

PARKINSON



Z kanceláře SP

Příběhy

Ze života klubů

Rekondiční pobyty

Sportujeme

Z vaší tvorby

Rozhovor



Poradenské centrum
OTEVŘENO

Podporují nás:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Medtronic

čeps, a.s.



VZP



NOVARTIS



glenmark



Coca-Cola



LINET®



7. ledna 2015 sledujte ČT - pořad KLÍČ

**Vydavatel:**

Společnost Parkinson, o. s.
Volyňská 20
100 00 Praha 10
IČO 60458887
registrováno pod číslem
MK ČR E 7888
ISSN1 1212-0189, spisová značka L 6265 vedená u Městského soudu v Praze
telefon: 272 739 222
e-mail:
kancelar@spolecnost-parkinson.cz
č. účtu: 1766806504/0600
GE MONEY BANK Praha

Redakce:

Zdislava Freund
Ing. Jaroslava Pechová
telefon do redakce: 774 443 561
e-mail:
freund@spolecnost-parkinson.cz
Příjem inzerce: 774 446 561

Redakční rada:

prof. MUDr. P. Kaňovský, CSc.
prof. MUDr. I. Rektor, CSc.,
FCMA
prof. MUDr. I. Rektorová, Ph.D.
prof. MUDr. J. Roth, CSc.
prof. MUDr. E. Růžička, DrSc.,
FCMA
MUDr. P. Dušek, Ph.D.
J. Večlová
Ing. P. Kneř
J. Fridrich

Jazyková korektura:

Barbora Aydin

Fotografie na titulní straně:

Renata Burianová

Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.
Martina Žáčková

Tisk:

TIGIS Print, spol. s r. o.

Číslo 44 vychází v prosinci 2014 za významné podpory firmy ROCHE (obsah časopisu nelze zveřejňovat bez souhlasu vydavatele)



Vážení čtenáři,

dostává se vám do rukou třetí a poslední vydání časopisu Parkinson v tomto roce.

Celý rok byl ve znamení připomenutí významného 20. výročí, výročí založení naší patientské organizace.

Klubová setkání, koncerty a jiné akce završily oslavy setkáním v Praze, v hotelu Mars, na Kubánském náměstí v Praze 10. Místo bylo vybráno pro svou blízkost ke kanceláři SP, kde jsme v předvečer setkání zahájili provoz Poradenského centra Parkinsonovy nemoci.

Účast významných lékařů dodala akci na významu, jmenování čestných členů Společnosti ukázalo, že všechno naše snažení je o lidech, o jejich nezištné práci pro nás všechny.

Dovolte mi na tomto místě poděkovat vám všem, kdo svou práci bez nároku na odměnu pomáháte naplňovat cíle naší patientské organizace. Je až neuvěřitelné, jak širokou činnost vyvíjejí kluby po celé republice.

Zároveň je naší milou povinností poděkovat všem sponzorům, kteří nám umožňují se těmto činnostem věnovat.

Přeji vám a vašim blízkým hodně zdraví, síly, jen dobré lidi okolo sebe. A v březnu u dalšího čísla časopisu nashledanou.

Za redakci časopisu Parkinson Zdislava Freund

• Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, o. s.	2
• PŘÍBĚHY	12
• EPDA	18
• ŽIVOT V KLUBECH	20
• REKONDIČNÍ POBYTY	28
• OSOBNOST MEZI NÁMI – Iveta Vetráková.....	36
• POHÁR ČR	40
• Z VAŠÍ TVORBY	42
• POČÍTAČE A JAK NA NĚ	44
• KONTAKTY	46



Valná hromada 8. listopadu 2014 v hotelu MARS Praha

Přítomnosti předsedů klubů, kteří se sjeli na setkání přátel Společnosti Parkinson u příležitosti 20. výročí SP, bylo využito k uspořádání valné hromady. Na programu měla schválení stanov upravených do souladu s NOZ a pravidel pro vybírání a použití členských příspěvků na rok 2015.

O stanovách se nakonec nehlasovalo, připomínky, poslané krátce před VH, už nebylo možné zpracovat.

Poměrně věcně pak skončilo odsouhlasení návrhu na směrnici o vybírání a použití členských příspěvků pro rok 2015. VH schválila návrh ponechat výjimečně celou částku členských příspěvků pro rok 2015 na účtu Společnosti pro potřeby organizačního servisu.

Z činnosti SP za období od minulého vydání časopisu Parkinson:

27. 8. 2014 se výbor SP sešel počtvrté od svého zvolení. Byly předloženy kompletní výsledky inventury se závěrem: všechen majetek byl dohledán v dobrém stavu a evidován je i majetek zakoupený pro stacionář a zapůjčený jiným subjektům. Inventarizační komise doporučila zavést karty pro vedení evidence, komu je daný majetek předán.

Bezvýsledně skončilo jednání s firmou Abbvie o naší podpoře, přestože jsme zástupcům firmy při jejich návštěvě u nás vyšli maximálně vstříc a upravili znění o jejich podpoře v roce 2013 na webu i ve výroční zprávě.

Další tradiční sponzoři ze skupiny farmaceutických firem reagují negativně

na i několikrát oslovení, nebo nereagují vůbec. Obracíme pozornost do podnikatelského prostoru a k dotacím vypisovaným státními institucemi.

Na výzvu na serveru Dobrovolník se nám přihlásila Barbora Aydin, korektorka, a Dagmar Jašprová, pro chod kanceláře. Barbora Aydin již provedla korektury v časopise č. 43 a přeloží materiál vydaný EPDOU, který následně použijeme jako základ brožury pro neurologické ambulance.

Po havárii horkovodního potrubí byla provedena výměna podlah v kanceláři, místo plovoucích podlah bylo položeno PVC. Při příležitosti stěhování nábytku a pomoci řemeslníků byly změněny dispozice prostor kanceláře. Vstupní prostor je upraven jako přijímací kancelář, zadní místnost slouží jako pracoviště předsedy, účetní, a zároveň je využívána k jednáním.

Nové uspořádání se okamžitě osvědčilo, což je vidět na jeho dobré funkci.

Z jednání výboru č. 5 – 26. 9. 2014

Firma Novartis nám poskytla finanční podporu na konzultace s právníkem ohledně úpravy stanov.

Na ministerstvo zdravotnictví jsme odevzdali žádosti o granty na rok 2015, a to na rekondiční pobyty, cvičení a organizační servis. S firmou Kaiser data je domluveno poskytnutí kancelářského softwaru zdarma, a to na evidenci členů, archiv, kalendář akcí, evidence smluv atd.

Byly vydány nové členské průkazy, projednáno vytvoření projektu na seminář o PN pro rodinné příslušníky a veřejnost. J. Pechová spolupracuje se Sokolem Poděbrady na organizaci Poháru ČR ve stolním

tenisu parkinsoniků, který se bude konat 28. března 2015.

Stále hledáme zdroje na vydávání časopisu Parkinson, hlavním informačním kanálem mezi vedením, kluby, ale hlavně nezařazenými členy SP. Letošní třetí vydání, č. 44, právě čtete, další by mělo vyjít v březnu.

Symbolicky jsme otevřeli v prostorách kanceláře ve Volyňské ulici Poradenské centrum Parkinsonovy nemoci, za významné pomoci firmy ČEPS. Kancelář vlastně už

pro celkem 160 pacientů, vydání tří čísel časopisu Parkinson a jejich distribuce každému členu do schránky, provoz Poradenského centra, organizační servis a vedení účetnictví pro 21 Parkinson klubů a nově uspořádání semináře o PN pro rodinné příslušníky a pečovatele se zamýšleným počtem 200 účastníků. Také již tradiční akce, jako výstup na horu Říp u příležitosti světového dne PN, setkání přátel Společnosti Parkinson či sportovně zaměřené akce.



jako poradna funguje, vymezením se jako Poradenské centrum na sebe soustředíme dotazy o pomoc tazatelů, kteří dříve hledali cestu k nám velmi nejistě.

Bezprostředně po víkendové akci byly naplánované tři natáčecí dny s ČT do pořadu Klíč, vysílat se bude brzo po novém roce.

Jaký bude směr činnosti Společnosti Parkinson pro rok 2015?

Příští rok chceme udržet rozsah našich aktivit na takové úrovni jako v předchozích letech.

Jedná se o organizaci rekondičních pobytů v rozsahu čtyř pobytových míst

Ve vztahu ke státním institucím:

Základní strategií pro následující rok je zajistit diagnózu PN místo v tabulkách diagnóz, které mají nárok na certifikovanou péči státu. To v konečném důsledku zajistí důstojné podmínky pro péči o pacienty v pozdních stádiích nemoci, kteří dnes nemají kam jít.

Směrem ke členům a veřejnosti:

Vytvořením Poradenského centra PN jsme vytvořili předpoklad k soustředění dotazů jak pacientů, tak veřejnosti na jedno, dobře rozpoznatelné místo. V prvním období

budeme sbírat podněty vzešlé z provozu centra a postupně tak navazovat spolupráci jak se zkušenými pacienty, tak odborníky.

Záměrem není nahradit odbornou pomoc, záměrem je využít zkušeností pacientů jak v oblasti snášení léčby, tak v oblasti psychické – vypořádáním se s nemocí.

Oblast získávání zdrojů:

Procházíme obdobím, kdy se nelze spolehnout ani na stát, ani na velké farmaceutické firmy.

Státní dotace jsou omezeny státním rozpočtem, jejich získání je naproti tomu

velmi komplikované složitými podmínkami při uplatnění žádostí.

Velké farmaceutické firmy neposkytují takovou podporu jako dřív. Zdůvodnění jsou různá, faktem je, že se spoléháme spíše na velké firmy různého zaměření.

Oblast řízení organizace

Skončilo období, kdy jsme měli k dispozici tři placené síly na vedení agendy organizace.

Výbor Společnosti věnuje veškerý svůj čas na to, abychom mohli existovat dál.

Pokud máte v klubech lidi schopné zapojit se do práce i za těchto podmínek, velmi tím nám všem pomůžete.

Chci zde poděkovat a velmi ocenit dobrovolnice, které se přihlášily na náš inzerát na serveru Dobrovolník, a jsou nám velkou oporou. Je to Barbora Aydin – korektorka, překladatelka, Dagmar Jašprová – pomoc v kanceláři, Eliška Kirchnerová – práce na dotacích a Ivana Asterová – externí administrativa.

Číslo Parkinson klubu	Specifický symbol
Brno	03
Červený Kostelec	04
České Budějovice	05
Děčín	06
Havlíčkův Brod	07
Hradec Králové	08
Liberec	10
Litomyšl	11
Mladá Boleslav	12
Most	13
Olomouc	14
Ostrava	15
Pardubice	16
Plzeň	17
Poděbrady	18
Praha	19
Ústí nad Labem	20
Zlín	21
Žďár nad Sázavou	22
Rožnov pod Radhoštěm	23
Uherské Hradiště	24



Členské příspěvky

Věnujte, prosím, velkou pozornost následujícím informacím o platbě členských příspěvků.

Přes upozornění v posledních dvou číslech časopisu se nepodařilo vybrat členské příspěvky od všech členů. Přesto jsme se rozhodli distribuovat toto nové číslo 44 opět všem členům, abychom vytvořili co nejlepší podmínky těm, ke kterým se přesto informace o nově zavedených členských příspěvcích nedostala.

Směrnice 4.2 organizačního řádu Společnosti Parkinson, o. s. pro rok 2015:

1. Výši členských příspěvků a jejich rozdělení určuje pro následující kalendářní rok valná hromada. Pokud valná hromada neurčí jinak, zůstává výše příspěvků a jejich rozdělení ve stávající výši.
2. Členské příspěvky jsou splatné do 31. 3. příslušného roku.
3. Parkinson kluby – pokud členské příspěvky vybírá od členů pověřená osoba klubu, vystaví jednotlivým platícím příjmový doklad, platby zaneše do k tomu určeného formuláře – viz příloha, a ten zašle účetní SP. Na účet SP převede částku přepočítanou dle aktuálního předpisu rozdělení čl. příspěvků. Číslo účtu: 1766806504/0600, **Variabilní symbol: 2015, Specifický symbol: číslo klubu (01 – 21)**
4. Pověřená osoba vedením databáze členů SP v součinnosti s účetní zajistí evidenci vybraných příspěvků do databáze členů.
5. **Nezařazení členové SP** provedou platbu přímo na účet SP **1766806504/0600, VS 2015, specifický symbol 00.**
6. Informace o platbě členských příspěvků je vždy v prosincovém vydání časopisu Parkinson, informace o termínu splatnosti čl. př. se opakuje v březnovém čísle časopisu.
7. Neplatící členové budou dle možností administrativy SP vyzváni k řešení situace. Neplatícím členům bude po 31. 3. 2015 ukončeno členství.
8. Noví členové při podání přihlášky za člena SP platí vždy celou částku čl. příspěvku.
9. Valná hromada stanoví pro rok 2015 výši členského příspěvku na **200 Kč.**
10. Pro rok 2015 se z důvodu nutnosti vytvoření finanční jistoty SP ruší rozdělení členského příspěvku, celá částka zůstává na pokrytí nákladů organizačního servisu SP.

POKYNY K PLATBĚ – SHRNUÍ:

Číslo účtu pro platbu členského příspěvku	1766806504/0600
Částka	200 Kč
Variabilní symbol	2015
Specifický symbol (číslo klubu 01–24, nezařazení 00)	01–24 nebo 00
Splatnost čl. příspěvku	Do 31. 3. 2015

Oslava 20. výročí založení Společnosti Parkinson, o. s.

Odpoledne po valné hromadě proběhlo, taktéž v restauraci hotelu Mars, slavnostní setkání přátel Společnosti Parkinson, o. s. u příležitosti 20. výročí vzniku naší pacientské organizace.

Ekonomická situace SP nedovolila hradit účastníkům víkendové akce výdaje spojené s pobytem v hotelu Mars, přesto se nakonec sjelo na hlavní program oslavy víc jak 50 účastníků.

Účastí lékařů, nejvýznamnějších specialistů na Parkinsonovu nemoc u nás, se nám dostalo onoho velmi potřebného ocenění, vědomí, že jdeme správnou cestou.

Velmi rádi jsme přivítali prof. MUDr. Jana Rotha, CSc., prof. MUDr. Evženu Růžičku, DrSc., FCMA, MUDr. Terezu Uhrovou a zvláště milého hosta MUDr. Jaroslava Černého z firmy ROCHE, která tuto naši akci významně podpořila.

