Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

61
2020

PARKINSON

KONOPÍ: téma častých dotazů

Lovčice od Yvety Nopové

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

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

Redakce:
Zdislava Freund,
Ing. Jiří L. Svoboda, CSc.,
telefon do redakce: 774 443 561
freund@spolecnost-parkinson.cz
příjem inzerce: 774 443 561

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

Jazyková korektura:
Kateřina Stránská

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

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.
Číslo 61 vychází v srpnu 2020
v rámci dotačního programu
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.

SLOVO NA ÚVOD

Milí čtenáři,

už se zdálo, že když byly vinou koronaviru zrušeny akce i docházková cvičení, nebude také materiál pro nový časopis.

Nakonec se od vás sešlo příspěvků dost, hlavně na téma „domácího vězení“. Také vám přijde, že je všechno za námi? Bylo to vůbec? Vůbec neuškodí, když si tu situaci, novou pro nás všechny, díky vašim příspěvkům, připomeneme.

A protože je tento časopis zvláštní tou nezvyklou atmosférou, došlo i na dlouho odkládané, ale žádané téma – Konopí.

Přeji krásné léto, plné slunné pohody, nové cestovatelské zážitky – po naší zemi, a hlavně, sbírejte ty zážitky bez nehod a úrazů.

Vedoucí redakce Zdislava Freund

ÚVOD 1
Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S. 2
TÉMA KONOPÍ 8
ZE ŽIVOTA KLUBŮ 18
OZDRAVNÉ POBYTY 30
PŘÍBĚHY 32
KONTAKTY 40

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

VALNÁ HROMADA

Tradiční květnový termín konání valné hromady zrušila virová epidemie, na druhý pokus to již vyšlo. 26 delegátů a hostů se sešlo v restauraci U Gráfů 29. června 2020. Čas rychle ubíhá a volební období 2017 – 2020 skončilo. Pro volební období 2020 – 2023 bylo zvoleno nové vedení Společnosti a kontrolní komise.

Výbor Společnosti Parkinson, z. s. tvoří:
Zdislava Freund, předsedkyně
Valer Mičunda, místopředseda
Ing. Zdeněk Šula, místopředseda
Ing. Jaroslav Borák
Ing. František Klíma

Kontrolní komisi tvoří:
Hana Roušalová
Čestmír Čermák
Rudolf Ohanka

ČESTNÉ ČLENSTVÍ

U příležitosti konání valné hromady bylo uděleno čestné členství Společnosti Parkinson, z. s. paní **Heleně Haimannové** z PK Brno. I přes zdravotní komplikace je nepostradatelnou oporou aktivit klubu.

Za dlouholeté vedení klubu v Ústí nad Labem, členství v kontrolní komisi a úspěšnou reprezentaci v soutěži Šikovné ruce našich seniorů byl jmenován čestným členem také **Ing. Milan Hons**.

KLUBY A ČLENSKÁ ZÁKLADNA

Jak už jsme v jarním čísle psali, bývalé předsedkyně PK Zlín a PK Uherské Hradiště zapříčinily zrušení jim svěřených klubů, a to tím, že jako předsedkyně ukončily činnost a nenašly za sebe náhradu. Mnoho lidí tak přišlo o kontakt s naší pacientskou organizací, o finanční podporu cvičení a také časopis.
Dobrou zprávou je, že se připravuje založení úplně nového klubu v Českém Brodě.

Složení a počet členů Společnosti se neustále mění, lidé bohužel odcházejí, ale stále přicházejí noví.
Tak jsme mohli ke konci roku zaznamenat okolo 600 členů, v polovině tohoto roku evidujeme pouze 430 aktivních členů. Je to jak zrušením moravských klubů, tak nedovybráním letošních členských příspěvků, např. v Praze.

NOUZOVÝ STAV A ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY

Členské příspěvky se v mnoha případech vybírají na jarních členských schůzích, které se letos kvůli viru nemohly konat. Mnoho členů, kteří neposlali příspěvek ani bankovním převodem, vypadli tak z databáze aktivních členů a nemohou dostat časopis. Vedení Společnosti vychází těmto členům vstříc a prodlužuje splatnost členského příspěvku do 31. července 2020.
Č.ú. 1766806504/0600, VS 2020, částka 200 Kč, do poznámky jméno a adresa.
Uvažuje se i o zaslání časopisu těmto neplatícím.

HOSPODAŘENÍ A DOTACE

Financování hlavních aktivit Společnosti se ustálilo na úspěšně žádaných dotacích státních a regionálních dotací. Úřad vlády žádáme o financování provozu, časopisu, mzdy asistentky, členství v EPDA apod., MZČR nám přispívá na klubová cvičení – nájmy a mzdy cvičitelek. V roce 2019 jsme obdrželi z Úřadu vlády 561 140 Kč, letos to je 500 847 Kč. MZČR poskytlo v roce 2019 197 115 Kč, letos 187 200 Kč. Je třeba vidět, že dotace kryjí náklady jen ze 70%, pro letošek to znamená vynaložit z vlastních zdrojů 310 000 Kč. Přitom vybrané členské příspěvky činí zatím 80 000 Kč. Jsme tedy závislí na darech firem a jednotlivců.

Je třeba ocenit ty předsedy klubů, kteří se naučili žádat o regionální dotace a na dofinancování si hledají vlastní dárce v regionech.

KORONAVIR KORESPONDENCE

Osud nás postavil do situace, kterou nikdo nepamatuje. Extrémně nakažlivý virus ochromil celou planetu , a to tak snadno ... Nutná opatření vylidnily ulice, zavřely obchody, kdo jen trochu mohl, zůstal doma. S jarem se chystalo mnoho akcí, všechny byly zrušené. Naprosto nepostradatelným se ukázal internet. V klidu domova jsme dostávali všechny informace, a hlavně, byli jsme v kontaktu s ostatními. Nejistota tu však byla. Co bude dál?
Korespondence z té doby je trochu jiná, přišlo mi zajímavé si něco z toho připomenout.

◆ ◆ ◆

Lea: Jsem v karanténě, nesmíme ven, nemůže nikdo sem, je to nuda. Vzpomínám na svá bývala zvířata, milovaná, chytrá a milá a stýská se mi.

Slávka: Všichni jsme zalezlí a doufáme, že na nám se to vyhne. Nemám kdovíjaké zásoby jídla, když si nakoupím kdeco, tak budu za hamouna, když mi bude chybět, zanedbala jsem přípravu na stav nouze.
Tak tiše sedím, ani nedutám, jen se sousedkou hrajeme pinec ve sklepě. Nikdo jiný tam teď nesmí. Abychom byly v bezpečí.
Kuchyň pořád na očích, tak vařím. Rozdělím to do krabiček, zmrazím a budu se modlit, aby se mi to nepřejedlo.
Přejedlo – nepřejedlo, uvařila jsem to bez soli, kvůli vysokému tlaku (180/118 – zabraly až druhé léky, tak snad ...), tak jaképak nepřejedlo – jenže mám buňky zvyklé na – solit hodně.
Máš už nový časopis? Časově to všechno vyšlo, staré dotace vyúčtované, nové zkonzultované, akce zrušené, já mám normálně volno!
Mám šanci si odpočinout závitům, pozoruji, jak jim to dělá dobře, denní režim: najíst– spát, najíst – spát, …
Pozoruj ptáčky za oknem a drbej plyšáky za ušima, jaká výhoda, že se nemusí venčit!

◆ ◆ ◆

Slávka: Ahoj Ilonko,
všechno musí počkat, zavřela jsem kancelář a jsem doma.
Užívám si neskutečně, protože to naštěstí přišlo do doby, kdy dotace jsou hotové, časopis je venku a akce zrušené.
Nedělám nic jiného, než jím a spím. A ještě hraju pinec se sousedkou,

jenže je zde problém. Neudrží mě záda, bolí mě v kříži. Dnes jsem přišla na to, že by to mohl trochu podržet bederní pás.

Doufám, že máš taky „volno“ a že jsi v lepší náladě.

Ilonka: Ahoj Slávko,
to je dobře, že máš nejnutnější hotovo a že se nemusíš stresovat chozením do kanceláře. No jo, záda, tam se shromažďují stresy, ale to povolí, ty na to netrpíš. Bude to spíš nějaká anomálie. Jestli hrajete s Vlastou, tak jí ode mne pozdravuj.
Muž pracuje z domova, takže do Prahy taky nemusí. Já jsem chvíli tak, chvíli tak, to víš, na psychiku mi tahle situace moc nepomohla, ale jakž takž se držím. Každý den vyjíždíme odpoledne za město někam na krátkou procházku a to mi pomáhá.

Tak se držme a vydržme, stejně nám nic jiného nezbývá a někde jsou na tom ještě hůř.

◆ ◆ ◆

Jana Husová:
Dobrý večer,
dnes jsem ve schránce objevila 60. vydání časopisu společnosti Parkinson, z. s., opravdu je to moc povedené vydání po všech stránkách.
Ráda bych se zúčasnila pochodu na horu Říp, ale nevím vzhledem k aktuální situaci a také vzhledem k tomu, že se až nyní konečně dávám dohromady, tak nevím jestli se budu moc zúčasnit ale cestu tam bych absolvovala se svým mužem autem. Dám ještě vědět.
Měla bych ještě jeden dotaz. Pokud bych chodila do pražské organizace, schází se pořád první čtvrtek v měsíci, ale už nevím přesně kde. Mám se tedy přímo obrátit na předsedu pražské organizace s tímto konkrétním dotazem?

Zdislava Freund:
Dobrý den paní Husová,
veškerá aktivita utichla, nezbývá než čekat, jak se bude situace vyvíjet. Ani výstup na horu Říp nebude.
Vaše údaje se asi nedostaly k předsedovi pražského klubu Františku Klímovi, poslala jsem mu je tedy znova, bude vás kontaktovat s informacemi o aktivitách klubu.

Obecně platí, že schůzky klubu probíhají každý první čtvrtek v měsíci ve 14.00 v kanceláři Společnosti ve Volyňské ulici 933/20. Teď v dubnu je schůzka ale také zrušená.
Tak snad to brzy skončí a budeme se moci vrátit k normálnímu životu.

