

Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

60
2020

PARKINSON



60
ČÍSLO
PARKINSON

SPOLEČNOST PARKINSON, z. s.

*srdečně zve
všechny pacienty a jejich rodinné příslušníky a blízké
na*

13. výstup na horu Říp

při příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci

V neděli 12. dubna od 10.00 hodin v sále Hostince Pod Řípem v Krabčicích

Autobus vypraven od Hlavního nádraží Praha v 9.00 hod.

Country skupina Naplech a dobrý oběd

Přihlaste se na kancelar@spolecnost-parkinson.cz nebo 774 443 561

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,
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 60 vychází v březnu 2020
v rámci dotačního programu
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.



SLOVO NA ÚVOD

Vážení čtenáři,

dostává se vám do rukou jubilejní 60. vydání časopisu PARKINSON. Když jsem časopis převzala a vytvořila jeho 40. číslo, ani ve snu mě nenapadlo, že jich bude nakonec tolik. V tom 40. čísle jsem si dala tu práci a vyhledala vedoucí redakce jednotlivých čísel. Tímto 60. vydáním jsem překonala první šéfredaktorku našeho časopisu, profesorku Rektorovou, která jich vytvořila 20.

Mezitím se redaktoři střídali po několika číslech.

Zásadní význam pro úspěšnost časopisu mají pravidelné příspěvky ze života našich klubů. Čtenáři se v nich poznávají a ti ostatní, o kterých se nepíše, mají alespoň takto spojení s ostatními, vidí, že nejsou s nemocí sami.

Mým předsevzetím při práci na časopise bylo dostat do něj obrázky, barvy, pevné rubriky. Ustálil se počet tří vydání za rok. A naprosto nejdůležitější podmínka, financování – daří se pravidelně získávat dotaci na tisk a distribuci časopisu od Úřadu vlády ČR.

Posílejte své příběhy, ale také třeba náměty, co byste chtěli v časopise vidět.

Zdislava Freund, redakce

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S.	2
■ ROZHOVORY	6
■ NAVŠTÍVILI JSME	14
■ ZE ŽIVOTA KLUBŮ	18
■ OZDRAVNÉ POBYTY	34
■ PŘÍBĚHY	38
■ KONTAKTY	44

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

■ ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY

S březnem končí splatnost členských příspěvků, tak neotálejte.

Číslo účtu je:	1766806504/0600
Variabilní symbol je:	2020
Specifický symbol je:	číslo členského průkazu (není nutné)

Nezapomeňte do poznámky uvést jméno a adresu osoby, která platí příspěvek. Zajistíte si tak pravidelné zasílání Časopisu Parkinson, možnost účastnit se klubových i celospolečenských akcí, budete informováni.

■ ŽÁDOSTI O DOTACE NA ROK 2020

Naše žádosti o dotace MZČR a Úřadu vlády ČR, z kterých hradíme časopis, provoz, akce, cvičení, nájem kanceláře a účetnictví, postoupily do dalšího kola. Víme tedy, že dotace obdržíme, budou jen nějaké škrtky, ty se teprve dozvíme.

■ VALNÁ HROMADA

Pro letošní valnou hromadu je navržen termín – **pátek 22. 5. 2020 v 11.00 v Praze.**



Dne 8. února 2020 nás bohužel navždy opustil
dlouholetý člen Parkinson klubu Plzeň

pan ing. Václav Vavříčka.

Nikdy nezkazil žádnou legraci, patřil k tahounům zábavy na pobytech.
Bude nám všem chybět. Vašku, odpočívej v pokoji.

Valer Mičunda, předseda PK Plzeň

■ 13. VÝSTUP NA HORU ŘÍP

Letošní Světový den Parkinsonovy nemoci si připomeneme opět výstupem na horu Říp, v pořadí již třináctým.

Sejdeme se již tradičně v Krabčicích, v sále Hostince Pod Řípem, v neděli 12. dubna. Z Prahy od hlavního nádraží bude opět vypraven autobus, odjezd v 9.00 hodin. Zahájíme v 10.00 hodin, těšit se můžete na country skupinu Naplech z Klášterce.

Ve 12 hodin se sejdeme k malému proslovu na vrcholu Řípu u rotundy. A pak už nás po sestupu bude čekat oběd a volná zábava.

Nezapomeňte se přihlásit na akci telefonem 774 443 561, mailem kancelar@spolecnost-parkinson.cz nebo elektronickým formulářem na webu spolecnost-parkinson.cz.

■ REGIONÁLNÍ VÝSTUPY PARKINSON KLUBŮ SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S., PŘI PŘÍLEŽITOSTI SVĚTOVÉHO DNE PARKINSONOVY NEMOCI.

PK Liberec

Liberecký klub připravuje na sobotu 11. dubna výstup na Libereckou výšinu. Je to vrh na opačném konci města, než pro nás moc vysoký Ještěd. Nalézá se tam honosná stavba bývalého majitele velké textilky Liebig, pozdější Textilany. Tato stavba je pojata jako středověký hrad, dnes je tu krásně opravený hotel. Po asi 1,5km procházce od Liberecké zoo s převýšením 125 m se budeme moci posilnit a odpočinout si na zpáteční cestu. Už zbývá jen objednat pěkné počasí, a můžeme vyrazit oslavit den parkinsoniků.

PK Červený Kostelec

Kostelecký klub plánuje výstup na „náš Říp“ – Chrby – na pondělí 6. 4. 2020.

PK Brno

K Světovému dni PN proběhne v Brně Společenské odpoledne na ŠELEPCE, Šelepova 543/1, v sobotu 18. dubna 2020 od 14.00 hodin s kulturním programem a pod záštitou patrona klubu Zdeňka Junáka.

V neděli 19. dubna 2020 od 10.00 hodin se uskuteční 9. výstup na Špilberk se společným obědem. Sejdeme se jako obvykle na ulici Husova proti hotelu INTERNATIONAL a společně vystoupáme na nádvoří hradu.

PK Olomouc

zve zájemce na výstup na Svatý Kopeček dne 11. 4. 2020.

PK Hradec Králové

vystoupá v sobotu 11. 4. 2020 na Kunětickou horu.

■ ZMĚNY VE VEDENÍ A V KLUBECH

S lítostí jsme se rozloučili s předsedkyní kontrolní komise Jitkou Uhlíkovou, která skončila ve funkci ze zdravotních důvodů. Nahradí ji Ing. Jaroslav Borák. Ten je v současné době členem výboru, znamená to najít nového člena do výboru.

Na Moravě zanikly dva kluby, ve Zlíně a v Uherském Hradišti. Dosavadní předsedkyně ukončily činnost s koncem roku 2019. Bývalá zlínská předsedkyně dokonce ovlivnila členy tak, že přestoupili ze Společnosti do její organizace.

V Českých Budějovicích se opět rozjíždí bohatá činnost pod vedením Marušky Vincíkové, na pomoc má schopné klubové pomocníky.

I v Liberci je novou oporou klubu Jaroslav Rous, který převzal funkci po dlouholetém předsedovi Zdeňku Konopáčovi.

A i v Praze jsme zvolili nového předsedu klubu, když došlo na zdravotní komplikace u Rudy Ohanky.

Vedení klubu se ujal Ing. František Klíma a v tomto časopise se o něm dočtete více.

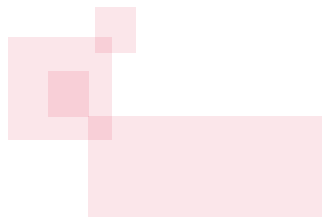
■ PARKINSON CHAT

Na serveru Chatujme.cz se rozjíždí čilá komunikace, je zajímavé, že naši místnost „Parkinson“ navštěvují převážně návštěvníci bez přímého vztahu k naší diagnóze.

Možná máte potíže s registrací do Chatujme.cz, jedním z důvodů je, že aktivační

e-mail chodí převážně do spamu. Najděte ho tam, aktivujte svůj účet, pak už jen v „Ostatních“ najdete místnost „Parkinson“ a nezapomeňte si odkaz uložit do oblíbených záložek.

Na chatu vás přivítá Věra z Plzně pod přezdívkou „Era64“.



UCBCares®

Poskytování cílené patientské podpory



Telefon:

Zpoplatněný hovor:

+420 221 773 442

Bezplatná linka:

800 144 395 (pouze pro volání z České republiky)

Máte dotazy? Kontaktujte nás.



E-mail

UCBCares.CZ@ucb.com



Přinášíme vám publikace pro pacienty s Parkinsonovou nemocí a jejich pečující. První z nich s názvem „Nemotorické příznaky Parkinsonovy nemoci“ obsahuje 10 otázek, které pomohou identifikovat, zda pacient trpí nemotorickými příznaky, a také návrhy na jejich řešení. Druhá publikace „Poruchy hybnosti u Parkinsonovy nemoci“ obsahuje praktické informace o Parkinsonové nemoci a její léčbě, a přehledné návody na cvičení při nejružnějších poruchách hybnosti a také logopedických potížích.

Obě brožury najdete ke stažení na www.spolecnost-parkinson.cz/poradenske-centrum/odborne-clanky/ a jsou rovněž k dispozici v kanceláři Společnosti Parkinson, z. s., ve Volyňské ulici v Praze 10.

UCBCares® je ochrannou známkou společnosti UCB Biopharma SPRL

Datum přípravy: leden 2020

CZ-N-DA-PD-2000001



Inspired by patients.
Driven by science.



Prof. MUDr. Jan Roth, Csc.

Neurologická klinika – 1. lékařská fakulta UK a VFN

- **Výzkumem příčin vzniku Parkinsonovy nemoci se zabývají vědci po celém světě, přesto stále chybí onen očekávaný průlom, objev, na který my pacienti netrpělivě čekáme.**

Spolupracují výzkumné týmy ve světě spolu? Kde jsou nejdál?