Na akci přijaly pozvání a přijely až ze Slovenska předsedkyně Slovenských parkinsoníků Katarína Félixová a místopředsedkyně Lýdia Trubačová. Kontakty se Slovenskem jsou stále živé, a to hlavně díky Zuzaně Michalkové, zakládající předsedkyni Společnosti Parkinson na Slovensku. Hezkým bodem programu bylo asi destiminutové recitační pásmo. Premiéru mělo na výstavě v Lysé nad Labem před několika týdny, a jednou z autorek byla právě Zuzana Michálková.

Do třetice všeho dobrého, Zuzana Michalková byla na zakončení slavnostního odpoledne jmenovaná čestnou členkou Společnosti, celkem 21 osob převzalo na setkání jmenování čestným členem Společnosti Parkinson.

Další, kdo podpořil finančně naše setkání, byla firma Linet a my jsme se tak díky jejímu zástupci na setkání seznámili s programem firmy na pronájem polohovacích lůžek do domácností.





Zde je seznam čestných členů, jmenovaných u příležitosti 20. výročí naší Společnosti:



Zuzana Michalková – zakladatelka a první předsedkyně patientské organizace trpících Parkinsonovou nemocí na Slovensku. Původním povoláním špičková zdravotní sestra na oddělení nefrologie. Paní Michalková se vždy zajímala též o dění v patientských kruzích v ČR.



Jan Durdák – předseda místní organizace v Děčíně. Původním povoláním říční kapitán s licencií pro významné toky v Německu a Nizozemí. Sportovní střelec. Amatéřský básník. Pan Jan Durdák dosáhl mimořádných úspěchů na sportovním poli, ale i významného a příkladného vědomostního osobního růstu.



Mgr. Eva Vernerová – dlouholetá předsedkyně klubu v Brně. Nyní v důchodu, dříve učitelka. Paní Vernerová se zasloužila o popularizaci nemoci, pomáhala i jiným předsedům včetně Slovenska. Příkladně se starala o svého nemocného muže.



Miroslav Zelenka – dlouholetý předseda organizace v Ostravě. Původní profesí elektrotechnik. Pan Zelenka s nadhledem řeší problémy a glosuje je. Významný popularizátor. Duchovní otec parkinsoniády v Ostravě, organizátor každoroční propagační akce v domě knihy .



Ing. Bohumila Šindelářová – dlouhá léta vede PK České Budějovice. Dříve ekonomka, vysokoškolský pedagog. Paní Šindelářová má nejen přehled o hospodaření, ale na vysoce lidské úrovni se stará o členy klubu.



Václav Žďárský – básník, spisovatel a evangelický kněz. Svým slovem a podporou pomáhá, i přes svůj nelehký úděl, najít jistotu ostatním nemocným a jejich rodinám. Některé básně pana Žďárského byly nedávno profesionálně zhudebněny.



MUDr. Ludmila Čapková – dlouhá léta předseda PK Havlíčkův Brod, dříve primářka odd. rehabilitace tamtéž. Úspěšná redaktorka časopisu Parkinson a popularizátorka muzikoterapie. Citlivě se starala o nejpotřebnější z nás. Rozumí psychice nemocných a jako redaktor využívala web k řízeným diskusím.



Svetozar Majce – radioamatér tělem a duší, dříve předseda spolku radioamatérů v Holicích a organizátor mezinárodních setkání radioamatérů v Holicích. Významně pomohl svými zkušenostmi s tvorbou dokumentů pro Společnost Parkinson.

Luboš Vagner – zakladatel klubu v Plzni. Původním povoláním chemik vody, neúnavný bojovník s projevy choroby.



Mgr. Zdeňek Sadílek – Osobnost v Pochyší, dlouholetý učitel a obdivovaný středoškolský profesor. Organizátor naučně společenských setkání v jeho milovaném kraji.



Jan Juskanič – člen prvního výboru Společnosti. Propagátor osvěty a pomocník lékařů.



Ing. Jitka Baláčková – aktivistka. Původně dopravní inženýrka. Paní Baláčková je dlouhodobě aktivní v klubu Praha, proslula svou naprostou spolehlivostí.

Věra Jelínková – Bez ní by nefungoval klub v Ústí nad Labem tak, jak funguje. Při vedení klubu se též starala o nemocného manžela.



Ing. Pavel Kneř – zakladatel, autor a správce parki-webů v Čechách i na Slovensku. Dříve statik. Autor projektu rozšíření kanceláře, propagátor.



Mária Optlová – aktivistka pražského klubu. Dříve vrchní anesteziologická sestra oční kliniky. Pracuje pro pražský PK, pro Stacionář v Brunelově ulici. Zachránce života řidiče po dopravní nehodě.



Irena Bednářová – členka redakce časopisu Parkinson, dříve ekonom firmy kótované na americké burze. Ač sama nemocná, pečovala o nemocného manžela, se kterým vydali knihu oceněnou předsedou vlády ČR.



Věra Skoupá – účetní – pracuje vzdor nemoci po deset let pro SP.



Ing. Václav Veselý – bývalý předseda Společnosti, dříve strojař. Neúnavně pracoval pro SP, zvláště populární je na poli kulturním.



Čestmír Čermák – dlouholetý aktivní funkcionář SP a člen revizní komise.



Marie Skoumalová – zakládající předseda klubu Zlín a vzorná pečovatelka o muže – pacienta s PN.

Brigita Chládková – osobnost Parkinson Fóra a chatu.

Poradenské centrum

Základní informace o fungování poradny:

Poradenské centrum Parkinsonovy nemoci je bezplatná poradna.

V rámci poradny můžete pokládat dotazy týkající se Parkinsonovy nemoci a díky ní vzniklými životními situacemi.

Ptejte se na vše, co vás zajímá ohledně vypořádání se s nemocí, o jejích projevech a příznacích, vaše dotazy rádi zodpoví zkušení pacienti.

Rádi bychom zájemce o poradnu upozornili, že poradci, kteří odpovídají na dotazy, nejsou lékaři. Se zdravotními problémy je proto nutné obrátit se na Vašeho ošetřujícího lékaře.

Poradna je určena pro pacienty i jejich rodinné příslušníky, ale i veřejnost. Poradna není náhradou odborných rad lékaře, ale doplněním informací pro pacienty, jež mají zájem se dozvědět víc. Váš lékař nemusí vědět o všech příznacích, které vás trápí. Poradíme vám, co je důležité, aby o vás věděl lékař.

Poradna je nově otevřena, vítáme jakýkoliv podnět ke zlepšení.

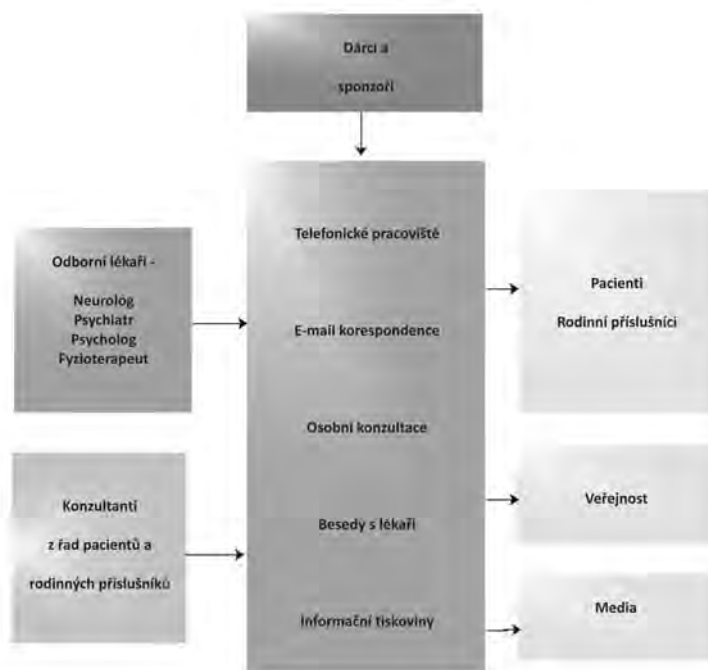
Na vaše dotazy odpovíme telefonicky nebo emailem.

Vítané jsou osobní návštěvy, úřední hodiny jsou zatím po–st, 10–15 hodin.

Poradna probíhá zcela anonymně a bezplatně.

Schema Poradenského centra

Parkinsonovy nemoci
Společnosti Parkinson, o.s.



PŘIHLÁŠKA za člena SPOLEČNOSTI PARKINSON, o.s.

- Kancelář: Volyňská 20, 100 00 Praha 10, úřední hodiny: pondělí a středa, 8:00 - 15:00
telefon: (+420) 272 739 222, e-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz
č. účtu: 1766 806 504/0600 (GE Money Bank Praha)
IČO 60458887, registrováno pod číslem MK ČR E 7888, ISSN1 1212-0189

e.č.:

- Společnost Parkinson, o.s. má tyto Parkinson kluby:

Brno, Červený Kostelec, České Budějovice, Děčín, Havlíčkův Brod, Hradec Králové, Liberec, Litomyšl, Mladá Boleslav, Most, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Poděbrady, Praha, Ústí nad Labem, Zlín, Žďar nad Sázavou, Rožnov pod Radhoštěm.

Titul :	
Jméno :	
Příjmení :	
Adresa bydliště – Ulice a č.p. :	
PSČ :	
Obec :	
Datum narození :	
Vyplňte, pokud jste pacient s PN	(jiná diagnóza:)
Rodné číslo :	
Telefon (mobil) :	
Telefon (mobil) na osobu blízkou :	
e-mail (vlastní nebo na osobu blízkou) :	
Ošetřující lékař/neurolog :	
ID :	částečný plný ne
ZTP :	I.st. II.st. III.st. ne
Chci být členem regionálního klubu v :	ano (kde) ne
Vyplňte, pokud jste osoba blízká	Vyplňte, pokud jste lékař
Telefon (mobil) :	Telefon (mobil) :
email :	email :
	Váš obor/Kde :

- Souhlasím, aby mnou poskytnuté osobní údaje byly zpracovány do databáze členů Společnosti Parkinson, o.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.

Datum :**Podpis :**



Tento příspěvek přišel poštou, na dopisním papíře, ale psaný na počítači. Žádný jiný kontakt, kromě adresy nebyl přidán, a protože časopis byl už prakticky v tisku a chtěla jsem ho ještě do časopisu zařadit, musela jsem ho do elektronické podoby přepsat. Parkinsonici mi rozumí, proč o tom mluvím... Autorovi přesto děkuji, téma péče o pacienty v pozdních fázích nemoci je hlavním cílem, kam chceme zaměřit svou pozornost v dalších dnech.

Poděkování pečovatelkám

Ferdinand Müller, Retro důchodce z Opavy

Vážení čtenáři, tento časopis je jedna z mála pomůcek pro ty, kteří nemají internet. Ale už dlouho nepřinesl informaci o stádiích Parkinsonovy nemoci, ani použitelný návod, jak se bránit, jak postupovat, kde hledat pomoc.

K péči o zdravotně postiženého člena rodiny lze přistupovat několika způsoby. Je možné v takové péči spatřovat pozitivní hodnotu a určitý sociální ideál. Je ale také nutné upozornit na náklady a obtížnost, které péče může představovat pro toho, kdo ji vykonává. Je zpravidla velice časově náročná. Co se týče psychické náročnosti, znamená zpravidla sociální izolaci až vyloučení (například kvůli fyzickým a sociálním bariérám existujícím ve veřejném prostoru) či vyšší riziko vyhoření a deprese.

Proto bych se chtěl se čtenáři podělit o své zkušenosti s péčí o svou manželku, se kterou mi nezištně pomáhají osobní asistentky z Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s. Má paní je parkinsonik IV. stupně závislosti (úplná závislost na druhé osobě). Od června 2013 je upoutána na polohovací postel, komunikace skoro nulová, dostává umělou výživu systémem PEG, čtyřikrát denně se musí přebalovat, nesmí ležet na zádech, musí se

polohovat. Uvádím jen malou část problémů, se kterými se musím potýkat 24 hodin denně. To jsou podstatné důvody, proč ji nemůžu a nedám do nějakého zařízení (LDN, domov s pečovatelskou službou). Není možné, aby v těchto zařízeních měla takovou péči, jaká se jí teď dostává a to z důvodu nedostatku ošetřujícího personálu.

To je důvod, proč jsem se s důvěrou obrátil na CZP. Již přes rok mi zajišťují pečovatelskou službu, 2 hodiny dopoledne a 2 hodiny odpoledne, kterou hradím podle tabulek o poskytování služeb tohoto typu. Péče o mou paní je zde, dle mého soudu, na vysoké úrovni, díky osobním asistentkám, jako je paní Pavlína Heinzová, bez které si chod naší domácnosti už nedovedu představit, paní Bc. Petra Kroutilová, slečna Bc. Gabriela Hroteková a slečna Bc. Lucie Sekerášová.

Tyto osobní asistentky mnohdy nahrazují činnost zdravotní sestry, neúnavně a s nadšením, jakoby našly nový smysl života. Nahrazují tak základní povinnost dětí a vnoučat starat se o svou mámu a babičku. Nesmírně jim děkuji za přímou i nepřímou pomoc slovem nebo jen myšlenkou. Když odcházejí, zanechávají pocit ještě hezčího návratu. Nejsou však bohužel přiměřeně honorovány.

Bohužel, o takových obětavých lidech nám sdělovací prostředky nepodávají žádné informace. Jak žijí, jaké mají starosti a z čeho se radují. Naopak o politících, novinářích, umělcích,

sportovcích žijících z našich daní, víme i věci, které nám pro všední život nejsou k ničemu. Obyčejný, poctivě pracující člověk v demokratickém kapitalismu vymřel.

Vyznáte se v tabulkách? V předpisech? Tak ty Jaruška Pechová přímo miluje. Pracuje ve výboru Společnosti jako místopředseda, převzala agendu rekondičních pobytů po Václavu Fiedlerovi, a protože je sportovec tělem i duší, organizuje pro parkinsoniky turnaje – od Člověče ... po Pohár ČR ve stolním tenise. Jak to stíhá? Nechodí spát před půlnocí, od počítače odchází jen na tréninky či dílčí kola človičkády ... Za krátkou dobu navázala spolupráci s jinými organizacemi, a tak se taky stalo, že jsme se (šest parkinsoniků) dostali na gala-večer Alzheimerovy společnosti v Lucerně. Jedničkový výhled na molo nám zhatil fotograf, který si začal rozkládat stativ přímo před námi. Musel se vykoupat tím, že nám udělal tento snímek.



