Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

51
2017

PARKINSON

• **ÚZKOST**
doc. MUDr. Jiří Masopust, Ph.D.
• Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, z.s.
• ZE ŽIVOTA KLUBŮ – POZVÁNKA NA ŘÍP, DO KOSTELCE, DO PODĚBRAD
• PŘÍBĚHY – CESTA DO AMERIKY
• JAK NA TO – GULÁŠOVÁ GASTRONOMIE
• SPOLKOVÁ PRÁVNÍ PORADNA
• KONTAKTY

PARKINSON
společnost, z.s.

Výstupem na horu Říp
se Společnost Parkinson, z. s.
každoročně připojuje k celosvětovému hnutí
ke dni parkinsoniků.
Přijďte nás podpořit v odhodlání zdolat překážky,
které nám nemoc klade do cesty
a zároveň poděkovat rodinám a blízkým
za to, že nám umožňujete žít naplno.

10. ročník výstupu na horu Říp

v neděli 9. dubna 2017

10.00 hod. Krabčicích

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

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

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

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

Jazyková korektura:
Zdislava Freund

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

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.
Číslo 51 vychází v dubnu 2017
v rámci dotačního programu
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.

Foto na titulní stránce:
Ing. Petra Bočková

Vážení čtenáři,

vítejte u nového čísla časopisu Parkinson.

Vychází v čase očekávání příchodu jara s jeho vlídnějším počasím. Vlídnější počasí je jeden z důvodů pro zahájení konání klubových i celospolečenských akcí.

I číslo časopisu 51 symbolizuje nový začátek do další padesátky vydání a pokud nahlédneme do časopisů z dřívějších dob, zjistíme, že všechno již bylo řečeno, napsáno.

Za 20 let existence časopisu, ano, časopis tu je a vychází bez přerušení již 20 let, tak za tu dobu se v časopise objevilo nesmírné množství informací, které nám pomáhají v soužití s Parkinsonovou nemocí. Že stále chybí ta jedna a nejdůležitější? Ta nejočekávanější – co způsobuje vznik nemoci a co je schopno ji zastavit? Buďme optimisty, třeba již brzy…

Dnes navážeme na otázku naší psychiky, téma takříkajíc neviditelné, přesto zásadně ovlivňující náš stav, naše pocity obecně.

Docenta Masopusta z hradecké psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice jsme se zeptali na podstatu pojmů úzkost či fobie, dál už je prostor věnován vašim příspěvkům.

Pokud vás zajímá nějaké téma, které byste rádi poznali lépe, například proto, že váš lékař vám neměl čas či trpělivost vše dopodrobna vysvětlit, napište nám o tom. Zeptáme se lékařů za vás a odpověď jistě přinese potřebné informace i dalším čtenářům.

ÚVOD 1
Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, z. s. 2
ÚZKOST 4
ZE ŽIVOTA KLUBŮ 10
PŘÍBĚHY 24
JAK NA TO 28
SPOLKOVÁ PRÁVNÍ PORADNA 36
KONTAKTY 40

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

Zdislava Freund

ČLENSKÁ ZÁKLADNA

31. března je termín splatnosti členských příspěvků. Ujistěte se, že máte vše v pořádku, záleží na tom mimo jiné i to, zda obdržíte další časopis.

JAK JSME HOSPODAŘILI

Ohlídat kompletaci vyúčtování všech 21 klubů je oříšek pro paní účetní i pro vedení organizace.

Máme za sebou vyúčtování nejen regionálních, ale i celostátních dotací. Nárůst dotace MZČR na docházková cvičení byl velmi příjemný, ještě došlo na vracení malé částky z položky na nájmy tělocvičen.

Další dotace, na časopis a členství v EPDA, výrazně pomohly v pokračování naplňování cílů organizace. Až úzkostlivým hospodařením jsme ukončili rok s 200 000 Kč na běžném účtu, vytvořili jsme si tak rezervu, abychom mohli proplácet mzdy a nájmy a ostatně i vydávat časopis, dokud nepřijdou na účet dotace pro letošní rok.

CO PLÁNUJEME

Ano, plánujeme. Velmi pozitivní informace přišla od Úřadu vlády, dotace na provoz, časopis a členství v EPDA se zvyšuje z loňských 220 000 Kč na 340 000 Kč. MZČR ještě neoznámilo výši dotací na rok 2017, příslib obdržení dotací ale máme, a to nejen na docházková cvičení, ale tento rok opět i na rekondiční pobyty.

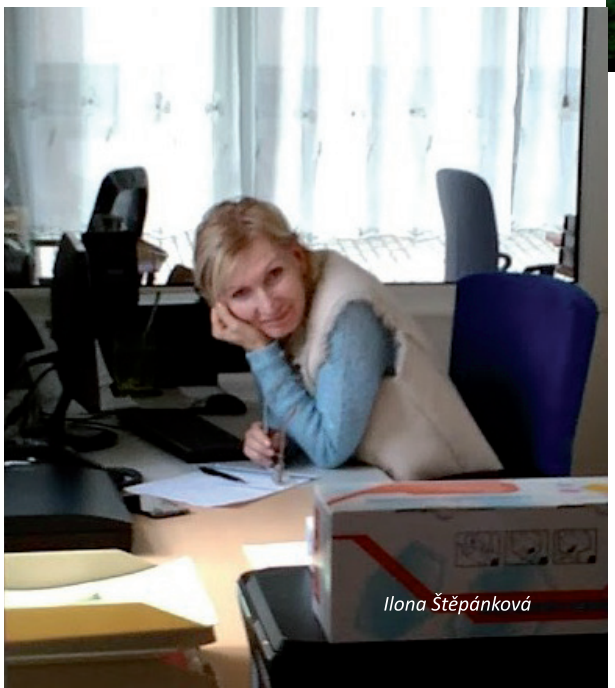
Vedení organizace srdečně zve všechny pacienty, jejich rodiny a přátele, na tradiční, letos již desátý ročník hlavní akce Společnosti Parkinson, z. s. k Světovému dni parkinsoniků, výstup na horu Říp.

V neděli 9. dubna se sejdeme v 10.00 hod. v Hostinci Pod Řípem v Krabčicích, abychom si společně dodali sílu k výstupu na vrchol, setkali se s přáteli, pobavili se při vystoupení Ernesto Čekana, a v neposlední řadě si prohlédli výstavu obrázků Yvety Nopové z Brna a fotografií Anežky Matochové z Krnova.

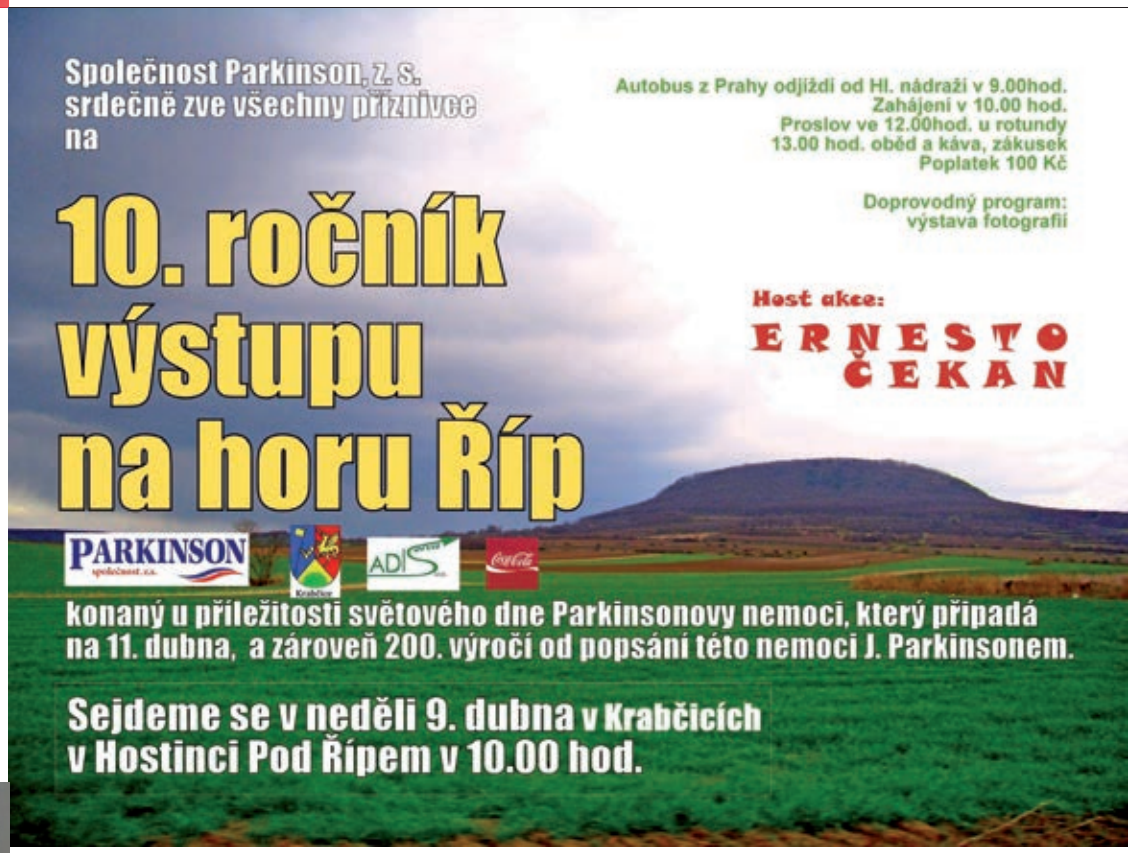
VYHLÁŠENÍ KONÁNÍ VOLEBNÍ VALNÉ HROMADY

V květnu to budou tři roky, kdy po poměrně dramatickém vývoji ve vedení organizace byl zvolen dnešní výbor. Kromě jedné změny - odešla Květa Kánská a přišla Anežka Matochová – pracuje výbor stabilně po celé volební období. Tři roky každodenního zatížení má za sebou předsedkyně Zdislava Freund, oporou jí byli místopředsedové Jaroslava Pechová a Valer Mičunda, a kromě již zmíněné A. Matochové i Jaromír Špaček.

Pro nové volební období se zatím nepřihlásili žádní kandidáti.



Ilona Štěpánková



POMOC V PRAVÉM ČASE

Od nového roku bylo v kanceláři zřízeno pracovní místo pro Ilonu Štěpánkovou. Jako dobrovolnice doprovázející pacienta s PN na cvičení byla zvolena předsedkyní PK Havlíčkův Brod, a jako uchazečce o práci v naší organizace nám byla přiznána dotace na její mzdu po celý jeden rok.

Jste úzkostní? Pokud je to s mírou, je to v pořádku.

doc. MUDr. Jiří Masopust, Ph.D.

Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice Hradec Králové

Ptala se: Zdislava Freund

Co je to úzkost? Jak se to projevuje?

Úzkost je vlastně strach, který nemá konkrétní příčinu, na rozdíl třeba od fobií, kdy má někdo strach z něčeho konkrétního. Například se bojí chodit do nákupního střediska, jezdit výtahem, nebo má strach z pavouků, tak to je konkrétní případ fobie.

Úzkost je strach, který nepramení z ničeho konkrétního, který není nijak opodstatněný. Úzkost nemusí být jen patologická. Patří k běžným adaptačním mechanizmům člověka, protože určitá menší míra úzkosti je důležitá proto, aby člověk dosáhl nějakého cíle, aby byl na pozoru. Jako pud sebezáchovy nebo když potřebujeme podat nějaký výkon, mluvit na veřejnosti před lidmi. Nebo dokončit nějakou práci, odevzdat ji v termínu. Tam je určitá míra úzkosti, abychom to zvládli, abychom obstáli, a ta mírná úzkost v organizmu zvýší tepovou frekvenci, bdělost a pozornost, motivaci toho dosáhnout. Takže pokud je to v této rozumné míře, tak úzkost je vlastně pro nás důležitá a proto ji má člověk v repertoáru.

Úzkost je vnímána většinou negativně.

Úzkostlivý člověk znamená, že si dělá starosti z maličkostí a že má ty obavy stále, vlastně je to taková osobní charakteristika. Říkáme, že ten člověk je úzkostný, dokonce existuje kategorie diagnostická úzkostná porucha osobnosti. Takže to patří už k vybavení toho člověka. K tomu jak je schopen na základě svých osobnostních rysů reagovat.

Pak existují různé úzkostné poruchy – taková povšechná úzkost – člověk se neustále bojí a má třeba strach, že se něco stane jeho blízkým a pořád je v takovém napětí, nemůže se uvolnit a tomu se říká generalizovaná úzkostná porucha. Pak existuje panická porucha. To jsou náhlé stavy úzkosti v nějakém prostředí, při nějakých událostech. Člověk najednou začne zrychleně a povrchně dýchat, což tu úzkost ještě zhoršuje, začne mu bušit srdce, třese se, potí se, má strach, že zešílí, tak tomu se říká panická úzkost. A to se dá dost dobře léčit pomocí psychoterapie kongnitivně behaviorálním nácvikem správného dýchání v situacích, relaxace, a případně medikamentózně, pomocí moderních antidepresiv.