Jana Husová:

Dobré ráno,
Děkuji za zprávu,ale pokud mi bude jenom trochu dobře a muž mě vezme autem, tak jsem se rozhodla na Říp jít sama.
Sama sobě jsem si slíbila, že se budu snažit slézt všechny možné kopce, na závěr by to byla Sněžka, ale to předbíhám. Budu ráda za každý kopec, který zvládnu.
Přeji hezký den

◆ ◆ ◆

Zpracovala redakce

Marjánka, tráva, …. téma častých dotazů v naší poradně. Zajímá vás, kde ji sehnat, a jestli vůbec funguje, co na její užívání říkají lékaři, jaké jsou s jejím užíváním zkušenosti mezi pacienty s Parkinsonovou nemocí…

Pokusíme se podívat na konopí z různých stran – oficiální – Státní agentury pro konopí pro léčebné použití (SAKL), neoficiální – web www.droga.cz, a trochu i z pohledu pacienta s PN.

Činnost Agentury (SAKL) zahrnuje udělování licencí k pěstování konopí pro léčebné použití, zajištění výkupu vypěstovaného a sklizeného konopí pro léčebné použití a jeho distribuci.

Pro pěstování a nakládání s konopím je nutné projít těmito etapami:

- harmonogram zadávacího řízení,
- udělení licence k pěstování konopí pro léčebné použití a
- udělení povolení k zacházení s návykovými látkami a přípravky.

KONOPÍ PRO LÉČEBNÉ POUŽITÍ

Konopí pro léčebné použití jsou usušená vrcholičnatá samičí květenství rostliny Cannabis sativa L. fKK(konopí seté) nebo Cannabis indica L. (konopí indické). Hlavní účinné látky představují kanabinoidy, mezi nimiž vynikají svým účinkem Δ-9-tetrahydrocannabinol (THC) a cannabidiol (CBD). Dalšími obsahovými látkami jsou zejména silice, terpeny, flavonoidy a alkaloidy.

Za účinky konopí jsou zodpovědné kanabinoidy (THC, CBD) v kombinaci s dalšími látkami.

Konopí pro léčebné použití je na českém trhu legálně dostupné ve formě individuálně připravovaného léčivého přípravku vydávaného v lékárnách. Používá se jako podpůrná léčba u závažných zdravotních obtíží, jako je chronická neutišitelná bolest, neuropatická bolest, neurologická onemocnění, roztroušená skleróza, nevolnost, zvracení a nechutenství v souvislosti s onkologickou léčbou a s léčbou infekce HIV, revmatoidní artritida, a dalších.

Konopí, které je určeno pro léčebné použití, je produkováno na úrovni léčivé látky a jeho pěstování striktně podléhá zákonným předpisům. Takovéto konopí vždy obsahuje přesně definované množství účinných látek a do lékáren je dodáváno v odpovídající kvalitě, která je stanovena právními předpisy.

NOVINKY KONOPÍ PRO LÉČEBNÉ POUŽITÍ OD 1. 1. 2020

Konopí pro léčebné použití lze podle § 79a zákona o léčivech předepsat pouze na elektronický recept. Lékař může pacientovi předepsat konopí pro léčebné použití,

pokud splňuje některé důležité podmínky. Jednak musí mít jednu ze třinácti vyjmenovaných specializací, pro které je povoleno předepisování konopí pro léčebné použití, jednak musí mít pacient diagnózu, která ho opravňuje k tomu, aby konopí pro léčebné použití užíval (stanovuje vyhláška č.236/2015 Sb.). Tato právní ustanovení zůstávají od 1.1.2020 beze změny.

Maximální množstevní měsíční limit konopí pro léčebné použití (180 g/1měsíc/1pacient) je součástí právních předpisů už od roku 2013. Od 1.1.2020 k tomuto limitu přibývá ještě maximální úhradový měsíční limit konopí pro léčebné použití, který stanovuje novelizovaný zákon o veřejném zdravotním pojištění a je určen ve výši 30 g konopí pro léčebné použití /1měsíc/1pacient. Kontrola maximálního množstevního a maximálního úhradového limitu probíhá prostřednictvím systému eRecept (RLPO – registr pro léčivé přípravky s omezením). Lékař může pacienta informovat, zda se pohybuje v limitu pro úhradu a má tak nárok na úhradu ze zdravotního pojištění, nicméně jde pouze o orientační informaci, protože limit i jeho kontrola je nastavena až na při samotném výdeji.

ÚHRADA Z VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ

Pacient má od 1. 1. 2020 nárok na úhradu 90% ceny IPLP pro konečného spotřebitele u 30 g konopí pro léčebné použití, případně možnost úhrady vyššího množství konopí pro léčebné použití na základě schválení revizním lékařem. Revizní lékař může na základě odůvodnění předepisujícího lékaře schválit úhradu léčivého přípravku i v množství přesahující měsíční úhradový limit 30 g konopí pro léčebné použití, vyžaduje-li to zdravotní stav pojištěnce, nejvýše však v množství odpovídajícím maximálnímu měsíčnímu množstevnímu limitu stanovenému prováděcím právním předpisem(180 g). V takovém případě musí lékař při vystavení elektronického receptu vyplnit množství (v g) schválené revizním lékařem a současně uvést číslo žádanky schválené revizním lékařem.

DRUHY KONOPÍ, INDIKACE A SPECIALIZACE LÉKAŘE

Existuje několik druhů konopí pro léčebné použití s různým poměrem účinných složek a jejich množstvím, a tudíž různými účinky. Určení optimálního druhu konopí pro léčebné použití závisí na projevech onemocnění.

Druh konopí pro léčebné použití a způsob jeho používání určuje vždy lékař.

Lékař předepíše konopí pro léčebné použití pacientovi pouze v tom případě, kdy je přínosné stávající léčbu pacienta doplnit účinkem látek obsažených v konopí pro léčebné použití.

Na začátku užívání se obvykle předepisuje menší množství individuálně připravovaného léčivého přípravku s obsahem konopí pro léčebné použití. Pokud je účinek nedostačující, lékař může dávku zvýšit, a to až do množství 180 g/měsíc.

Než začnete konopí pro léčebné použití užívat, lékař provede důkladné vyšetření ke zhodnocení Vašeho zdravotního stavu a posoudí Vaši předchozí léčbu.

Užívání konopí pro léčebné použití může v některých případech vést ke snížení dávek léčiv užívaných při léčbě základního onemocnění, případně ke zmírnění vedlejších účinků této léčby. Lékař předepíše konopí pro léčebné použití pouze v případě, kdy je přínosné stávající léčbu doplnit účinkem látek obsažených v konopí pro léčebné použití.

Účinky konopí pro léčebné použití závisí nejen na základním onemocnění, ale i na rozdílnosti vnímání účinku jednotlivými pacienty.

Upozorněte svého lékaře, trpíte-li jakoukoliv srdeční chorobou nebo v případě genetické dispozice k psychózám (např. schizofrenie) nebo k jiným psychickým poruchám.

Ošetřující lékař bude pravidelně kontrolovat Váš zdravotní stav, aby zjistil, zda můžete v užívání konopí pro léčebné použití pokračovat, a v případě potřeby upraví dávkování.

Dodržujte předepsané dávkování a nikdy neměňte doporučenou dávku bez konzultace s lékařem.

UPOZORNĚNÍ A OMEZENÍ PRO UŽÍVÁNÍ

Kouření

Kouření konopí pro léčebné použití není doporučováno, vhodnou metodou je inhalace pomocí vaporizéru.

Cestování

Ujistěte se, že je legální vzít konopí pro léčebné použití s sebou do zemí, kam cestujete, i do zemí, jimiž projíždíte.

Řízení dopravních prostředků a obsluha strojů

Konopí pro léčebné použití může způsobit nežádoucí účinky, jako jsou závratě či ospalost, které mohou zhoršit schopnost úsudku a vykonávání kvalifikovaných úkonů. Byly zaznamenány i případy krátkodobé ztráty vědomí.

Konopí pro léčebné použití patří mezi návykové látky a s ohledem na tuto skutečnost je třeba omezit výkon některých činností, při kterých by mohl být ohrožen život nebo zdraví lidí nebo způsobena škoda na majetku, jako např. řízení dopravních prostředků, výkon některých zaměstnání, apod. (viz § 274 – trestný čin Ohrožení pod vlivem návykové látky).

UCHOVÁVÁNÍ KONOPÍ PRO LÉČEBNÉ POUŽITÍ

Nepoužívejte po uplynutí doby použitelnosti uvedené na obalu,

uchovávejte v původním obalu v suchu při teplotě 2 – 25°C.

v případě, že pacient již konopí používat nebude, měl by jej odnést do lékárny, která zajistí jeho likvidaci v souladu se zákonem. Jakýkoli jiný postup je nelegální.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

1) Jaká onemocnění lze léčit konopím a kteří lékaři jej mohou předpisovat?

Vyhláška č. 236/2015 Sb. stanoví specializace lékařů, kteří mohou konopí pacientům předepsat, jedná se o tyto specializace:

- klinická onkologie
- radiační onkologie
- neurologie
- paliativní medicína
- léčba bolesti
- revmatologie
- ortopedie
- infekční lékařství
- vnitřní lékařství
- oftalmologie
- dermatovenerologie
- geriatrie
- psychiatrie

Stejně tak jako specializace lékařů, jsou ve vyhlášce stanoveny i diagnózy pacientů, kterým je možné konopí předepisovat:

- chronická neutišitelná bolest (zejména bolest v souvislosti s onkologickým onemocněním, bolest spojená s degenerativním onemocněním pohybového systému, systémovým onemocněním pojiva a imunopatologickými stavy, neuropatická bolest, bolest při glaukomu)
- spasticita a s ní spojená bolest u roztroušené sklerózy nebo při poranění míchy, nebolestivá úporná spasticita zásadním způsobem omezující pohyb a mobilitu, nebo dýchání pacienta, mimovolné kinézy způsobené neurologickým onemocněním a další zdravotní komplikace, mající původ v neurologickém onemocnění, nebo úrazu páteře s poškozením míchy, či úrazu mozku, **neurologický třes způsobený Parkinsonovou chorobou** a další neurologické potíže dle zvážení ošetřujícího lékaře
- nauzea, zvracení, stimulace apetitu v souvislosti s léčbou onkologického onemocnění nebo s léčbou onemocnění HIV
- Gilles de la Tourette syndrom
- povrchová léčba dermatóz a slizničních lézí

2) Lékař mi předepsal elektronický recept s omezením, kde a jakým způsobem si mohu konopí vyzvednout?

Konopí pacientovi vydá lékárna, která má možnost vydávat léčiva prostřednictvím elektronického receptu s omezením (dále jen „eRecept s omezením“). Doporučujeme obrátit se na předepisujícího lékaře, který je pravděpodobně s takovou lékárnou ve spojení a který může pacientovi předat kontakt.

Pacientovi bude vydána předepsaná dávka konopí ve své původní podobě (sušená rostlina), kterou lékař uvedl na eReceptu s omezením, max. však 180 g na měsíc. Požadované množství konopí pak pacient použije formou, kterou mu doporučí lékař v souladu s vyhláškou (inhalační nebo perorální).