Bez spolupráce mezi jednotlivými preklinickými a klinickými centry v současnosti již prakticky nelze výzkum provádět. Je nutné zkoumat velké soubory pacientů, které žádné izolované centrum nedá dohromady, je nutné využívat superspecializace jednotlivých pracovišť ve specifických dovednostech, složitých a drahých laboratorních metodách, je nutno účelně investovat peníze z grantů a donací v rámci spolupráce atd.

Existuje celá řada velmi kvalitních týmů po celém světě, které zkoumají z různých hledisek Parkinsonovu nemoc, těžko vyzvednout jednotlivá pracoviště. Jako klinický neurolog jsem spíše schopen posoudit týmy provádějící klinický výzkum. Pro nás v ČR bylo velkou inspirací Centrum pro poruchy hybnosti v National Hospital for Neurology and Neurosurgery na Queen Square v Londýně či v Hôpital de la Salpêtrière v Paříži.



■ Výzkumem Parkinsonovy nemoci se jistě zabývají i čeští vědci. Na čem pracují?

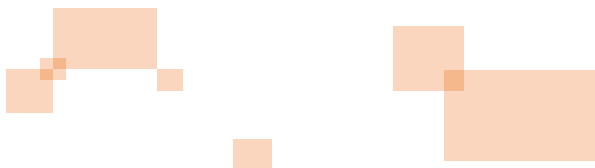
V ČR jsou 3 velká klinická centra zabývající se mimo jiné Parkinsonovou nemocí. Každé z nich se zabývá více výzkumnými projekty. Co pravděpodobně stojí za vyzdvižení – naše pražské centrum se v poslední době např. zabývá sledováním a výzkumem osob, které vykazují některé projevy, o kterých se domníváme, že zvyšují riziko budoucího rozvoje Parkinsonovy nemoci, brněnské centrum zase

studuje systematicky problematiku poruch intelektu a řeči, olomoucké centrum podrobně zkoumá genetické podklady vzniku Parkinsonovy nemoci v malé, specifické části Moravy, kde se nemoc vyskytuje abnormně často. Každé centrum však pracuje paralelně na vícero projektech a obávám se, že nejsem schopen nyní vše pojmenovat a kolegové by se na mne mohli zlobit, že jsem opomněl jejich práci.

■ Jako pacient s Parkinsonovou nemocí, kterému se každý den zdá těžší a těžší, doufám, že ten zásadní objev přijde ještě za mého života. Myslíte, že se to povede?

Před 20 lety jsem byl přesvědčen a říkal svým pacientům, že do 20 let tu již nějaký průlom v poznání příčiny nemoci a její léčby nepochybně bude. Bohužel jsem se mýlil. Pro symptomatickou léčbu Parkinsonovy nemoci byly posledními objevy velmi významné metody hluboké mozkové stimulace, ale tu již provádíme přes 20 let. Nový zásadní objev nepřichází – možná se již rýsuje ve zkumavkách základního výzkumu, ale na „spadnutí“ bohužel nyní nic není. Rád bych se mýlil. Zaklínadlem naděje jsou pro mnohé pacienty možnosti léčby pomocí kmenových buněk. Bohužel, ještě zdaleka není prokázáno, že tento způsob léčby funguje (jakákoliv pracoviště

po světě, která nabízejí u Parkinsonovy nemoci tento způsob léčby, jsou lháři cynicky podvádějí zoufalé nemocné, kteří hledají naději), a navíc, kmenové buňky nemohou být odpovědí na všechny poruchy, které u této nemoci vznikají. Mohou zásadně pomoci „náhradou“ buněk vyrábějících dopamin, ale to řeší pouze část problému, Parkinsonova nemoc je mnohem více než jen nedostatek dopaminu. Důležitá je naděje – touto nemocí trpí pravděpodobně minimálně 5–8 milionů lidí na světě a do základního, preklinického a klinického výzkumu se investují nemalé prostředky a fantasticky schopné týmy pracují, jak nejlépe umí.





MUDr. Hana Brožová, Ph.D.

*Vedoucí Centra extrapyramidových onemocnění,
Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd
1. LF UK a VFN v Praze*

■ **Paní doktorko, čím se zabývá extrapyramidové centrum v Kateřinské ulici v Praze a co pacientům nabízí?**

Centrum poskytuje superkonsiliární diagnostické a terapeutické služby pro pacienty s Parkinsonovou nemocí, parkinsonskými syndromy, Huntingtonovou nemocí a dalšími onemocněními, která se projevují poruchou hybnosti (třes, chorea, dystonie, myoklonus, tiky). Snažíme se poskytovat péči zejména pacientům se vzácnější diagnózou a těm, kteří jsou již v pokročilém stadiu onemocnění. Konkrétně u pacientů s Parkinsonovou nemocí je naším cílem zajistit péči v místě bydliště a teprve ve stadiu

hybných komplikací, kdy se příznaky nedaří zvládnout běžně nastavenou terapií, převzít pacienty do péče. Proto organizujeme výukové kurzy pro neurology v této problematice, aby byla zajištěna péče ve všech regionech. Abychom mohli fungovat pro více komplikovaných pacientů, je potřeba, aby všichni byli v péči svého neurologa, který s námi spolupracuje. V opačném případě dochází k neúměrnému nárůstu čekací doby a naši péči nemůžeme poskytnout těm pacientům, kteří ji nejvíce potřebují.

■ **Často volají pacienti kolem 80 let, že jim není dobře, a když se zeptám, jaké léky berou, odpovídají, že nakom. Je to rutina, nebo je ten lék skutečně pro pacienta tak výhodný? Jsou už přece novější léky jako corbilta apod.**

Nejlepší medikaci je pro každého pacienta vždy nutné upravit individuálně. Ale je pravda, že u starších pacientů je často možná léčba pouze levodopou, což je např. zmíněný nakom. Čím více látek pacient užívá, tím je vyšší riziko nežádoucích účinků a horší tolerance léků. A starší pacienti jsou

daleko citlivější ke změnám a snadno u nich může dojít k rozvoji zmatenosti, nepříjemným halucinacím apod. Z tohoto důvodu je u starších pacientů, kteří mají k rozvoji nežádoucích účinků větší dispozici, tato léčba výhodná. Všechny kombinované preparáty mohou představovat větší riziko.

■ **Je v extrapyramidovém centru i možnost nějaké rehabilitace pro pacienty s Parkinsonovou nemocí?**

Ano, ve spolupráci s naším rehabilitačním oddělením je v současné době k dispozici několik ambulantních rehabilitačních programů. Jedná se o skupinové cvičení a každý program má jiné zaměření. Nabídka

zahrnuje např. kruhový trénink, jógu, cvičení pro zdravá záda, strategie překonání freezingu, taiči, ale i programy, které jsou zaměřeny na trénink paměti. Pro lepší výběr vhodného cvičení vyplní pacient nejprve



dotazník ohledně svých obtíží, který doplní neurolog, a fyzioterapeut následně doporučí nejvhodnější program. Mimoto máme nově pro naše pacienty s Parkinsonovou nemocí k dispozici službu ergoterapeutky se zaměřením na prevenci pádů a úrazů. Je možné se objednat na konzultaci v našem centru a následně se i domluvit na návštěvě v domácím prostředí. Zde může

ergoterapeutka zhodnotit bezpečnost prostředí, pomoci s výběrem vhodných pomůcek a navrhnout úpravu průchodů, zajištění madel, úchytů apod. Jsme rádi, že se nám podařilo začlenit ergoterapii do služeb poskytovaných v extrapyramidovém centru, protože může významně snížit rizika pádů a zlepšit bezpečí a kvalitu života pacientů v jejich domovech.



Mgr. Irena Storová, MHA

Ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv

■ Paní ředitelko, co je úkolem SÚKL?

Agenda Státního ústavu pro kontrolu léčiv zahrnuje širokou škálu činností. Hlavním posláním ústavu je zajistit, aby byla v Česku dostupná pouze farmaceuticky jakostní, účinná a bezpečná humánní léčiva. Pro tyto účely využívá ústav předběžných ohlašovacích, povolovacích a registračních postupů, inspekčních šetření, laboratorních kontrol, sledování používání léčiv v praxi, provádí dozor nad reklamou na léčiva a shromažďuje příslušné informace. Také provádí cenovou kontrolu léčivých přípravků, potravin pro zvláštní lékařské účely a zdravotnických prostředků a je zmocněn rozhodovat ve správním řízení o maximálních cenách léčivých přípravků, resp. potravin pro zvláštní lékařské účely a o výši a podmínkách jejich

úhrady ze zdravotního pojištění. V neposlední řadě spadá do agendy SÚKL léčebné konopí, které zajímá určitě i vaše čtenáře. Je totiž možné jej použít ke zmírnění příznaků právě i v souvislosti s neurologickým třesem způsobeným Parkinsonovou chorobou. V této souvislosti udělujeme licence k pěstování konopí a také zajišťujeme výkup vypěstovaného a sklizeného konopí v tuzemsku a jeho distribuci. Velmi diskutované téma je v současné době elektronická preskripce, tedy eRecept a sdílený lékový záznam, dále dostupnost léčivých přípravků na českém trhu a upozornění na nelegální přípravky, což jsou všechno také velká témata spadající do činností SÚKL.



■ Máte již bohaté zkušenosti s agendou SÚKL, co je na ní nejtěžší?