Jak jde život, aneb parkinsonici očima parkinsonika

Ing. Jaroslava Pechová



Jak začít a jak ukončit životní etapu. To je otázka. Faktem zůstává, že začít člověk může vždycky, za každé situace. A to cokoliv. Držet dietu, sportovat, psát básně nebo říkanky, začít chodit mezi lidi,

nebo naopak nechodit. Prostě těch možností je skutečně mnoho. A takové ty řeči, že čím je člověk starší, tím víc to nejde, NEBERU.

Ano, je pravda, že ta cesta k seberealizaci je stále těžší a těžší, ale vždycky se něco ze široké nabídky pro vlastní uspokojení najde. Jen je potřeba vybrat ty činnosti, které už

člověk dělal dříve, čili dělat to, co umí a baví ho to.

Jenže, jak se realizovat, jak být uspokojen, když nemoc zaklepe na dveře. Je jednoduché poslouchat, co jeden má a co nemá dělat, jak se má či nemá tvářit. Všichni radí nebo napomínají. Tohle dělej, tohle nedělej. Významná je osobní zkušenost, to je to, co se parkinsonikovi brzy dostane. A tato zkušenost může být pozitivní, podpoří kladný postoj člověka s PN k okolí, ale také může být negativní, a to je ještě hlubší propad, vznik deprese.

Když jsem poprvé slyšela verdikt, máte Parkinsona, tak jsem neměla moc povědomí co to

je a co mne čeká. Ani nabízená literatura mi toho moc neřekla. Ale nebylo to proto, že bych měla špatnou literaturu. Já jen nechtěla vědomě si připustit základní skutečnost. Parkinson je progresivní nemoc s možnými poklesy či vzestupy, ale vždy o stupínek níže. Když to takhle řeknu, tak to nezní nijak dobře a řada parkinsoniků mně vytkne paušalismus. Je to pravda, nelze mluvit o průběhu nemoci jednostranně. Každý nemocný má pohled na příznaky ze své zkušenosti, každý přijímá stav z hlediska vlastního naturelu.

Je pravdou, že i já jsem se za projevy nemoci v první její fázi styděla. Já, co 30 let aktivně sportovala, jsem najednou nezvládla základní prvky, dohled na cvičící mrňata (působila jsem jako cvičitelka předškolních dětí a prvňáčků). Je to asi 9 let, co žiji s diagnózou G20. 9 let, co se snažím udržet si úroveň bez poklesu pohybových schopností. Myslím si, že řada lidíček s PN má obdobné zkušenosti.

Je dobré, když si začnou připouštět skutečnost, je dobré, když mají kamarády a přátele, kteří jim pomohou. Pro mne byl prvním člověkem, který mi dal víru ve vlastní „využitelnost“, můj ošetřující lékař. Vážení, kolik z vás může

říci, že se s lékařem pobavili o lyžování, o sekání trávy či o ping-pongu? Lékař měl vždycky čas, nikdy nespěchal a vždy věděl, kdo jsem. A on mně také doporučil Parkinson klub. Čekala a rozhodovala jsem se téměř rok. Ty váhy se jednou přiklonily na stranu ANO, jindy na NE. Nakonec jsem pochopila, že se do klubu mohu jít jen podívat. Jaké bylo mé překvapení, když už na první návštěvě jsem mohla bez jakýchkoli zábran hovořit s kterýmkoliv členem, že atmosféra byla velmi příjemná, že se nemluvalo jen o nemoci či stavu zdraví členů.

Klid, který byl v nich, se brzy přenesl i na mne. A tak jsme společně začali vymýšlet aktivity pro klubová setkání. Úspěšným se stalo cvičení na židli, rébusy, paměťová cvičení. Nelze vynechat cvičení v bazénu. Pro člověka s PN je však nejdůležitější, že všichni fandí všem, nikdo není na obtíž nikomu, nevadí ani „ucmrndnutá“ káva nebo čaj. Potom jsou společné akce a akce s některými dalšími kluby.

Prostě člověk s PN je vždy blízký člověku s PN, a oba tito lidé jsou společně lépe připraveni na realitu života v okolí. A okolí přijímá jejich individuality bez problémů a umožňuje jim zapojení do běžného života.



Jan Juskanič je takovým „aktivním nemocným“ již dlouhou řadu let. Co je potřeba, udělá bez ptaní a hned. Paní Juskaničová se stala dvorní dodavatelkou pečených zákusků a cukroví na akce pražského klubu. Poznáte je oba celkem snadno. Ve společnosti ostatních sedí v „povzdálí“ a stále se usmívají.

Jak to bylo na začátku

Jan Juskanič



U příležitosti 20. výročí založení Společnosti Parkinson se vrátím do historie.

Společnost založil Ing. Jiří Dvořák s několika přáteli ke konci roku 1994. Já jsem do ní vstoupil roku 1997 a za další rok

jsem pracoval ve výboru jako místopředseda.

Začátky Společnosti nebyly lehké. Zpočátku jsme úřadovali ve svých bytech, neměli jsme potřebné finanční prostředky. Díky pochopení Městského úřadu Prahy 10 jsme získali nebytové prostory, které jsme postupně vybavovali ze sponzorských darů, také se později podařilo prostory rozšířit a provést rekonstrukci, takže adresa Společnosti je stále stejná.

Pro Ing. Dvořáka byla práce pro Společnost náplní jeho důchodového života. Problémy parkinsoniků znal, protože se sám staral o manželku – parkinsoničku. Neúnavně jednal s možnými sponzory a postupně získával finanční podporu od významných farmaceutických firem a hlavně granty od Ministerstva zdravotnictví a Ministerstva práce a sociálních věcí.

Vždy kontroloval, aby se finanční prostředky vynakládaly účelně a hospodárně.

Odbornými poradci Společnosti byli naši přední neurologové z Neurologické kliniky 1. Lékařské fakulty v Praze a 1. Neurologické kliniky Lékařské fakulty Masarykovy university U sv. Anny v Brně.

Cílem Společnosti bylo rozšiřování členské základny po celé republice, zakládání klubů

ve větších městech za pomoci místních neurologů, které jsme postupně objížděli a přesvědčovali. Dnes již pracuje 21 klubů mimo Prahu. Dále pak pravidelné vydávání časopisu Parkinson, organizování a realizace rekondičních pobytů. Mnoho členů si jistě vzpomíná, jak chodili do kanceláře lepit adresy na obálky a vkládat časopis, pozvánky na rekondice apod.

Já jsem měl v náplni organizaci rekondičních pobytů. Práce začínala již v prvních měsících nového roku přípravou přihlášek pro všechny turnusy na několika místech po republice, výběrem účastníků podle předepsaných pravidel, rozdělení ubytování, pokud možno dle přání účastníků, zajištění fyzioterapeutek, logopedů, lékařů, zajištění přednášejících, příprava sportovních a společenských akcí a pomůcek potřebných pro zdárný průběh rekondičních pobytů.

Za dobu organizování rekondic jsme si vytvořili tým zkušených fyzioterapeutů a logopedů.

Velikým přínosem pro účastníky rekondic byla účast a práce paní doktorky Ludmily Čapkové. Např. její relaxační hodiny, pak během pobytu, třeba při procházce, vyslechla účastníky jednotlivě, poradila, zvedla sebevědomí a odhodlání překonávat potíže.

Při pobytu bylo povinné denní cvičení s přístupem ke každému účastníku, přinášelo prospěch i užitek i po ukončení pobytu, získali návyk k pravidelnému cvičení. Důležitá byla logopedická cvičení obsahující metody ke zlepšení stavu nemocných, návyk rytmizace, dechová a fonační cvičení, procvičování paměti a další.

Na rekondiční pobyty pravidelně přijížděli lékaři, kteří v přednášce objasňovali problémy nemoci, a nenahraditelným přínosem byla diskuse parkinsoniků s lékařem. Účastníci rekondic ztráceli zábrany, docházelo k psychickému uvolnění a vzájemné podpoře. U většiny účastníků bylo patrné zlepšení řeči, psychiky, ale i sebedůvěry. Navazovala se i dobrá přátelství, předávali si zkušenosti s překonáváním nemoci, získávali sebevědomí při překonávání těžkostí běžného života.

Pro mne odměnou za všechnu práci byly pochvaly a spokojenost s průběhem pobytu uvedených v konečném hodnocení od účastníků.

Moje práce ve výboru Společnosti byla ukončena odstoupením výboru pod vedením Ing. Dvořáka. Nyní se zúčastňuji schůzek Pražského klubu a dalších akcí, jako cvičení, koncertů, výstup na Říp apod.

Novému výboru přeji, aby se práce Společnosti Parkinson dařila ku prospěchu všech jejích členů.

Poznáte ho podle doprava vyhnuté páteře, a tichého hlasu ... to když vypráví vtipy a vy musíte dávat opravdu pozor, protože musíte akceptovat ještě po třech letech pobytu v Čechách proložené německé výrazy. Ale že už to je spíše výjimka svědčí i několik českých básniček zařazených do jím vydané Knížky básniček a kreseb třinácti autorů parkinsoniků.

Securitas

Petr Freund



Byl jsem před pár dny v Kateřinské na kontrole. Z „Karláku“ jsem pak jel metrem domů.

Metro bylo plné, ale mě už pouštějí sednout i těhotné ženy, takže jsem byl v pohodě.

Napadlo mě vystoupit u Anděla a vyzvednout si léky. V obchodním centru Nový Smíchov je hned u vchodu lékárna. S reklamní igelitkou plnou léků v jedné ruce, s hůlkou ve druhé, jsem zamířil ke stánku se zmrzlinou. Tři kopečky v kelímku – „Ne do kornoutu!!! Prosím ne do kornoutu, to bych se pokecal“ – se mi podařilo bez úhony pronést k sedačkám pro zákazníky.

Ponořil jsem se hluboko do jedné sedačky, pochutnával si na zmrzlině a ani jsem si nevšiml jak tuhnu.

Odložil jsem prázdný kelímek a pokusil se vstát. Bez úspěchu. Nezbyvalo, než počkat.

Oddán svému osudu jsem zavřel oči a čekal. Nečekal jsem dlouho, když mi někdo velice blízko mého pravého ucha zaburácel „Tady se nesmí spát. A já jsem vás viděl, sedíte rovnou pod monitorovací kamerou“.

Otevřel jsem oči. Nade mnou se skláněla osoba, černé tesilky, bílá košile, headset...

Strážce objektu. Snažil jsem se mu vysvětlit, co se skrývá za diagnózou Parkinson, kterou jsem hodlal svůj prohřešek omluvit.

„Tak proč nezůstanete doma, když jste nemocnej?“

Slovo „nemocnej“ se neminulo účinkem. Hlouček zvědavců se přestal zajímat o náš rozhovor a rychle zmizel. Ti nejotrlejší však zůstali až do chvíle, kdy se Strážce objektu rozhodoval, zda má zavolat sanitku.

Nevím, zda jsem mu to rozmluvil, ale když se vzdálil, podařilo se mi vstát a upaloval jsem na metro...



Iván Gutierrez

+ Tadeáš Mesany /kontrabas/

X. ročník charitativního koncertu v Husově sboru.

Všechny peníze od partnerů a ze vstupného budou použity pro děčínskou pobočku **Společnosti Parkinson**, konkrétně na kompenzační pomůcky, příspěvky na ozdravné pobyty a na osvětu o parkinsonové nemoci.

Iván Gutierrez je kolumbijský písničkář. Známe je především díky spolupráci se Zuzanou Navarovou.

Pátek 12. 12. 2014 od 19:00 hodin
Husův sbor, Teplická 49/49, Děčín

předprodej 100,- Kč / na místě 120,- Kč

Projekt podporuje
Statutární město Děčín



Předprodejní místa:

VSTUPENKA DĚČÍN

www.vstupenkadecin.cz

Hlavní partner:



Partneři:

AUTO GROBÁR, s. r. o.
AKTIVNÍ KUCHAŘ PŘEDKOV



TRANSCO
logistika, spedice, doprava

INTERKOV

Mediální partneři:

PRINCIP

 **decin.cz**
regionální internetové stránky

Enter
akce a události
pro město Děčín



EPDA

Ing. Josef Cajtler

Letošní valná hromada a konference EPDA (Evropská asociace PN) se konala v hlavním městě Lucemburska – Lucemburku a stejně jako v přede-

šlých letech od pátečního do nedělního oběda (19.–21. 9. 2014).

Program byl následující:

Pátek – workshop Learning in Partnership – My PD Journey (moje cesta PN)

Sobota – European Unity walk

Neděle – valná hromada

Páteční workshop se týkal dlouhodobého projektu My PD Journey – zlepšení života parkinsoniků v celé Evropě.

Na tomto projektu pracuje několik multidisciplinárních skupin, které se vždy skládají ze zástupců nemocných, neurologů, psychiatrů, gerontologů, logopedů a dalších.

Prvním krokem tohoto projektu je inventura, co je v které zemi dobrého a co by se eventuálně dalo použít v ostatních zemích. Toto zhodnocení bylo náplní workshopu.

Dalším pokračováním bude vytvoření metodiky co, jak a kde využít.

Celá sobota byla vyhrazena European Unity Walk 2014.

V češtině by se to dalo nazvat asi jako Evropský pochod jednoty – což vzhledem k „pochodujícím“ parkinsonikům není

nejvýstižnější. Připadá mi to ale lepší, než Evropská procházka jednoty.

Tato akce se konala v Evropě poprvé v roce 2012 v Amsterdamu a je inspirována americkým Unity Walk - kde se ho účastňuje až 12 000 lidí. Každý rok se tam podaří nasbírat okolo 1,5 mil. USD na výzkum léku pro PN. Toto je i cíl evropské obdoby – poukázat na to, že existujeme, jaké máme problémy a zajistit co nejvíce prostředků na léčení.

Letošní 2. ročník byl, dle mého soudu, úspěšný. Zúčastnilo se ho více jak 700 nemocných z celé Evropy za velkého zájmu sdělovacích prostředků.

Krátké video vyrobené jedním účastníkem je na youtube: zadejte vyhledat European unity walk. Fota jsou na facebooku: zadejte vyhledat EUW 2014.

Mne na této akci zaujala nálada, která zde panovala a také dokonalá organizace celého pochodu – od triček počínaje, přes doprovod zdravotní (na kolech) a policejní (na motorkách), až po bubeníky v čele pochodu konče.

V neděli dopoledne proběhla vlastní valná hromada.

Na začátku se představili 2 noví kandidáti do EPDA (Move4Parkinsons – Irsko a Udruga Parkinson I mi – Chorvatsko), kteří byli následně přijati hlasováním.

Poté byla provedena „inventura“ probíhajících projektů:

a) Brožura – „Život s PN“ – původně byla vydána v angličtině. 1. díl byl přeložen

do 17 jazyků; 2. díl do 18 a 3. díl do 8 jazyků.

