanou. Kdyby přestoupily bariéru mezi mozkem a krví, zablokovaly by fungování levodopy i v mozku a levodopa by tedy žádný efekt na příznaky Parkinsonovy nemoci neměla.

Tedy nejen objevením, ale až praktickým zkombinováním těchto látek začala být

200. VÝROČÍ

Ve druhé polovině 19. století významný francouzský neurolog Charcot poprvé použil názvu Parkinsonova choroba. Čím se o tuto slávu pan Parkinson zasloužil?

Britský lékař James Parkinson (1855–1924) byl členem Královské společnosti chirurgů. V medicíně se zajímal o široké spektrum problémů. V roce 1817 vydává „Essay on shaking palsy“ (Esej o třaslavé obrně), kde zevrubně popsal šest pacientů s touto chorobou, která dnes nese jeho jméno.

Výtah z článku „Muž, který dal jméno nemoci“ autora prof. MUDr. Ivana Rektora, CSc., který vyšel v časopise Parkinson č. 2 v roce 1997. Všechna vydání časopisu Parkinson najdete na webových stránkách společnosti Parkinson, z. s. **– www.spolecnost-parkinson.cz**

léčba Parkinsonovy nemoci teprve masová a dobře možná. A tuto základní kombinaci používáme dosud, dobře slouží pacientům a dokonce nadále zůstává tzv. zlatým standardem terapie Parkinsonovy nemoci, tedy v podstatě lékem první volby.

Z výše uvedených informací o komplikovanosti cesty levodopy z vyrobené tabletky až do nervových zakončení buněk v mozku vyplývají do dnešní doby omezující limitace užívání léků, a tím je užívání zásadně a výlučně **nalačno**.

Způsob práce ve zdravotnických a sociálních zařízeních, především díky stále se komplikujícím právním předpisům, musí být určitým způsobem obecně nastaven.

Dodržení i jen této výše uvedené podmínky, kterou lze relativně dosti bezproblémově splnit v domácím prostředí, se stává často velice problémovým faktorem.

Parkinsonova nemoc a pobytová zařízení

Níže se budu věnovat třem hlavním oblastem, které jsou pro pacienty i příslušná sociální zařízení díky nutnosti nastavení určitých režimů konfliktní.

1. Léčba a trávicí systém

Pacienti v domácím prostředí musí mít časy hlavních jídel (snídaně, oběd, večeře) nastaveny nejen dle svého denního rytmu – někdo vstává velice brzo, někdo až v dopoledních hodinách, ale především i podle časů své medikace. Doba večeře a čas usínání bývá navíc mezi lidmi ještě variabilnější.

Ve výše jmenovaných institucích je zavedena určitá objektivně daná pravidelná

praxe – tedy doby jídel a podávání léků. To ale speciálně u pacientů s Parkinsonovou nemocí vede k nutné změně jejich denního režimu (oproti předešlému domácímu prostředí) včetně nutnosti úpravy dávek a časů podávání levodopy.

Nové medikamenty na nejčastější interní onemocnění jsou většinou vyráběny tak, že je možné je užívat 1× nebo 2× denně, často není nutné ani omezení vzhledem k příjmu potravy. U pacientů s Parkinsonovou nemocí je však toto zásadní. Pacienti by měli užívat levodopu alespoň 30–40 minut před jídlem, aby se látka mohla vstřebat do krve. Vzhledem k tomu, že pacienti mají navíc prodlouženou evakuaci potravy ze žaludku a často i pomalu jedí, měla by být levodopa užita spíše až 2 hodiny po jídle.

To v obecném povědomí také na první pohled nevypadá jako velký problém, ale opak je pravdou. Je třeba si uvědomit, že levodopa obecně funguje velice krátce, koncentrační vrchol v plasmě zahrnuje jen 60–90 minut. Medikaci je tedy třeba brát několikrát denně. Kolísání stavu v pozdních stádiích pacienti pociťují již někdy po 2 hodinách od polknutí tabletky, takže jenom prosté časové skloubení doby jídel a možnosti užití léků je problém. Navíc je to problém celodenní, protože v pozdějších stádiích nemoci pacienti berou léky i například 6 – 7× denně.

Vlastní efekt jednotlivé dávky léku bývá sice sumární, ale přesto na účinnost terapie má vliv kromě užití léku nalačno i charakter jídla. Tučná jídla pomaleji opouští žaludek. Z dalších vlivů můžeme jmenovat náladu, předchozí fyzickou aktivitu, psychické rozpoložení pacienta, změny barometrického tlaku, změny ročních období, různé využití denní bdělé doby atd. atd. Řadu těchto proměnných nelze ovlivnit vůbec.

S problematikou bezprostředně souvisí i event. úprava stravních návyků jako takových, resp. apel na zvýšený příjem zbytkové stravy, především ovoce a zeleniny, což často bývá ale ekonomicky náročnější. Je to nejzákladnější preventivní a v podstatě i léčebné opatření k omezení častých problémů se zácpou u pacientů s Parkinsonovou nemocí.

S výše uvedenými skutečnostmi ve zdravotních a sociálních zařízeních samozřejmě opět úzce souvisí časová náročnost těchto pacientů, protože v pokročilých stádiích nemoci musejí být někteří pacienti i krmeni, a to může prodloužit čas vlastní konzumace jednotlivých jídel a vyústit opět v nedodržení nutnosti medikace nalačno. Navíc toto klade nároky na dostatečné personální obsazení jednotlivých zařízení, což se v ČR relativně rychle stává velkým problémem.

2. Autonomní poruchy

Další velikou problematickou skupinou obtíží u pacientů s Parkinsonovou nemocí jsou autonomní poruchy, tedy poruchy řízené autonomním nervstvem.

Autonomní (= vegetativní) nervová soustava je rozsáhlý systém, který udržuje optimální vnitřní podmínky organismu. Název je odvozen od autonomní funkce, tedy činnost je vykonávána bez vědomého řízení jedincem. Autonomní nervová soustava udržuje a přizpůsobuje různým měnícím se podmínkám především srdeční výkon, tedy tlak krve a frekvenci pulzů, frekvenci a hloubku dýchání, koordinuje celý proces trávení potravy – od tvorby slin přes zadržování potravy v jednotlivých etážích gastrointestinálního traktu (žaludek, střevo) až po vyměšování, podobně ovládá močení. Velice důležitou funkcí je rovněž řízení termoregulace organismu přes ovlivňování pocení, dále ovládání zorniček (tedy přizpůsobování

zraku dennímu světlu a tmě), zrakové ostrosti a má důležitou úlohu i v pohlavním vzrušení a sexuálním styku.

Toto množství funkcí je často koordinováno a sdruženo do dvou větších celků, které se nazývají systém sympatický a systém parasympatický. Jelikož se tyto dva systémy koordinovaně doplňují při stresových situacích, tak se v laickém povědomí používá často úsloví „reakce na stres".

V tomto periferním nervovém systému má významnou roli dopamin jako mediátor (= působek, látka), který zprostředkovává přenos nervových vzruchů. Samozřejmě těchto látek je veliké množství, známější jsou např. adrenalin, noradrenalin, acetylcholin a další.

Při Parkinsonově nemoci se postupně zhoršuje řízení všech těchto systémů. Nejvíce pacienty obtěžuje zácpa, která může být velmi časným příznakem. Závažné je ovlivnění funkce kardiovaskulárního aparátu, kdy se omezují fyziologické reakce především na změnu polohy hlavy vůči tělu a vůči gravitaci – tedy při posazování z lehu a postavování. U pacientů s Parkinsonovou nemocí se tyto reakce zhoršují a pacienti mohou mít pocity na omdlení nebo mohou omdlít po rychlejší vertikální změně polohy těla.

Zásadní věcí, která tento stav může ovlivnit, je udržení dostatečného krevního objemu, tedy nezastupitelná role dostatečného příjmu tekutin. Zlepšení regulace tlaku krve lze dosáhnout zvýšeným příjmem kuchyňské soli, která úzce souvisí se zadržováním vody v těle. To samozřejmě platí u pacientů, kteří nejsou léčeni na hypertenzi, jinak bývá nutno redukovat antihypertenzní terapii. Hypotenze u pacientů s Parkinsonovou nemocí nebývají tak výrazné, aby bylo nutno používat sympatomimetika – tedy cíleně další léky na zvyšování tlaku krve.

Díky poruchám regulace tělesné teploty, která stav většinou zvýšeným pocením zhoršuje, je samozřejmě nutno v parných letních dnech pobývat v pokud možno chladnějším prostředí a omezit fyzickou aktivitu.

Dostatečný příjem tekutin a pobyt v chladnějších prostorách během parných letních dnů je především pro starší osoby opakovaně mediálně prezentován, ale často lidé ani toto základní pravidlo nedodržují a mají z toho zdravotní komplikace a někdy i trvalé následky. Například mohou dostat mozkovou mrtvici.

3. Psychické obtíže

S tím, jak se zlepšila terapie Parkinsonovy nemoci v posledních letech, se dostávají do popředí i obtíže psychické. Ty v českých podmínkách bývají nakonec rozhodující pro to, že pacient musí opustit domácí prostředí a péči rodiny.

Projevují se poruchami emotivity, halucinacemi, pseudohalucinacemi, nutkavým jednáním, které je nezřídka pro okolí velice obtěžující a poruchami paměti až demencí.

Naštěstí v současné době již existují léky, které nutkavé jednání zmírňují nebo eliminují. Proto pacienty z domácí péče vyřadí často až demence, na kterou zatím neexistuje kvalitní terapie s dlouhodobějším efektem.

Pacienti s těmito příznaky by měli být dispenzarizováni rovněž psychiatry, protože řada léků, použitelných k ovlivnění těchto příznaků, je vázána na předpis specialisty – psychiatra.

V této oblasti obtíží dnes používáme termíny dopaminový dysregulační syndrom a porucha kontroly impulzů. Podrobnější vysvětlení těchto příznaků jde ale nad rámec tohoto sdělení. Proto se zde omezím pouze na konstatování, že společným jmenovatelem těchto syndromů je nutkání v nejširším slova smyslu. Je to nutkání

užívat stále větší dávky levodopy a nutkání k určité činnosti, která je ve svém důsledku neproduktivní, patologická a často pro okolí pacienta obtěžující. Díky poruše emotivity pak tyto syndromy vedou ke konfliktním situacím doma nebo v daném sociálním prostředí pacienta. Tyto stavy jsou ovlivnitelné kombinovanou psychiatrickou terapií, především tzv. antipsychotiky. Léčba těchto stavů si ale vynutí dispenzarizaci psychiatrem, nezbytná je spolupráce rodiny a blízkého okolí pacienta.

