

PARKINSON



**Téma: Logopedická terapie
s domácí stimulací**



Společnost Parkinson, z. s. srdečně zve na

VELKÝ BOWLINGOVÝ TURNAJ

ve čtvrtek 11. dubna 2024 od 11.00 hod.

v bowlingové hale u hotelu DUO, Metro Střížkov, Praha

Program: zahájení, oběd, turnaj
předpokládaný konec v 17.00 hod.

Vstup volný

- obuv není nutné přezouvat, ale je nutná světlá podrážka
- vítání jsou členové i jejich rodinní příslušníci
- zahrají si všichni
- v hotelu DUO je možné si sjednat nocleh

Aby bylo možné zvládnout organizaci a objednat obědy,

je nutné nahlásit účast na:

kancelar@spolecnost-parkinson.cz

*Akce se koná při příležitosti Světového dne
Parkinsonovy nemoci
a zároveň jako
oslava 30. výročí založení Společnosti Parkinson, z. s.
v roce 1994.*

Časopis Parkinson obdržel čestné uznání Ceny VVOZP (Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením) za publicistické práce v roce 2021.

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

Vedoucí redakce:

Zdislava Freund, 774 443 561
freund@spolecnost-parkinson.cz

Redakce:

Ing. Ivana Grusová, 602 211 217
grusova@spolecnost-parkinson.cz

Redakční rada:

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

Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.

Číslo 72 vychází v březnu 2024.
Projekt byl realizován za 40% finanční podpory Úřadu vlády České republiky.

Obsah časopisu nelze uveřejňovat bez souhlasu vydavatele.



SLOVO NA ÚVOD

Vážení přátelé,

tak nám ten nový rok přes tolik krásných přání nezačíná zrovna dobře, osudy lidí, kteří tu s námi měli být ještě dlouhý čas, se neblaze naplňují.

Ale protože mám v povaze vidět vše z té lepší stránky, těší mě, že posíláte své příběhy, krásné a povzbudivé, a navíc vtipné.

Těším se, že odvahu pustit se do psaní a sdílet tak s námi svůj příběh dostanou další z vás.

Zdislava Freund, vedoucí redakce

| | |
|---|----|
| ■ ÚVOD | 1 |
| ■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S. | 2 |
| ■ TÉMA: LOGOPEDICKÁ TERAPIE | 8 |
| ■ POZDRAVY Z KLUBŮ | 10 |
| ■ JAK BYLO NA POBYTECH | 14 |
| ■ ŽIVOT JE PLNÝ PŘÍBĚHŮ | 18 |
| ■ ZÁBAVOU KE ZDRAVÍ | 26 |
| ■ KULINÁŘSKÝ KOUTEK | 30 |
| ■ KONTAKTY | 28 |

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

■ ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY 2024

Členské příspěvky pro rok 2024 prosíme platte bankovním převodem,

nepoužívejte složenku, je drahá a nelze identifikovat plátce.

Výhodné je zřídit si trvalý příkaz – s ročním intervalem.

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| Splatnost: | 1. 1. 2024 - 31.03.2024 |
| Částka: | 300 Kč (uvítáme i více) |
| Číslo účtu: | 1766806504 / 0600 |
| Variabilní symbol: | 2024 |
| Specifický symbol: | číslo průkazu (znáte-li) |
| Poznámka: | jméno, adresa |

Příběhy z poradny

Zdislava Freund

Dnes se to zdá již samozřejmé, ale poradna pro pacienty a jejich blízké byla „otevřena“ při příležitosti 20. výročí založení Společnosti Parkinson, v roce 2014. Z telefonátů a mailů volajících byla vidět potřeba konzultovat přístup k pacientovi, jak zařídit pomůcky, či kde je možné potkat se s dalšími pacienty.

Nejsme lékaři, odborné otázky postupujeme neurologům, většinu volajících ale tvoří rodinní příslušníci, kteří se zajímají, co bude dál, jak pečovat o pacienta, zajímají se, co vlastně celou rodinu čeká. Konzultovat lze po telefonu, mailu, či osobně.

Volající velmi oceňují možnost mluvit s někým, kdo jim zodpoví otázky o tom, jak se vyrovnat s nevléčitelnou nemocí a také zjištění, že na to nejsou sami, že se mají kam obrátit.

A jak takové konzultace vypadají?

Ukázka mailové korespondence. Jména jsou vynechána.

Dobrý den, měl bych dotaz, který se týká mé mamí, 73 let. V letošním roce by měla jít na výměnu kolenního kloubu (artróza III-IV. stupeň). Vzhledem k nemoci má zhoršenou hybnost a i další stavy jsou přesně dle dle popisovaných příznaků v průběhu nemoci. Chtěl bych se proto zeptat, jaké jsou zkušenosti, zda se doporučuje operaci podstoupit a jaké jsou zkušenosti s návratem do stavu před operací, myšleno pohybově. Případně bych požádal o další doporučení případně informace. Děkuji moc za reakci.

Obecně při výměně kloubů a následné rehabilitaci záleží na výchozí kondici pacienta. Parkinsonova nemoc samozřejmě pohybové aktivity komplikuje, ale naši pacienti výměnu kloubů běžně podstupují.

Možná bych se víc bála následků anestezie, ale to je již jiná kapitola, tam je potřeba konzultovat s lékařem.

Pokud ale lékaři operaci doporučují, mělo by být všechno v pořádku.

Dobrý den, manžel má Parkinsonovu chorobu a bohužel se letos jeho stav prudce zhoršil a péče o něj se stává daleko náročnější. Ráda bych si s vámi domluvila osobní schůzku a dozvěděla se, jaké jsou možnosti co se týče péče. Předem děkuji za odpověď.

Situace ohledně péče o pokročilého parkinsonika je neutěšená, přijďte si ale povídat.

Dopoledne, odpoledne, jak potřebujete. Zavolejte den dopředu, abych nebyla někde mimo.

Ano?

Dobrý den, byla jsem hospitalizovaná v Olomouci z důvodu PN - zjištění, zda by mi pomohla apomorf. pumpa. Tato léčba pro mne není vhodná. Během hospitalizace jsem měla bezmléčnou dietu. Zkoušela jsem se zeptat na důvod, zda kvůli vstřebávání léků, nebo nevhodnosti laktózy. A na odpověď nebyl čas. Celý život jím spíše mléčné výrobky, maso skoro vůbec, tak bych ráda věděla, zda to je pro mne vhodné, či ne. Test na alergie jsem si nechala udělat a je negativní. Děkuji za odpověď...

Postoupila jsem váš dotaz odbornému lékaři - prof. Vališovi. Zde je jeho odpověď -

Nejdůležitějším nutričním opatřením u Parkinsonovy nemoci je udržení dobrého stavu výživy – dostatečný příjem tekutin, vlákniny, bílkovin i energie. Vedlejší efekty léků se podílejí i na suchosti v ústech a horším polykání, které akcentuje dále motorický deficit. Pokud užíváte léky, dbejte na to, abyste levodopu neužívali současně s konzumací bílkovin (mléko a mléčné výrobky, maso apod.) ani jiných potravin obsahujících vitaminy skupiny B, protože v takovém případě by se do krevního oběhu vstřebalo menší množství léčiva. Jinými slovy, levodopu byste měli užívat alespoň jednu hodinu před jídlem nebo po něm.

Opakovaně testovaným opatřením jsou i nízkoproteinové (nízkobílkovinné) diety. Byla vyslovena hypotéza, že zejména aminokyseliny významné pro nervový systém (fenylalanin, tyroxin, tryptofan) snižují efekt léků. Strategie zahrnují redukci příjmu bílkovin na 7–10 g/den nebo 0,5 g/kg hmotnosti na den s maximem příjmu večer mimo dobu motorické aktivity. Efekt těchto postupů nebyl nikdy exaktně prokázán, podobně jako zvýšený příjem antioxidantů. V poslední době se naopak uvádí, že pacient s Parkinsonovou nemocí by měl mít pestrou dietu, měl by jíst kořeněná jídla stimulující vegetativní nervový systém.