Všechny díly jsou i v češtině. Doprovodné video „Neznámý pan Parkinson“ bylo otitulkováno ve 13 jazycích včetně češtiny a video „Jaká je cena života“ bylo přeloženo pouze do češtiny. (!)

- b) Move for change – 3letý výzkum pomocí on line dotazníků (těm, kteří se ho zúčastnili bych chtěl ještě jednou poděkovat).
Výsledky z 35 zemí Evropy byly zpracovány, nyní jsou distribuovány ve formě brožury.
- c) My PD Journey – viz páteční workshop
- d) Social Media – facebook a twitter
- e) Parkinsons info – příprava nových www stránek.
- f) Plus Online – nový elektronický magazín, který časem nahradí tištěný EPDA plus
- g) Strong – podpora spolupráce mezi zeměmi se stejnými kulturními, ekonomickými atp. podmínkami.
- h) Political affairs and policy (politické záležitosti a politika) – lobování v europarlamentu, práce v parlamentních komisích, EPDA MEP network – europoslanci podporující práci EPDA (za ČR to jsou: Jiří Maštálka, Pavel Poc a Zuzana Roithová).
- i) Fundraising – databáze potenciálních dárců, práce se sponzory

z farmaceutické oblasti; zvyšování povědomí o PN a práci EPDA – např. „Unit-y walk“ atp.

V této souvislosti bylo konstatováno, že v minulém roce navržená a realizovaná úsporná opatření nestačí (omezení množství tištěného a překládaného materiálu), a že bude nutné najít další zdroje úspor. Prezident EPDA navrhl, že by se valná hromada mohla konat 1× za 2 roky. S tím většina přítomných delegátů nesouhlasila, neboť osobní setkání je nenahraditelné a 2 roky v životě parkinsonika jsou věčnost. Padaly různé návrhy - od zvýšení členských poplatků až po konání v „levnějších“ zemích, např. Rumunsku.

Tato otázka zůstala otevřená a termín a místo konání další VH nebyl stanoven.

Více detailních informací najdete na:

<http://www.epda.eu.com/en/events/general-assembly/past-years/2013/>.

Zároveň bych chtěl poděkovat MUDr. Aleně Blažkové, MUDr. Marii Johnové a MUDr. Jaroslavě Reitspiesové za sponzorské dary, které mi umožnily účast na jednáních EPDA.





PK Poděbrady Človíčkíada

Ing. Jaroslava Pechová



Každý jistě víte, že patnáctého v měsíci je přelomové datum. Je nutné zaplatit účty, dořešit finance v rodině. Pro Parkinson klub Poděbrady se stal přelomovým patnáctý říjen 2014. Zahájili jsme „ČLOVÍČKÍADU“. Že nevíte, co to je? Tak já vám to objasním.

Vezmete dvě družstva, posadíte hráče jednoho družstva za stůl proti hráči druhého družstva a mezi ně položíte hrací desku. Pokud to bude Člověče nezlob se, je na světě Človíčkíada. Neopomenutelnou součástí jsou předem daná pravidla, aby nedocházelo ke sporům. Já dou-



fám, že našich šest kol zvládneme do Vánoc, výsledky turnaje a pamětní listy budou dobrým zpestřením předvánočních příprav.

Človíčkíada je ale soutěž jako každá jiná. Jen soutěžícím je o něco více. Už první kolo ukázalo, že jsme volili správně. Zisk bodu byl pro každého motivací do dalšího kola. Nebyl však

tím nejdůležitějším. Tím byla radost hráčů, kteří se těšili na další kolo. Jejich milé a bezprostřední poděkování.

Máme za sebou další kola. V závěru jsou boje urputné a výsledek je zatím nejasný. Kdo bude vítězem? Senioři nebo členové klubu? Uvidíme. Jedno je jisté už nyní jasné. Obohatilo to život všem soutěžícím.



PK Praha

Jana Večlová

Základem činnosti Parkinson klubu Praha jsou pravidelná setkání vždy 1. čtvrtěk v měsíci v 15.30 hod. v Domově sociální péče na Hagiboru. Účast bývá cca 30 lidí. Rehabilitační cvičení vedená zkušenými fyzioterapeuty se konají každou středu v Sokole pražském v Žitné 1438/42, Praha 2; od 14:30 – 15:30 hod.

Logopedická cvičení vede PhDr. Kramerová v čase od 15:30 – 16:30 hod.

Součástí pohybových aktivit je také plavání každé úterý od 15 do 16 hodin v bazénu YMCA v Praze 2.

Kromě této pravidelné činnosti proběhly další společné akce – rekondační pobyty: Bystré, Pastviny a další.

V rámci Světového dne Parkinsonovy nemoci se již po sedmé konal výstup parkinsoniků na Říp – účast více než 200 lidí. Pravidelně

se také konají velice oblíbené průvodcovské procházky po Praze:

- Palácové zahrady Pražského hradu
- Staroměstská radnice
- Proměny Pražského hradu
- Parkinsonici projevili zájem o výuku práce s počítačem, a tak tři navštěvují

pravidelně počítačové kurzy a po novém roce se mohou přihlásit i další.

S novým prostředím, které bychom měli získat v nejbližším období pro potřeby PKP, vzniknou i další zajímavé možnosti využití pro takto nemocné lidi (trénink paměti, muzikoterapie, arterapie a další).

PK České Budějovice



Již potřetí připravil PK ČB hudební zážitek svým členům, a nejen jim, koncertem duchovní hudby, který byl tentokrát věnován 20. výročí založení Společnosti Parkinson.

V hlasovací soutěži České spořitelny získal PK ČB finanční podporu na ozdravný pobyt, který se uskutečnil v září v hotelu Grádl v Železném Rudě. Všechny účastníky velmi zaujala přednáška Horské služby s ukázkou práce lavinového záchranářského psa.



PK Červený Kostelec

Helena Kukrálová

Naši členové se rozloučili se školním rokem 30. června při harmonice s opékáním špekáčků v kempu Brodský.

10. října podnikli společný zájezd na zvěřinové hody do naší oblíbené hospůdky ve Chlívčích.

Obě akce se vydařily, s hojnou účastí členů a rodinných příslušníků.

Zdravím Vás a přeji pěkné podzimní dny.

PK Děčín

Jan Durdák

PK Děčín organizuje společné plavání, tělocvik, účastní se rekondičních pobytů.

Velkou důležitost přikládá besedám o PN v domovech seniorů – Česká Kamenice, Jílové u Děčína, Děčín, Centrum sociálních služeb Rumburk a Děčín, Klub důchodců Děčín.

Předsedovi PK Děčín Janu Durdákovi se dostalo významného ocenění – Dobrovolník roku města Děčín a byla mu předána cena. Jan Durdák rovněž převzal v Liberci cenu Modrého slona.

Dvě výstavy uspořádal PK Děčín v synagoze, podílel se na zajištění účasti na výstavě Senior handicap v Lysé nad Labem.

PK Hradec Králové

Stanislava Pospíšilová

Parkinson klub Hradec Králové je ve své činnosti podporován statutárním městem Hradec Králové a krajským úřadem Královéhradeckého kraje. Od poslední valné hromady jsme se zaměřili hlavně na tři své pravidelné činnosti. Těmi jsou cvičení ve sportovní hale v Předměstích nad Labem, kde se setkáváme každé úterý,

cvičení v bazénu wellness centra Flošna, tady se scházíme každý čtvrtek, a logopedie, na kterou docházíme na rehabilitační kliniku FN Hradec Králové. Členové našeho klubu dojíždí na cvičení a plavání v bazénu v Lázních Bohdaneč. Každé první úterý v měsíci se setkáváme v Bowling baru v Předměstích nad Labem. Na těchto klubových setkáních hrajeme klubovou bowlingovou ligu a zároveň je tu prostor pro vyřešení klubových záležitostí i pro společné povovídání si.

Uspořádali jsme přednášku MUDr. Dostála z Pardubické nemocnice na téma Parkinsonik a strava.

V červnu pořádal náš klub dvě velké akce – ozdravný pobyt na Horním Bradle, kterého se zúčastnilo 27 lidí včetně rodinných příslušníků a grilování na Stříbrném rybníku. Na této akci jsme přivítali primátora Hradce Králové pana MUDr. Finka a z krajského úřadu paní PhDr. Třešňákovou, odpovědnou za oblast zdravotnictví. Dále pak návštěvu z Parkinson klubu Pardubice. Vyzkoušeli jsme také hodinu speciálního cvičení SM systému pod vedením odborné lektorky.

S Parkinson klubem Pardubice, se kterým pořádáme společné akce, jsme se sešli ještě dvakrát. Poprvé v květnu při setkání na Kunětické hoře a podruhé v období prázdnin, v červenci, kdy jsme byli pozváni na prohlídku dostihového závodiště v Pardubicích, a v odpoledních hodinách na projíždku po Labi na lodi Arnošt z Pardubice.

2. srpna se zúčastnilo dvanáct členů našeho klubu Parkinsoniády v Dubňanech. Na této sportovní akci jsme získali několik medailí. Tu nejceněnější, zlatou, získala Jindřiška Duchoňová ve stolním tenisu, stříbrnou medaili získal Míra Malina v hodu na koš a ve stejné disciplíně se Václav

Smotlacha umístil na třetím místě a získal bronzovou medaili.

Další společnou akcí klubu byl rekondiční pobyt na Pastvinách, kterého se zúčastnilo 11 členů našeho klubu.

V říjnu, kromě pravidelných činností, pořádáme společnou návštěvu tří nádherných kostelů v Hradci Králové s odborným výkladem.

Celá činnost Parkinson klubu Hradec Králové je zaměřena na zlepšení psychické a fyzické kondice a pohody našich členů. Je zaměřena hlavně na nemocné Parkinsonovou nemocí, ale nejenom na ně. Ve své práci klademe důraz na spoluúčast rodinných příslušníků. I oni si zaslouží naši nemalou pozornost.

PK Litomyšl

Milada Štursová

Z činnosti klubu:

- červen – přednáška o kineziologii – Mgr. Jitka Tichá
- trénování paměti – Ing. Iva Pekníková v červenci a srpnu se klub neschází
- září – členská schůze, kde byl zvolen nový výbor:
 - ◆ předseda – Milada Štursová
 - ◆ jednatel – Marta Skřivanová
 - ◆ pokladní – Ing. Iva Pekníková
 - ◆ kronikář – Mgr. Věra Havranová
 - ◆ kontrolní komise – Marie Nováková, Zdena Mordanincová
- společně jsme navštívili koncert „Ensemble Martinů a Saša Rašilov“
- říjen – 1. 10. jsme si prohlédli zrekonstruované Regionální muzeum v Litomyšli
- 21. 10. jsme vyslechli zdravotní přednášku
- Každý sudý týden cvičíme a lichý cvičíme v bazénu.

PK Olomouc

Ing. Radomil Žert

Členové klubu Olomouc se v roce 2014 schází na 28. a na 29. setkání členů. Na jarním setkání jsme vyslechli odbornou přednášku paní Romana Skála-Rosenbaum na téma „Žiju s Parkinsonem“, pro uvolnění a radost nám zpíval dětský sbor Základní školy ze Šternberka. Podzimní setkání členů proběhlo 13. 10. Z programu byla připravena přednáška Mgr. Kučerové „Ergoterapie u Parkinsonovy nemoci“. Přednáška byla doplněna i o ukázkou vlastního cvičení.

Veřejná setkání byla prospěšná pro členy svou příležitostí vzájemné výměny zkušeností. Jsou organizovaná na půdě Fakultní nemocnice v Olomouci.

Mimo této aktivity poskytujeme pro skupinky našich členů pravidelná rehabilitační cvičení pod vedením fyzioterapeutek v Olomouci, Uničově a Šternberku. Cvičení mají za cíl vést cvičence k pravidelnému dennímu cvičení.

Každý poslední čtvrtek v měsíci pořádáme schůzky, kde zařazujeme základy ergoterapie, logopedie, společenské a paměťové hry, posezení u občerstvení s povídáním.

Každý měsíc se scházíme ve Sportcentru BEST, kde trénujeme hru v bowlingu.

V uplynulém období proběhly i tyto akce – turnaj v bowlingu, turnaj ve stolním tenise, kde se pravidelně mimo našich členů účastní i hosté z ostatních klubů. V listopadu pořádáme turnaj v bowlingu, v prosinci turnaj ve stolním tenise, tentokrát jde o Putovní pohár 1. Předsedy PK Olomouc Zdeňka Pochylého.

Rovněž 18 členů našeho klubu se zúčastnilo 7. Parkinsoniády v Dubňanech, kde 1. místo ve střílebě hokejkou na branku získala naše členka Věra Poláková. Ovšem vítězství patří všem zúčastněným.

Uplynulé období lze z pohledu Olomouckého klubu považovat jako stabilizované období naplněné prací členů výboru.

PK Ostrava

Jarmila Slivečková

PK Ostrava – přehled činnosti v roce 2014
Rehabilitační cvičení – pravidelně 1 hodina týdně v Ostravě, v Novém Jičíně a Třinci celoročně mimo červenec a srpen.

Jemná motorika, logopedie, procvičování paměti a logického myšlení – 4 hodiny za měsíc v Ostravě, mimo červenec a srpen. Pravidelné schůzky klubu – první úterý v měsíci v Ostravě po celý rok, besedy s různými hosty, informace o činnosti Společnosti, klubu.