Shrnutí

Asi není sporu o tom, že lidé se nejlépe cítí v domácím prostředí, kde rovněž mohou pokračovat event. i ve svých zájmových aktivitách. Pokud zdravotní strav jejich životní rytmus narušuje, velice záleží na zázemí rodiny. Péče o hendikepovaného pacienta je od určitého stupně postižení v domácích podmínkách běžných českých rodin velice náročná z nejrůznějších úhlů pohledu.

V současné době stále neustupuje z popředí hledisko ekonomické a přidává se navíc hledisko časové.

Z různých důvodů pak musí pacienti vyhledat pomoc nějakých sociálních zařízení předčasně. Někteří si nezvyknou vůbec, někteří propadnou pasivitě a pro řadu dalších je přechod do nové životní situace alespoň přechodně velice zátěžový. Pacienti s Parkinsonovou nemocí jsou depresivní náladě velice blízko.

Celkově pak společnost stojí snaha o dobré životní podmínky a aktivizaci těchto lidí i nemalé finanční a lidské zdroje. Se stárnutím populace tento sociální problém bude bohužel narůstat.

Je dobře, že se o této problematice začalo alespoň diskutovat, protože v této oblasti neexistují jednoduchá řešení. Navíc efekt nějakého sofistikovanějšího systémového kroku se projeví až s velkým časovým odstupem, který se bude počítat v řádu generací. Čím později se začne s nějakou smysluplnou systémovou změnou, tím bude zlepšení a udržení alespoň současného stavu komplikovanější.

www.spolecnost-parkinson.cz
Oficiální webové stránky pacientské organizace
Společnost Parkinson, z. s.
Kontakty, dokumenty, akce, poradna, fotogalerie ...

PŘIHLÁŠKA za člena SPOLEČNOSTI PARKINSON, z. s.

e.č.:

- **Kancelář: Volyňská 933/20, 100 00 Praha 10, úřední hodiny:**
  pondělí a středa 9:00 - 15:00
  telefon: 272739222, 774443561, e-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz
  č. účtu: 1766 806 504/0600 (GE Money Bank Praha)
  IČO 60458887, registrováno pod číslem zn. L 6265 u Městského soudu v Praze

- **Společnost Parkinson, z.s. má tyto Parkinson kluby**:
  Brno, Červený Kostelec, České Budějovice, Havlíčkův Brod, Hradec Králové, Krnov, Liberec, Litomyšl, Mladá Boleslav, Most, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Ústí nad Labem, Zlín, Žďár nad Sázavou – **uveďte do poznámky, pokud chcete být evidován/a v jiném klubu, než územně příslušném**

Titul :	
Jméno :	
Příjmení :	
Adresa bydliště - **Ulice a č.p.** :	
PSČ :	
Obec :	
Datum narození :	
Telefon (mobil) :	
Telefon (mobil) na osobu blízkou :	
e-mail (vlastní nebo na osobu blízkou) :	
Poznámka :	
Jsem :	□ Pacient s Parkinsonovou nemocí
	□ Osoba blízká/rodinný příslušník
	□ Jiné - uveďte

- Souhlasím, aby mnou poskytnuté osobní údaje byly zpracovány do databáze členů Společnosti Parkinson, z.s., bez poskytnutí 3. osobě (výjimku tvoří jméno a adresa firmě distribuující časopis Parkinson) při zachování ochrany osobních dat ve smyslu zákona č.101/2000Sb. Souhlasím, aby mé fotografie byly využity pro potřeby webu SP a časopisu Parkinson.

Datum : **Podpis :**

PK Brno

Den parkinsoniků v Brně

prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.

Slavnostní setkání členů a přátel Parkinson klubu Brno při příležitosti Dne parkinsoniků se konalo v sobotu 8. dubna 2017 od 14 hodin v Divadle Bolka Polívky, kde se uskutečnil plánovaný program. Oslava pod střechou byla reakcí na nepřízeň počasí v loňském roce, kdy při výstupu na Špilberk pršelo. Zúčastnili se jí i členové z jiných klubů.

Setkání, které se vztahovalo rovněž k 19. výročí založení Parkinson klubu Brno, zahájila předsedkyně klubu Mgr. Eva Vernerová, moderování se ujal se šarmem a vtipem jemu vlastním brněnský herec Zdeněk Junák, který je patronem klubu. Vystoupil dívčí taneční soubor Mystery z Brna-Líšně, rovněž tradiční byl step již pětinásobného mistra světa Tobiáše Košíra. V průběhu přestávky bylo poskytnuto občerstvení. V košíčcích je roznášeli a nabízeli vnoučci Věry Varmužkové. Jako první po přestávce vystoupila Mgr. Dagmar Trávníková z Fakulty sportovních studií MU, která se humornou formou věnovala výkladu a ukázkám psychomotorických her a objasňovala i jejich pozitivní vliv na zmírňování projevů Parkinsonovy choroby. Poté prakticky předváděla žonglování, ke kterému si vybrala i jednoho

z účastníků. V závěrečné části programu se na scéně objevili Kamarádi, jejichž písně v doprovodu kytary přispěly k dobré náladě. Zvláště působivé byly duety zpívané Jiřím Látalem a jeho kolegyní. Na závěr setkání paní Eva poděkovala účinkujícím, všem popřála zdraví, nemocným zlepšení projevů nemoci a všechny pozvala na druhý den k výstupu na Špilberk.

Výstup na Špilberk v neděli 9. dubna byl součástí oslav. Převážná většina zúčastněných vyšla s vlajkou klubu z Husovy ulice pěšky. Bylo pěkné počasí a tak se dobře šlapalo.

Účastníci se shromažďovali na nádvoří hradu, kde vytvářeli četné diskutující skupinky. V 11 hodin zazněla zvonkohra, po které následoval poslech hymny parkinsoniků. Poté byl v myšlenkách a máváním poslán vzdušný pozdrav účastníkům výstupu na horu Říp.

Postupně jsme přešli do hradní restaurace, po 14. hodině se účastníci začali rozcházet. Protože byl pěkný slunný den, šli si někteří ještě sednout na terasu a při kávě a sluníčku se bavit.

PK Brno

Výstava orchidejí

prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc. a Libor Jaša

Sbírka orchidejí v arboretu v Brně – Černých Polích se řadí k největším sbírkám v České republice. Byla založena v roce 1969 a v současné době je v ní zastoupeno zhruba 1 500 botanických druhů.

Každoročně je v plánu klubu návštěva některé z výstav v arboretu. Velké orchidejové výstavy se pořádají vždy po několika letech koncem zimy, naposledy byla v roce 2011. V letošním roce přichystali pořadatelé pro návštěvníky překvapení. Ve sklenících poletovalo několik desítek tropických motýlů, což zvýšilo atraktivitu výstavy.

Pro členy našeho klubu, kteří výstavu navštívili, to byl stejně jako pro velký počet ostatních návštěvníků nezapomenutelný zážitek. Vnímání krásy naplňovalo mysl všech vědomím, jak úžasná je rozmanitost tvarů, barev a vůní rostlin a říše hmyzu. Pro nás, nemocné Parkinsonovou chorobou, to byl zároveň jeden z pozitivních impulzů při jejím překonávání.

Vnímaná krása

prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.

Přírodní drahokam v Brně – Černých Polích
to arboretum je.
Předvádí se nám v mnoha rolích,
kolekcí stromů a záplavou květin se prezentuje.

My, Parkinson klubu Brno členové
v programu svém návštěvy tam máme,
během roku zajímá nás vše nové,
abychom nic nezmeškali, dbáme.

Výstava Iris, jež tradici má v máji,
svou krásou význam svůj si hájí.
Ve výstavní hale a venkovních záhonech
nabízí k vidění velkokvěté kosatce,
jejichž barvy až zarážejí dech.
Cítíme se vskutku jako v pohádce.

Každoroční výstava zvaná Barvy podzimu
láká k prohlídce na konci září,
kdy příroda se připravuje na zimu.
Výstava má stálé místo v kalendáři.

V letošním roce při ústupu zimy
květy orchidejí snoubily se s chvěním křídel motýlích.
Souznění motýlů s květy jsme rádi shlédli i my
a kouzlo okamžiku prožívali ve chvílích,
kdy výstavou jsme procházeli s nadšením
a obdivovali se darem přírody uvedením.

Barevnou krásou, božskou nádherou
hýří ve sklenících orchideje.
My pocítíme s mírnou úlevou,
jak srdce naše pookřeje,
když pohledem na to všechno kolem
vnímáme krásu tu,
jež pro náš kladný přístup k životu
a vzdor vůči naší nemoci je zdrojem.

PK Hradec Králové

Jak je u nás v Hradci Králové

Stanislava Poslíšilová

Jednoduchá odpověď – krásně. Život v našem klubu probíhá v základních činnostech podle zavedeného režimu. Každé úterý – cvičení v tělocvičně v hale v Předměřicích nad Labem. Základ – rozcvička, cvičení, jemná motorika a zklidnění, je stejná. Ale každá hodina je jiná. Cvičíme s overbaly, na podložkách, na velkých balónech, na židlích, s padáky, s dřevěnými holemi, na čočkách. Jednotlivá cvičení jsou zaměřena např. na posílení zádového svalstva, na nestabilní základně na posílení středu těla, nácvik chůze s překonáváním drobných překážek, orientace v prostoru, atd. Prostě se snažíme, aby nás tělo poslouchalo.

Jednou za čtrnáct dní navazuje na cvičení logopedie. Jednou za čtrnáct dní také jezdíme cvičit a plavat do bazénu Lázních Bohdaneč.

Letos v březnu jsme uspořádali ozdravný pobyt pro členy klubu a jejich partnery. Proč i pro ně? Protože si myslíme, že i oni si zaslouží krátký odpočinek bez nutnosti domácích prací, takovou malou dovolenou. A také proto, že si mohou vyzkoušet cvičení, logopedii a být přítomni na individuálním cvičení, které pak mohou s nemocným partnerem cvičit doma.

Cvičení v tělocvičně pod vedením Mgr. Dany Benešové střídala logopedie pod vedením Mgr. Kocábkové a dvou studentek logopedie, Terezy a Lucky a cvičení jemné motoriky pod vedením studentky fyzioterapie Vandy a vedoucí pobytu Stáni Pospíšilové. Vanda pak ještě vedla individuální cvičení jednotlivých parkinsoniků, Dana zase uspořádala pro všechny meditaci. Jednou na zkoušku, celkem jsme si ji vyžádali třikrát. Odpolední program byl volný. Mohli jsme si odjet na výlet. A nebo se společně projít, pocvičit se v Nordic walkingu, zahrát si stolní tenis nebo jen tak odpočívat. Večer jsme soutěžili v kvízech, hráli Bingo a stolní hry. 8. březen – MDŽ – jsme oslavili speciálním programem. Navštívili jsme výrobnu vánočních ozdob, odpoledne měli muzikoterapii s bubnování

pod vedením manželů Bety a Pavla Jánských. A večer si jednotlivé skupiny zasoutěžily proti sobě ve hře Kufr. Podle slov účastníků se pobyt líbil tak, že jsme si rekreační středisko zajistili i na příští rok.