Takže úzkost je daná už v organizmu, nebo se dá získat prožitím nějaké situace?

To patří k naší výbavě, a jak jsem říkal, úzkost v přijatelné normální míře je naopak pro nás důležitá a motivující. Jakmile je úzkost příliš velká, už nám nepomáhá, ale už nás vlastně paralyzuje. Už nám to naopak znemožňuje podat rychlý výkon, dosáhnout cíle.

To už pak je patologie. Když je dlouhodobě neléčená úzkost ve výrazné míře, právě tím jak se nastartují mechanizmy, vedoucí člověka aby byl ve střehu, připraven k boji, tak to organizmus vyčerpá. Je zapojený endokrinní systém, imunitní systém, kardiovaskulární. Může dojít k vyčerpání, únavě, ale i třeba vzniku deprese. Deprese se vyskytuje s úzkostí velmi často a naopak.

Deprese je smutná nálada, nepřiměřeně pro toho člověka dlouho dobu, v těch kritériích alespoň dva týdny. Člověk nemá chuť žít, nemá energii, nevěří si, špatně spí, nechutná mu jíst, bojí se mezi lidi, bojí se, že nezvládne to co dřív.

A co pacient z PN?

Pacient s PN, už samo o sobě je náročné na psychiku, už nemoc způsobuje úzkost. Jednak jsou to obavy z budoucnosti, co všechno se bude dít, člověk nezvládá věci jako dřív, není tak soběstačný. Úzkost je tam často v reakci na tuto situaci, ale je tam i proto, že při PN jsou postiženy neurotransmiterové systémy, pomocí kterých komunikují neurony a mozkové buňky, takže je tam nejenom reakce na situaci, ale i biologický podklad pro častější úzkost, nebo přímo i úzkostné poruchy a deprese. Je důležité, co se s tím dá dělat. Psychoterapie, příp. podpora psychofarmaky, jenom výjimečně krátkodobě benzodiazepiny, a jinak jsou to moderní antidepresiva. V dnešní době už máme antidepresiva, která jsou dobře snášena a výrazně nezhoršují třes a motorické příznaky. Ale je potřeba dobře znát mechanizmus účinků léků, jejich nežádoucí účinky, a je taky potřeba znát jakou konkrétní medikaci ten pacient užívá, aby nedocházelo k různým interakcím a zhoršování nežádoucích účinků.

Když je člověk léčen na úzkostné stavy, je to stejná léčba jako na depresi?

Není to stejné, ale ten základ tzn. pohovořit s odborníkem o tom, jaké má pocity, co se vlastně děje, snažit se diagnostikovat a určit, proč to vlastně vzniká, pak jsou možnosti léčby - psychoterapie a v podstatě i ta antidepresiva - velmi podobné.

A když přijde těžká životní situace, když se člověk psychicky zhroutí, co to je?

Když se člověk zhroutí, brečí, to bývá reakce na událost, na ztrátu zaměstnání, úmrtí někoho blízkého apod., potom mluvíme o akutní reakci na stres a když to trvá déle tak o adaptační poruše, neboli poruše přizpůsobení a tam se nejčastěji objevují příznaky úzkosti a deprese. Tam je zapotřebí intenzivnější psychoterapie, intenzivnější setkání s odborníkem a případně na přechodnou dobu léčba nějakými anxiolytiky, které vedou ke zklidnění, případně nasazení antidepresivní medikace, která začne působit až z odstupem

několika týdnů, a díky tomu se podaří ty příznaky zvládnout.

Někdy ani není nutné nasazovat léky, protože jsou události a příčiny, na které je tato reakce vlastně přirozená a pokud netrvá nepřiměřeně dlouho, tak to není patologie. Je to nepříjemné, necítíme se dobře, ale je to normální fyziologická reakce na to co se nám přihodilo. Předpokládá se, že to v určitém rozumném čase odezní, pokud neodezní, tak jsou potřeba odborné zásahy.

Jak probíhá psychoterapie?

Člověk se může poradit s psychoterapeutem jak v určitých situacích reagovat. Už zmiňovaná kognitivně behaviorální terapie je asi nejrozšířenější ve světě v současné době. Člověk se nezabývá tím, co bylo v dětství, jaké jsou příčiny všech jeho potíží, ale jde o to, jaké jsou příčiny teď, v jakých vznikají situacích, jde o to si to za pomoci terapeuta uvědomit a přerámovat myšlení, aby člověk v určitých situacích přemýšlel jinak a choval se jinak. Uvědomil si příznaky úzkosti, věděl, proč to vzniká, soustředil se na dýchání a pracoval s tím. To se dá trénovat. Je to trénink pomocí terapeuta. Člověk se jenom v myšlenkách nebo i přímo fyzicky exponuje těm situacím a postupně takto probíhá trénink.

Slyšela jsem, že když je člověk v šoku, má zhluboka dýchat, ale začněte zhluboka dýchat, když jste v šoku…

To zhluboka tak úplně neplatí, v úzkosti dýcháme rychle a povrchně, čímž úzkost ještě dál zvyšujeme. Je třeba normálně dýchat. Snažit se soustředit na normální nádech a výdech, ale zpomaleně. Nadechnout se, chvíli počkat, vydechnout. Aby to nebylo to rychlé povrchní dýchání, to lapání po dechu. Už jenom, že člověk myslí na to, že má dýchat normálně, tu úzkost snižuje.

Samozřejmě že to není jednoduché a nejde to hned, proto probíhají ty nácviky s terapeutem, aby si člověk zvykl a nějak to zažil a uměl to potom použít. To je dlouhodobější práce.

A jak to vypadá prakticky?

Psychoterapie se hodně posunula do praktičnosti a časové úspornosti. Jde o to rozpoznat potíže a přemýšlet o nich jinak a v důsledku toho se v té situaci chovat jinak. Spíš takové „tady a teď“.

Kdybych chtěla podstoupit nějakou terapii, jak se k tomu dostanu?

V dnešní době např. na internetu najdete spoustu kontaktů na psychoterapeuty. Jen menšina z nich má smlouvu s pojišťovnou. Nejčastější je, že psychoterapie probíhá na přímou platbu.

Přemítání nad Parkinsonem

Rudolf Ohanka

Každý z nás má svého Parkinsona. Každému něco vzal a něco dal. Měl jsem rád svoji práci. Rád jsem dělal manuálně, rád jsem sportoval sám nebo s partou, rád jsem četl. Mám rozsáhlou knihovnu. O to vše a mnoho dalšího mne jednoho dne připravil krutý osud a Parki – můj nový neodbytný druh. Jak to zařídil? Jednoduše, kromě obvyklých parkinsonických problémů mi postupně ochromil ruce. A byl konec se čtením, sportem, prací i dobrou náladou. Svět zčernal.

Pokládal jsem si otázky proč a jak. Knihovna mi byla k ničemu, nebylo v ní nic o Parkinsonově nemoci. Do té doby jsem používal počítač jen zřídka a najednou mi Parki nabídl řešení – internet. Začal jsem sbírat a studovat informace o Parkinsonově nemoci. Chtěl jsem vědět, proč postihl zrovna mně, proč a jak vzniká, jaké jsou možnosti léčby, jaký může být vývoj onemocnění. Základní informace jsem dostal ve Společnosti Parkinson a tam jsem našel novou odvahu žít.

Surfováním po internetu jsem zjistil, že se rozlišuje 15 druhů Parkiho, že existuje Parkiho syndrom a mnoho nemocí, které jenom imitují Parkiho (ALS, Huntington). Na otázku proč a jak vzniká Parki není jednoznačná odpověď. Iniciátorem je často úraz (kyslíkový dluh), stress, intoxikace (PCB, CO_2, metanol!)), nevylučuje se ani dědičnost a hlavně stáří organismu. Příčinou je nedostatek dopaminu potřebného (nejen) pro činnost neuronů. Vytvářen je v hloubi substantia nigra a i jiných ogánech. Prostřednictvím bazálních ganglií (svazku specifických neuronů) je rozdělován do příslušných oblastí mozku ovládajících pohyb. Už tady může dopamin chybět. Reflexní pohyby jsou ovládány jinou, kratší cestou a proto bývají zachovány…

Pokud je dopaminu nedostatek, je nahrazován umělým nebo jemu podobným lékem, který nahradí přirozeně vytvářený neurotransmiter. Biochemie je, jak jsem zjistil, složitá a vysoce zajímavá věda. Pro laickou představu: dopamin má za úkol vodivě spojit přes receptory synapse dvou a více neuronů a po odeznění potřeb spojení se má rozpadnout a tím spojení přerušit. To vše v čase milisekund. Velmi zjednodušeno. Rozpadlý dopamin má být odplaven. Co se stane, když se tak nestane? Není neuron zahlcen po čase odpadem? Nebo jinak, dopaminu je dost ale tvorba enzymu „rozpojujícího“ nepotřebný dopamin je chybná? Tomu by odpovídala náhlost změny stavu on = off a také podezření, že na onemocnění má vliv četnost spojení. Parkinsonovou nemocí ke stáru onemocní podezřele mnoho výkonných sportovců a inteligentních lidí. Chemické procesy jsou závislé na množství působících faktorů, jejichž správné účinky časem a četností používání doznávají chyby a spolu s nedostatkem nového dopaminu jsou možnou příčinou onemocnění.

Tím se dostávám k otázce vlivu stáří na vznik Parkiho a počtu známých osobností nemocných Parkinsonem v průběhu staletí.

Prokazatelně může onemocnět Parkim člověk častěji po 40 a více letech života, čím je starší tím je šance větší a průběh

progresivnější. Mladší onemocní zřídka. Z hlediska demografického vývoje je teprve posledních dvě stě let nárůst počtu věkově starších lidí v populaci. Předchozí generace se dožívaly zhruba čtyřiceti let, starší lidé byli výjimkou. Životní podmínky a časté války nedovolily přežít jakkoliv nemocným lidem. Je nemožné se bránit třesoucí se rukou nebo utíkat když „zamrznu“. Lidé znali projevy mnoha nemocí, tedy i Parkiho. Měli však ke srovnání málo přeživších jedinců. Vyššího věku se dožívali jen dobře živení a majetní. Projevy Parkiho lidé znali a pokoušeli se je léčit bylinkami, modlením, zaříkáváním a podobně. Vzdělanější popsali projevy Parkiho a pokusy o léčbu v knihách. Prostý člověk zachytil vnější projevy v různých pověstech o démonech a čertech. V Čechách jsou ku příkladu známy Drdovy „Hrátky s čertem“. Zde jeden z čertů, hraný panem Neumannem mastí karty o duši vojáka Kabáta, má typický Parkiho třes rukou a závislost na hře.

S růstem životní úrovně a vzdělanosti společnosti rostl počet lidí dožívajících se vyššího věku a tím i počet jednotlivců nemocných Parkim. Proto profesor James Parkinson (1755 - 1824) měl k dispozici početný vzorek pacientů ke zkoumání. V roce 1817 taxativně popsal symptomy nemoci. Letos to bude výročních dvěstě let. Zapomíná se na něj stejně jako na objevitele dopaminu, švédského lékaře Davida Carlssona, který v roce 1955 určil dopamin jako neurotransmiter a v roce 2000 obdržel za objasnění principu přenosu impulsů Nobelovu cenu.

Historikové mají málo přímo popsaných onemocnění Parkim. Několik známějších osob uvádím jako příklad.

Tiberius Claudius Nero (87 – 34 př.n.l) – koktavý, uslintaný a kulhající ale vysoce inteligentní římský císař úspěšně využívajíc mimikry schováním se za Parkiho. Jen tak dokázal přežít v tehdejší společnosti. Měl všechny atributy Parkinsonika včetně třasu, hypomimie a inteligence.

Mona Lisa zvaná též Gioconda (1503 – 1506) autora Leonarda da Vinci. Dodnes se vedou spory, je-li její úsměv přirozený nebo následkem nemoci. Vzhledem k strnulosti výrazu obličeje modelky to vypadá na Parkiho.

Vincent van Gogh (1853 – 1890) nizozemský expresionista, který se kvůli nemoci zastřelil (Slunečnice, Autoportét).

Salvador Dali (1904 – 1989) španělský malíř surrealista (Rozteklé hodinky).

Phil Hill (1927 – 2008) automobilový závodník F1, mistr světa 1961

Gordon Cooper (1923 – 2004) jeden z prvních amerických kosmonautů

Max Švabinský (1873 – 1962) český malíř (návrhy bankovek a známek)

Maurice Ravel (1875 – 1937) hudební skladatel (Bolero, Valse nobles)

Johny Cash (1938 – 2003) skladatel (zpěvák country – Hey porter, Jackson)

Pokračování seznamu by bylo dlouhé. Zemřelých je hodně a živých ve světě nespočetně. Statistiky se nevedou. Jenom v Čechách je kolem sedmnácti tisíc nemocných. Hodně z nich je nadprůměrně chytrých a to navádí k myšlence, jestli to není jeden z faktorů způsobujících Parkinsonovu chorobu.

Fejeton si nečiní nárok na správnost infomací v něm obsažených.

Jsem to já?

Ing. Jaroslava Pechová

Jednou se mne někdo zeptal - “Jak žiješ?“ a já mu nemohla odpovědět více, než „žiju slušně“. Tehdy jsem začala přemýšlet o otázce a mé odpovědi. Ptal se mne kamarád na mé hmotné statky, na mé sportovní výkony, nebo to bylo jen takové plácnutí, které ani na odpověď nečeká? Tehdy jsem si uvědomila, že odpověď na tuto otázku není vůbec jednoduchá.

Následující období bylo obdobím hledání. Jak přesvědčit samu sebe, že zrovna tento pohled na život je tím hlavním. Že zrovna tyto hodnoty a jejich pořadí jsou tím důležitým, co mne čeká. Tehdy se začaly v mé hlavě rodit pocity nestability, pocity neujasněnosti mých vlastních postojů. Někdy v této době však pro mne přišel šok. Šok v podobě stanovené diagnózy, Parkinsonička.

Moje reakce byla daná asi vnitřním pocitem nejistoty, co bude dál, jak budu žít. To byl signál k nástupu těžkých pochybností, k úzkosti. Jenže tak se nedá dlouho žít. Pocity úzkosti byly stále hlubší a projevy stále častější. Ovlivňovaly moje jednání do té míry, že už jsem nedokázala řešit i jednoduché úkoly. Vždy, nebo téměř vždy jsem si nevěřila, že zvolený postup je ten nejlepší.

Tehdy jsem začala psát. Jsem si vědoma, že se jedná o říkanky, které neodpovídají požadavkům poezie, jsou ale moje a vyjadřují to, co cítím. A tak prosím všechny neparkinsoniky. Budete-li v delším kontaktu s parkinsoniky, přečtěte si alespoň minimum o této nemoci. Vaši kamarádi za svoji nemoc nemohou a musí být odkázaní na vaši pomoc. Nechtějte, aby živořili na okraji vašeho zájmu. Jsou to lidé, kteří pomoc potřebují. Vlci samotáři už nemají moc šancí.

U mne se najednou úzkost začala měnit, už nevykukovala jako nafouknutý míč. Byla schlíplá a já mohla zase pracovat.

Vím, že těžké okamžiky ještě přijdou, ale já je hodlám s pomocí přátel překlenout.

PK Uherské Hradiště

Jak cvičíme v Parkinson klubu v Uherském Hradišti – aneb pochvala židlím

Ing. Petra Bočková

U nás v ,,Hradišču" se již tradičně scházíme k rekondičnímu zdravotnímu cvičení každou středu v 10 hodin. Vlastně spíš o půlhodinku dřív, abychom se stihli vypovídat, než se začne se cvičením a bude nutné pořádně pravidelně dýchat. Obě cvičitelky (střídáme se a máme každá svůj styl), klademe na správné dýchání velký důraz.

Na začátku každého cvičení se rozdýcháme ve stoji při hudbě a nohy si samy začnou podupávat, přešlapovat, nakračovat a pochodovat do rytmu. Další část cvičení již probíhá v sedu na židli. Obyčejná židle je skvělý pomocník. Zajišťuje oporu k vyrovnávání nejisté a měnící se stability Parkinsonika (a ostatních cvičenců samozřejmě taky). Poskytuje pevný bod při cvičeních ve stoji, slouží k nácviku správného vyrovnaného sedu, samotnému protahovacímu a posilovacímu cvičení v sedu, k relaxacím a taky je velkým pomocníkem při vstávání z podložky…

Na židli se dá provádět nepřeberné množství zdravotních cviků. Využíváme relaxačního efektu zdravotních cvičení jako účinnou pomoc při překonávání svalové ztuhlosti. Velmi důležitý je vliv na dech, prohlubuje jej a uvolňuje a každý to přímo na sobě okamžitě pozná. A co dál na své židli?

- **Úvodní ztišení a relaxace** – správný vyrovnaný sed na předním okraji sedadla židle zajišťuje vyváženou polohu pánve. Zajistit pokud možno mírné rozkročení v kolenou, polohu nohou s pravým úhlem pod koleny a přitisknutou celou plochou chodidel k zemi. Ruce položené na stehnech nebo složené v klíně. Procítit pevnou stabilitu v sedu a spojení se zemí prostřednictvím chodidel… možnost zavřít oči a vnímat své tělo i pocity zevnitř – pro zkušenější. Obrátit pozornost ke sledování přirozeného plynutí dechu… naprostá většina cvičenců zjistí, že téměř zapomíná dýchat… přivést pozornost k dýchání, zklidnit a harmonizovat dech.

- **Protáhnutí ,prohřívací cvičení** – nabízí se množství klasických protahovacích cvičení s různými variantami vzpažování s nádechem a připažováním ve výdechu. Tady je fajn použít pomůcky jako dřevěné tyčky, molitanové míčky nebo malé over- bally. Nutné si připomenout , že hlasité dýchání, potřeba zívání i odkašlání je v pořádku…

- **Hlava, krk, ramena** – tato oblast je pro Parkinsoniky velmi choulostivou záležitostí. Ztuhnutí šíje a bolestivost ramen při sebemenším pohybu je pro PN typická. Vhodná jsou všechna cvičení týkající se krční páteře s připomenutím respektování svých hranic. U procvičování ramen nutné zkrátit dobu výdrží v upažení, bolest paží v upažení je extrémní a zvedání paží v rozpažení je pro PN téměř nemožná. V tomto momentě obvykle automaticky přiskočí přítomné osoby z doprovodu na pomoc… Jako odlehčovací aktivitu pak zařazujeme několik cviků mimických obličejových partií a na úplné rozveselení hlasové cvičení. Například hromadné hlasité ,,aaaAAAÁÁÁAAAaaa" s postupným přidáním na hlasové intenzitě. Po takovém rozmluvení se uvolní nejen hlasivky a obličej, ale i nálada a chuť pracovat se svým tělem beze studu v kolektivu.

- **Hrudník, pas, boky, záda** – lze využít většiny známých klasických cvičení a přítomní si můžou pomoci přidržením za sedadlo či nohu židle. Například při zvedání jedné paže vzhůru, klouzání paží dolů střídavě po nohách židle vlevo a vpravo nebo otáčení do stran.

- **Kyčle a nohy** – při sedu na židli je pánev postavena vzhledem ke kyčlím tak, že pro osoby s pohybovým handicapem je to přijatelnější a příjemnější než při sedu na podložce. Při PN je typické ztrnutí v oblasti beder a,, skřipec" na kostrči, v sedu na židli jsou však jinak neproveditelné cviky zvládnutelné. Například uvolňování zad s předklonem podle momentálního rozsahu pohybu nebo protahovací cvičení nohou s důrazem na kotníky a klenbu chodidel. Lze tak bez zátěže nohou protáčením či protáhnutím kotníků, kolen i kyčelních kloubů zmírnit bolestivé napětí. Při tom můžeme opět využít přidržování se židle.

- **Koordinační cvičení** – po předchozích protahovacích, protáčecích a lehce výdržových cvicích je pro

všechny zúčastněné většinou vítanou změnou zvednutí do stoje. Vstáváme postupně, nejprve zavrtěním uvolníme pánev, pak přenášíme váhu dopředu ke kolenům, poté teprve ukročíme jednou nohou lehce vzad pro lepší stabilitu a vstaneme. Zůstaneme vedle židle, ta jako opora je stále k dispozici.

Velmi se osvědčilo zařadit koordinační cvičení jako například variace harmonizačních sestav z tajči a či-kungu. Každý z hradišťského Parkinson klubu zná sestavu Pampeliška, Dárek, Po dlouhém nočním pochodu, Sněhové koule, Rozhánění mraků a další.

A ještě něco na závěr ke cvičení v Parkinson klubu:

Když jsem před několika lety začínala jako cvičitelka se spoluprací s lidmi v Parkinson klubu, nejprve jsem se informovala u známých na rehabilitaci,, o čem to vlastně je". Rehabilitační sestry i fyzioterapeutka mě shodně radily, že Parkinsonik potřebuje při pohybové terapii především přesnost, ráznost, švih, odpočítávání, dotáhnutí do napětí, rytmickou prudkost, aby se naučil aktivovat ,, raz- dva- tři- teď". To mě dost zarazilo, rázné švihání a odpočítávání jsem fakt neměla v plánu a s mou praxí cvičitelky jógy se to neslučovalo. Vsadila jsem na intuici a cvičíme si v klubu po svém. Z předešlého popisu našich setkání je snad zřejmé, o čem to je… Zdravotní jóga přizpůsobená potřebám cvičenců. Samozřejmě vhodná nejen pro Parkinsoniky. Setkání se účastní i osoby blízké jako doprovod , známí s jinými zdravotními problémy, mladí i senioři… CVIČÍME VŠICHNI SPOLEČNĚ !!! To je moc důležité a vytváří to neopakovatelnou atmosféru sounáležitosti.

Náš pohyb je plynulý, pomalý, nemocní PN nesmírně potřebují čas na odeslání impulsu k akci. Pokud je vedení k činnosti rychlé, rázné a prudké, vede Parkinsonika k vnitřní panice, že to nezvládne a dokonce k naprostému zablokování a zamrznutí uprostřed činnosti. Nešviháme, neboxujeme do napětí. Na mně jako na cvičitelce je neustále vyhodnocovat situaci a podle potřeby zařadit kratší relaxace, když se ruce nemocných roztřesou už moc…nebo zase aktuálně probudit energii kolektivu rytmickým tréningem hlasivek, procvičováním jemné motoriky ruky, dynamickou sestavou s prvky tajči nebo tanečními kroky…někdy to nejde hned napoprvé, ale pak máme o to větší příležitost k procvičování obličejových svalů- k úsměvu, ke smíchu! Ano, a o společné Radosti je to především!!!

A na úplný závěr několik citátů:

- *,,NEZAČÍNEJ S MALÝM PŘEDSEVZETÍM,ALE S MALÝM SKUTKEM…"*
- *,,MĚJ TRPĚLIVOST. VŠECHNY VĚCI JSOU TĚŽKÉ, NEŽ SE STANOU SNADNÝMI…"*
- *,,JSI-LI TRPĚLIVÝ VE CHVÍLI HNĚVU, UŠETŘIL SIS STO DNÍ ZÁRMUTKU…"*
- *,,TALENT ZRAJE V TICHU, CHARAKTER SE ZAKALUJE V BOUŘÍCH ŽIVOTA…"*
- *,,MOUDRÝ JE TEN, KDO Z KAŽDÉHO DNE UDĚLÁ NĚCO ZVLÁŠTNÍHO"*

PK Brno

Adventní setkání 2016 v PK Brno

prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.

Obdobně jako v minulých letech bylo v závěru roku 2016 organizováno pro členy a přátele Parkinson klubu Brno adventní setkání. Uskutečnilo se ve středu 14. prosince od 14 hod. v Kozlovně u Malchrů v Brně Židenicích. Měli jsme k dispozici samostatný salonek v příjemném prostředí.

Něco po 14. hodině, kdy už byl salonek prakticky plný účastníků, zahájila setkání předsedkyně klubu Mgr. Eva Vernerová a popřála přítomným dobrou zábavu. Po obědě se na stolech objevilo cukroví, které už na vánoční svátky některé ženy pekly a na setkání je přinesly k ochutnání.

Po obědě bylo při pivě, víně, limo a kávě veselo. K veselé náladě přispěl zvláště příchod pěveckého souboru důchodců z Líšně. Zpívali především známé i neznámé koledy, ale i jiné písně, kdy se přidávali ostatní přítomní.

K dalšímu oživení došlo při vystoupení

hudební skupiny Kamarádi, jejíž vedoucí Jiří Látal se jako kytarista zúčastnil již několikrát našich schůzek. Především jejich trampské písně byly nádherné a připomínaly mládí.

Ke konci posezení byla vyhodnocena podzimní část 1. ročníku klubové bowlingové ligy v roce 2016. Prezident a organizátor ligy Libor Jaša předával hráčům umístěným podle dosažených bodů diplomy a medaile.

Adventní setkání bylo velmi zdařilé a přispělo k utužení dobrých vztahů mezi členy klubu. Předsedkyně klubu všem poděkovala za práci v tomto roce, popřála šťastné Vánoce a v novém roce 2017 všechno nejlepší, hlavně zdraví. Neopomněla připomenout připravovaný zábavný program dne 8. dubna 2017 v Divadle Bolka Polívky.

Společenské odpoledne v Divadle Bolka Polívky v sobotu 8. dubna 2017 ve 14.00 hodin

ve spolupráci s Divadlem Bolka Polívky

Program:

- **Zahájení hymnou parkinsoniků**
- **Oslovení přítomných o významu uvedených výročí – patron Zdeněk Junák**
- **Vystoupení taneční skupiny Mystery ze Sokola Líšeň**
- **Zábavný pořad skupiny Kamarádi, písničky různých žánrů**
- **Tobiáš Košír – pětinásobný mistr světa ve stepu**
- **Zdeněk Junák, herec Městského divadla Brno vypráví a zpívá**
- **Představení Divadla KUFR: Přednáška doktorky Kuželky – Dáša Hailand Trávníková**
  Korektní Doktorka Kuželka představí svůj nový ústav cirkusových věd. Jednotlivé odborné předměty jako žonglování, akrobacie, kouzla nebo modelování balónků se neobejdou bez praktické ukázky. Kuželka se snaží o precizní demonstraci všech disciplín i pro parkinsoniky.
- **Ukončení společnou písní „My chceme bojovat!" - hymnou brněnských parkinsoniků**
- **Prodloužená přestávka poslouží k přátelským rozhovorům a občerstvení**

/ Pro handicapované bude nabídnuta pomoc ke zdolání schodiště / Vstupné dobrovolné / / Adresa: Divadlo Bolka Polívky, Jakubské nám. 5, 602 00 Brno /

6. Výstup na hrad Špilberk v neděli 9. dubna 2017 v 10.00 hodin

doprovodná akce k 19. výročí PKB

Pěší: Sejdeme se na ulici Husova proti hotelu INTERNATIONAL a od 10.00 hodin společně vystoupáme do areálu hradu.

Autem: Z ulice Gorazdova až k hradu (zajištěna asistence Městské policie ČR pro volný vjezd po předložení této pozvánky). Pro možnost parkování u hradu je třeba vyzvednout povolení k vjezdu v Hradní restauraci.

- V 11. 00 hodin za zvuku zvonkohry a svatopetrského vyzvánění brněnského poledne si na nádvoří hradu připomeneme 19. výročí založení PK Brno a Světový den pro Parkinsonovu nemoc.
- K přátelskému posezení se sejdeme v Hradní vinárně na Špilberku, kde se občerstvíme a pohovoříme o životě

Pojďte s námi i vy zdraví, i vy jakkoliv postižení, vy slavní, i vy neznámí.

Za výbor PKB

Mgr. Eva Vernerová, *předsedkyně*

Případné informace: **vern.eva@seznam.cz** nebo **ha.hela@seznam.cz**

PODĚKOVÁNÍ za spolupráci: / Divadlo Bolka Polívky / Manager team Brno s.r.o., umělecká a produkční agentura / eX-press.cz, grafika, tisk, reklama / MŠ a ZŠ Horníkova 1, Brno / Český rozhlas Brno / Brněnská televize / Samab Brno group, a.s, Týdeník Nos / akce se koná za podpory Magistrátu města Brna /

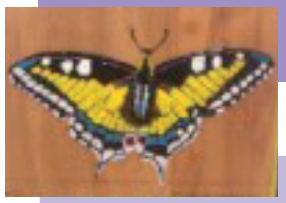
Umělecké aktivity

prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.

V rámci aktivit, kterým se věnují členové brněnského klubu, se někteří z nich zabývají rovněž uměleckou činností. Výsledky jejich práce prezentuje několik následujících ukázek.

Libor Jaša – portréty zachycující kouzlo okamžiku

Dřevořezby Bohuslava Hrabala



Ptačí budky a jejich obyvatelé očima Vlastimila Krejčího

Obrazy Yvety Nopové

Pepa Budiš – barevná imprese reálného

Plán činnosti Parkinson klubu Brno

Mgr. Eva Vernerová

■ **Pravidelná činnost:** Setkání v klubovně – pravidelně každou třetí středu v měsíci od 14.00 – 17.00 hodin, budova Diecézní rady CČSH v Brně, Česká 31 (vedle drogerie Jasmín), 3.patro – výtahem, místnost SETKÁVÁNÍ, přístup zcela bezbariérový (na požádání)

■ **Rehabilitační cvičení:** v tělocvičně 8, každý čtvrtek od 15.30 – 16.30 hod., tělocvična Sokolu Brno 2, v areálu centra Sport Balkán, Jugoslávská 5, Brno

S sebou: přezůvky, pohodlné oblečení, karimatka, overbal

Přístup je bezbariérový - přímo u tramvajové zastávky č. 11, 3 a pár metrů dál 4, 5,9

- bezproblémové parkování autem přímo u budovy - zdarma
- možnost osvěžení na baru

■ **Stolní tenis:** každé úterý v klubovně Spartaku Slatina, Tuřanka 1, Brno, od 9.00 do 11. 30 hodin, spojení: trolejbus č. 31 od hlavního nádraží směr Šlapanice, vystoupit na zástavce Přemyslovo náměstí, autobus č.78 ze směru Stará Osada do Olympie, vystoupit na zástavce Přemyslovo náměstí ve Slatině.

Kontakt: Janko Jačisko, mobil 604 271 697

■ **Bowling:** vždy jednou za 14 dní od 14.00 hodin (23. 1., 6. 2., 20. 2., 6. 3, 20. 3., 3. 4., 1. 5., 15. 5., 29. 5., 12. 6., 26. 6., vyhodnocení a předání cen za I.ročník KBL) Bowling Boby Královo Pole, Brno, Sportovní 2a

Kontakt: Libor Jaša, mobil 608 113 922

■ **Cvičení v bazénu:** s finanční spoluúčastí členů, vždy 1x za 14 dnů od 10.00 hod. do 11.00 hod. v následujících termínech: 13. 3., 27. 3., 10. 4., 22. 5., 5. 6., 19. 6.

Fitness centrum Hotel International, Husova 16, Brno. Změna vyhrazena!

Setkání členů a přátel PKB spojené s odbornou lékařskou přednáškou: *dle dohody s přednášejícím lékařem (listopad 2017)*

Klubové akce

■ **8. 4. 2017** (sobota, 14.00 hod.)

Společenské odpoledne s programem v Divadle Boka Polívky u příležitosti světového dne Parkinsonovy nemoci

■ **9. 4. 2017** (neděle, 10.00 hod.)

6. Výstup na hrad Špilberk

■ **19. 4. 2017** (středa, 14.00 hod.) klubové odpoledne : Jaro a zelený ječmen – beseda o doplňku stravy

■ **21. 4. 2017** (pátek, 10.00 hod.) Jarní turnaj v bowlingu, Boby centrum

■ **3. 4. – 30. 4. 2017** Léčebný pobyt Lázně Hodonín

■ **17. 6. 2016** (sobota, 11.00 hod.) BUKOVINSKÝ POHÁR – 9. ročník

Sraz v 10.30 hod. v hospůdce Nad Rakovcem v Bukovince – oběd – odjezd z Brna společný v 10.15 hod. Stará osada (autobus č. 201 směr Křtiny) – soutěžní disciplíny: stolní tenis, hod na koš, šipky, petangue aj.

PK Žďár nad Sázavou

Marie Benešová

Kromě cvičení a návštěv kulturních představení jsme uspořádali soutěž o co nejoriginálnější výsledek kuchařského umění. Vaření je dnes plná televize, tak proč ne my, když jsme tam většinou samé ženské. Chlapi cvičení moc nemilují.

Snažily jsme se všechny, ale nejvíce zaujala Emilčina mísa, nazvaná nožičky jako růžičky. Tuto večeři zvládnete i den před výplatou důchodu, je opravdu rychlá, levná a dokonce i dobrá.

Dáte vařit vepřové nožičky, uvařené oberete a rozmixujete. Osolíte a přidáte koření dle chuti nebo ročního období. I barva se dá měnit, třeba paprikami různých barev. Tady se fantazii meze nekladou. Ochucenou hmotu, která na první pohled nevypadá nijak vábně poté nalijete do silikonových forem na mufiny a dáte do lednice ztuhnout. No a na světě je pohledné a levné jídlo.

Výsledek posuďte sami.

PK Poděbrady

Propozice

Ing. Jaroslava Pechová

3. ROČNÍK POHÁRU ČESKÉ REPUBLIKY VE STOLNÍM TENISE PRO NEMOCNÉ PN a HENDIKEPOVANÉ JINÝCH SVAZŮ

Sobota **13. května 2017**
Sokolovna TJ SOKOL Poděbrady, Tyršova 26/9

Zahájení v 9.00 hodin po nástupu, předpokládané ukončení v 15.00 hodin

Možnost tréninku: 7.45 – 8.50 hodin.
Pojištění si hradí každý sám.
Startovné 100 Kč
Přihlášky: do neděle 7. května 2017 telefonicky na
724 788 334 – J. Pechová, nebo 723 428 054 – H. Votík,
nebo na adresu: jaroslava.pechova@email.cz

Kategorie:

I. stolní tenis PN – je určen všem nemocným PN
II. stolní tenis hendikep je určen členům jiných svazů
• *pro st. tenis I. a II. Kategorie: muži, ženy samostatně*
• *pro všechny hráče st.tenisu je určena smíšená čtyřhra bez ohledu na zařazení*
III. Bowling – volná soutěž bez kategorií, zahájení ve 12.00 hodin
IV. Robot, volná soutěž – vítěze učí počet úspěšných zásahů
V. midi hra ping pong – volná soutěž, hraje se spec. Pálkami
VI. Piškvorky – volná hra
• Všechny volné hry se řídí obecně platnými pravidly a pokyny dohlížejících.
• Pohyb v prostoru sokolovny pouze po přezutí, s jídlem pouze v bufetu.

PK Havlíčkův Brod

Jak jsem díky dobrovolnictví našla mnohem víc

Ilona Štěpánková

Přišla jsem do Domova pro seniory v Havlíčkově Brodě a všimla si na nástěnce letáčku, že hledají dobrovolníky k seniorům. I já jsem kdysi byla vděčná za svého dobrovolníka, když jsem potřebovala procvičovat anglickou konverzaci abych nezaostávala za ostatními studenty ve škole v Berkely (USA), přihlásila jsem se tedy a po splnění několika nezbytných formalit (dotazník, proškolení,...) jsem čekala na svého seniora. Asi za měsíc mi byl přidělen pán s Parkinsonovou nemocí a mým úkolem bylo asistovat mu při cvičení, které pořádal místní Parkinson klub.

Začátky nebyly úplně jednoduché. V klubu byla již sehraná parta, všichni byli ohební až běda a my jsme se báli, abychom je v jejich sladění neomezovali. Ale nevzdali jsme to. Pravidelně jsme docházeli na cvičení, nikdy jsme nevynechali a týden od týdne se můj svěřenec zlepšoval, nejenom vsoukáním se do auta, kterým jsme jezdili do tělocvičny. I parta cvičících si na nás brzy zvykla a všichni se snažili novému členovi pomáhat, např. při zvedání ze žíněnky, při nácviku chůze, atd.

Do našeho klubu chodí cvičit okolo 12ti členů. Naše přátelská, pozitivní, vstřícná a vždy dobře naladěná cvičitelka Eva nám „dává do těla“ tak akorát, aby se nám cvičení líbilo, pomáhalo, ale neprotivilo. Její muž Jarda, dnes už bývalý předseda, není moc na psaní příspěvků pro časopis, ale zase občas přinese na cvičení magneťák s perfektní muzikou, při které se dobře cvičí, nebo pro zpestření vymyslí jinou zábavu. Hladký průběh cvičení občas zkontroluje i dlouholetá, dnes už čestná členka paní doktorka Čapková, která dává vždy nové a cenné rady, nejenom jak cvičit, ale i co se týká braní léků, životosprávy apod. Na cvičení bychom se neobešli ani bez paní („klíčnice“) Marty, která přichází vždy jako první, aby odemkla tělocvičnu, a která za ty roky ještě nikdy nezaspala. Je na ní vždy stoprocentní spolehnutí, vyplní docházku a společně s pokladní Janou vybere i členské příspěvky.

Kromě setkávání se v tělocvičně pořádá klub 2x do roka v období léta u některého z členů piknik na zahradě. Naposledy jsme se sešli u Vacků. Vackovi jsou velice pohostinní, paní Vacková výborná kuchařka a hospodyně a když se k tomu sešlo ještě co každý přinesl z domova, tak se stoly jenom prohýbaly. Počasí nám přálo, slunce pálilo, ale pod korunami stromů bylo dobře i na opékání špekáčků.