Lze říci, že na agendě SÚKL je nejtěžší to, jak je živá a neustále proměnlivá, což s sebou logicky přináší nutnost neustálého postřehu a pozornosti. Přestože nejsme normotvorným orgánem, podílíme se na tvorbě legislativy, tudíž je naší povinností neustále aktualizovat a reflektovat získávaná data. Ráda bych také dodala, že se snažíme jít ruku v ruce s moderní dobou, s čímž souvisí například již zmíněná

elektronizace, jejíž primární výhodou je větší bezpečnost a komfort pro pacienta. Tomu může lékař, pokud to situace dovozuje, zaslat eRecept například formou SMS či e-mailem bez nutnosti osobní návštěvy. Sdílený lékový záznam s sebou přináší například zamezení duplicitnímu předepsání léků, které může ohrozit zdraví pacienta, a zvýšení efektivity léčby.

■ Na webových stránkách SÚKL je mnoho užitečných informací pro veřejnost, na co byste zvláště upozornila?

Na webových stránkách SÚKL je veřejně přístupná databáze léků, kde si každý může vyhledat informace například o registraci požadovaného léku, o tom, zda je tento lék dostupný na českém trhu a jakým léčivým přípravkem jej lze případně nahradit. Dále SÚKL na svých webových stránkách zveřejňuje sdělení týkající se stažení šarže léčivého přípravku, u kterého byla zjištěna

závada v jakosti. V neposlední řadě bych určitě upozornila na naši stránku www.nebezpecneleky.cz, kde si může pacient snadno vyhledat, na jaké nelegální přípravky SÚKL upozorňuje, na jakých webových stránkách se vyskytují a jaký postup je potřeba dodržet, aby byl mezi pacienty oblibený nákup léčivých přípravků na internetu zcela bezpečný.





Mgr. Václav Krása

Předseda Národní rady osob se zdravotním postižením ČR

■ Pane předsedo, čím žije NRZP?

Letošní rok je specifický tím, že v závěru loňského roku a na začátku letošního roku jsme obdrželi od různých ministerstev řadu novel zákonů a vyhlášek, které musíme v určitém termínu připomínkovat. Některé novely jsou zásadní, jako například novela zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, dále dvě novely zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, a mnoha dalších. V období prvního čtvrtletí každého roku probíhá intenzivní příprava na předávání cen NRZP ČR MOS-TY. Letošní předávání cen se uskuteční 24. března 2020 ve Zlíně. Zveme všechny

čtenáře vašeho časopisu, aby se nám případně přihlásili, že by se této akce chtěli účastnit. Přihlásit se můžou na e-mailové adrese m.dvorak@nrzp.cz. Jedná se o velkou společenskou akci, které se účastní přibližně 400 lidí. Podrobnosti lze najít na stránkách www.nrzp.cz. Na začátku každého roku musí nejen NRZP ČR, ale i ostatní spolky provést vyúčtování dotací a ukončit hospodaření loňského roku. My jsme povinni na Úřad vlády ČR odeslat závěrečnou zprávu, a to do 15. února každého roku. To je vždy velmi důležitý úkol, který musíme splnit.

■ V roce 2015 řada našich pacientů obdržela euroklíč. Co je v projektu nového a jak lze klíč získat dnes?

Projekt Euroklíč realizuje NRZP ČR již od roku 2007. V současné době je namontováno asi 1800 zámků a lidem se zdravotním postižením bylo rozdáno více než 50 tisíc euroklíčů. Euroklíč zdarma může získat každý člověk se zdravotním postižením, držitel průkazu TP, ZTP, ZTP/P, diabetik, stomik, onkologický pacient, člověk trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou

chorobou, nespecifickými střevními záněty: Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou, cystickou fibrózou a močovými dysfunkcemi, který má bydliště v ČR. Euroklíče jsou distribuovány na distribučních místech, jejichž seznam je uveden na webové stránce euroklíče http://www.eurokeycz.com/13_kraje.html.

■ Řídíte velkou organizaci, to je jednání s lidmi, prakticky neomezená pracovní doba. Jak doplňujete energii?

Především mě práce v NRZP ČR nesmírně baví, a tudíž nemám problém věnovat hodně svého času ve prospěch této

organizace. Se základním kolektivem pracovníků spolupracuji již mnoho let, takže mezi námi nejsou žádné rozpory a vždy

jsme schopni se dohodnout, co a jak budeme dělat. Samozřejmě, že každý člověk potřebuje odpočinek a také dobré rodinné zázemí. Mám rád knihy a hodně sil nabírám především na jaře a v létě, protože mám zahradu a to je takový můj koníček. Tam

asi „dobívám baterky“. Přesto si myslím, že práce musí člověka bavit a pak je schopen poměrně velkého výkonu.

Přeji čtenářům Časopisu Parkinson co nejvíce zdraví a pohody.

Rozhovory vedla Zdislava Freund.



SENECURA SENIORCENTRUM KLAMOVKA Jinonická 1317/1, 150 00 Praha 5



*SeniorCentrem nás provedla a na otázky odpověděla
jeho ředitelka Mgr. Pipková*

Ptala se Zdislava Freund

■ SeneCura je síť soukromých pečovatelských zařízení. Jak vznikla a kde u nás působí?

Společnost SeneCura je s více než 7500 lůžky a s 84 zařízeními předním soukromým poskytovatelem péče v Rakousku a je držitelem mnohonásobného ocenění za kvalitu a inovaci. Svými znalostmi a dlouholetou zkušeností v oblasti péče poskytuje jistotu klientům i v České republice, kde je SeneCura největším soukromým provozovatelem domovů pro seniory a domovů se

zvláštním režimem (kde poskytujeme služby pro seniory trpící Alzheimerovou chorobou či jinou formou demence). V SeniorCentrech SeneCura zajišťujeme zdravotní péči 24 hodin 7 dní v týdnu. Společnost SeneCura se v roce 2015 stala součástí francouzské skupiny Orpea, která je jednou z předních světových společností. Společnost Orpea byla založena ve Francii v roce



1989 neuropsychiatrem Dr. Jeanem Claudem Marianem a ve svých zařízeních se specializuje na poskytování potřebné péče osobám trpícím ztrátou psychické nebo fyzické nezávislosti.

V České republice nyní provozujeme 15 zařízení, z toho 3 v Praze, dále v Plzni, Terezíně, Liberci, Písku, Hradci Králové, Chrudimi, Kolíně, Telči, Modřicích, Šanově, Olomouci a v Havířově. Otevření dalších domovů je plánováno v Chotěboři, Jičíně, Žďáru nad Sázavou a Humpolci. Sdílíme know-how nejen z našich domovů v České



republice, ale také od našich ostatních zařízení celé skupiny ze zahraničí.

■ **Kdo se může stát vaším klientem? Jsou nějaká omezení jako místo bydliště nebo stav klienta?**

Naším klientem se může stát každý, kdo má věkovou kategorii 55 a více let, jeho zdravotní stav momentálně nevyžaduje akutní péči ve zdravotnickém zařízení, zároveň potřebuje pomoci o sebe pečovat. Do péče přijímáme i imobilní klienty. Pečujeme i o klienty s Parkinsonovou nemocí

a umíme aplikovat specifické ošetrovatelské postupy. Naším klientům poskytujeme nepřetržitou službu. Ubytování nabízíme v jednolůžkových nebo dvoulůžkových pokojích. Služby poskytujeme zájemcům z celé České republiky.

■ **V soukromém zařízení bez dotace státu se musí náklady na lůžko pokrýt z jiných zdrojů. Z jakých zdrojů je možné „složit“ potřebnou částku?**

Naše zařízení v současné chvíli není příjemcem dotací v oblasti podpory poskytování sociálních služeb.

Objektivní náklady na dosažení zákonem rozsahu poskytované sociální péče není možné pokrýt regulovanými úhradami. Z toho důvodu je nezbytné hledat finanční prostředky, které vyrovnají skutečné

náklady na poskytování služeb. Z uvedených důvodů nám financování pomáhají zajistit rodinní příslušníci či blízcí našich klientů.

V České republice máme však také zařízení, která jsou spolufinancována veřejnými prostředky, a v těchto případech jsme pak schopni poskytovat služby v plném rozsahu s regulovanou úhradou.

■ **Co všechno je „v ceně“ a co je u vás možné získat ještě za příplatek?**

Žádný příplatek není. Naším mottem je „život pokračuje a s námi“, a abychom ho naplnili, stavíme člověka s jeho individualitou, přáními a potřebami do středu našeho zájmu. Vynakládáme veškeré úsilí, aby se klienti

v našich SeniorCentrech cítili jako doma a aby i přes všechna fyzická i psychická omezení prožívali svobodný život dle svých zvyklostí. Nabízíme rozsáhlou škálu aktivit pro volný čas, přinášíme do všedních dní radost a rozptýlení.

K programu patří společná výtvarná činnost, keramika, tréninky jemné motoriky, tréninky paměti, vaření, návštěvy tanečních a hudebních skupin, cvičení v posilovně pod odborným dohledem. Podle ročního období podnikáme s klienty různé výlety jako např. návštěvu vánočního trhu nebo divadel. Zvláštní akce pořádáme také pro rodinné příslušníky (večeře při svíčkách, zahradní slavnost). Na veškeré akce jsou zvány též rodiny klientů či se mohou aktivně realizovat v některých aktivizačních programech. Jsme držiteli značky Mezigeneračně, kterou jsme získali od neziskové organizace Mezi námi za intenzivní podporu setkávání dětí s našimi klienty.

Spolupracujeme s organizací Maltéžská pomoc, která do našeho zařízení posílá dobrovolníky pro klienty, kteří postrádají společnost pozorného přítele, který si s nimi povídá, podnikne hezkou vycházku, zahraje si karty nebo jen tiše naslouchá.