A další akce uplynulého půlroku? Uvedeme jen názvy: výstava Korunovační klenoty na zámku v Pardubicích, Sportovní hry, výstup na Kunětickou horu u příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci, výlet lodí společně s klubem Pardubice, zúčastnili jsme se akce Open skies for handicapped - leteckého dne, který pořádá na hradeckém letišti armáda ČR a tradiční rozloučení před prázdninami na Stříbrném rybníku.

A to je asi tak všechno od nás z Hradce Králové. Přejeme Vám krásné léto a po prázdninách zase nashledanou.

PK Červený Kostelec

Daří se nám cvičení

Helena Kukrálová

Daří se nám pravidelné cvičení – každé pondělí 9,00 až 10,30 hod. – v poslední době se o něj zvýšil zájem.

Vydařilo se nám rozloučení se školním rokem na rybníku Brodský, kde jsme sice trochu zmokli, ale to nám nevadilo. Přes prázdniny necvičíme, na září chystáme zájezd do Polska na chytání pstruhů. Dalším programem budou společné zvěřinové hody ve Chlívcích.

PK Krnov

Mnichov – Vrbno pod Pradědem

Anežka Matochová

Podhorská vesnička Mnichov je součástí Vrbna pod Pradědem, leží v rekreační oblasti na hranici chráněného krajinného území Jeseníků. Obec vznikla v údolí Černé Opavy a první písemná zmínka o ní pochází z roku 1576. Okolí poskytuje krásnou přírodu, malebné kopce, slunné louky, příkré srázy…

Že se v Mnichově vyrábělo kvalitní sklo, ví už dnes jen málo lidí. Naštěstí o sklárně zůstaly zachovány některé dokumenty a také některé výrobky.

Dnes jsou malé, soukromé sklárny tři a jednu jsme z nich navštívili ve čtvrtek 11. května 2017. Ručně vyráběné repliky historického skla ve sklárně Jakub jsou zhotovovány podle způsobů zpracování skla ve středověku. Nazelenalá barva této křehké krásy společně s drobnými bublinkami, které jsou charakteristické pro tzv. lesní sklo, byly specifické díky výrobnímu postupu. Ten byl využíván především ve 14.–16. století na pecích vytápěných bukovým dřívím. Takováto výroba vyžaduje vysokou zručnost a zvládnutí sklářského umu.

Byli jsme při tom, v čisté, útulné male sklárně Jakub, kde dva mladí snaživí muži pracovali a ještě nám podali výklad o výrobě různých druhů skleněných výrobků.

Objednali jsme si skleněné tulipány, poděkovali, rozloučili se a jeli jsme do Vrbna pod Pradědem – restaurace STONE, kde jsme při občerstvení ještě stihli naplánovanou členskou schůzi.

Pravidelná činnost: 1× týdně docházkové, skupinové cvičení v nemocnici Krnov, které má citlivě připravené slečna Sylva Krejčí. Zastupuje ji v nepřítomnosti Anežka Matochová. Do cvičení se zapojují pacienti, co jsou "hladoví" pro pohyb, ale i pacientka Ludmilka s DBS, paní Dana s číslicí 84 let, snaživý Jaromír, ale i ti, co cvičení mají hrou. V průměru se nás sejde na cvičení 10 – 12 členů, 10 členů je tzv. přespolních a cvičení se účastňují méně, jiným členům zdravotní stav již nedovolí cvičit. Důraz je kladen na pohyb, ale i na procvičování paměti, komunikaci.

PK Havíčkův Brod

Daří se nám cvičení

Ilona Štěpánková

Tak jsme se zase po roce sešli u Vacků… a všichni! (tedy kromě předsedkyně, která držela službu v kanceláři Společnosti Parkinson v Praze). Přišla i naše nová členka paní Jana.

A počasí, jako už tradičně, nám přálo.

Probíralo se všechno možné, ale hlavně jsme bilancovali úspěšné cvičení v tělocvičně SPŠS, na které se zase od září moc těšíme. Zvažujeme i návštěvy plaveckého bazénu, ale prý je tam studená voda.

Krásné léto všem.

PK Praha

Bohuslav Skoupý

Pravidelně se scházíme vždy první čtvrtek v měsíci na společných schůzkách:

- středy od 17.00 cvičíme v do DS Háje,
- pondělí od 13.00 plaveme v bazénu Motorletu Radlice (o prázdninách je přestávka).

Další akce:

Hned v lednu členové podnikli výlet na Karlštejn.

V březnu začala spolupráce se Společností pro Taoistické tai-chi a uskutečnily se další dva výlety – do vojenského muzea Vítkov a do Svatého Jana pod skalou.

Světový den Parkinsonovy nemoci oslavili členové Společnosti 10. výstupem na horu Říp, konaném v neděli 9. dubna 2017.

Druhý den se zúčastnili odpoledne her v DS Háje.

V květnu jsme mezi sebou opět přivítali průvodkyni Mirku, která nás provedla Novým světem.

Z již třetího ročníku Poháru ve stolním tenise v Poděbradech si naši členové odnesli tři medailová umístění.

VÝSTAVA ŠIKOVNÉ RUCE NAŠICH SENIORŮ 2017

Dne 22. 6. 2017 byla v Lysé nad Labem zahájena výstava Senior – Handicap: aktivní život 2017. Naše Společnost Parkinson z. s. na výstavě představila svůj stánek, ve kterém všichni návštěvníci dostali potřebné informace. Dostalo se nám i potěšení přivítat vzácné návštěvníky např. paní senátorku PČR Emilii Třískovou, vedoucí Centra soc. a zdrav. služeb v Lysé nad Labem a hlavní organizátorku výstavy Bc. Věru Součkovou.

Také ředitelku Domova seniorů Háje v Praze Mgr. Dagmar Zavadilovou a zakládající členku Slovenské Spoločnosti Parkinson p. Zuzanu Michalkovou. Přivítali jsme vzácného hosta řezbáře Ing. Zahatňanského Ivana, člena slovenského klubu Košice, jehož výstavní práce byly oceněny zvláštní cenou Centrem soc. a zdrav. služeb Poděbrady, o.p.s.

Dále jsme měli možnost v našem výstavním stánku přivítat obětavou paní

Marii Petrovou, předsedkyni slovenského klubu v Prešově. Hanu Jeřábkovou i Milana Vokráčka (Arnyka) známe z našeho parkinsonského chatu. Podívat se k nám přišlo také několik vedoucích pracovníků různých domovů pro seniory, kteří velice ocenili některé naše rady a doporučení.

Návštěvníky jsme potěšili našimi zážitky ze společného i společenského života členů naší organizace. Rozdali jsme několik přihlášek pro nové členy, dokonce i vybrali nějaké členské příspěvky.

S údivem jsme zjišťovali, kolik již léčených pacientů nemá o svém onemocnění téměř žádné informace. Přesvědčili jsme se o velké důležitosti pacientských organizací v oblasti informování pacientů.

Naše účast na výstavě měla smysl. Práce naší Společnosti Parkinson, z. s. má obrovský význam pro mnoho lidí.

PK Plzeň
Lázně Vráž u Písku

Valer Mičunda

V loňském roce jsme se v našem klubu parkinsoniků domluvili, že pojedeme do Lázní Vráž u Písku na 3 týdny. Celkem jedenáct lidí si pochvalovalo jak ubytování tak výborné jídlo. Sestřičky pomáhaly kde se dalo, paní doktorka Hrbková nás vřele přijala, takže jsme měli veškerou péči a pohodlí. Chodili jsme na procedury, cvičení, plavání v bazénu s teplou vodou a na procházky.

Doporučuji všem parkinsonikům, aby navštívili lázně Vráž u Písku, nebudou litovat. Při posezení s panem ředitelem Landou jsme se dozvěděli o začátcích lázní a navíc nás provedl po historické budově. Zatancovali jsme si při živé hudbě a pan Jaroslav Holý, člen PK Plzeň oslavil během pobytu osmdesáté narozeniny.

Někteří členové PK Plzeň navštívili tyto lázně i třináctkrát. A jako vždy tři týdny utekly jako voda a zregenerovaní nejen na těle ale i na duši jsme odjížděli domů.

PK Uherské Hradiště
Lázně Vráž u Písku

Ing. Petra Bočková

My z hradišťského klubu vás všechny zdravíme! Ano, vás taky! A i Tobě letí pozdrav z jižní Moravy! Tentokrát se chceme podělit o tři velké akce. Aby se vědělo, že kromě středečních cvičení v tělocvičně umíme i plavat, tancovat a koulet.

Plavání s odborně vedeným cvičením ve vodě se nám velmi zalíbilo, i když občas nestíháme tempo cvičitelky. Dává nám to zabrat, naštěstí odpočívání ve vířivkách je úžasným oddechovým zakončením lekcí.

Turnaje v petanque na Senior cupu v Luhačovicích jsme se zúčastnili i letos v květnu a ,,kouleli“ jsme to perfektně. Vyslali jsme do Luhačovic na soutěž seniorských spolků hvězdný team ve složení: Svatka Koubková, Jitka Adamíková a Milena Pancnerová. Vyšlo krásně májové počasí a písek před Společenským domem nedaleko lázeňské kolonády byl parádně uhlazený. Na stupně vítězů se sice naše favoritky neprokoulely, ale bylo to těsné… a krásně napínavé… a mile odpočinkové… pro soutěžící i fanklub.

Tradiční Parki bál v Otrokovicích začátkem června nás ubezpečil v tom, že i tancování nám ještě jde. Letos jsme se na cestu na bál Parkinsoniků do Otrokovic už nevešli do taxíku jako vloni, nechali jsme se tam zavézt mikrobusem. Pozvání kolegů ze zlínského klubu se přece nedá odmítnout. Posezení i tancování bylo fakt příjemné, nácvik valzu a blues pod vedením tanečního mistra jsme prožili bez úrazu… a v tombole se taky objevily zajímavé i užitečné ceny.

Děkujeme!

PK Olomouc
Turnaj v bowlingu

Dagmar Dupalová

Olomoucký Parkinson klub pořádal dne 3. června 2017 tradiční turnaj v bowlingu. Do přípravy se zapojilo mnoho členů klubu Olomouc, jejichž pomoc byla neocenitelná. Za perfektně zvládnutou organizaci dvoukolového turnaje a chutný oběd děkujeme Sportcentru Best.