A jak do toho všeho zapadám já ? No ocitla jsem se v pravou chvíli na správném místě. Jsem tomu moc ráda. Pomáhání druhým mě naplňuje.

Pokud má někdo z Vás milí čtenáři dotaz jak se stát členem a doplnit tak klub o další členy (ať s Parkinsonem, nebo sympatizant, či rodinný příslušník), neváhejte mě kontaktovat na PK Havlíčkův Brod. Tento rok sice klub trošku zanedbávám z důvodů přesunu do pražské centrály Společnosti Parkinson, ale sehraná parta z Havlíčkova Brodu si dočasně poradí i beze mne, takže určitě budete vítáni.

PK Červený Kostelec

Helena Kukrálová

Rok 2016 jsme ukončili společným předvánočním posezením. Zároveň jsem zhodnotili uplynulý čas. Zprávu o činnosti a pokladní zprávu přednesla předsedkyně klubu H. Kukrálová.

Hlavním bodem vánočního posezení bylo udělení čestného členství pro Evu Šrůtkovou, která v lednu slavila 75. narozeniny. Eva je s ohledem na pokročilou PN v Domově seniorů v Č. Skalici, nemohla na schůzi přijet, listinu čestného člena převzala její sestra Jitka.

Eva Šrůtková se zasloužila o založení Klubu v Červeném Kostelci v roce 2008.

Původně parkinsonici z Č. Kostelce jezdili na cvičení do České Skalice. Tam ale skončila činnost cvičitelka a klub se rozpadl. V Č. Kostelci byla vyjednána bezplaná místnost na cvičení a získali jsme 2 cvičitelky. Rozesláním výzev do okolních měst a okresního tisku jsem získali početnou členskou základnu.

Dalším počinem k získání nových členů a šíření informací o činnosti klubu bylo vytvoření webových stránek klubu – www.parkinson-ck.cz

Touto cestou bych chtěla poděkovat všem sponzorům, kteří nás v r. 2016 podpořili: Izomat s.r.o Č. Kostelec, Kamat s.r.o. Nové Město nad. Met., Semet s.r.o Č. Kostelec, Ing. Havránek.

Chystané akce v r. 2017

- duben : výstup na Chrby-náš Říp
- květen: po stopách bájí a pověstí našeho kraje
- červen: ukončení školního roku – tajný výlet
- červenec-srpen necvičíme - prázdniny
- září : zájezd do Polska na ryby
- říjen: zvěřinové hody v Chlívcích

Hlavní náplní činnosti klubu je pravidelné cvičení a to každé pondělí od 9,00 hod. v Pečovatelském domě U Jakuba.

Co nového ve zlínském klubu?

Ing. Zdenka Kymlová

Počet členů zlínského klubu se pohybuje stále kolem čtyřiceti. Cvičit chodíme 1x týdně – střídáme tělocvičnu a místnost se židlemi. Ve cvičebních hodinách se nás většinou schází více než dvacet. V zimních měsících to bylo pro mnohé náročnější – některé přinutily zimní virózy zůstat v posteli, anebo nedovolilo přijet a přijít náledí a sníh.

Po cvičební hodině na židlích následuje

ještě hodina logopedie. Přichází za námi mladá logopedka Mgr. Adina Julinová a oceňujeme, že s námi trénuje naše mozkové závity, střídá činnosti odpočinkové s náročnějšími a hlavně nám vždy vysvětlí smysl konkrétního úkolu. Hodiny logopedie jsou příjemné a hodně se i zasmějeme.

Cvičení na židlích rozhodně nebereme jako méně náročné. Využíváme metodu oscilačně-antigravitační podle PaedDr. Olgy Chválové. Tato metoda využívá přirozených schopností lidského těla a nenásilným způsobem tělo přiměje se opět začít správně hýbat.

V tělocvičně se vyřádíme zase jiným způsobem – pochodujeme a cvičíme na rytmickou hudbu, zpevňujeme hluboký stabilizační systém na balančních podložkách, využíváme pružné pásy thera-band, overbally, aj. náčiní. V tělocvičně máme i velkou zrcadlovou stěnu, tak na sebe hezky vidíme.

V loňském roce se nám podařilo zapojit do naší činnosti i zlínskou veřejnost. Pravidelně 1x měsíčně trénujeme společně zdravou chůzi s holemi Nordic walking. Letos v této spolupráci pokračujeme. Máme připravený projekt „20 minut denně chůze pro zdraví“. Možná se to zdá málo, ale jde nám o chůzi svižnou, tak aby srdíčko pracovalo v aerobním pásmu a nejlépe za pomoci hůlek Nordic walking. Zlínskou veřejnost pozveme i na výlet, který plánujeme do Archeoskanzenu v Modré. Na tento společný projekt nám přispívá Statutární město Zlín.

Do prázdnin nás ještě čeká další „Parkiminibál“. Ten letošní se uskuteční v sobotu 3. června 2017. Opět nám k tanci zahraje Jarda Špaček alias DJ Larsen. Včas vás všechny pozveme. První pololetí zakončíme posezením s jubilanty, kteří v tomto období oslavili narozeniny.

PK Zlín

Pozvánka na rekondiční pobyt do Zlína – Kostelce

Ing. Zdenka Kymlová

Ještě jsou volná místa

Jistě jste zaznamenali, že letošní nabídka pobytů pro parkinsoniky se vrací k dříve osvědčeným pobytům „rekondičním“. Více informací o tomto typu pobytu naleznete v časopisu v článku týkajícímu se podmínek těchto pobytů.

Porozhlédli jsme se po Zlínském kraji a máme pro vás připravena dvě působivá místa. V předjaří pobyt ve Zlíně – Kostelci a na přelomu srpna a září v Horní Bečvě.

Aktuální je ten první pobyt. Co vám můžu nabídnout, co na vás čeká? Hotel Lázně Kostelec se nachází v příjemné lokalitě u lesa, dostupný ze Zlína MHD v předhůří vizovických a hostýnských vrchů, s dobrými celoročními klimatickými podmínkami. Procházky mírně zvlněnou krajinou, s výhledy do okolí, čistota vzduchu srovnatelná s prostředím kde se běžně léčí i choroby dýchacích cest, přispívají k příjemnému pobytu. Skoro na dohled se nachází vyhlášená ZOO Lešná. Zlínská zoologická zahrada je nejnavštěvovanějším turistickým místem celé Moravy. Každoročně tam zavítá víc než 600 000 návštěvníků, v roce 2016 to bylo rekordních 668 303 osob. V rámci 15 českých zoo obsadila v návštěvnosti druhé místo. V našem programu bude jistě návštěva ZOO Lešná.

V Kostelci jsou mohutné prameny léčivé sirné vody, a tak toto místo slouží k léčení už od roku 1742. V současnosti se zde léčí nemoci kožní a nemoci pohybového aparátu.

Hotel Lázně Kostelec pro nás nabízí výborné zázemí pro rekondiční pobyt. Pokoje jsou dvoulůžkové s příslušenstvím, máme k dispozici prostory pro cvičení, logopedii i zábavu. Každé ráno na vás čeká tradiční rozcvička venku na čerstvém vzduchu, během dne budeme cvičit tělo, mysl i mozek. Opět vyzkoušíte flexi-bary (vibrační tyče), SM-systém podle MUDr. Smíška, Nordic walking – zdravou chůzi a další nové trendy v pohybové terapii. V pondělí 24. 4. za námi zavítá neuroložka MUDr. Monika Záhumenská, která je garantem zlínského klubu. Je výborná ve své odbornosti, ale také je velmi pozitivní člověk a na pacienty příznivě působí. Domluvenou mám také muzikoterapii s Radkem Bednaříkem, který vás bude léčit tóny tibetských mís a didžeridu. Během našeho pobytu si určitě i zatancujeme v lázeňské kavárně. Kromě výletu do ZOO Lešná bychom navštívili i „baťovský“ Zlín, vyjeli bychom výtahem na terasu zlínského mrakodrapu a obdivovali, co naši předkové dokázali. Rekondiční pobyty jsou unikátní v tom, že jste zde společně s lidmi, kteří si vzájemně rozumí, pomáhají si, program je cílevědomý a účinný. Přijdete na to, že i s chronickým onemocněním se dá smysluplně žít a najdete tak novou chuť do života. Těším se na vás.

Ing. Zdenka Kymlová
Vedoucí pobytu a instruktor zdrav. TV I. třídy,
774 987 563, 775 760 802, pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz

Jak jsme poznali Ameriku

Rudolf Ohanka

Přílet

V roce 1969 utekl můj kamarád na západ. Před útěkem svěřil mně a mé ženě Markétě do opatrování svou maminku, domek a psa. Usadil se v Kalifornii, našel si zaměstnání, a začal studovat na universitě. Mně se utíkat nechtělo, neboť jsem věděl, že mám tu nejlepší z nejlepších, a na starost babičku a dědu.

Léta běžela, kamarád dostudoval a my postavili domek a zplodili dva syny. Nebylo snadné v té době a v Čechách žít, jenom získat bydlení byl obrovský problém. Oba jsme měli slušné zaměstnání, já sportoval a stavěl, manželka zajistila „servis“ a děti. Jenom cestovat jsme nesměli tam kam jsme chtěli. Projeli jsme na motorce celé Čechy, byli v Rusku, u Balatonu a v Německu.

V roce 1989 to konečně „prasklo“, změnil se režim, a já honem založil autobusovou firmu. Honem proto, že jsme ihned začali jezdit s autobusy na západ se strachem že „to“ nevydrží. Poctivě jsme se dál starali o kamarádovu maminku. Kamarád Václav za ní přiletěl a k našemu údivu nám ihned nabídl návštěvu u něj v Americe. Přijali jsme.

A tím to začalo. První, co se musí udělat, je podat žádost o víza. Žádost byla typický formulář zcela podobný žádosti o výjezdní doložku. Co tam budeme dělat, koho tam známe, kde budeme bydlet, kolik máme v bance a podobně. Vyměnil jsem koruny za dolary a založil účet s pár dolary na kontě. Kamarád mezitím napsal prohlášení, že se o nás postará. Vyplnili jsme formuláře a poslali na ambasádu . Já ve formuláři lhal kolik mám peněz, kolik umím řečí a podobné nesmysly, Markéta psala čistou pravdu. Co myslíte že se stalo? Já vízum dostal a Markéta až na odvolání. Celí rozechvělí jsme šli koupit letenky.

Týden před odletem jsem v pátek zašel k známému řezníkovi v Michli, vodákovi jako já, na vepřo-knedlo-zelo. Spokojeně pojídám protekční porci, a v tom jsem dostal ránu do ramene a prý “tady vracím házečku“. On to řezník. Já měl zrovna na vidličce pěkný kus masa a nepokrájený a nerozkousaný jsem ho polknul. Babská rada o tom, zajíst maso zelím, nepomohla, ani půl litru vody. Maso uvízlo v jícnu. Skákání ze schodů taky nepomáhalo. Musel jsem večer do nemocnice. Nejdřív zkusili prášky, pak injekce, potom rentgen. A bylo vymalováno. Nutná okamžitá operace. Vyjmutí deseti deka masa rozhodně není procházka růžovou zahradou. Ráno jsem podepsal revers, vždyť po neděli letíme! Rady doktorů byly k pláči - kašovitá strava a anacid, žádný alkohol.

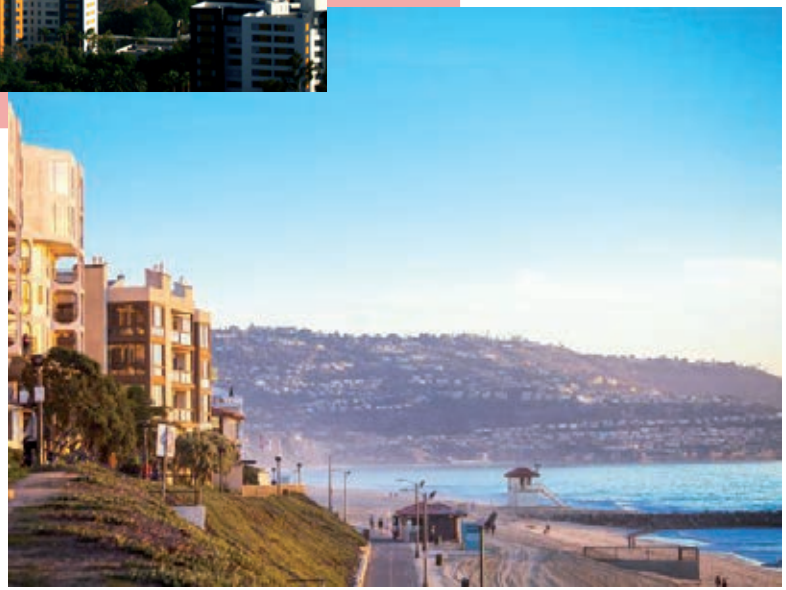
To jsme netušili co nás čeká. Letenky byly na patnáctého září. Jedenáctého září po teroristickém útoku spadly dvě věže a letecký provoz byl zastaven. Až sedmnáctého byl obnoven a my letěli prvním povoleným letem. To byl teprve zážitek!

Odlet z Ruzyně byl ve tři ráno. Byli jsme zvyklí z našich cest minimalizovat zavazadla a tak jsme měli jen jeden větší kolečkový kufr jako zavazadlo a dva malé do letadla. Očekávali jsme pořádnou prohlídku a ta se k našemu překvapení skoro žádná nekonala. Za to v Americe ano!

Na letišti na nás čekal obrovský Boening 737 a po nasednutí jsme s úžasem zjistili, že dobrá polovina z 670 míst je obsazena pasažéry tmavé a ještě tmavší pleti. Jako by se v New Yorku nic nestalo.

Start se povedl a přes rozsvícenou Prahu jsme se vydali na dvanáctihodinový let do Los Angeles. Kamarád nám dal rady, jak přežít ve zdraví cestu. Poradil nám vyžádat si místa do uličky aby jsme si mohli natáhnout nohy, aby jsme se často procházeli a hodně pili (a čůrali). Stejně po většinu času nic neuvidíme a získat křeče nebo křečové žíly není nic moc. Měli jsme místa na trojsedačce a u okna seděl chlap, který celou dobu letu spal.

Let je kromě startu a přistání v podstatě nudná záležitost. Podle rady jsme se procházeli a prohlíželi letadlo. Často jsem měl za sebou doprovod nějakého chlapa, který se motal i mezi arabášema... Byl mi podezřelý a měl jsem docela strach co je zač. Až Markéta ho prokoukla a upozornila



mě na pistoli pod sakem... Byl to člen ochranky a podezřelý jsem byl já.

Letušky všem rozdaly dva papíry, jeden zelený a druhý bílý. To už jsme věděli od kamaráda, že budeme vyplňovat bezpečnostní a potravinové prohlášení, všechno anglicky. Se svou školní angličtinou a za pomoci slovníku jsme začali vyplňovat jednotlivé kolonky. I když jsme byli instruováni bylo nám do smíchu. Měli jsme zaškrtnout odpovědi například „ Jedete udělat ve státech revoluci?“ „Jedete zastřelit prezidenta?“ Ano – ne. Takových otázek je asi třicet. Ty papíry se při příletu odevzdávají a namátkou kontrolují. V případě že napíšeš „ne“ je to v pořádku. Když zaškrtneš „ano“ máš dvě možnosti. Buďto na to přijdou při kontrole a rovnou tě zabásnou a když na to nepřijdou můžeš klidně udělat to co jsi zapsal. Ty jsi to přece deklaroval a je to váš (státu) problém. Jenom tě bez trestu deportují do rodné země a v životě se do Států nepodíváš. V tom samém duchu je potravinové prohlášení. Chudáci co neuměli anglicky. (Nevím jestli to platí i dnes).

Let se chýlil ke konci a kromě několika turbulencí, kdy se letadlo propadlo během několika vteřin o stovky až tisíc metru, probíhal v pohodě. Letěli jsme už půl hodiny nad LA. Najednou se letadlo naklonilo vlevo pod úhlem asi 35 stupňů, zavyly motory, pasažéři zbledli a i arabáši se začli modlit. Letadlo se srovnalo, dvakrát to drnclo a byli jsme v LA.

Před letadlo přijel „tunel“ a čekalo nás první setkání s protiteroristikými opatřeními. U vchodu stáli dva vojáci a jeden z nich měl v ruce něco jako kanon. Těch vojáků bylo později vidět nespočetně. Ještě o nich bude řeč.

Dav pasažerů se rozdělil podle aerolinek u kterých byly zakoupeny letenky.

Začala vstupní pasová kontrola. Vyfasovali jsme přepážku, ve které dřepěla příšerně tlustá a ošklivá černoška. Napřažením ruky si vyžádala pasy a spustila vodopád otázek. Samozřejmě v angličtině. Já blb, místo abych ze sebe blba dělal, jsem se jako snaživka se svou chabou anglitinou snažil odpovídat. Vyvrcholilo to mou dopovědí na otázku „Kolik?, myšleno kolik dní budeme opruzovat Státy, jsem otázku pochopil jako kolik roků tam kamarád bydlí a odpověděl třicetři roků. Vízum má platnost deset let! Černoška zbledla, vyvalila oči a opakovala otázku „How long?“. Naštěstí Markéta, neumějíc slovo anglicky, pochopila, že je něco špatně, sáhla pro zpáteční letenky a podala je tomu Kerberovi. Ta zběžně pohlédla na letenky, zjistila že letíme zpátky za šest týdnů, pak mi vrazila do ruky letenky a pasy a milostivě řekla:“ GO ON!“. Po pár krocích vidíme jak jde voják se samopalem, před ním slečna táhne kufr s rukama za zády, ruce v želízkách.

Ještě nás čekala celní a potravinová kontrola, stejná jako v Rusku. Důvody vysvětlím příležitostně. Na karuselu jsme si vyzvedli kufr a přešli k osobní kontrole. Kufr tentokrát celníci prošťourali důkladně, ne jako na Ruzyni. Laxně prohlédli kufříky a věnovali se osobní prohlídce. Vše pod ostražitým dohledem samopalníků. Úspěšně jsme opustili celní prostor a vyšli do příletové haly. V tom Markéta otevřela kufírek a říká“. Podívej se co mám, tatranku!“ Poprvé jsem se v Americe pořádně zpotil. To bylo přesně to, za co mohla být okamžitá cesta zpátky.

Před halou na nás čekal Václav a jel s námi autobusem na obrovské parkoviště- byl zákaz vjezdu soukromých aut - k jeho autu.

Vítej Ameriko !

Gulášová gastronomie Milana Honse

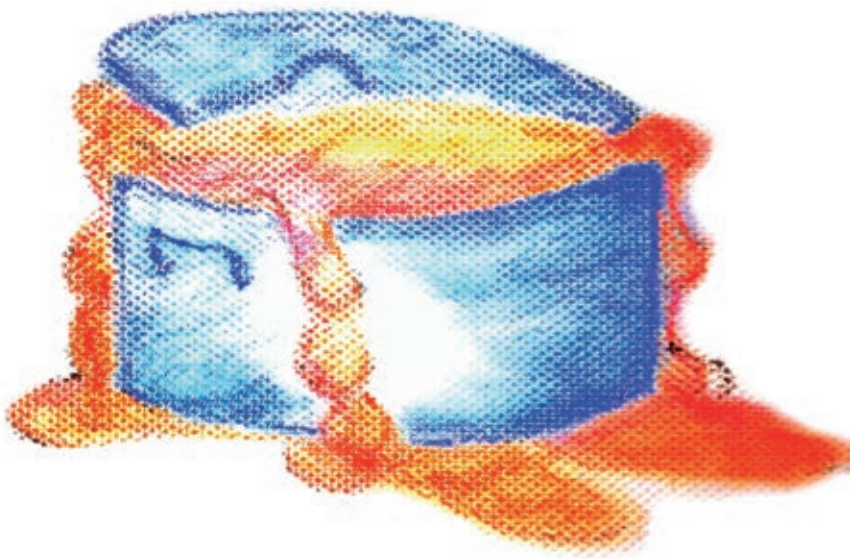
Předpisy pro chlapy, kteří rádi vaří a jí

Ing. Milan Hons

Tyto předpisy, postupy a normy jsem připravil pro své kamarádky a kamarády, kteří rádi experimentují v kuchyni, mají rádi guláše a jsou ochotni se něco nového naučit. Jejich druhé polovičky – ženy i muže prosím, aby s nimi měli trpělivost a pomohli jim v poznávání tajemství kuchyně a všechny zapojené prosím aby vydrželi.

Na požádání mohu na "flešku" stáhnout kompletní receptury i s obrázky na cca 50 gulášů, nebo je poslat přes e-mail.

Kdo dobrou krmi připraviti znal, byl v celém světě veleben a ctěn, ať chudák nebo mocný pán, se cítil vždy lépe, když byl nasycen, a léta běží, je již jiná doba, plynula léta a obor náš vzkvétá a stále platí – kdo dobrou krmi….



21. NEJOBLÍBENĚJŠÍCH KRAJOVÝCH JÍDEL ČESKÉ REPUBLIKY ANEB „ OKO BERE“

- Svíčková na smetaně s citronem, šlehačkou a brusinkami, houskový knedlík
- Vepřová pečeně, bílé a červené zelí, houskový nebo bramborový knedlík
- Pečená kachna, bílé a červené zelí, chlupatý knedlík, variace knedliků
- Uzené maso, špenát, bramborový knedlík nebo chlupatý knedlík s cibulkou
- Moravský vrabec, oboje zelí, špenát, bramborový knedlík
- Smažený kuřecí řízek s citronem, bramborová kaše s máslem, okurka
- Smažený vepřový řízek, bramborový salát, nebo brambory s máslem, okurka, citron
- Smažený sýr, vařený brambor, tatarská omáčka
- Guláš-různé druhy a různé přílohy
- Španělský ptáček, houskový knedlík, rýže
- Plněný bramborový knedlík uzeným masem, zelí, smažená cibulka
- Smažený karbanátek, vařené brambory, (bramborový salát) citron, máslo, okurka
- Hovězí vařené, rajská omáčka, houskový knedlík
- Hovězí maso vařené, koprová omáčka, houskový knedlík
- Palačinky s jahodami, borůvkami a ovocem, šlehačkou a čokoládou
- Ovocné knedlíky s máslem, tvarohem a šlehačkou
- České buchty s různou náplní, bílá káva
- České vdolky s povidly, tvarohem a šlehačkou
- Bramborák s uzeným masem a zelím
- Pečené kuře s nádivkou, brambor s máslem
- Kuřecí plátek na různý způsob, různé přílohy

Bude samozřejmě pravidlem, že co člověk, to jiný oblíbený druh jídla v různém pořadí a úpravě, teplé, studené nebo sladké, jiná vhodná příloha, k tomu kombinace vhodných zeleninových nebo ovocných salátů, nápojů, ovoce, prostě všeho, co nám naše země poskytuje a co jsme schopni zpracovat a využít.

Chci se naučit vařit, být kuchařem teoretikem i praktikem, být dobrým kuchařem a mistrem svého řemesla, to chce čas a čas a čas a chuť do práce a něco nového se naučit.

Motto: Kdo dobou krmi připraviti znal, byl v celém světě veleben…

A proto i trochu teorie v básni:

- kuchař nesmí cítit únavu v nohou a bolest v zádech, že musí u sporáku stát
- kuchař musí přemýšlet co uvařit a jaké suroviny do jídla dát
- zásady hygieny, normy jídel a ceny surovin musí dobře znát
- musí se chtít učit a znát nová jídla i s jejich postupy a cenou
- nesmí si myslet, že všechno ví a zná, to tvrdí ti, kteří se za úspěchem ženou
- protože splést se je lidské a stane se to i mistrovi, to o tvé práci hodně napoví
- začínej pomalu, uč se znát jídel složení, jak suroviny připravit, znát jejich uložení

- poznávej maso hovězí, kuřecí, vepřové i telecí, poznávej játra, ledvinky, i jiné suroviny,
- poznávej mouku, hladkou, hrubou, polohrubou, krupici, rýži a různé druhy cukrů a různé těstoviny
- poznávej ovoce a druhy zeleniny, poznávej koření a to je umění …
- poznáš sám, že kuchařina je poctivá dřina, je to koníček i kulinářská věda
- které se pomalu s léty mění a změní, to je zákon kuchařského dění i historie
- až zvládneš řízek, guláš, svíčkovou a palačinky jako od maminky,
- různé druhy hovězích polévek, bramborovou, dršťkovou i gulášovou a bude všem doma chutnat
- pak řekneš si sám, ta práce za něco stála a nebude ti putna

Trocha praxe:

Každý člověk má jinou chuť a jinou představu o podávaném jídle. Jeden preferuje omáčky a pečená masa, jiný dušená masa a šťávy, jiný má rád sladká jídla, jiný studená, jiný preferuje těstoviny a zeleniny, jiný jí jenom polévky a saláty, jiný preferuje denně rybu. Rozcházíme se v úpravě přílohy, ve velikostech porcí, teplotě podávaných jídel, způsobu expedice, ustrojení výdejčích …

A ty to potom chudáku kuchaři dej do kupy a vyznej se v tom, všichni musí být spokojeni.

STŘEKOVSKÝ GULÁŠ NA PIVĚ, HUŠTĚNÝ CHLEBEM (4 PORCE) Z ÚSTÍ NAD LABEM

600 g libové vepřové plece nebo libového bůčku bez kosti a kůže
80 g tuku (rostlinného oleje)
4 dcl. světlého 10 stupňového piva
200 g nakrájené cibule (100g na jemno a 100 g na nudličky)
100 g krájené cibulové natě
sůl, pepř bílý, kmín drcený, česnek, majoránka, dva krajíčky chleba, jedna kostka vepřové štávy, worchester, 2 lžíce krájené červené sterilované papriky, 1 malá okurka
100 g strouhaného sýra, zelená pažitka

Postup:

Maso omyjeme a nakrájíme na drobnější nebo větší kostky , osolíme, opepříme, přidáme kmín a česnek, zalijeme 1 dcl. piva, přendáme do misky a přikryté necháme odležet alespoň 20 -30 minut. Z kostiček a kůží můžeme připravit vývar na zalití.

Polovinu cibule oloupeme a nakrájíme na drobno.Na horkém oleji osmažíme do zlatova, přidáme naložené maso,orestujeme, zalijeme 2 dcl. vývaru z kostí, přidáme trochu worschestru a pomalu dusíme na mírném ohni do měkka a občas podléváme.

Když je maso měkké, přidáme tolik piva a vývaru, kolik budeme chtít omáčky vzhledem k příloze, zavaříme a přidáme na drobno krájený chléb, kostku šťávy rozpuštěnou 1 dcl horkého vývaru a povaříme cca 10 – 15 minut. Šťáva musí mít hustší konzistenci po chlebu, typickou chuť po surovinách.

Dochutíme solí, pepřem, kmínem, česnekem, majoránkou. Nakrájenou cibuli na nudličky kolečka smícháme s nakrájenou cibulovou natí, na drobno krájenou okurkou a červenou sterilovanou kapii.

Horké porce guláše nandáme na talíř, doprostřed na maso dáme směs cibule, kapie a okurky a na to kopeček strouhaného sýra a zdobíme petrželkou nebo pažitkou. Podáváme s přílohou , jakou si vybereme. Pozor při dochucování – sůl, pepř, česnek a podobně – méně je někdy více.

Gastronomie je věda a kuchařina je krásné, ale těžké, náročné a odpovědné zaměstnání.

Kuchařem se člověk vyučí během 3–4 let podle výukového programu. Panem kuchařem se stanete, až po 10 – 15 letech zvládnete všechny úskalí všech odvětví gastronomie a druhů uprav surovin a jídel a mistrem kuchařem se stanete, až hodně věcí během předcházejících let zkazít, ale hodně se jich naučíte, umíte si sám poradit, dokážete vést kolektiv a spolupracovníci i odborná a laická veřejnost si Vás začne vážit a uznávat vás.

Pojďme se spolu podělit o některé speciality našich regionů. Samozřejmě se jedná o recepty, které je možné upravovat podle sebe a vašich chutí a stravovacích zvyklostí. Více či méně solit a pepřit, vynechat některé dochucovací prostředky, více nebo méně hustit chlebem nebo jíškou...

Kdo dobrou krmi připraviti znal, byl v celém světě veleben a ctěn, ať chudák nebo mocný pán, se cítil vždy lépe, když byl nasycen.

Je to většinou tak, že řadu věcí děláš zcela automaticky po celou dobu, co připravuješ jídlo. Jde jenom o to, zkusit něco jiného, co je zaujme, nevybírej si hned z počátku složité recepty. Rodině řekni, že dnes budeme mít to a to a že je prosíš, aby ti po jídle řekli, jak si pochutnali, co by si představovali jinak a podobně. Nikde není psáno, že musíš doma vše přesně dodržovat, každý máme jinou chuť a doma je možné vše přizpůsobit.

- Kup si kuchařské normy teplé kuchyně a studené kuchyně – nejlépe Runštuk a kolektiv a dobrá je i knížka „ Co by měl vědět každý kuchař „ od Jamese Petersona“.
- Myslím si, že tyto jsou nejlepší, několikráte vydané a ověřené praxí. Zkus si je přečíst, nebát se s nimi pracovat, máš tam vypočítané váhy a jednotlivá množství surovin, v přehledu receptů máš všechno možné.
- Rozmysli si dopředu, co budeš dělat a napiš si základní věci ke koupi.
- Nakupuj s rozmyslem, ať nemáš velké zbytky, jejich využití je mnohdy problematické a hromadí se v lednici (používej tzv. zbytky na večeře, svačiny atd.)
- Pamatuj si, že ne vše co je levné je ještě dobře použitelné a to co je drahé dlouho vydrží.
- 1–2x týdně si prohlídni ledničku a potravinovou skříňku (špajz) a uprav nákupy a jídelníček.
- Neboj se samostatně tvořit nová jídla, ale nepřeháněj to. Samozřejmě to nepůjde hned a bez problémů, žádný učený z nebe nespadl a neúspěchy se učíš. I mistr se někdy utne.
- Pamatuj si, že každá sůl jinak soli, jedno koření je výraznější než druhé, má jinou barvu a chuť po smíchání s druhým a podobně.
- Koření používej raději méně než více, dochutit můžeš vždy, pozor na různé doplňky v pastách a prášku, mají výraznou chuť a jsou většinou více slané. Kuřecí, hovězí základy na polévku a šťávy.
- Pro rychlou přípravu doporučuji mít jíšku tmavou i světlou v zásobě, používej v menších množství, hodně „hustí“.
- Měj vždy očištěnou a nakrájenou zeleninu do polévek a omáček doma v zásobě v mrazáku.
- Pozor na nákup masa a jak je čerstvé, ihned raději „ předpřipravit“ nebo po opracování dát do chladničky nebo mrazáku.
- Používej kvalitní oleje na naložení masa i do jídel a salátů.

Nalož každé maso, ono se to vyplatí. Nesol ho však, ani nepepři, dej do misky, zalij olejem, přiklop a dej na 2–4 hodiny marinovat. Čím déle tím lépe. Koření potom. Ale vždy by to chtělo alespoň 2 hodiny naložit.

Takže uvaž si zástěru, nakoupeno máš, víš co chceš vařit a jdeme na to. Klid, ono se vždy podaří.

HOVĚZÍ GULÁŠ – POUZE Z HOVĚZÍHO MASA, VEPŘOVÝ GULÁŠ – POUZE Z VEPŘOVÉHO MASA MÍCHANÝ GULÁŠ – HOVĚZÍ I VEPŘOVÉ MASO DOHROMADY, UZENÉ, UZENINA – KLOBÁSA A PODOBNĚ

Vše je na 5 porcí:

Každé maso se před přípravou musí řádně omýt v tekoucí vodě.

800 gr. masa, 1,5 – 2 dcl kvalitního oleje na zalití. Maso nakrájet, zalít a marinovat 24 hod., po marinování slít nevsáknutý olej do misky a dát do lednice, do masa přidat sůl, pepř, kmín, česnek a orestovat v rozpáleném kastrolku, až se maso opeče a zatáhne. Přidáme trochu oleje z lednice, na jemno nakrájenou cibuli a restujeme vše dohromady, občas zalijeme trochou vody, tak 0,05 dcl a 2-3x necháme tzv. vyvařit. Celkem asi 20 -30 minut. Potom přidáme 2lžičky sladké papriky, 1 lžičku kečupu, orestujeme a zalijeme vodou. Přidáme majoránku, kostku masoxu a vaříme vše dohromady tak cca ½ -3/4 hodiny. Občas přilijeme vodu tak, aby maso bylo skoro potopeno a během varu mícháme. 1 a 1/2 lžice hladké mouky smícháme se studenou vodou (2 dcl) tak, aby tvořily náhražku jíšky. Maso zalijeme přes cedník touto rozšlehanou směsí mouky a vody tak, abychom neměli více jak l litr řidší omáčky a zvolna vaříme. Použijeme 1 lžici tmavé jíšky v prášku, zalijeme horkou vodou, rozšleháme a nalijeme do guláše. Povaříme za míchání cca 10 minut a omáčka by měla zhoustnout na požadovanou směs. Pozor, je lepší znovu přihustit než povolit. Ochutnáme, dochutíme, solí, pepřem, česnekem, majoránkou a kmínem, podle chuti přidáme masox a worschester. Po novém dochucení je nutné vše znovu provařit, tak pozor na množství koření. Mícháme, aby se nepřipálila omáčka a maso bylo měkké.

V případě, že děláme guláš na druhý den, použij méně soli a koření včetně masoxu a podobně. Pozor rozleží se.

Na všechny druhy gulášů můžeme přidat na hotové porce krájenou cibuli, okurku, kapii,petrželku, pažitku, mladou cibulovou nať , všechny druhy barevných paprik na drobno krájené,do míchaného guláše můžeme přidat kousek uzeného, uzeninu, hrášek, sterilované fazolové lusky nebo fazole, můžeme zdobit kopečkem strouhaného sýra, zelené feferonky, červené feferonky , vařené vejce na kolečka nebo kostičky, na kostky vařené brambory (příloha potom chléb nebo pečivo), na dochucení dále můžeme použít nálev z okurek, kapií a feferonek)

Přílohy:

Houskový knedlík, rýže, těstoviny, brambor, chléb, pečivo

Jestli máš rád mleté maso, můžeš udělat i několik mletých kuliček z 200 gramů mleté směsi, l vejce, lžici hladké mouky, lžici strouhanky, sůl, pepř, česnek, majoránku, obalit ve strouhance a opéct na tuku, Potom přidat do hotové omáčky s masem a povařit. Kuličky dělej menší, cca 1,5 cm v průměru

ZABÍJAČKOVÝ GULÁŠ

Nutné používat vždy čerstvé suroviny, umyté. Velikost kostek masa, jater, srdce a ledvinek si urči sám. Já nepoužívám mozeček a slezinky, moc lidí to nejí. Jinak slezinky připravíme jako ledvinky nebo játra a přidáme do hotového guláše podusit. Mozečkem zahustíme. Doporučuji finální úpravu po smíchání v pekáčku v troubě 10 minut. Tzn. 5, 6 a 7 body.

200 gr. Vepřového libového bůčku bez kůže a kostí, nakrájej na střední kostky
200 gr. Vepřové plece, nakrájej na střední kostky
200 gr. Vepřových jater, nakrájej na střední kostky
200 gr. Vepřového srdce, očisti a uvař v celku, vodu vylij, nakrájej na střední kostky
200 gr. Vepřové ledvinky, očisti, nakrájej na menší plátky, převař ve dvou vodách, vodu vylij
100 gr. Slaniny (uzeného bůčku) na drobné kostky
Olej 1 dcl v tomto případě bych doporučoval na základ vepřové sádlo.
2 velké cibule oloupané a nakrájené na drobno
Sůl, kmín, pepř, česnek, majoránku, hladkou mouku 1 masox, worchester, petrželku

Postup:

Ve vhodném kastrůlku, asi na 1,5 liru rozpálím olej, (sádlo) přidám cibuli a pomalu na malém ohni restuji do tmava, pozor, nepřipálit, v čas ztlumit přívod tepla pod kastrůlkem, barvu lze dohnat tmavou jíškou v prášku při zahuštění a tmavou jíškou.

Nakrájený bůček osolíme, pokmínujeme, přidáme česnek a orestujeme na cibulce, trochu podlijeme 0,1 dcl vody a dusíme cca 20 minut, potom přidáme osolenou, opepřenou a kmínovanou vepřovou plec, orestujeme s bůčkem a zalijeme vývarem z masoxu. Pozor na množství soli a pepře, je lepší dochutit na konci. Maso společně dusíme cca 20 minut v tmavém cibulovém základu.

Nakrájená játra pouze opepříme a přidáme k dusícímu se masu, nebo je orestujeme zvlášť a přidáme k dusícímu se masu. Je možné namočit játra, ledvinky a slezinky přes noc do mléka, to potom vylít.

Přidáme nakrájené srdce a ledvinky a vše dusíme za stálého míchání dohromady s masem a všemi přísadami v tmavém cibulovém základě, přidáme špetku majoránky, trochu worcesteru a vše dusíme do měkka. Vývar přiléváme podle potřeby.

Slaninu nebo bůček na drobné kostky, rozpustíme na pánvičce, připravíme tmavší jíšku z jedné lžíce hladké mouky, zahustíme a guláš povaříme asi 10 minut, Potom dochutíme podle chuti solí, pepřem, kmínem, majoránkou a česnekem a povaříme.

Jestli máš rád uzené maso, můžeš přidat místo vepřového masa část uzené kýty nebo plece, viděl jsem přidat i kvalitní klobásu na kolečka a krátce povařit v hotovém guláši.

Zabíjačkový guláš musí mít tmavě hnědou barvu, přiměřeně hustou omáčku a chuti po použitých surovinách a koření. Na uvařeném guláši by měl vystoupit vyvařený tuk (glanc). Když budeš dávat jako svačinu, doporučuji pivní rohlíček nebo chléb, k obědu doporučuji houskový knedlík. Vždy počítej více omáčky, protože když se ti dílo podaří, budou strávníci žádat přídavky . Navrch vždy pažitku, petrželku nebo cibulovou nať. Možné jako přízdobu rajčátko, cibuli, papriky na kolečka, feferonku, salátovou okurku, kyselou okurku.

Kvíz

1. **Nejvyšší hora na světě měří:**
   a) 8882
   b) 8848
   c) 8864

2. **První čistý insulin byl extrahován:**
   a) 1921
   b) 1904
   c) 1897

3. **Mezi přítoky Berounky nepatří:**
   a) Střela
   b) Kocába
   c) Litavka

4. **Šest prstů má na rukách:**
   a) panda velká
   b) šimpanz Bonobo
   c) aligátor

5. **Dopamin byl vynalezen:**
   a) 1946
   b) 1952
   c) 1962

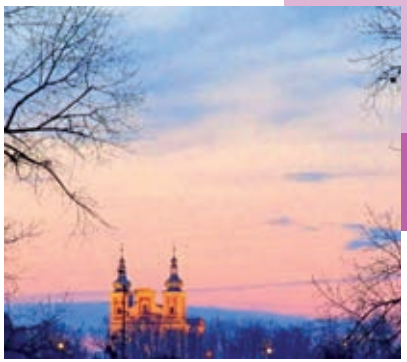
6. **Který pták chodí pod vodou?**
   a) rybařík
   b) skorec
   c) ledňáček

7. **Jakému přetížení je vystavena při skoku blecha?**
   a) 20g
   b) 42g
   c) 8g

8. **První pivo uvařil pivovar ve V. Popovicích:**
   a) 1900
   b) 1922
   c) 1874

9. **Skladbu „Pro Elišku“ složil:**
   a) Beethoven
   b) Vivaldi
   c) Bhrams

10. **První metro bylo postaveno:**
    a) 1878
    b) 1863
    c) 1872



Autorkou těchto fotografií je Anežka Matochová, předsedkyně PK Krnov.
Její fotografie a obrázky Yvety Nopové uvidíte v rámci doprovodného programu 10. výstupu na horu Říp v neděli 9. dubna v Krabčicích.

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.

V důsledku zhoršení mého zdravotního stavu mám jako zdravotně postižený (průkaz TP) přislíbeno, že dostanu průkaz ZTP. Prosím o sdělení, jaká práva, související s tímto novým označením, mně budou náležet?

Otázka je stručná, avšak obsahově vyčerpávající odpověď k danému tématu by mnohonásobně překročila redakcí časopisu Parkinson vyčleněný prostor. Omezím se proto jen na nejpodstatnější informace s poznámkou o možnosti individuálního získání a doplnění požadovaných znalostí z hodnověrných veřejně dostupných zdrojů (např. webové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí www.mpsv.cz + noviny Práce & sociální politika; Ministerstva zdravotnictví www.mzcr.cz; Národní rady osob se zdravotním postižením ČR www.nrzp.cz + časopis MOSTY).

Osobám, kterým byl podle zákona o sociálních službách přiznán příspěvek na péči, a osobám, kterým byl přiznán příspěvek na mobilitu nebo příspěvek na zvláštní pomůcku, vydává krajská pobočka Úřadu práce kartu sociálních systémů, která současně v zákonem stanovených případech (viz níže) slouží jako průkaz osoby se zvlášť těžkým zdravotním postižením – **průkaz ZTP**. Tento průkaz náleží osobám, které jsou podle zákona o sociálních službách považovány pro účely příspěvku na péči za osoby závislé na pomoci jiné osoby ve stupni II. (středně těžká závislost), a osobám starším 18 let, které nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace z důvodu úplné nebo praktické hluchoty. Současně se jedná o osoby s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Těžkým funkčním postižením **pohyblivosti** se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí a v exteriéru je schopna chůze se značnými obtížemi a jen na krátké vzdálenosti. Těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a v exteriéru má značné obtíže.

Držitel průkazu ZTP, má nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky,
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních,
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem),
- slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.

Navíc může nenárokově získat: slevu ze vstupného na divadelní a filmová představení, koncerty a jiné kulturní a sportovní akce. **Další nároky** upravuje např. zákon o daních z příjmů, o místních poplatcích, o správních poplatcích, o pozemních komunikacích a zákon o dani z nemovitosti.

Taková je aktuální zákonná úprava části dané problematiky, zakotvených zejména v § 34 zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů s prováděcí vyhláškou č. 388/2011 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Ve **zdravotnických zařízeních** mají především osoby se zdravotním postižením právo na důstojné a ohleduplné zacházení, respektování soukromí a na přítomnost blízké osoby s výjimkou těch, které zdravotně postiženého s omezenou svéprávností týrali nebo jinak zneužívali, případně zanedbávali. Smyslově postižení pacienti mají právo zvolit si způsob, kterým se chtějí dorozumívat, přijímat informace o svém zdravotním stavu a léčebném postupu, včetně práva obdržet je jasně a srozumitelně. Dále mají právo klást zdravotnickému personálu otázky. To platí i pro jejich zákonného zástupce nebo opatrovníka. Lékaři i zdravotnický personál jsou povinni respektovat zvolený způsob komunikace zdravotně postiženou osobou. Informovat jí o tom, jaká léčba je jí poskytována a jaká je dále plánována. Užívá-li zdravotně postižená osoba, s ohledem na její zdravotní stav asistenčního psa, může požadovat, aby jí pes doprovázel, ovšem s respektem k vnitřnímu řádu daného zdravotnického zařízení.

V podrobnostech odkazuji na ustanovení § 3 odst. 1 a výčet práv pacienta uvedených v § 28 a § 30 zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování, ve znění pozdějších předpisů.

Pro úplnost uvádím **seznam dalších právních předpisů** vztahujících se k sociálnímu a zdravotnickému systému, přičemž je třeba řídit se případnými změnami pozdějších předpisů:

- zákon č. 582/1991Sb., o organizaci a provádění sociálního zabezpečení,
- zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře,
- zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění,
- vyhláška č. 284/1995 Sb., kterou se provádí zákon o důchodovém pojištění,
- zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti,
- zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách,
- zákon č. 111/2006 Sb., o životním a existenčním minimu,
- zákon č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění,
- vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádí některá ustanovení zákona o sociálních službách,
- vyhláška č. 359/2009 Sb., kterou se stanoví procentní míra poklesu pracovní schopnosti pro účely invalidity,
- vyhláška č. 389/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o hmotné nouzi.

Dodávám, že mj. lze aktuální znění těchto právních norem dohledat na **www.zakonyprolidi.cz.**

Časopis PARKINSON 51/2017

TAOISTICKÉ TAI CHI POMÁHÁ LIDEM S PARKINSONOVOU CHOROBOU

Taoistické tai chi je relaxační a vyrovnané cvičení, které nevystavuje tělo náhlým prudkým zátěžím. Díky tomu jej mohou praktikovat všichni bez ohledu na věk, kondici a zdravotní stav. Ve svých začátcích a v klášterní tradici bylo používáno jako metoda vnitřní proměny těla i mysli a jako cesta k dosažení dlouhověkosti, tedy zachování tělesného i duševního zdraví co nejdelší dobu. Na základě znalosti principů taoistických vnitřních umění, tradiční čínské medicíny a taoistické meditace vyvinul Mistr Moy Lin-shin formu tai chi speciálně zaměřenou na zlepšení a udržení zdraví, kterou nazval „taoistické tai chi“.

Assunta Scaini začala praktikovat taoistické tai chi před 30 roky v Torontu. V té době bojovala s typickými příznaky Parkinsonovy choroby, jako je klidový třes, ztuhlost, únava, poruchami rovnováhy a častými pády. I obyčejné oblečení kabátu bylo pro ni výzvou. Cvičení jí pomáhá: „Šlachy a vazy se mi prodloužily, svaly změkly a uvolnily se, přitom jsou silné. Symptomy Parkinsonovy choroby ztratily nade mnou svou moc, staly se méně závažnými. Tak je pro mě život s Parkinsonovou chorobou lépe zvládnutelný.“ Uvádí: „Už jsem málem zapomněla, jaké to je cítit se dobře. Předtím jsem jen bezmocně sledovala, jak se můj stav postupně zhoršoval.“ Assunta říká, že když se soustředí na své každodenní cvičení, cítí se silnější, cítí se lépe nejen fyzicky, ale i psychicky.

Stále více lékařů se na tai chi dívá jako na doplňkovou terapii pro parkinsoniky. Autoři studie, která vyšla v New Medical Journal of Medicine, zjistili, že pravidelné praktikování tai chi vede ke snížení potíží s rovnováhou u pacientů s mírnou až středně těžkou Parkinsonovou chorobou.

Cílem při praktikování taoistického tai chi není dosažení dokonalé vnější formy nebo schopnosti sebeobrany, ale obnova zdraví v celostním smyslu slova. Ukazuje se, že pohyby v taoistickém tai chi, podobné masážím, mohou být účinnou pomocí v terapii celé řady zdravotních potíží. Charakteristickým znakem taoistického tai chi je značný stupeň protažení a rotace v každém pohybu. Dalším typickým znakem je zdůrazňované přenášení váhy, vzpřimování a sedání. Pomalým kontrolovaným pohybem se učíme, kde je naše těžiště, a to nám dává lepší cit pro rovnováhu. Kromě toho nám cvičení tai chi pomáhá chránit se před náhodnými pády, protože zvyšuje pružnost a sílu těla.

Členové Společnosti Parkinson měli možnost si cvičení vyzkoušet na vlastní kůži v Centru v Haštalské a při této příležitosti jsme se domluvili na zahájení pravidelných skupin vždy v pátek od 14 do 15 hodin v Centru Sdružení taoistického tai chi v Haštalské ulici č. 11 na Praze 1.

Výsledky kvízu: 1b, 2a, 3b, 4a, 5b, 6b, 7a, 8c, 9a, 10b

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. Jar. Pechová	724 788 334	javapeska@email.cz
Místopředseda	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
Členka výboru	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
Člen výboru	Jaromír Špaček	736 161 195	muzic@centrum.cz
KLUBY			
Brno	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248	vern.eva@seznam.cz
Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737 109 815	helena@kukral.cz
České Budějovice	Ing. Jaroslav Mls	606 732 011	jaroslavmls@seznam.cz
Děčín			
Havlíčkův Brod	Ilona Štěpánková	606 900 914	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
Hradec Králové	Stanisl. Pospíšilová	737 747 263	stanapospisilova@seznam.cz
Krnov	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
Liberec	Zdeněk Konopáč	602 350 905	konopka.zd@seznam.cz
Litomyšl	Milada Štursová	720 561 180	milada.stursova@seznam.cz
Mladá Boleslav	Václav Fiedler	774 443 560	vaclavfiedlerst@gmail.com
Most	Jan Uxa	728 074 713	jarmila.koci@mesto-most.cz
Olomouc	Radomil Žert	737 286 243	zert.radomil@seznam.cz
Ostrava	Jarmila Slivečková	723 755 688	j.sliveckova@seznam.cz
Pardubice	Jiří Vála	606 461 697	jirka2023@seznam.cz
Plzeň	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
Poděbrady	Dita Daňková	604 892 324	dankovad@centrum.cz
Praha	Mária Opltová	728 784 368	maoplt@email.cz
Ústí nad Labem	Milan Hons	606 342 666	milan.hons@seznam.cz
Zlín	Ing. Zdenka Kymlová	774 987 563	pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz
Žďár nad Sázavou	Marie Benešová	607 779 384	marie.benesova@unet.cz
Uherské Hradiště	Petra Bočková	724 141 062	peebockova@seznam.cz
KANCELÁŘ			
Kancelář	Ilona Štěpánková	272 739 222	stepankova@spolecnost-parkinson.cz
Databáze	Dagmar Jašprová	272 739 222	kancelar@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

POZVÁNKA

Parkinson klub Poděbrady, Společnost Parkinson, z. s.
a
Tělocvičná jednota SOKOL Poděbrady

vás srdečně zvou na

3. ročník Poháru ČR ve stolním tenise

pro nemocné s Parkinsonovou nemocí a hendikepované z jiných svazů

v sobotu 13. května 2017

Přijďte se podívat na zahájení lázeňské sezóny tradiční jízdou králů

Poděbrady

S podporou města Poděbrady

PARKINSON

Za PK Poděbrady
Dita Daňková, předsedkyně

Za TJ SOKOL Poděbrady
Ing. Radek Smejkal, starosta

Neuplyne týden bez výletu PK Praha do okolí.
Kam to bylo tentokrát ?