Akce:

- Leden – beseda o výrobcích z Aloe Vera
- Únor – výroční schůze s lékařskou přednáškou MUDr. Pavla Ressnera, Ph.D.
- Březen – cestopisná beseda o Španělsku
 - ◆ návštěva s ukázkou rehabilitačního cvičení v tělocvičně a v bazénu v Třinci u cvičitelky – fyzioterapeutky Martiny Slížové
- Duben – lékařská přednáška pro širokou veřejnost v Domě knihy Ostrava, Smetanovo nám., MUDr. Petra Bártová Ph.D. a hlasové terapeutky Mgr. Bc. Marty Tománkové
 - ◆ Návštěva Hasičského muzea v Ostravě – Přívoze
 - ◆ Natáčení relace v Českém rozhlase Ostrava pro pořad „APETIT“
 - ◆ Natáčení relace v ČT v Ostravě – beseda a ukáзка rehabilitačního cvičení
 - ◆ Setkání u cimbálu ke Dni Parkinsoniků v Rožnově pod Radhoštěm
 - ◆ Květen – výlet – Olomouc – Atribiskupský palác, Arcibiskupské muzeum a obrazárna

aktivní účast na „Dnech zdraví“ v Českém Těšíně, propagace Společnosti Parkinson a PK Ostrava

- Červen – pořádání sportovního dne – 12. PARKINIÁDA v netradičních disciplínách, holandském billiaru a stolním tenise
 - ◆ Aktivní účast na „Sportovním dnu“ ve Zlíně
 - ◆ Aktivní účast na „Dni sociálních služeb“ v Ostravě
- Červenec – výlet a vycházka do Sanatoria Klimkovice a Mexika – Tvarůžkové hody – začínají prázdniny
 - ◆ Klubový turnaj v kuželkách
- Srpen – návštěva u parkinsoniků v Novém Jičíně – rybí hody
 - ◆ Klubový turnaj v šipkách a Holandském billiaru
 - ◆ Aktivní účast na 7. PARKINSONIÁDĚ v Dubňanech u Hodonína
- Září – beseda s pracovníci Všeobecné zdravotní pojišťovny
 - ◆ Aktivní účast na „Dnech zdraví“ v Karvině, propagace Společnosti Praha a KP Ostrava
 - ◆ Aktivní účast na „Dni sociálních služeb“ v Novém Jičíně
 - ◆ Aktivní účast na „Dni zdraví a sociálních služeb“ ve Frýdku – Místku

PK Pardubice

Jiří Vála,

předseda PK Pardubice

Činnost Parkinson klubu Pardubice v letošním roce :

1. Rehabilitace: cvičení v ZŠ Štefánikova Pardubice každé úterý od 16.15 do 17.15 hod
2. Cvičení v bazénu v Lázních Bohdaneč dle rozpisu.
3. Přednášková činnost: 11. 2. 2014 – seminář na téma: Cévní mozkové příhody, léčba

4. 14. 3. 2014 – beseda s náměstkem Ing. Romanek Linkem , týkající se změn ve zdravotnictví v našem kraji.
5. 19. 5. 2014 – seminář na téma : Mozková stimulace PN
6. 14. 10. 2014 – seminář na téma : Roztroušená skleróza, léčba
7. Výstup na horu Říp dne 13. 4. 2014
8. Setkání PK Pardubice a Hradec Králové na Kunětické hoře v Pardubicích dne 2. 5. 2014
9. Výlet autobusem do Hlinska do Betlému – prohlídka roubených domků z 18. století a návštěva státního zámku ve Slatiňanech
10. Setkání klubu Hradec Králové a Pardubice na Stříbrném rybníku dne 17. 6. 2014
11. Návštěva dostihového závodiště v Pardubicích PK Pardubice a Hradec Králové 25. 7. 2014 a plavba lodi Arnošt dne 25. 7. 2014 v odpoledních hodinách
12. Sport: účast na sportovních hrách v Předměřicích na Labem
13. Výroční členská schůze klubu Pardubice proběhla dne 21. 11. 2014 ve 14,00 hod.

PK Ústí nad Labem

Milan Hons,

předseda PK Ústí nad Labem

Počet členů 34 – za posledních 9 měsíců máme 5 nových členů a hlásí se další.

Předseda Milan Hons, jednatelka Věrka Jelínková, pokladní Drahuše Urbančíková.

Scházíme se jako Klub 1× měsíčně vždy první úterý v měsíci v restauraci „U Kováře“ na ulici TGM od 14.30 hod.

Pravidelně doplňujeme a kontrolujeme evidenci členů a placení členských příspěvků 200 Kč/rok.

Máme dobrou spolupráci s Magistrátem města, máme svého zástupce v komisi magistrátu.

Společné aktivity: 1× týdně hodina tělocviku, hodina plavání (2× 30 minut), společné výlety do okolí Ústí nad Labem.

Plně využíváme rekondiční pobyty, využíváme nabídky kulturních pořadů (divadlo, muzeum a podobně).

Snažíme se využívat svých osobních zkušeností s parkinsonem pro nové členy, informujeme se o zdravotním stavu našich členů, navštěvujeme se.

Podle potřeby využíváme další centra pro invalidy v Ústí nad Labem, spolupracují s námi rodinní příslušníci našich členů, bez nich by to nešlo.

Zúčastňujeme se celorepublikových akcí pořádaných Společností nebo jinými kluby (Říp, ...)

Pořádáme krátká vánoční, novoroční a velikonoční setkání s pozváním pro sponzory. Podle možností a zájmu členů pořádáme sportovní den – mini olympiádku klubu.

Řada našich členů je zapojena i v jiných sběratelských spolcích a aktivitách, snažíme se spolupracovat s našimi lékaři neurology návštěvou jejich přednášek, podle možností předáváme dále i časopis Parkinson vydávaný Společností.

Umísťujeme i naše letáčky klubu do čekáren našich lékařů, prostě se snažíme i přes náš handicap žít svůj osobní i klubový život a podle možnosti si pomáhat.

PK Zlín

Ing. Zdeňka Kymlová

Pravidelná činnost:

1× týdně zdravotní cvičení + logopedie

Ostatní činnost:

14. 2. Výroční členská schůze Klubu

27. 3. Sportovní den v Předměřicích (4 osoby, 2× 1. místo, 2× 2. místo, 2× 3. místo)

28. 3. „Kdo se v lednu, únoru a březnu narodil“

posezení s jubily I. čtvrtletí, zpěv, tanec, pohybové hry dle zájmu a chuti

5. 4. Účast na 4. benefičním koncertu v Brně, skupina „Vinařští romantici“ s patronem PK Brno Zdeňkem Junákem (4 osoby)
13. 4. Účast na 7. výstupu na Říp (12 osob)

22. – 29. 4. Rekondice v Bystrém (10 členů PK Zlín)

9. 5. Výlet na Lešnou do ZOO (19 osob)

23. 5. Klubový miniturnaj v mňolky – Zlín, hřiště na Lesní čtvrti (10 osob)

6. 6. Účast na Parkiniádě v Ostravě (3 osoby, J. Mikulka 2. místo ve stolním tenisu)

14. 6. Zlínský šachový turnaj
Máme úspěšně za sebou 2. ročník „Zlínského šachového turnaje“ se skládáním puzzle a doprovodnými soutěžemi. Sešlo se 53 účastníků – domácí ze Zlína, skoro domácí z nově utvořeného klubu Uherské Hradiště a hlavně milí hosté z ostravského klubu, z olomouckého klubu (Hulín), jeden zástupce z Pardubic a také přátelé z Parkinson Slovácko.

Zlaté medaile získali: Šachy – Karel Vobořil PK Zlín, Puzzle – Hana Neníčková Parkinson Slovácko, Kop na branku – Jan Kotek PK Zlín, Věra Poláková PK Olomouc, Střelba na branku – Josef Mikulka PK Zlín, Hana Neníčková Parkinson Slovácko, Házení kroužky – Jan Kvapil PK Zlín, doprovod Jarmila Kozlová PK Zlín, Stabil step (stabilní chůze) – Věra Ambrozová Parkinson Slovácko, Jan Průdek Parkinson Slovácko.

Akce proběhla v příjemném prostředí otrokovické Sokolovny. Všem moc díky!

Poděkování patří také Zlínskému kraji, který poskytl finanční příspěvek.

14. 6. „Kdo se v dubnu, květnu a červnu narodil“ – posezení

16. 7. Výlet do Luhačovic (18 osob)

1.–3. 8. 7. Parkinsoniáda v Dubňanech

7. Parkinsoniády se z našeho zlínského klubu zúčastnilo 16 osob. Naše výprava byla neskutečně úspěšná – získali jsme 9 pohárů a 1 hlavní – putovní. Děkujeme organizátorům, v čele s Honzou Škrkalem, za krásnou akci. Úžasnou myšlenku vyjádřil jeden ze zpěváků mužského sboru z Dubňan. Volná citace – „Nevnímejte PN jako doživotní trápení, vždy je naděje, že bude lépe“.

1. – 10. 9. Rekondice na Jelenovské (18 členů PK Zlín)

19. 9. „Kdo se v červenci, srpnu a září narodil“ – posezení

10. 10. „Sport – naděje pro Parkinsona“, účast na akci „Týden zdraví ve Zlíně“

PK Žďár nad Sázavou

Marie Benešová

Scházíme se jednou za měsíc, schůzky jsou vždy poslední pátek v měsíci. Dvakrát v měsíci cvičíme. Uspořádali jsme perfektní odpoledne s táborákem a opékáním špekáčků v zahradní chatě Jany, jedné z našich členek. Na ozdravný pobyt vyrazíme až v listopadu, dříve to nebylo možné. Jinak nás stíhala jedna pohroma za druhou, po nedávném úmrtí 2 členů, zlomený krček naší Míly, která vždy napekla ty nejlepší dobroty, ale věřme, že bude líp.

Zeptali jsme se VZP, jak je to s rehabilitačními pobyty, které někteří naši členové využívají každý rok, a předepisuje jim je jejich obvodní lékař.

Odpověď:

Léčebně rehabilitační péče se poskytuje jako nezbytná součást léčebného procesu podle zákona č. 48/1997 Sb. O veřejném zdravotním pojištění, v platném znění, jako nezbytná součást léčebného procesu, na doporučení ošetřujícího lékaře. Podmínky poskytování lázeňské léčebně rehabilitační péče jsou stanoveny ve vyhlášce č. 267/2012 Sb. – Indikační seznam.

Lázně se poskytují buď jako komplexní lázeňská péče (pojištění hradí jak léčení, tak vyšetření, ubytování a stravu) nebo jako příspěvková péče (pojištění hradí vyšetření a léčení, hotelové služby hradí pacient). Individuální léčebný postup určují ošetřující lékaři pacientů. Kromě lázní lze potvrdit také pobyt v rehabilitačním ústavu.

Pokud máte zájem o léčebně rehabilitační péči, obraťte se na své ošetřující lékaře a možnost indikace těchto zdravotních služeb s nimi projednejte. Návrh na léčebně rehabilitační péči podává registrující praktický lékař, pokud je pacient indikován z vlastního sociálního prostředí; doporučuje je lékař specialista.

Upozorňuji, že od roku 2015 bude zřejmě v platnosti nový Indikační seznam.

S pozdravem

MUDr. Jan Hoch

*vedoucí Referátu kontroly
a revize zdravotní péče IV Praha*





Jak proběhly rekondiční pobyty parkinsoniků v roce 2014

Václav Fiedler



Celkem bylo organizováno šest pobytů pro 151 oprávněných, to je parkinsoniků a doprovodů osob se ZTP/P.

Jak již bylo zvykem, pro pobyty byli určeni vedoucí a realizační týmy s bydlištěm poblíž pobytového místa, s cílem dosáhnout co nejnižších nákladů.

Je vhodné na tomto místě poděkovat vedoucím za vynikající organizaci jak příprav, tak i bezproblémový průběh jednotlivých pobytů, a to: Ing. Zdence Kymlové za Jelenovskou u Valašských Klobouků, Věře Kintrové za Bystré u Poličky, Mgr. Evě Vernerové za Pastviny u Žamberka, Ing. Bohumile Šindelářové za Grádl u Železné Rudy a za organizování pobytů v lázních Vráž ve spolupráci s plzeňským klubem – Vailem Mičundou a Věrou Škarvanovou.

V nabídce rekondičních pobytů pro rok 2014 bylo nově zařazeno rehabilitační zařízení Bystré u Poličky, kde jako novinka v naší nabídce je bazén s mořskou vodou, a protože zájemců bylo víc, nežli jsme plánovali a ohlasy na dubnový pobyt v Bystrém byly natolik žádoucí, byl zde v říjnu zorganizován ještě druhý pobyt pro dalších 34 účastníků.

Naopak naše tradiční a nejstarší pobytové místo v hotelu Štikov u Nové Paky s ideálními podmínkami pro pořádání rekondičních pobytů (cvičební prostory, 18 jednolůžkových a 18 dvoulůžkových pokojů, klidné prostředí na procházky, venkovní bazén, zastřešené ohniště, houbaření) bylo již druhý rok obsazeno pouze cca na 50% a z toho důvodu i ztrátové, v loňském roce byla Ministerstvu zdravotnictví vrácena poměrná část grantu, v letošním roce bylo operativně výborem rozhodnuto, že za ne zcela naplněný pobyt ve Štikově bude zorganizován pobyt v Bystrém. Pobytové místo ve Štikově je nevýhodné z důvodu komplikované dopravy vlakem a autobusem. Nyní bude muset nově zvolený výbor rozhodnout, jak dál.

Ze zpráv jednotlivých vedoucích pobytů vyplývá, že rekondiční pobyty organizované podle stávajících Metodických pokynů jsou jedinečným místem setkávání nemocných PN, jsou místem, kde se dozví od stejně nemocných způsoby léčby, různé projevy nemoci, ale hlavně zde získá logopedické návyky a návyky cvičení. Tyto návyky je ale potřebné potom doma při každodenní činnosti uplatňovat, jinak se brzo vytratí.

Pro úplnost ještě několik čísel:

Pro úplnost ještě několik čísel:

Pobyt	Kdy	Dnů	Oprávněných	Doprovod	Celkově lidí	Celkové náklady	Grant
Bystré	duben	7	28	6	34	168 500 Kč	58 800 Kč
Štikov	červen	11	16	8	24	133 408 Kč	49 440 Kč
Grádl	červen	9	29	11	40	206 499 Kč	78 300 Kč
Jelenovská	září	9	29	11	40	235 113 Kč	78 300 Kč
Pastviny	srpen	7	22	5	27	138 282 Kč	44 660 Kč
Bystré	říjen	5	27	7	34	116 500 Kč	40 500 Kč

Celkem se zúčastnilo 151 oprávněných a 41 doprovodů, náklady celkem 997 957 Kč, z toho 350 000 Kč grant.

Rekondiční pobyty v roce 2015

Ing. J. Pechová

Tak, jako v předchozích letech, tak i v roce 2015 uspořádá Společnost Parkinson, o. s. (dále jen SP) rekondiční pobyty. Pro jejich zajištění podala SP žádost o grant na Ministerstvo zdravotnictví ČR.

Pro vypracování žádosti platí metodické materiály, které jsou v Programu na podporu žádosti nestátních neziskových organizací. Pro organizaci je nutné dodržet harmonogram

prací daný v metodických pokynech. Proto SP zpracovala tabulku s rozpočtem projektu a vybrala pobytová místa a dobu pobytu. Místa byla vybrána na základě zkušeností z předchozích let. Termíny jsou výsledkem jednání mezi SP a zástupci ubytovacích zařízení. Pokud bude rozhodnutí Ministerstva zdravotnictví ČR příznivé, budou pobyty i v roce 2015 dotované.