Soutěžního klání se účastnilo přes 40 soutěžících z klubů Olomouc, Brno, Ostrava, Slovácko, Krnov a jako obvykle nejvíce soutěžících přijelo z klubu Rožnov pod Radhoštěm. Soutěže neznají hranice.

Akci jsme zahájili minutou ticha a vzpomínkou na Pepu Salavce, dlouholetého člena olomouckého klubu a organizátora turnaje v bowlingu, který nás nedávno opustil. Ke vzpomínce jsme připojili písničku "Báječná ženská", kterou měl Pepa tak rád. Pak jsme se pustili do soutěžního klání. Soutěžili nemocní i zdraví (doprovod). Pan Parkinson nás sice neopustil, často ale stál opodál.

Vítězem v kategorii mužů se stal Libor Jaša z brněnského klubu, kategorii žen vévodila Jana Machalová z domácího klubu Olomouc a v kategorii doprovod první místo obsadil Jaroslav Melichar z Olomouce. V soutěži družstev nejlepšího výsledku dosáhl tým Brna.

Výsledky i ostatních hráčů jsou důkazem toho, že všichni se snažili a byli úspěšní. Jen občas se někomu nedařilo, ale to už patří k životu.

Na závěr chci vzpomenout ještě jednou na Pepu Salavce. Jeho jméno nás bude provázet i na dalších soutěžích. Memoriál Josefa Salavce v bowlingu bude v Olomouci probíhat každý rok.

Poděkování patří také všem sponzorům turnaje. Věcné ceny do soutěže věnovala řada firem a organizací: Křižovatka Olomouc, EPAVA, Statutární město Olomouc, Zlatá farma paní Mádrová, FTK UP Olomouc. Krásné poháry a medaile vítězům zajistila firma Husička. Za peněžité dary děkujeme firmě Kovomont Přerov a členu klubu panu Vlkovi.

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

PK Zlín

Zlínský klub v pohybu – Dvacet minut denně chůze pro zdraví

Ing. Zdenka Kymlová

Hlavní poslání klubů je zcela jistě pravidelná pohybová aktivita. Nedílnou součástí jsou společenské události. Sem bych zařadila naše **„Parkiminibály“**. Letos jsme v červnu pořádali již 4. v pořadí. Sešli jsme se 3. června v sále otrokovické sokolovny v počtu necelých 50 osob. Přijeli přátelé z Uh. Hradiště, z Parkinson Slovácko a tradičně Zdeněk Sodomka z Chrudimi. Další milou návštěvou byl Jirka Šindler z Prostějova – taneční mistr, který nás naučil kroky tanců blues a waltz, vyřádili jsme se na pestrou škálu hitů od Larsena – Jardy Špačka a také jsme hodovali u plných stolů.

Moc děkujeme za skvělé zázemí na otrokovické sokolovně – hlavně Aleně Ježové, pak také Penziónu u sokolovny – ubytování pro přespolní bylo doslova u nosu v sousední budově. Na viděnou na Parkiminibálu 2018.

Docházkový tělocvik máme pravidelně 1× týdně. Střídáme vybavenou tělocvičnu s místností se židlemi. Pokaždé na úvod hodiny uvolníme ztuhlé klouby a obratle na páteři. Připomínám, že naše páteř se umí hýbat sedmero pohyby – předklon, záklon, úklon vlevo, úklon vpravo, rotace vlevo, rotace vpravo a kroužení. Pak následuje cvičení na balančních podložkách, s overballs, s posilovacími pásy, na židlích nacvičujeme chůzi podle PaedDr. Olgy Chválové. Nechybí relaxace ani energetická cvičení. Mí cvičenci dělají velké pokroky a také účast na hodinách je početná. Sejde se nás pokaždé okolo dvaceti a někdy i přes dvacet.

Do pravidelného pohybu můžeme zařadit i naši účast na projektu, do kterého jsme zapojili i zlínskou veřejnost. Název **„Dvacet minut denně chůze pro zdraví“** již napovídá, o co se jedná. Projekt bude probíhat po celý rok 2017. Jeho cílem je propagovat chůzi jako formu nejzdravějšího pohybu. Jde o to, abychom si našli každý den alespoň 20 minut času, kdy vykročíme svižným krokem – s holemi na Nordic Walking či trekingovými, ale také bez nich – a vydržíme alespoň 20 minut. Samozřejmě vždy bereme ohled na své možnosti, na své zdraví. Pokud se již vyskytují problémy s oběhovým či pohybovým systémem, tak nejdříve svůj záměr konzultujeme s lékařem.

Jak se do projektu zapojit? Budete potřebovat 3 pastelky nebo fixy v barvách zelené, modré a červené, a tento formulář. Den, ve kterém jste byli úspěšní vybarvíte zeleně, pokud nastaly objektivní příčiny (např. nemoc, rodinná událost…), tak použijete modrou barvu a den, kdy jste lenošili, vybarvíte červeně. Vyplněné formuláře můžete zaslat na mou zlínskou adresu: Dolní 2952, 760 01 Zlín, příp. naskenovat a poslat na e-mail: pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz

Ke konci roku bude projekt vyhodnocen. Největší odměnou pro vás bude zlepšení zdraví a spokojenost sami se sebou.

Pravidelnou pohybovou aktivitou je také **logopedie**. Vždyť rozhýbáváme nejenom mimické svaly ale i mozkové buňky. Členové našeho klubu si hodiny logopedie velmi oblíbili a s nimi i naši logopedku Mgr. Adinu Julinovou. I tady je účast hojná: 15–18 osob.

Projekt: "20 minut chůze denně pro zdraví"

Parkinson klub Zlín

Jméno, příjmení:	**rok nar:**

červenec	2017	**srpen**	2017	**září**	2017	**říjen**	2017
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24		24		24		24	
25		25		25		25	
26		26		26		26	
27		27		27		27	
28		28		28		28	
29		29		29		29	
30		30		30		30	
31		31				31	

modrá: objektivní příčina
červená: nesplněno
zelená: splněno

% úspěšnosti:

ŠIKOVNÉ RUCE NAŠICH SENIORŮ – PRO RADOST A POTĚŠENÍ

Letošní výstava Šikovné ruce našich seniorů v Lysé nad Labem se uskutečnila již po osmnácté. Bc. Věra Součková, vedoucí střediska Centra sociálních a zdravotních služeb v Lysé nad Labem, oslovila jako každoročně seniorské a pacientské organizace a vyzvala je k účasti. Zatím nás tato akce míjela. Když jsem pozorovala členky našeho zlínského klubu, jak se obdarovávají svými výtvory, jak si vyměňují popisy na háčkování, šití a pletení, tak mě napadlo, že bychom se mohli také zapojit. Jarmila Jelínková s manželem mají krásného a náročného koníčka – naučili se umělecké vazbě knih. Dvě knížky vybrali na výstavu. Olga Balšánová, Anna Ponížilová a Mária Horváthová moc rády háčkují. Olinka spíše výrobky praktické – papuče, ponožky, ponča, … Anička ráda sebe i druhé zdobí – vytváří ozdůbky a brože, Marienka si poradí i s jemnou krajkou na ubrusech a dečkách. Já jsem se skromně přidala s fotografiemi s podzimní tématikou – Podzimní paleta v Beskydech.

Mé spoluvystavovatelky si netroufly na dalekou cestu do Lysé nad Labem, tak jsem se poslední den výstavy 25. června vydala společně s manželem na výlet. Moc rádi jsme se na výstavišti přivítali s Věrkou a Bohuslavem Skoupými, kteří zajišťovali po celé tři dny stánek Společnosti Parkinson, z. s.. Patří jim za to velký dík, neměli to v letním vedrem rozehřáté hale vůbec jednoduché. Obětavě podávali návštěvníkům informace od rána až do večera.

Snažila jsem se, co nejvíce výrobků vyfotit, abych mohla našim „šikulkám“ výstavu zprostředkovat alespoň takto.

Zapojte se i vy.

PK Ústí nad Labem

Ing. Milan Hons

Milí přátelé,

zdravíme Vás z Ústí nad Labem. O našem kraji se říkalo černý sever. Ale ten, kdo tu ještě nebyl, je příjemně překvapen a udiven krásnou přírodou.

Když přijíždíte do našeho města směrem od Prahy, otevře se Vám nádherná přírodní scenérie. Cesta Vás vede kaňonovitým údolím Labe, nazývaným Brána Čech (Porta Bohemica), kterým řeka vstupuje do Českého středohoří. Labe zde po obou stranách vytvořilo velmi nevšední krajinu s romantickými přírodními útvary.

Výraznou dominantou a symbolem města je zřícenina hradu Střekov z počátku 14. století, která stojí na 100 m vysoké nepřístupné znělcové skále nad pravým břehem řeky Labe. Jeho kouzlem se nechali očarovat spisovatel Goethe, romantik Mácha, hudební skladatel Wagner, malíři Richter a Doerell i básník Körner.

Pod hradem Střekovem uvidíte Masarykova zdymadla, technickou památku, která byla vybudována v letech 1923–1936, a v době vzniku patřila k největším zdymadlům v republice a k nejmodernějším v Evropě.

Po levé straně se nad údolím Labe tyčí Větruše, další významná dominanta města, která je oblíbeným výletním cílem. Je to zámeček s rozhlednou, restaurací a hotelem. Nedaleko se nachází přírodní a zrcadlové bludiště. V těsné blízkosti zámečku má horní stanici lanová dráha, která Větruši spojuje s centrem města.

Přelom roku 2016 a 2017 znamenal pro náš Klub řadu změn, týkajících se hlavně zdravotního stavu některých již starších, ale i mladších členů, a tím i ve složení aktivní členské základny. Své ukončení ve výboru klubu z důvodu přestěhování do Prahy oznámila zakládající členka našeho klubu paní Věra Jelínková.

Život Klubu však běží dál, a za významné dlouholeté podpory Magistrátu města Ústí nad Labem jsme se podíleli a nadále se budeme podílet na těchto akcích:

Na svých měsíčních klubových schůzkách hodnotíme svou činnost a přijímáme návrhy na další kulturní či jiné akce. Mezi naši pravidelnou činnost patří rehabilitační tělocvik pod vedením cvičitelky, rehabilitační cvičení v bazénu pod vedením rehabilitační sestry, besedy s odbornou lékařkou, s pracovnicí Policie na téma prevence, návštěva Dne policie a seniorů, výstup na horu Říp, divadelní a jiná představení, krátké vycházky a výlety, vánoční a novoroční setkání členů, vzájemné návštěvy členů.

V říjnu jsme s paní poslankyní Kailovou navštívili budovu Parlamentu. Na jaře jsme zhlédli několik představení Ústeckého divadla opery a baletu. Patřily mezi ně Země úsměvů, Giuditta, Limonádový Joe aneb Koňská opera a Baletní miniatury.

Pro další období připravujeme opět návštěvu Parlamentu ČR v Praze spojenou s prohlídkou a odborným výkladem. Po dohodě s vedoucím Územního odboru Policie ČR nám jeho příslušníci poříčního oddílu Ústí nad Labem připraví ukázku své práce. A nakonec připravujeme znovu pobyt spojený s hipoterapií ve Svinčicích a návštěvu ZOO.

Musíme proto poděkovat našim členkám, paní Věrce Jelínkové, paní Drahušce

Urbančíkové, a paní Zdeňce Lichtensteinové za dobrovolnou práci ve výboru Parkinson klubu Ústí nad Labem.

Členové PK Ústí nad Labem by se velmi rádi zúčastňovali i ozdravných pobytů, ale jejich vzdálenost je pro ně příliš veliká. Proto doporučují zajistit i některá místa v možném dosahu našeho regionu.

I přes různá vážná zdravotní omezení, která nám naše onemocnění připravilo a i nadále připraví, jsme přesvědčeni, že i my, takto hendikepovaní, jsme schopni za účinné podpory vedení města, které se nám dostává, žít svůj život mezi svými kamarádkami, kamarády z klubu a rodinnými příslušníky.

Za to ještě jednou vedení Magistrátu města Ústí nad Labem děkujeme. Poděkování patří i celému výboru Společnosti Parkinson, z. s. v Praze, v čele s předsedkyní, paní Zdislavou Freund.

Zdravíme Parkinsoniky všech klubů a v případě, že se rozhodnete navštívit náš region a naše město, jsme připraveni Vám pomoci s trasou i prohlídkou. Přejeme všem hodně zdraví.

Lázně Kostelec u Zlína

Ing. Zdenka Kymlová – vedoucí pobytu

První letošní rekondiční pobyt se uskutečnil na konci dubna – od 22. do 28. – v hotelu Lázně Kostelec. Brzký termín byl zvolen z prozaických důvodů. Do konce dubna platily totiž mimosezónní nižší ceny. Na přelomu března a dubna se jevilo, že se snad ani pobyt neuskuteční – moc přihlášek jsem neměla. Nakonec jsme nastoupili v počtu devatenácti i se mnou. Zvolila jsem neobvyklou variantu – cvičitelky a lektoři za námi dojížděli.

Hotel Lázně Kostelec se nachází v příjemné lokalitě u lesa, dostupný ze Zlína MHD v předhůří Vizovických a Hostýnských vrchů. Rozhled po okolí je úchvatný. Ubytování bylo příjemné, strava výborná, personál ochotný, a dokonce byly zprovozněny o týden dříve venkovní vířivky a bazén.

Každé ráno jsme cvičili venku, pouze v jednom dni nás zahnal déšť do budovy. Pobyt jsme zahajovali v sobotu, a to je na programu hotelu taneční večer. Samozřejmě jsme se zapojili, vždyť tanec je nejlepší pohybová aktivita. V neděli dopoledne jsme se dle zájmu vydali do blízké Štípy pěšky 2 km nebo auty, kde se nachází nádherný barokní kostel narození panny Marie ve Štípě.

Pondělní dopolední program byl náročný, užitečný a všichni obstáli na jedničku. Přijela za námi Mgr. Dana Červinková s obručemi, což je znovuobjevené náčiní pro procvičení celého těla – uvolnění kloubů, páteře a zpevnění hlubokého svalového aparátu. Odpoledne jsme si vyjeli do blízké ZOO Lešná. Nejvíce nás zaujali surikaty – malé čiperné šelmy a nová expozice rejnoků. Večer jsme si příjemně popovídali o svých profesích a životních osudech.

Úterní dopoledne měla ve své režii opět Dana, která nám opět připomenula cvičení s flexi-bary, což jsou vibrační tyče na zpevnění hlubokého stabilizačního systému. Odpoledne nás čekala odborná přednáška „Logopedie pro dospělé“. Večer jsme rozvíjeli kreativní myšlení a vytvářeli jsme příběhy na jednoduchá sdělení.

Středeční dopoledne bylo věnováno praktickému trénování paměti pod vedením Mileny Valdové. Odpoledne jsme navštívili Senior point ve Zlíně, kde mívám pravidelná setkávání s lidmi a s Nordic Walkingem.

Nebudete věřit, co jsme prováděli ve čtvrtek dopoledne. Nový člen zlínského

klubu má totiž v Prostějově taneční školu, ve které působil 55 let jako taneční mistr. Jmenuje se Jiří Šindler a nachystal si pro nás výuku čtyř tanců – blues, waltz, slowfox a foxtrot. Nejdříve jsme trénovali kroky samostatně, pak ve dvojicích i na hudbu. Odpoledne byla opět logopedie s Adinou a pak přijel náš zlínský člen Mirek Olšina se ženou Maruškou a přivezli harmoniku. Zpívalo se až do večeře. Večer jsme si už jenom prohlédli fotky z pobytu a rozloučili se.

Domnívám se, že se rekondiční pobyt vydařil, a že přes netradiční pojetí přinesl pro všechny nové podněty, náměty, přátelství, zábavu, a tedy splnil své poslání.

Hotel Grádl v Železné Rudě

Ing. Zdeněk Šula – vedoucí pobytu

Hluboko v lesích Šumavy při hranicích s Bavorskem se ukrývá malebné městečko Železná Ruda. Lesy svěže zelené se ztepilými smrky i jedlemi, protkané potoky a potůčky spěchajícími do údolí. Tímto malebným prostředím je obklopen hotel Grádl, nacházející se osamoceně východně nad Železnou Rudou ve výšce 877 metrů nad mořem. Pohled z hotelu západním směrem nám otevírá kopcovité lesní porosty ze kterých již na Bavorském území vyčnívá masiv Velkého Javoru.

Zde proběhl druhý letošní rekondiční pobyt – 23. 6. – 2. 7. 2017. Naše aktivity začínaly venkovní rozcvičkou před snídaní na svěžím provoněném vzduchu po pryskyřici a jehličím, bez zrádného městského smogu. Rozcvička nás povzbudila na celý den do cvičení na hřišti (kurtu), v krytém bazénu i do jednotlivých sportovních soutěží a výletů po okolí.

Myslím, že rekondice Grádlu plně splnila svůj účel. K tomu jistě přispělo klidné a tiché prostředí, rušené jen šuměním lesa, i ochota a vstřícnost personálu rodinného hotelu.

Do budoucna se rádi budeme vracet.

Ještě nás čekají tři rekondiční pobyty s dotací MZČR, a to Střeské Hoštice a Horní Bečva. Přejeme krásné počasí, příjemná setkání s novými lidmi a šťastnou cestu!
Redakce

Nikdy to nevzdávej

Saša

Celý život jsem se řídila heslem: „Nikdy to nevzdávej, prohrává jenom ten, kdo ztratí naději“. Přišlo ale období, kdy jsem naději začala ztrácet a bylo mi tak špatně, že bych nejraději odešla na onen svět.

Vše začalo silnými bolestmi hlavy. Domnívala jsem se, že je to důsledek menopauzy. Přicházely migrenoidní stavy, a léky nezabíraly. Bolesti hlavy přetrvávaly i několik dní a často mě budily i v noci. Nikdy jsem se moc nepozorovala, a proto jsem tomu nevěnovala velkou pozornost. Později se přidaly patologické zácpy a urputné bolesti zad v oblasti bederní.

Když se mi pravá ruka začala třást čím dál víc, třes mě budil i v noci, požádala jsem obvodní lékařku, aby mě poslala na neurologii, kde mne poslali na CT mozku. V té době mi bylo stále hůř a hůř, výrazně jsem hubla. Ihned po absolvování CT jsem ještě před odchodem z oddělení zašla za přítomným lékařem s prosbou: „Pane doktore, není to Parkinson?“ Lékař se usmál a povídá: „Nebojte, Parkinson vypadá jinak“. Tehdy jsem si oddechla, ale dlouho se neradovala. Třes ruky zesílil, zácpy byly čím dál horší, bolesti zad se stávaly nesnesitelnými a plíživě přicházely psychické problémy. Znovu jsem navštívila obvodní lékařku. Ta povídá: „Přišly výsledky vyšetření vaší krve. Vy jste tak zdravá. Vaše hodnoty jsou úplně předpisové. Pokud máte problémy, vezměte si o neurol navíc“. Odpověděla jsem: „Já nepotřebuji neurol, mně je jenom hrozně špatně a nevím od čeho“. Poprosila jsem o další žádanku na neurologii.

Tehdy jsem ale zvolila jiného neurologa s nadějí, že víc hlav více ví, a že stanoví konečně diagnózu. Bylo mi stále hůř a hůř. Je pravdou, že mě paní neuroložka vyšetřovala více než ¾ hodiny, ale nakonec povídá: „ Parkinson to rozhodně není, za tím si stojím. Třes ruky máte nervového původu, a najděte si psychiatra“.

Začaly se u mě projevovat motolice, dál jsem hubla a proto jsem se domnívala, že se opět „splašila“ štítná žláza, kterou jsem před deseti lety léčila. Výsledky krve u odborného lékaře ukázaly, že štítná žláza je v naprostém pořádku. Když mi to endokrinolog sděloval, přímo v ordinaci jsem se ke zděšení sestry i lékaře skácela.

Už to opravdu nešlo dál. Jeden večer mě opět přepadla silná motolice, provázená těžkou srdeční arytmii. Byla jsem ve stavu, že jsem nevěděla, zda jsem hlavou dolů či nahoru. Tehdy manžel zavolal záchranku a byla jsem hospitalizovaná na JIP v Náchodě. Tam se o mne vzorně starali, ale začaly se u mě projevovat deprese a úzkostné stavy. Navíc mně, k mému údivu zjistili cukrovku. V nemocnici mě navštívila paní neuroložka (u které jsem byla na vyšetření) a znovu konstatovala: „Nemohu si pomoci, ale problémy, které máte, nejsou neurologického rázu“.

Jednoho večera mně bylo už tak strašně, že manžel zavolal do FN v Hradci Králové a asi za tři hodiny jsme tam seděli v čekárně psychiatrie. Sloužil MUDr. Hnidka a já mu zoufale povídám: „Pane doktore prosím vás, neposílejte mě domů a nechte si mě tady. Je mě hrozně špatně“. MUDr. Hnidka se na mně

vyděšeně podíval a povídá: „Milá paní, vy jste k okamžité hospitalizaci“. Ve FN mi druhý den odpoledne provedli magnetickou rezonanci, a týž večer za mnou přišla paní doktorka, sedla si ke mně na postel a povídá: „Mám pro vás dvě zprávy, dobrou a špatnou. Kterou chcete slyšet první?“ Odpovídám: „Tu dobrou“. A paní doktorka: „ Nikde v těle nemáte rakovinu. „A ta špatná?“ Vypadá to na Parkinsonovu chorobu. Je tam ale trochu zvláštnost. Bílá místa na mozku máte v jiných místech, než parkinsonici obvykle mívají“.

Zatmělo se mi před očima. Sice v koutku duše jsem si myslela, že to bude Parkinson, ale nechtěla jsem si to připustit. Jakákoliv zmínka o této chorobě ve mně vyvolávala depresi a pláč. Hned druhý den ráno přišla paní doktorka z neurologie, podávala mi půlku nějaké tablety a povídá: „Toto je NAKOM, spolkněte ho a když vám po něm bude špatně, tak za 3 hodiny nevolnost odezní. Po tu dobu neodcházejte z psychiatrie“. Musím říci, že na psychiatrii bylo dobře, ale strávila jsem tam ve dvou etapách celkem čtrnáct týdnů. Psychiatrická léčba asi zabírala a ta neurologická zřejmě také. Ráno mně přestal budit třes pravé ruky. Každý den za mnou chodila paní doktorka z neurologie, zakroutila mi předloktím a vždy řekla: „Určitě je to lepší“. Ale přesto mi stále nebylo úplně dobře.

V propouštěcí zprávě z psychiatrie bylo mj. napsáno, abych pro zpřesnění neurologické diagnózy, absolvovala vyšetření, tzv. datscan. S propouštěcí zprávou jsem zašla k místní neuroložce, která si ji přečetla a nervózně povídá „Copak já vím, co to je datscan? Já vůbec nevím, kam vás mám poslat“. Poděkovala jsem a vycouvala z ordinace. Nakonec, po peripetiích jsem doporučení dostala, vyšetření absolvovala. Mezi tím jsme si zajistili v Hradci Králové psychiatra doc. MUDr. Masopusta, Ph.D. a psychoterapeuta. Pokud to zjednoduším, psychoterapeut byl nanic.

Přesto, že jsem brala NAKOM, bylo mi tak špatně, že jsem jenom ležela a modlila se. Při 172 cm výšky jsem vážila jenom 48 kg. Přidaly se sebedestruktivní stavy. Když už se manžel o mě opravdu bál, zavolal do Prahy panu profesoru Růžičkovi. Jeho asistentka nám sdělila: „Já vás můžu objednat, ale až za tři měsíce“. Jen jsem vzdechla: „To už nevydržím“. Nato paní asistentka povídá: „Když jste z těch východních Čech, tak v pardubické nemocnici na neurologii pracuje žák prof. Růžičky, výtečný lékař MUDr. Dostál, který u nás deset let praktikoval. Zavolám mu a dám vám zprávu“. Během pěti minut volala zpět, předala nám kontakt, a ať mu obratem zavoláme. Tak jsme učinili, sjednali první vyšetření a před návštěvou oskenovali a zaslali všechny lékařské zprávy.

Když mě poprvé uviděl, řekl: „Že je to Parkinson, je na sto procent jasné, ale také je jasné, že musíme zásadně změnit celou medikaci“. Nebudete mi věřit, ale asi pátý den po aplikaci nové léčby, jsem byla úplně jiný člověk. Po dvou letech mi konečně přestalo být špatně a přibývala jsem na váze. Panu doktoru Dostálovi nepřestanu být vděčná, a to i přesto, že už pracuje nějaký čas v zahraničí a předal mě MUDr. Kopalovi. Léčby MUDr. Dostála a pana doc. Masopusta si naprosto „sedly“. Oběma lékařům děkuji, že mi zachránili život.

První hodiny a dny v LA – škola amerického způsobu života

Rudolf Ohanka

Parkoviště bylo obrovské. Později jsme poznali, že se s místem moc nešetří. Vždyť jen letadlem jsme letěli půl hodiny nad satelitní částí LA. Nasedli jsme do Toyoty a jeli bydlet ke kamarádovi do Santa Moniky, jedné z čtvrtí LA. Žil v pronajatém 2 + 1, kde nám poskytl jeden pokoj s příslušenstvím. Dům byl na zdejší poměry vyjimečně patrový, skoro celý postavený z dřevotřískovýh panelů. Jednoduchá zašupovací okna, dveře v pokojích z mezerou od podlahy, hlavní uzávěr plynu před domem metr nad zemí. To vše a mnohé další kvůli zemětřesení. Je rozdíl když ti na hlavu spadne barák z dřevotřísky nebo z cihel. S tepelnou izolací si nemuseli dělat starosti, průměrná temperatura je 18 stupňů, blízko je moře. Po ubytování a ukázce kolibříků za oknem nám s úsměvem sdělil Václav, že před týdnem měli v LA menší zemětřesení.

Po zabydlení jsme dostali mapu LA a Santa Moniky s návodem jak zpátky, a vyrazili jsme do města na obhlídku. Dům stojí na čtyřproudé ulici a jezdí kolem autobus. Podle návodu jsem požádal jízdenky pouhým sdělením „dva za pět“ a jeli se kochat prohlídkou města. Zajímavé bylo znamení k zastavení. Přes celý autobus byla vedena šňůra ke zvonku u řidiče a cestující zataháním požádal řidiče o zastavení. Jak ve staré pražské tramvaji. Návrat se povedl až na to, že jsme stáli na druhé straně ulice a nikde v dohledu přechod. Provoz tu byl šílený, dva pruhy tam, dva pruhy zpět. Pěšák je tam podezřelý, jak jsme si později mnohokrát ověřili. A co teď. Napadlo mně vystrčit ruku přes okraj chodníku. Oba směry a pruhy okamžitě stály a my mohli přejít. Později nám bylo vysvětleno, proč tomu tak bylo.

Protože jsme úspěšně splnili test orientace, nabídl nám Václav zapůjčení auta. S radostí jsme to přijali, jen proškolit v předpisech a místní praxi nás musí. Ty jsou zvlášní. S jednou jsme se už setkali. Zastavit se s autem před přechodem se doporučuje aspon tři metry, jinak hrozí, že se Ti jeden vrhne na kapotu, druhý to vyfotí a pak tě zažalují o náhradu. Proto to zastavení na ulici.

Druhá rada byla striktně dodržovat rychlostní limity a stopky, a to i v poušti. Policie používá helikoptéry a pokuta na místě je málokdy. Jen když tě zastaví policajt v autě, pak se vyžaduje ruce na volantu, žádné nejasné pohyby, a musíš se snažit najít šikovnou výmluvu. Pokutu zaplať nebo dostaneš poštou předvolání k soudci, můžeš být i zavřený, a i přijít o auto. A třetí úplně zvláštní – má-šli na silnici problém zavolej 911, to je policie, a vykoktej kde jsi, co jseš zač a požádej o pomoc. Oni seženou někoho kdo ti porozumí a vyřeší to. To říkal Čechovi! Mockrát se nám později stalo, že při procházce městem nebo vesnicí u nás zastavila policie s dotazem, je-li vše v pořádku. Některé zvyklosti byly až grotesktní. Například křižovatka čtyř ulic a z každé strany stopka, nebo ostrá zatáčka v horách a z každé strany stopka, nebo výstraha, že za odhození smetí z auta je tisíc dolarů pokuty. Zkus to neuposlechnout! Vůbec nejhorší zločin je parkování vedle hydrantu.

Musím zapsat co se mi stalo při cvičném nákupu. Nejprve jsme chtěli koupit

nějaký sýr a salám. Očumuji tak dlouho u bohatého výběru u pultu, až mi Václav povídá ať ukáži na něco a ochutnám. Učiniv tak v domnění že dostanu dva gramy, prodavačka nabodla dobrých pět deka, já se bránil, ale Václav říká ber a ochutnej. Tak tomu bylo asi šestkrát a já koupil jeden sýr a jeden salám. To samé bylo s ovocem a pomeranči. Prý to mají dobře spočítané, komu dají a komu ne. S pečivem už to proběhlo normálně. Pak jsme koupili ještě něco a k tomu že koupíme víno a pivo. A ejhle, oboje zamčené. Prodej jen pro osmnácti a více leté a to máme štěstí že obchod má licenci na prodej alkoholu. Jinak jsou na to specielní a řídké obchody. Musel přijít vedoucí odeknout a pití dal do extra pytlíků.

Přišli jsme k pokladně, nákup položili na pás, já platím a v tom přiběhl výrostek a začal věci brát. Z mého pohledu to neměl dělat, vystartoval jsem po něm a česky mu nadávám. Václav mně zarazil a vysvětlil nám, že obchody často mají tyto pomocníky, kteří nákup roztřídí do papírových (!) sáčků, a odnesou za malý „tip“ = tuzér až do auta.

Auto nám Václav půjčil na dobu zácviku toulání po LA. Byla to starší Toyota s automatem, šest litrů benzinu na sto, klimatizace. Má ji do dneška. Mimochodem – to je ta pravá ekologie!

Západní pobřeží

Při cvičných jízdách mě Václav naučil orientaci ve značení silnic. Je pro Evropana obtížné, protože silnice jsou značeny převážně jen čísly včetně odboček a velmi málo názvy směrů.

Mezi pro Čecha nezvyklé a z filmů známé jednání je předání klíčů od auta obsluze opravny, hotelu, benzinky, parkoviště nebo i myčky. Zajeli jsme do myčky a já začal sbírat věci z kufru, palubky a sedadel. „Nech to být a pojď na kafe“ řekl Václav a zavolal obsluhujícího. Podal mu klíče a šli jsme na to kafe. Já, zvyklý z domova, že se něco ztratí, jsem musel nechat na sedačce foťák, drobné v palubce i tašku. Chlápek popojel a zavolal skupinu pěti mexikánců. Ti se vrhli na auto a začali ho čistit zevnitř. Pak vjelo auto do myčky a po myčce se na auto zase vrhli mexikánci s flanelem a jali se ho leštit. Po skončení očisty se auto lesklo ze všech stran a přišel jejich

šéf s prosbou o kontrolu. Při ní předvedl co vše našli v autě . Skutečně nic nescházelo a stálo to pár dolarů. „To je důsledek konkurence na trhu práce“, říká Václav, „stačí nespokojený zákazník a majitel myčky vyhodí „na minutu“ celou partu protože ví , že za bránou čeká deset jiných a on si nemůže dovolit dát šanci konkurenci“.

Dost dlouho mi trvalo, než jsme si na to zvykli. Jednou Markéta zapomněla v motelu necesér. Náhodou jsme se vraceli

Gettyho muzeum

po třech dnech okolo a tak jsem se šel zeptat. V recepci mi předali balíček a na něm napsáno kdy, kdo to našel a v kolik hodin.

Los Angeles, Santa Monica a prohlídka okolí

Po několika dnech počátečního seznamování s okolím jsme se začali chovat jako turisté. Václav musel do práce, šedesát mil autem po dálnici, a my za zábavou. Proto jsme si půjčili auto v půjčovně. Sepsal jsem s ochotným majitelem smlouvu, zaplatil pojistku a převzal klíčky. Vše vyřízeno za dvě hodiny. Ty klíčky měly jednu vlastnost. Mockrát se nám stalo, že při ubytování v hotelu si v recepci vyžádali na chvíli klíčky , nechtěli pasy, jenom se ptali na jména. Myslím si, že se spojili s půjčovnou.

Amerika, tedy Spojené státy, jsou obrovské a pro jejich jen procestování by nestačily roky. My měli šest týdnů i s Havají. Měli jsme sice plán co ze západu chceme vidět, daleko zajímavější bylo aspoň trochu poznávat zvyklosti a běžný život.

V dalším povídání se budu věnovat jen příhodám, které se nám staly. To, že jsme byli v Holywoodu, Gettyho (muzeu) centru, na Griffitově hvězdárně, univerzitním Science centru, olympijském stadionu Sequioa parku, Las Vegas, Beverly Hills, Malibu pier, Rodeo Road nebo jinde je sice zajímavé, ale to si každý může najít na internetu nebo vidí ve filmech. V Čechách se nedozvíš, proč je skutečnost taková jaká je. S časových důvodů jsme minuli mnoho míst, která by jsme měli navštívit v LA nebo po cestě.

Bylo příjemné teplo, nějakých 74 stupňů Fahrenheita, foukal příjemný teplý větřík od moře, prostě podzim. Místní chodili v kožiších a beranicích, my se vydali na pláž v Santa Monice v kraťasech. Pusto a prázdno, jenom strážní věže, na nich v červených plavkách prsaté plavčice. Přesně jak v seriálu Pobřežní hlídka. Moře bylo teplé a mírně zvlněné – z našeho pohledu. Než jsme se vrátili na promenádu, měl jsem chuť si naposled proskočit vlny. Skočil jsem, Markéta nechtěla, a vybral jsem si špatně. Snad to byla pověstná sedmá nebo devátá, Bůh ví, a ta si mě podala. Semlela mě, nacpala mi písek všade a pak mně milostivě vyhodla na pláž. Když jsem se probral vidím, že nade mnou stojí červené prsaté plavky, v ruce červený kužel a smějící se Markéta. Na moři byl vidět blížící se rychlý člun. Plavky řekly : jste v pořádku, já že ano a ony odkráčely. Člun zavyl a s pěnou u přídě zmizel

za obzorem. Večer mi bylo vysvěleno, proč jsou na pláži hlídky, proč je pláž tak uklizená a co ten člun. Pláž je totiž v majetku města a to ručí za bezpečnost návštěvníka. Kdyby se mi něco stalo, nejenom v moři - ochranné pásmo jsou dvě míle kam nesmí loď. Nebo se píchnu o něco v písku, tak se město nedoplatí. Vždy se najde advokát který se přiživí na městské kase.

Přešli jsme na Ocean Road. To je dlouhá, k moři a pláži otevřená ulice, plná obchodů, hospod, jídelen a všech možných atrakcí a existencí. Je tam provoz přesně jako ve filmech. Jen s tím rozdílem , že ve filmech nejsou vidět policajti. Ti skutečně jen hlídají a neotravují. Souběžně s ulicí vede cyklostezka a každých půl míle jsou záchody a sprchy volně k použití. Proto také málokdy houmlesáci v SM smrdí. Ti mají ve městě vyhraženou ulici, kde můžou stanovat. Chodí žebrat na křižovatky a s kelímkem v ruce chrastí u oken aut. Jeden ze způsobu obživy mají sbíráním plechovek od piva a podobně, za kus dostanou cent. Taky ekologie. Naopak kanalizace je vyvedena desítky kilometrů do moře. Občas je vidět na chodníku vozík s „materiálem“ a když jsem se ptal, proč to město neuklidí, tak mi bylo vysvětleno, že je to majetek někoho a ten majetek je posvátný. Kdyby se to ztratilo, měl by houmlesák nárok na náhradu škody.

S tím souvisí chování policie v době naší návštěvy. Václav přijel v době, kdy policie nefungovala. Lidé začali (oprávněně podle ústavy) sebe a svůj majetek bránit se zbraní a bylo zastřeleno hodně nevinných lidí. Přišel například poslíček nebo pošťák k domu a majitel ho nejdřív, protože ho nepoznal, zastřelil a pak se ho zeptal co chce. Situace byla neudržitelná a se změnami ve vládě byla policie donucena být aktivní a skutečně od sedmdesátých let fungovala na principu pomáhat a chránit.

Při poznávání LA jsme byli navštívit univerzitní komplex. Rozsáhlé prostory byly plné aktivních exponátů volně použitelných. Jeden z nich byl trenažer (?) zemětřesení o různé síle. Pro středoevropana něco neuvěřitelného, poznat co se při něm děje. Nečekaně to s námi spustilo a byla to hrůza.

Jako většina měst má LA čvrť Downtown. Jedině tam stojí mrakodrapy i když riskují zkázu. Viděli jsme rozestavěné mrakodrapy. Základy jsou postaveny na obrovskýsh pružinách s tlumiči. Nosné konstrukce jsou z oceli, často nýtované kvůli pružnosti. Se zemětřesením souvisí i další věci. Jako elektrikáře mně zajímalo, proč v moderním městě je velmi málo rozvodů elektřiny kabelem v zemi. Vypadá to směšně, když na každém sloupu s vysokým napětím visí trafo tvaru našeho boileru. Přívod do každého domu je samostatně. Ono to má praktickou funkci . Je-li při zemětřesení dům zdemolován, je snadné odstřihnout přívod. Sloupy obvykle zůstanou stát. Přetrhané dráty se snadno nahradí. Přetržený vysokonapěťový kabel ne. Distribuční napětí je od 6kv do 22kv a spotřebitelské je 3 x 110 voltů. Má to své výhody i nevýhody. Já jsem takto nechtěně získal vrtačku. Obchod inzeroval levné vrtačky. Teprve při zkoušení mi došlo, že je doma nepoužitelná (60Hz). S omluvou jsem ji vrátil. Prodavač nedal jinak než že se vyptal na to, odkud jsme. Tím to pro mě skončilo. Jenomže za půl roku přišel na celnici balík, v něm vrtačka ve správném provedení a omluva za to, že jsem nebyl spokojen a proto zasílají zdarma náhradu. To byl problém pro české celníky!

Hollywood nás zklamal. Vesnice jako Lovosice, pár lepších baráků a obchodů, chodník s hvězdami a nic. Ateliéry jsou jinde, v části je muzeum a za deset “baků“ vstupného nic moc.

Nastal čas začít naše putování po západních státech Ameriky.

Bažantnice

Jaromír Špaček

Tak jsem opět pobyl nějaký čas v nemocnici a došel jsem k názoru, že čím více času tam strávíte, tím je to pro vás horší. Hlavně pro psychiku. Já jsem se tam ocitnul s celkem banálním zákrokem, ale o tom teď nechci psát.

Oddělení, kde jsem se nacházel, je celkem slušně zařízené, ale jeden záchod rozdělený na M a Ž, je poněkud málo. Ledaže by se počítalo s tím, že „ležáci" budou používat „bažanty", což je specifický název pro pisoár do ruky. Toaleta M + Ž měla společnou předsíňku a v ní byl umístěn odkládací věšák právě na tyto bažanty. Takže není divu, že se mi po otevření dveří do tohoto prostoru vybavila slova písničky: „V téj milockéj bažantnici"… Jsou tu umístěni jako trofeje, takže je nelze přehlídnout.

Divíte se, že píšu o tak choulostivé věci, jako je nádoba na moč, ale na pokoji, kde jsem přebýval se tato nádoba jevila až příliš reálně.

Pacient sražený tramvají, ochrnutý na jednu stranu těla – ruka, noha – a částečně nevidomý, to bral jako samozřejmost. Ostatně my také. Byl to mladík kolem 25 po dvou haváriích, takže „ležák"- všechny potřeby vykonával v leže nebo na vozíku na pokoji. Mimoto vyžadoval i jistou pozornost a pomoc. Samozřejmě od sester, to hlavně, ale také od nás spolupacientů. „Járo, nevidíš někde můj mobil, mohl bys mně strčit nabíječku do zásuvky, nalil bys mně čaj, spravil bys mně přikrývku… Takže jsme se nenudili. Také rád komunikoval s ostatními. Například všem tykal a oslovoval jménem. Mně povídá: "Buď rád, že chodíš" (když jsem se belhal kolem lůžek).

Ale všechny tyhle nepříjemnosti jsou prkotina, když zasáhne něco mnohem silnějšího do života hendykepovaných. Je to „cit" pro svůj protějšek. Tento mladík dost často telefonoval mobilem (měl totiž mluvící telefon pro nevidomé). Telefonát končil vždy upřímným – „MILUJI TĚ". To jsem moc nechápal a zdálo se mně to poněkud otřepané, ale budiž.

Pochopil jsem, až za ním přišla na návštěvu nevidomá dívka. To bylo slyšet – MILUJI TĚ víckrát. Tato dívka navíc měla roztroušenou sklerózu. Mladík byl po operaci hlavy a po nějakém čase ho měli odvézt na rehabilitaci. A čas se krátil.

Před jednou návštěvou nás – spolupacienty – požádal, jestli by nemohl „mluvit" s dívkou o samotě mezi čtyřma očima. To víte, že jsme mu to dopřáli. Sestřičky ho vzali před návštěvou na vozíku do sprchy, přebalili novou plenu. A návštěva může vstoupit. To vám bylo pusinek a tulení. A MILUJU TĚ. Nevidomou dívku tam pokaždé někdo musel dovést. Takže to nebylo pro ni tak jednoduché. Zvlášť, když ho odvezli na tu rehabilitaci do jiného zařízení a zůstala po něm prázdná postel. To mě napadla další část toho textu: „… chytajů jich při měsíčku, chytli mně milého."

Ale já si myslím, že to té jejich velké lásce neublíží. A že si ho zase najde.

Test na koleně

Autor příběhu nechce být jmenován

Před sedmi roky jsem nechtěně a náhle získal neodbytného druha - Parkinsona. Do té doby jsem řídil autobus a najel přes dva miliony kilometrů. Řidičský průkaz mám od čtrnácti let, postupně na vše co má kola nebo pásy. Kromě toho jsem jezdil motocyklové soutěže jako je Six Days.

Usoudil jsem, že není rozumné řídit dále autobus i firmu a firmu jsem prodal. Jako autobusák jsem musel povinně v pravidelných termínech absolvovat psychotesty a zdravotní prohlídky. Jako důchodce po 65 letech stáří jen zdravotní prohlídku. První zdravotní prohlídka tedy musí být v 65 letech, pak každé další dva roky. Zajistěte si potvrzení s předstihem! Obvodní lékař mne vyslal na dopravně psychologické zkoumání.

Při objednávce jsem zdůraznil, že jsem Parkinsonik bez tremoru, mám bezbodovou kartu řidiče a souhlasné stanovisko neurologa k řízení vozidla. Po příchodu jsem na koleně vyplňoval formulář a v něm mimo jiné bylo požadováno přesné datum vydání řidičského průkazu. Jelikož byl v rukách zaměstnance, otázal jsem se jeho. Arogantně mi dal otázku „Vy to nevíte?“ a neřekl mi ho. Netušil jsem, že to bude součást hodnocení jako špatná paměť.

To mě mělo varovat... Následovaly testy, jejichž řešení probíhalo na malém stolečku v předsíni kanceláří a vedle záchodu. Asi 500 otázek kladených pomocí počítače, asi 1050 kliknutí v čase, který byl dodatečně zdůrazněn jako nedostatečný. Otázky v testech byly všechny bez vztahu k dopravě, zato však většinou emociálně znějící, například: „ přidáte si oblíbeného jídla?“, „máte rád alternativní hudbu?“, „milujete poezii?“, a podobné nesmysly.

Nejdůležitější test reakční doby byl vysoce nepříjemný zážitek. Je prováděn na zařízení, které požaduje reagovat prsty na optický a zvukový podnět sedmi různými tlačítky s velkou tvrdostí a dvěma pedály imitujícími(?) spojku a brzdu, s reakcí na bílý!! optický signál. Přesto, že jsem upozornil na čtyřleté používání automatu a tudíž nepoužívání levé nohy, nebyli schopni vypnout levý spínač, i když pochopili, v čem bude problém. Tím byla zásadním způsobem ovlivněna změřená reakční doba a to pominu skutečnost, že měření bylo prováděno za plného provozu kanceláře.

Závěrečný test byl proveden jako tzv. Clock test. Nejenomže nebyl vysloven požadavek nakreslit všechny číslice na hodinách a výrazně odlišit ručičky, ale nikdy neslyšeli nic o specifické dysgrafii u Parkinsonika... Nebyl jsem upozorněn, že vyšetření na žádost lékaře není hrazeno pojišťovnou tak jako u seniorů. Vyhodil jsem 1500 Kč.

Spolková právní poradna a informační servis

Zejména pro zdravotně postižené seniory z hlediska specifického ohrožení jejich bezpečnosti, prevence ochrany života, zdraví, majetku a lidské důstojnosti. Vybrané otázky čtenářů a odpovědi dobrovolníka – právníka JUDr. Zdeňka Valáška.

Mezi dvěma dcerami v naší rodině již delší dobu panuje vzájemné napětí, jehož příčinou je neshoda s rozdělením a užíváním obytných prostor v rodinném domě, kterého jsou obě spoluvlastníky. Navíc obě spolu vedou vleklý spor o náhradu škody způsobené na jejich dvěma dětmi a mými vnoučaty zapůjčeném a poškozeném motorovém vozidle, přičemž si vzájemně vyhrožují soudními žalobami. Jednání dcer negativně doléhá především na moji chorou manželku. Lze se vyhnout takovým žalobám a přitom uspokojivě vyřešit tyto nepříjemné rodinné konflikty?

Soudní spory v podobných případech mohou trvat roky, prohlubují a prodlužují krize mezi účastníky a obvykle finančně zatěžují rodinné rozpočty žalujícího i žalovaného.

Možným legitimním, citlivým a efektivním řešením je využití služeb **mediátora**. Vysokoškolského profesionála, který složil písemnou i ústní zkoušku z mediace (její součástí jsou mj. znalosti z oblasti práva, psychologie i sociologie) zapsaného v seznamu, vedeném na Ministerstvu spravedlnosti (viz – www.justice.cz). Hlavním cílem mediátora je vyřešení sporu v co nejkratším termínu, aby to pro strany bylo co nejméně finančně nákladné a aby byly strany sporu s výsledkem spokojeny.

Mediátor není soudce ani rozhodce. V praxi často čelí unáhleným nebo umíněným a nepodloženým tvrzením rozhádaných stran opírající svoje postupy o malicherné zásady a principy. Mediátor podporuje vzájemnou komunikaci a sblížení stran a snaží se o dosažení smírného řešení sporu mezi znesvářenými stranami. Nerozhoduje na čí straně je právo, ani neprovádí zdlouhavé dokazování. Je to nestranná a nezávislá osoba, ze zákona vázaná mlčenlivostí o všech skutečnostech, o kterých se v souvislosti s výkonem mediace dozvěděl. Mediátor nesmí stranám nutit svůj názor na to, jak by podle něho měly konflikt vyřešit. Může ovšem navrhnout jeho řešení a záleží na stranách, zda se tímto návrhem budou inspirovat nebo nikoliv.

Mediace je dobrovolná, strany nelze k tomu, aby řešily své spory pomocí mediace nutit. Podstatnou okolností je jejich svobodná vůle vyřešit věc smírem. Mediaci je možno kdykoliv v jejím průběhu jednostranně ukončit, nebo od ní odstoupit. Probíhá zpravidla formou několika tzv. sezení, jejichž časový harmonogram si určují především strany. Předpokládaným výsledkem mediace je uzavření dohody stran, kterou mediátor potvrdí, avšak za kterou neodpovídá. Pouze potvrzuje skutečnost, že k uzavření dohody došlo v rámci procesu mediace. Za obsah dohody odpovídají strany sporu. Proto, aby dohoda byla vykonatelná, ji lze předložit soudu ke schválení, nebo může být sepsána formou notářského zápisu.

Mediaci lze ukončit i písemným prohlášením o jejím ukončení, nebo

uplynutím dohodnutého času. Mediátor obdrží za provedenou mediaci sjednanou výši odměny a náhradu sjednaných hotových výdajů, které jsou výrazně nižší, oproti výdajům souvisejícím se soudním řízením.

Pravidla mediace jsou zakotvena v zákonu č. 202/2012 Sb., o mediaci. Mediace je vhodná i k řešení rodinných sporů a zejména tam, kde stranám záleží na tom, aby své vztahy urovnaly a poté spolu mohly pokračovat v soužití pro účely tohoto zákona se podle jeho § 2 písm. b) rozumí rodinnou **mediací** mediace, která se zaměřuje na řešení konfliktů vyplývajících z rodinných vztahů. V zahraničí je usmiřování pomocí profesionálů velmi rozšířené, zatímco v českém prostředí, kde se mediace dočkala zákonné úpravy teprve nedávno, postupně nabývá na oblibě. Dokáží řešit nejen rodinné konflikty, ale i sousedské vztahy nebo obchodní spory.

Kvíz

1. Kolik stanic má metro „C“ ?
   a) 17
   b) 19
   c) 20

2. Bujabéza je polévka z
   a) hub
   b) ryb
   c) šneků

3. Cvikla je
   a) kapusta
   b) květák
   c) řepa

4. Veletucet je
   a) 12
   b) 122
   c) 144

5. Plánička hrál za
   a) Spartu
   b) Slavii
   c) Dynamo

6. Karlův most má oblouků
   a) 16
   b) 14
   c) 15

7. Postava z „Prodané nevěsty“ je
   a) Vávra
   b) Kecal
   c) Klásek

8. První pivo z Velkých Popovic bylo natočené
a)1902
b) 1922
c) 1874

9. Původní název Karlova náměstí v Praze je
   a) Ovocný trh
   b) Dobytčí trh
   c) uhelný trh

10. Loutkářské muzeum je v
    a) Telči
    b) Hradci Králové
    c) Chrudimi

Správné odpovědi: 1C, 2B, 3C, 4C, 5B, 6A, 7B, 8C, 9B, 10C

Kontakty

Adresa: Společnost Parkinson, z. s., Volyňská 933/20, 10 000 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			
Brno	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248	vern.eva@seznam.cz
Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737 109 815	helena@kukral.cz
České Budějovice	Ing. Jaroslav Mls	606 732011	jaroslavmls@seznam.cz
Havlíčkův Brod	Ilona Štěpánková	606 900 914	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	737 747 263	stanapospisilova@seznam.cz
Krnov	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
Liberec	Zdeněk Konopáč	602 350905	konopka.zd@seznam.cz
Litomyšl	Milada Štursová	720 561 180	milada.stursova@seznam.cz
Mladá Boleslav	Václav Fiedler	774 443 560	vaclavfiedlerst@gmail.com
Most	Jan Uxa,Vera Reichová	725 241 470	reichovavera@seznam.cz
Olomouc	Ing.Radomil Žert	737 286 243	zert.radomil@seznam.cz
Ostrava	Jarmila Slivečková	723 755 688	j.sliveckova@seznam.cz
Pardubice	Jiří Vála	606 461 697	jirka2023@seznam.cz
Plzeň	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
Praha	M. Opltová, B. Skoupý	608 535 565	b.skoupy@seznam.cz
Ústí. n. Labem	Ing. Milan Hons	606342 666	milan.hons@seznam.cz
Zlín	Ing. Zdenka Kymlová	774 987 563	pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz
Žďár n. Sázavou	Marie Benešová	607 779 384	marie.benesova@unet.cz
Uherské Hradiště	Ing. Petra Bočková	724 141 062	peebockova@seznam.cz
KANCELÁŘ			
Kancelář	Ilona Štěpánková	272 739 222	stepankova@spolecnost-parkinson.cz
Webové stránky	Zdislava Freund	774 443 561	freund@spolecnost-parkinson.cz
IT	Ing. Josef Cajtler	721 331 042	cajtler@spolecnost-parkinson.cz
Účetní	Markéta Fraitová	777 793 701	marketa@pionyr.cz
Mzdový účetní	Jan Janeček	774 776 977	mzdy2@prodimo.cz

ČASOVÝ HARMONOGRAM UŽÍVÁNÍ LÉKŮ PO 4 HODINÁCH

ČASOVÝ HARMONOGRAM UŽÍVÁNÍ LÉKŮ PO 3 HODINÁCH