

PARKINSON



- Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S.
- DBS **doc. MUDr. Marek Baláž**
- ZE ŽIVOTA KLUBŮ • OZDRAVNÉ POBYTY 2016
- PŘÍBĚHY • Z NAŠÍ TVORBY • EPDA
- ZPRÁVY Z PARTNERSKÝCH ORGANIZACÍ
- SPOLKOVÁ PRÁVNÍ PORADNA

50.

číslo časopisu Parkinson

Vážení čtenáři,

časopis Parkinson je vydáván nepřetržitě od roku 1997. Jubilejní padesáté číslo s sebou nese ujištění, že je to dobrá a žádaná cesta pomoci lidem s Parkinsonovou nemocí.

Časopis přinášel vždy informace, ale také naději, světlo a pochopení pro ty, kteří klesali pod tíhou nemoci svých blízkých, a po celé roky si zachoval svou nejdůležitější funkci – dostat se všude tam, kam už nepronikne nikdo další. Dostat se k lidem, kteří jsou upoutáni na lůžko, tráví čas v různých domovech a už jsou nemocí usmýkáni až k částečné rezignaci.

Za vydáním časopisu se ukrývá velmi mnoho práce a snahy o dobrou věc. Budme vděční všem, kteří pro nás vytvořili těch neuvěřitelných padesát čísel plných informací, rad, povzbuzení, pomoci a také vlastního příkladu. Každý přečtený článek v nás cosi zanechá. Můžeme to ignorovat, můžeme se poučit, nechat se inspirovat nebo můžeme obdivovat, jak někteří dokáží žít a bojovat až do konce.

Na závěr doporučuji přečíst si krátký článek O zakázaných slovech, aneb jak si zachovat duševní rovnováhu. Najdete ho v časopise č. 9 z roku 2001 na straně 21.

Pojďme tímto poděkovat za minulost a s odvahou se vydat současností do budoucnosti.

Blanka Sedláčková

Milí čtenáři,

víte, že nestárneme pouze my, ale také věci kolem nás? Náš časopis Parkinson právě završil úctyhodnou padesátku a slaví krásné jubileum. Za tu dobu se několikrát změnila jeho podoba, styl a dokonce i formát časopisu. Většinou podle redaktorky, která každému číslu vdechla svůj život. Život, který se skládal z útržků všedních dnů, dobrých nápadů, a také probdělých nocí.

Redakce časopisu Parkinson je zejména dámská záležitost. Přestože se šéfredaktorky občas měnily z důvodu totálního vyčerpání organismu, časopis si stále zachoval vysokou úroveň.

Jeho pojetí je informativní a obvykle se věnuje vážným tématům, které se vztahují k Parkinsonově nemoci, ale před vánoci jsme se rozhodli vážná témata opustit. Ve Vánočním čísle najdete především humorné články, fotografie a básničky.

Zálibně si prohlížím hromádku starých časopisů a říkám si: „Bože, tam musí být vrásek!“

Irena Bednářová

Obsah

Vydavatel:

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

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

Redakce:

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

Redakční rada:

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

Jazyková korektura:

Ing. Iveta Štveráková,
JUDr. Zdeněk Valášek

Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.,
Hana Paulová

Tisk:

TIGIS, spol. s r. o.
Číslo 50 vychází v prosinci 2016
za významné podpory
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.

Foto na titulní stránce:

Z. Freund, Valná hromada Kolín



Vážení přátelé časopisu PARKINSON,
dostává se vám do rukou jubilejní
padesáté vydání tohoto periodika, které
vychází nepřetržitě od roku 1997. Je to
obrovský úspěch nás pacientů, jelikož
vydavatelem časopisu je organizace
řízená pacienti samotnými.

V komunikaci s lidmi s Parkinsonovou
nemocí má časopis v tištěné podobě nezastupitelné místo.
Podle ankety, zveřejněné v čísle 49, jsou mezi čtenáři
bezkonkurenčně nejoblíbenější příběhy, tedy osudy lidí, kteří
se s Parkinsonovou nemocí každodenně potýkají.

Proto jako dárek v čase předvánočním a jako poděkování
za vaši přízeň přinášíme v tomto čísle rozšířenou rubriku
příběhů, vyprávění, ale i básniček a obrázků. A jelikož je
na místě padesátku oslavit, mají uvedené příběhy veselé
nádechy, aby vám čtení přinášelo radost.

Děkuji všem, kteří posílají své příspěvky a oživují tak
časopis. Poděkování patří celému realizačnímu týmu, který
s každým novým číslem pracuje na tom, aby se k vám časopis
dostal včas a se zajímavým obsahem. Děkuji i Úřadu vlády
ČR, díky jehož dotacím můžeme časopis vydávat.

Popřejme si navzájem hodně zdraví a síly, abychom
dokázali v psaní časopisu nadále pokračovat.

Vám čtenářům a vašim obětavým blízkým přeji
do nového roku vše nejlepší, hlavně hodně zdraví a štěstí.

Zdislava Freund
předsedkyně SP a vedoucí redakce

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, z. s.	2
■ DBS – doc. MUDr. Marek Baláž	4
■ ZE ŽIVOTA KLUBŮ	10
■ OZDRAVNÉ POBYTY 2016	20
■ EPDA	27
■ PŘÍBĚHY	30
■ Z NAŠÍ TVORBY	40
■ ZPRÁVY Z PARTNERSKÝCH ORGANIZACÍ	44
■ SPOLKOVÁ PRÁVNÍ PORADNA	46
■ KONTAKTY	48

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

Zdislava Freund

ŽÁDOSTI O DOTACE

Konec září každoročně znamená intenzivní práce na vytvoření žádostí o dotace na činnost organizace. Pro rok 2017 žádáme Úřad vlády o dotaci na provoz, časopis a členství v EPDA. Ministerstvo zdravotnictví žádáme o dotaci z programu PGP G1-G5, a to v kapitole G1 rekondiční pobyty a G2 docházková cvičení v klubech.

A jako každý rok budeme do konce prosince napnuti, jestli nám bude dotace přiznána či nikoliv.

CVIČIT, CVIČIT, CVIČIT

Letošní rok jsme nežádali o dotaci na rekondiční pobyty a o to více jsme získali na klubová cvičení. Pravidelná cvičení jsou základem činnosti klubů, základem všeho, co může pacient s Parkinsonovou nemocí pro sebe udělat. Proto využívejte možnosti cvičit ve skupině. Poznáte to na své kondici a i nálada se při vzájemném setkání zlepší.

VALNÁ HROMADA V KOLÍNĚ

Protože práce v kanceláři nikdy nekončí, pozornost bylo nutné věnovat i přípravě tohoto čísla časopisu. Dále připravujeme zimní valnou hromadu v Kolíně, která bude rozšířená o počítačový kurz.

PORADENSKÉ CENTRUM

• „Máme doma Parkinsona“

Chceme dát prostor našim blízkým, kteří o nás nemocné pečují častokrát

s vypětím všech sil. Kromě přímé komunikace prostřednictvím telefonátů do poradenského centra můžete sdělit své zkušenosti, starosti i radosti příspěvkem na téma „Máme doma Parkinsona“ ve Fóru Parkinson na internetových stránkách www.parkinson-forum.cz.

Vzniká i nová facebooková stránka zaměřená na informace o nemoci.

• PARKINSON standard

Osvědčení o značce PARKINSON standard jsme 24. října 2016 předali v Plzni domovu pro seniory DOMOVINKA do rukou jeho ředitelky Mgr. Hajšmanové. Domovinka se tak stala druhým držitelem této značky.

• Požadavek na specializovaná pečovatelská zařízení pro diagnózu PN

Rozbíhá se komunikace s krajskými sociálními odbory, které mají v kompetenci fungování sociálních služeb v naší zemi. O těchto aktivitách vyšel článek na dvoustraně časopisu MOSTY, vydávaný Národní radou osob se zdravotním postižením. Tímto NRZP děkujeme za podporu v šíření našich projektů na podporu prosazení potřeb pacientů.

Text požadavku na systémovou úpravu fungování DZR-domovů se zvláštním režimem je otištěn v minulém časopise. Jednání vyvolaná tímto požadavkem se na úrovni krajů slibně rozvíjí.



*Osvědčení o značce
PARKINSON – domov pro
seniory DOMOVINKA*



www.spolecnost-parkinson.cz

Oficiální webové stránky patientské organizace
Společnost Parkinson, z. s.
Kontakty, dokumenty, akce, poradna, fotogalerie aj.

www.parkinson-forum.cz

Fórum Parkinson je místo pro vaše názory, pocity,
zkušenosti, kde najdete i on-line chat. Na chatu se
scházíme každý večer v osm hodin, „strážcem majáku“
je neúnavný Jaroslav Špaček.

Pacient pět let po hluboké mozkové stimulaci – perspektivy léčby pokročilé Parkinsonovy nemoci

M. Baláž, V. Pulkrábková, J. Chrastina

*Centrum pro abnormní pohyby a parkinsonismus, I. neurologická klinika
a Neurochirurgická klinika, FN u sv. Anny v Brně*

Parkinsonova nemoc

Parkinsonova nemoc (PN) je považována za druhé nejčastější neurodegenerativní onemocnění (s výskytem nižším než Alzheimerova nemoc), zcela jistě však jde o neurodegenerativní onemocnění s nejširšími možnostmi léčby. Výskyt PN obecně stoupá s věkem, nejčastěji věk pacienta při stanovení diagnózy je 61 let, ale objevuje se u i lidí mladších než 40 let. Počet lidí trpících Parkinsonovou nemocí v České republice se odhaduje na 15 000 až 20 000. Diagnóza PN je stanovena klinicky – tedy podle typických příznaků a nálezů neurologického vyšetření. Stanovuje se také na podkladě účinnosti dopaminergní léčby (levodopa, agonisty dopaminových receptorů). Zobrazovací metody (magnetická rezonance, MR, nebo počítačová tomografie, CT mozku) mají význam především v diferenciální diagnostice a k vyloučení strukturální léze mozku. K odlišení esenciálního třesu a případně k upřesnění lze použít také metodu z oboru nukleární medicíny – tzv. DaT scan (SPECT – single photon emission computed tomography s použitím radioaktivní látky ioflupanu), který však není diagnostickou metodou první volby. Onemocnění se vyznačuje širokou paletou příznaků. Nejvíce patrné pro okolí pacienta jsou poruchy hybnosti

(motorické příznaky), ale často více ovlivňují fungování pacienta příznaky nemotorické (únava, úzkost, poruchy paměti, poruchy spánku, bolesti a další). Přesto, že potýkání se s nemotorickými příznaky je doménou pozdních stádií, některé naopak mohou PN provázet od začátku, respektive i předcházet vzniku motorických příznaků (typickým příkladem je zácpa nebo zhoršení čichu).

Indikace hluboké mozkové stimulace u Parkinsonovy nemoci

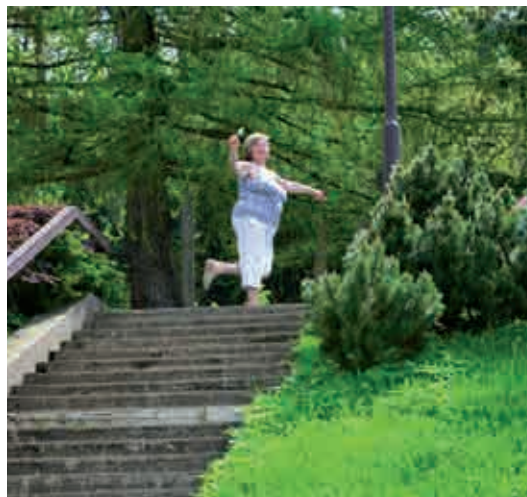
Hluboká mozková stimulace (dále budeme používat zaužívanou zkratku DBS – z anglického deep brain stimulation) je neurochirurgickým postupem léčby příznaků Parkinsonovy nemoci. Je vhodné operaci použít u kolísání hybného stavu, které se objevuje i při pravidelném užívání léků obvykle po několika letech od začátku nemoci. U 10 % pacientů se toto kolísání efektu léků může projevit už po jednom roce od začátku onemocnění. Pacient, který se rozhodne pro hlubokou mozkovou stimulaci, musí být schopen snést neurochirurgický výkon, a musí splnit některá indikační kritéria. Operace je prováděna nyní v rámci České republiky ve třech centrech – v Brně, v Olomouci a v Praze. Přesná indikační kritéria nejsou předmětem tohoto sdělení, v každém

Odlehčující komentáře: Z. Freund, J. Špaček



Parkinsonovu nemoc provází silný sklon k depresím. Pacientovo okolí může účinně přispět k zmírnění těchto projevů. Ve Zlíně se úspěšně testuje tato nová kompenzační pomůcka.

Nejen zácpa či absence čichu komplikuje život pacienta s Parkinsonovou nemocí. Poruchy vidění je nutno kompenzovat pro neinformovanou veřejnost často nepochopitelnými metodami. Brýle na obrázku umožňují pacientovi vidět svět v příjemných modrých tónech, vedlejším projevem je bohužel fakt, že hudební pult musí obsluhovat po hmatu.



Udržování fyzické kondice je kromě užívání léků zásadním prvkem v léčbě nemoci. Zde jsme zachytili pacientku s její originální sestavou „Holubička s nanukem“.



Úsměv na tváři plzeňských pionýrů potvrzuje dobrý směr, klade však velké nároky na osvětu okolí.



Takhle jsem trénoval před nástupem na operaci.

Myslíte, že se to povedlo? Hned po zavedení sond ještě před nastavením jsem cítil pokrok. Potom přišlo na spuštění a nastavení. Trochu jsem se bál. Tělo se jaksi sevřelo a necítil jsem se příliš dobře. Sestra ale následně vše vyladila správným směrem a problémy zmizely.



centru je pacient posuzován a je doporučen jiný léčebný postup, pokud není pacient vhodným kandidátem pro DBS. K operaci jsou někdy vybráni i pacienti, kteří z nějakého důvodu nemohou dostávat léčbu levodopou (glaukom s uzavřeným úhlem), nebo nesnášejí dávku této léčby, která by ovlivnila jejich příznaky (mají např. nevolnost, nebo jiné nežádoucí účinky). V našem centru jsme provedli operaci DBS u pacienta již necelé tři roky od začátku PN, právě kvůli nesnášenlivosti přípravků s obsahem levodopy. Operace DBS spočívá v zavedení tenkých elektrod do hlubokých oblastí mozku a jejich spojení s neurostimulátorem, který je vložený pod kůži nebo sval v oblasti při kosti klíční. Jde o minimálně invazivní neurochirurgický výkon.

Efekt hluboké mozkové stimulace

Cílem operace není a nemůže být vyléčení Parkinsonovy nemoci. U neurodegenerativního onemocnění je hlavním cílem potlačení příznaků a zlepšení kvality života. Úspěšně provedená DBS má velmi pozitivní vliv na poruchy hybnosti – zpomalenost, svalovou zatuhlost a třes, bolestivé křeče objevující se při nedostatečném efektu léků. Zlepšuje stavy „OFF“, kdy je pacient málo pohyblivý. Zlepšení by mělo být poměrně výrazné, někdy umožňuje také podstatně snížit dávku antiparkinsonských léků. Pozitivně ovlivňuje rovněž řadu nemotorických symptomů. Stimulace působí v podstatě trvale, během celého dne, proto očekáváme po správném nastavení stimulatoru a při dobré poloze elektrod v mozku výrazné zmírnění kolísání stavu hybnosti.



Sluníčko pomáhá hojícím se vstupům po zákroku. Tvář se rozjasnila a mimovolní pohyby se uklidnily.

Výhody a doporučení časného provedení operace

Hluboká mozková stimulace je podle dostupných údajů výhodnější pro pacienta a lépe vplývá na kvalitu jeho života než optimalizovaná léčba léky. Považujeme za významné zdůraznit nutnost poskytnutí dostatečné farmakoterapie – léčby léky. U Parkinsonovy nemoci není podstatné odkládat nasazení léku nebo léčebného postupu – aby bylo co dát v dalším období rozvoje nemoci. Cílem léčby s pomocí léků je snažit se o odstranění maximálního množství příznaků tak, aby se pacient cítil co nejlépe. V rámci rozvoje tohoto neurodegenerativního onemocnění totiž u téměř 80 % pacientů nastává naneštěstí doba (obvykle do 15 let od vzniku onemocnění) kdy se

objevují téměř léčebně neovlivnitelné pády a poruchy paměti a úsudku. S vědomím vysoké pravděpodobnosti, že se vyskytnou tyto velmi obtížné příznaky je nutno přistupovat už k úvodní terapii PN. Tedy není vhodné odkládat nasazení levodopy v dostatečně účinné dávce, co je stále nejúčinnější lék PN. Případné fluktuace stavu je možné dnes již léčit pomocí úprav medikace a také hluboké mozkové stimulace. Podle dostupných údajů z velkých klinických studií se doporučuje nečekat mnoho let na operaci, ale promyslet perspektivu indikace DBS již při nástupu kolísání hybného stavu.

Pacient pět let po DBS

Pokud byla operace provedena v teoreticky nejvhodnějším termínu, měl by

člověk po pěti letech stále cítit dobrý efekt DBS na příznaky jako je třes, zpomalená pohyblivost, zatuhlost. Operace by měla mít i po pěti letech příznivý vliv i na některé další příznaky z okruhu takzvaných nemotorických symptomů. V případě bezchybného provedení a dobrého načasování by měl pacient po pěti letech stále cítit zlepšení navozené DBS. Nežádoucím účinkem stimulace by v tomto období mohlo být jisté narušení plynulosti řeči, které je popsáno u 15-20 % pacientů po hluboké mozkové stimulaci subtalamického jádra. Potíže se mohou objevit, pokud byla indikace k operaci provedena pozdě – v rámci individuálního zhoršování PN. To, kdy byla skutečně „indikace provedena pozdě“ lze nyní jen těžko odhadnout, proto se domníváme, že je vhodné o operačním řešení uvažovat hned v období, kdy se projeví kolísání efektu medikace. Pokud je u pacienta nasazován lék entakapon, nebo se zvyšuje počet dávek levodopy nad 4 dávky během jednoho dne, je již jisté ten správný čas ke zvážení vhodnosti nebo

nevhodnosti DBS pro jednotlivého nemocného. V případě, že pacient má 5 let po DBS nestabilitu a pády, poruchy paměti, úsudku nebo nálady (deprese) lze konstatovat, že terapeutický potenciál DBS nebyl plně využit a je možné, že by pacientova kvalita života byla vyšší, pokud by byla provedena dříve.

Závěr

Na zdravotní stav každého, kdo onemocněl Parkinsonovou nemocí a poté absolvoval hlubokou mozkovou stimulaci, má vliv jednak celková délka trvání nemoci a také samozřejmě efekt hluboké mozkové stimulace. Od DBS nemůžeme očekávat odstranění nemoci, ale především zmírnění některých příznaků a podstatné zvýšení kvality života. V případě, že se v rámci postupu onemocnění objevují obtíže, které DBS nedokáže ovlivnit, je pravděpodobné, že se kvalita života pacientů může zhoršit. To jak se bude pacient cítit pět let po DBS, je závislé na postupu a délce Parkinsonovy nemoci, spíše než na tom, kolik let uplynulo od samotného operačního výkonu.

Základem léčby je užívání léků a pravidelná pohybová aktivita. Léky k ovlivnění hybnosti mají vliv především na přenos dopaminu (agonisté dopaminových receptorů a neúčinnější lék, kterým je levodopa), léčba nemoci je symptomatická, tedy zaměřená na příznaky. Proto se používá větší množství léků. Pohybovou a mentální aktivitu si v současném stavu organizace zdravotnictví zabezpečují pacienti a rodiny sami, případně probíhá v lázních formou komplexní rehabilitace, při rekondičních pobytech a cvičeních pro parkinsoniky organizovaných lokálně s pomocí organizací jako je společnost Parkinson. Léčba Parkinsonovy nemoci je výrazně individuální, podle charakteru příznaků u konkrétního člověka, který nemoc trpí.

Členské příspěvky na rok 2017

Výše členského příspěvku na rok 2017 zůstává stejná jako v roce letošním, tedy 200 Kč. Již jste si zvykli platit převodem z účtu na účet, tak se platby snadno evidují. Platba pomocí složenky je nejen drahá, ale informace o plátcích přichází několik dní po platbě a se zkomoleným jménem. Autora platby spíše odhadujeme než přečteme.

Termín, do kterého je třeba platbu provést, je opět 31. března 2017.

Platební pokyny:

číslo účtu: 1766806504/0600

variabilní symbol: 2017

částka: 200 Kč (za případné vyšší částky předem děkujeme)

Do poznámky nezapomeňte uvést vaše jméno a adresu, popř. číslo průkazu.

Přednáška v DS Krnov

Odbornou přednáškou na téma Parkinsonova nemoc a specifika péče o pacienta s PN pokračuje spolupráce Společnosti Parkinson, z. s. s DS Krnov v rámci projektu značka PARKINSON *standard*.

Přednášejícími byli primář neurologického oddělení nemocnice v Krnově **MUDr. Vladimír Šigut** a předsedkyně SP **Zdislava Freund**.



Ze života klubů

PK Mladá Boleslav Setkání v Jabkenicích

Václav Fiedler



Příjemná procházka podzimní oborou kolem rybníků, zajímavá komentovaná prohlídka Muzea Bedřicha Smetany

a posezení s přáteli u výborné polévky a grilovaného selete. Takto probíhala akce pořádaná PK Mladá Boleslav ve spolupráci s kanceláří Společnosti Parkinson, z. s.





PK Brno

V PK Brno se dovedou bavit

Jaroslav Dufek

PK Brno patří mezi jeden z nejstarších klubů. V příštím roce oslaví již 19 let od svého založení. Sdružuje asi 80 členů ve věku od 40 do 85 let. Ve své činnosti vychází z celoročního plánu, který směřuje k všestranné aktivní činnosti parkinsoniků a ke zmírňování potíží spjatých s nemocí. V klubu organizujeme různé pohybové aktivity, rehabilitační pobyty, sportovní soutěže, návštěvy kulturních akcí, odborné přednášky o nemoci a podobně.

V současnosti nabízíme velmi rozsáhlou a různorodou škálu činností. Kromě pravidelných sportovních aktivit zahrnujících cvičení v tělocvičně, rehabilitace v bazénu, stolní tenis a bowling, pořádáme

akce přístupné ostatním klubům, například turnaj ve stolním tenise zvaný Memoriál Luboše Věrného, turnaje v bowlingu a házení šipek a tzv. sportovní den složený z několika disciplín.

Významná je účast na turnajích organizovaných jinými kluby, například v Poděbradech, Předměřicích, Olomouci, Ostravě a především na všech parkinsoniádách v Dubňanech.

Sportovní aktivity klubu mají vysokou úroveň nejen z hlediska počtu pořádaných a navštívených akcí, ale v poslední době rovněž z hlediska dosahovaných výsledků hráčů. Petr Sedláček je opakovaně vítězem turnaje ČR ve stolním tenise





návštěvy kulturních pořadů a v neposlední řadě i oslavy významných narozenin členů klubu.

Každoročně se dlouho dopředu těšíme na červnový Bukovinský pohár na chalupě Varmužkových. Setkáváme se pravidelně v poledních ho-

vinách v Poděbradech. Dále lze jmenovat Libora Jašu, Jána Jačiska a Věru Kintrovou, kteří se podíleli na obsazení předních míst v bowlingu a šipkách v Brně, na bowlingovém turnaji v Olomouci a některých disciplínách v Předměřicích. Zvlášť velkého úspěchu členové brněnského klubu dosáhli na 9. Parkinsoniádě, kde se umístěním na 1. místech stali vítězi v pěti disciplínách a celkem přivezli 8 medailí. Uvedené úspěchy jsou výsledkem dlouhodobého vytváření vhodných podmínek pro trénink.

Aktivity založené na pohybu nesporně přispívají ke zmírňování projevů nemoci. Významné jsou i zábavné formy činnosti klubu působící pozitivně na psychiku nemocných. Patří k nim klubová setkání v Bukovince, adventní večery,

navštěvy kulturních pořadů a v neposlední řadě i oslavy významných narozenin členů klubu. Každoročně se dlouho dopředu těšíme na červnový Bukovinský pohár na chalupě Varmužkových. Setkáváme se pravidelně v poledních hodinách v restauraci Pod Rakovcem. Mezi nejčastěji objednávané pokrmy patří již tradičně kachna se zelím nebo kynuté knedlíky plněné borůvkami. Nikam nespěcháme, pivaři si pohodlně vypijí dvě piva. Z restaurace se přesouváme na chalupu, kde posejíme na terase v krásné přírodě. Při zábavě konzumujeme dobroty včetně vlastního vína. Kdo má zájem, může si zahrát stolní tenis, šipky nebo pétanque.

V závěru roku pořádáme adventní večer, na který přicházejí někteří členové i se svými partnery. Jaromír Špaček obvykle obstará hudbu, takže si po večeři můžeme zatancovat. V průběhu večera dochází i na překvapení. Oživení nám v minulosti připravili třeba andělé roznášející dárky, anebo travesti show „slečny Kelly“ alias

Helena Vondráčková, Lucie Bílá, Eva Pilarová, Yveta Simonová a další.

Mezi další zdroje zábavy patří kulturní akce. Navštívujeme předpremiéry na hudební scéně Městského divadla v Brně, účastníme se vystoupení tzv. Vlnařských romantiků v čele s brněnským hercem Zdeňkem Junákem, patronem našeho klubu. Zvlášť působivé je jejich „Zpívání pro zdraví“ v Rubínu, kde se k nim diváci v průběhu vystoupení přidávají, takže zpívají všichni a nastává všeobecné veselí.

Nejčastěji se scházíme u příležitosti oslavy významnějších narozenin některého

z členů klubu. Po blahopřání a připitku následuje ochutnávání různých zákusků, popíjení vína a volná zábava. K velkému veselí přispívá skupina Kamarádi nebo nějaký jiný hudebník. To teprve členové klubů předvedou, jak se umí bavit.

Úspěšná a mnohostranná klubová činnost je výsledkem vysoké úrovně vedení klubu. Všichni členové výboru věnují práci pro klub mnoho času. Předsedkyně Mgr. Eva Vernerová již iniciativně připravuje na příští rok zábavní akci v Divadle Bolka Polívky ke Světovému dni parkinsoniků. Přijďte se s námi pobavit 8. dubna 2017. Jste srdečně zváni.

Jaké plány má PK v Uherském Hradišti

Petra Pé Bočková

Hradišťský klub má v současné době dvaadvacet členů. A protože nás neustále přibývá, jednáme o větších prostorech pro naše cvičení.

Ke klubovým výročním setkáním a „setkáním se sebou“ (logopedicko-rytmicko-smíchologickým cvičením) se

i nadále scházíme v penzionu pro seniory na Kollárově ulici. Jedno takové setkání „balónových bubeníků“ zachycuje fotka. Pravidelná zdravotní cvičení od října probíhají v malém zrcadlovém sále ve sportovní hale. Kromě cvičení v tělocvičně budeme navštěvovat kondiční seniorské

plavání, plánujeme návštěvy divadla a besedu se specialistkou na rehabilitaci pohybu. Snažíme se být všestranní, aktivní a tvořiví. A na našem kolektivu je to znát, tak úžasná parta se hned tak nesejde.



PK Uherské Hradiště

Jak jsme mysleli, že na Jelenovskou nedojedeme

Petra Pé Bočková

Posíláme z Parki-klubu v Hradišti velký pozdrav všem kamarádům, kteří se spolu s námi zúčastnili ozdravného pobytu na Jelenovské. Byla to úžasná týdenní akce. Sešla se skvělá parta a Zdenka Kymlová jako vždy vše organizačně zvládla na výbornou. Dlouho budeme vzpomínat na ranní rozcvičky (včetně té pyžamové), veselá zdravotní cvičení venku i ve vybydleném sále chaty Mír, na taneční kreace při večerním bále, zpívání s harmonikou nebo na prezentace o svých školních létech. Už o samotném cestování na Jelenovskou vzniknou legendy. Jak cesta vypadala?

S velkou radostí jsme si objednali minibus, aby celá dvanáctičlenná výprava mohla cestovat společně. Přijel pro nás sám majitel dopravní firmy pan D. Nálada byla výborná, i když to s námi házelo jako při jízdě traktorem a minibus řezal zatáčky jako na závodisti-trucků. Připoutali jsme se a mysleli si, že si tímto způsobem pan D užívá jízdu.

Když jsme minuli odbočku na Jelenovskou a vzdalovali se Valašským Kloboukům, začala napínavá část cesty. Řidič se projevil jako sprostý hulvát, co si nenechá sborem motoristek poradit. Asi po hodině taktního upozorňování téměř před Vsetínem si uvědomil, že jede celou dobu špatně. Zastavil,



Výlet na Jelenovskou

zanadával, otočil se a jeli jsme zpět. Přiznal, že špatně poslouchal manželku a zároveň manažerku, a veze nás na Bečvy místo na Jelenovskou. Už se smíchem dodal, že se to žena nesmí dozvědět, a kilometry navíc nám samozřejmě nebude účtovat.

Oddechli jsme si, ale dobrodružství ještě neskončilo! Ačkoli už řidič nebyl takový mrzout jako na začátku, cestu

na Jelenovskou neznal. Trvalo další desítky kilometrů a zajižděk navíc, než se podařilo panu D nabrat správný směr. Opravdu se nám ulevilo až nahoře u hotelu a rozdýchávali jsme to dlouho.

Na zpáteční cestu našťěstí firma poslala jiného řidiče, tentokrát příjemného profesionála.

Cestování zdar!

PK Červený Kostelec

Jaký byl rok 2016

Helena Kukrálová

Hlavní náplní činnosti klubu je pravidelné cvičení, se kterým pomáhají dvě cvičitelky. Při cvičení používáme balanční desky, tyče, míče, gumy na cvičení nebo padák. Poskytujeme i logopedická cvičení.

Mimo klubovou činnost jezdíme na výlety po okolí za kulturou i za zábavou. Letos jsme si za hojně účasti udělali výšlap na „náš Říp“, zorganizovali besedu

s lékařem z Vestra Clinics o klinickém výzkumu Parkinsonovi nemoci. S pečovatelským domem se několik členek zúčastnilo kurzu ovládání počítače. Do konce roku máme ještě v plánu zajet na zvěřinové hody a uspořádat vánoční besídku.

Na činnost jsme získali sponzorské dary od místních podnikatelů i soukromníků, kterým touto cestou děkujeme.

PK Ústí nad Labem

Posíláme pozdrav z Ústí nad Labem

Zdeňka Lichtensteinová

Poslední zářijový víkend jsme díky finančnímu příspěvku Magistrátu města Ústí nad Labem strávili ve Svinčicích, malé vesničce na úpatí Českého středohoří.

Jednalo se o pobyt spojený s hipoterapií. Kontakt se zvířaty člověku prospívá

nejen po stránce fyzické ale i psychické. Za asistence ochotných zaměstnanců Equiparku jsme si prohlédli stáje, vodili koně po dvoře, dokonce jsme je mohli hřebelcovat a zajezdit si na nich. Za jejich přátelství jsme je štědře odměňovali mrkvemi



Pro naši prima partu z Ústí nad Labem platí:

*Dochází Ti věkem dech?
Nářky, ty si ale nech!
Rozhýbej své tělo,
i když v klidu být by chtělo!
Nic v nemoci nevzdávej,
sportuj, zpívej, dováděj!*

a jablky. V sobotu se ve Svinčicích konala soutěž ve Working Equitation, což ve volném překladu znamená „pracovní jezdecktví“. Jedná se o mladou jezdeckou disciplínu, která vychází z tréninkových metod používaných na farmách při práci s dobyt看em. V posledních letech se začala rozšiřovat do celého světa. Se zájmem jsme průběh sledovali. Smyslem soutěže je vycvičit poslušného, obratného a rychlého koně, který je citlivý na jezdcovy pobídky, dá se ovládat jednou rukou, zvládá drezuru na obdélníku a překonávání různých překážek.

Protože nám přálo i počasí, nechyběly ani procházky k výběhům koní a po okolí.

Večery patřily společnému posezení na pokoji některého člena klubu. U přivezených dobrot se krásně povídalo a odpočívalo. Všichni jsme si tyto dny moc užívali.

A proto se těšíme na další akce. Letos ještě navštívíme s paní poslankyní Kailovou Poslaneckou sněmovnu Parlamentu České republiky v Praze a samozřejmě nezapomeneme ani na naše společné předvánoční posezení.

Milé kolegyně a milí kolegové, u příležitosti vydání 50. čísla časopisu Parkinson Vás my, členové ústeckého klubu, zdravíme a věříme, že i Vy se budete řídit naším heslem.

OZNÁMENÍ

Valer Mičunda – předseda Parkinson klubu Plzeň

*Motto: Měl rád rodinu,
měl rád život,
měl rád práci, vzorně žil
a přece odešel.*

Přátelé, kamarádi, Parkinsonici,

chceme Vám oznámit, že dne 23. září 2016 nás po dlouhé nemoci ve věku

72 let opustil pan Luboš Vágner, hlavní iniciátor a organizátor vzniku Parkinson klubu v Plzni v roce 2009. Pan Vágner byl prvním předsedou klubu a i přes pokročilou Parkinsonovu nemoc právě jeho zásluhou začal klub pracovat a zapojovat se do dění Společnosti Parkinson, hlavně pokud šlo o rekondiční pobyty. Bude nám všem chybět.

PK Zlín

Dopisy od členů z klubu Zlín

Zdenka Kymlová

Článek do jubilejního čísla jsem se rozhodla pojmut formou myšlenek a názorů několika členů zlínského klubu.

■ „Do PK Zlín chodím od roku 2013. S činností jsme velmi spokojeni. Hlavní náplní je cvičení a moc se na každou hodinu těšíme. Během cvičení se všichni snažíme, až nás bolí všechny kosti v těle, ale druhý den si na bolest ani nevzpomeneme a těšíme se na další hodinu. Myslím, že každý z nás obdivuje paní Zdenku – zná odpověď snad na každou otázku a ráda nám poradí (pozn. Zdenky Kymlové – díky moc za důvěru, kéž bych uměla vždy poradit i sama sobě). Jsme rádi, že se společně sejdeme a také „pokecáme“ s lidmi se stejnými potížemi.“

■ „Když mi před devíti lety oznámili diagnózu Parkinsonova nemoc, byl to pro mě šok. Dlouho jsem se s nemocí nemohla smířit. Paní doktorka Monika Záhumenská mi doporučila Parkinson klub ve Zlíně. Mohu říct, že mě to zase postavilo na nohy. Našla jsem tam hodně kamarádů a kamarádek se stejnými problémy a skvělou vedoucí Zdenku Kymlovou. Vždy se těším na společná cvičení, vycházky, výlety, oslavy jubilantů a různé soutěže s jinými kluby. Mám výbornou rodinu a klub je teď navíc moje druhá rodina!“

■ „Cvičit chodíme každou středu, schází se nás kolem dvaceti i více. Vždy se těším, až se zase uvidíme. Kromě cvičení slavíme společně narozeniny, zpíváme a tančíme. Jezdíme na ozdravné pobyty i na sportovní akce. Letos jsme byli na 9. Parkinsoniádě v Dubňanech.“

Manželé Olinka a Květoslav ze Zlína
(PN postihla Olinku a Květoš ji rád doprovází
na všechny naše činnosti)

■ „Na začátku února letošního roku jsme přišly s mamkou do klubu jen na zkoušku. Neměly jsme představu, co nás čeká. Maminka byla tenkrát jako šedá myška. Dělal si starosti, co tam bude dělat, jak bude vypadat a jestli si na ni budou ukazovat. Nyní je podzim a ona se těší mezi vás. Cítí se dobře, protože ta paní má stejné problémy jako já. Začala chodit do kadeřnictví, sjede si výtahem za sousedy před dům a vylepšila si šatník. Zdravičko se houpe nahoru a dolů, nechodíme pravidelně, ale víme, že jsme vítané. A je nám mezi vámi dobře.“

Janička Srncová a Pavlasová
z Napajedel a Zlína
(dcera s nemocnou maminkou)

■ „Parkinsonovu nemoc mám již deset let. Dlouho jsem se s tím nemohla vyrovnat a tak jsem svými problémy otravovala své přátele a okolí. Neuroložka Záhumenská mi doporučila zlínský klub. Udělala jsem pro sebe to nejlepší, co jsem mohla. Přišla jsem mezi hodně a veselé lidi. Těším se na naše setkání při cvičeních a různých akcích. Špatné nálady se mi podařilo zahnat.“

Marienka Horváthová z Luhačovic

■ „Diagnóza zněla jasně – Parkinsonova choroba, nevyléčitelná nemoc. Šok. Uznávaný lékař mi poradil, abych pravidelně cvičila nebo se jakkoli hýbala. Další dobrý člověk, Zdenička Kymlová, zajišťuje vše, co ztuhlé tělo potřebuje – pohybová cvičení v tělocvičně, procházky, sportovní utkání, ozdravné pobyty, přednášky, zkrátka vše, co je v jejích silách. Co mi tedy dává PK Zlín? Uvolní a protáhne mi ztuhlé svaly mezi stejně postiženými, organizuje přátelská setkávání, podporuje soutěživost, pomáhá přijmout nemoc a potkáte se s bezva lidmi se stejnou diagnózou.“

Magdička Rapantová ze Slušovic

Ozdravné pobyty 2016

Zhodnocení ozdravných pobytů 2016

Ing. Jaroslava Pechová



Hotel Grádl v Železné Rudě, Penzion Pastviny u Žamberka, Hotel Jelenovská Valašské Klobouky, Střelské Hoštice, Hotel Mas v Sezimově Ústí a Hotel Praha v Luhačovicích se

staly v letošním roce pobytovými místy pro ozdravné pobyty. Zorganizované byly tak jako v loňském roce ve vlastní režii Společnosti. Pobyt trval obvykle sedm až deset dní a účastnilo se ho v průměru vždy třicet lidí.

Tíha zajištění kvalitního vyžití účastníků ležela plně na bedrech vedoucích pobytů. Ti museli zajišťovat výlety a procházky a samozřejmě i cvičení v průběhu pobytu. Účastníci se mohli setkávat s přáteli a vyměňovat si zkušenosti. Vedoucím se i bez dotace podařilo zajistit, že pobyty splnily svůj

účel a za to jim zaslouženě náleží pochvala. Jmenovitě tímto chci poděkovat vedoucím pobytů za dobře odvedenou práci:

- Václavu Fiedlerovi v hotelu Grádl,
- Ditě Daňkové na Pastvinách,
- Zdeně Kymlové na Jelenovské a v Luhačovicích,
- Věře Škarvanové ve Střelských Hošticích,
- Janu Uxovi v hotelu Mas.

Pro příští rok připravujeme pobyty jako rekondiční, přestože se o přiznání dotace dozvíme až na konci prosince. Počítáme s osvědčenými místy pobytu, ale zařadili jsme i nová místa, abychom vám přinesli opět něco zajímavého. A tak osvědčené pobyty mohou účastníky lákat tím, že jsou jim blízké, že ví, kde rostou houby a kde sídlí veverka a nová místa přinesou nová poznání.

Rekondiční pobyty pro rok 2017

Zdislava Freund



Pro rok 2017 jsme opět vypracovali žádost o dotaci na rekondiční pobyty od ministerstva zdravotnictví ČR. Zde je potřeba vysvětlit pojmy ozdravné a rekondiční. Název rekondiční pobyty je vyhrazen pro pobyty s dotací MZ, proto uplynulé dva roky mluvíme o našich pobytech jako o ozdravných.

Organizační tým pobytu tvoří vedoucí

pobytu, cvičitelka a logoped. Náplní pobytu je cvičení alespoň dvakrát denně, procházky, výlet na zajímavé místo v okolí, soutěže, sportovní klání, ale také odborná přednáška a besedy.

Všechny důležité informace najdete v Tabulce pobytů 2017, použít můžete přihlášku zde vloženou nebo vytištěnou z webu Společnosti, popřípadě vyžádanou v kanceláři Společnosti.

O vašem zařazení do pobytu vás uvědomí vedoucí pobytu dopisem s dalšími pokyny.

Na Jelenovské jsme se ani minutu nenudili

Zdenka Kymlová



V letošním roce se nás na Jelenovské sjelo skoro čtyřicet. Převažovali členové zlínského a uher-skohradištského klubu, neváhali se však přidat i přátelé z jižní i severní

Moravy a také již tradičně z Prahy a okolí. Užívali jsme si krásné počasí. Bundy a svetry zůstaly v kufrech, celý týden jsme si vystačili jen s tričky a kraťasy. Po mírně deštivém srpnu se přece jenom lesy zavlažily a nás čekal houbářský ráj. Nejvíce hub tradičně nasbírala Věrka ze Zlína. Máme k ní přece jenom drobnou výtku: „Věruško, buď opatrnější a v lese nepadej!“

Komu se nelení, tomu se zelení

Každé ráno jsme zahajovali rozcvičkou před hotelem. Bez tradičního objímání a přání hezkého dne by to už ani nešlo. Zdeněk z Prahy se na konci pobytu přiznal, že ho první den spontánní objímání poněkud vyděsilo. Rychle si ale zvykl a na další rozcvičky chodil včas. Pokaždé jsme si uvolnili ztuhlé klouby a obratle, protáhli svaly a nastartovali se do nového dne. Velká účast byla i na ranním půlkilometrovém běhu/chůzi – podle možností každého –, který následoval po rozcvičení.

Dopoledne nás čekalo společné cvičení ve velkém sále na chatě zvané Mír. Velmi důležité bylo, že jsme měli k dispozici židle a cvičení jsme mohli všem přizpůsobit. Každý den bylo cvičení jiné. V úvodu hodiny jsme se věnovali rytmickému

motivačnímu cvičení s hudbou, abychom si rozproudili krevní oběh. Hodně jsme uvolňovali a zpevňovali svaly na plosce nohy, kotníky, procvičovali svaly na bérce a na lýtku. Všechny tyto svaly zajišťují vzpřímenou chůzi, správné držení těla a stabilitu.

Pro nácvik stabilní chůze jsme využili poznatky doktorky pedagogiky Olgy Chválové a její oscilačně-antigravitační metody. Cvičili jsme s masážními ježky a tuhými molitanovými míčky. Ty nám pomáhaly při koordinačních cvičeních, přispívaly ke zlepšení motoriky ruky a také jsme se s nimi mohli vzájemně masírovat.

Cvičitelka Dana Červinková ze Zlína se věnovala jedno dopoledne cvičení s Flexi-bary našim účastníkům. Náčiní přivezla pro každého, takže si všichni tento druh cvičení přispívající ke zpevnění hlubokého stabilizačního systému vyzkoušeli. Mnozí z těch, co mají problém se stabilitou, se po opakovaném procvičování velmi zlepšili. Patří jim velký obdiv. Nakonec zvládli stát na špičkách nebo na jedné noze a hlavně udrželi tělo vzpřímené.

Program jsme přizpůsobovali vlastním zájmům

Dopolední program umožňoval, aby si každý vybral podle svého zájmu. Hrál se turnaj v kolíkové hře mólky a kuželkách. Také jsme podnikli vycházky do okolí k Hložecké kapli a do Lipiny. V seznamování jsme pokračovali chůzí s holemi na Nordic walking.

Během pobytu lidé s Parkinsonovou nemocí mohli chodit na hodiny logopedie.

Tuto činnost pro nás zajišťovala Petra Bočková z Uherského Hradiště, která byla opět báječná. Procvičovali jsme mimické svaly, zpívali a také malovali. Neoblíbenější se stalo slovní a pohybové vyjádření růstu pamplišky. Do hodin logopedie jsme zařadili i náš malý „Knižní veletrh“, ve kterém jsme si vzájemně představili oblíbené knížky.

Nevyhýbali jsme si ani tanci a zpěvu

Potěšil nás i pestrý večerní program. Přípravovali ho převážně sami účastníci. První večer jsme zasvětili vzájemnému seznamování zábavnou formou. Jiný večer si losem vytvořené skupinky připravovaly zábavná pásma. Střídaly se písničky, scénky, soutěže, divadlo nebo tanec. Přítomní sršeli vtipem a nápaditostí. Je až neuvěřitelné, jak společný úkol dokáže spojit dohromady do té doby zcela neznámé lidi.

Velmi rádi jsme mezi sebou přivítali Karla z Uherského Hradiště, který neúnavně doprovázel náš „pěvecký sbor“ na harmoniku. Karel je bývalý učitel, kterého určitě museli mít žáci v oblíbení. Téma pobytu znělo „Škola základ života“, a tak jsme vzpomínali na školní léta, vyprávěli si humorné historky, pochlubili se vysvědčeními i deníčky s poznámkami.

Středeční večer se nesl ve slavnostním duchu. Čekal nás v pořadí už čtvrtý „Parkiminibál“. Nepovinnou podmínkou vstupu byl pro muže motýlek a pro ženy dlouhá sukně. Každý navíc mohl přinést něco pěkného do tomboly. Večerem nás doprovázel kapelník a muzikantem z našich řad, Mirek Olšina. Hraje a zpívá moc hezky a my jsme se opravdu pobavili a vytancovali.

O vydařeném pobytu svědčily i slzy dojetí při závěrečném posezení. Všechny mrzelo, že tak příjemný pobyt končí. Shodli jsme se, že společnost v přátelském kolektivu a psychické pohodě je nenahraditelná.

Na závěr jsme společně vyhodnotili klady a nedostatky a shodli jsme se, že přes výbornou lokalitu i možnosti vyžítí v hotelu zde pobyt již nezopakujeme. Nedostatečná hygiena, neprofesionalita personálu v čele s ředitelem a zřejmě i majitelem Miloslavem Pokorným a neustálé připomínání domluvených činností nás od další návštěvy odrazuje.

V tuto chvíli jednáme o pobytech na rok 2017 a do Zlínského kraje vás pozveme na konci dubna do Hotelu Lázně Kostelec-Zlín a na konci srpna do hotelu Mesit-Horní Bečva.

Ozdravný pobyt ve Střelských Hošticích

Valer Mičunda



Na přelomu září a října 2016 pořádal Parkinson klub Plzeň wellnes pobyt v rekreačním zařízení DDM Praha ve Střelských Hošticích. Zúčastnilo se

pětatřicet Parkinsoniků včetně doprovodu nejenom z Plzeňského klubu, ale i z ostatních klubů.

Pobyt zaujal jak programem, tak prostředím. Středisko bylo bezbariérové a na-prosto vhodné pro Parkinsoniky. Strava



výborná, pestrá a chutná. Ochotný personál vyhověl i dietářům. Úklid se prováděl denně, takže bylo všude čisto. Po celou dobu nám přálo počasí.

Každý den probíhala nějaká činnost, nejenom cvičení díky Evičce Fiedlerové a logopedce Sofie Ritterové. Jeden den byla beseda s psychiatrickou na téma „Parkinsonik a rodina“. Navštívila nás masérka, pedikérka i kosmetička, někteří využili

možnosti parafínu a všichni se náramně bavili při vystoupení kouzelníka. Každý si mohl vybrat a nikdo se nenudil. Oslavili jsme svátek Václavů, kde nám předvedla něco ze svého tanečního umění paní logopedka. Při závěrečném hodnocení jsme se pobavili při vystoupení některých členek Plzeňského klubu na téma „Holky z naší školky“. V neděli jsme se rozcházeli s přáním co nejbližšího setkání.





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

POBYTOVÉ MÍSTO: **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 se 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.

Dne : Podpis žadatele:

Podpis doprovodné osoby:

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:	DOBRÁ	ZTÍŽENÁ	JEN S DOPROVODEM
Pohyblivost pacienta:	DOBRÁ	ZTÍŽENÁ	JEN S DOPROVODEM
Orientační schopnost pacienta:	DOBRÁ	ZTÍŽENÁ	JEN S DOPROVODEM

Další diagnostikované nemoci, na které je pacient léčen

Rekondiční pobyt: **DOPORUČUJI** **NEDOPORUČUJI**

Datum odborný lékař (neurolog)

Razítko a podpis

Rekondiční pobyty Společnosti Parkinson, z. s. pro rok 2017							
Místo	Termín	Délka pobytu ve dnech	Cena pro osobu s PN	Cena pro doprovod	Uzávěrka přihlášek	Platba do:	Číslo účtu : 1766806504 /0600
Hotel Lázně Kostelec u Zlína , Lázně 493, 76314 Zlín, 577152111, ved. pobytu Zdenka Kymlová 774987563	22. 4.–28. 4. 2017	6	4100	4800	22. III.	30. III.	VS 240
<i>Přihlášku zaslat na adresu vedoucího pobytu:</i> Ing. Zdenka Kymlová, Dolní 2952, 760 01 Zlín, telefon 775360802							
Penzion Pastviny 143, Žamberk 564 01, 777810670, Saksí 465637109, ved. pobytu Dita Daňková 604892324	23. 6.–4. 7. 2017	10	4300	5500	23. V.	30. V.	VS 241
<i>Přihlášku zaslat na adresu vedoucího pobytu:</i> Dita Daňková, Dvořákova 613, 289 03 Městec Králové, telefon 604892324							
Hotel Grádí , Železná Ruda 299, 34004, 222539539, ved. pobytu Věra Škarvanová 723962397	23. 6.–2. 7. 2017	9	3900	4500	23. V.	30. V.	VS 242
<i>Přihlášku zaslat na adresu vedoucího pobytu:</i> Společnost Parkinson, z. s., Volyňská 933/20, 10000 Praha 10, telefon 774443561							
Hotel MESIT , 756 57 Horní Bečva 0316, +420 571 645 106, ved. pobytu Ing. Zdenka Kymlová +420774987563	26. 8.–1. 9. 2017	6	4100	4600	26. VI.	30. VII.	VS 243
<i>Přihlášku zaslat na adresu vedoucího pobytu:</i> Ing. Zdenka Kymlová, Dolní 2952, 760 01 Zlín, telefon 775360802							
DDM HMP , Karlínské nám. 7, Praha 8, UZ Střelské Hoštice 100, 38715, ved. pobytu Valer Mičunda 775342444	22. 9.–1. 10. 2017	9	2900	3000	22. VII.	30. VIII.	VS 244
<i>Přihlášku zaslat na adresu vedoucího pobytu:</i> Valer Mičunda, Za kostelem 567, 335 01 Nepomuk, telefon 775342444							



Pobytové a víkendové akce

Penzion Pastviny, Žamberk	24. 6. – 4. 7. 2017
Hotel Mesit, Horní Bečva	26. 8. – 1. 9. 2017
Hotel Grádl, Železná Ruda	23. 6. – 2. 7. 2017
Střelské Hoštice, pobyt. zařízení	22. 9. – 1. 10. 2017
Hotel Lázně Zlín, Kostelec	22. 4. – 28. 4. 2017

Penzion Pastviny, Žamberk



Penzion leží nad přehradou s krásným výhledem na hladinu přehrady. Orlické

hory tvoří krásnou podívanou. Jejich zalesněná úbočí lákají k turistickým vycházkám. Penzion je díky klidné atmosféře ideálním místem pro relaxaci.

www.pastviny.penzion.com

Hotel Mesit, Horní Bečva



Hotel Mesit nabízí ubytování s bazénem v CHKO Beskydy nedaleko přehrady Horní Bečva. V bezprostředním okolí hotelu se nachází krásná příroda. Lesy vybízejí

k procházkám i houbaření. Všechny pokoje jsou vybaveny televizí, lednicí, sociálním zařízením, bezpečnostní schránkou a Wi-Fi. Snídaně a večere se podávají formou rautu a obědy jednotné. Hotel nabízí i bezbariérové pokoje.

www.hotelmesit.cz

Hotel Grádl, Železná Ruda



Hotel stojí na samotě u lesa a přístup vede po asfaltové cestě. Umožňuje cvičení

v tělocvičně i venku. V hotelu najdete prostory jak pro kulturní vyžití, tak pro pořádání kurzů či seminářů. I v této lokalitě hraje významnou roli příroda. Šumava se svou zadumáním krásou dokáže okouzlit každého.

www.hotelgradl.cz

Střelské Hoštice, pobytové zařízení na jihu Čech

Střelské Hoštice leží nedaleko Horažďovic v těsné blízkosti řeky Otavy. Celé zařízení je bezbariérové. Hotel poskytuje



prostorné dvou až čtyřlůžkové pokoje. V prvním patře se nachází tělocvična, do které se dostanete výtahem. Proto je pobyt vhodný i pro ZTP/P.

www.strelskehostice.cz

Hotel Lázně Kostelec u Zlína



Hotel je vzdálen pouze 3 km od centra města Zlína, přesto si zde užijete pobyt v krásné přírodě v předhůří Hostýnských a Vizovických vrchů.

Od roku 1995 slouží zařízení opět jako lázeňské místo – léčí se zde pohybové ústrojí a kožní nemoci. K léčbě se využívají vydatné sirné prameny. Ubytovat se můžete v dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím. Zájemci si mohou dokoupit lázeňské procedury.

www.hotelkostelec.cz

Hodnotící zpráva

Josef Cajtler



Evropská asociace Parkinsonovy nemoci (EPDA) je nezisková organizace, která umožňuje lidem s Parkinsonovou nemocí žít plnohodnotný život. Vede ji tým profesionálů s mnohaletými zkušenostmi,

mezi kterými působí kromě lékařů také samotní pacienti, fundraiseri či farmaceutičtí pracovníci.

Výroční konference EPDA představuje jedinečnou příležitost setkat se s ostatními členskými organizacemi ze zahraničí. Můžete zde získat znalosti o vývoji léčby a přístupu k Parkinsonově nemoci ve světě. Během několika posledních let se její nedílnou součástí staly workshopy, přednášky a diskuse. Každoročně zde promlouvají špičkoví lékaři, zdravotní sestry, rehabilitační pracovníci i vedoucí jednotlivých členských organizací. Program doplňují o praktické ukázky, panelové diskuse a neformální setkání. Zúčastněným se tak nabízí ideální příležitost, jak pracovat pohromadě, učit se od ostatních a navzájem si pomáhat.

V průběhu uplynulých let jsem se díky podpoře sponzorů a příspěvku z veřejných fondů zúčastnil pěti výročních konferencí EPDA. Konkrétně se jednalo o setkání

v Záhřebu (2008), Budapešti (2009), Londýně (2011), Lucemburku (2013) a Varšavě (2014). Během lucemburského setkání jsem se zapojil do Evropského pochodu pospolitosti.

Od roku 2014 působím jako člen Odborné multidisciplinární poradní komise, která poskytuje odborné informace z různých pohledů včetně pacientského. Osobně poskytuju pohled za pacienty z Čech.

Věnoval jsem se překladu materiálů, které EPDA vydává pro pacienty s Parkinsonovou nemocí. Z angličtiny jsem přeložil publikace *Život s Parkinsonovou nemocí 1 a 2* nebo titulky k filmu *Neznámý pan Parkinson a Jaká je cena života?*, který je velmi zajímavým výstupem dotazníkové akce Pohyb ke změně. Také jsem se podílel na české verzi části webových stránek EPDA. Mimo to jsem kontaktoval české zástupce v Evropském parlamentu, které jsem se snažil přesvědčit o důležitosti jejich podpory pro organizaci EPDA.

Pro Společnost Parkinson, z. s. je členství v EPDA a možnost účastnit se výročních setkání velmi důležité. Jen tak můžeme získávat informace o aktuálním vývoji, vyměňovat si informace na mezinárodní úrovni a uvědomit si, že jsme v tom takříkajíc pospolu.

Konference EPDA v Londýně dne 24. a 25. října 2016

Ivona Čudová



V pondělí a úterý posledního týdne v měsíci října 2016 se uskutečnilo setkání členů EPDA v Londýně. Sešlo se celkem asi padesát účastníků – představitelů evropských zemí včetně Česka, představenstvo EPDA a společnosti Abbvie, Medtronic, Grayling, Parkinson UK a další. Toto setkání mělo za cíl informovat členy skupiny EPDA o stavu organizace a o jejím dalším pojetí.

Článek má sloužit ke zvýšení informovanosti o této společnosti a seznámit členy klubů Společnosti Parkinson s jednotlivými body, které se na meetingu probíraly.

Úvodní slovo měl prezident EPDA, Knut-Johan Onarheim z Norska. Poté následovaly tři workshopy. První byl na téma „Moje cesta Parkinsonovou nemocí“. Projektu se účastní představitelé celé evropské komunity Parkinsonovy nemoci – jednotlivé společnosti, specialisté na Parkinsonovu chorobu, nemocní PN, pečovatelé o lidi s PN. Cílem projektu je, aby lidé s Parkinsonovou nemocí získali včasnou diagnózu a dostalo se jim ošetření a následné péče po celou dobu trvání nemoci.

Na konferenci byl reprezentován projekt PDCS, tedy projekt sdruženého měření motorických a nemotorických syndromů PN, vedlejších účinků léků a stupně invalidity. Jedná se o statistické měření výskytu jednotlivých symptomů Parkinsonovy nemoci. Do této doby byl úspěšně dokončen pilotní projekt tohoto statistického měření v zahraničí. Testu se podrobilo téměř dvě stě pacientů. Průměrný věk pacienta byl



66,5 roku. Odborné ověřování výsledků pilotního projektu proběhlo v listopadu 2016. Druhé kolo validace projektu je naplánované na listopad 2016 až listopad 2017, kterého se zúčastní 26 center ze 17 zemí Evropy.

Tématem druhého workshopu byla „Politická Advokacie – obhajování“. Veřejná podpora a vlivní političtí činitelé mohou zvýšit povědomí o PN a povzbudit zdravotní profesionály a pacienty PN k větší aktivitě. Politická aktivita může snížit stigma a zvětšit možnost získání peněžních zdrojů pro PN. Spolupráce s politickými činiteli může přispět ke konkrétním a viditelným úspěchům pro pacienty PN, a to v rámci národního vládního plánu pro PN, státních fondů pro PN, vládní aktivity zlepšit diagnostické metody PN, ošetření a péči pro pacienty PN.

Třetí workshop se věnoval diskuzi na téma počtu parkinsoniků, přístupu k neurologům a k ošetření pacientů s PN v jednotlivých zemích. Například na Islandu ubývá počet neurologů, kdy praxi provádějí doktoři v pokročilém, případně důchodovém věku. Ve Velké Británii není možné se nechat ošetřit jiným lékařem, než kde pacient bydlí. Existuje tedy omezený přístup k ošetření a to podle adresy nemocného.

Dále následovala přednáška z Asociace Parkinsoninů v Madridu. Asociace má



1911 členů a zahrnuje celé Španělsko. Asociace nabízí pro své členy informace a vedení, fyzioterapii, logopedii, domácí péči pro nepohyblivé pacienty, psychologickou poradnu nebo muzikoterapii. Asociace zahrnuje 48 profesionálů a 110 dobrovolníků a spolupracuje s univerzitami, s nemocnicemi jako poskytovateli rehabilitací, s městským úřadem Madridu při jednotné pomoci pacientům a jejich rodinám, s farmaceutickými společnostmi. Spolupráce s neurologi v rámci sestavení

pravidel vede k zavedení lepších služeb pro pacienta s PN. Asociace dále spolupracuje s Evropskou komisí v projektech umožňujících trénink, rehabilitaci a odpočinek pro pacienty. Od ledna 2016 do prosince 2018 běží projekt ICT4life. Jedná se o platformu zahrnující pacienty, jejich rodiny, zdravotní profesionály a pečující personál, kteří mohou používat tento nástroj a seznámit komunitu s výzkumem technologií. Více o projektu a chystaných akcích naleznete na stránkách www.ict4life.eu.

Jak jsme byli zadarmo na Matějské pouti

Bohuslav Skoupý

Naše maminka nám často připomínala větu: „*Nikdy není zle tak, aby nemohlo být hůř.*“ Mnohokrát jsem se již přesvědčil, že s tímto heslem se všechny neduhy překonávají snáze. A proto si ho občas připomínáme. Co občas, raději častěji. A v našem věku? Připomínáme si ho stále.

Za onoho času řekl muž s transplantanou ledvinou ženě s Parkinsonovou nemocí: „*Ženo! Udělalo se mi nějak mdlo. Lehnu si na chvíli na podlahu a ty mi vyhod' nohy na židli.*“ I učinila žena tak, jak muž žádal a jsa již znavená celodenní lopotou, odebrala se k odpočinku na svoji část manželského lože. Jelikož mužovy potíže neustávaly, ale naopak se přidávaly další, rozhodl se změnit svoji nepohodlnou polohu a odebral se též na svoji část lože. Původní záměr dojít po nohou a před ulehnutím se sléci, se nezdařil, a tak se muž plížil k loži po všech čtyřech a slékl se jen z části. Ulehnutí na lože však odstartovalo nečekaný tanec všeho, co bylo poblíž.

Jako první se začal točit strop. Přidaly se obrazy na stěnách, následoval nábytek a potom se už točilo vše, co oči viděly nebo si jen představovaly. Grandiózní matějská pouť začala. Ohromný cirkusový stan se točil jako na řetízkovém kolotoči, slon nekýval chobotem nahoru a dolů, ale do stran. Ve střelnici se točilo vše kromě kola štěstí. Kostelní věž poletovala

vzduchem a mistr sportu František Šťastný projížděl mezi tím zmatkem na své závodní motorce v podivných náklonech.

Přidala se postel a nakonec i mužův žaludek. Marná byla snaha dostat se co nejrychleji na záchod. Nešlo to po dvou ani po čtyřech. Plížením a plazením s nečekanými obraty, to byla jediná šance. Ale žaludek začal pracovat a vydával svůj obsah přímo do mužovy cesty. A tak se muž obtížně pohyboval mokrou a naklánějící se cestou. Žena v dobré víře přispěchala s kbelíkem na pomoc, ale její žaludek při pohledu na tu strašnou spoušť neunesl tíhu situace a začal se také obracet. Soudoma a Gomora nastala v jinak poklidné domácnosti. Když se společně prozvraceli na WC, objal muž záchodovou mísu jako nejlepšího přítele a připadal si šťastný. Žaludek byl prázdný.

Ale mělo být hůř. Dokud se žaludek obracel alespoň částečně zaplněný, byla naděje. Ale obracení na prázdno bylo za trest. Když se muž nepřestával válet z jedné strany na druhou a nedokázal ani udržet hlavu, konečně žena zavola-la záchrannou službu. Ta příběh ukončila odnesením muže na židli do pojízdné ambulance. S tělem na lehátku a hlavou pevně usazenou v kbelíku, odjeli do pražské nemocnice. Nechali si ho na oddělení, kde se léčí i nemocní s Parkinsonovou chorobou. Jedinou povzbuzující událostí bylo, že mohl být mezi přáteli.

Kluci

Zdislava Freund



Příběh z ozdravného pobytu v hotelu Grádí v Železné Rudě 2016

„Dobré ráno, Jano! Tak co kluci? Jak se jim dnes spalo?“ ptám se Jany. „Šlo to. Spali jako dudci,“ směje se Jana. Podobně začínalo každé ranní setkání se skvělou ženskou Janou, která do Železné Rudy přivezla dva pacienty – Láďu a Karla, vlastně Pepu. Na Karla ho přejmenoval až Václav, pravidelný účastník ozdravných pobytů z jižních Čech.

Jana se o kluky vzorně starala. Bez její pomoci by jet nemohli, jelikož Pepa na tom nebyl dobře. Obtížně se pohyboval a často úplně zatuhnul. Pak jsme ho museli „nalámat“ do auta, aby mohl jet na výlet.

Že je Jana nablízku jste poznali podle nakažlivého smíchu. Smála se pořád. Dokonce i mému návrhu, že Pepu ostříhám. Stříhání je můj koníček a ráda stříhám každého, kdo se nechá. A zcela zdarma!

Společně s Janou jsme usadily Pepu na terasu, zakryly mu ramena ručníkem a šlo se na věc. Přeci jen jsem ale na chvíli zaváhala. Pepa se kroutil jako hadice na slunci. Během stříhání se kácel, bortil, ale z obličeje se dala vysledovat spokojenost. „Jen ho srovnej, neboj,“

povzbuzovala mě Jana. „Vidíš, jak se usmívá pod vousy?“

Páčila jsem Pepu do vhodné polohy ke stříhání. Mezitím se na terase sešli ostatní a náramně se bavili. Přišlo mi, jakoby Pepovi fandili, aby vydržel a byl za fešáka. Na Pepovo kroucení jsem si po chvíli zvykla a nakonec jsem mu ostříhala i vousy. Pepa opravdu prokoukl a vypadal spokojeně.

Na závěr pobytu – k údivu ostatních účastníků – nacvičili Václav s Pepou tzv. pochod parkinsonika. Pochodovali společně celou jídelnou tam a zpět, a když Pepa zadrhl, Václav zavelel: „Karle, jak jsem tě to učil? Představuj si, že chceš někoho nakopnout!“ A Pepa vymrštil nohu a šel.

„Tak se měj co nejlíp, Pepo!“ srdečně se loučil na konci pobytu Václav. „Já jsem Karel!“ vykřikl Pepa. Dali jsme se do smíchu, ale bylo v tom i dojetí.



Jak to vidím já

Blanka Sedláčková



Než jsem onemocněla Parkinsonovou nemocí, ani mě nenapadlo rozdělovat lidi na zdravé a nemocné. Mezi lidmi se vyskytuje spousta nemocí.

Kdo je dnes naprosto zdravý? Nejsou nakonec všichni alespoň trochu nemocní? A nejsou někdy ti nemocní zdravější než ti zdraví?

Teprve s Parkinsonovou nemocí jsem si začala uvědomovat, že ve vzájemných vztazích tato nemoc působí doslova paseku. Rozbívá vztahy, vytváří bariéry mezi lidmi, způsobuje velké konflikty a lidé si vzájemně ubližují.

Pokud se pokusím rozebrat svůj náhled na tento problém, musím použít označení pro dvě skupiny lidí. Jsou to lidé, kteří onemocněli Parkinsonem a lidé, kteří s nimi žijí, pracují, starají se o ně nebo s nimi z jakéhokoli důvodu přijdou do kontaktu. Nás parkinsoniky označím jako červené. Jsme svým způsobem nápadní, jsme vidět. Jsme lidé přecitlivělí, vztahovační, náladoví, impulzivní, máme problémy s dodržováním času a plánováním. Vadí nám spousta lecdky nevysvětlitelných věcí. Máme různé pocity a strachy, které nedokážeme vysvětlit. Občas nám věci nedochází, býváme apatičtí, jakoby bez citu vůči okolí. Jsme protivní, je to s námi stále dokola. Vypadáme, že si vymýšlíme, že se snažíme ulít, že jsme líní a necháváme práci na druhých. Máme pocit, že jsme jaksí vydělení ze společnosti. Náš život se od základu změnil, náš náhled na život se také posunul. Máme jinak postavené hodnoty. Občas

proneseme větu, která je opravdu jak nastavený červený hadr. Proto jsme pro tuto chvíli červení.

A barva druhé skupiny? To by mohli být lidé modří. Modrá barva je krásná. Ale je tak trochu studená. Chladná. Ano, vy modří si musíte často zachovat chladnou hlavu, když my červení máme „svůj den“. A já si myslím, že červená barva potřebuje trochu zchladit modrou a modrá zase malinko oživit červenou.

Jak to myslím? Jedni potřebují druhé. Nejsme nepřáteli. Nesoutěžíme, kdo z koho. Nemůžeme říkat: „*Vy se máte, jste na tom lépe.*“ Každá skupina má své radosti i starosti. Jde o to, aby jedna skupina uznala, že tu druhou potřebuje a naopak.

Řeknete si, jak se můžeme potřebovat, když si jdeme často na nervy? My červení, vám modrým ukazujeme, že se dá žít i s velice těžkou nemocí. Ale není to lehké jako mávnutí kouzelného proutku. Je to obrovská dřina, která většinou není vidět. Je to doslova boj o přežití. Ani netušíte, kolik bojů denně musíme my červení vybojovat. Jsou to boje pro vás modré vlastně nepochopitelné, protože pro vás boj nepředstavují. Vy je vnímáte jako normální běžné denní úkony. Normální uvažování, normální naplánování úkolů a jejich splnění. A spoustu věcí nám uteče, nedorazí, nezvládneme. Navenek vypadáme, že nám je to snad jedno, že jsme se postavili do role nemocného a vy modří jste tady od toho, abyste nám pomáhali a snaželi naše „rozmary“.



Chtěla bych dnes říci vám všem modrým toto: Ať už navenek vypadáme, že je nám všechno jedno, že si ničeho nevážíme, i když na vás křičíme, že nám nerozumíte a že se s vámi nedá žít, my víme, že nám velice pomáháte. Pomáháte nám s tím, s čím my už nedokážeme pohnout. Ukazujete, že se pro nás dokážete zříci i svých oblíbených aktivit a koníčků, abyste se o nás mohli postarat. Mnoho věcí, které při svém zpomalení nestíháme, děláte je za nás. Za to vám modrým patří náš veliký dík.

Ale vy zcela jistě dost trpíte, protože vidíte, jak se zhoršujeme, jak s námi nemoc dokáže zatočit. Chtěli byste nám pomoci, ale stále to nějak moc nejde, protože my červení jsme tvrdohlaví, přecitlivělí a vlastně vám to ani nedovolíme. Máme totiž pocit, že nás chcete omezovat, že s námi jednáte jako s malými dětmi. Nerozumíte nám, proč to a to děláme a opačně zase neděláme. My ignorujeme vaše pocity a snahy, a tím vám asi dost ubližujeme. Občas se musíte cítit absolutně bezradně. Trpíte. Ale my červení trpíme také. Vy trpíte pohledem na nás a nemožností nám pomoci. My trpíme jistotou, že už to nikdy nebude lepší. Pozorujeme velice dobře a jasně, jak nám ubývá sil, schopností, ale i času. Vnímáme velice jasně, co všechno nezvládáme, moc dobře víme, co jsme ještě včera zvládli a dnes to nejde. Občas máme chuť zmizet ze světa, protože ani my se nemůžeme dívat na svoji neschopnost a nemožnost. Některé svoje problémy před vámi tajíme, protože se stydíme, že jsme

někdy i ve vlastních očích klesli dost hluboko a myslíme si, že i ve vašich očích už jsme jenom těmi, kteří vám ztrpčují život.

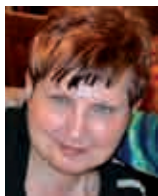
A přitom všichni toužíme po přijetí. My červení toužíme být přijati se vším, čím jsme byli dříve, ale i se vším, čím jsme dnes. Přejeme si, abyste v nás někde hluboko pod nánosem všech příznaků Parkinsonovi nemoci a pod vlivem všech vedlejších účinků léků viděli osobnost, která má svou důstojnost. A má ji i tehdy, když se klepe, padá, nestíhá, není jí rozumět, má problémy s jídelcem, topí se v depresích, v noci nespí, trpí různými závislostmi, které způsobují vedlejší účinky léků a mnoho dalšího.

Vy modří toužíte být přijati jako lidé, kteří také dělají, co můžou. Občas se snaží až za hranice svých možností. Toužíte po tom, abychom vám my červení vyjádřili svou vděčnost alespoň někdy, abychom si dokázali uvědomit, že vše, co bereme jako samozřejmost, pro vás není samozřejmost. Potřebujete mít také chvíle vyloženě jenom pro sebe, kdy se budete věnovat svým koníčkům, přátelům a tomu, co vás nabíjí. Potřebujete ocenění, protože i vy jste se museli vzdát svého způsobu života a ledacos obětovat pro nás červené.

Proto prosím, červení, zamyslete se nad životem svých modrých a zkuste jim nějakým vyjádřit způsobem vděčnost za vše, co pro vás dělají. Není to samozřejmost. Modří, zkuste v sobě pěstovat také vděčnost za to, že vaši červení se nevzdávají, že navzdory všemu bojují a chtějí bojovat až do konce svých možností. A prosím, zachovejte jedni druhým přízeň a důstojnost.

Honzík a mučenka

Irena Bednářová



Milí čtenářští přátelé, asi si těžko dovedete představit, jak vás může dostat do šachu devítiměsíční prcek. Pokud jste viděli moc roztomilý film *Trampoty*

prcka Binka, tak věřím, že ano. Ale pochopíte, že to je film. Tam se různými triky dá naranžovat věci... Jen ve skutečnosti na žádné aranžmá nebyl čas. Zprvu jsem se domnívala, že vše zatluču. Ale nešlo to. Jak bych taky mohla, když mi snacha dopoledne na chvíli přiveze bílé miminko a já ho po půl hodině vracím. Katastrofa.

Hodně napoví činnost, kterou jsem předtím prováděla – přesazovala květiny. Aby se malý neušpinil, raději jsem ho nosila. Kdeže by mne napadlo... Právě, když jsme se blížili k mučence, mé pýše, udělala malá ručička chňap a nepustila. Marně jsem přemlouvala svého hodného chlapečka, marně jsem té potvůrce páčila ruce. Nepustil.

Květináč již byl s naším přetahováním na samé hraně police, těsně před pádem. Co teď? Položit malého na zem, strhneme květináč. Jako parkinsonika mě všechno bolelo a malého už jsem nedokázala udržet. Nezbyvalo než se přikrčit a krýt malého před zásemem. Stejně jsme oba vypadali jako čerti.

A už zvonila maminka a jediný, kdo se smál, byl Honzík.



Opilí výtržníci nebo nemocní?

Jaromír Špaček



Stalo se to na jednom parkinsonickém setkání někde na Slovensku. Procházeli jsme se jako skupinka „parkáčů“ po městě a obdivovali památky. U mě se běžně

střídají dva stavy: *On* můžu chodit a *Off* nemůžu chodit. *Off* vypínáč přijde pokaždé v tu nejnevhodnější chvíli. Co čert nechtěl, přidaly se navíc potíže se zažíváním. Nutně jsem potřeboval najít toalety, což jak víme, je u „parkinů“ něco nečekaného. V cizím městě neznalý

terénu jsem uháněl ulicemi rychlostí hlemýždě, co noha nohu mine, jako svázaný. Musel na mě být hrozný pohled. Zuby zatnuté, oči vyvalené, tvář bledá, zoufale hledající zázemí.

Vtom přišlo spasení v podobě obchodního domu. Avšak vchod do budovy zajišťovalo velké točivé zařízení připomínající obrovský masný mlýnek. Věděl sem, že je zle, ale nutkání mi nedávalo na vybranou. „Musíš projít,“ znělo mi v hlavě. Asi tak metr před kolotočem jsem se rozklepal s pocitem, že to v žádném případě nezvládnou. Přesto jsem se vrhl do monstra. Tělo bylo už vevnitř,

ale nohy se nechtěly odlepit od země. Zdálo se, že mě to semele. Ještě že mi přispěchali na pomoc přátelé a vsoukali mě do kola a zase ven do vestibulu. Zbývalo rychle najít správné dveře. Podařilo se! Úleva. Odcházím chodbou již s úplně jiným výrazem ve tváři.

Najednou proti nám běží ochranka směrem k toaletám. Po chvíli vychází poněkud sklesle. Ale kde jsou ti delikventi? Dochází mi, že jsme to měli být my. Z toalet slyším pouze syčení vody, vše je v pořádku.

A tak jsme se osvěženi a bohatší o zážitek odebrali k dalším pochůzkám městem.

Moje spanilé jízdy s tatínkem do Prahy

Irena Bednářová



Milovala jsem oba rodiče. Maminku, která dokázala vše, nač sáhla. Její důslednost a přisrčenost zase vyvažoval demokratický tatínek se svými vědomostmi

a znalostmi. Když k tomu přidáme, tuhle lžičku laskavosti a tolerance, a to ještě nesmím zapomenout na fórký mého mladšího brášky. Tak tu máme docela ideální rodinku. Ale zas tak jednoduché to někdy nebylo. Ještě nám chybí poslední prvek – třaskavá směs – alkohol.

Protože tatínek pracoval ve vysokých funkcích, ty na sebe vázaly v té době nepříjemnou hostitelskou povinnost, a to bez dobrého alkoholu většinou nejde. Tak se u nás dveře netrhly a přibývalo dnů, kdy jsme s bráškou sedávali ubřečení, a přes zavřené dveře poslouchali hádky rodičů.



To víte, že se nám občasné rodinné temno snažili vynahradit nějakou odměnou. Už si nepamatuji, jakou odměnu si vybral brácha. Určitě to byl sport. Ale já, jako správná puberťačka jsem si přála o prázdninách poznávat svět a jezdit s tatínkem na služební cesty. Z počátku se rodiče tvářili překvapeně, až maminka usoudila, že tatínek bude pod kontrolou.

První cesta byla ohromná, neboť tatínek mne bral jako dospělou. Rád mi dával rady do života, v hotelových barech mi ukazoval, jak vypadají lehké slečny. A mně se líbilo, jak popíjely džus s vodkou a měly nožku přes nožku. Další jeho cenná rada

zněla: „*Peníze se musí vydělávat, ale ne šetřit.*“ Někdy jsem si mohla vzít sebou kamarádku a spolu jsme si užívaly. Protože tatínek pochází z Dobrovic, tak jsme jezdili často za jeho rodiči. S tatínkem jsme také jezdili do Brna na veletrhy a dělali jsme hostesky. Strašně nás to bavilo, když jsme rozdávaly letáky a nechaly se zvát na obědy. Měla jsem ráda, když jsem při cestách do Prahy mohla spát na zadním sedadle a poslouchat hudbu která mne uspávala spolu s drncáním na kočících hlavách. To byl můj průnik do tatínkova ráje a světáctví. Od té doby miluji Prahu a považuji ji za nejkrásnější město na světě.

Jedno letní odpoledne

Václav Žďárský



Je tomu již nějaký rok od chvíle, kdy si to osmičlenná parta parkinsoniků rázovala speciálním krokem, jištěným nordickými hůlkami, Banskou Bystricou. Udělali jsme si

sem výlet z Donoval, kde jsme díky pozvání kamarádky Ľudky prožívali krásný týden dovolené na její chatě. Jančí, jeden z nás a bystrický domorodec, nám zde v krásném sportovním areálu zařídil bowling a my nyní, příjemně unaveni zápasem, v horkém letním odpoledni kráčeli slunečním centrem a rozhlíželi se po nějakém příjemném místě, kde bychom zahnali žízeň.

„*Slyšíš, co ten chlap povídá?*“ ptá se mě najednou Hany. Slyšel jsem jakýsi mohutný hlas, ale nevěnoval jsem mu do této chvíle pozornost v domnění, že to je jen nějaká

pouliční reklama – snad tam jakýsi šmejd nabízí práci prášky či co. Když jsem se teď rozhlédl pozorněji, uviděl jsem na protějším chodníku skupinku mladých lidí, většinou dívek, které rozdávaly kolemjdoucím jakési letáky. Mezi nimi stál statný pětatřicátník a volal jak na lesy: „*Ježíš žije! I ty můžeš být spasen! Halelujah!*“

Zatímco se naše ateistická parta ubírala dál, poháněna vidinou oroseného piva, já a Fero z Košic jsme zpomalili a na tu hlučnou skupinku se zadívali. To však byla chyba, neboť evangelizující parta si všimla našeho zájmu a než jsme se vzpamatovali, stály u nás dvě krásné dívky. Ptaly se odkud jsme a nechybě-li nám nic. Všimly si, že nějak podivně chodíme. Když jsme jim vše po pravdě vysvětlili, zeptaly se nás: „*Víte, že můžete být uzdraveni?*“ Řekl jsem jim, že v Boha i jeho moc sice také věřím, moc rád bych se zbavil té hnusné nemoci, ale

naše uzdravení by byl opravdu veliký zážrak, protože to se nepovedlo ani Svatému otci v Římě. Beru tedy tu nemoc jako zkoušku mé víry. Nerozumím sice, proč mne ta choroba potrefila, ale beru ji jako nepřijemnou nutnost. Je to můj kříž a ten musím zvednout a nést stejně jako Ježíš ten svůj. A tak se jen modlím, abych kříž s pomocí Boží unesl, Bohu k oslavě a mně k radosti, aby můj život vezdejší neskončil nakonec nějakým trapasem.

Tu jedna z dívek odběhla a přivedla si na nás toho muže se silným hlasem. Rozhovor s dívkami jsem si pak zopakoval i s ním. Nikam to však nevedlo. Položil mi otázku: „*Ty nechceš být uzdraven?*“ Odpověděl jsem, že bych rád, ale že to nezáleží tak zcela na mně. Je tu přece také nějaká Boží vůle a tu máme ctít.

Chlapík mi skočil do řeči: „*Boží vůle je, abychom byli zdraví! Ne nemocní!*“ Na to jsem mu odpověděl, že o tom bych si s ním rád popovídal, ale až jednou, po jeho padesátce – až ho nějaký takový neduh také potká. Když jsem se mu představil jako farář a ještě k tomu jakési Československé husitské církve, ztvrdly mu rysy a už mne nepustil vůbec k slovu. Mluvil a mluvil jak kniha, šermoval mi Biblí před nosem, holky tomu přihlížely a já si nevěděl rady, jak to utnout, abychom dohnali naši ateistickou partu, která nám kdesi zmizela.

Tu promluvil vedle mne dosud mlčenlivý František z Košic, bez jakýchkoliv souvislostí: „*Ale vždyť ti muslimové jsou taky lidi!*“ Muž se silným hlasem zrudl, zmlkl v půli věty a se svým dívčím doprovodem

zhnuseně odkráčel.

Když jsem se Františka zeptal, jak přišel na ty muslimy, řekl jen: „*Tak mě to napadlo. Mám už velkou žízeň a tak jsem chtěl už ty vaše nekonečné teologické řeči nějak, pokud možno rychle ukončit.*“

Naši ateistickou partu jsme našli jen o pár kroků dál. Seděli tam všichni v ohrádce před hospodou: Ľudka, Jančí, Hany, Mary s Pepou a Ivan. Když nás spatřili, radostně volali jeden přes druhého: „*Kde jste byli tak dlouho? My už si mysleli, že vás tam zlanařili!*“ A tak jsme si s nimi sedli, dali si také krásně napěněného, lahodného Smědného mnícha, sami smádní po zdraví, po radosti, po životě, a hlavně po lásce. A toho všeho jsme měli momentálně dost. Neboť léto bylo teplé, pivo chladné, my měli dovolenou, každý odjinud, z Čech, Moravy i Slovenska, právě ta blbá nemoc nás spojila – nebýt jí, nikdy bychom se nepoznali. Byli jsme spolu a bylo nám spolu dobře. Ani jsme se moc neklepali. A já navíc věřím, že s námi byl i Bůh. Neboť Bůh je láska.

Proč však musí být kříže? Kdo to ví? Jednou mi jeden moudrý člověk řekl: „*Kdybys měl život nevím jak zpackaný, pro tu minutku čisté radosti ho stojí zato žít!*“

Už se v tomto světě takto společně, v této sestavě všichni najednou nejspíš nikdy nesetkáme. Čas letí a nemoci v nás hlodají... Ta krátká chvilka čisté radosti se však nikdy neztratí. Pro to jedno horké letní odpoledne a pro chvíle jemu podobné, pro tu žízeň po lásce včas uhašenou mám život rád.

Jak jsem konal dobrý skutek

Jaromír Špaček



Vyučen elektrikářem jsem občas jako řemeslník zašel na nějakou tu „fušku“. Jednoho dne se na mě obrátila jedna známa, jestli bych její dceři neopravil závalu v elektrickém vedení v nedalekém velkoměstě. V dohodnutý den jsme se vydali autem na určené místo. Zaparkoval jsem před dvanáctipatrovým věžákem, chopil se svého kufříku s náradím a vešel do vestibulu. Tam jsme společně nastoupili do výtahu a nahoře nás už čekala mladá majitelka bytu.

Poruchu jsem odstranil, rozloučil se a odjel. Jak jednoduché. Po čase mě opět požádala známá, jestli bych k její dceři opět nemohl zajet něco opravit. Jen jestli bych to už tentokrát zjedl sám. Řekl jsem, že to zvládnu. Co se dalo dělat, přece jí v tom nenechám.

V domluvený den a hodinu přijíždím ke známému věžáku, zaparkuju, беру si kufřík s náradím a jdu na to.

Měl bych zmínit, že jako parkinsonik беру prášky po dvou hodinách, abych byl schopen pohybu. Když ale dobře chodím, tak mám pro změnu problémy s výslovností a artikulací a naopak. Když mluvím, tak nechodím.

Toho dne jsem plně nadopován vyrazil do terénu. Nebyl jsem si ale až tak jistý v „kramflecích“. Do budovy mě pustily dvě usměvavé slečny. Nechal mi

pootevřené dveře a já se dostal do vestibulu. Výborně, pomyslel jsem si. Už jen zavolám na mobil mladé paní, doptám se na patro, do kterého mám vyjet, a bude to. Vyberu v telefonu požadované číslo a volám. Telefon naa druhém konci vyzvání, ale nikdo to nebere. Nevadí, uklidňuju se. Budu muset zazvonit. A sakra, tahle to nepůjde! Neuvědomil jsem si, že jsem se ocitnul v chodbě, kde byly jen příhrádky a žádný zvonek. Stejně by mi cedulky na zvoncích nepomohly. Jedna čitelná a pět nečitelných!

Očima jsem alespoň hltal názvy na schránkách, ale marně jsem hledal jméno Míša. Ještě musím dodat, že dotyčná má po otci srbské příjmení, takže jsem si ani nebyl jistý, jestli si příjmení pamatuju správně.

V tom ze dveří vyšel za podomácku oblečený muž. Teď nebo nikdy, říkám si. Pomalu jsem propadal panice. Začal jsem mu překotně vysvětlovat situaci, když jsem zjistil, že dotyčný je Němec. Něco mi vysvětloval německy a já mu vysvětloval, že nejsem Němec. „*Ich Bin Čech! Hledám Gajič nebo tak nějak*.“ Ještě něco zamumlal česky a odešel. Kolem prošlo ještě několik osob, ale už jsem neriskoval. Kdoví jak by se mnou mluvili?

Tak jsem se chvíli vařil ve vlastní šťávě, když mi zazvonil telefon. „*Nezlobte se, mně se vybil telefon...*“ ozvalo se z druhého konce. Jak je to jednoduché. Není nad to vykonávat dobré skutky.

Na velikosti hlavy nezáleží

Rudolf Ohanka



Vlezlý přítel „Parki“ mě postupně odebral o řadu schopností. V důsledku toho se mi změnilo vnímání času. Náhle ho mám dost a otevřely se mi nové pohledy na život kolem mě.

Žiji ve vilové čtvrti blízko lesa v rodinném domě, na kterém jsem před několika lety nechal udělat zateplenou fasádu. Brzy na to nečekaně onemocněla manželka, potom i syn a oba zemřeli. Navíc jsem musel utratit jezevčici Jessinu. Stres z toho všeho byl určité hlavním spouštěčem Parkiho. Zůstal mi dům s balkonem a vyhlídkou na zahradu.

Před balkonem roste ořešák. Sázela ho kdysi moje máma. Každým rokem má plno malých ořechů a ani letošní jarní mrazy mu neublížily. Stal se vyhledávaným krmítkem pro řadu ptáků, veverek a jiných hlodavců. Každý z účastníků hostiny má vlastní metodu, jak se dostat k jádru. Například sojka umístí ořech do rozdvojené větve a zobákem se ho snaží rozbít. Když najdou ořech straky, začnou se hádat. Nakonec se ho některá zmocní a za křiku ostatních s ním odletí. Veverky se sejdou obvykle v pěti, vždy ve stejnou hodinu a začnou se honit. Postupně to jedna po druhé vzdává a poslední, která zůstane, patří všechny ořechy. Mezitím myši hodují v listí.

Jenom jednoho ptáka ořechy nezajímají, zato ho láká ho fasáda, do které už udělal pět děr – samozřejmě v nepřístupném místě. A to jsem nechal izolaci fasády udělat ze skelné vaty, aby nezněla dutě. Tím mizerou je datel černý. Poměrně malý ptáček s červenou čepičkou a charakteristickým hlasem.

Zajímavé je, že díry dělá jen samička. Stále se snažím ji zahnat. Nejprve jsem zkoušel tleskat, potom bouchat do parapetu, až jsem se dostal k bouchacím kuličkám. Na všechno si zvykla. Do konce vymyslela metodu, jak mě co nejvíce naštvat.

Začalo to nenápadně. Jednoho dne bylo slyšet divný randál. Zvuky šly z ulice a chvíli trvalo, než jsem odhalil zdroj. Na pouliční lampě bušila samice datla do lampy. Posléze přeletěla na můj dům a začala klovat do fasády. Začaly první pokusy, jak se jí zbavit. Na to změnila taktiku. Teď si sedá u souseda na borovici, posměšně křičí a čeká, až vylezu na balkon. Potom za hlasitého křiku proletí jako stíhačka okolo balkonu a sedne na jabloň. Zase spustí řev. Vracím se pro smeták a předstírám, že držím vzduchovku. Ona si klidně sedne na fasádu a začne klovat. Sotva se objevím se vzduchovkou v ruce, zpozorní. Potom začne posměšně pokřikovat a čeká, jestli vystřelím. Teprve když zazní rána z bouchacích kuliček, odletí na ořech. Ví, že tam jsem na ni krátký.

Musím ale přiznat, že nápady a smysl pro legraci paní datlové nechybí.



Z naší tvorby

Doteky múzy

Jaroslav Dufek

Nelze pochybovat o tom, že aktivity v klubech parkinsoniků dávají důraz především na pohyb a zaměřují se proto na různé druhy cvičení, her nebo procházek. Uvedené formy aktivity jsou významné pro léčbu a zmírnění negativních projevů

Parkinsonovy choroby.

Nelze však pochybovat o významu kulturní činnosti a různých forem zábavy. V našem klubu je několik členů, jichž se více či méně dotkla múza umění a v tomto smyslu se aktivně projevují.

Obrazy moravské nádechy

Yvety Nopové



Vyznání

Jaroslav Dufek

Láska je darem od Boha, je nejcennějším drahokamem
a nedostává se jí každému, byť by o její přízeň stál.
Jen vyvoleným přináší ji posel Boží a zažehne knot v srdci samém
nečekaně ohněm nehasnoucím
a projeví se něžnou touhou po objektu milovaném,
projeví se citem vroucím,
jak orchestr skladbu štěstí z tónů laděných by hrál.

Nitkami lásky protkané je celé tělo a radost ze sblížení přináší.
Já rovněž šípem lásky zasažen jsem byl,
zamiloval se a s ženou svou prožíval chvíle, jež běh života obnáší.
Šťastní jsme byli, jeden pro druhého žil,
syny jsme vychovali a jako včely snášejí do úlu pyl,
každý z nás do ohně rodinného štěstí polínko své přiložil.

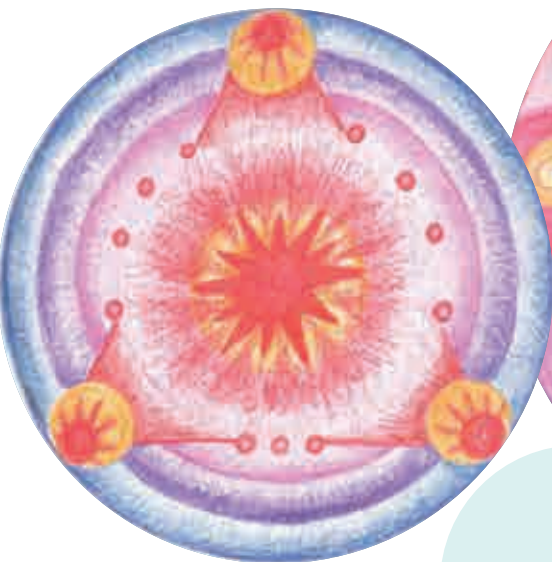
Prožil jsem šťastný život, však stáří plíživě se dostavilo
a mnoho přátel odešlo bránou věčnosti, naplnilo svůj osud.
Věřte mi,
že přemýšlím a často vzpomínám na po mně zanechané dílo,
na práci moji, jež koníčkem mi byla
a mysl mou po okraj naplnila,
na rodinu svou, na radosti s ní prožívané dosud.

Čas odměřený je nám dán, proto si člověk času musí více vážit,
už nemůže si leccos začít znova a dokonce se přitom tvářit,
že jeho se to netýká.
Už rozdány jsou karty, v rukou je máme a musíme co nejlépe hrát,
nepropást žádnou příležitost, hezkého cos prožít, udělat.

Nedocenitelným faktem je život v dobré rodině,
to velkou tělesnou i psychickou je pro mne vzpruhou.
Porozumění, vzájemná důvěra a upřímná pomoc v každé hodině
povzbudí a řešit problémy mi pomáhá,
radost poskytuje a strasti života se mnou přemáhá.

Mandaly může tvořit každý

Vlasta Křižanová



Ani v nemoci bychom neměli zapomínat na své koníčky. Parkinsoničkou jsem již osm let, ale nevzdávám se. Když jsem nastoupila do důchodu, začala jsem navštěvovat univerzitu třetího věku obor Kresba, malba v Ústí nad Labem. Kromě jiných technik jsem se seznámila také s mandalami, kterým se věnuji dodnes.

Mandaly představují kruhové obrázky, které pomáhají s harmonizací a koncentrací. Kreslení má léčivý účinek, odplavuje stres a napětí a přináší radost z tvorby.

Při tvoření mandal můžete použít mandalové předlohy, ale nebojte se zapojit i vlastní fantazii. Jednou z možností je tvorba mandaly od ruky technikou automatické kresby nebo tvoření mandal podle návodu. Používají se k tomu různé pomůcky, jako je kružítko, pravítko nebo speciální

šablona. Záleží jen na vás, jaký postup zvolíte.

O mandalách se mnoho zajímavého dočtete také na internetu, stačí do vyhledávače napsat slovo „mandaly“. Postup, jak si zhotovíte mandalu, naleznete například na stránkách mandala-web.webnode.cz/jak-vytvorit-mandalu. Z videonahrávky se dozvíte, jak udělat mandalu z čmáranice, od ruky a jak máte pracovat se šablonou. Pokud si je ze začátku netroufnete nakreslit sami, můžete si je pouze vytisknout a dle vlastní fantazie vybarvit. Existují také antistresové omalovánky s mandalami.

Mandaly si může zkusit namalovat každý, i když si myslí, že nemá umělecké nadání. Nebojte se a vyzkoušejte.

Přeji vám hodně úspěchu při jejich tvorbě a radosti z výsledku.

Kdo jsi? Kdosi!

Jaromír Špaček

Divné stopy!
Co na to ty?!
Děláme chyby
Myslíš,
že někomu chybí?
Byl tady a není
Všechno se mění

Rozjetej mravenec
Kdo to byl?
Číslo 999
Ale né!
Ten vůz
To je jedno
Jedno – Je dno!

Kolo
Viděl jsi někdy
Vůz s jedním kolem?
Ano jel kolem
Tažený volem

Slyším Blues
Kudy jel ten vůz?
Tudy!

Jsou tu ještě stopy!
Dudy?
Cože?

Někdo se topí?
Bo-že!

Podejte mi kopí
Ukrátím mu hoře

Nedožil.
Ale pil
Docela dobře
Už ani píp!
Tak je to líp?
JO!
Jako bych taky chcíp

Dáme mu věnec
Vlastně sobě
Je z něj jen flek
Kdo by to řek
Moc po něm nezbylo
Bylo – nebylo

Budeme dělat tlusté čáry
A máry
Ať se práší za kočáry
Ať vítr sviští
Budeme obracet listí
Těch všude je...
Jé Je

Sklepení

Jaromír Špaček

Ulicí ztemnělou
Po kostkách dlažebních
Vedou se spolem tiše
Dva stíny -zraněný
Jen kapky deště slyšet
Slzami zkrápění

Ve starém sklepení
Než svíčka zhasne
Hlasitá hudba zní
Srdce maj na dlaních
A je jim krásně

V přátelském utkání
Domácí dávají Goly
Žádné fauly co bolí
Neslyší klekání
Ve starém sklepení
Zní hudba do ticha
Nějak jim uniká
Že zbytek života
Rychle jim uniká

Možno nás pochváliť?

Kokošková Ľudmila - Spoločnosť Parkinson Slovensko

Ako vždy, aj teraz, už pomaly na sklonku roka, prispievame aj my informáciami o dianí v našej Spoločnosti Parkinson Slovensko.

Svojho času sme dostali jeden e-mail, kde sa okrem iného pýtal jeden neznámy pán, či sme sa stali telovýchovnou jednotou? Pravda je, že často venujeme pozornosť našim športovým akciám a získaným úspechom, ale naša činnosť je predsa len rôznorodejšia. Uvádzam teda skrátený prehľad našich činností v tomto roku.

Konferencie

V januári sa naši členovia zúčastnili na 1. slovenskej patientskej konferencii EU-PATI. Na pozvanie čelných predstaviteľiek Slovenskej komory sestier a pôrodných asistentiek sa zúčastnila pani Michalková dvoch konferencií, a to koncom januára konferencie sestier pracujúcich v psychiatrii a 11. 3. konferencie sestier v odboroch vnútorného lekárstva. 3. marca sa konalo v Bratislave valné zhromaždenie SPS, kde bol zvolený nový druhý podpredseda Ing. Alexander Adam miesto pani Trubačovej, ktorá sa vzdala zo zdravotných dôvodov.

Vzdelávanie

Kluby aj vedenie SPS organizovali semináre a prednášky na témy súvisiace s Parkinsonovou chorobou. Novinkou bol začiatok kontaktov s logopédmi – vlni bola prvá prednáška aj s praktickým cvičením artikulácie. Tento rok opäť na relaxačnom pobyte prišla medzi nás pre zmenu kliniká logopédka z Ružomberka. Mimoriadne

zaujímavé boli prednášky spojené s premietaním dokumentárneho filmu z priebehu celej operácie mozgu (hlbkovej mozgovej stimulácie) člena SPS, spolu s výpoveďami lekárov. Film s povolením pacienta a lekárov nakrútil a spracoval parkinsonik z Košíc, Ing. Scherer. Premietania filmu s besedou sa uskutočnili v Martine, Bratislave a Košiciach, tešili sa veľkému záujmu. V januári zabezpečila pani Michalková pre SPS 250 ks veľmi dobre hodnotených brožúrok s praktickými radami „Ako sa postarať o bezvládneho človeka doma“.

Kluby

V januári otvoril RK SPS v Liptovskom Mikuláši svoju klubovňu, ktorú im prideliло mesto v decembri a stihli ju svojpomocne vymaľovať a zariadiť tak, aby slúžila členom takmer všestranne (posedenia, tréning šípky a stolný tenis, obmedzene petang, príručná knižnica, záujmové krúžky). Vo februári sa na seminári pre parkinsonikov v hoteli DUKLA v Prešove rozhodli tamojší parkinsonici založiť vlastný klub, ktorého činnosť zahájili 7. apríla na ustanovujúcej schôdzi a zvolili si predsedníčku Martu Petrovú. Jedenásty klub sa zrodil dňa 14. 6. v Banskej Bystrici, funkcie predsedu sa ujala a bola zvolená Yveta Burkovcová, ktorá začala aktivity s veľkým nasadením.

Iné aktivity

Už siedmy raz sa na počesť Svetového dňa PCH uskutočnil 9. apríla tradičný výstup na Pustý hrad. S iniciatívou obnoviť vydávanie informačného časopisu

vyšla pani Slávka z martinského klubu a VZ schválilo jej funkciu šéfredaktorky. Vyšli už 2 čísla, tretie sa pripravuje. Spolupracujeme s miestnymi patientskymi organizáciami – klub LM zabezpečil materiálne aj s dobrovoľníkmi, členmi klubu, súťažnú disciplínu šípky na Dni postihnutých 25. 8. už druhý raz a takisto už tretí raz pomáha pri organizovaní Dňa chôdze 30. septembra. Tohto roku sme tiež oboslali výstavu „Šikovné ruce našich seniorů pro radost a potěšení“ v Lysej nad Labem viacerými exponátmi a zapojili sa aj do literárnej tvorby. Za našich členov prevzala ocenenia poroty pani Michalková. Ocenené boli drevorezby Ing. Zahatňanského z Košíc a báseň pani Kokoškovej z Lipt. Mikuláša.

Relax

Vedenie SPS zarezervovalo pre členov a rodinných príslušníkov opäť v Liptovskom Jáne vo Wellness hoteli Alexandra rekondičný pobyt v čase od 3. – do 10. septembra. Pre záujemcov bola zabezpečená denne ranná rozcvička a hodinové cvičenie v bazéne.

Šport

Asi to je najobsiahlejšia kapitola, pretože stále platí slogan POHYB, TO JE ŽIVOT, ŽIVOT, TO JE POHYB. V apríli sa na Jarných športových hrách seniorov, ktoré organizovala Mestská časť Košice-Juh zúčastnilo aj pár členov RK Košice.

3. ročník športovej ligy parkinsonikov SR sa v roku 2016 konal v Leviciach.

Najviac medailí v klasických 6-tich disciplínach (stolný tenis, bowling, petang, šípky, hod do koša a kop do bránky) získalo už tretíkrát družstvo Lipt. Mikuláša a putovný pohár zostal v ich držbe už navždy.

Po Leviciach sme si ako každý rok zasúťažili na 9. parkinsoniáde v Dubňanoch na Morave. Domov sme doniesli 11 medailí, a to: 1 zlatú Peter Nemček z RK Košice a ostatní 5 strieborných a 5 bronzových. Z 11 medailí získal 5 RK Bratislava, 4 RK Levice a po jednej RK Košice a RK Lipt. Mikuláš.

17. augusta organizoval RK Martin športový deň vo Vrúcku, spojený s oslavou 90tín nášho ctihodného nestora, jedného zo zakladajúcich členov SPS a otca myšlienky založiť klub v Martine, pána Vojtecha Nickscha. Súťažilo sa v stolnom tenise, petangu, šípkach a pre pobavenie v hádzaní krúžkami. Deň bol vydarený.

RK Lipt. Mikuláš sa podujal na organizáciu celoslovenského bowlingového turnaja „O CENU LIPTOVA“, ktorý sa konal pod záštitou primátora mesta v dňoch 9. – 10. septembra. Víťaz a víťazka dostali putovný pohár, o ktorý zabojujú opäť o rok.

Pravidelné cvičenie zostavy Tai-chi absolvujú cvičenci v Martine, v Lipt. Mikuláši trénujú stolný tenis a často hrávajú bowling, v Bratislave petang.

Levice chcú tradične organizovať vianočný bowlingový turnaj a tak o športové vyžitie členov nie je núdza, Bánov zase organizuje vianočný turnaj v stolnom tenise.

Milí spolubojovníci s Parkinsonovou chorobou!

Slávka Bobocká

Už je tomu viac ako rok, čo som na stránkach Facebooku objavila Spoločnosť Parkinson. Zaujalo ma to, pretože dovtedy som ani netušila, že existujú kluby, ktoré združujú pacientov s touto chorobou. A objavila som úžasných ľudí, smelých, odvážnych, trpezlivých aj láskavých, ktorých slovo pohladilo na duši práve takého zraneného človeka, ako som bola ja, keď som sa dozvedela diagnózu.

Našla som priateľov, novú rodinu nielen na Slovensku, ale aj v Čechách.

A podľa vzoru Vášho časopisu, ktorý sa mi dostal pred rokom do rúk, rozhodla som sa znovu obnoviť vydávanie aj na Slovensku. Nazvali sme ho Spravodajca SPS, pretože už časopis vynikajúcej kvality a úrovne máte v Čechách, vďaka pani Zdislave, som našla odvahu začať aj u nás písať a vydávať toto dielko.

Váš časopis bude mať krásne jubilejné číslo 50. K Vášmu jubileu Vám prajem veľa úspechov v ďalšej tvorivej práci, štedrých sponzorov a vďačných čitateľov.

Spolková právní poradna

Spolková právní poradna a informační servis

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

S vleklou nemocí trpím chronickými bolestmi a lékařem předepsané utišující léky už nepomáhají. Citelně se mně ulevilo teprve po vyzkoušení čajového odvaru z konopí. Ovšem, získat na to předpis od lékaře je obtížné, navíc není hrazeno ze systému zdravotního pojištění a v omezeném počtu lékáren je předraženo. Mohu si pro svou léčbu sama a bez postihu tuto rostlinu vypěstovat a použít?

Otázka zjevně pramení ze současného občanského vnímání práva na život a zdraví a souvisí s protidrogovou politikou státu a jeho aktuální zákonné úpravy trestně-právní ochrany společnosti před obecně ohrožujícími trestnými činy uvedenými v § 283 až § 286 trestního zákoníku, případně v § 30 zákona o přestupcích.

Dostupná zdravotní osvěta týkající se konopí (*Cannabis sp.*) není dostatečná

a některé informace z veřejně dosažitelných zdrojů nejsou spolehlivé.

Nemocnou tazatelku ujišťuji se vzkazem, že nelze kriminalizovat její jednání, kterým by si k utišení svých tělesných, případně duševních bolestí jednorázově vypěstovala malé množství (maximálně pět!) těchto rostlin, ze kterých si pro sebe připraví a vypije čaj.

Nedopustí se tím žádného trestného činu ani přestupku. Doplnuji, že nezanebatelným povinným materiálním znakem každého trestného činu je jeho společenská škodlivost ve smyslu § 12 odst. 2. trestního zákoníku, která musí být naplněna, aby o trestný či správní delikt vůbec šlo, avšak v popisovaném případě chybí.

Pro úplnost a zvědavé čtenáře dodávám výťah ze základních skutkových podstat některých výše uvedených trestných činů a přestupku:

- Přechovávání omamné a psychotropní látky a jedu dle § 284 odst. 1. trestního zákoníku, jehož základní skutková podstata zní - Kdo neoprávněně pro vlastní potřebu přechovává v množství větším než malém omamnou látku **konopí, pryskyřici z konopí** nebo psychotropní látku obsahující jakýkoli tetrahydrokannabinol, izomer (*látko se stejným souhrnným vzorcem, ale s odlišnou strukturou*) nebo stereochemickou variantu (*THC*) ..., nebo
- Nedovolené pěstování rostlin obsahujících omamnou nebo psychotropní látku

dle § 285 odst. 1. trestního zákoníku, kterého se dopustí ten – Kdo neoprávněně pro vlastní potřebu pěstuje v **množství větším než malém** rostlinu **konopí**...

Společně ustanovení § 289 platného trestního zákoníku k tomu mj. stanoví, co se považuje za omamné a psychotropní látky s tím, že Vláda ČR pro účely tohoto zákoníku nařízením stanoví, např. které rostliny se považují za rostliny obsahující omamnou nebo psychotropní látku a jaké je jejich množství větší než malé. K tomu je v přílohách č. 1 a 2 k nařízení Vlády ČR č. 455/2009 Sb., v platném znění, odkaz na **konopí** – všechny druhy a odrůdy, které obsahují více než 0,3 % látek ze skupiny tetrahydrokannabinolů v kvetoucím nebo plodonosném vrcholku rostliny konopí (s výjimkou zrn) včetně listů, přičemž množství větší než malé je více než 5 rostlin (pozn. nebo více než 10g sušiny).

Přestupku na úseku ochrany před alkoholismem a jinými toxikomaniemi podle § 30 odst. 1. zákona o přestupcích se dopustí ten, kdo

- (písm. j) neoprávněně (pozn.: důležitá je „neoprávněnost“) přechovává v **malém množství** pro svoji potřebu omamnou nebo psychotropní látku,
- (písm. k) neoprávněně pěstuje pro vlastní potřebu v **malém množství** rostlinu nebo houbu obsahující omamnou nebo psychotropní látku.

Závěrem v daném tématu upozorňuji na pozoruhodné informace, nejen o konopí na www.legalizace.cz a www.drogy-info.cz.

ZÁVĚREM MALÉ SILVESTROVSKÉ ODLEHČENÍ Z PRÁVNÍ PRAXE:



I nejjednodušší myšlenka se dá vyjádřit složitě.



Žalobce se ptá svědka: „Víte, co můžete dostat za křivé svědectví?“
„Ano, obžalovaný mně slíbil nové auto.“



Kontakty

Adresa: Společnost Parkinson, z. s., Volyňská 933/20, 10 000 Praha 10
E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz

VÝBOR

Předsedkyně	Zdislava Freund	774 443 561	freund@spolecnost-parkinson.cz
Místopředsedkyně	Ing. Jaroslava Pechová	724 788 334	pechova@spolecnost-parkinson.cz
Místopředseda	Valer Mičunda	775 342 444	micunda@spolecnost-parkinson.cz
Členka výboru	Anežka Matochová	725 258 937	matochova@spolecnost-parkinson.cz
Člen výboru	Jaromír Špaček	736 161 195	spacek@spolecnost-parkinson.cz

KLUBY

Brno	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248	pk-brno@spolecnost-parkinson.cz
Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737 109 815	pk-c.kostelec@spolecnost-parkinson.cz
České Budějovice	Ing. B. Šindelářová	777 941 517	pk-c.budejovice@spolecnost-parkinson.cz
Děčín	Jan Durdák	608 809 969	pk-decin@spolecnost-parkinson.cz
Havlíčkův Brod	Jaroslav Dušek	773 980 506	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	737 747 263	pk-h.kralove@spolecnost-parkinson.cz
Liberec	Zdeněk Konopáč	602 350 905	pk-liberec@spolecnost-parkinson.cz
Litomyšl	Milada Štursová	720 561 180	pk-litomysl@spolecnost-parkinson.cz
Mladá Boleslav	Václav Fiedler	774 443 560	pk-ml.boleslav@spolecnost-parkinson.cz
Most	Jan Uxa	728 074 713	pk-most@spolecnost-parkinson.cz
Olomouc	Radomil Žert	737 286 243	pk-olomouc@spolecnost-parkinson.cz
Ostrava	Jarmila Slivečková	723 755 688	pk-ostrava@spolecnost-parkinson.cz
Pardubice	Jiří Vála	606 461 697	pk-pardubice@spolecnost-parkinson.cz
Plzeň	Valer Mičunda	775 342 444	pk-plzen@spolecnost-parkinson.cz
Poděbrady	Dita Daňková	604 892 324	pk-podebrady@spolecnost-parkinson.cz
Praha	Mária Opltová	728 784 368	pk-praha@spolecnost-parkinson.cz
Ústí.n.Labem	Milan Hons	606 342 666	pk-usti.n.l@spolecnost-parkinson.cz
Zlín	Ing. Zdenka Kymlová	774 987 563	pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz
Žďár nad Sázavou	Marie Benešová	607 779 384	pk-zdar.n.s@spolecnost-parkinson.cz
Uherské Hradiště	Petra Bočková	724 141 062	pk-uh.hradiste@spolecnost-parkinson.cz
Krnov	Anežka Matochová	725 258 937	pk-krnov@spolecnost-parkinson.cz

KANCELÁŘ

Kancelář	Dagmar Jašprová	272 739 222	jasprova@spolecnost-parkinson.cz
Webové stránky	Zdislava Freund	774 443 561	freund@spolecnost-parkinson.cz
IT	Ing. Josef Cajtler	721 331 042	cajtler@spolecnost-parkinson.cz
Účetní	Markéta Fraitová	777 793 701	marketa@pionyr.cz
Mzdový účetní	Jan Janeček	774 776 977	mzdy2@prodimo.cz

PF 2017

Ať se vám v novém roce daří

Ať se vám v novém roce daří,
všichni kolem viditelně září
a také vy máte úsměv na tváři,
škrtáte si splněné sny ve snáři.



V roce 2016 nás podporují:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Úřad vlády České republiky



Jihočeský kraj



Jihomoravský kraj



Pardubice





A POHÁDKA NAKONEC

Irena Bednářová

NA KONCI VESNICE BYDLÍ MÁ KAMARÁDKA MARUŠKA, KTERÁ NECHTĚLA NA CHALUPĚ POŘÁD SEKAT TRÁVU, A TAK SI KOUPILA DVĚ MALÁ KŮZLÁTKA. A NEBYLY TO BÍLÉ KOZY, ALE DVA ČERNÍ ČERTI. JEDNO Z NICH DOKONCE MĚLO ROHY. K PANU HONZOVI POŘÁD CHODILI NA PIVO.



VYVÁDĚLI SAMÉ LOTROVINY. NEJVÍC ZLOBILI PSA BOBA MARLOWA, KTERÝ NAKONEC VŽDYCKY KVŮLI NIM DOSTAL.

JENŽE SE JEDNOHO DNE ZTRATILI. PANÍ MARUŠKA PLAKALA, PROTOŽE I ZLOBIVÉ JE MĚLA RÁDA. VŠICHNI JE HLEDALI. LIDÉ SI ŠEPTALI, ŽE V OKOLÍ STRAŠÍ, PRÝ NĚKDO VIDĚL DVOUHLAVÉHO ČERTA SE SVÍTÍCÍMA OČIMA, JAK LEZE Z KOMÍNA. SOUSEDÉ SE ZAČALI BÁT. JEN PANÍ MARUŠKA NE. HNED JI NAPADLO, CO TO BUDE ZA ČERTA. ŠLA SE PODÍVAT....

...A HÁDEJ, KDO TAM UŽ ŽALOSTNĚ MEČEL. NO KOZLÍCI PAT A MAT. VYLEZLI NA STŘECHU A BÁLI SE SLÉZT DOLŮ. TI BYLI TAK HLADOVÍ, ŽE PANÍ MARUŠCE CHTĚLI SNÍST SVAČINU I S KOŠÍKEM.



OD TÉ DOBY JSOU PAT A MAT NEJHODNĚJŠÍ KOZLÍCI NA SVĚTĚ.