Plán rekondičních pobytů s dotací Ministerstva zdravotnictví na rok 2015

Tabulka – Rekondiční pobyty v roce 2015 návrh

Pobytové místo	Vedoucí pobytu (telefon)	Termín	Dnů	Cena hotelu lůžko/den	Počet účastníků
Jelenovská	Kymlová (774443563)	31. 8.–8. 9.	9	590	42
Bystré	Kintrová (606113776)	13. 4.–23. 4.	11	580	35
Pastviny	Vernerová (606145248)	27. 6.–4. 7.	8	550	31
Železná Ruda	Škarvanová (777941585)	26. 6.–5. 7.	10	500	40

Upoutávka ukazuje popisem i dokumentačním fotem charakteristiku pobytového místa. Máte-li zájem o pobyt, vyplňte přihlášku a odešlete na adresu SP.

Hotel Bystré

rodinný hotel na Vysočině,
Bystré u Poličky

Termín pobytu

13. 4. – 23. 4. 2015



Nově zrekonstruovaný hotelový komplex, pokoje s vlastním sociálním vybavením, televizí a Wi-Fi připojením.

Budova hotelu, která je kulturní památkou, má příjemnou polohu v klidové zóně malebného městečka Bystré.

V objektu se nachází bazén s mořskou vodou a wellness centrem.

Pobyt je vhodný pro pohyblivější účastníky – velké množství schodů.

www.hotel-bystre.cz



Penzion Pastviny

Termín pobytu

27. 6. – 4. 7. 2015

Penzion se nachází poblíž údolní přehradní nádrže Pastviny.

Objekt je bezbariérový, pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí a Wi-Fi připojením.

Okolí penzionu je velmi příjemné pro cvičení a další činnosti – travnatá plocha a kryté posezení.

www.pastviny.penzion.com



Hotel Grádl

Železná Ruda

Termín pobytu

26. 6. – 5. 7. 2015

Horský hotel Grádl stojí na pohádkově klidném místě uprostřed šumavských lesů. Je v nadmořské výšce 878 m.

Ubytování je ve dvou a třílůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením.

Pokoje jsou rozmístěné od přízemí do druhého patra. Většina z nich nabízí výhled na nejvyšší horu Šumavy, Javor.

www.hotelgradl.cz

Hotel Jelenovská

Valašské Klobouky

Termín pobytu

31. 8. – 8. 9. 2015



Hotel se nachází na území chráněné krajinné oblasti Bílé Karpaty v nadmořské výšce 640 m v ekologicky čisté krajině.

Pokoje s vlastním sociálním vybavením, televizí a Wi-Fi připojením.

V objektu se nachází bazén a wellness centrum, poblíž je kuželna.

Pokoje jsou dostupné výtahem, přístup k hlavnímu vchodu je po schodech. Po domluvě se může pobytu zúčastnit i osoba na vozíčku.

www.jelenovska.cz

Přihláška na rekondiční pobyt - Společnost Parkinson, z. s.

POBYTOVÉ MÍSTO:

PARKINSON
společnost, z.s.

TERMÍN:

Žadatel

Příjmení, jméno Číslo OP
 (Číslo průkazu Spol. Parkinson jen u členů) Rodné číslo Dat. narození
 Adresa PSČ
 Tel. mobil e-mail Jsem: TP - ZTP - ZTP/P

Doprovod (vyplňte nebo napište „bez doprovodu“)

(titul, příjmení, jméno) Číslo OP
 (Číslo průkazu Spol. Parkinson jen u členů) Rodné číslo Dat. narození
 Adresa PSČ
 Tel. mobil e-mail

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem se v letošním roce nezúčastnil a nezúčastním žádného dalšího pobytu organizovaného jiným občanským sdružením než Společností Parkinson, z. s. nebo jiných akcí, podporovaných Ministerstvem zdravotnictví ČR, tzn., že nečerpám dotaci vícečetně. Souhlasím, aby tato přihláška včetně záznamů lékaře byla archivována pro případnou kontrolu MZ ČR. Souhlasím s publikováním záběrů z rekondičního pobytu. Já, níže podepsaný/á, prohlašuji, že budu dodržovat řád a program rekondičního pobytu a v opačném případě po písemném odůvodnění na vlastní náklady bez nároku na odškodnění pobyt opustím.

Podpis žadatele:

Podpis doprovodné osoby:

.....

.....

Dne:

Odborný lékař označí diagnózu Parkinsonovy choroby, případně parkins. syndromu a zodpovědně potvrdí soběstačnost, pohyblivost a orientační schopnost účastníka, s ohledem na náročnost rehabilitačních cvičení a společných vycházek. Nebude-li skutečný zdravotní stav pacienta odpovídat vyjádření odborného lékaře, bude pacient odeslán domů bez nároků na vrácení zaplacené úhrady za pobyt.

Diagnóza nemoci (číselně i slovně)

(volby prosím označte zakroužkováním)

Soběstačnost pacienta:	DOBŘÁ	ZTÍŽENÁ	JEN S DOPROVODEM
Pohyblivost pacienta:	DOBŘÁ	ZTÍŽENÁ	JEN S DOPROVODEM
Orientační schopnost pacienta:	DOBŘÁ	ZTÍŽENÁ	JEN S DOPROVODEM

Další diagnostikované nemoci, na které je pacient léčen

Rekondiční pobyt:	DOPORUČUJI	NEDOPORUČUJI
-------------------	-------------------	---------------------

Razítko a podpis

Datum odborného lékaře (neurologa):



„My jsme Valaši, jedna rodina“ – rekondiční pobyt na Jelenovské u Valašských Klobouk 1.–10. 9. 2014

Zdenka Kymlová

Rekondiční pobyt na Jelenovské zcela naplnil svým průběhem výše uvedený titulek. Opravdu jsme 9 dní pobytu prožili jako jedna velká rodina – bylo nás celkem 42. Účastníci byli rozděleni do šesti skupin – 3 skupiny parkinsoniků a 3 skupiny doprovodu. Variabilně se využívaly dvě možnosti, kdy při jedné byli při činnosti samotní pacienti a při druhé společně se svým doprovodem. Odezva byla velmi zajímavá. Pacienti zvládali samostatně činnosti, při kterých jim běžně jejich doprovod automaticky pomáhal. Pro doprovod bylo příjemné si odpočinout.

Velmi rychle si všichni zvykli, že každý den začíná vzájemným objímáním a přáním pěkného dne. Následná rozcvička nás ještě více příjemně naladila – zpívalo se, bavili nás pohybové hry i rovnovážná a vyrovnávací cvičení. Dokonce se k nám přidaly i děti, které byly současně s námi v hotelu Jelenovská. Dopoledne se skupiny střídaly podle rozpisu – každá skupina měla logopedii, příp. jinou aktivizační činnost a cvičení v tělocvičně nebo v bazénu. Cvičení jsme zajišťovaly všechny čtyři členky týmu (Zdenka Kymlová, Věra Dvořáková, Marie

Valová, Jarmila Jelínková), věříme, že bylo pestré a pro všechny příjemné. Důraz jsme kladly na dechová a relaxační cvičení a také na význam odpočinku.

Zdravotní stav pacientů s PN se výrazně zhoršuje při únavě a stresu. Odpoledne byl program připraven tak, aby si každý vybral podle svého zájmu. Hrály se turnaje v mňolky, stolním tenisu a kuželkách. Také byly připraveny vycházky do okolí. Opět jsme trénovali chůzi s holemi na Nordic walking. Večerní program byl také velmi pestrý.

První večer byl vyhrazen seznámení. Zábavnou formou jsme se blíže poznali, každý dostal srdíčko na připnutí na oblečení se svým jménem. Večerní program si převážně připravovali sami účastníci, postupně si jednotlivá družstva připravovala zábavné pásmo. Střídaly se písničky, scénky, soutěže, ... Vše bylo velmi vtipné a nápadité – dokonce byl využit i invalidní vozík pro generála Laudona.

Tato rekondice byla přenesena do období masopustu. Vyvrcholením byl masopustní průvod v maskách, který se odehrával nejdříve uvnitř v hotelu a pak venku před hotelem. Veselili jsme se, zpívali. Přidali se k nám i studenti SŠ, kteří byli současně s námi na pobytu. Po průvodu nás čekal táborák s opékáním špekáčků a soutěž v hodu sekýrkou na cíl. S masopustem souvisela i masopustní kuchařka, kterou jsme sestavili z receptů, které si účastníci přivezli z domova. Kuchařku si účastníci odvezli s sebou domů. Každý také obdržel „upomínkový list“, kde byly seřazeny pozitivní vlastnosti, které si účastníci vzájemně sami sepsali. Bylo náročné z jednotlivých listů „vytáhnout“ pozitiva každému zvlášť. Stálo to ale za to.

Po rekondici mi s pláčem volala jedna účastnice, že si ještě nikdy nic tak pěkného o sobě nepřečetla a nedozvěděla se. To jsou pro tým největší a nejpříjemnější odměny.

Naučili jsme se, jak si každý den procvičovat mimické svaly, jaký význam má vzpřímená páteř pro činnost mozku, procvičovali jsme paměť

krátkodobou i dlouhodobou, učili se zdravě sebelásce, kreslili jsme, psali do písanek. Velkým zážitkem bylo předčítání oblíbených knih, které si účastníci na rekondici přivezli.

Letos jsme navštívili lázeňské město Luhačovice. Celé město jsme objeli turistickým vláčkem s průvodkyní, která nám o všem zajímavě povídala. Pak ještě zájemce provedla po dalších místech lázní. Také jsme měli možnost shlédnout vystoupení folklórních souborů z Trenčína a z Uherského Brodu. Výlet se velmi vydařil.

Navštívily nás dvě milé dámy. PhDr. Marta Pšíkalová – psychologka z Brna se nám věnovala formou arteterapie – konkrétně kolážemi. Všichni vyjadřovali své pocity a očekávání o rekondici. Paní doktorka s námi pracovala s velkým nasazením, byla příjemná, chápatelá, srozumitelně odpovídala na dotazy. Cvičitelka Dana Červinková ze Zlína se věnuje cvičení s flexi-bary hlavně se seniory. Jedno dopoledne se věnovala i našim účastníkům. Náčiní přivezla pro každého, všichni si tento druh cvičení, kterým se zpevňuje hluboký stabilizační systém, vyzkoušeli. Obdivuhodné bylo, že mnozí, kteří mají problém se stabilitou, se po postupném nácviku zpevnění těla velmi zlepšili – stáli na špičkách, na jedné noze, vzpřímili se.

Domnívám se, že zvat na rekondici odborníky, kteří pomohou lidem najít cestu ke zlepšení zdraví jejich vlastními silami, je velmi důležité. Velkým přínosem byla zdravotnice a současně cvičitelka Jarmila Jelínková (povoláním zdravotní sestra). Každý účastník měl svou osobní zdravotní kartu, do které Jarmila každý den zapisovala, jak se kdo cítí, ošetření, která provedla. S každým byla denně v osobním kontaktu.

Rekondice se vydařila, při závěrečném posezení jsme všechny čtyři slyšely slova chvály – moc nás potěšila. Všichni jsme se shodli na tom, že rekondice proti lázním přináší více pozitivních výsledků, že pobyt v přátelském kolektivu v psychické pohodě je ničím nenahraditelný. Účastníci si osvojili pohybové návyky, naučili se novým činnostem, navázali nová přátelství, poznali krásu



Bílých Karpat s ekologicky čistou přírodou. Klid, který v této lokalitě je a bezprostřední blízkost lesa, má přímo blahodárné účinky.

Závěrem vzpomenu ještě jeden pozitivní zážitek. Několik týdnů po ukončení rekondice mi volala p. Straková z Lanžhotu, že se její nemocný

manžel upoutaný na invalidní vozík natolik zlepšil, že se sám i vykoupe ve vaně a stále na pobyt vzpomíná. Díky moc za tyto zpětné vazby.

*Za realizační tým Ing. Zdenka Kymlová
vedoucí pobytu*



Iveta Vetráková si vyzkoušela roli modelky

Převzato z Listů Strakonicka z 12. 11. 2014

V butik proslulé módní značky v Příbrami pořádala paní Eva Koňasová na sklonku října módní přehlídku. Modelky se mohly přihlásit v několika věkových kategoriích a probíhalo internetové hlasování. Po užším výběru bylo vybráno 10 modelek, jednou z nich byla i paní Iveta Vetráková z Katovic. V pětáctyřiceti letech si vyzkoušela roli modelky. Řeknete si, že na tom není nic zajímavého. Je. Iveta Vetráková trpí Parkinsonovou chorobou a rozhodla se, že různými aktivitami a činnostmi se bude proti „té potvoře“ bránit. Pro lidi s Parkinsonovou chorobou je důležité udržovat se v kondici a být aktivní. Jen tak mohou tuto nevyléčitelnou nemoc držet v takových únosných mezích, aby mohli fungovat.



● *Vystoupit na veřejnosti v roli modelky je pro obyčejnou ženu zkouška nervů a trémy.*

Ani mi nemluvte! Snažila jsem se nevnímat zcela zaplněné hlediště, soustředila jsem se hlavně na chůzi, abych šla rovně a neupadla. Poradili nám, abychom se při chůzi dívaly na určitý bod. Toho jsem se držela a dobře jsem udělala. Kdybych se podívala do publika třeba na manžela, určitě by mě to rozhodilo.

● *Proč jste se do konkursu přihlásila? Byla to výzva, nebo touha pokořit mýtus, že člověk s Parkinsonovou chorobou se přece nemá moc ukazovat na veřejnosti, když je tak nemocný?*

Ani jedno, ani druhé. Navedly mě moje kamarádka pedikérka Pavla Chadrabová a její sestra Eva – velmi aktivní, akční a činorodé ženy. Právě Eva tuto módní přehlídku pořádala. Nakonec jsem si řekla: „Proč ne, alespoň budu jednou hezky oblečená v luxusních věcech a nalíčená od profesionálů.“

● *Je k nevíře, jak odborník dokáže ženu zcela změnit, co?*

Neměla jsem před přehlídkou čas a příležitost se vidět v zrcadle. Cítila jsem se ale dobře a určitě jsem vypadala hezky jako nikdy v dosavadním životě.

● *Nebude vám vadit, když se vás budu ptát konkrétně na Parkinsonovu chorobu?*

Vůbec ne. Je důležité, aby se informace mezi lidmi dostaly. Je mezi námi dost lidí s touto nemocí, a to i na Strakonicku.