Dobré jídlo významně přispívá k pohodě a kvalitě života. V kuchyních SeneCura se vaří denně čerstvé jídlo, které musí být chutné a vyvážené. Všechny pokrmy jsou připravovány z kvalitních surovin. Klient

si může vybrat z více variant obědů. Dle ročního období nabízíme našim klientům speciální akce jako např. týden chřestu, pochoutky z různých zemí či regionů a také oblíbené Večeře při svíčkách, kde si klienti mohou vychutnat několikachodové menu se svými přáteli a rodinou v atmosféře luxusní restaurace s obsluhou. Velmi také dbáme na nutriční terapii u klientů, kterým hrozí riziko podvýživy. Vždy ve spolupráci s nutričním terapeutem analyzujeme a monitorujeme stav a nastavujeme individuální opatření dle aktuálního stavu klientů. Umíme připravit různé druhy diet dle lékařské ordinace.

V rámci našeho projektu „roční přání“ plníme velká i malá přání našich klientů. Zaměstnanci SeneCura již zorganizovali např. uspořádání koncertu oblíbené skupiny, návštěvu rodného města či oživení starých přátelství z dětství.

Ošetřovatelská vizita je jedním z nástrojů kvality péče a probíhá v pravidelných intervalech nebo dle potřeb klienta. Zároveň je to i jeden z nástrojů komunikace mezi klientem, rodinou a personálem. Po pečlivé přípravě a revizi dokumentace konzultuje ošetřovatelský personál – tedy





stav péče (po zdravotní i sociální stránce), vyhodnotí splnění cílů a případně diskutují o problémech a definují opatření pro

zdravotní sestru a pečovatele, kteří se o klienta nejvíce starají –

přináší relaxaci a úlevu a stimuluje zároveň tělo i ducha. K dispozici je našim klientům i kaple nebo fitness centrum.

Z vlastních prostředků klienti mohou v našem zařízení využít též služeb kadeřnice v našem kadeřnictví, pedikérky, manikérky a Kliniky Monada, která zajišťuje v případě zájmu intenzivní odbornou rehabilitaci.

■ Jaká je spolupráce s rodinou klienta?

S rodinnými příslušníky aktivně spolupracujeme, je milou zkušeností, že velmi často někteří navštěvují své blízké v zařízení. Snažíme se naším přístupem o to, motivovat rodiny k častým návštěvám, nabízíme jim

účast na našich akcích v zařízení či realizaci aktivity dle časových možností. Jak již jsem zmínila, 2x ročně organizujeme velmi hezké a kvalitní akce i pro ně.

■ Mohou se lidé k vám přijít podívat jen tak? U koho se mají hlásit?

Ano, určitě. Cílem SeniorCenter SeneCura je být komunitními centry v dané lokalitě a maximálně podporovat mezigenerační setkávání a rozvíjet soužití klientů, obyvatel, příbuzných, dobrovolníků, zaměstnanců

a veřejných orgánů. Kdokoliv se může osobně či telefonicky obrátit na naši recepci či sociální pracovníce, které ihned předají důležité informace, a lze si s nimi domluvit prohlídku zařízení.

SOCIÁLNÍ PRACOVNICE

Mgr. et Mgr. Hana Žížková

✉ socialni1.klamovka@senecura.cz

☎ +420 702 195 235

SOCIÁLNÍ PRACOVNICE

Bc. Eva Hrušková, Dis.

✉ socialni2.klamovka@senecura.cz

Děkuji za rozhovor a přeji jen úspěchy ve vaší práci, která je vám jistě posláním.

Ze života klubů

PK Olomouc

Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.



Srdečně zdravím čtenáře Časopisu Parkinson. Tak zase další rok utekl jako voda. A co se dělo u nás v Olomouci? Cvičení probíhá pravidelně v tělocvičně v několika skupinách. Vzhledem k rekonstrukci prostor pro cvičení jsme část roku strávili také vycházkami a cvičením venku, pokud počasí dovolilo. Chtěla bych pochválit všechny cvičící, že i když někdy zdravotní stav nebo jiné okolnosti nedovolí přijít do tělocvičny, „cvičební morálka“ je vysoká.

Na našich výročních schůzích jsme na jaře vyslechli inspirující přednášku o účincích kávy od Mgr. Ivy Klimešové, Ph.D. Na podzim jsme přivítali MUDr. Martina Nevrlého, Ph.D., který s naším klubem spolupracuje již řadu let. Jeho přednáška Novinky v léčbě Parkinsonovy nemoci byla velmi zajímavá. Ochotně zodpověděl také naše zvědavé dotazy. V kulturní části jsme dostali taneční lekci od Hanky Tesaříkové, průprava na roztleskávačky se vydařila.

Podařilo se nám také udržet oba naše turnaje. Parkinson klub Olomouc ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a s AC Baluo zorganizoval v říjnu turnaj ve stolním tenise – Memoriál Zdeňka Pochylého – a v listopadu v bowlingu – Memoriál Josefa Salavce. Dokonce se jednalo o již 10. ročník tohoto turnaje v Olomouci. Počet účastníků přesahoval 50 osob. Poděkování patří nejen zúčastněným, kteří vytvořili přátelskou





atmosféru, ale také všem sponzorům, kteří nás v roce 2019 podpořili. Jednalo se zejména o statutární město Olomouc, Olomoucký kraj a firmu John Crane a.s. Ze získaných prostředků byly hrazeny zejména pronájmy prostor turnajů a cvičební pomůcky.

V prostorách Klubu seniorů U hradeb 2 v Olomouci, které můžeme bezplatně

využívat díky SMO, vede od minulého roku pravidelné schůzky Marie Salavcová. Díky jejím zkušenostem a zájmu procvičujeme paměť, jemnou motoriku i řeč.

Na závěr bych zájemce ráda pozvala na výstup na Svatý Kopeček 11. 4. 2020, který uspořádáme při příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci.

Bankovní účet Parkinson klubu Olomouc zůstává u FIO banky, č. ú.: 2600450872/2010. Děkujeme všem za zaplacení členských příspěvků i darů ve prospěch Parkinson klubu Olomouc, Společnosti Parkinson, z. s.

Přeji vám všem i vašim blízkým hodně zdraví, lásky a krásné jaro.



PK Ústí nad Labem

Ing. Milan Hons, předseda



Tak pomalu začínám psát, abych neztratil inspiraci. Těšil jsem se na zimu a alespoň na trochu sněhu. Ale zatím je již spíše jarní počasí. I když pro mé onemocnění, jsem kardiak a parkinsonik, je střídání teplého a studeného počasí pohromou a k tomu změny tlaku, to jsou problémy, se kterými se řada z nás musí denně potýkat. Takže po této stránce musíme překonat všichni řadu problémů. K tomu neuklizené chodníky a klouzající silnice a přechody, to jsou pro nás v zimě velké problémy.

Na druhé straně však sních přináší našim „velkým“ dětem a našim vnučkám a vnučkům řadu potěšení, na které se těší celá rodina celý rok. Sáňky, lyže, snowboardy, brusle, pobyty na horách, kolorit zimních středisek s rozsvícenými okny chaloupek ve strání.

A asi jen nám to přináší problémy. Ale to už je život, na který si musíme zvyknout a přijmout všechna zimní úskalí. K tomu musíme přidat hromadu boulí, namožených končetin, mokrého oblečení, rozbitých fotoaparátů, ztracených mobilů, horentní částky za skipas na narvaných sjezdovkách, horké a studené nápoje atd.

Protože píší tento článek koncem měsíce ledna, kdy po sněhu zatím téměř všude není ani památka, může začít sněžit a užijeme si sněhu dost a dost. Může samozřejmě přijít změna v počasí, protože královna Zima

jen nerada opouští své království a předává vládu jaru.

V našem klubu je zvykem, že v případě většího množství sněhu nebo nepříznivého počasí omezujeme klubovou činnost. Prioritou je zdraví našich členů a nutnost „přežít“ zimu bez úrazů a jiných problémů. Aktuálně se informujeme telefonicky nebo e-mailem.

Rok 2019 byl v životě společnosti významným mezníkem, slavili jsme 25. výročí jejího založení. Ti, kdo čtou Časopis Parkinson, byli informováni o dění ve společnosti doma i v zahraničí. Věřte tomu, že mě těší, že řada členů našeho klubu v Ústí nad Labem na svých klubových schůzích sama hodnotí vydaný časopis a navrhuje, jaký příspěvek připravit za náš klub pro příští číslo. Myslím si, že patříme k jedněm z největších dopisovatelů a naše články obohacují každé číslo časopisu. O historii založení a prvních krocích naší společnosti píší v čísle 56, 57, 58 /2019.

K pravidelným akcím klubu patří:

- Cvičení v tělocvičně
- Rehabilitace v bazénu
- Schůze výboru a klubu
- Setkání a jednání s vedením města





a cca 650 členů, to je dohromady obrovský potenciál lidí a každý má svůj názor, své stanovisko.

Mně osobně se velmi líbí rozhovory s hosty a jejich odborné články. Vždy si velmi rád přečtu stránky „Život v klubech“, vysoce hodnotím celkovou grafickou část a barevnou úpravu časopisu. Časopis je i vodítkem a pomocníkem rodinným příslušníkům, kteří se o nás starají a věnují nám svou péči. Jim je potřeba zvláště poděkovat.

- Výstup na horu Říp a slavnostní večer v Divadle u hasičů
- Rehabilitace a hipoterapie ve Svinčicích
- Rekondiční pobyty
- Podle možnosti návštěvy ústeckých kostelů, divadel, kin a podobně
- Návštěvy Prahy - Pražského hradu a Poslanecké sněmovny
- Přednášky a besedy s lékaři a zdravotním personálem na téma, které nás zajímá, policisty a s dalšími pracovníky ve vztahu k našemu postižení
- Zajišťujeme distribuci Časopisu Parkinson, těm, kteří ho přímo nedostávají, např. vedení magistrátu, lékařům atd.
- Návštěvy zoo s průvodcem a vláčkem
- Podle možnosti se navzájem navštěvujeme, posíláme blahopřání a slavíme svátky a narozeniny
- Máme zastoupení v Radě seniorů statutárního města Ústí nad Labem a v KSZP
- Snažíme se zajistit další sponzory pro společnost i klub

Zamyšlení předsedy klubu č. 20

Já osobně a jsem přesvědčen, že klub č. 20 Ústí nad Labem nemá k časopisu žádné připomínky. Je nutné si uvědomit, že co člen klubu a samotný klub, a hlavně i předsedové mohou mít v celé republice rozdílné názory na obsah časopisu a jednotlivé články nebo informace. Máme nyní cca 18 klubů

Kolegyně a kolegové,

to, co jsme společně vybudovali za posledních 5 let, nám dalo zabrat, ale věřím tomu, že společnou prací a aktivitou výboru společnosti bude společnost nadále pokračovat ve své činnosti, v podpoře a pomoci nám, parkinsonikům, postiženým touto dosud nevyléčitelnou nemocí. Ani paní předsedkyně to nemá lehké, ono samotné jednání je až vyvrcholením, ale příprava a shánění podkladů nejsou jednoduché. A k tomu další agendy, telefony, „mejlíky“. V každé společnosti je předseda, který má své odpovědnosti, ale i práva, výbor, který je poradní rukou předsedy, organizační pracovníci a potom nás, vedoucí klubů.

Uvědomme si, že všichni pomalu stáráme, kvůli naší nemoci asi více než zdraví lidé a každá činnost od nás vyžaduje mnohem více práce a vypětí. Nemoc pomalu postupuje, objevují se další příznaky a musíme se s nimi naučit žít a pomáhat i druhým členům klubu. K tomu slouží odborné články našich lékařských kolegů a pořádání besed a seminářů, které nám pomáhají lépe pochopit a snášet náš úděl, Parkinsonovu nemoc.

Děkuji vám za přečtení mého článku a všechny vás zdravím jménem Parkinson klubu Ústí nad Labem.

PK Praha O novém předsedovi

Ing. František Klíma, předseda



Zhruba před 12 lety jsem byl na vrcholu profesní kariéry. Pracoval jsem na manažerské pozici nadnárodní renomované konzultační a poradenské firmy v oblasti IT. Byl jsem začleněn do velkých IT projektů například pro banky, utility a pojišťovny. Přednášel jsem na významných konferencích. Měl jsem částečný úvazek na ČVUT. Ohromný pokrok v IT technologiích mě zajímal, a tak mi nevadilo velké pracovní zatížení.

V té době jsem začal pociťovat zhoršenou mimiku a zpomalené pohyby. Hlavně při přednáškách to začal být problém.

Po řadě neurologických vyšetření mně byla diagnostikována Parkinsonova choroba (PN). Do té doby jsem vnímal tuto nemoc jako nemoc starců se šouravou chůzí a třesoucíma se rukama.

V první fázi se nemoc projevuje spíše nenápadně. Když správně pomoci léků doplníte chybějící dopamin, lze významně utlumit projevy nemoci. To mi umožnilo provádět většinu aktivit.

Zvolil jsem si přednáškovou činnost na ČVUT a spolupráci na IT projektech v rámci evropských dotací. Byl jsem členem ministerских komisí a oponentem podaných studií.

PN je dlouhodobá a nepříjemná nemoc. Zpočátku jsem ji dokázal korigovat a okolí nemoc nezpozorovalo. Po několika letech se příznaky zvýraznily a začaly obtěžovat nejen mne, ale i okolí. Nedostatek dopaminu se projevoval stavy off.

Začal jsem omezovat společenský život a začal se uzavírat do sebe. Manželka a dcery mě přiměly, abych se přihlásil na ozařovací pobyt pro parkinsoniky. Přiznávám, že jsem odjížděl s rozpaky, co bude. Strávil jsem 7 dní mezi lidmi, se kterými jsem si měl co říct. Potýkali se s podobnými problémy jako já. Naučil jsem se různé cviky pro překonání nepříznivých stavů. Diskutovalo se o lécích a vedlejších účincích. Večery byly věnovány společenským aktivitám. Nikdo se nepozastavil, že se někdo šourá nebo se pohybuje jako opilý.

Na pobytu mě oslovila paní Věra Skoupá, zda bych se stal členem pražského parkinson klubu. Seznámil jsem se s aktivitami klubu a celé Společnosti Parkinson, z. s. V létě 2019 jsem podal přihlášku a stal se členem. V prosinci 2019 odstoupil z funkce předsedy pan Ruda Ohanka a já byl na pravidelné schůzce zvolen jeho nástupcem.

PK Plzeň

Valer Mičunda, předseda PK Plzeň



Když se před lety sešlo pár nadšenců v pivovarské spilce a domluvil se vznik Parkinson klubu Plzeň, málokdo předpokládal, že bude patřit mezi stabilní kluby Společnosti Parkinson, z. s. V loňském roce jsme oslavili dokonce 10leté výročí, a to výstupem na horu Čerchov, nejvyšší horu Českého lesa, a výletem do Mariánských Lázní spojený s prohlídkou Bohemia parku.

Za tu dobu prošel klub určitým vývojem a došlo k ustálení členské základny, říkáme tomu zdravé jádro. Za tu dobu nás bohužel i opustilo pár členů, mezi nimi bohužel i náš první předseda, ale takový je život a musíme se s tím smířit. Jenom se nám nedaří získávat mladší členy, ale myslím, že jsou na tom stejně i ostatní kluby.

Činnost klubu je pestrá, od prvních rekondičních pobytů na Štíkové přes pobyty v lázních Vráž u Písku, různé pobyty na Šumavě atd. Na pobytech se už tradičně dobře bavíme při vystoupeních našich členek, říkáme jim Sbor repasovaných důchodkyň.

Pravidelně se scházíme na členských schůzích, hodinách cvičení a letos budeme navštěvovat kurz trénování paměti.

V současné době dostáváte do rukou Časopis Parkinson číslo 60. Lidé začínají v 60 rekapitulovat, co kdy a jak, co mohlo být jinak, co lepší apod. Časopis prošel také určitým vývojem a budete se mnou určitě souhlasit, že poslední vydání jsou na úrovni jak obsahem, tak i vzhledem. Musíme za to poděkovat redakční radě v čele s předsedkyní Společnosti paní Zdislavě Freund. Chtěli bychom jako členové Parkinson klubu Plzeň našemu časopisu k jeho šedesátinám popřát hodně spokojených čtenářů a redakční radě hodně inspirace a vynikajících nápadů, ale hlavně hodně zdraví a síly na další vydání časopisů.



PK Liberec Z klubového dění

Jaroslav Rous, předseda



Po různých letních aktivitách a společném výletu jako soustavnou hlavní činnost v libereckém klubu bereme svoji rehabilitaci. V minulém roce jsme se pravidelně každé úterý odpoledne rádi scházeli v nemocničním rehabilitačním bazénu ke cvičení ve vodě s naší dlouholetou cvičitelkou Martou, která nám s různými pomůckami a nářadím předcvičovala, abychom si důkladně rozhýbali všechny svaly a klouby po celém těle.

Když se s námi podělila o radostnou novinku, že bude maminkou, trochu nás to zaskočilo, ale podařilo se jí od dalšího roku domluvit na pokračování se svojí kolegyní Martinou. Ta od ledna pokračuje a zase jiným stylem nás celé protáhne, že když vylezeme z vody, jsme jako vyměnění a je nám potom opravdu fajn.

Po cvičení nezapomínáme ani na důležité doplnění tekutin v nedaleké sokolovně.

V adventním čase se všude odehrávají různé besídky a večírky, a tak jsme se i my rozhodli uspořádat si podobný a sešli se na předvánočním setkání v salonku restaurace Kotelna. Společně jsme si krásně popovídali, dali dobrý gáblík i poslouchali





pěknou muziku country a tramské skupiny Cuprum.

Naši členové Jitce se podařilo zařídit skvělý společný vánoční program, koncert na zámku Sychrov. Večerní posezení v kouzelných kulisách prostorů zámku s krásnou muzikou a zpěvem kvarteta bylo milé ukončení vánočních svátků. Na závěr jsme se šli podívat do zámku na krásně ozdobené stromky a výzdobu pokojů. Byl to hezký zážitek a díky tomu, že jsme dopravu zvládli svépomocí, jsme prostě sehraňá parta. Marcela pak stihla pro ilustraci i pár fotek.

Další naše setkání, již po Novém roce, proběhlo opět v Kotelně. Sešli jsme se tentokrát o trochu dřív, už v 6 hodin, tak abychom si v klídku mohli popovídat. Dopodrobna jsme si okomentovali právě krásně prožité Vánoce i silvestrovské oslavy příchodu Nového roku, trable a radosti s našimi dětmi i domácími mazlíčky. Také jsme probrali, jak a co udělat s tou potvorou parkinsonem, i dalšími problémy. Když nám zahrála kapela Cuprum, tramské a country písničky, poslouchali jsme a někteří si spolu s ní pro větší pohodu i zazpívali.



PK Brno Adventní setkání v Brně, 18. 12. 2019

Eva Fialová



Pravidelné klubové schůzky (každou 3. středu v měsíci) již tradičně zastřešuje ke konci roku slavnostní adventní setkání členů PKB přicházejících většinou s doprovodem někoho blízkého. Je to kulturní a společenská událost, příležitost se pobavit a zazpívat si s přáteli v adventní čas. Letos se nás sešlo rekordních 63 osob.

Tentokrát předsedkyně klubu Mgr. Eva Vernerová vybrala divadelní kavárnu Neko-nečno v Lidické ulici. Ta restaurace je tam snad odjakživa a prý se jí říkalo Vagón, který nízkým klenutým stropem a značnou délkou místnosti připomíná. Je tam příjemné prostředí, skvělé jídlo, milý personál – na požádání nám ochotně umožnili vyhnout se schodům služebním výtahem.