Piešťany 2023

Zdislava Freund



Piešťany jsem si vždycky představovala jako romantické místo zalité sluncem. Uvítala jsem tedy, když přišla nabídka pobytu s procedurami. Termín byl na Mikuláše, ale co, i na Mikuláše se dá chodit venku.

Rozeslala jsem nabídku a s překvapením sbírala přihlášky, až nás bylo 30, pod čarou dalších šest. Před odjezdem přeci jen přišly nějaké nemoci, volná místa zaplnili náhradníci, odjelo nás 29. V předvečer odjezdu nachumelilo. No, nachumelilo, v Čechách napadlo čtvrt metru sněhu, teplota klesla pod nulu, a ofiny nám rval mrazivý vítr. Cesta vlakem byla v pohodě, někteří ale jeli autem a to vyžadovalo odvalu. Po cestě se sněhová pokrývka zmenšovala, v Piešťanech ani vločka. Jen ten vítr.

Hotel byl po rekonstrukci, ale bez výtahu. Vláčet kufry do druhého patra a pak dolů byla tvrdá zkouška, ale stateční účastníci si nepostěžovali.

Dá se říci, že jsme ty schody brali jako další proceduru. Pobyt zahájil výborný oběd a vůbec je nutno pochválit dva kuchaře, kteří nám servírovali jídla přímo v jídelně.

Webové stránky hotelu slibovaly stůl na stolní tenis. Dotazem jsem ale zjistila, že ho

mají venku. Malým úskokem jsem dosáhla přenesení stolu do haly, řekla jsem, že máme pobyt pojatý jako soustředění před turnajem. Ke straně jsme stůl skládali jen když byla hudba s tancem.

Od centra byl hotel vzdálen asi tři kilometry, jezdilo se hotelem nasmlouvanými taxi, za 3,5 Eur. Anebo pěšky. Kvůli tomu tam přeci jsme. No, jednou jsem to zkusila. Pěší stezka vedla podél řeky, v létě určitě pěkná procházka. Jenže teď, mrazivý vítr, celou cestu z jedné strany, kdybych si tůkla prstem do tváře na návětrné straně, musela by se mi roztržít jak skleněná baňka.

Účastníci byli skvělí. Přijeli z různých klubů a rádi se mezi sebou seznámili.

Tak kam pojedem příště?





Adéla Gondíková v roli parkinsoničky

Sledujete seriál Ulice na TV NOVA? Tvůrci seriálu pravidelně zařazují do děje nejrůznější aktuální témata, která rezonují společností a tak na ně upozorňují a poukazují na ně z různých úhlů pohledu. Začátkem roku se v Ulici objevilo další odvážné téma, které zasahuje do děje a to je postava Hany Šmýdové, která trpí Parkinsonovou chorobou. Šťastnou ruku měla Ulice při výběru herečky, která tuto postavu představuje. Adéla Gondíková totiž neponechala nic náhodě, dohledala si informace o této nemoci a zajímá se o vše, co jí umožní zahrát projevy Parkinsonovy nemoci v ději co nejdokladněji. Nedávno navíc také zavítala za pacienty, kteří pravidelně cvičí ve FN Motol.





2010 Přednáška prof. Rotha, Praha



2010 Setkání Pardubice

SLAVÍME 30 LET

od založení Společnosti Parkinson, z. s.

Přesné datum je 12. září 1994, vzpomínková akce, kdy se sejdem osobně, bude 11. dubna.

Časopis Parkinson vyjde tento rok třikrát, zkusíme tedy najít v archivu třikrát fotografie z akcí, které vás třeba inspirují k napsání nějakého příběhu z té doby.

Pro tentokrát tedy vkládám fotografie z let 2009 až 2013, v té době jsem si pořídila kvalitní zrcadlovku a můj archiv obrázků se začal rozrůstat.



2010

Svinčice hipoterapie, PK Ústí nad Labem



2009 Olomouc



2010 Valná hromada Srbsko



2011

Výstup na Říp, proslov Václava Žďárského



2011 Pobyt Štítkov



2012 Pobyt Horní Bečva



2012 Nezapomenutelný Honzík Schwarz a jeho Maruška, Vráž



2013 Křest Knížky básniček pod patronací prof. Vališe



2013 Předměřické sportovní hry



2011 Výstup na Říp



2012 Vlastička Holá čte básničky Slávy Holého, Vráž



2013 Setkání Jelenovská s návštěvou ze Slovinska a přednáškou prof. Kaňovského

Logopedická terapie v kombinaci s domácí stimulací může zlepšit řeč pacientů s Parkinsonovou chorobou

Autor: Halina Jílková (tisková mluvčí CEITEC)

Luboš Brabenec (výzkumník)



✉ lubos.brabenec@ceitec.muni.cz

☎ +420 549 497 643.

Trpíte-li Parkinsonovou chorobou a chtěli byste se zapojit do některého ze zmíněných výzkumů? Kontaktujte prosím vedoucího výzkumného projektu Luboše Brabence.

Neurovědci z CEITEC Masarykovy univerzity úspěšně testovali, zda je možné kombinovat online logopedickou terapii s domácí stimulací. Tato inovativní metoda, využívající přenosný stimulator a speciální logopedickou techniku, ukázala výrazné zlepšení řečových obtíží spojených s Parkinsonovou nemocí. **Výzkumníci nyní hledají do tohoto projektu další dobrovolníky trpící touto nemocí.**

Řadu příznaků Parkinsonovy nemoci je možné výrazně zmírnit léky, jiné příznaky však pomocí klasických léků příliš ovlivnit nelze. Jedním z takovýchto příznaků jsou problémy s hlasitostí, artikulací a plynulostí řeči.

Vědci z výzkumného institutu CEITEC již v minulosti ukázali, že je možné řeč pacientů zlepšit pomocí rychlých magnetických pulzů (tzv. transkraniální magnetická stimulace). Nevýhodou této neinvazivní metody však je, že stimulaci nelze provádět doma a pacient musí docházet na specializované pracoviště.



Domácí stimulator od firmy Soterix (ilustrační foto)

Luboš Brabenec z CEITEC MUNI tedy na tento výzkum navázal novým projektem, ve kterém hraje hlavní roli malý přenosný stimulátor na bázi slabého stejnosměrného proudu. Pacienti zapojení do výzkumu používají tento přístroj v domácím prostředí a léčbu kombinují s online logopedickou terapií. Odpadá jim tedy mnohdy obtížné dojíždění a výzkumu se tak mohou účastnit i pacienti ze vzdálených koutů republiky.

„Manipulace s elektrickým stimulátorem je velmi jednoduchá a bezpečná,“ říká Luboš Brabenec. „Pacient má v stimulátoru výzkumníkem přednastavenou intenzitu a dobu trvání stimulace a tuto terapii doplňuje prací s logopedkou, která má speciální kurz zaměřený na zlepšení řeči u pacientů s Parkinsonovou chorobou,“ dodává výzkumník.

Výsledky tohoto nového přístupu jsou hodnoceny nejen na základě logopedického vyšetření pacientů, ale také pomocí akustické analýzy (ve spolupráci s VUT v Brně) a analýzy dat z magnetické rezonance. Vědci mají nyní v této fázi výzkumu v rukou první výsledky, které ukazují, že domácí terapie u nemocných významně zlepšuje jejich řečové problémy. Subjektivní zlepšení vidí i účastníci studie:

„Pracovala jsem dřív jako průvodkyně na zámku a během nemoci se mi výrazně zhoršil hlas. Díky účasti ve studii mohu opět mluvit hlasitě a srozumitelně,“ potvrzuje jedna z pacientek.

Kombinace logopedické péče s neinvazivní mozkovou stimulací je novinkou ve světě neurověd a vědci z CEITEC Masarykovy univerzity se zlepšením jazykové a řečové stránky Parkinsonovy choroby zabývají v širším měřítku. Kolegyně Luboše Brabence, Lubomíra Nováková se zaměřuje



na porozumění složitějším větám a přenáší do českého prostředí výzkum, který doposud probíhal v anglicky mluvících zemích.

České jazykové prostředí má totiž své specifika, kdy například flexibilní slovosled komplikuje parkinsonikům schopnost porozumět větám, ve kterých činitel děje nestojí na prvním místě. „Náš výzkum se pokusí rozklíčovat mechanismy, na kterých tato schopnost stojí,“ vysvětluje Lubomíra Nováková, která bude taktéž pracovat s metodou neinvazivní stimulace mozku v domácím prostředí, pomocí níž se bude snažit tyto dysfunkce zlepšit.

Do této studie je také možné přihlásit se přes kontakt uvedený výše.

Pozdravy z klubů

PK Praha, Společnost Parkinson, z. s. Rozloučení s „2023“

Ivana Grusová, předsedkyně PK Praha



V prosinci jsme se vánoční „Veselou kopou“ rozloučili s rokem 2023.

Hráli jsme hru „Uhodni jaké jsi zvíře“, Nejtěžší to měl František, ten hádal Dikobraza. Ani nápověda od Ludmily, že ho staženého v Asii jedla, nepomohla. Až indicie „stejný název časopisu“, vedla k úspěchu provázeným potleskem. Vyplňovali jsme testy, četli básničku s obráceným textem a zpívali koledy. Mirka nás seznámila se zamýšlenými komentovanými vycházkami v roce 2024. Účastníci pobytu v Rehabilitační klinice Beroun se podělili o své zkušenosti. Petr se „svými koleny“ dokonce předvedl, jak rychle vstane. Každý dostal proděravěný mořský kamínek z Istrie. Díra jakoby vyžraná



kamenožroutem. Ale je to Datlovka vrtavá (Lithophaga lithophaga), která se pokládá za nejchutnější „dar moře“ Jadranu. Již od roku 1966 v Chorvatsku je zakázáno ji lovit, prodávat, kulinářsky upravovat a v restauracích servírovat. Chlebičků a cukroví přineseného člena bylo tolik, že každý si povinně odnesl výslužku i s malým dárečkem. Popřáli jsme si klidné svátky a hodně zdraví v roce 2024, kdy se již všichni těšíme na společné aktivity.



PK České Budějovice, Společnost Parkinson, z. s. Jak to bude v roce 2024

Petr Hořava, předseda PK České Budějovice



Napřed zmínka o našich dvou akcích v roce 2023:

- na konci dubna jsme při příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci podnikli setkání na vrcholu Klečů
- v červnu jsme měli vzácnou příležitost absolvovat v České národní bance soukromou prohlídku expozice platidel s odborným výkladem. Náš člen v ČNB pracoval a prohlídku pro nás zajistil.

V roce 2024 bychom rádi pokračovali v pravidelném cvičení s kvalifikovanými fyzioterapeutkami - cvičíme v Českých Budějovicích v tělocvičně v areálu Nemocnice České Budějovice a ve Strakonících v tělocvičně Sdružení zdravotně postižených v ČR, z.s., Stavbařů 213, 386 01 Strakonice.

Během letních prázdnin se necvičí.

Kromě toho se pravidelně scházíme poslední středu v měsíci v budově Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity, v těsném sousedství Nemocnice České Budějovice. Na schůze navazuje cvičení. Na schůzích probíráme informace, související s činností klubu i Společnosti Parkinson, z.s., jako takové, také Národní rady osob se zdravotním postižením, jíž je náš klub členskou pacientskou organizací. Plánujeme akce.

Spolupracujeme s Magistrátem města České Budějovice - naši členové se mohou účastnit společenských, kulturních a sportovních aktivit ve dvou komunitních centrech v gesci magistrátu.



PK Pardubice, Společnost Parkinson, z. s. Co chystáme v Pardubicích

Petr Šimon, předseda PK Pardubice



Zdravím všechny čtenáře časopisu. Rok 2023 utekl jako voda, a tak vás chci seznámit s plánovanými akcemi našeho klubu v 1. pololetí roku nového.

Přehled plánovaných akcí:

- Každé úterý mimo dnů školního volna budou od 16:00 probíhat pravidelná cvičení v tělocvičně ZŠ Štefánikova.
- Cvičení v bazénu se uskuteční v těchto termínech 7.+21.2., 6.+20.3., 3.+17.4., 15.+29.5. a 12.+26.6.2024.
- Ve čtvrtek 11.4.2024 je naplánován bowlingový turnaj, který organizuje Praha. Doprava bude zajištěna autobusem, který bude objednávat PK Hradec Králové.
- V sobotu 13.4.2024 plánujeme společně s členy PK Hradec Králové vystoupit



na Kunětickou horu. Plánujeme prohlídku hradu a společný oběd.

- Ve čtvrtek 18.4.2024 se pořádá společný autobusový výlet s PK Hradec Králové do Chlumce nad Cidlinou.



Navštívíme zámek Karlova koruna a muzeum Loreta.

- I letos chceme naplánovat pobyt našich členů ve Starých Splavech u Máchova jezera.
- Naše členka Míla Hájková nabízí zorganizovat 3. ročník turnaje v petanqu.

Závěrem bych chtěl popřát všem čtenářům hodně spokojenosti a hlavně zdraví v roce 2024.



Můj pobyt v Rehabilitační nemocnici Beroun

Petr Kania, člen PK Praha



15. 11. 2023 jsme nastoupili do Rehabilitační nemocnice Beroun v rámci našeho Parkinson klubu. Pobyt a celá rehabilitace byla specifická na Parkinsonovu, ale mě tam pomohli i s problémy, které mám „navíc“.

Mám totiž artrózu v kolenu a potíže s páteří, po zlomeninách hrudních obratlů.

V individuálním přístupu mi fyzioterapeutičtí pracovníci Lukáš, Jiřinka i Hanička pomohli se vším, o co jsem je požádal.

Každý den jsem začínal individuální půlhodinkou s fyzioterapeutem, pak následoval kolotoč dalších procedur.

Rotoped, motomed, skupinové cvičení v tělocvičně, cvičení v bazénu a po těchto vyčerpávajících procedurách, následovaly „odpočinkové“ procedury, jako logopedie, ergoterapie, plivlé vaničky, masážní bazén.

Program jsem měl od 8:00 do 19:00 velice našlapaný. Ve 20:00 jsem usnul, jako špalek, a to bez prášků na spaní.

Péče veškerého zdravotnického personálu byla na velice vysoké úrovni.

Asi 2 dny mi trvalo než jsem se začal pořádně v objektu orientovat, jelikož to jsou vlastně 3 propojené budovy, ale kdykoliv jsem potřeboval něco vědět a poradit, tak se mi dostalo rady od kohokoliv z personálu.

Na začátku pobytu jsem dostal rozpis procedur s časem a místem, kde mám být. Tak jsem cestoval výtahem po budově a ke konci pobytu jsem chodil již po schodech.





Stravování bylo velice kvalitní a v kantýně i lákavé zákusky, ale jelikož jsem se snažil „nějaké to kilo sundat dolů“, tak jsem se na zákusky chodil jen smutně koukat.

Ale díky tomu a celodennímu pohybu jsem „dal dolů“ skoro 5 kilogramů za 3 týdny.

V hodině ergoterapie jsem si odpočinul od fyzioterapie a kolotoče rotopedů a motomedů, ale zase jsem si potrápil mozek a koordinaci prstů.

Samostatný ergoterapeutický úsek je zajištěn kvalifikovanými ergoterapeuty. V našem případě vedla ergoterapii bc. Patricie Burajová.

Ergoterapeutická místnost je skvěle vybavená a díky tomu je zde možné poskytovat širokou škálu důležitých činností. Ergoterapie probíhá, s přihlédnutím k charakteru postižení a typu činnosti, buď formou individuální, nebo ve skupině. Patricie nám poradila, jakou literaturu a pomůcky si máme zakoupit pro náš klub, abychom se mohli procvičovat na našich pravidelných schůzkách.

Perfektní byly také hodiny logopedie pod vedením Mgr. Kateřiny Lísalové. Na začátku jsem měl malinko obavu, ale pak jsem se rozmluvil a dokonce po velice dlouhé době jsem zpíval, no spíš pokoušel o zpěv, ale prý mi to docela šlo.

Když jsem tak hezky rozdělával terapie na silové a odpočinkové, tak na co nezapomenu do konce života, byl tvz. kruhový trénink. Já jsem to doposud neznal a poprvé jsem myslel, že tam vypustím duši. Ale přežil jsem to, vydržel až do konce a pak mi bylo líto, že to končí.

Závěrem mohu říci, že jsem v Rehabilitační nemocnici Beroun prožil nádherné 3 týdny a docela se dostal do kondice.

Určitě pobyt budu chtít zopakovat na podzim zase.

Rehabilitační nemocnice Beroun je soukromé zdravotnické zařízení, které spadá pod společnost Akeso holding, jejímž majitelem je podnikatel Sotirios Zavalianis.



Pár přátel stačí mít...

Jana Trávníčková, PK Plzeň

Léto se přehouplo, dny se začaly zkracovat, stromy se zahalily do podzimních barev a naše skupina, bylo nás 36 odcestovala od 13.- 19. listopadu na rekondiční pobyt do lázni Vráž u písku.

I když počasí již bylo proměnlivé, tak sluníčko občas vykouklo z mlhy a všichni jsme vnímali krásnou krajinu cestou do Jižních Čech.

A když jsme zastavili u bran zámeckého parku a objevil se nádherný zámek, nevím, jak vyjádřit své pocity. Tušila jsem, že nám všem tam bude pěkně a že náš předseda Valer vybral rekondiční pobyt dobře.

Nebudu se široce rozepisovat jaká byla naše činnost, kdo se jezdí léčit do lázní, tak ví, že po lékařské prohlídce jsou každému určeny procedury.

A tak jsme plavali, cvičili v bazénu i v tělocvičně, využili jsme služeb maserů, vodních koupelí ve vanách, rašelinových zábalů atd.

I když každý měl celý den nabitý léčebnými procedurami, přesto jsme si našli čas na procházku velkým zámeckým parkem a okolí.

A večer? Ten první jsme začali naší hymnou ...Pár přátel stačí mít... Objali jsme se, někteří i poplakali a já si uvědomila, jak mám tyto lidičky ráda!

Z počátku našeho pobytu jsem si říkala, že bych v tomto klidném prostředí



uprostřed lesů, luk a malé vesničky, kde je jeden obchod a jedna hospůdka nevydržela delší dobu léčení, ale péče o nás všechny byla stoprocentní-ubytování, stravování, příjemná obsluha v jídelně, v kavárně, lékaři, sestry, cvičitelé aj.

A co se týká kultury, skoro každý večer jsme měli možnost se zúčastnit akcí pořádaných zámeckým vedením. Sám pán ředitel nás provedl zámečkem, poutavě nás seznámil s historií i současností.

Kdo měl zájem, tak v nádherném konferenčním sále se konala beseda s dlouholetým píseckým památkářem Jiřím Hladkým na téma Písecký kamenný most.

Další večer nám na kytaru hrála a zpívala opravdu „srdcem“, tak, jak vystoupení pojmenovala, Mudr. Gabriela Krákorová.

V zámecké modré jídelně dvojice hudebníků CITY BAND zahrála a zapívala

písníčky všech žánrů pro všechny generace. Kdo mohl, tak tančil a zpíval, byl to krásný večer, moc jsme si to užili.

Poslední večer nazvaný „Bluesové setkání“ jsme si zasoutěžili o hudební ceny s hudebníkem Josefem Gušbauerem, ale hlavně i zazpívali bluesové a romantické písníčky z různých filmů, divadel nejen českých ale i zahraničních. Největší ohlas měly písně divadla Semafor autorů Suchého a Šlitra.

Týden utekl jako voda a my se opět vrátili do běžného života, načerpali jsme plno sil a pozitivní energie a dál budeme bojovat s tím panem Parkinsonem. My se prostě hned tak nedáme zlomit. A to za všechny Plzeňáky z klubu přeji všem ostatním-hlavně zdraví! No a když bude někdy někomu moooc smutno, tak ať si zazpívá naší hymnu „Pár přátel stačí mít, co umí za to vzít...“



Život je plný příběhů

Já a dopaminová pumpa

Michaela Filípková, PK Praha



Loňský rok jsme si od května do půlky října užívali s manželem chaloupky. Parkinson se mi pomaloučku zhoršoval. Tlak se mi snižoval - největší vliv na snížení tlaku má Parkinson a léky na něj (zejména levodopa). Každou chvíli jsem kamarádům vyprávěla o pádech a úrazech - naražený kotník, sešitá hlava, boule na čele, nateklé koleno, pohmožděné rameno. A modřin habaděj - prý Parkinson za to nemůže, mám si to vyřídit s manželem...

Na zvýšení tlaku jsem od lékařů dostala radu: hodně pít a solit. Já pila a solila a padala dál. Parkinson mě trápil čím dál tím víc.

Dostala jsem doporučení na dopaminovou pumpu. Vyhledala jsem si vše na netu, zeptala všech, kdo o ní něco ví. Reference byly hodně dobré. A já nastoupila do Kateřinské na její zavedení. První den mi zavedli do žaludku sondu, napojili pumpu a čekali, co to se mnou udělá. První, co se osvědčilo, bylo opět další snížení krevního tlaku, díky tomu pády se ztrátou vědomí a nařízení, že se musím všude nechat vozit, jídlo do postele a na nohy jsem měla zákaz se postavit. Po týdnu mi vytáhli sondu zavedenou nosem, udělali díru do žaludku a sondu propojili s pumpou. Udělali RTG žaludku a zjistili, že sonda není ideálně uložená, pustili mě domů s tím, že tělo si pomůže. Sonda do žaludku nedoputovala na správné místo, zato pumpa se porouchala. Po dobu léčby pumpy, jsem se vrátila k lékům. Pak se začal opakovat stejný scénář: nastavení dávkování pumpy, RTG žaludku, úprava sondy, nastavení dávkování pumpy, RTG žaludku...

V půlce ledna mi provedli gastrokopii a pomocí gastrokopie správně uložili sondu, příští týden jsem objednaná (to by člověk neuhádl) na RTG žaludku

a nastavení pumpy. Krevní tlak se mi opět snížil, padám, jsem samá modřina, ven se bojím vystrčit nos, abych nespada pod auto (při mé smůle by mě auto nezabilo, ale jenom polámalo). Jsem ztuhlá, zpomalená, z postele a židle se nezvednu, na oblékání potřebuji asistenta. Naštěstí mám dost nepřečtených knížek. Až je přečtu, budu si půjčovat audioknihy a budu-li mít štěstí, jednou za rok budou dávat v televizi film, na který se snad bude moci bez úhony koukat. Letos bych měla mít nárok na lázně hrazené pojišťovnou. Díky zavedení sondy se nedoporučuje koupání ve veřejném bazénu, v příštím článku se pokusím napsat něco na téma Lázně a dopaminová pumpa.



Cestovatelská mánie

Ivana Grusová, předsedkyně PK Praha



„Kdy už vyjde další 100+1? „ ... Fronty u stánků... Články Hanzelky a Zikmunda jsme doslova hltali.

Cestovatelský zápal snad nejlépe vyjádřil Karel Čapek ve své nádherné povídce „Sbírka známek“.

Mladý člověk dychtí poznat svět. Starý člověk tak nějak, jak píše Čapek, okorá.

U nás Parkinsoniků je to jinak.

Uvědomuji si, že tu jde o každou minutu, kterou jsem ještě schopna soběstačně prožít. Čas je neúprosný, diagnosa zdrcující.

Proto, dokud mi mé zdraví dovolí, snažím si tě užít má planeto Země, tvoji mnohobarevnost moří, velkolepost pohoří a malebnost krajiny.

Tak málo o tobě víme, TY tajemná dechberoucí krásu. Vydávám se lodí na průzkum.

Věřím, že se v srpnovém čísle ve zdraví shledáme a já vás pobavím veselými cestovatelskými zážitky.



Jak to je se mnou

Marie z Valašska

Tak jsem se konečně rozhodla napsat taky můj příběh o Parkinsonově nemoci (PN). Jak to vlastně začalo? To tak jednou jdeme s manželem z nějaké akce a on mi povídá: „zvedaj tu pravou nohu a oháněj tou pravou rukou!!!!“

Já jsem se snažila, ale moc to nešlo. Takových malých příhod přibývalo, špatně se mi čistily zuby, někdy jsem nemohla uřezat chleba... Začala sem chodit po doktorech, ale moc mi nevěřili, bylo mně tenkrát 45 let, a oni si mysleli, že se mně nechce pracovat. Dva roky to trvalo než na to přišli, a to až v Ostravě, kde jsem asi 10 dnů ležela v nemocnici. Tam jsem dostala léky a jela domů a nevěděla co mám teď dál dělat. Brala jsem antidepresíva, neměla jsem žádný příjem, žili jsme jenom z peněz manžela, a ten dělal údržbáře, takže peníze nic moc a obě dvě dcery na školách. Ve 47 letech mně přiznali ten nejmenší důchod, byla jsem vděčna i za něj, dotáhla jsem to na 10 prášků denně, a už i to začíná být málo. Rozmýšlím se mezi mozkovou stimulací a duo dopou. Víím, že to má svoje výhody, ale i nevýhody.

Proto moc prosím, kdo to má, ať DBS nebo DUO DOPU, aby mi o tom napsal na e-mail: majenkakladnakova@seznam.cz. Předem děkuji.

Bývám na vesnici. trochu o samotě, blízko lesa, takže chodím hodně se psem do lesa, ráda sbírám hřiby, jezdím na kole, autem už moc né. Mám dva vnuky, ogary 4 a 2 roky, jenže mi rapidně ubývá sil, snažím se s nima být co nejvíce, jenže někdy je to opravdu těžké, jak celá ztuhnu, tak toho malého z kočárku ani nezvednu, chodím se dvěma hůlkami, doma se snažím ještě všechno udělat sama, ale někdy už to nejde. V dubnu mně čeká další kontrola, tak do té doby se musím rozhodnout co bude dál, ani v jednu variantu nemám důvěru, je to moc složité. Ještěže mám hodně kamarádek, často se scházíme a za to sem jim vděčna - snažím se radovat z maličkostí, neboť z nich se skládá celý život. Už se těším na jaro, zimu moc nemusím, špatně se mi chodí a mám strach, abych nepadla. Přeju všem hodně zdraví a nějaké pořádné léky, s pozdravem Marie z Valašska.



Jak Dunka startovala Jardu

Věra Varmužková, členka PK Brno



Když mému manželovi Jardovi po padesátce lékaři diagnostikovali Parkinsonovu nemoc, vůbec nic jsme o tom nevěděli, jen to, že parkinsonici mívají třes. Tak jsme doma stáli proti sobě s předpaženými rukama a mně se vždycky začaly třást dřív než jemu. Ani s postupující nemocí se mu třes nedostavil.

Ale přišly stavy „off“ a „on“, což mívá hodně nemocných a je to velmi problematické, protože zarázy přijdou většinou v době nějakého nervového vypětí nebo stresu a je potom těžké se rozhýbat a rozjet. Každý má svou vyzkoušenou metodu, jak si pomoci, např. rytmicky počítat - ráz, dva, ráz, dva, překročit zvysoka pomyslnou čáru apod. Manželovi pomáhalo, když jsem mu podala ruku a tím dotykem se zklidnil, říkali jsme tomu „nastartování“.

Jednou jel sám domů autobusem a potkal naši kamarádku Dunku, která učila 41 let tělocvik na střední škole. Když chtěli vystoupit, Jara byl náhle „off“ a říká Dunce: „Prosím, nastartuj mě!“ A ona, tehdy ještě neznalá detailů PN, místo aby ho vzala za ruku a pohnula s ním, vykřikla jako na atletické dráze: „3 – 2 – 1 – start!“ A Jarda vystartoval!

Tak vidíte, Parkinson obnáší nejen horu problémů a starostí, ale někdy i legraci.





Každým rokem se v Parkinson klubu Brno, Společnost Parkinson, z. s. (stejně jako jinde) mění členská základna. Jedním z měřitelných kvalitativních ukazatelů činnosti je počet nových přihlášek. Snažíme se klub propagovat, na zajímavé akce zveme širokou veřejnost, informujeme nemocné PN, pečující osoby i lékaře. Úspěšně – jen začátkem ledna jsme zaevidovali 10 nových členů.

Už v roce 2022 se mezi 16 nováčky zapsal obětavý Milan Dufek se zajímavými zkušenostmi ze světa. Doufáme, že jeho vyprávění bude pokračovat.

Věra Varmužková

Není to tak špatné

Milan Dufek, člen PK Brno



Psal se r. 2007, kdy po předchozích 10 letech strávených v USA jsem se musel rozhodnout, jak dál naložím se svým životem. A padlo rozhodnutí – odcházím do věčně zelené země – do Irska, s cílem žít tam natrvalo.

No a vzhledem k tomu, že většinu mého profesního života jsem strávil za volantem kamionu, nebyl žádný problém začít takřka okamžitě pracovat. Začátky ale nebyly tak snadné vzhledem k tomu, že v Irsku se jezdí vlevo. A když

máte za sebou návěs plný mléka (cesty jsou tam mnohde úzké tak na 2 trabanty) a potkáte se s podobnou soupravou, není nouze o mnohé škrábance, občas uražená zrcátka, ale jako správný Ir nad tím jen mávnete rukou se slovy.....isn't too bad.....není to tak špatné.



V Irsku se v minulosti nikdy neplatilo vodné a stočné. Podle nich je voda boží dar, je jí tam plno (bez přehánění každý druhý den sprchne), a tak když se politici rozhodli do každé domácnosti montovat vodoměry, zhruba po půl roce prací a po začátku vybírání poplatků, Irové se začali soudit, že vody mají dostatek, že zpoplatnění bylo protizákonné a soud jim dal za pravdu! Práce na montáži vodoměrů se musely ukončit a vybrané poplatky vrátit... No jiný kraj, jiný mrav.

Anebo alkohol. V Irsku je povolené malé promile alkoholu. Irové po práci chtějí jet do svých oblíbených hospůdek povykládat s přáteli, dát si drink a pak jet domů. A tak když začátkem ekonomické krize politici chtěli nastavit nulovou toleranci alkoholu v krvi, vstoupili majitelé hospod a barů do stávky s tím, že díky tomuto zákazu přijdou o práci desítky tisíc servírek, barmanů apod. Politici opět sklopili hlavy a vše ponechali jak bylo...někde přeci Irové musí rozebírat politickou situaci a říkat si to známé.....isn't too bad.....

Postupem času zjistíte, jak milí a dobrosrdeční Irové jsou, vše se řeší s klidem, bez arogance a pocitu nadřazenosti (narozdíl od nás). Jede-li farmář po dálnici 80 km/hod, tak na něj nikdo netroubí a nevybržďuje ho třeba jen proto, že se „kochá“ okolní krajinou, či sleduje spokojeně se pasoucí dobytek na pastvinách podél dálnice.

Pak ale začala kolem roku 2008 ekonomická krize a Irsko jako takové bylo postiženo velkou nezaměstnaností, protože je tam drahá pracovní síla. A spousta firem z Irska odešla. Měl jsem ale asi tu potřebnou dávku štěstí a našel jsem práci, které se u nás říká popelář. Manželka v té době přišla také o zaměstnání a nepracovala dalších 7 let. A tak jsme v podstatě žili z jedné výplaty, ale při troše skromnosti jsme tu těžkou dobu zvládali. Navíc jsme při sběru popelnic měli zákazníka (řezníka),



který mně a pomocníkovi každý týden dával celé kuře, kilo falešné svíčkové, hamburgery a marinovaná kuřecí křídla...no neberte to.

Jenže řezník nám v budoucnu nebude vyplácet důchod, a tak se manželka po 8 letech rozhodla vrátit zpět do ČR. Já jsem tam ještě pracoval o 2 roky déle. V průběhu této doby mne začal navštěvovat pan Parkinson. Tedy, já jsem ještě nevěděl, že už se mnou bydlí, ale ztráta čichu a slábnutí pravé poloviny těla, to asi byly varovné příznaky, ale nevěnoval jsem tomu pozornost. Navíc, i kdybych měl snahu navštívit odborného lékaře, tak čekací doba na některé specialisty byla 2 roky i více...

Tak jsem se vrátil do Čech, začal navštěvovat lékaře a kde se vzal, tu se vzal, pan Parkinson u mne stál. A přitom já ho s sebou z Irska nebral. Žijeme spolu vědomě už 4 roky a přemýšlíme, kdo v tom boji zvítězí, ač vítěz je bohužel znám.

A proto si každý den opakuji to irské „isn't too bad“ - není to tak špatné.....

Čeká za dveřmi

Slávek Kohút, PK Praha



Jsem docela obyčejný člověk, nečekejte žádné bombastické informace. Je mi 72 a čas mě válcuje jako každého jiného, jenže často s větší razancí, jak to vnímám. Pan Parkinson u mně zaklepal na dveře asi před čtyřmi roky, to už jsem mohl v mlékárně stloukat máslo, jak jsem se třásl, takže mě rodina přiměla řešit to bezodkladně.

Dobře udělala, isicom a oprynea se do mě razantně zakously a od té doby mám relativně pokoj. Jsem ale rád, vím, že podobnou úlevu zažívají další lidé, kteří si, jako já, vyslechli diagnózu Parkinson.

Ten dodnes čeká za dveřmi, nepustil jsem ho dovnitř. Každé ráno slyší, jak cvičím, abych přinutil bolavá záda nebolet a otužuji se ledovou sprchou. Také se možná rozpačitě dívá na ty kilometry, co skoro denně polykám v poklusu po šumavských kopcích, abych ho držel ,na dištanc'.

Vím, že je trpělivý a jednou strčí dovnitř prsty, jako ty Jezinky ve Smolíčkovi, ale do té doby chci klást aktivní odpor, vyhánět ho z mysli.



Žiji na Šumavě, v chalupě pod Boubínem, v létě připravuji dřevo na zátop, udržuji dům a zahradu, v zimě topím v kamnech, uklízím sněh a krmím pár koček, se kterými jsem moc dobrý kamarád. No a píšu poezii a také prózu. Více poezie, cítím se v ní svobodnější a snáze se v ní vyjadřuji.

Děkuji manželce Ludmile, pečuje o mě a já se snažím jí to maximálně ulehčovat. Možná vám jednu básničku přečte, když budete chtít. Také děkuji lékařům a sestrám z extrapyramidového centra v Kateřinské ulici v Praze, MUDr. Havránkové za všechny, moc mi pomohli.

Rád vás někdy navštívím, abych vás poznal a poslechl si vaše příběhy, budou mi jistě posílov...!

Ať se vám všem dobře daří, pozdravy !



Moje zkušenost

Rudolf Hušek, PK Hradec Králové

S Parkinsonovou nemocí žiju už 14 let. V březnu 2010 jsem při jízdě na kole zastavil před křižovatkou, a při tom jsem si všimnul, že se mi lehce chvěje levá ruka. Stisknul jsem řídítka silou, a ruka se mi přestala chvět. Navštívil jsem svoji praktickou lékařku, a ta mne poslala na vyšetření na neurologii. V nemocnici se u mne sešlo několik neurologů. Všichni se shodli na tom, že to nevypadá na Parkinsona („vždyť on tak krásně jde“).

Primář z hradecké neurologie mě poslal do Prahy do Ústavu nukleární medicíny, aby mně pomocí DatScanu zjistili, zda mám esenciální třes nebo Parkinsonovu nemoc. Výsledek vyšetření byl, že mám oboje. Pouze se doktoři v Praze divili, že jsem přijel z Hradce Králové do Prahy vlakem, zcela sám, bez doprovodu, ač mně bylo 72 let.

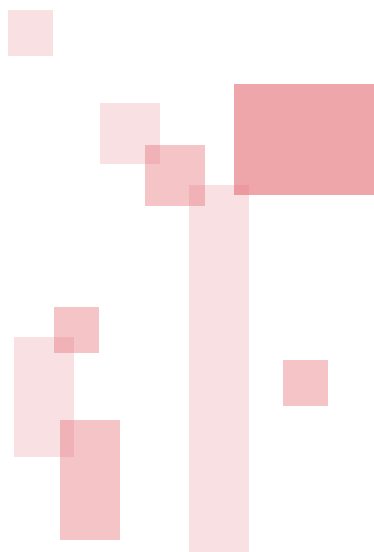
Stav se mně postupně zhoršoval, tak jsem se rozhodl zkusit léčení v Rehabilitačním ústavu v Hostinném, o němž jsem slyšel tolik chvály.

I zde jsem si dodržoval svůj rytmus, který jsem praktikoval od ledna 1980 – každý den jsem ráno 1/2 hodiny cvičil na podlaze cviky, které jsem se kdysi naučil na rehabilitaci. Po návratu z Hostinného jsem se cítil v podstatě dobře. Proto jsem si v březnu 2022 znovu požádal o léčení v RÚ v Hostinném. Tam jsem si všimnul, že mně to léčení nějak „nesedí“. Cítil jsem se hodně unaven, ačkoli intenzita rehabilitace nebyla silnější než ta před rokem.

V té době zde už řádl COVID – 19. Na testu mně bylo zjištěno, že jsem COVID prodělal a byla mi doporučena vakcinace. Očkování proti COVIDu jsem absolvoval. V Hostinném jsem léčení snášel špatně, zřejmě to byl i následek toho, že jsem prožil COVID. Jednou jsem na chodbě zaslechl tuto větu – „Takhle staré lidi by už na léčení do RÚ neměli posílat“.

Ať už je to tak nebo jinak, od návratu z druhého léčení v Hostinném je můj zdravotní stav čím dál horší. Při chůzi se musím o něco opírat, kolo jsem nenávratně odložil (neudrším rovnováhu), hraní na varhany jsem musel také nechat (prostě mi to nešlo), po snídani a po obědě si musím jít na 1 - 2 hodiny zdřímnout atd.

Jaký z mého příběhu vyvodit závěr? Co způsobilo zrychlení průběhu mé nemoci? COVID ? Očkování? Věk?



Muzikoterapie

Z internetu převzala Ivana Grusová



Pojem muzikoterapie je odvozen z latinského slova musica- hudba a řeckého slova therapeia- léčení, cvičení. Muzikoterapie znamená tedy léčení nebo pomoc člověku hudbou.

Historie

Nejstarší zmínky o spojení hudby a medicíny pocházejí ze Starého zákona, kde je popisováno, jak David léčil hrou na harfu deprese krále Saula. Nová koncepce muzikoterapie se objevila koncem 17. století. Vycházela z představy vibrací způsobovaných hudbou – ty z nemocného těla podle této teorie vypuzovaly jedovaté látky.

Koncem 19. století s nástupem exaktní medicíny byla muzikoterapie zavržena jako šarlatánství.

Muzikoterapie jako organizovaná profese se objevila roku 1950, tehdy byla založena Národní asociace pro muzikoterapii v USA. V Evropě se vývoj muzikoterapie ubíral poněkud jiným směrem.

V České republice není doposud muzikoterapie organizována žádným oficiálním způsobem. S muzikoterapeutickými praktikami se lze setkat jako se součástí jiných profesí. V současné době (rok 2020) je u nás



možné studovat muzikoterapii jako akreditovaný magisterský obor na Univerzitě Palackého v Olomouci.

Všichni víme, že Mozart a Beethoven byli géniové. Koho by ale napadlo, že se jejich prastará mistrovská díla stanou základním kamenem rychle rostoucího trendu, kterému se říká hudba pro zdraví?



Léčebné působení hudby

O zpracovávání zvukových informací se stará spánkový lalok mozku. Pravá a levá hemisféra lidského mozku vnímá jiné složky zvuku. Pravá hemisféra se soustředí na melodii, ale levá hemisféra na rytmus a vnímání lidské řeči. Takto rozdělené vnímání má 90 % lidí.

Biologické účinky

Mezi biologické účinky hudby patří například zrychlení nebo zpomalení srdeční frekvence, dechu a proudění krve, otevírání kapilár a rozšiřování či zúžení zornic. Vše však závisí na jejím tempu, dynamice, harmonii, melodii i barvě tónů.

Fyzikální podstata hudby

Naše ucho dokáže rozeznat různé zvukové vlny. Vlny alfa (7 – 12 Hz) mají na naše tělo



zklidňující účinek, protože zvyšují produkci endorfinů. Vlny beta (13 – 30 Hz) navozují bdělý stav vědomí. Pravým opakem jsou vlny delta (0 – 4 Hz) a vlny théta (4 – 7 Hz), které způsobují stav hlubokého uvolnění a meditace. Tyto zvukové vlny působí stejně na slyšící i neslyšící, protože i neslyšící vnímají jejich mechanickou sílu. Čím více je zvuk nižší a má menší frekvenci, tím více jej vnímáme svým tělem, protože zvuk s menší frekvencí má delší zvukové vlny, což znamená větší mechanickou sílu zvuku.

Mezi neurologická onemocnění, kde se muzikoterapie používá, patří demence, amnézie, porucha řeči nebo paměti, Alzheimerova choroba, deprese a Parkinsonova choroba. Při léčení těchto poruch muzikoterapie zvyšuje pozornost, zlepšuje kognitivní funkce, komunikaci, sociální interakci a snižuje negativní symptomy neurologických onemocnění. Člověk, který byl postižen amnézií,

je schopen zpívat a hrát na nástroje, na které se naučil hrát ještě před amnézií i přesto, že vzpomínky z minulosti zapomněl.

- Relax před spaním: „Hledej hudbu s táhlými hlubšími tóny, kde je důležitější spíš dojem hudební krajiny než melodie. Neměla by být moc proměnlivá,“
- Okamžitá úleva od stresu: Skladba, která zahrnuje i práci s dechem (v tomhle případě jsou povolena i slova), může pomoci mozku i tělu přepnout do režimu „uvolni se a začni trávit“.

Doporučuji se plně slouchatka bez ohledu na to, kdy nebo proč posloucháš, protože je tak hudba intenzivnější a snáz se do ní ponoříš. Můžeš fyzicky cítit, jak hluboké basové frekvence procházejí sluchátky přímo do muskuloskeletálního systému.

Blahodárné účinky hudební medicíny můžeš cítit skoro ihned, jestli ale budeš poslouchat alespoň pět minut denně, efekt ještě vzroste.

Hudba k terapii se většinou nevybírání podle estetických kritérií. Obvykle se neklade důraz na obsahovou stránku díla, ale na schopnost bezprostředně působit. Proto se vybírají všeobecně přijatelné skladby klasičtí-romantické produkce Bach, Beethoven, Chopin, Čajkovskij, které vyvolávají intenzivní citové prožitky a reakce.

Přátelé,

každý je individuální svět sám o sobě, sám vnímá co mu dělá nejlépe, proto i každý najde tu svou líbeznou melodii, která mu dělá dobře. Používejte hudbu denně, relaxujte, zpívejte a tančete a sami uvidíte příznivé výsledky.

To vám ze srdce přeji.



Ganéšova mudra

Petr Kania, Zdroj: G. Hirschi Meditace



Dnešní díl miniseriálu o józe prstů budu věnovat dynamické mudře. Většina mudr je statických, to znamená, že prsty držíme ve stále stejné poloze a věnujeme se jen svému dýchání.

Ganéšova mudra se tedy vyjímá, jelikož se jedná o dynamické cvičení. Můžeme cvičit v sedě, ve stoje i v leže.

Levou ruku držíme před hrudí ven (tudíž hřbet ruky směřuje k srdci), prsty ohneme. Nyní pravou ruku, hřbetem ven, zaklesneme do levé. Takto spojené ruce držíme před hrudí ve výši srdce. Při výdechu ruce silou odtahujeme od sebe, ale máme je stále spojené.

Napínají se svaly paží a hrudníku a záda narovnávané. Při výdechu zase ruce povolujeme. Nádechy a výdechy jsou hluboké, avšak pomalé. Nikam nespícháme. Opakujeme šestkrát. Poté ruce vyměníme a opět opakujeme šestkrát.

- Po cvičení (cca 3 minuty) zůstaneme chvíli v klidu.
- Cvičení mi tedy nejen posiluje srdce a plíce, ale i paže a hlavně dodává vnitřní klid.
- Snažím se cvičit každý den a stačí jednou denně.
- Velkou výhodou je, že mohu cvičit kdykoliv a kdekoliv.
- Tento cvik patří mezi ty, které mi téměř odstranily třes rukou.



Rozesmát druhého

Ivana Grusová, předsedkyně PK Praha



Jaká radost, sdílené veselí, burácivý řehot, slzy v očích....

A to když máte partáka, pak jde o veselou „slovní kopanou“. Kdo vstřelí rychleji góóóóó! nebo udělá před brankou veletoč.

Smích léčí, je kořením života...

Určitě alespoň uvolní napětí a rozvíjuje bránici. Tak ráda se smějí! V mém mládí byl smích neustále kolem mne, byl součástí života.

Legrace ve třídě, vzpomínám... Jak jsme spolužák menšího vzrůstu svázali, narvali do koše na odpadky a tančili kolem něho indiánský tanec s patřičným zvukovým doprovodem. Byl v našich představách u mučičího kúlu. Občas ten nejsilnější košem zatřásl. Jeho čin byl provázen bujarým výskotem. Samozřejmě v inkriminovaný okamžik vešel učitel do třídy. To nás bujarost a juchání ihned přešlo. Byl to ale prima chlapík. Po vysvětlení, co se dělo, se ze srdce s námi zasmál, ale samozřejmě nás pokáral. Všichni jsme věděli, že šlo o dětskou hru. Kája „z koše“ se tomu na třídním srazu dodnes směje.

Legrační historka s fancouzštinářkou, která rozměrově zabírala jeden radiátor. Její prohlášení při chladu ve třídě, že by se ráda vešla mezi dvě žebra radiátoru, vyvolala nepopsatelný rykot, mlácení věcmi o lavice. To jsme řvali smíchy! Jeden spolužák při smíchu trhavě zmítal lavicí, což zvýraznilo kakofonii celé atmosféry.

Qu'est-ce qui se passe ?? Co se děje? Kdo to dělávááá? Já tě vyhodím! bojovně křičela učitelka...

Byl to krásný dětský svět s respektem k učitelům, kteří zvládali naši nevyváženost.

Vzpomínám na Kopyta a Mňouka, Di-kobraz a scénky z Televariété s Dvořákem & Bohdalkou, silvestrovské scénky a milé komedie.

Samostatná kapitola je francouzský herec a komik Louis de Funés. Jeho gestikulace a grimasy v Četnících jsou nepřekonatelné. Vzpomeňme samozřejmě na geniálního herce a dabéra Františka Filipovského, který mu propůjčil svůj hlas.

I naše kinematografie má své kome-diální poklady a nezapomenutelné hlášky.

*Přátelé,
napište svůj humorný zážitek
a zašlete do redakce našeho
časopisu. Už jenom vzpomínkou
se pobavíte a všem ostatním
rozveselíte den.*

Pojďte se společně smát!

Zázvor

Ivana Grusová, předsedkyně PK Praha



Máme zimu v plném proudu a proto je na místě si popovídat o zázvoru. Tento aromatický kořen je používán po tisíciletí jako potrava, bylina a medicína. Kromě ochucení jídla, pomáhá při žaludeční nevolnosti. Podporuje tvorbu slin, tudíž je nápomocný v případě tzv. „suchých úst“ a samozřejmě stimuluje chuť k jídlu.

Můžeme používat čerstvý, sušený, ve formě prášku či zkrystalizovaný, známý jako zázvorové bonbóny.

Polévka je grunt, kdo nejí, ten je špunt.

Polévky se jedí a jsou milovány po celém světě a jsou báječné pro nás Parkinsoniky. Většina může být servírována ve formě pyré a dá se zředit či zahustit, je-li potřeba k lepšímu polykání. Pyré může být srkáno z hrníčku, nepotřebujeme misku a lžíci.



Čerstvý nastrouhaný zázvor přidejte do slepičích, či hovězích polévek a rozmixujte.

Čočkovo-tomatový krém

- 2 lžíce olivového oleje
- 6 šálků vody
- 1 velká cibule, nakrájená
- 1 hrnek uvařených brambor, kostičky
- 2 stébla řapíkatého celeru, nakrájená
- 1 konzerva nakrájených rajčat 400g
- 1 lžíce čerstvého zázvoru

V hrnci mírně zahřejte olej, vložte cibuli, řapíkatý celer a po dobu cca 10 minut občas zamíchejte. Přidejte zázvor, kurkumu, sůl, pepř a čočku a vařte minutu. Zalijte vodou, dejte brambory a rajčata. Přiveďte k varu

- 1 konzerva cizrny,
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1 šálek hnědé nebo červené čočky
- 1/2 šálku nasekané petrželky
- citron
- sůl, pepř

a vařte pomalu až bude čočka měkká cca 25 minut, občas zamíchejte. Pak přidejte cizrnu, vařte dalších 5 minut. Můžete rozmixovat, ozdobit petrželkou, dochutit citronem.

Výhody receptu: Snadná a rychlá příprava

Pečená zázvorová jablka

Možno použít jako přílohu k masu či drůbeži, nebo samostatnou snídani s jogurtem a křupinkami.

Jestli-že máte problém s polykáním, jablka oloupejte a nakrájejte před vařením, vynechte mandle

- 4 jablka na čtvrtky
- 4 suché fíky, nakrájené na kousky
- 2 lžíce usušených brusinek, na kousky
- 1/4 šálku medu
- 1/4 šálku pomerančového džusu
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce nastrouhaného zázvoru
- 1/3 šálku horké vody
- 1/4 šálku rozsekaných mandlí

Přehřej troubu na 180 °C. Potří lehce pekáček máslem. Vlož jablka, fíky, brusinky. Smíchej med, zázvor a džus z pomeranče a citronu. Dej na jablka, zakryj hliníkovou fólií. Peč 15 minut. Odkryj a peč dalších 30 minut, polévej šťávou v pekáči každých 10 minut. Vyjmi z trouby a posypej mandlemi.

Výhody receptu: Snadné vaření, nadno polykatelný



Zázvorové ovoce

Zázvor pomáhá při žaludeční nevolnosti. Tento recept je dobré jíst před podáním levodopy - protein je minimální, neovlivní absorpci levodopy a zklidní žaludek. Pro lepší stravitelnost ovoce nastrouhejte nebo nakrájejte na malé kousky.

- 2 lžíce medu 1 oloupané kiwi
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce zkrystalizovaného zázvoru nastrouhaného nebo 1/4 lžičky nastrouhaného čerstvého zázvoru
- 1 oloupané jablko
- 1 oloupaná hruška

Vše umixujeme, ihned podáváme.

Výhody: rychlá a snadná příprava, lehce stravitelné, dobré pro srdce, vysoký obsah vlákniny C, Fe, Cr



Kontakty

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

VÝBOR

| | | | |
|---------------|----------------------|-------------|---------------------------------|
| Předsedkyně | Zdislava Freund | 774 443 561 | freund@spolecnost-parkinson.cz |
| Místopředseda | Ing. Zdeněk Šula | 606 406 186 | zdsula@email.cz |
| Místopředseda | Valer Mičunda | 775 342 444 | val.mic@seznam.cz |
| Člen výboru | Ing. František Klíma | 604 590 597 | fjklima@gmail.com |
| Člen výboru | Ing. Ivana Grusová | 602 211 217 | grusova@spolecnost-parkinson.cz |

KLUBY

| | | | | |
|----|--------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|
| 3 | Brno | Mgr. Eva Vernerová | 606 145 248 | vern.eva@seznam.cz |
| 4 | Červený Kostelec | Helena Kukrálová | 737 109 815 | helena@kukral.cz |
| 5 | České Budějovice | MVDr. Petr Hořava | 604 259 414 | horavaml@seznam.cz |
| 7 | Havlíčkův Brod | Jana Růžičková | 737 557 902 | ruzickova.brod@seznam.cz |
| 8 | Hradec Králové | Stanislava Pospíšilová | 737 747 263 | stanapospisilova@seznam.cz |
| 10 | Liberec | Jaroslav Rous | 728 875 983 | rous.jarda@email.cz |
| 11 | Litomyšl | Milada Štursová | 720 561 180 | milada.stursova@seznam.cz |
| 12 | Mladá Boleslav | Eva Fiedlerová | 777 566 383 | evafiedlerov@gmail.com |
| 14 | Olomouc | Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D. | 604 209 687 | dagmar.dupalova@upol.cz |
| 16 | Pardubice | Petr Šimon | 775 954 466 | petrstepanka@atlas.cz |
| 17 | Pizeň | Valer Mičunda | 775 342 444 | val.mic@seznam.cz |
| 19 | Praha | Ing. Ivana Grusová | 602 211 217 | grusova@spolecnost-parkinson.cz |
| | Dočasně zastupuje | Petr Kania | 736 181 306 | kania@spolecnost-parkinson.cz |
| 20 | Ústí n. Labem | Zdeňka Lichtensteinová | 721 458 133 | lichtensteinovaz@seznam.cz |

KANCELÁŘ

| | | | |
|----------|--|-------------|--|
| Kancelář | | 774 443 561 | |
|----------|--|-------------|--|

Všechny potřebné informace o činnosti Společnosti Parkinson, z. s.,
najdete na našich webových stránkách
www.spolecnost-parkinson.cz

Šum motýlích křídel
Vítězslav Kohút

**Ne, to nebyl sen,
ani opojení,
na věži orloj půlnoc bil,
když na rameni, na pár chvil,
barevný motýl se mi usadil.
Kadencí motýlí řeči
mě přívalem slov uchvátil
a kdosi, kdo stál poblíž dveří,
tu záplavu slov přeložil.
Ten motýl mocí melodie,
veršovaných vět
nabídl báseň a divukrásný květ.
Pak ztichl náhle celý svět,
motýlka již nevidět,
jen jeden kvítek orchideje
mě neustále v srdci hřeje
na plátně bílém jako sníh
a kdesi v dálce hudba hraje.
Šum zlatých křídel
motýlích.**



Děkujeme našim sponzorům



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Úřad vlády České republiky



 Pardubický kraj


PLZEŇSKÝ KRAJ


Jihočeský kraj


Olomoucký kraj


HRADEC KRÁLOVÉ


OLOMOUC

B | R | N | O


Pardubice

 WIKOV


John Crane
a Smith's Company

 Medtronic

 NEDCON


ucb


Coca-Cola

 EOP
ELEKTRÁRNY
OPATOVICE

 Therap Tilia

 NADACE
AGROFERT


Penam


Ústí

 MAGNUS
Steel & Wood