● *Prý jste prohlásila, že tu „potvoru“ udo-láte a nedáte jí šanci, aby vám ztěžovala život.*

To je pravda. Snažím se dělat věci, které bych předtím určitě nedělala. Hledám

možnosti, jak svému tělu pomáhat a oddávat tak horší etapy této choroby. Nedělám si však iluze, že nepřijdou. Každopádně ale bojuji, aby přišly za co nejdélsí dobu. Občas si říkám: „Děd-ku protivný, zadupám tě do země.“

● *Chápu to správně, že u Parkinsona je důležitá aktivita těla i mozků?*

Ano. Jakkmile zůstanete pasivní, nemoc vás pohltí, hodí vás do postele, odkud můžete leda tak koukat do stropu a čekat na horší stádia. Nesmím se zastavit. Proto vymýšlím aktivity. Třeba teď jsme se učila jezdit na koni – odborně se to nazývá hipodrom.

● *Asi je pasé myslet si, že Parkinsonova nemoc postihuje staré lidi.*

Mně je pětáctýřicet, Parkinsona mi diagnostikovali ve čtyřiceti. Je ve čtyřiceti letech člověk starý? Pravda je, že starší lidé mají jiný průběh této nemoci, jiné léky, jiné vedlejší účinky, než my mladší. Výjimkou nemusí být ani dvacetiletí lidé, i takové případy u nás jsou.

● *Jak se Parkinsonova choroba projevuje? Dává tělo nějaké signály, že se něco děje?*

Při této chorobě odumírají v mozku buňky, které produkují dopamin. Prvotní projev nemoci se ukáží až v okamžiku, kdy už máte přibližně osmdesát procent těchto buněk pryč. Do té doby nemáte žádný varovný signál. První signály pak přicházejí třeba v podobě třesu ruky, tuhnutí svalstva, nahrbené a pomalé chůze. Dopamin je látka, která přenáší signály z mozku do svalů. Nejsem odborník v medicíně, ale tak nějak to chápu z odborné literatury.

Mé trable začaly v roce 2009. Vrátili jsme se z dovolené u moře a od té doby jsem se necítila dobře. Bylo mi stále hůře a několikrát jsem i v zaměstnání zkolabovala. Po různých vyšetřeních mi lékař tehdy sdělil, že mám boreliózu. Dostala jsem antibiotika s tím, že po jeho vybraní bych měla být v pořádku. Jenže já

pořád fit nebyla. Praktický doktor mě pak poslal k neurologovi. Víte, je to o tom, že lékaři nasazují různé léky, a čeká se, které zaberou a zlepší zdravotní stav. Zatím není žádná metoda, jak začínající Parkinsonovu chorobu přesně určit. V tomto případě nenapoví ani odběr krve, lumbální punkce, prostě nic, jsou jenom viditelné fyzické a psychické příznaky.

● *Jak dlouho trvalo, než si byli lékaři jisti, že právě vy trpíte Parkinsonem?*

Rok a půl. Byl to rok a půl, kdy jsem brala kortikoidy, chvíli jsem fungovala tak napůl nebo vůbec. Lékař mi pak na zkoušku nasadil léky přímo na tuto nemoc a mně se nesmírně ulevilo. Jenže zatímco panu doktorovi bylo zřejmě jasné, co mě trápí, mně to tehdy nedošlo.

● *Nechtěla jste si to připustit?*

Myslela jsem, že vyberu celou krabičku předeepsaných léků a budu ok. Také pan doktor mi navrhl, že zkusíme léky vysadit a uvidíme, co to se mnou udělá. Prožila jsem dost nepříjemný pád. Už za dva dny se mi zdravotní stav rapidně zhoršil, nemohla jsem chodit a skoro ani mluvit. A tak jsem se k lůžkům na PN musela znovu vrátit. K tomu jsem dostala doporučení do specializovaného centra v Praze. Tam jsem dostala od paní doktorky další jasnou a zdrcující zprávu. Ještě než jsem vešla do její ordinace, oznámila mi při pohledu na mou chůzi – vy máte Parkinsona jak vyšitého. Razantně rozprášila i mou naději, že je to přechodné. Naopak prý je to na doživotí a dodala, ať beru dvojitou dávku léků. Takže od té doby jezdím do Prahy pravidelně a paní doktorky mi vždy upravují medikaci.

● *Dá se s tím vůbec smířit? Obzvlášť ve čtyřiceti letech?*

Jsou dva typy lidí. Ti, co se nemoci poddají a zlomí sami nad sebou hůl. A ti, kteří se rozhodnou nějak bojovat a žít pokud možno plnohodnotný život.



● *Vy jste bojovnice. Co jízda na koni? Pomáhá vám?*

Jezdím na statek do Volenic, to je kousek od nás. Je tam majitelka koňské farmy paní Katka P., která se věnovala třeba i mentálně či zdravotně postiženým dětem. Hipoterapie je skvělá věc. Při jízdě na koni, kterého lektorka vede, musíte zapojit veškeré svalstvo těla a svaly, které se jinak nepoužívají se posilují. Už jsem dokázala jet na koni sama a řídit ho. Teď mám další cíl – jednou v budoucnu jet na koni cvalem. Paní Katka mě povzbudila, že to dokážu.

Medicína jde samozřejmě pořád kupředu. V souvislosti s Parkinsonem ale zatím vědci příliš nepostoupili. Jsou sice možné operace, nicméně jsou rizikové a moc často se u nás neprovádějí. To jsem si přečetla.

Bohužel, je to tak. Buďme rádi za léky, které na tuto nemoc jsou a co se týče operací, existují dva druhy. Jedna možnost je vývod do tenkého střeva, který se nazývá duodopa a léčivá látka v podobě gelu se přímo dává do těla. Je to šetrnější forma, než brání velkého množství pilulek. Já třeba musím dávat velký pozor, na to co jím, aby se účinnost léků, které беру, kvůli jídlu nesnižovala. Při jedné přednášce jsem slyšela, že pro představu ze sta léků, které užíváme, se do mozku dostane pouhé jedno procento, protože mozek má ochrannou bariéru proti toxickým látkám. Druhá operace je přímo zásah do mozku DBS. Tu má v naší republice pouze kolem

pětatřiceti lidí. Stojí kolem milionu a není vhodná pro všechny s Parkinsonem. V republice má tuto diagnózu přes dvacet tisíc lidí.

● *Musela jste kvůli nemoci přestat chodit do práce?*

Musela. Bohužel. Měla jsem pěknou práci. Pracovala jsem jako technický kontrolor v řetězkárně ve Zbrojovce ve Strakonici. Byl tam výborný kolektiv. Strašně mě to mrzelo, že jsem o tak prima práci přišla. Ale doktor měl pravdu. Už bych práci nevládla. Druhým rokem jsem v plném invalidním důchodu. Mnozí, když mě vidí, nevěří, že jsem nemocná. V kondici mě udržují prášky, беру jich dvanáct denně. Pokud bych si je nevzala, do tří hodin přestanu fungovat. Ztuhnou mi svaly, přestanu se hýbat. Pořád si musím dávat pozor, abych si nevybila „baterky“ přílišnou fyzickou aktivitou.

Co vím z terénu, revizním lékařům se příliš nechce přiklepnout invalidní důchod. Vzpomínám na případ muže s třemi infarkty, kterému jeho lékař doporučil alespoň částečný invalidní důchod, ale přes revizi neprošel. Prý je naprosto zdravý.

Slyšela jsem o mnoha podobných případech. Problém je v tabulkách. Doktoři, kteří jsou v komisi, se podle nich musí řídit. V tabulkách jsou popsány příznaky, a jsou odstupňované. A vy se zařadíte do některé z tabulek. Člověk může mít více onemocnění, tedy více diagnóz, ale posuzuje se ta nejtěžší. Posuzování osob pro invalidní důchod má svá přísná pravidla a s tím se nedá nic dělat. Jedna pozitivní zpráva je, že se od letošního roku podařilo zařadit naši diagnózu do třetího stupně, což je plný invalidní důchod. Bylo to díky usilovné práci stejně nemocných lidí.

● *Mojí známé, která trpí epilepsií, se stává, že když jí chytne chvilkový záchvat na ulici, kolemjdoucí neznají věci se pohoršují a domnívají se, že je za bílého dne opilá. Máte obdobnou zkušenost?*

Mám spíše zkušenost s tím, že si lidé tiše pošukávají a při pohledu na mě si můžou

myslet, že jsem zdrogovaná nebo opilá. Často se podivují, že ve svém věku chodím s hůlkou. Ti zvědavější se mě rovnou zeptají, proč mám hůlku. Obracím to v žert – že chodit s hůlkou je dnes přeci in. Jedna paní mi na toto dokonce odvětila, že má hůlku ve skříni a že ji tedy bude muset vyndat.

● *Možná by bylo dobré říct i pár slov o tom, že jste vlastně první na Strakonicku, kdo tady aktivně rozjel cvičení pro nemocné Parkinsonovou chorobou.*

Nechci se moc chlubit, ale dostala jsem pochvalu i od mého doktora neurologa. Během tří měsíců se mi podařilo najít prostory, cvičitelku a peníze na cvičení, zatímco lékařská veřejnost se o to marně pokoušela přes deset let. Měla jsem štěstí na lidi kolem sebe. Chodila jsem totiž na masáže k Miluše Tasáryové a postěžovala jsem si jí, že jsem lajdák, že mám cvičit a že doma necvičím. Ona se toho chytla a prý – proč ne, budu cvičit s vámi. To byl impuls. Zjistila jsem podrobnosti v českobudějovickém klubu Parkinsonů, tam se podařilo domluvit i dotace na proplácení fyzioterapeuta a prostor a rozjelo se cvičení. Momentálně pravidelně cvičíme v prostorách obchodního centra Maxim ve Strakonících každé pondělí od tří hodin a vede nás paní Barbora Švecová. Jestli můžu, poskytnu touto cestou i kontakty, kdyby se k nám chtěli další nemocní přidat. Je to vetrak.iveta@seznam.cz nebo můj telefon 607 258 318.

Kluby jsou po celé republice, k nám jsou nejbližší kluby v Plzni nebo v Českých Budějovicích a letos je 20. výročí založení společnosti Parkinson v Praze.

● *Slyšela jsem, že vám velmi pomáhá také teplá koupel ve vířivce. K rekonstrukci plaveckého stadionu ve Strakonících zatím nedošlo, takže náš bazén asi pro vás vhodný není.*

Ano, to máte pravdu. Musíme jezdit jinač a to za hranice. Plavání v teplé vodě je balzám na naše svalstvo. Je škoda, že strakonický

plavečák zatím změnou neprošel. Určitě by spousta lidí, a nejen nemocných, uvítala, kdyby se mohli alespoň prohřát a zaplavat si v domácím prostředí.

● *Jsem překvapená, že se nebojíte veřejně vystupovat a že jste souhlasila s rozhovorem. Většinou se nemocní lidé schovávají do vlastní ulity.*

Zjistila jsem, že najednou dělám věci, které bych před propuknutím nemoci nikdy nedělala, mohou to být vedlejší účinky léků. Momentálně jsem ztratila zábrany vystupovat na veřejnosti, tak mohu hovořit takto s Vámi nebo se zúčastnit módní přehlídky. Spíš chci ostatní povzbudit, aby se nestyděli za to, že jsou nemocní. Pokud je to možné a zdravotní stav to dovoluje, tak určitě by se měl člověk zapojit do aktivního života. Samozřejmě nemoc postupuje a jsou dny, kdy se člověk cítí hodně špatně, ale důležité je to nevzdávat.





Pohár ČR členů Společnosti Parkinson, o. s. ve stolním tenise

Ing. Jaroslava Pechová

V roce 2012 a 2013 jsem se zúčastnila sportovních dnů, pořádaných Parkinson kluby (dále jen PK) Brno, Olomouc a Hradec Králové. Napadlo mne, že by bylo hezké něco takového uspořádat ve středočeském kraji. Podporu mého klubu v Poděbradech jsem měla, a tak jsem začala jednat. Základem bylo zajištění odpovídající hrací plochy. Netrvalo dlouho a byla na světě dohoda mezi PK Poděbrady a oddílem stolního tenisu TJ Sokol Poděbrady, jehož předsedou je pan Hynek Votík.

Turnaj proběhl v dubnu 2014. Byli jsme překvapeni počtem účastníků a jejich doprovodu. Fotografie jasně ukazuje návštěvu. Od myšlenky k realizaci další soutěže už byl jen krůček.

Významný byl slib pana starosty TJ Sokol pana Ing. Radka Smejkal, že budeme moci hrát ve velké tělocvičně a že bude dobré zdůraznit charakter soutěže, určené pro všechny kluby, hráče stolního tenisu a jejich doprovod. Pro tuto skupinu pak bude vhodné využít doprovodných soutěží, určených pro širokou veřejnost, soutěže v šachu a pexesu.

Po pozvánce na Pohár ČR členů Společnosti Parkinson, o. s. zasláné na kluby, využíváme možnosti zveřejnění akce v časopise Parkinson. My v Poděbradech věříme, že naše cesta k úspěchu je nastoupena. Přidáváme technické podmínky soutěže.



**TJ SOKOL PODĚBRADY A PARKINSON KLUB PODĚBRADY, SPOLEČNOST PARKINSON, z.s.
POŘADAJÍ**

Pohár České republiky členů Společnosti Parkinson, z.s. ve stolním tenise

v sobotu 28.BŘEZNA 2015

Doprovodné soutěže šachy a pexeso

A. Všeobecná ustanovení :

1. INFORMACE NA <http://tj-sokol-podebrady-stoni-tenis.webnode.cz/>
<http://www.spolecnost-parkinson.cz/>
2. Místo konání: Sokolovna Poděbrady, Tyršova 26/9, Poděbrady – viz mapa
3. Hlavní pořadatelIng. Radek Smejkal, starosta TJ Sokol Poděbrady
4. Ředitel soutěží..... .Ing.Jaroslava Pechová, PK Poděbrady
5. Technický ředitel soutěžíHynek Votík, předseda oddílu stolního tenisu Poděbrady
6. Vrchní rozhodčí – stolní tenis , František Krejčí
rozhodčí pro šachy - Ing.Hynek Pech, - rozhodčí pro pexeso- Šárka Korejtková
7. Bezbariérový vstup pouze s doprovodem pořadatelské služby
8. Přihlášky - do neděle 1.března 2015, prostřednictvím návratky
Přihlášku bez ubytování lze podat do 20.března 2015 na jednu z adres
na adresu pořadatele: **TJ Sokol Poděbrady, Tyršova 26, Poděbrady, 29001, email:**
sokolpdy@mybox.com nebo na jaroslava.pechova@email.cz TF : 774 788 334
Informace o ubytování, technické podmínky pro stolní tenis, šachy i pexeso budou
zveřejněné na stránkách TJ Sokol Poděbrady a Společnosti Parkinson
požadavek na zajištění ubytování bude po termínu přijat jen pokud ubytovatel bude mít
volno. Mimořádně lze přihlášku k ubytování na soutěže podat do 20.3.2015

B. Časový harmonogram pro soutěže

Prezence hráčů8.30 až 9.00 hodin
Losování..... 9.00 až 9.15 hodin
Kulturně sportovní vystoupení ...9.15 až 9.30
Zahájení soutěží9.30 hodin
Pravděpodobný čas ukončení 15.30 hodin
Startovné při prezentaci100,- Kč, občerstvení zajištěno

**NEZAPOMENOUT
SPORTOVNÍ OBUV
DO TĚLOCVIČKY**

Ing.Radek Smejkal v.r.
Starosta TJ SOKOL Poděbrady

Ing.Jaroslava Pechová, v.r.
Parkinson Klub Poděbrady



Zahrada v dešti

Václav Žďárský

Zahrada ztichla
prázdné je sousední hřiště
ticho je zde i v okolí
Jakoby nemělo přijít už žádné přišť!
Je to jak ve smrti když už nic nebolí...
Píseň kosa zmlkla do beznaděje
Vlak v dálce mizí
teskně zahouká
Zle je!
Leje a leje!
Temná samota zeje!
Je ticho
Jen kdosi kdesi tady
zcela blízko
snad tesař mlčenlivý bez zbytečných slov
kladivem v dešti opravuje krov
či do dřeva kříže hřeby zatlouká...