Předsedkyně klubu akci zahájila po 14. hodině a následoval výborný oběd, smažený kuřecí řízek s bramborovým salátem nebo hovězí svíčková s karlovarským knedlíkem, bylo možné objednat si i jiné jídlo dle jídelního lístku.

Zatím se připravovaly na svůj program doc. Mgr. Šárka Králová z katedry zpěvu Hudební fakulty JAMU v Brně a její





studentky Aneta Podracká Bendová a Eliška Hájková.

Každý stůl obdržel čitelný program hodinového koncertu, děvčata zpívala za doprovodu elektronického klavíru paní docentky árie ze známých oper, vánoční písně a nakonec klasické koledy, kdy se přidalo i obecnstvo. To vám byla taková krása – nádherný zpěv v příšeří sklepení a dvě mladičké krasavice se zářivými úsměvy. Skutečně nezapomenutelný zážitek. Účinkující byly odměněny bouřlivým potleskem a nádhernými kyticemi od předsedkyně klubu.

Krásnou kyticí za pomoc předsedkyni klubu dostala i Eva Fialová, která se postupně zapojuje do práce pro PKB. Velký dík si zaslouží za dokonalou přípravu krásného odpoledne především předsedkyně Eva Vernerová, které za všechny poděkovala a předala něco pod stromeček Alena Krejčí.

Ale ani ostatní přítomní nepřišli zkrátka. Na každém stole se objevilo na ochutnání vánoční cukroví, které doma naše ženy

pečou. Dostávali jsme i dárečky. Nejdojemnější byli žlutí smajlíci, které pro své přátele z klubu sama uháčkovala Věra Kintrová, členka PKB od roku 2008, která však 27. listopadu 2019 ve věku 71 let zemřela. Budeme mít na Věrku milou vzpomínku.

Tradičně Drahuška rozdávala malé raněčky s vánočním překvapením a Alenka krásně nazdobené perníčky. Pár dárečků přinesla Evka, vlastnoručně ušitá zvířátka a drobnou keramiku. Vánočního zajíčka předsedkyně klubu darovala slečně provozní za vzornou péči a ochotu.

Příjemně překvapila Květuška, která každému nadělila dárkovou skleničku vlastnoručně vyrobené marmelády z vlastních meruněk.

Všichni si odnesli vánoční pohlednici Josefa Lady, opatřenou hezkým přáním, které za výbor PKB připravila Eva Vernerová, a osobní PF 2020, kam namalovala své srdce na dlani Yvetka Nopová.

Loučili jsme se naplněni radostí a pohodou, jak se říká, se sluncem v duši a doufám, že nám to dlouho vydrží.

PK Havlíčkův Brod Co bylo a co bude

Ilona Štěpánková, předsedkyně



Havlíčkobrodský klub má 21 členů, v roce 2019 odcvičil 33 hodin v tělocvičně SPŠ stavební při průměrné účasti 18 členů.

Plány na rok 2020?

Každou středu cvičení v tělocvičně SPŠ stavební.

Každý měsíc po cvičení setkání s předsedkyní k projednání námětů, dotazů, informací.

O prázdninách tradiční zahradní setkání u někoho z členů klubu.

V prosinci výroční členská schůze v prostorách města.



PK Krnov

Život se zvládá lépe, být informovaný a připravený

Anežka Matochová, předsedkyně PK Krnov



První setkání v letošním roce na 3. výroční schůzi PK Krnov. Šest účastníků zůstalo doma, na dálku všechny zdravíme a vyřizujeme po-zdrav od členů PK Krnov. Informace o činnosti PK Krnov od založení až po současnost obdrželi všichni v tištěné podobě, tudíž jsme nemuseli při setkání probírat tyto informace. Společné posezení je vždy příjemné, a proto využíváme této příležitosti, dopřáváme si dobrot, hovoříme o osobní aktivitě, rodině, zdravotnictví, lécích. A také o tom, co kdo bude mít zítra k obědu anebo jaké hlásí počasí na příští týden...

Na závěr pozdravujeme všechny, kteří s námi sympatizují, pomáhají nám, sponzorují nás, podporují. Pozdravujeme všechny, kteří byli v PK Krnov, ale bohužel jim zdravotní stav již nedovoluje být s námi.

Vždy po domluvě s paní majitelkou na termínu máme v upraveném salonku v kavárně a cukrárně Slunečnice plně hodnotný



servis včetně obsluhy. Bude-li někdy vyhlásovací anketa, Slunečníci podpoříme hlasy: pro její sympatie na začátku – pro její symfonie spokojenosti na konci.

Pokud čtou tyto řádky parkinsonici, kteří se nám vyhýbají, nechtějí s námi být

v PK Krnov, nenutíme nikoho. Ale věřte, že pokud jste ještě činní, přijďte mezi nás, ulehčí se vám, neboť jsme všichni na stejné lodi s diagnózou PN. A věřte, že život se zvládá lépe, být informovaný a připravený.



PK Červený Kostelec

Helena Kukrálová, předsedkyně



Vážení čtenáři,
opět se překulil jeden rok a již opět bilancujeme.

Náš Parkinson klub Červený Kostelec působí již 11 let. Členská základna ke konci roku čítá 33 členů. Máme několik sympatizantů, kteří pomohou při výletech těm, kteří již nejsou tak rychlí s ohledem na nemoci, které je sužují...



Na vánočním setkání jsme se sešli v hojném počtu a zhodnotili uplynulý rok ve výroční zprávě a zprávě o stavu financí.

Kromě pravidelných pondělků, kdy se sejdeme na cvičení, jsme u příležitosti Mezinárodního dne PN v dubnu zorganizovali výstup na Chrby – nejvyšší kopec v Č. Kostelci, kde se k nám cestou přidalo i několik občanů.

Další výlet byl do Polska na pstruhu a zakončení školního roku bylo ve Chlívčích při opékání buřtů.

V prosinci jsme dojeli do Prahy na celostátní setkání parkinsoniků. Přestože týden před odjezdem byla změna s autobusem, vše dobře dopadlo, náhradní autobus byl větší a ještě lepší a podařilo se nám jej téměř naplnit. Pražský výlet byl kladně hodnocen.

Vánoční posezení navštívil rekordní počet členů i s doprovodem.

Na vánoční setkání nás přišly se svým programem potěšit děti z MŠ Olešnice.

Letošní ježíšek nepřinesl osobní dárky členům, ale kolektivní dárek. Potřebovali jsme doplnit opotřebované gumy, doplnit míče a tyče, protože nás chodí hodně cvičit.

Před Vánocemi jsme navštívili naše členy v DD v Náchodě a Č. Skalici.

Se členy, kteří již nemohou docházet na cvičení, jsme ve styku přes internet.

Šířší veřejnosti o sobě dáváme vědět prostřednictvím městských Zpravodajů a okresního tisku. Nejbližší kluby jsou Hradec Králové a Pardubice.

Touto cestou děkuji sponzorům, bez jejichž pomoci bychom do Prahy autobus nevypravili.

Rovněž děkuji našim cvičitelkám Marcelě Dynterové a Janě Erlebachové za jejich perfektní přípravu na cvičení a pomoc při výletech a setkáních.

Do nového roku přejeme všem hodně zdraví, pohody a štěstí.

PK Pardubice

Jiří Vála, předseda



Náš Parkinson klub Pardubice má v současné době 28 členů. V loňském roce zemřeli tři naši členové.

V letošním roce se naši členové zúčastní sportovních her v Předměřicích nad Labem, máme v plánu se zúčastnit výstupu na horu Říp, nebo na Kunětickou horu, podle toho, jak bude velký zájem o jednotlivé akce.

Dále uspořádáme besedy na téma živočichové v přírodě a logopedii.

Plánujeme společnou akci lodi Arnošt s klubem HK a opékání buřtů v TJ Pardubičkách.

Pokud nám bude poskytnut sponzorský dar, uskutečníme pro naše členy kulturní

poznávací zájezd. Rehabilitační cvičení našich členů probíhá dle rozpisu jak v těločvičně, tak bazénu.



Jiří Vála, čestný člen

Společnosti Parkinson, z. s.

a dlouholetý předseda

Parkinson klubu Pardubice,

dne 23. 2. 2020 zemřel.

I když mu Parkinsonovu nemoc komplikoval vážný nález na plicích, odešel zcela náhle za plné aktivity.

Bylo mu 64 let.



PK České Budějovice Pohyb – základ života

Pavel Malý

Zdá se Vám úvodní titulek povědomý?

Máte pravdu, trochu jsem upravitel jedno slovo ze známého českého filmu... Tím slovem je POHYB. A s pohybem je spojeno cvičení – a to je to, o co tu běží...

Vítejte na jihu Čech. Zdraví vás PK České Budějovice. Klub, který se věnuje cvičení také ve Strakoniciích a v Táboře. Není cvičení jako cvičení. A jak napsal M. Švandrlík v Černých baronech, na všechno je nám třeba specialistů.

Strakonice mají tu výhodu, že cvičení vede cvičitelka par excellence paní Věra Bernasová. Nezapře své zdravotnické vzdělání, povoláním je totiž zdravotní sestra a rehabilitační pracovnice. Cvičení pod jejím vedením má vysokou úroveň. Jsme všichni rádi, že ji mezi sebou máme.

A jak to vypadá v Táboře? Tábor má svou cvičitelku paní Bulantovou.

A České Budějovice? Tam vede cvičení paní Hartmanová. Informace o cvičeních

najdete na internetových stránkách klubu včetně akce Cvičení s hudbou.

Jak již jsem psal mnohokrát, pohyb je mimořádný dar a cvičení je prostředek, jak si pohybové aktivity udržet.

Tak si zacvičme...





Z pobytu Tři Studně

Krásné prodloužené babí léto

Věra Varmužková



Brněnský parkinson klub se v r. 2019 zase rozhodl, že využije (jako minulé dva roky) nabídku Filiánku, z. s., uspořádat pro nás podzimní rekondiční týden na Vysočině, v hotelu Horník ve Třech Studních. V krásném prostředí, které je jako stvořené k odpočinku

a načerpání nových sil jak tělesných, tak i duševních, si užívalo 25 členů nejen z našeho klubu. Potěšila nás také účast rodinných příslušníků, kteří se o nemocné starají.

Vysočina je pro naše členy velice vhodné místo nejen proto, že je od Brna vzdálená jen něco málo přes hodinu jízdy. Hned za hotelem jsou lesy hustě protkané cestičkami bez velkého převýšení, takže mohli



chodit i ti, kteří mají problémy s pohybem a používají hole nebo berle.

Celý pobyt s názvem Zpívání do dálky byl zaměřen na hudbu, muzicírování, zpívání a získávání vědomostí o naší nadané skladatelce a dirigentce Vítězslavě Kaprálové, která část svého krátkého života prožila právě ve Třech Studních. Setkali jsme se s jejím bratrancem panem Kaprálem, který nám vyprávěl o společném dětství a další zajímavosti ze života Vitulky, jak je zde nazývána. Již loni náš člen Přemek prozradil, že je také přímý příbuzný, takže se oba pánové letos setkali nad rodokmenem a vzájemně doplnili neznámé informace.



Vzpomínali jsme na písničky, ve kterých se zpívá o kytkách a dalších rostlinách. Přišli jsme asi na osmdesát a nejčastěji se objevovaly růžičky. Luštili jsme na procházkách zašifrovaná česká přísloví, nasbírali si po lese poslední houby na sušení i domů na praženici či omáčku. Ráno i před večeří jsme s cvičitelkou Lenkou-Krtečkem protahovali snad každíčkový sval v těle. Ranní cvičení bylo v lese, na louce, u rybníka se sluncem a krásami podzimu. Po obědě jsme vyráběli andělíčky pro radost a pro štěstí. Samozřejmě některá procházka končila v Krčmě na náměstí ve Třech Studních, kde jsme vychutnávali dobrůtky jako vynikající fondán s čokoládou, šlehačkou a malinami nebo bombardino s vaječným koňakem a kávou. Tam za námi také přijela naše členka Věrka Kintrová z Olešnice, kterou jsme v klubu chvíli neviděli. Bylo to moc milé shledání.

Ani večer jsme nezaháleli a prožívali různé soutěže, zpívání, vyprávění, při nichž jsme se moc nasmáli a zjistili, že ať je člověk nemocný, nebo zdravý, když má bezva kamarády, je mu na světě moc dobře.

**Ukázka splněného úkolu –
vymyslet příběh na slova láska,
most, Horník, radost:**

Chodíme, chodíme po Vysočině,
nejedno srdéčko s námi pookřeje – zpěv.

Láska prý hory přenáší
přes most pochopení nám radost přináší,
na Horník se v každé době rádi vracíme,

Janu s Lenkou občas pozlobíme.
Parkinsonici a přátelé zde cvičí vytrvale,
buňkám v mozku nedají spát i nadále.

S muzikou a slovíčky si pohrávají,
protože se všichni navzájem rádi mají.

S písničkou a dobrou náladou
parkiho odháníme: ALOU!!!

Nabídka

Ozdravný pobyt PK Brno 2020

11. 10. až 16. 10. 2020

Překážky nás nezastaví

RS Horník, pobyt pro osoby s Parkinsonovým onemocněním
a jejich doprovod.

- výlety
- sportování
- tematická celopobytová hra
- hry v přírodě
- cvičení a relaxace
- kreativní tvoření
- trénink paměti
- společné aktivity
- přátelská a pohodová atmosféra
- celodenní program

V nádherném prostředí Vysočiny.



Ozdravný pobyt ve Vráži u Písku – únor 2020

Zdislava Freund



Do lázní v únoru? Zdá se vám to nevhodné?
Vedení Lázní Vráž u Písku nám nabídlo podmínky, které se nedaly odmítnout, a na týdenní pobyt se nás přihlásilo dvacet.



Lea Skácelová II

ptala se Zdislava Freund



Příběh Ley Skácelové, který jsme přinesli v minulém čísle, se zmiňuje o neuvěřitelné náhodě, která zachránila Leu od jisté smrti. Příběh si zaslouží vlastní prostor, proto je zde Lea Skácelová II.

Ten člověk, který kvůli mně pustil nás všechny, riskoval život a možná o něj i přišel jako Canaris a další zamaskovaní odpůrci nacismu a skrytí atentátníci na Hitlera. Zachránil osm dětí nastavením vlastní hlavy.

Prostě jsme s mámou dostaly obsílku, že se máme dostavit do Haštalské ulice. Jely jsme z Pardubic. Na nádraží plno SS, jeden mi dal facku, že prý mám nakřivo hvězdu. (Neměla.) Otekla jsem a krvácela z dásní. Zuby držely a mám je dodnes, fakt. No a v tý Haštalský u dveří hlídali dva SS a byli tam muž a žena v bílých pláštích, Židi z pražské obce. Kousek ode dveří byl nenápadný poměrně mladý člověk, blondáček, v hnědém obleku bez odznaků a bez pásky na rukávu. Nenápadný civil. Když jedna matka, která stála blízko dveří, kde údajně byla ložnice pro děti, ty dveře otevřela, s křikem se vrhla z otevřeného okna. Bylo to 4. patro. A ten blondák poručil esesákům, ať se o ni jdou postarat, a když odešli, zavolal si mě a ptal se, jestli mám kam jít, kdyby mě poslal domů.

Odpověděla jsem, že ano, ale že domů nechci. Přemlouval mě, zavolal si mou matku, ukázal mi fotku své dcery, která mu umřela na záškrť, a řekl, že jsme si moc

podobné a že nechce, abych i já umřela. Měly být zkoušeny nové plynové komory a my byli materiál. Trvalo to chvíli, pak řekl, že pustí všechny, když půjdu. Tak jsem kývla, že ano. Strhal nám hvězdy, dal peníze na cestu, těm lidem z obce dal instrukce, jak nás mají nenápadně odvést na nádraží. Nesměli jsme jít pohromadě, nesměli jsme do posledního vagonu, tam směli jen Židi a Cikáni atd. Využil možnosti zbavit se těch SS, to neměl připravené. Když jsme ho po válce oznámili do Norimberka jako zachránce osmi dětí, tak ho v seznamech zločinců neměli. Buď utekl před koncem, nebo ho za nás zabili. Takových bylo víc a trestali je krutě.



Díky a krásný a úspěšný rok ti přeje Lea.

To, co mě navenek prezentuje, jako že jsem to já, a ne jen na dobu jednoho života půjčený futrál, se rozhodlo, že už nikam nepůjde. Leda ke Korejcům vedle koupit, co zrovna došlo. Ale i kolem toho dělá štráchy, takže se radši obejdu bez. Inu no... Zatím pac a pus, jestli se nepolepší, tak se zhorší, to bych ti dala vědět.

Lea

(Jsi fakt perfektní, mám tě moc ráda.)



Pomohla mi apomorfinová pumpa

Ján Jačisko

Ke konci roku 2019 jsem byl ošetřujícím lékařem, profesorem Rektorem, vybrán jako možný kandidát na léčbu apomorfinovou pumpou.

Správné použití pumpy nám vysvětlila paní Brázdová, přípravy se zúčastnila i manželka, syn a vnuk. Hlavním důvodem byl pokročilý stav Parkinsonovy nemoci. Přibližně po dvou měsících léčby touto pumpou se dostavily úspěchy. Vymizely dyskineze, zlepšila se stabilita a ubyly pády.

Velmi důležitou roli hraje skutečnost, jak se dokáže pacient srovnat s problémy určitého omezení, které léčení s sebou přináší. Například samotný vpich jehly ne každý dobře snáší, je nutné zavést pravidelnost v osobní hygieně, upravit stravu.

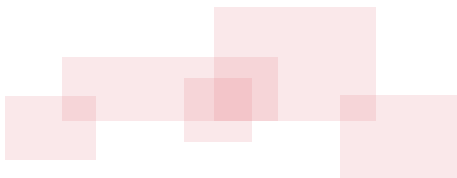
Neméně důležité je pravidelné cvičení a přizpůsobení se aktuálnímu stavu. Já se snažím, především ráno, před zavedením pumpy, udělat pár cviků už na posteli. Jedná se o jednoduché cviky na protažení těla.



Stejně jako je důležité dodržovat denní režim u běžného parkinsonika, tak neméně důležité je to i u parkinsonika léčeného apomorfinovou pumpou.

Takto v krátkosti mé poznatky z léčby touto pumpou. Pozor, nezaměňovat s duodopou.

Poznámka redakce: O apomorfinové pumpě jsme psali v časopise Parkinson č. 54/1018.



Václav Žďárský *26. 11. 1951 †24. ledna 2020

Vzpomíná Jaroslav Šlezinger

Odešel nám vzácný člověk. Někteří, ponejvíce ženy, mu říkali Venoušku. My jsme se domluvili, že mu budu říkat Venco. Jak víte, byl to kus chlapa a Venca mu služelo víc.

Poprvé jsem se s ním setkal na svém prvním rekondičním pobytu ve Štikově. Tenkrát fungoval chat, a tak jsme se domluvili, že jedu autem a vezmu ho s sebou. Osobně jsem ho viděl, až když mi nastoupil do auta. Vůbec mne nepřekvapil svým zevnějškem, dokonce jsem si ho podobně představoval.

Cestou jsme si povídali o všem možném. Byl tak zvláštní, že jsem měl z naší konverzace velmi příjemný pocit. Když mi řekl, že je farář, pochopil jsem jeho vyjadřování, názory a postoje. Jeho církev, Československá husitská, si ho vybrala a on jí byl tím služebníkem.

Jeho vtípky někdy až zacházely do krajnosti – pro faráře. Protože ale prožil velkou



část života jako dělník a poznal, co je život, dovedl hovořit o všem, co se na světě může přihodit.

Mimo jiné přišla řeč na mou zálibu ve zbraních a sportovní střelbě. Píšu to proto, že překvapení nás čekalo hned po příjezdu na parkoviště před hotel. Vedle nás zaparkoval Honza Durdák (dosud jsem ho



také neznal, on také sportovně střílel) a vyndával z auta dlouhý kufr a v něm měl dvě sportovní malorážky. V tom Venca znejistěl a ptal se nás, jestli je tu správně, že on žádnou zbraň nemá. Později to dával k dobrému, že si myslel, že se dostal mezi nějakou mafii. To byl on a celý pobyt nám zpříjemňoval svými povídkami a vtipky. Jeho společnost nás obohacovala.

Nikdy jsem ho neviděl nazlobeného, vždy jen s úsměvem a přiléhavým vtipem. Jeho básně nutily k zamyšlení a velmi lidsky řeší problémy života, jak ho Venca žil.

Několikrát nás pozval do svého kostela, zahrál nám na varhany, pohostil nás za pomoci lidí kolem něho. Všichni byli vstřícní a Venca na ně byl patřičně hrdý. Vážil si jich, že mu tak nezištně pomáhají.

Při jedné z návštěv jsem se mu pochlubil, že sbírám staré šicí a psací stroje. Vlastnil docela zachovalý kufříkový psací stroj a on mi ho tenkrát daroval. Doba šla dál a já nestíhal vše restaurovat, rozhodl jsem se sbírku celou prodat. Ten stroj od Venci jsem si nechal a nikdy ho neprodám.

Kdykoliv jsme se setkali, těšil jsem se na jeho podání ruky. Bylo vždy pevné a upřímné, doprovázené jeho úsměvem. Je mi líto, že už mu ruku nikdy nestisknu, ale věřím, že se dostal tam nahoru mezi ty nejlepší. Znovu si přečtu jeho básně a budu mít pocit, že je tu s námi. Měl mnoho přátel a já jsem hrdý, že patřím mezi ně. Rozdal nám všem tolik hezkého, až se rozdal úplně.

Bud' s bohem, příteli.
Jarda



A ještě něco z jeho hlavy:

Advent

*Po dlouhém čekání
co ještě očekávat?
Lepší než brát
je dávat.*

*Srdce na kousky
dávno rozdané.
Co ještě čekat?
Přijď, Pane.*

*Nikdy nevrátím se
do toho bytu,
kde přecházející samotou
prkenné podlahy kvílejí.*

*Mraky zimním nebem spěchají.
Poletím s nimi.
Nikdy nevrátím se.
Jen vrabci na okenní římse
mávají.*



Odvaha

Jana Husová

Co je to vlastně odvaha?

Většinu lidí napadne třeba hasič, který někoho zachrání z hořící budovy, nebo policajt, který zachrání lidi před nebezpečným pachatelem. To jsou situace, kdy máme odvahu spojenou s nasazením vlastního života. Vždy jsem se divila, proč třeba voják, který byl nasazený ve válce, má problém se adaptovat v normálním životě. Neříkám všichni vojáci, ale někteří ano. Asi jde o to, že v normálním životě se nejedná většinou o záchranu něčího života, není to jako ve válce – ten druhý je nepřítel a já se musím bránit.

Co si budeme povídat, většina lidí má namíchanou povahu z dobra i ze zla, a záleží potom na konkrétním jedinci, co ukazuje světu. Jestli to lepší já, nebo to horší já.

Proč vlastně píšu o odvaze, a tím myslím takovou odvahu, že nikoho druhého nezachraňujete, maximálně musíte bojovat sami se sebou. A co si budeme povídat, to je asi nejhorší souboj v životě. Většinou jsou období, kdy se daří, a toto období se nám zdá ze subjektivního hlediska, že je hned pryč.

No a potom jsou období, kdy se prostě nedaří a vy musíte bojovat s vlastními pochybnostmi, jak to bude dál. Zrovna vás opouští muž, ale přiznám se, že jsem mu to poslední léta moc neulehčila, držel se mnou přes všechny moje zdravotní problémy, prostě už toho bylo na něho dost. A do práce, jak ráda bych nastoupila do své poslední práce, ale na druhou stranu si uvědomuji, že bych tam moc asi stejně nebyla. A tak mě napadlo, že bych si otevřela internetový obchod, ale nejdříve si musím ověřit, zda dokážu ještě vytvořit výrobky, které chci prodávat, prostě to zkusím.

Kdysi jsem slyšela citát, že štěstí je vlastně cesta, kterou si zvolíme, hlavně nezustat stát a nelitovat se. Rozhodnout se pro novou cestu a nebát se. Je to těžké, ale ono nás to někam zavede.

Nyní taky mám pocit, že jdu cestou, která mě stojí hodně sil, ale jdu. I já mám občas obavy, kam mě ta má cesta zavede, ale jdu. Kdo máte blbé období jako já, vydejte se na svou cestu a nebojte se, já se taky už nebojím a jdu.

Nyní se vracím k tématu, co je odvaha. Nemyslíte si tedy, že je to taky odvaha, když jdeme novou cestou, a nevíme, kam nás to zavede? Tak se držte!

Na závěr pár moudrých citátů na téma odvaha.

„Je tolik možností, jak být v tomhle světě odvážný. Odvaha někdy znamená položit život za něco důležitějšího nebo za někoho jiného. Odvážný člověk se ve jménu vyššího zájmu někdy musí vzdát všeho, co dosud poznal, všech, které miloval. Ale někdy ne. Odvaha někdy znamená snášet bolest se zatnutými zuby a odžít si každý další den, který člověka dělí od lepšího života.“

Přání

Věra Strejcová

č. 60/2020 – gratuluju, Parkinsone

Znám tě od čísla 53 a mám tě moc ráda.

S PN se znám mnohem déle, v té době byl hit Voda, čo ma drží nad vodou od Elánu, a já brečela a brečela. Ale to je historie za 500.

Ted' mám tebe, přátele v klubu i ty, které znám zatím jen přes tebe – miluju pana Honse a jeho krásné příspěvky plné života, lásky a nadhledu. Obdivuju Zitu, Valera a Jiřinku za to, co pro nás všechny dělají.

Věra Strejcová, Plzeň

Jinak budu každý večer po 20. hodině vítat kamarády, co najdou cestu do tvé – naší – místnosti na Chatujme.cz.

Vzácní moji ďaleké – blízki priatelia!

Slávka Bobocká, Martin, Slovensko



Prešlo už veľa času čo som sa Vám naposledy prihovárala, naposledy to bolo v čísle 56. Čas letí ako vietor nad poľami a ja som sa ocitla na konci svojej redaktorskej práce. Nie vždy všetko vyjde, ako si človek naplánuje. Preto neprestávam dúfať, že s Vami nestratím kontakt a budem vždy netrpezlivo čakať na každé Vaše nové číslo.

Šesťdesiatka. Každá strana je iná, každá má svoje čaro, niečo dáva, niečo pripomína a človek zvedavo otáča list za listom... A preto Vám prajem k tej prvej šesťdesiatke ešte veľa ďalších okrúhlych rokov. Priatelia

moji, mnohému ste ma naučili a voľakedy som si myslela, že aj náš časopis bude tak rásť, ako Váš. Dnes už viem, že náš časopis, ktorý k Vám chodil po štyri roky štyri krát v roku už chodiť nebude.



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
Členka výboru	Věra Skoupá	608 256 178	veronskoup@seznam.cz
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	† Jiří Vála	606 461 697	jirka2023@seznam.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



Krátká báseň k oslavě vydání 60. čísla Časopisu Parkinson

*60 čísel časopisu, to již něco znamená,
než dají všechno dohromady, klepou se i kolena,
co hodin strávených u PC a redakčního stolu,
to není jenom články a foto shrnout, vypít kávu, a mažeme domů
Záleží i na nás, jak pošleme příspěvky, co tam všechno dáme,
k tomu pěkné foto, zprávy z klubů, jaké akce probíhají a jakého druhu.*

*Obdivuji práci redakce a redakční rady.
Všem, kdo se na časopisu podílí, a nejsou dnes tady,
odvedli však dobrou práci, nové číslo vyšlo,
s jarním sluníčkem a dobrou náladou, k nám do klubů přišlo.
Všichni se na něj těšili, prohlíželi schránky,
čekali i netrpělivě u domovní branky.*

*Děkujeme, Slávko, děkujeme výboru, redakci,
lékačkám i lékařům, všem vedoucím a členům klubů,
všem, kteří se snaží, aby číslo vyšlo a až do schránek přišlo.*

*Děkujeme sponzorům za finanční dary a sami se mohou cestou
časopisu přesvědčit, že je to na dobrou práci a pro informace všech
postižených a širokou odbornou i laickou veřejnost, rodinné přísluš-
níky a všechny, kteří nám pomáhají v naší nevyléčitelné nemoci.*

Děkuji všem. Milan Hons

Děkujeme našim sponzorům



Úřad vlády České republiky



PARDUBICKÝ KRAJ



KRÁLOVÉHRADSKÝ
KRAJ



Jihočeský kraj



HRADEC KRÁLOVÉ



PLZEŇSKÝ KRAJ



kernov



Pardubice



RETIS
GROUP