3) Jak funguje převoz konopí z lékárny domů, příp. nošení konopí s sebou (při cestování apod.)

V případě kontroly Policie ČR je pacient povinen prokázat svou totožnost. Zároveň by měl uvést, že je uživatelem léčebného konopí, které mu předepsal lékař, a vydala lékárna. Příslušník Policie ČR následně ověří, zda mu bylo prostřednictvím Registru pro léčivé přípravky s omezením léčebné konopí skutečně vydáno. To se týká i těch případů, kdy bude daná osoba v roli prostředníka (např. rodinný příslušník).

4) Jaké jsou skladovací podmínky konopí v domácnosti?

Konopí pro léčebné použití by mělo být vždy skladováno a uchováváno za těchto podmínek:

- v uzavřeném obalu
- v suchu (vlhkost do cca 60 %)
- při teplotě 2 – 25 °C

5) Jak správně použít konopí k léčbě?

Konkrétní použití vždy určí předepisující lékař, a to s ohledem na konkrétního pacienta a jeho zdravotní potíže.

6) Jaké jsou nežádoucí účinky konopí (co může být nežádoucím účinkem, co dělat v případě jeho výskytu, co dělat v případě výskytu závažného nežádoucího účinku)

Užití konopí k léčebným účelům s sebou nenese velká rizika a není třeba se obávat ani závislosti. Pro efektivní léčbu konopím stačí dodržovat parametry léčby. Především v případech, kdy se jedná o začátek užívání

nebo kdy pacient užívá větší dávky konopí, je vhodné, aby byl v kontaktu či pod dozorem poučené osoby (např. rodinného příslušníka), která mu může být nablízku v případě nepříjemných pocitů, nevolnosti či dokonce zhoršení zdravotního stavu, k čemuž může docházet obzvláště u prvouživatelů (často se objevuje nauzea i zvracení při dosažení určité individuální hranice THC, ale po relativně krátké době se vše normalizuje a tento zážitek se zřídkakdy opakuje).

Jedním z nejznámějších účinků konopí je stav euforie, pocit uvolnění, zrychlený srdeční tep, nekontrolovatelné výbuchy smíchu, změny vnímání okolí. Tyto stavy jsou často doprovázeny suchými ústy a zarudlýma očima.

V případě výskytu závažného nežádoucího účinku, je třeba ihned kontaktovat lékaře.

7) Jaké jsou možné kontraindikace, tedy ve kterých případech by konopí nemělo být použito?

Psychóza

Ve vzácných případech může konopí spouštět psychózu u pacientů s genetickou predispozicí. Jedná se o jedince, v jejichž rodinné anamnéze se vyskytují psychické poruchy, zejména schizofrenie nebo bipolární porucha.

Srdeční poruchy

Kanabionidy mohou mít sice dočasný, zato silný vliv na srdeční tep a krevní tlak. Pokud je pacient léčen se srdečními obtížemi, měl by o tom informovat předepisujícího lékaře.

Těhotenství a kojení

Účinné látky obsažené v konopí, především THC, mohou mít negativní vliv na vývoj plodu. V těhotenství se proto užívání konopí nedoporučuje.Určité látky, které jsou obsažené v konopí, a to včetně THC, jsou

vylučovány do mateřského mléka. Proto se konopí nedoporučuje ani v době kojení.

Jaterní poruchy

Játra jsou primárním orgánem, který se podílí na chemickém zpracování kanabinoidů po orálním užití konopí. U pacientů, kteří mají funkčnost jater omezenu, mohou být účinky konopí výrazně odlišné.

Závislost

Doporučená denní dávka pro léčbu je obvykle nízká, pacient je navíc po celou dobu v kontaktu s lékařem. Jiné pravidlo platí pro pacienty, kteří měli dříve potíže se závislostmi. U těchto pacientů mohou vysoké dávky podávané v delším horizontu vést ke vzniku psychické závislosti. U ojedinělých pacientů se mohou objevit abstinenční příznaky, jako je neklid, podrážděnost a nespavost.

Mohou nastat interakce s ostatními užívanými léky?

Pacient by měl vždy informovat svého lékaře nebo lékárníka o všech lécích, které užívá nebo užíval(a) v nedávné době, a to i o lécích, které jsou dostupné bez lékařského předpisu, vč. doplňků stravy. Důvodem je možné vzájemné ovlivňování a následný vznik nežádoucích interakcí a zdravotních potíží.

Jak správně naložit s konopím, které pacient nestihl spotřebovat?

Při zahájení léčby konopím se lékařům doporučuje předepsat pacientovi malou dávku. Lékař tak může zjistit, jaká dávka konopí danému pacientovi vyhovuje, aniž by předepsané a vydané konopí zůstalo bez využití.

V případě, že pacient již konopí používat nebude, měl by jej odnést do lékárny, která zajistí jeho likvidaci v souladu se zákonem. Jakýkoli jiný postup je nelegální.

Řízení vozidel a obsluha strojů

Pokud pacient užívá konopí, řízení motorových vozidel a obsluha těžkých strojů se nedoporučuje.

Publikováno na webu www.drogy.cz

Marihuana je termín používaný k označení vysušených květů, semen a listů indického konopí. Na ulici se používá řada dalších názvů, například: špek, gandža, tráva, brčko, rostlina, joint, hulení, zelí, marijánka, skunk, skéro, maruška, marihuana a další.

Hašiš je jinou formou této drogy a vyrábí se z pryskyřice květů indického konopí. Nazývá se též haš, šit (z anglického shit) nebo bahno a je přibližně šestkrát silnější než marihuana.

„Kanabis“ popisuje všechny drogy vyrobené z indického konopí – včetně marihuany a hašiše.

Bez ohledu na použitý název je tato droga halucinogen – tedy látka, která narušuje způsob, jakým mysl jedince vnímá okolní svět.

Chemická látka v kanabisu, která toto narušené vnímání vytváří, se nazývá „THC“. Množství THC obsažené v jednotlivých dávkách marihuany se může podstatně lišit, ale obecně lze říct, že v poslední době se množství THC v pěstovaných rostlinách zvýšilo.

Marihuana je obvykle kouřena ve formě cigarety (joint), ale lze ji kouřit i v dýmce. Méně často je míchána s jídlem a konzumována nebo uvařena jako čaj. Uživatelé někdy rozeberou cigaretu, odstraní z ní tabák a nahradí ho marihuanou – takovému cigáru se říká „blunt“. Do jointů a bluntů se někdy přidávají jiné, silnější drogy, například crack nebo PCP (uklidňující prostředek pro zvířata).

Když člověk kouří jointa, obvykle cítí jeho účinek během několika minut. Okamžité pocity – zvýšený srdeční tep, zhoršená koordinace a rovnováha, stav „snící“ mysli, stav mysli mimo realitu – vyvrcholí během prvních 30 minut. Tyto krátkodobé účinky obvykle pominou za dvě nebo tři hodiny, ale mohou trvat i déle v závislosti na množství, které uživatel přijal, množství THC v droze a přítomnosti dalších drog přidaných do směsi.

Protože typický uživatel marihuany vdechuje větší množství kouře a drží ho v plicích déle než kuřák cigarety, mají jointy vážný vliv na jeho plíce. Kromě nepohodlí souvisejícího s bolavým krkem a kašlem bylo zjištěno, že konzumace jednoho jointu vystavuje plíce takovému množství rakovinotvorných chemických látek jako vykouření pěti cigaret.

Psychické následky užívání marihuany jsou stejně kruté. Kuřáci marihuany mají horší paměť a nižší mentální schopnost než lidé, kteří marihuanu neužívají.

Alkohol je z těla uvolněn během několika hodin, ale THC zůstává v těle několik týdnů, možná až měsíců, podle doby a intenzity kouření.

THC poškozuje imunitní systém. Alkohol nikoliv.

Zkušenosti pacientů

Jsou kusé a velmi rozdílné. Asi proto, dle vyjádření jednoho lékaře, že „je to nedávkovatelné“.

A tak spíše jako příběh ze života přinášíme tento příspěvek.

MOJE VZPOMÍNKY NA KONOPÍ

Jiří L. Svoboda

Psal se rok 1969 a já jsem s kamarádem Zdeňkem odjel na brigádu – sběr jahod. Po prvých pěti dnech na zemědělské farmě v hrabství Norfolk u města Norwich jsme výdělkem sotva pokryli výdaje na nocleh a stravu. Abychom ušetřili, v poledne jsme jedli jahody s cukrem a večer jahody bez cukru.

V ubytovně – plechovém hangáru – byly plechovými šatními skřínkami odděleny dvě řady dvojic patrových kovových postelí. Tom byl jeden z našich sousedů. Jednou po návratu z polí přišli do naší uličky dva inspektoři Scotland Yardu se psem. Zastavili se i u nás. Prohlíželi skřínky. Na co se mne ptali, už nevím.

Po odchodu inspektorů Scotland Yardu jsem na své posteli na dece (spal jsem nahoře na palandě) našel cosi vyhlížející jako uschlý lisovaný trus velikosti mezi krabičkou zápalek a krabičkou cigaret. Tom ten neřád sebral a dal se s námi do řeči, že by prý potřeboval pomocníky. Má na starosti zavlažování, přemisťování trubek na jahodových plantážích a je u toho dost práce, je suché léto.. Za jeden den jsme si vydělali dvakrát tolik co za předchozí týden.

S výdělkem z jahodišť jsme se vydali na cestu po Anglii.

Bylo prvé výročí srpna, rok po dobytí Prahy Brežněvovými vojsky, rok po obsazení. A všude jsme se setkávali s úžasným zájmem. Velký zájem o naši zemi nás až zaskočil. Učitelka, která nás, stopaře, vezla do Southamponu, celou cestu dokola domlouvala besedu s jejími studenty, zda by s námi mohli zítra dopoledne ve škole debatovat o naší zemi, prý je dění u nás pro její studenty mimořádně zajímavé, zvala nás na večeři, nocleh...

S Tomem jsme si, už z domova, vyměnili pár dopisů a mou laxností se spojení ztratilo. A tak dodnes nevím a už vědět nebudu, zda nám Tom za tu marihuanu, za mlčení, nabídl tu od hodiny placenou práci. Ale díky marjánce, kterou Tom před inspektory odhodil na mou palandu – evidentně na víc čas neměl – jsem si vydělal za druhý týden na farmě přes sedmdesát liber, což byl zhruba dvojnásobek tehdejší týdenní mzdy anglického dělníka.

Jaký je postoj našich západních vrstevníků k marihuaně, to jsem se dozvěděl později. Při přechodu Nízkých Tater jsme se setkali se skupinkou německých studentů z Heidelbergu. My jsme kouřili cigarety a popíjeli grog, Němci nám nabízeli svou marjánku. Vysvětlovali: je to levnější než cigarety a alkohol, ráno tě nebolí hlava a je ti příjemněji. Proč bychom měli pít alkohol a kouřit tabák?

ZELENÁ JE TRÁVA, ZELENÁ JE HRA, ZELENÝ BUDE SVĚT AŽ BUDE BEZ NÁS

Rudolf Ohanka

Historie se podle odborníků vyvíjí ve spirále, která má při každém otočení jednu část zelenou. Byly tady – na zemi – zelený mořský potvory, obrovský „sauři“, nahradili je nepatrní lidé a ti si budují zelený svět.

Lidem se daří velice dobře a hledají neustále nové a novější štěstí. Už jim nestačí alkohol, doutník a bohaté jídlo. Přišli s objevem, jak získat štěstí. Pomoc jim nabídla sama příroda. Vyrostla v ní nespočetná řada rostlin, která splnila jejich požadavky. Nejznámější je konopí. Rozhoduje obsah THC a CBD. Obsah tetrahydrokanabinolu je dán druhem a pouze odborník je schopen určit, který z druhů a v jaké dávce je použitelný na kterou nemoc. Jinak je to"výstřel do tmy" a možné předávkování velice snadné. Také je rozhodující jaký způsob zvolíte pro příjem. Kouření smotáním sušené do tvaru cigarety je naprosto k ničemu. Spálením marjánky dostanete do těla minimální množství THC a o to víc dehtu. Při výběru druhu konopí (a to nepíši o smutném pohledu na záhonek babky na kterém pečlivě ošetřuje plané rostlinky) je vždy potřeba vědět pro jaké onemocnění je určeno.

Je skutečností, že šamani primitivních národů dokáží ovládat své tělo a mozek pomocí různých rostlin...

Jako většina nemocných jsem odzkoušel různé způsoby příjmu cannabisu. Zkusil jsem kouření, ale bez viditelného výsledku, pokud se za výsledek považuje klidný spánek, zatím co kolega po šesté cigaretě zmateně blábolil. Z toho je vidět, že řízení vozidla pod vlivem marjány je nesmysl a životu nezpečné. Nejpřínosnější se ukázala aplikace formou čípků. Řeší zácpu, hojí s ní spojené problémy a nakonec zajistí i ten klidný spánek.

Zdrojem informací i pěstebního materiálu může být Cannafest, výstava, která se koná letos na přelomu října a listopadu v Letňanech.

PK Havlíčkův Brod
Pozdrav z Vysočiny

Ilona Štěpánková, předsedkyně

Zdravíme všechny čtenáře z naší zelené, kvetoucí Vysočiny a věříme, že jste po nelehkých jarních měsících strávených převážně ve svých domovech opět ožili stejně tak, jako členové našeho klubu.

Dlužno ještě podotknout, že některé naše členky ani v době pandemie doma nezahálely a doma šily roušky pro charitu, ale všichni se už se nemohli dočkat až se zase po tak dlouhé době sejdeme. A protože tělocvična je pro tento školní rok už definitivně uzavřená, zvolili jsme zdravotní procházku z města do přírody se zastávkou na oběd v městské části Perknov.

Naše paní cvičitelka nás vedla krásnou přírodou, leč poněkud klikatými, někdy i hůře prostupnými stezkami podle řeky Sázavy v délce cca 4 km, takže když jsme dorazili do kýžené restaurace, velmi jsme uvítali venkovní posezení s obědem. Cestu velmi dobře zvládl i náš nejstarší člen, devadesátiletý pan Josef. Zaslouží velký obdiv a úctu k houževnatosti, s jakou dochází pravidelně na cvičení i ostatní akce. A není sám, kdo vynakládá nemalé úsilí na setkávání se

s klubovými aktivitami. Člen Jiří dojíždí na naše klubová cvičení vlakem ze třiceti km vzdálené chaty, kde od jara tráví svůj čas.

A tak bych mohla pokračovat vyjmenováváním jednotlivců. Členové se pro letošní léto dohodli pokračovat v každotýdenním cvičení v našem městském parku. Doufáme, že příroda k nám bude přívětivá a že si vynahradíme pohyb, který nám poslední měsíce tolik chyběl.

PK Žďár nad Sázavou
Pozdrav z Vysočiny 2

Marie Benešová, předsedkyně

Je půl roku pryč a my se konečně dostáváme z domácího vězení. Zatím necvičíme, místnosti na cvičení mají koberce a nikomu se zatím nechce na nich se válet.

Plánované akce jako bylo např. Setkání u dalších soch našeho rodáka jsme odsunuli na září.

Přeji všem hezké léto a hodně zdraví.

Virus

Je nám už dost,
leccos jsme zažili
najednou je tu host
aniž jsme něco tušili.
Není ho vidět a nezná hranice
počítá na sta a někdy tisíce,
bere co přejde mu přes cestu,
dědečka s babičkou, někdy i nevěstu.
Neptal se, neklepal.
Koho chtěl, toho si s sebou vzal
kde se vzal, nikdo nepřiznal.

Nepřítel nespí, říkali nám kdys
teď nespím já, ani ty, však víš.
Šijeme roušky, s puntíky i proužky
a čekáme na konec této zkoušky.
Lidé se z domova vycházet bojí,
nepřítel někde zákeřně číhá,
koukejme na toho krutého vira.

Uzavřel domovy, obchody, školy,
hospody, kam chlapi na jedno chodí.
Nejezdí auta, ba ani vlaky,
letadel se to týká taky.

Planeta mlčí a lidstvo zírá,
copak nám nestačí ozonová díra?
Musí nás trápit nějaký virus,
co pro lidi má jen znaménko minus.

Zvláštní doba ta mění lidi,
některé maličké velkými činí.
Babička moje, co dožila se sta let,
říkala, že život někdy musí bolet.
Začínám chápat význam její věty:
Všeho do času, Pán Bůh na věky
Až přijde znovu Covid,
zbývá už jen se modlit.
Z radia slyšet je dobrá zpráva
virus je u nás v útlumu,
imunolog vrchní však dodává,
čekejme přátelé na vlnu (druhou v pořadí)
A když se zadaří,
počítám s ní už na září.

Každá pohroma jednou přejde,
a věřte, svět se jistě změní.
Zda změna bude k lepšímu,
musíme počkat na zimu.
Dějiny nás však už dlouho učí,
člověk se nikdy nepoučí.

PK Olomouc

Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D., předsedkyně

Srdečně zdravím čtenáře časopisu Parkinson. Tak jako i Vás zasáhla naši činnost opatření proti šíření koronaviru. Odložili jsme jarní schůzi, výstup na Svatý Kopeček, přerušili společná cvičení a jiné společné aktivity. Postupně se však znovu začínáme vídat, plánovat a těšit se na sebe. Věřím, že situace bude příznivá, a že budeme moci na podzim uskutečnit všechny větší akce: schůzi, turnaj v bowlingu i stolním tenisu.

Cvičení a vycházky se již také rozbíhají, zatím v omezeném režimu, pravidelné termíny budou opět od září. Jednou měsíčně lze také pro setkání využít prostory Klubu seniorů U hradeb 2 v Olomouci (vždy poslední pátek v měsíci). Plánovanou novinkou je plavání a cvičení v bazénu pro zájemce. Termín zahájení bude upřesněn v červenci.

Všechny vás zdravím a přeji vám hodně sil k překonání tohoto období. Zůstávejte aktivní tak, jak jen to jde. Krásné léto.

Děkujeme všem, kteří již zaplatili členský příspěvek, velmi si také vážíme darů ve prospěch Parkinson klubu Olomouc, Společnosti Parkinson, z. s. Číslo účtu je 2600450872/2010.

PK Liberec
Liberecké setkání před valnou hromadou 2020

Jaroslav Rous, předseda

Jakmile se venku v červnu udělalo tepleji a vysvitlo slunce, museli jsme to okamžitě využít, abychom se už konečně po karantenních opatřeních zase mohli sejít na venkovní zahrádce hospůdky u Sokolovny, kam chodíme po cvičení v bazénu.

Museli jsme probrat, co vyřídit na chystané valné hromadě Společnosti Parkinson, z. s. A co bychom mohli dále naplánovat za aktivity v našem společném klubovém čase, například projížďku v kočáru taženým Frískými koňmi po krásné přírodě v okolí skalního hradu Sloup.

Potom už jsme si povídali i co a jak každý sám dělal během nečekaného omezení, které nás odvedlo od pravidelného rehabilitačního cvičení a všichni se schodli, že se už nemůžeme dočkat jeho obnovení. Také ovšem co se událo u každého z nás doma.

Příjemně jsme si užili celé krásné odpoledne a pak už hurá k domovu.

Ústí nad Labem
Seniorské poděkování

Ing. Milan Hons, předseda

V úvodu tohoto článku mi dovolte poděkovat všem, kteří se aktivně zapojili bez ohledu na rodiny, zdraví a osobní volný čas do boje proti nové „ metle lidstva“. Je nutno ocenit lékaře, zdravotní personál, hasiče, armádní zdravotní pracovníky, policisty, záchranáře, pracovníky samospráv všech stupňů, vedení Magistrátů a krizových komisí. Dobrovolníkům, pracovníkům v potravinářství a následně prodavačkám.

Prostě všem, kteří udělali něco málo ale i hodně navíc. Všem patří naše seniorské poděkování za to, co jste udělali a ještě uděláte. Všechny nelze vyjmenovat a my senioři patříme k nejvíce rizikové skupině...

Svět se pomalu ocitl nepřipraven, zasedala vláda spolu s premiérem a prezidentem, přidal se Senát a Parlament s ostatními odpovědnými pracovníky a úředníky, ukládaly se úkoly, vznikaly komise, spolupracovalo se na všech úrovních. Lidé pochopili, že se skutečně něco děje, něco, co by mohlo poškodit je samotné, jejich rodiny, známé a kamarády. Připravovali se nemocnice, lékaři….

Tak jako v dřívějších dobách Češi pochopili, semkli se v “ bojové šiky“ a začalo se bojovat. Ne zbraněmi, ale dodržováním zpřísněných hygienických předpisů a nařízení, v používání roušek, ochranných obleků, rukavic, masek, štítů. Státy začaly spolupracovat mezi sebou, vznikaly letecké mosty. Vznikala odběrová místa, omezil se automobilový provoz všech druhů aut a vlaků.

Připravilo se takzvané „ Desatero „ pro boj s koronavirem, a ono to skutečně fungovalo, až na malé či velké výjimky, ale to již je zákonitost vývoje a dění v krizových situacích , šily se roušky za pomoci dobrovolníků, do distribuce se zapojili hasiči, armáda, policisté, záchranáři. Boj již pokračuje pátým měsícem, denně dostáváme zprávy o stavu zemřelých, nově nakažených, uzdravených jak u nás v jednotlivých krajích, máme i přesné informace o stavu okolních státech a ve světě.

Na začátku se uzavřely restaurace, pivnice, ostatní občerstvení, uzavřely se prodejny a otevřeny zůstaly jen velké obchodní řetězce a potraviny. Uzavřely se všechny typy škol, kina, divadla a zrušily se všechny akce, kde by se shromáždilo více lidí. Uzavřely se hranice s okolními státy, v provozu zůstalo jen několik menších přechodů, omezil se letecký provoz.

Pomalu se situace zklidňuje a uvolňuje. My členové Parkinson klubu z Ústí nad Labem, jsme po dohodě od měsíce února 2020 omezili radikálně svou činnost, komunikovali jsme mezi sebou pomocí e-mailů a telefonů, vzájemně jsme si dodávali sil a jinak jsme jak se říká kromě nutných nákupů nevystrčili nos. I samotné Ústí vypadalo jako město ve válečné linii. Omezila se doprava, byly uzavřené školy, závody, prodejny, kdo nemusel, nikam nešel.

A přesto se podle mého názoru vše zvládlo. Tak ještě jednou díky všem a ahoj příště.

PK Brno
Jak nám pandemie koronaviru ovlivnila život a zdravotní stav

Eva Fialová

Tak nadepsala předsedkyně Parkinson klubu Brno, Mgr. Eva Vernerová, dotazník se šesti jednoduchými otázkami a rozeslala ho členům PKB. Tak jsme získali od 11 mužů a 13 žen informace o tom, jak prožívali toto složité období.

1 Na štěstí nikdo v průběhu nouzového stavu akutně neonemocněl.

2 Rovněž zhoršení Parkinsonovy nemoci se výrazně neprojevilo, převážně ženy udávaly bolesti z nedostatku pohybu, neklid, nervozitu a špatnou náladu v důsledku omezení aktivit mimo domov a kontaktu s ostatními lidmi. Jen dva muže trápila únava a poruchy spánku.

3 Ženy se věnovaly domácím pracem, hloubkovému úklidu, péči o rodinné příslušníky, hlídání vnoučat (uzavření školek a škol), vaření a pečení, práce na zahrádce, procházkám v přírodě a šití, zvláště povinných, leč nedostatkových, či předražených roušek. Boženka Dozbabová jich s dcerou ušily pro své blízké a charitu více než 100! Maruška striktně dodržovala svůj denní rozvrh, vč. cvičení.

Muži se činili na chalupě i v bytě, hlídali vnoučata a učili se s nimi podle TV školní výuky (UčíTelka), rovněž pomáhali v domácnosti, chodili na procházky, poslouchali rádio a leželi u televize.

Přemek Dížka připravoval fotografie pro svoji knihu o Husovicích a Černých Polích,

rovněž Ing. Petr Haimann pokračoval v práci na dvou publikacích: Slovník německo-český gastronomický a Brněnské medaile a plakety.

Prof. RNDr. Hana Librová, CSc. vyučovala omezeně v koronavirových podmínkách na Masarykově univerzitě a posuzovala diplomové práce studentů.

4 Překonat stav nouze nám pomáhaly naše koníčky. Kdo mohl na chalupu a zahrádku, tomu bylo hej. Pravdivost reklamního sloganu: „ Bohatství života začíná na vaší zahradě“ potvrzují i naše dotazníky. Muži i ženy také rádi sledují televizi, čtou, poslouchají hudbu, věnují se vnoučatům, cvičí, hrají počítačové hry, luští křížovky a sudoku. Ženy kompenzovaly omezený kontakt s přáteli telefonováním a dopisováním. Jedna se naučila vázat knihy, ve svých řadách máme schopné literáty, výtvarníky, fotografy, pěstitelky květin, kuchařky a chovatelky koček či papoušků.

5 Abychom naše členy motivovali k zajímavé činnosti a uchování zdravé mysli, vyhlásila předsedkyně klubovou soutěž pod názvem „Ve stavu nouze čas nemarníme, tvořením se bavíme“. A co jsme vytvořili?

Ženy kvetoucí záhony, krásnou skalku, rozkvetlá okna a balkony, Zdenka vymalovala chalupu, Eva ušila pár zvířátek, Yvetka Nopová namalovala 3 krásné obrazy (viz foto), Boženka rozdávala roušky. Marta Hubová vypracovala námět pro vládní místa, jak podrobně píše v samostatném článku. Hanka tvořila posudky diplomových prací na VŠ.

Janko Jačisko si zařídil domácí tělocvičnu (velký míč, gumu na cvičení, činky a jiné) a cvičení se také věnoval. Jako jeden z mála!! Bohuslav Hrabal se může pochlubit dřevoryty, Pavel Kořínek dřevořezbami, Přemek Dížka fotografiemi do nové knihy,

Petr Haimann vytvořil stovky stran na počítači pro svá díla, Vlastík připravil na chalupě dříví na zimu, Vladimír, který se pro špatný zdravotní stav již svým zálibám nemůže věnovat, vytvořil alespoň pořádek ve svých věcech. Bohuš po vtipně glosovaných zkušenostech s dálkovou výukou vnoučat napsal: „Vytvořil jsem si bohužel ne optimistický vhled do procesu školní výchovy a vzdělávání."

6 Inspirováni nakonec nerealizovanou soutěžní výstavou na Výstavišti v Lysé nad Labem, uspořádáme výstavku soutěžních prací, příp. jejich fotografií v rámci klubové schůzky, jak jen to bude možné. Během dotazníkové akce přihlásilo své výtvory zatím 5 členů.

Aktivní členové PKB jsou příkladem ostatním a důkazem toho, že ani koronavirus spolčený s PN nás nezastavil v pohybu a vzájemné komunikaci. Na 9. září připravujeme pro všechny členy, rodinné příslušníky a přátele „výjezdní klubové odpoledne" – výlet lodí po Brněnské přehradě, tedy našem Prýglu. Doufejme, že počasí ani ministerstvo zdravotnictví nám to nepřekazí.

Jak nám pandemie koronaviru ovlivnila život a zdravotní stav

Yveta Nopová – *vepisuji do dotazníku červeně*

1.Byl jsi v průběhu nouzového stavu nemocný?

Ne

2. Pociťoval jsi zhoršení PN?

Ano, byla jsem neklidná, zrušili mi lázně a pak zase povolili

3. Jaké činnosti jsi nejvíce v době omezení koronavirem vykonával?

Domácí

4. Máš nějakého koníčka, který Ti pomáhal překonat stav nouze?

Ano. Maluji

5. Co jsi vytvořil?

Málo ale přece, příloha

6. Účastníš se klubové soutěže „Ve stavu nouze čas nemarníme, tvořením se bavíme"?

Ne

7. Poznámka:

Nevím, co bych ještě napsala, mám v Brně maminku, za kterou jezdím. Zlobí mne, je mi pořád vyčítáno, že málo, 1 x –2x týdně, někdy i více. Sem tam do toho nějaký doktor a výsledek je ten, že skoro pořád nemám čas, jsem pomalejší.
Návíc syn opravuje domek v Lovčicích, trochu pomáhám radou.
Přikládám obrázek, měla jsem jet na dovolenou a asi nepojedu. Trochu mne to deptá, a tak si to vynahrazuji sněním o vzdálených místech.

PK Krnov
Co mi Covid-19 dal a vzal

Anežka Matochová, předsedkyně

Konec roku 2019 znamenal pro čtyři členy a jejich rodinné příslušníky zhoršení zdravotního stavu pacienta, nemohli si již s námi „usrknout" dobré kávy či čaje v cukrárně a kavárně SLUNEČNICE, kde jsme se setkávali. V prosinci 2019 jsem proto napsala do činnosti PK Krnov:

V roce 2020 bude činnost omezena pouze na:

1. Tulipánový výstup na Cvilín
2. Sportovní turnaje
3. Valná hromada
4. Parkinsoniáda

O dotace na rok 2020 jsem nežádala. Nikdo netušil, co nám rok 2020 nadělí.

Covid-19 přišel náhle. Obrovský strach, sledování informací, soucit, podpora, pomoc … A uvědomění si, jakou pozici má v našem životě technika, která byla naším spojovatelem.

S členy PK Krnov jsme byli v době Covid-19 mnohem častěji ve spojení. Jeden člen, rodinný příslušník, sám starající se o partnera – parkinsonika cca 6 let, skonal. Volával každý den, někdy i dvakrát. Neuvěřitelná podpora, opora, přátelství.

Spojení mezi Vrbeňáky fungovalo taky super, mobil, e-mail, facebook nás hodně sblížily, měli jsme radost z každého kontaktu. Jsou mi srdečně hodně blízcí, žila jsem 6 let v Karlově Studánce a do Vrbna pod Pradědem jsem dojížděla do školy.

Stihli jsme se vidět společně letos pouze 2x, stále nejsme kompletní tak, abychom se sešli všichni. Bohužel tři členové letos na jaře ukončili svou pouť zde na zemi, a někteří jsme se ani nemohli s nimi rozloučit na poslední cestě. Poprosila jsem členy – partnery, aby zůstali mezi námi v PK Krnov nadále a neopouštěli nás. Probíhaly soukromé rozhovory, poplakání, společné posezení v úzkém kruhu, pochopení, podpora, sympatie a zase nalezení cesty uznání, že Parkinson kluby Společnosti Parkinson, z. s. mají své místo pro všechny, kteří se rozhodnou společně se scházet, vídat se, zavolat si … záruka, že tu jsme.

V lednu nás oslovila studentka logopedie z Univerzity Palackého v Olomouci. Ve své diplomové práci se zabývá logopedickou intervencí u osob se získanou dysartrií (porucha artikulace), která může vzniknout právě také v důsledku PN. Poprosila nás, zda-li by se našel nějaký člen s dysartrií ochotný podílet se na praktické části diplomové práce, ve které se chce zaměřit na zmapování komunikace osob s dysartrií v jejich každodenním životě – s rodinou i ve společnosti. Jeden člen se tohoto rozhovoru zúčastnil, studentka byla velmi vstřícná, o všem podávala informace e-mailem. Myslím si, že velký podíl na spolupráci se studentkami z Univerzity Palackého v Olomouci, má skvělá paní předsedkyně Parkinson klub Olomouc, Společnost Parkinson, z. s., Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D. Tímto ji velmi děkujeme.

V půli června došlo na velmi užitečné setkání s garantem PK Krnov, panem primářem MUDr. Vladimír Šigutem, MBA. Nabízí pomoc, apeluje na potřebu docházky pacientů na cvičení, aby nemuseli užívat tolik medikamentů, ba naopak, mohou být běžící továrnou vyrábějící v těle hormony štěstí (Serotonin, Endorfin).

PK Krnov má celkem 20 členů. Podzimní čas prožitý v přírodě, která se postupně mění do pastelové krásy je medikamentem, kompenzační pomůckou. Pohyb by měl být součástí našeho každodenního života.

Co mi Covid-19 dal?

Spadl mi z nebe v pravou chvíli, děkuji mu za čas, který jsem měla na řešení soukromí.

… vzal?: Nehledám, co mi vzal …

Děkuji:

- všem členům v PK Krnov
- všem členům Společnosti Parkinson, z. s.
- paní předsedkyni Zdislavě Freund
- panu JUDr. Zdeňkovi Valáškovi, který v době COVID-19 zaslal PK Krnov ušité roušky.

PK České Budějovice
Budeme žít v jiném světě

Pavel Malý

Psal se leden 2020, když jsem potkal v obchodním centru ve Strakonicích naši bývalou obvodní doktorku. Náš rozhovor se týkal také virů, když jsme se shodli na tom, že podceňování očkování se jednou vymstí. Že něco přijde, to bylo jisté, nevědělo se jen kdy to bude. Při vyhlášení nouzového stavu jsem si na toto naše setkání vzpomenul. Na závěr našeho rozhovoru paní doktorka pravila: Příroda si v tom udělá sama pořádek, vždy tomu tak bylo, člověk to může jenom zmírnit.

Sám jsem nečekal, že epidemie přijde tak brzy. Jak se nyní ukazuje a dále znovu ukáže, postup naší vlády v této krizi byl vcelku úspěšný a to tuto situaci řešila poprvé, jak jinak. To se nedá nacvičit. O to více odsuzuji opozici, že zatáhla záležitosti boje proti epidemii až k soudu. Bude dobré to zohlednit u voleb.

Žít za nouzového stavu, kdy nevíte, co vás kdy potká, není nic jednoduchého. Zvláště po psychické stránce. Je vhodné mít na část dne vypracovaný program činností. Zabývat se tím, co nás baví a co je možné dělat doma. Například to, co jsme dlouho odkládali. Každý z nás starších tu situaci s omezeními prožívá trochu jinak. Díky počítačům, internetu a produktům jako je Skype to jde trochu lépe. I když Skype osobní kontakt nenahradí, určitě vás nenakazí.

Tyto řádky píši v době, kdy nouzový stav je už minulostí, ale to neznamená, že nám nic nehrozí. Koronavir tu bude s námi v určité podobě stále, boj na této bázi zatím nekončí, bude-li vůbec někdy končit. Jednu zkušenost nám však přinesl.

V krizi se opět ukázalo, kdo jaký je, na jedné straně obětavost, balancující s ohrožením života, na straně druhé lhostejnost a arogance, do té doby nevídaná. Opět jsme se přesvědčili, kdo vidí realitu a kdo jen virtuální svět. Mějme to na paměti, neboť zkušenosti se nezapomínají...

PK Pardubice

Petr Šimon, předseda

Parkinson klub Pardubice má aktuálně 32 členů, schází se jednou měsíčně v klubovně, chodí každé úterý společně cvičit a většinou 2x měsíčně (dle rozpisu) se účastní i společného cvičení v bazénu. Tyto pravidelné činnosti klubu byly bohužel v letošním roce výrazně narušeny koronavirovou epidemií. Stejně tak dopadly i další plánované akce.

Zrušeny byly sportovní hry v Předměřicích nad Labem (a spolu s tím i naše plánovaná účast na nich), naplánovaný výstup na Kunětickou horu či na horu Říp, který se měl konat při příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci a byl z důvodu vyhlášení nouzového stavu odvolán. Stejně tak dopadla návštěva Planetária a hvězdárny v Hradci Králové, která byla naplánovaná na květen. Jsme toho názoru, že zdraví je samozřejmě přednější než jakékoliv plány a především doufáme, že všichni členové Společnosti Parkinson přečkali tuto situaci ve zdraví.

Ještě před vyhlášením nouzového stavu se stačila uskutečnit přírodovědná přednáška na téma Příroda mokřádů. Přednášející p. Roman Hellinger,DiS. – člen ZO ČSOP Klubu ochránců SPR Habrov – seznámil naše členy se způsobem života jednotlivých živočišných druhů volně žijících v okolí vodních toků, rybníků a jezer. Závěrem přednášející zdůraznil nutnost ochrany tohoto křehkého biosystému, který se za posledních 100 let, vinou necitlivých zásahů člověka (meliorace, odvodnění mokřadů, narovnání přirozených koryt toku), radikálně změnil.

Projížďka lodí Arnošt z Pardubic po Labi byla přesunuta z 1. května 2020 na 6. 6. 2020. Této naší již tradiční akce se účastnilo 17 našich členů (viz. níže uvedený článek).

A jaké akce plánujeme dále?

V pátek 21. srpna se uskuteční výlet minibusem na hrad Perštejn. Tento mimořádně zachovalý středověký hrad byl rodovou základnou pánů z Pernštejna, kteří se velkou měrou zasloužili i o renesanční podobu a rozkvět středověkých Pardubic. Na tuto akci se prozatím přihlásilo 17 členů.

V úterý 8. 9. 2020 se po delší době zaviněné koronavirem opět rozeběhnou pravidelná cvičení na ZŠ Štefánikova v Pardubicích, ve středu 16. 9. je dle celoročního rozpisu naplánováno první poprázdninové cvičení v bazénu a v pondělí 21. 9. se pro naše členy uskuteční již tradiční opékání špekáčků v areálu TJ Pardubičky. Následovat bude setkání členů PK v Centru pro postižené Pardubice – Polabiny a to ve čtvrtek 24. září. V průběhu 2. pololetí budou nadále probíhat pravidelná cvičení v tělocvičně i v bazénu a na závěr roku plánujeme předvánoční setkání našich členů v restauraci Pivovarka. Zdejší salónek byl zamluven na středu 2. prosince od 14:00 hodin.

Lodí proti proudu

Dne 6. 6. 2020 uspořádal Parkinson klub Pardubice projížďku lodí Arnošt z Pardubic. Projížďky se zúčastnilo 17 našich členů.

Plavba lodi proti proudu Labe do Kunětic a zpět do přístaviště v Pardubicích trvala 3 hodiny. Ihned po vyplutí loď zamířila do plavební komory zdymadla, v níž jsme několik minut čekali, než se naše loď zvedne o 3.90 metrů. Přesně tolik je totiž rozdíl hladiny Labe nad a pod jezem. Teprve po dosažení této výše, jsme mohli pokračovat v plavbě.

Propluli jsme kolem ústí Chrudimky a blížili jsme se ke sportovní loděnici, cestou jsme míjeli několik závodních veslic, a dokonce nás v jeden moment předjížděl motorový člun. Během plavby jsme mohli obdivovat chaty a chatičky rozeseté podél obou břehů, u nichž ve velkém posedávali rybáři, kteří nás již z dálky zdravili a my, co jsme byli v té době na horní palubě, jsme jejich mávání opětovali. Jak jsme v cestě proti proudu Labe pokračovali dále, objevila se po chvíli na levoboku silueta nedalekého gotického hradu Kunětická Hora, který stojí na skále majestátně se vypínající z polabské nížiny. Úchvatný pohled. Nakonec jsme propluli kolem soutoku s Loučnou a zanedlouho se před námi objevil most v Kuněticích. Ten jsme podepluli a zamířili do přístaviště u místní restaurace. Zde pár cestujících vystoupilo a my se vydali na cestu zpět po proudu řeky. Nálada všech zúčastněných členů byla výborná a počasí nám, až na pár přeháněk celkem přálo. Po připlutí jsme se všichni srdečně rozloučili a plni nádherných zážitků jsme se rozešli do svých domovů.

Ozdravné pobyty 2020

Místo	Lázně Vráž u Písku
Termín	16. – 22. 2. 2020
Cena	5 990
Vedoucí pobytu	Zdislava Freund

Místo	Hotel Energetik, Pec pod Sněžkou
Termín	13. – 20. 9. 2020
Cena	5 250
Vedoucí pobytu	S. Pospíšilová, 737 747 263, stanapospisilova@seznam.cz

Místo	Hotel Pod Hořicí, Soběšice
Termín	5. – 12. 9. 2020
Cena	5 000
Vedoucí pobytu	Valer Mičunda 775 342 444, val.mic@seznam.cz

Místo	Vráž u Písku
Termín	4. – 10. 10. 2020
Cena	4 690 + 4 000 (státní příspěvek)
Vedoucí pobytu	Zdislava Freund

Místo	Tři Studně – Vysočina
Termín	12. – 16. 10. 2020
Cena	3 500
Vedoucí pobytu	www.filianek.cz

Pro velký zájem byl přidán druhý pobyt ve Vráži u Písku, od 2. do 8. listopadu 2020. **Oba už jsou naplněny.**

Hotel Energetik, Pec pod Sněžkou

Hotel Pod Hořicí, Soběšice

Jak jsem si na stará kolena pořídila elektrický skútr

Eva Adolofová

V roce 2010 jsem onemocněla Parkinsonovou nemocí, která mi postihla svaly ve stehnech, takže velmi špatně chodím. Mimo to mám silnou skoliózu páteře, takže se bez opory neudržím ve svislém stoji.

A v roce 2012 v 75 letech jsem prodělala rakovinu lymfatických uzlin (prognóza zněla 2 měsíce života), kdy jsem čtyři měsíce strávila na chemoterapii ve Fakultní nemocnici na hematologii v Hradci Králové, které vděčím za léčení a vyléčení, hlavně panu primáři Belladovi (byl v té době ještě lékařem), všem ostatním lékařům a sestřičkám.

Po propuštění 3. ledna 2013 jsem vážila 46 kg a neměla jsem sílu se postarat sama o sebe. Vzal si mě k sobě mladší syn Lubomír do Litomyšle, kde jsem žila do 1. září 2019. Po přestěhování k synovi do Litomyšle jsem navštěvovala od roku 2010 tamní Parkinson klub (dojížděla jsem do něho už z Ústí nad Orlicí, kde jsem původně bydlela). Nyní žiji v Centru sociální péče města Žamberka, kde jsem velice spokojena.

Po vyléčení z rakoviny jsem měla k dispozici jen ruční chodítko (které mám dodnes), ale už mi při delší chůzi trnou ruce a mrtví prsty, dala jsem na rady svých dvou vnuků a staršího syna Jiřího a pořídila si v roce 2017 k 80. narozeninám elektrický skútr. I když nevlastním řidičský průkaz, ovládám jej bez problému a konstatuji, že je to úžasný pomocník pro seniory. Obstarám si nákupy, zajedu se podívat za známými.

Stařec a moře (koronavirů)

Jiří L. Svoboda

Když jsem se dozvěděl, že korona virus dostane publicitu i v našem časopise, tak jsem se vrátil časem zpátky. Jak jsem to pandemické období prožíval já?

Ono v základě se toho tolik nezměnilo, pacienti s Parkinsonem nejsou exhibicionisté a vycházky ven často omezují sami. Když mne na cestě na chatu předjíždí auto a zpomalí, vím, že to nebývá jen z ohleduplnosti. Z auta se všichni otáčejí za mou šourající se a lehce vrávorající postavou a v jejich pohledech je vidět, no to je strašný, před polednem a takhle se zřídit. Pandemie přinesla tedy jenom tu drobnou změnu: chodit ven nesmím.

Na začátku, předtím, jsem ještě stihl balet v ND. Oněgin je pro dnešní dobu příjemná pohádka a balet špičkový. Od prvého jednání jsem však už jen v duchu počítal. Netušil jsem, že pozvaná přítelkyně už půl roku léčí vážnou plicní chorobu. Je tady na tisíc diváků, kolik z nich cizinců, kolik jich lyžovalo v Itálii, kolik z nich Pražáků... to je tedy skoro jisté, že je tu někdo s tím černým pasažérem... Až po týdnu jsem si oddychl. Mohu se cítit nevinen.

Tři týdny jsem nevyšel z bytu. Imunitní systém se už od mých 55-tin vyrovnává s jinou vážnou chorobou. Zásobování zajišťovala žena. Vychutnával jsem zprvu tu absolutní volnost v nakládání s veškerým mým časem. Návštěvy u lékařů se odkládají o měsíce, žádná pozvání na večeři, na pivo, na vernisáž, žádné návštěvy. Ani sestra za vlastním bratrem teď nesmí. Všechno je jen na mně. Domov, celý můj zmenšený svět, je ovšem hluboko zasažen koronavirem : ten svět se může stmelit, nebo se může rozklížit. Co si vyberu? Po třech týdnech bylo všechno uklizeno, srovnáno, roztříděno. Sloupeček knížek k přečtení se sice nezmenšil, ale očím se už číst nechce. Pohoda, ale chce to změnu.

V čem byly mé týdny koronavirového „hausarestu“ netypické? Strávil jsem část na samotě v lese.

To se ozval přítel. Prý slyšel, že mám nepojízdné auto a zda nepotřebuji odvézt na chatu. Potěšil mne a po zaváhání jsem přijal. Pravidla karantény neporušuji. Budu tam sám a sám. Dolní soused žije ve Frankfurtu, horním se nedávno narodila Adélka a ten naproti přes ulici se mnou i bez pandemie nemluví.

Parkinsonovu nemoc si veřejnost spojuje často jen s třesem, ale to je jen ten nejnápadnější projev, ba dokonce projev relativně zvládnutelný přes léky, ... Jsou jiné, záludnější. Například ztráta čichu. Na setkání pražského klubu parkinsoniků jsem využil příležitosti a zeptal se, dvacet nás tam bylo, kdo má zachovaný čich. Nikdo se neozval. Jen příklady potvrzující. Jak si opékal špekáčka a na sporáku stoupal dým z černého kastrolu. Někde jsem četl, že ztráta čichu je horší než slepota. No, osobně, raději bych si zachoval zrak.

Zlá je na této nemoci izolace, do které se hostitel choroby po letech může dostávat. Často jsem uvažoval nad rozdíly v poklesu síly duševní a síly fyzické (vím, že na tenhle kopec už nevylezu). Jak budu pokles vnímat? Kde a jak najít ten pomyslný kopec pro

duševní síly, to měřidlo, ten etalon? A jak se s touhle ztrátou vyrovnat? Ale ono to přijde samo, to měřidlo klesající duševní síly. To je přece ta sociální exkluze, to vylučování a vyloučení, ta izolace, kdy přestávají chodit pozvánky, poštovní domovní schránka je prázdná, žádné nové emaily ve složce doručené, telefony zvoní jen sporadicky... A není to dočasná karanténa.

Ztráta čichu může být motorem sociálního vyloučení. Samota je druhotná. Nejdříve nevím, co, kde, zda a jak páchne.

Přijedu na chatu a na pachy mám jen zrak. Rozkládá se v kuchyni pod sporákem zbloudilá myška, nebo za skříní sýkorka modřinka, která nepozorována zalétla do chaty? Páchne utěrka na nádobí, která zapomenuta mokrá na židli po třech týdnech uschla a už ji nic neprozradí? Hygienické podmínky jsou na chatě náročnější... S prádlem je to lehké, to je oblečení na pár hodin, snad jen kde bude mít čekárnu na praní.... Pro košile podobný režim... Jak se cítíš? No, moc se necítím. Vlastně vůbec se necítím. Tak každý třetí den raději autem domů. A co svetry, mikiny, kalhoty, to vše prát denně je už blbost. Pak stačí zaměnit jedny zelené džíny za druhé zelené džíny, zrakem jsou v pořádku. Pravidla se uvolňují, individuální návštěvy jsou povoleny. A je průšvih. Takový, že bych v tu chvíli měnil za tu bílou hůl.

Mým koníčkem je také birdwatching. Rád pozoruji ptáky. Třebas i u kávy s oblíbeným punčovým dortem. Vychutnávám jaro. Ptáci pějí od čtyř ráno do desíti večer a někdy spustí i v noci. S tou jejich písničkou přiletí někdy pár kroků ode mne a z větvičky zapějí tu svou. Nejčastěji červenka, nebo koňadra, či pěnička. Pochválím ji a ona spustí ještě zvučněji a oba máme radost (pokud si myslíte, že přeháním, račte pochválit vašeho psa či kočku).

Pes je prý nejvěrnějším přítelem. No, nevím. Jako dlouholetý hostitel choroby zvané morbus Parkinsoni soudím, že nejvěrnější je nemoc. Hladoví psi odtáhnou tam, kde je někdo nakrmí. Nemoc zůstává. I někteří přátelé se promění v abermany. Víš, já bych přijel, ale.... Nemoc žádné ale nehledá a nenabízí. Když v záplavě samoty stydne už i odpolední káva, nemoc dává vědět Jsem s tebou. Nad lesem přeletí krkavec a zdraví svým kro-kro-kro, never more. Už nikdy víc. Víckrát ne. Všichni odešli. Jen ta moje nemoc neodletí.

Nemoc někdy zaskočí, ale většinou je předvídatelná. A mnohé mi pořád dovolí. Střídám práce na zahradě s přebíráním fotek a s lahůdkami z knihovny... Snažím se hledat i v té pandemické době šancí změnit něco k lepšímu. Snažím se ten můj svět domova stmelit. Vymýšlím, čím potěšit své blízké. Až se s nimi zase uvidím. Poznají mne vnoučata? Rvát se s tou mou nemocí a respektovat jiné, že jsem pro ně už jiný. Do kopců se už zadýchám, originální dárky už zpravidla nevymyslím. Aspoň neomezovat druhé. Aby mohli volně dýchat. Aby nemuseli volat We can´t breathe.

Vymýšlet, jak potěšit blízké i sebe. Tak tady pro inspiraci či pro kochání, foto dárku od mé dcery. Punčový dort k mým 55. narozeninám. Tehdy mi diagnostikovali vážné onemocnění. Ať vás má taky někdo pořád rád.

Skalpel prosím

Václav Temr

Na počátku to byla jen taková malá boulička. Hrála si se mnou na schovku. Byla, nebyla, byla… A když byla, ozývaly se z místa spodní pravé části břicha zajímavé zvuky. Škrundání ve střevech mi něco připomínalo, nicméně nijak jsem se tím neznepokojoval až do doby, kdy se z bouličky stala o něco větší boule a škrundání zesílilo natolik, až jsem měl pocit, že ho slyší i kolemjdoucí.

„To máš tříselnou kýlu, nech si to udělat, ať se ti neskřípne“, vrhnul se na moje břicho kamarád doktor a odborným hmatem udělal z bouličky bouli velikosti menší pěsti. Až do této chvíle jsem kromě škrundání o kýle nevěděl. Po jeho zásahu se mi kýla připomínala občasnou bolestí.

Nastalo kolečko předoperačních vyšetření. S krví to bylo jednoduché, ale s močí … Jak se trefit do tak malé ampule, zvlášť když se mi jako parkinsonikovi klepou ruce. Samozřejmě jsem si počůral prsty a poznámka manželky „proč si to nepřeleješ ze skleničky“, přišla už pozdě.

Další problém nastal po doporučení, abych se oholil. Od prsou dolů. Netušil jsem, ve kterém místě mám začít a kde s holením skončit, tak jsem to vzal pro jistotu už od brady a skončil u stehen.

Prohlídka na interně proběhla vcelku bez potíží, jen jsem chvíli zmateně pobíhal po nemocnici hledaje místo, kde se na hruď nasazují gumové přísavky a z přístroje vedle leze změť nějakých čar. „Budete připuštěn“, prohlásila po prohlídce zvesela paní doktorka a myslela tím samozřejmě k operaci. Následující den jsem hladov a žizniv nastoupil na příslušné oddělení.

Na operačním plánu bylo ten den několik žlučníků a kýl. Sestřička mě zavedla do pokoje se šesti lůžky a přidělila jednu z volných postelí. Špitl jsem, že mám zamluvenu samotku a teprve poté se mě zeptala na jméno. S hrůzou jsem zjistil, že jsem byl málem přejmenován a místo operace kýly mi měl být odebrán žlučník.

Anesteziolog mě přišel informovat, že mě uspí a následně i probudí, což jsem

kvitoval s uspokojením. Dostal jsem košilku, ze které mě vykukovaly obě půlky mého pozadí, což mě pochopitelně přivádělo do rozpaků. Do žíly mi byla vpravena kanyla a začalo odkapávání jakéhosi roztoku. Nastalo čekání, které jsem vyplnil pochrupováním. Ze snění mě probrala pomocná sestra s tím, že mi jde oholit bříško. Při pohledu na nástroje, se kterými se na to chystala jsem si blahořečil, že jsem tento proces vykonal sám. „Vy jste šikula“, pravila a místo holení si šla dát cigárko. Další dvě manipulátorky přišly už s úmyslem dopravit mě i s postelí na sál.

Pak už vše dostalo rychlý spád. Přesunul jsem se na operační stůl, byl přikurtován a ozvalo se „jdeme na to“. Nestačil jsem napočítat ani do tří a byl jsem v limbu. Ani tu hlášku „skalpel prosím“ mi nebylo umožněno odposlechnout. Kdoví zdali vůbec padla. S tím, co se dělo v následujících minutách nemohu sloužit. K plnému vědomí mě přivedla až otázka sestry, zda jsem v pořádku a jak se cítím. Všechno jsem odkýval a už se těšil na utišující injekci.

Výhodou samotky byl kromě vlastního WC i fungující televizor, a tak jsem měl možnost vidět nenadálé vzkříšení fotbalistů Sparty v utkání s Baníkem. Kvitoval jsem tento způsob vyplnění času a zbytek dne strávil pospáváním.

Co mě však nemile překvapilo, že všechny sestry dnes nosí kalhoty a nikoliv sukně. Tím jsem byl připraven o možný výhled a zajímavé dojmy. Zato když jsem byl převlékán z košilky do pyžama, tak se jakoby náhodou sešly najednou tři. Užívaly si mých rozpaků a stařeček přišel zkrátka.

Teprve druhý den jsem dostal odvahu zeptat se, co to se mnou vlastně dělali. Zjistil jsem, že mám tři díry v břiše, že mé útroby navštívila kamerka a pod jejím dohledem dvěma postranními otvory vpravena jakási síťka, kterou byla vyspravena poškozená pobřišnice. Byl jsem zároveň varován před zvedáním čehokoliv těžkého a přikázán klid nejméně pět neděl. Zrovna v čase, kdy je na zahradě nejvíc práce!

Péče v nemocnici od všech byla velice příjemná, jak od doktorů, sester, tak i pomocného personálu. Na ni si nemohu stěžovat, jen ta strava … Pobyt v této nemocnici se dá doporučit jako odtučňovací kůra. Suché tousty s jogurtem k snídani nic moc. Bramborová kaše s jakýmsi instantním přelivem k obědu rovněž nic moc. Když byla asi v pět hodin přinesena opět varianta s tousty a jogurtem, bláhově jsem ji považoval za svačinu. Byla to večeře, což jsem s přibývajícím časem pochopil a bylo mi jasné, že noc strávím s muzikou v prázdném žaludku.

Takže přátelé, pokud budete mít tu čest svěřit se brandýské nemocnici, o odbornou péči nemějte obavy. Pokud ale nebudete mít nařízenou dietu, včas si sjednejte donášku potravy z přilehlého kiosku.

Toulava

Václav Temr

Vítejte v turistické oblasti Toulava! Pod tímto názvem byla propagována oblast v okolí Tábora v jedněch celostátních novinách a okamžitě zaujala moji pozornost. Jednou její částí je Stezka údolím řeky Lužnice. Řeka mého mládí mi připomněla málem už zapomenuté zážitky při jejím sjíždění, ať už sólo na kajaku, či ve dvojici se svou budoucí manželkou. A tak při pročítání, jak se dá tato stezka zdolat, nebylo daleko k myšlence odzkoušet si svoje dnešní limity.

Toulava

Ve středně velkém městě v Polabí existuje parta dědků s průměrným věkem sedmdesát pět let, která si říká Kmetíci a hýří, vzhledem k jejich věku, někdy až bizarními nápady. Zdravotní stav členstva odpovídá rokům, a tak nejsou výjimkou umělé kyčle, odoperovaná kolena, srdeční kardiostimulátory, já jsem přispěl kolegou Parkinsonem. Naše parta se pokouší pravidelně o sport nazvaný odbíjená a občas se tomu i pohyb na dvorci podobá. Když vám ale seberou tělocvičnu a číňané pošlou koronavir a s ním karanténu, nezbývá než najít náhradní činnost. A tak přichází na řadu zdolávání mariánských schodů v Jizerských horách, dobývání „kopce“ Jizery, koupání v ledové říčce Desné a podobné nápady. I Toulava zaujala a tak se parta rozhodla odzkoušet, jak by ji slušela návštěva Jižních Čech.

Příběnice

Počasí se nejevilo nikterak vlídně, což ovšem nemůže Kmetíka zastavit. I přes signalizované přeháňky a občasné odpolední bouřky na následující dny se vydala dvoučlenná průzkumná skupina i s jedním Parkinsonem na cestu expresem do Tábora. Celá stezka má celkem padesát kilometrů a to bylo i na troufalé dědky příliš. Byla tedy zvolena ta nejkrásnější, ale také nejobtížnější část. Zhruba dvacet pět kilometrů, rozdělených na dvě části z Tábora do Bechyně. Její první část končila v penzionu Příběnice pod zříceninou stejnojmenného hradu. Těchto dvanáct kilometrů jsme zvládli bez větších

Lužnice

potíží a to i po cestě, která vedla jednou při hladině, aby se po chvíli zvedala vysoko do stráně po úzké a krkolomné pěšině. Tuto část cesty jsme zdolali v rekordním čase a již ve dvě odpoledne jsme přemýšleli čím vyplnit zbývající čas do večeře. Od rozehraného zápasu ve stolním tenise nás vyhnal na chvíli liják, následovalo zapůjčení kanoe a troufalé vyjetí proti proudu řeky. Zastavila nás až peřej, kdy posun vpřed byl až příliš pomalý a přestal nás bavit. Při návratu na souš následovalo zapadnutí do bahna a pak zoufalá snaha o umytí a zbavení se zbytku nánosu na nohách a plátěnkách. Povedlo se a tak jsme mohli i do bazénu s vodou o teplotě kolem dvaceti stupňů, což určovalo dobu koupele. Času stále zbývalo do večera dost a tak došlo opět na stolní tenis a opět nás vyhnal tentokrát zájem ostatních návštěvníků. Po večeři za odměnu něco bílého vínka a s vidinou brzkého vstávání odchod do postele. Následovalo nekonečné převalování na tvrdé matraci a zoufalé čekání na ráno a na cestu.

Kudy Tudy

Zbylá část stezky byla poněkud delší, čekalo nás asi osmnáct kilometrů rozmanitým terénem. Od cest upravených, krátkých úseků po asfaltu, až po úzké a krkolomné lesní cesty do příkrých kopců s následným sešupem opět k hladině řeky. Vrcholem ovšem byla značená pěšina vedená polem s mokrým porostem po kolena, kde to vypadalo, že prorážíme ten den ostatním cestu jako první. Z pocitu, že jdeme špatně nás vyvedli posléze cyklisté, kteří nás na konci

pole předjížděli. V botách to nepříjemně šplouchalo, ani tříčtvrteční kalhoty mokré vysoko nad kolena nepřinášely žádný komfort. Když jsme se ocitli na cestě příznačně nazvané „Na onen svět“ a kilometry stále neubývaly, začal jsem se i jako nevěřící pomalu modlit aby už byl konec trápení. To jsem ovšem netušil jaké budou následky.

Nádraží v Bechyni jsme našli, stihli rychlík v Táboře, i místo k sezení se našlo a naše cesta pomalu končila. To co udělá tělo po takové tůře když ho necháte posedět jsem nedomyslel. Skoro se mi nepodařilo vystoupit z vlaku pro úpornou bolest v dolních končetinách. Ani tříslům se nastávající pohyb nelíbil. Překonal jsem se a domů dorazil. Po krátkém usnutí ve vaně a nezbytné očistě jsem skončil ve vlastní milované posteli už v devět večer, abych dohnal spánkový deficit a nabral nových sil. Ovšem ráno mě překvapilo novou intenzivní bolestí a neschopností pohybu. Teď se tady modlím aby už konečně zabral prášek proti bolesti a mohl jsem si dojít alespoň pro rohlíky.

Průzkumná mise skončila úspěšně a tak za měsíc – řeko na shledanou. Tentokrát nás pojede víc, půlku řeky sjedeme na raftu a do pole s přerostlým jetelem už mě nikdo nedostane.

Onen svět

Parkinson dostal zabrat, ale díky medikaci, která mě postavila dostatečně na nohy, zvládám i takovéto akce. Cvičit, řekla mi kdysi dávno znalá věci zdravotní sestra po zjištění, co mě trápí. A tak cvičím a nedávám mu šanci.

Švehlův most

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. Jaroslav Borák	602 377 022	borak.jar@seznam.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**	Maria Vinciková	737 907 050	mvincikova@centrum.cz
7 **Havlíčkův Brod**	Ilona Štěpánková	606 900 914	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
8 **Hradec Králové**	Stanislava Pospíšilová	737 747 263	stanapospisilova@seznam.cz
9 **Krnov**	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
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
13 **Most**	Jan Uxa, Vera Reichová	725 241 470	reichovavera@seznam.cz
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 **Plzeň**	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
19 **Praha**	Ing. František Klíma	604 590 597	fjklima@gmail.com
20 **Ústí n. Labem**	Ing. Milan Hons	606 342 666	milan.hons@seznam.cz
22 **Žďár n. Sázavou**	Marie Benešová	607 779 384	zdarbene@seznam.cz
KANCELÁŘ			
Kancelář	Michaela Filípková	272 739 222	kancelar@spolecnost-parkinson.cz

Všechny potřebné informace o činnosti Společnosti Parkinson, z. s., najdete na našich webových stránkách

www.spolecnost-parkinson.cz

Procvičme si duševní aktivitu

Vymyslete a doplňte slabiky do prázdných políček tak, aby vytvořili slovo

Např. PARK	IN	SON
	LED	
LOU		
		KA
	MOC	
SLU		

Co mají společného slova SOUŠKA a PANČELKA?

Děkujeme našim sponzorům

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Úřad vlády České republiky

PARDUBICKÝ KRAJ

PLZEŇSKÝ KRAJ

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Jihočeský kraj

HRADEC KRÁLOVÉ

BRNO

krnov

Olomoucký kraj

OLOMOUC

ŠIKLAND

ŽĎÁR NAD SÁZAVOU

LITOMYŠL

Krabčice

HOTEL LÁZNĚ VRAZ

Pardubice

www.usti-nad-labem.cz

ucb

john crane

ADIS servis s.r.o.

Linde

RETIS GROUP

EOP ELEKTRÁRNY OPATOVICE

WIKOV

HOFMEISTER

MAGNUS Steel&Wood

Coca-Cola

NEDCON