Údolím stínů se ploužím
Po tvé lásce toužím

Čas

Václav Žďárský

Šeříky v dešti rezavějí
co kvetlo rychle odkvétá
Naděje střídá se s beznadějí
z jara spěcháme do léta
a zase ptáci na jih letí
a vítr zháší na hřbitově svíce
a zase loňských krásných předsevzetí
plné jsou novoroční popelnice

Tak nevím

Jan Ďurďák

Tak ani nevím, zda život více mi dal
Nebo v těch chvílích, co myslel jsem, že není už kam
Mně kousek, spíš pořádný kus idejí vzal
Zda nebyla to jen fatamorgana, za čím jsem se hnál
Bál jsem se zastavit, že zmizí mi cíl
Jasný workoholik, stále kupředu, ve spěchu jsem žil
Jak ve špatné hře, přes všechnu snahu býval bych byl
Té vidiny dosáhl, jen snažit se o trochu dýl
Potom se něco polámalo
Nevěřil jsem, říkal si klid, to se jen něco zdálo
Muselo se to zdát, špatný sen, jistě to by tak hrálo
Vždyť roků, co jsem tady, je ještě málo
Ale už to tak bylo, náhle jsem stál
Nebyla síla hnát se dál
Co bude teď, co okolní svět, já moc se bál
Zbytečně, bez ohledu na to, co bych si přál
rozbité kolečko v soukolí
Jednoduše se vymění
Stroj si dál uhání
A já již jsem jak tragéd, ale spíše jen k zasmání
Náhle to ticho a klid
Příšernej pocit, že není kam jít
Posléze vystřídá poznání – div
Co vše se muselo stát, najít odvahu novejš život žít
nebát se, věřit, každý den se s tím rvát,
Nehnat se nikam, když stačí jen rozvážně jít
A každé ráno vzdát životu dík

Klidné a pohodové svátky vánoční,
pevné zdraví a stále dobrou náladu
v novém roce 2015

přeje Vám a vašim blízkým



výbor Společnosti Parkinson, o. s.
Volyňská 20
Praha 10



Sebeobrana proti počítači

Ing. Milan Hons



Kapitola II – začínáme

Vážení čtenáři,
dnes vám chceme další, spíše
zábavnou cestou, uvést do dal-
ších tajů práce s nově zakoupe-
ným PC a nainstalovaným programem.

Končili jsme větou: svoláme rodinu, uspo-
řádáme oslavu, zmáčkneme klávesnici a ono
nic ...

V rozčilení a nervozitě jsme:

- zapomněli zapnout přístroj do elektriky
- hráli jsme si s kabely a špatně znovu zasunuli do správné dírky
- zmáčkli jsme jiný knoflík na hardwaru a nezapnuli celý počítač
- vše výše uvedené je po překontrolování v pořádku, ale nezapnuli jsme obrazovku
- nebo zjistíme, že jsme pro jistotu a zcela zbytečně vypnuli zásuvkový obvod a zapomněli ho znovu zapnout

Vše jsme zdárně vyřešili a počítač je připraven k provozu i s nainstalovaným programem.

Já osobně bych v této fázi výuky doporučil:

1. Seznámit se detailně s funkcí a používáním klávesnice, pokusit se zapamatovat si funkce jednotlivých kláves a písemných funkcí ..., anglických zkratek, napsat si vše na papír nebo do sešitu a učit se, učit se ... Nebojte se říci si někomu o radu, pomoc ...
2. Návštěvu kurzů PC pro seniory (bývají většinou zdarma) a učit se svými vrstevníky všem tajům počítačového ovládání včetně práce s myší ...
3. Pokračovat dál podle našeho časopisu, kde Vás chvíli bude provázet kolega Jiří Munzar, kterému nyní tímto předávám slovo.

* * *



Jiří Munzar

Tak jsem si přečetl návrh a mám dvě zásadní výhrady. Poznámky vlastní rukou už léta nejsem schopen psát. A asi málokomu se podaří začít nákupem vlastního počítače i tiskárny. Obojí je možné obejít. Skoro v každé rodině nějaký počítač je, jen bývá problém od něj odlákat tříletého vnuka, který už měsíc pouští jedno a to samé demo nějaké hry a tvrdí, že hraje. Naštěstí snad každé vnuče

občas spí a někdo z rodiny nás naučí počítač zapnout a rozjet to, co potřebujeme. I tiskárny doma bývají, ale málokdy tisknou. Pak je nejjednodušší si soubor nahrát na flešku a nechat si ho vytisknout v nějakém fotolabu, stránka je za pětikorunu. Ale pozor, požádejte před tiskem, aby zkontrolovali, kolik stránek se vytiskne. Psaní poznámek je NUTNÉ obejít tak, že se dotyčnou činností naučíme. Poznámek nikdy není dost a vždy chybí to, co musíme udělat předtím, než můžeme udělat to, co potřebujeme. To je nejlépe se naučit od někoho, ale musíme mu

vysvětlit, že si nesmí sednout k počítači a ukazovat, jak to dělá on, ale u pc sedíte vy a provádíte vlastnoručně, co vám říká. Naštěstí jsou soudobé programy dost „přátelské k uživateli - user friendly“ a většinu činností vám nabízejí, jen vědět, kde je najít. To i zkušení ajťáci dělají metodou pokusu a omylu, něco otevrou a když to není ono, zas to zavřou a zkusí hledat jinde. Takže naučit se přimět počítač aby dělal to, co chcete, aby dělal, není obtížné. Horší je přimět

počítač aby nedělal to, co chcete, aby nedělal. To jsou třeba automatické opravy textu při psaní, které vás nenechají napsat nějaké slovo a tvrdšíjné ho nahrazují jiným slovem a vznikne: „Nouze naučila Dalibora houští.“

Obávám se, že nebudeme schopni podat ucelený popis všeho, co pc nabízí, spíše bychom měli popsat, čeho se vyvarovat a jaká úskalí se můžou vyskytnout. To je SEBEOBRANA PROTI POČÍTAČI.

S PARKINSONEM NA CESTÁCH



Jmenuje se Renata, má 47 let, dva syny (20 a 16), manžela (tohoto druhého 12 let), kocoura (8 let), účetní kancelář (23 let) ... a Parkiho (5 let, ale už o dva roky dřív se pomalu stěhoval).

Její muž říká: "Co s tím naděláš, ber život jaký je".

Fotografuje od 13 let s velmi dlouhou pauzou. Díky manželovi může cestovat a mít, jak říká, skvělou fotovýbavu.

Je aktivní člověk. Vždycky byla, ale s parkiho asistencí to graduje. Kromě fotografování se občas věnuje hedvábné módě, ale to je jiná kapitola.

V příštích číslech časopisu se s vámi podělí o fotografie a zážitky z cest.

Kolik reportáží to bude? Uvidíme...

Na co se můžete těšit?

Luxusní Dubaj, rybolov v Kanadě, Komodští varani, Benátský karneval, Orinoko a Venezuela.



Kontakty

O Společnosti Parkinson, o. s.:

Registrováno pod číslem zn. L 6265 u Městského soudu v Praze

Časopis Parkinson: MK ČR E 7888, ISSN1 1212-0189

Č. účtu: 1766806504 /0600 (GE Money Bank Praha)

IČO: 60458887

Kancelář:

Volyňská 933/20, 100 00 Praha 10

Úřední hodiny: pondělí a středa, 9:00 – 15:00

Telefon: (+420) 272 739 222

E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz

Další údaje viz tiráž v úvodu

Dagmar Jašprová – kancelář 272739222, jaasprova@spolecnost-parkinson

Číslo klubu	Parkinson klub	VS	Předseda PK	Mobil
03	Brno	649003	Mgr. Eva Vernerová	606145248
04	Červený Kostelec	649004	Helena Kukrálová	606038547
05	České Budějovice	649005	Ing. Bohumila Šindelářová	774443558
06	Děčín	649006	Jan Durdák	608809969
07	Havlíčkův Brod	649007	Jaroslav Dušek	773980506
08	Hradec Králové	649008	Stanislava Pospíšilová	737747263
09				
10	Liberec	649010	Zdeněk Konopáč	602350905
11	Litomyšl	649011	Milada Štursová	720561180
12	Mladá Boleslav	649012	Václav Fiedler	774443560
13	Most	649013	Jan Uxa	774443552
14	Olomouc	649014	Radomil Žert	737286243
15	Ostrava	649015	Jarmila Slivečková	723755688
16	Pardubice	649016	Jiří Vála	606461697
17	Plzeň	649017	Valer Mičunda	775342444
18	Poděbrady	649018	Dita Daňková	604892324
19	Praha	649019	Jana Večlová	724009823
20	Ústí. n. Labem	649020	Milan Hons	774443558
21	Zlín	649021	Ing. Zdenka Kymlová	774443563
22	Žďár nad Sázavou	649022	Marie Benešová	607779384
23	Rožnov p. Rad.	649023	Vladimíra Svobodová	774443752
24	Uherské Hradiště	649024	Ing. Ivona Čudová	776107046

Webové stránky: www.spolecnost-parkinson.cz

Administrátoři: Ing. Josef Cajtler 721331042, admin@spolecnost-parkinson.cz
 Zdislava Freund 774443561, freund@spolecnost-parkinson.cz

Parkinson Fórum a CHAT: www.parkinson-talk.cz

Administrátor: Ing. Pavel Kneř 777163380, pavel.kner@email.cz

Vedení Společnosti Parkinson, o. s.:

Výbor SP		vybor@spolecnost-parkinson.cz
Zdislava Freund	774443561	freund@spolecnost-parkinson.cz
Ing. Jaroslava Pechová	724788334	pechova@spolecnost-parkinson.cz
Valer Mičunda	775342444	micunda@spolecnost-parkinson.cz
Květuše Kánská	605568635	kanska@spolecnost-parkinson.cz
Jaromír Špaček	736161195	spacek@spolecnost-parkinson.cz
Kontrolní komise		kk@spolecnost-parkinson.cz
Ing. Milan Hons – předseda	774443558	milan.hons@seznam.cz
Jan Durdák	608809969	pk-decin@spolecnost-parkinson.cz
Ing. Ivan Peisker	721785374	ivpeisker@seznam.cz

email • web
pk-brno@spolecnost-parkinson.cz • http://parkinson-brno.cz/
pk-c.kostelec@spolecnost-parkinson.cz
pk-c.budejovice@spolecnost-parkinson.cz • http://www.parkinsoncb.estranky.cz/
pk-decin@spolecnost-parkinson.cz • http://parkinsondecin.cz/
pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
pk-h.kralove@spolecnost-parkinson.cz • http://www.infoparkinson-h-k.estranky.cz/
pk-liberec@spolecnost-parkinson.cz
pk-litomysl@spolecnost-parkinson.cz
pk-ml.boleslav@spolecnost-parkinson.cz
pk-most@spolecnost-parkinson.cz • http://parkinsonmost.webnode.cz/
pk-olomouc@spolecnost-parkinson.cz
pk-ostrava@spolecnost-parkinson.cz • http://www.parkinsonostrava.estranky.cz
pk-pardubice@spolecnost-parkinson.cz
pk-plzen@spolecnost-parkinson.cz • http://www.parkinsonplzen.estranky.cz/
pk-podebrady@spolecnost-parkinson.cz
pk-praha@spolecnost-parkinson.cz • http://parkinson-praha.cz/
pk-usti.n.l@spolecnost-parkinson.cz
pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz
pk-zdar.n.s@spolecnost-parkinson.cz
pk-roznov@spolecnost-parkinson.cz
pk-uh.hradiste@spolecnost-parkinson.cz



Hlavní činnosti patientské organizace Společnost Parkinson, o. s.

Kancelář Společnosti Parkinson, o.s.	
Organizační servis -	účetnictví, evidence členů, žádosti o dotace a granty, agenda řízení spolku
Poradenské centrum -	telefonní poradna, korespondenční poradna, osobní konzultace, přednášky
Časopis PARKINSON -	vychází 3x ročně v počtu 2 500 výtisků, distribuce členům i dalším
Rekondiční pobyty -	4 - 6 desetidenních pobytů s odborným programem, účast cca 200 pacientů
Kulturně společenské akce -	Výstup na ŘÍP, Vánoční koncert ...
Setkání pacientů -	víkendová setkání cca 40 pacientů
Webové stránky	oficiální webové stránky Společnosti Parkinson, z. s.
Parkinson fórum a chat	po registraci přístupné každému zájemci
Členství -	EPDA, NRZP, Koalice pro zdraví

Pobočné spolky Parkinson a Parkinson kluby
Skupinová cvičení
Cvičení v bazénu
Logopedie
Přednášky
Kulturně společenské akce

Vánoční koncert v kostele sv. Klimenta 3. prosince 2014



5 DŮVODŮ, PROČ BÝT U VZP

Klienti naší pojišťovny se vždy mohou spolehnout na:

- komplexní zdravotní péči na území celé ČR
- největší počet smluvních zdravotnických zařízení
- celorepublikovou síť poboček VZP
- benefity pro všechny věkové skupiny
- možnost on-line komunikace s VZP



VZP

POJIŠŤOVNA NA CELÝ ŽIVOT

infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz