

33
2011

PARKINSON

Časopis SPOLEČNOSTI PARKINSON, o.s.

Tvář Společnosti Parkinson: *Gabriela Vránová*

Z obsahu

Rekondice aneb
nejste na to sami

Příběh
jednoho z nás,
tentokrát Johana

PARKINSON
společnost o.s.



Toto číslo je věnováno tématu: **REKONDICE A LÁZNĚ**



RESOURCE[®]

2.0+fibre

Kompletní výživa určená k popíjení s vysokým obsahem energie, bílkovin a s vlákninou.



Kdy užívat:

- Při omezeném příjmu potravy v důsledku nemoci
- Při zvýšené potřebě přísunu energie a bílkovin
- Při nechutenství, žvýkacích a polykacích potížích
- Při zácpě či průjmu



✓ Více energie pro kvalitní život

Resource 2,0 fibre je plnohodnotná výživa určená k popíjení. Obsahuje více energie než běžně používané výrobky (400 kcal/200 ml).

✓ Více bílkovin pro boj s nemocí

Resource 2,0 fibre obsahuje vysoký obsah bílkovin, které pomáhají efektivně bojovat s nemocí (18 g/200 ml).

✓ Vláknina pro podporu zažívacího traktu

Resource 2,0 fibre obsahuje plně rozpustnou vlákninu¹, která slouží jako potrava pro přirozenou střevní mikroflóru, čímž napomáhá trávení a správné činnosti zažívacího traktu.

1. Clinical Nutrition Supplements (2004) 1, 33 – 38, Fibre effects on intestinal functions (diarrhoea, constipation and irritable bowel syndrome).

Potravina pro zvláštní výživu – potravina pro zvláštní lékařské účely. Výživa k popíjení.



Zvyšujeme kvalitu života

infolinka: 800 135 135 | www.vyzivaprinemoci.cz



Mladá fronta divize Medical Services představuje



Petr Broulík: Postmenopauzální osteoporóza

ISBN 978-80-204-2342-9
formát B6, 110 × 165 mm
48 stran, barevně, šitá vazba,
cena 40 Kč, SLEVA 10 % **36 Kč**

Osteoporóza je onemocnění, které je často charakterizováno jako plíživé a jeho diagnóza je stanovena až na základě zlomeniny nebo náhodného rentgenového snímku. Každé třetí ženě a každému šestému muži hrozí některá z osteoporotických zlomenin, odhaduje se, že v České republice je postiženo osteoporózou více než 1 milion obyvatel. V předkládané knížce vás její autor – náš přední odborník na danou problematiku – srozumitelným a čtivým způsobem blíže seznamuje s touto chorobou, upozorňuje na rizikové faktory jejího vzniku, a především poukazuje na skutečnost, že osteoporóza není neléčitelné onemocnění, neboť v současné době je k dispozici poměrně široké spektrum velice účinných léků. Zvláštní kapitoly jsou věnovány i problematice kostní přestavby, klinickému obrazu osteoporózy, popsány jsou vyšetřovací metody sloužící ke včasné diagnostice onemocnění a nechybí ani velice důležitá stať na téma prevence osteoporózy. Text je doplněn řadou názorných obrázků a schémat.



Roman Chmel: Ženská močová inkontinence – nepříjemný, ale léčitelný problém v každém věku

ISBN 978-80-204-2279-8
formát B6, 110 × 180 mm
72 stran, barevně, šitá vazba,
cena: 55 Kč, SLEVA 10 % **50 Kč**

Močová inkontinence – neschopnost ovládat držení moči – jistě patří mezi jeden z nejvíce ponižujících stavů. Její následky se promítají do všech oblastí osobního i společenského života postižené ženy a výrazně tak snižují její kvalitu. Naše publikace chce proto přispět k lepšímu povědomí o tomto častém onemocnění a nenásilnou formou motivovat čtenářky ke včasné návštěvě lékaře, který jim pomůže se problému bezbolestně a zcela zbavit či jej alespoň minimalizovat. Jsou probrány příčiny a rizikové faktory vzniku inkontinence, její typy (především stresová inkontinence a hyperaktivní močový měchýř), neinvazivní a invazivní vyšetřovací metody. Autor upozorňuje na vysokou efektivitu jak chirurgických, tak i medikamentózních metod léčby, ale též na finanční náklady spojené s terapií tohoto onemocnění. Samostatná kapitola je věnována rizikovým faktorům, prevenci a léčbě zánětů močových cest jakožto souvisejícímu problému.



PARKINSON číslo 33/2011

Březen 2011

Vydává Společnost Parkinson, o.s.
IČO 604 58 887,
Registrováno pod číslem
MK ČR E 7888,
ISSN1 1212-0189.
Vychází **v březnu 2011**.
Výtisk je neprodejný.

Redakce:

Jana Večlová
Irena Bednářová
Ing. Pavel Kneř
Blanka Sedláčková
Zdislava Erbanová

Redakční rada:

prof. MUDr. P. Kaňovský, CSc.
prof. MUDr. I. Rektor, CSc.
doc. MUDr. I. Rektorová, Ph.D.
doc. MUDr. J. Roth, CSc.
prof. MUDr. E. Růžicka, DrSc.
Mgr. J. Fridrich
Ing. P. Kneř
J. Večlová

Bankovní spojení:

GE MONEY BANK, Praha,
číslo účtu: 1766806504/0600

Adresa Společnosti Parkinson, o.s.

Volyňská 20, 100 00 Praha 10
tel.: 272 739 222,
e-mail: kancelar@parkinson-cz.net

Redakce časopisu:

Jana Večlová:
casopis@parkinson-cz.net,
774 443 562

Grafika, pre-press:

Vladimír Vyskočil - KORŠACH

Tisk:

Ekon Jihlava

Náklad časopisu a jeho distribuce jsou hrazeny hlavním partnerem firmou NOVARTIS a Ministerstvem zdravotnictví ČR. Bez výslovného souhlasu vydavatele nelze uveřejňovat žádnou formou obsah časopisu, ani jednotlivé články.

ÚVODNÍK	2
SLOVO PŘEDSEDY	3
CO VŠE SE UDÁLO	
Aktuálně	4
TVÁŘ SPOLEČNOSTI	
Gabriela Vránová: poetická tvář parkinsoniků	5
TENTOKRÁT NA TÉMA: REKONDICE A LÁZNĚ	
Lázeňská léčba u Parkinsonovy choroby	7
Rekondice aneb nejste na to sami	8
Rekondiční pobyty	10
Lázně nebo rekondice?	13
Rekondiční pobyty ve Starém Městě pod Sněžníkem	16
Hodnocení rekondičního pobytu v hotelu Ring, Svinčice u Mostu 28.-31. října 2010	18
Týden v Železné Rudě	19
ŠTIKOV – moje srdeční záležitost	20
Jed'te na rekondici	21
Můj první rekondiční pobyt	23
Rekapitulace	24
PŘIPRAVUJEME	
4. ročník výstupu na horu Říp	25
Benefiční koncert pro Společnost Parkinson, o.s.	26
VÝSTAVY	
NON-HANDICAP	28
Senior – Handicap: Aktivní život 2011	28
KLUBY	
Plán akcí na období od března do června 2011	29
INFORMACE Z TISKU	
Fakultní nemocnice Ostrava otevírá unikátní kognitivní centrum	32
PŘÍBĚH JEDNOHO Z NÁS, TENTOKRÁT JOHANA	
Dělám to proto, že můžu a chci	33
KREATIVNÍ POKLESKY	
POVÍDKA	
Jak si mě můj pes vycvičil aneb co mi dal život se psem	36
FOTOSOUTĚŽ 2010/2011	
SLOVENSKÍ PARKINSONICI	
Zakládáme tradici	38
KONTAKTY	40



Milí čtenáři,

představuji vám jarní číslo časopisu Parkinson v novém kabátě. Před Vánocemi jsem vám slíbila změnu, a protože přání se mají plnit ... nejen o Vánocích ... tady je. Takový časopis nemůže tvořit jeden člověk, to by i vás za chvíli přestalo bavit. Ve Společnosti Parkinson je tolik zajímavých a tvořivých lidí, že by byla velká škoda nevyužít jejich schopností, a tak jsem některé z nich oslovila a požádala o spolupráci. Vy, kteří navštěvujete webové stránky, je určitě budete znát a vám ostatním je nyní krátce představím.

Irena Bednářová, po operaci DBS, úžasně tvořivý člověk, spolu se svým manželem vydali sbírku básní „Převážně stále o tom samém“. Bude pro vás připravovat rubriky **TVÁŘE SPOLEČNOSTI**, **PŘÍBĚHY**, **KREATIVNÍ POKLESKY**.

Blanka Sedláčková, nápaditá, nesmírně ochotná a vždy připravena nabídnout pomocnou ruku. Vzala na sebe nelehkou roli organi-

zátoru 4. výstupu na Říp. Moc vás prosím, nechte ji v tom samotnou a **POMOZTE JÍ!** V časopise vás bude informovat o tom, co se chystá v **KLUBECH**.

Ing. Pavel Kneř, po operaci DBS, v časopise uplatní širší pohled na souvislosti a zpestří obsah časopisu o překlady zajímavých článků z němčiny a zprávy z internetu.

Zdislava Erbanová, na webových stránkách Společnosti má na starosti fotosoutěž. Fotografiemi se bude zabývat i tady a bude jimi doplňovat jednotlivé příspěvky.

Do našeho týmu bude určitě patřit také zkušená paní Květa Kánská, farář Václav Žďárský se svými laskavými příspěvky, básníci Jan Durdák, Jaroslav Bednář a samozřejmě vy všichni, kteří nám píšete a pomáháte spoluvytvářet náš časopis.

Moc vám za to děkuji.

Za redakci časopisu Parkinson

Jana Večlová

Jak přispět Společnosti Parkinson, o.s.

Vážení příznivci,

členství v naší Společnosti je bezplatné a její finanční chod je zajišťován dotacemi státu, několika hlavními sponzory, ale také nikoliv bezvýznamnou částkou darovanou mnoha drobnými dárci.

Poukázání daru je možné:

1) poštovní poukázkou typu A

konstantní symbol **0379**

2) bankovním převodem, který upřednostňujeme

konstantní symbol **0378**

Údaje pro vyplnění: Bank. účet: GE Money Bank Praha,

č. ú. **1766806504/0600**; Variabilní symbol (VS) viz kontakty, strana 40.

Adresa: 100 00 Praha 10, Volyňská 20.

Zaslání potvrzení o daru či případně darovací smlouvu s vámi rádi projednáme na tel. čísle **272 739 222**, eventuálně e-mailem: **kancelar@parkinson-cz.net**.

Za každý příspěvek upřímně děkujeme.

Společnost Parkinson, o.s., IČO 604 58 887

Slovo odcházejícího předsedy

Život plyne velice rychle a dva roky funkčního období výboru Společnosti se uzavřely.

Na Valné hromadě v Pardubicích byl za účasti jejích členů zvolen nový výbor Společnosti a jeho předseda JUDr. Karel Skořepa.

Hodnotit uplynulé dva roky mi tak úplně nepřísluší, záleží spíš na vás, členech Společnosti, jak jste byli s naší prací spokojeni. Co se určitě podařilo, bylo mediální zviditelnění Společnosti v rámci přímého přenosu Adventního koncertu a následně vybudování dvou stacionářů z jeho výtěžku. Z cílených sponzorských darů firem GSK a UCB jsme připravili Pražský kulturní podzim. Firmy IZIP a UCB se podílely na financování vánočních koncertů a koncertů k 12. a 13. světovému dni Parkinsonovy nemoci. Od roku 2009 do roku 2011 probíhala studie „Parkinsonik a řízení motorových vozidel“. Na výrazné aktivitě Společnosti se podílely velkou měrou i naše kluby, které připravily pro své i ostatní členy sportovní a kulturní akce a řadu odborných přednášek.

Zajímavým přínosem do budoucnosti bylo navázání přátelských vztahů v rámci fotbalového turnaje Parkinson cup s italskými lékaři z města Verbania v severní Itálii.

Na závěr mého příspěvku bych chtěl novému výboru a jeho předsedovi JUDr. Karlu Skořepovi přát hodně zdraví, energie, nápadů, dobré vztahy se stávajícími a novými sponzory a hlavně uklidnění vztahů mezi členy Společnosti.

Vám, milí čtenáři, přeji rovněž zdraví, štěstí a hodně hezkého čtení na stránkách časopisu Parkinson.

Ing. Václav Veselý

Slovo nového předsedy



Vážení přátelé a čtenáři časopisu Parkinson, uplynulo jen několik málo dnů od mého zvolení předsedou Společnosti Parkinson, o.s. Domnívám se, že v této chvíli ještě nemohu hodnotit současnou situaci ve Společnosti, bylo by to z mé strany nezodpovědné a nerespektující. Jménem nového výboru však již dnes mohu říci, že se snažíme snížit náklady Společnosti a co nejúčelněji hospodařit s poskytnutými dary a s dotacemi.

Jen několik slov k dění ve Společnosti Parkinson, o.s. Kalendář sportovních a společenských událostí organizovaných kluby je bohatý a má mou podporu.

Všechna tato společenská setkání parkinsonské komunity mají též upozornit na nás nemocné Parkinsonovou nemocí, na potíže, se kterými se my i naše rodiny potýkají. Problémy jsou známé, nízké povědomí laické veřejnosti, z něhož ústí nepochopení a stigmatizující pohled na nemocné, bohužel často i v rodinách. Vynikající péče lékařů není běžně doplňována rehabilitacemi a lázeňskou léčbou. Zde před námi stojí nelehký dlouhodobý úkol. V současné době Společnost Parkinson, o.s., supluje práci zdravotních pojišťoven organizováním speciálního cvičení a logopedické péče pro naše nemocné. Ani za pomoci dotace od Ministerstva zdravotnictví není tato situace dlouhodobě finančně udržitelná. Výhledově lze očekávat, že Společnost nebude schopna plně hradit cvičení.

Tématem tohoto čísla časopisu je právě lázeňská péče a rekondiční pobyty. Zde připomínám, že rekondiční pobyty ve smyslu grantových podmínek poskytujeme všem nemocným Parkinsonovou chorobou bez podmínky členství.

Závěrem bych chtěl poděkovat všem spolupracovníkům, kteří se podílejí na chodu Společnosti, předsedům klubů a jejich pomocníkům, výborům, redakci časopisu, administrátorům webu a on-line poradně, pracovníkům stacionáře, úřednicím v kanceláři atd. Poděkování náleží též všem sponzorům a dárcům.

Přeji nám všem, aby se podařilo vytvořit atmosféru tvořivé spolupráce a vzájemného pochopení.

Váš Karel Skořepa

Aktuálně

Valná hromada Společnosti Parkinson, o. s., zvolila na svém zasedání 5.–6. února 2011 v Pardubicích nový výbor a předsedu Společnosti.

Členy výboru jsou JUDr. Karel Skořepa (předseda), Mgr. Jaroslav Fridrich (místopředseda), Václav Fiedler (místopředseda), Čestmír Čermák, Ing. Pavel Kneř, (Mária Opltová – vzdala se funkce člena výboru, nadále se stará o stacionář), Jana Večlová.

Nový výbor žádá všechny členy Společnosti o podporu a spolupráci při naplňování hlavních poslání našeho občanského sdružení, ulehčit životní podmínky parkinsoniků a těch, kteří o ně pečují a spoluvytvářet v celé české společnosti pozitivní prostředí pro nemocné PN. Jsou to velké úkoly, které vyžadují mnoho práce. Obracíme se na všechny, kteří mohou nabídnout své schopnosti a zkušenosti ve prospěch nemocných a celé parkinsonské veřej-

nosti. Uvítáme z řad parkinsoniků ekonomy, právníky, novináře, administrativní pracovníky a další profese. Po celé republice je celkem dvacet našich klubů a v nich rádi uvítáme další nové členy.

*Výbor Společnosti Parkinson, o.s.,
Volyňská 20, 100 00 Praha 10*





Z galerie osobností, které se staly tvářemi Společnosti Parkinson

V tomto čísle vám představujeme:

Gabrielu Vránovou: poetickou tvář parkinsoniků

Curriculum Vitae

Narodila se na Slovensku českému učiteli a slovensko-maďarské mamince. Otec byl profesorem češtiny a francouzštiny, ale především lyrickým básníkem. Vystudovala herectví na brněnské JAMU.



Více jak čtyřicet sezón byla členkou činoherního souboru pražského Divadla na Vinohradech. Patří k našim nejvýznamnějším herečkám především díky svému smyslu pro charakterní a dramatické herectví. Celý život se také věnuje recitaci, a tak se bez nadsázky dá nazvat **královnou české poezie**.

Kdybychom měli jmenovat tři nejvýznamnější divadelní role, okamžitě nás napadne Maryša, Nora, Plajznerka.



V rozhlasu a v dalších zvukových médiích natočila celou řadu pohádek, rozhlasových her, večerníků. Přečetla stovky veršů, tisíce stránek četby na pokračování – Bílé noci, Čarovné prstýnky, Co život dal a vzal... Spolupracuje s významnými umělci – výtvarníky, hudebníky, spisovateli atd. Získala prestižní cenu Prix Bohemia za herecký rozhlasový výkon a Křišťálovou růži – nejvyšší ocenění v oblasti uměleckého přednesu.

Neopomenutelná je i její práce v dabingu, kde „spolupracovala“ s takovými hvězdami, jakými byly a jsou: M. Monroe, C. Deneuve, L. Taylor, J. Moraue.

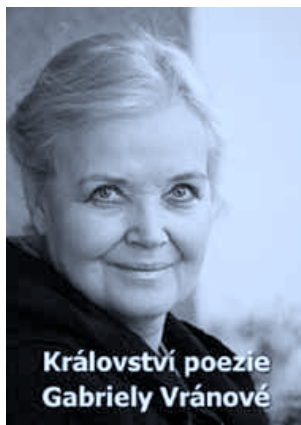
Po svém otci podědila i talent spisovatelský. Uveřejnila desítky fejetonů, které se poté staly základem pro její knihu Magnetický vítr, která dosáhla už druhého vydání.

Již skoro tři desítky let učí na Pražské konzervatoři. Její syn Ondřej Kepka je herec a režisér, manžel Jiří Kepka je středoškolským profesorem matematiky.

V polovině minulého roku dokončila svůj životní projekt. Vyšlo DVD Království poezie herečky a recitátorky Gabriely Vránové, v němž se odráží její celoživotní vztah ke světové, ale především k české a slovenské poezii. Režie tohoto projektu se ujal Ondřej Kepka.

Parkinsonici jsou aktivní lidé, stát na ně myslí ale především slovy. Myslí si to herečka Gabriela Vránová. Podle ní si nezaslouží lítost, ale respekt.

Herečka a spisovatelka Gabriela Vránová je tváří Společnosti Parkinson od roku 2006. Nedávno s dalšími osobnostmi se v pražské Libuši účastnila slavnostního otevření denního stacionáře pro lidi trpící touto chorobou. Přednesla zde povídku Jakuba Demla Vlčí mák, kterou zakončila za hrobového ticha. Poté následoval dlouhý potlesk.



***Básník je skrytý
ve všech v nás,
jen míra milosti
je různá.***

Herečka parkinsonikům předala své DVD Království poezie. Tu má ráda odjakživa. „Žiji jí od dětství. Začínala jsem u školních básniček, u Josefa Václava Sládka, u Jana Nerudy. Poezii mi nikdy nikdo nezošklivil. Básničky a říkanky se mnou vždy byly a jsou všude,“ uvedla herečka.

Parkinsonici přijali hereččinu milovanou poezii vřele. Podle ní se na ně v Česku myslí především pusou. Zatímco v sousedním Německu vydávají na svou léčbu asi jen 9 % svých měsíčních příjmů, v Česku jsou nuceni vydávat v průměru asi 40 %. „Nejde jen o starší lidi, Parkinson se bohužel běžně dotýká čtyřicátníků. Ve srovnání s chorobami, jako jsou Alzheimer nebo roztroušená skleróza, se o něm ví stále málo,“ uvedla paní Gabriela Vránová. Sama se o chorobě dozvěděla před lety – v malostranském kostele svatého Vavřince se účastnila několika charitativních koncertů pro parkinsoniky a stala se jednou z tváří Společnosti Parkinson.

„Všichni jsou velmi aktivní lidé, kteří se starají o ty ještě postiženější“, uvedla.

Stále vzpomíná na rodinného přítele a herce ostravského Národního divadla, Františka Šece. „Byl manželem mé nejbližší přítelkyně, Zorinky Rozsypalové, která zemřela letos v led-

nu, František už před dvěma lety. Byl to nejen herec, ale také výborný překladatel a spisovatel,“ řekla Gabriela Vránová. Nedočkal se vydání svého románu Sezona, pojednávajícím o divadelním životě. Herečka ji doporučuje všem, koho zajímá divadlo. „Viděla jsem Františka, jak ji svými rozechvělými parkinsonskými ručičkami dopisoval na stroji, jak se mu listy rozletěly a on je posbíral, i když už také málo viděl. Dokázal to, román dopsal a on vyšel,“ řekla Gabriela Vránová.

A proč si ji parkinsonici oblíbili?

Pamatuji si ji jako křehkou blondýnku, něžnou a zasněnou, už z dob, kdy mne maminka učila milovat divadlo, říká paní Květa Kánská, předsedkyně Společnosti v letech 2007–2008. Ale nejvíce ovlivnil můj život její vztah k poezii.

Mezi parkinsoniky ji přivedla jako recitátorku a dobrou známou, paní Jarmila Pohlová, pořadatelka koncertů k Světovému dni parkinsoniků. Kromě krásného vystoupení se vyznala ze vztahu k parkinsonikům na základě zmiňovaného dlouholetého přátelství s hercem Františkem Šecem, který trpěl touto nemocí, a ona ji tak poznala zblízka. Miluje poezii a básníky a divadlo... Je skvělá, opravdu skvělá..., dodává paní Květa. Je citlivá a umí oslovit jak nás parkinsoniky, tak ostatní.

Nemoci příliš radosti nepřinášejí a poezie to může napravit. Téměř každý parkinsonik se alespoň jednou pokusil o báseň, obraz, povídku, píseň, tanec. Dokonce i dříve technokraticky zaměření lidé. Jakoby snad na poslední chvíli chtěli uchopit to krásné v nás. A pozitivní myšlení a jiný úhel pohledu paní Vránové nám může jedinečně prospět. Děkujeme.

Když si na přítele Františka Šece, který zemřel ve věku 86 let, vzpomene a vidí kolem sebe své nové přátele z řad parkinsoniků, včetně jejich oblíbeného lékaře – neurologa prof. MUDr. Evžena Růžičku, naplňuje ji to optimismem. **„Přeji všem parkinsonikům Františkovu sílu, Františkovo nadání a Františkovu lásku k životu.“**

irena

*(Čerpáno ze soukromých zdrojů paní Gabriely Vránové.
Foto Ondřej Kepka; www.gabrielavranova.com
a www.kralovstvipoezie.cz)*



Lázeňská léčba u Parkinsonovy choroby

Parkinsonova choroba je chronické onemocnění, které je stávající léčbou léčitelné, ale není vyléčitelné. To znamená, že s omezeními plynoucími z příznaků choroby se pacienti potýkají po celou dobu, kterou prožívají se svou nemocí.

Základem terapie choroby je farmakologická léčba, tedy podávání léků, které zmírňují příznaky onemocnění. Používané preparáty se v průběhu choroby mění, ale základ mají společný – mírnit příznaky nemoci tím, že nahrazují chybějící dopamin, který již mozek není schopen tvořit. V poslední době vstupují do popředí i chirurgické metody.

Nedílnou součástí léčby je rehabilitace. V tomto ohledu hraje velkou roli Společnost Parkinson, o.s. tím, že organizuje pravidelná cvičení, rekondiční pobyty apod.

V tomto textu se chceme krátce věnovat lázeňské léčbě. Komplexní lázeňskou léčbu (tedy plně hrazenou zdravotní pojišťovnou) lze poskytnout pouze jedenkrát. Je nutné doporučení neurologa, vlastní návrh pojišťovně pak napíše obvodní lékař. Lázeňský pobyt se pak uskuteční do tří měsíců od vystavení návrhu. Bohužel, i když pak v lázních ošetřující lékař navrhne pacientovi lázeňskou léčbu ještě v budoucnu opakovat, je možné další pobyt uskutečnit jako příspěvkový, to znamená, že si pacient musí část pobytu hradit (hlavně ubytování a další hotelové služby). Jistě, část pacientů využije toho, že je možné psát lázeňský návrh i na jiné choroby, ale je to postup, který nelze takto přímo doporučit. Proto si musí každý pacient položit otázku, kdy lázeňskou léčbu podstoupit. Z odborného hlediska je lázeňská léčba indikována v časném a středně pokročilém stadiu nemoci. Pacienti ve velmi pokročilém stadiu,

špatně pohybliví, již lázeňskou léčbu podstoupit nemohou. Rovněž pacientům, u kterých se vyskytují psychické komplikace jako halucinace nebo poruchy paměti, pobyt v lázních užitek nepřinese a naopak jim přinese jen problémy (desorientace apod.).

Jaká je náplň lázeňského pobytu? Tu stanoví individuálně lázeňský lékař při první prohlídce. Krátce se o jednotlivých procedurách zmíníme.

Tělesná výchova tvoří jeden z pilířů lázeňského pobytu. Většinou se jedná o skupinové cvičení, pod vedením školeného rehabilitačního pracovníka. Jedná se o řadu cvičebních úkonů, které řada čtenářů, členů klubu Parkinson, zná ze svých pravidelných cvičení. Mohou být doplněny hudbou, kolektivními hrami apod. Pacienti s těžším postižením hybným nebo s přidruženými onemocněními (například artróza kloubů, bolesti páteře apod.) však vyžadují individuální přístup a cvičí samostatně s rehabilitačním pracovníkem.

Balneoterapie je specifická pro lázeňské pobyty. Oblíbené je cvičení v bazénu, kde voda nadnáší. Členové pardubického klubu znají toto cvičení ze svých pravidelných setkání v bazénu Lázní Bohdaneč. Cvičení probíhá u zdravotnějších pacientů individuálně nebo pod dohledem rehabilitačního pracovníka. Další možnosti jsou perličkové koupele nebo uhličitě koupele, které snižují ztuhlost svalů a celkově uvolňují. V některých lázních je k dispozici i celková vířivá koupel. Ta také uvolňuje svalové napětí i pomáhá od bolestí kloubních či bolestí zad.

Řada nemocných si velmi pochvaluje i masáže. Vhodné jsou tepelné masáže – aplikace parafínu nebo soluxu uvolňuje zatuhlé svaly. Lokální masáže či celkové masáže pak také snižují svalové napětí, ulevují od bolestí zad a také zlepšují krevní oběh.

Lázeňský pobyt však nezlepšuje jen fyzickou, ale i psychickou kondici. Pacienti mají možnost se vzájemně setkávat, konzultovat své problémy, navazovat nové kontakty i přátelství.

Samozřejmou součástí programu během pobytu jsou kulturní a společenské akce – koncerty, představení umělců, zábavy. A konečně řada pacientů využije pobyt k poznání okolí formou procházek, které by však neměly být vyčerpávající a nemají rušit léčebný program.

Velmi dobrou pověst mají Lázně Klimkovice. Jedná se o lázeňský areál v severomoravském kraji. Není to sice klasické lázeňské město jako např. známé lázně v západních Čechách, ale areál je velmi dobře vybavený a moderní. Velmi oblíben je i u dalších neurologických pacientů, například sem rádi jezdí nemocní s roztroušenou sklerózou. Pobyt trvá obvykle mezi 3 a 4 týdny. Dalšími možnými cíly pacientů s Parkinsonovou chorobou jsou Jánské Lázně, Vráž, Dubí a další.

Lázeňský pobyt lze tedy jen doporučit a z mého pohledu by jej měl zažít každý pacient, alespoň jedenkrát, což nyní zdravotní pojišťovna umožňuje.

MUDr. Václav Dostál, Neurologická klinika, Pardubická Krajská Nemocnice

Rekondice aneb nejste na to sami

Na svoji první rekondici se Společností Parkinson jsem jako fyzioterapeutka jela poprvé v roce 2004. Byla to víceméně náhoda. Jako svojí bakalářskou práci jsem si zvolila téma „Fyzioterapie u Parkinsonovy nemoci“. Vzhledem k tomu, že jsem se snažila o této nemoci

toho zjistit co nejvíce, navštívila jsem i Společnost Parkinson. Její bývalý předseda Ing. Jiří Dvořák, byl velmi vstřícný, ochotný a poskytl mi cenné informace nejenom o této nemoci, ale i o organizaci a fungování celé Společnosti, která v té době byla na začátku své cesty, jak se dostat do povědomí pacientů, lékařů, sponzorů i širší veřejnosti. Poprosil mě, zda bych jeden výtisk své práce nemohla věnovat Společnosti, a případně se nechtěla jako fyzioterapeutka (cvičitelka) zúčastnit rekondičního pobytu, který pořádají. Pobyt se konal v první polovině srpna ve Štikově u Nové Paky. Jako každý mladý člověk jsem byla zvědavá, jak takový pobyt probíhá, zda je to podobné táborům, na které jsem jezdila jako dítě a později jako vedoucí, či se to v něčem zásadním liší. Také jsem se chtěla dozvědět něco více o PN, poznat nové lidi, prostředí, něco se naučit a takříkajíc zažít ve skutečnosti, co to obnáší žít s panem Parkinsonem. Dlouho jsem se proto nerozmýšlela a souhlasila.

Brala jsem to dost zodpovědně, a proto jsem se snažila nastudovat o PN co se dalo. Přesto mě den před odjezdem napadlo hned několik otázek. Co když se mi tam nebude líbit? Co když se mě někdo zeptá na něco, na co nebudu schopná odpovědět? Jsem mladá, budou mě ti s panem P vůbec respektovat a brát vážně? Lhala bych, kdybych tvrdila, že když jsem se na zastávce Nová Paka město ptala na cestu k hotelu Štikov, tak jsem byla klidná. S batohem na zádech a s obavami, jak to všechno dopadne, jsem i přesto vyrazila. Čekalo mě milé uvítání panem Buzkem, který byl vedoucí pobytu. Každý účastník se ubytoval a po obědě jsme se společně podívali na video z minulé rekondice, aby si každý mohl udělat představu, co ho v následujících čtrnácti dnech čeká. Po večeri jsme se všichni sešli ve společenské místnosti, kde následovalo vzájemné seznamování i se závěrečným tancováním k uvolnění atmosféry. Usínala jsem se smíšenými pocity, ale jednu věc jsem věděla – už kvůli těm, kteří sem přijeli, to musím zvládnout.

Můj úkol byl jasný – spolu se svojí kolegyní





Aničkou jsme měly vést pravidelné rozcvičky, dopolední i odpolední skupinové cvičení, organizovat a účastnit se různých sportovních her – házení šipek, stolní tenis, soutěž

v Člověče nezlob se, pochod na dohled hotelu, karneval na koloběžkách. Zkrátka a dobře pomáhat těm, kteří sem přijeli bojovat proti panu P a za žádnou cenu ho nenechat vyhrát.



V průběhu rekondice jsem se proto snažila předávat dál něco málo ze svých zkušeností s touto nemocí. Na druhou stranu jsem zjišťovala, že i já se mám stále co učit. Na některé otázky, na které jsem nenacházela odpovědi v žádné odborné literatuře, jsem je našla právě tady. Ať už to bylo v průběhu cvičení, procházek anebo rozhovorů při večerním posezení. Když jsem poslední den před odjezdem v posteli přemýšlela a rekapitulovala celý pobyt, zjistila jsem, že mi ti „moji cvičenci“ budou scházet. Dali mi něco, co se dá těžko popisovat slovy. Byla to ta jejich vzájemná souměřitelnost, se kterou celý pobyt drželi pohromadě, navzájem si pomáhali, dodávali si odvalu, povzbuzovali se. I ta jejich chuť do života, s jakou každý den vstali a provázela je celý den, navzdory různým překážkám, které jim ten den připravil. Trošku mi to připomínalo 17. listopad 1989. Byla jsem v té době ještě docela malá, ale ne až tak malá, abych si nepamatovala na tu zvláštní atmosféru, která panovala, na tu pospolitost a odhodlání bojovat za každou cenu a vyhrát. Už jenom ten pocit, že na to člověk není sám, pomáhá. Byla jsem vděčná za tu zkušenost, kterou jsem pobytem na rekondici získala a rozhodla jsem se, že pokud budu moci, tak pojedu znovu. Od té doby jezdím jako cvičitelka na rekondice pravidelně. Těším se na ty známé tváře, které po roce znovu uvidím. Je to přesně ten pocit, kdy někoho dlouho nevidíte, pak se náhodně potkáte a stále si máte co říct. Těším se ale i na ty neznámé, které díky rekondici poznám a které můj život obohatí.

Co říct závěrem?

Z mých zkušeností vím, že rekondice jako taková vám nenahradí každodenní domácí cvičení. Neuniknete ani panu P, který vás doprovází na každém kroku, ale naučíte se pár triků jak pana P zaskočit, zastrážit a zahnat do ústraní. Rekondice vám umožní nebýt na problému sami, podělit se o své zkušenosti s ostatními a na oplátku se dozvědět něco od nich. A v neposlední řadě vám umožní zapomenout na svoje starosti a naopak se radovat spolu s ostatními.

Bc. Petra Flasarová

Rekondiční pobyty

Po celou dobu, kdy jsem byl voleným členem výboru Společnosti, jsem měl za úkol koordinovat rekondiční pobyty. Měl jsem k tomu dostatek zkušeností získaných na pobytech od roku 1999. Na základech vybudovaných předchozím výborem a zejména předsedou Ing. Jiřím Dvořákem a Janem Juskaničem jsem pokračoval dále. Místa pobytů byla různá (Sečská přehrada, hotel Štikov, RS Orbita v Rožnově pod Radhoštěm, hotel Duo a hotel Pohoda v Horní Bečvě, hotel Jet v Doubicích u Krásné Lípy, Astoria v Lázních Jáchymov, dům Exodus Třemošná pro handicapované Plzeňska). Dnes, kdy naše zdravotnictví umožňuje parkinsonikovi absolvovat lázeňskou léčbu pouze jedenkrát za život, získávají naše pobyty stále větší oblibu mezi pacienty. Je to dáno především jedinečnou funkcí takovýchto pobytů, to je získat trvalé návyky cvičení a dozvědět se od ostatních pacientů, jak nejlépe přizpůsobit své postoj k léčbě, mnohdy také získání širších informací, které jim jejich ošetřující lékaři nesdělí z důvodů časových, to znamená čas u lékaře se obvykle zúží na vypsání receptů (neplatí to vždy, ale stává se i to).

Tato tvrzení platí i pro doprovody parkinsoniků a partnery v rodinách nebo i pro osoby pečující o parkinsoniky, jejichž zkušenosti v péči o parkinsoniky jsou většinou jediné, které se právě zde dozvědí. Ono totiž platí, že ne všechna jejich pomoc parkinsonikům prospívá. Často se stává, že partner doma ve snaze pomoci, dělá některé činnosti za nemocného, i když by to on zvládl sám. Parkinsonika tím deprimuje a zároveň degraduje jeho intelektuální schopnosti. Přestože jsou pobyty určeny především pro parkinsoniky, zúčastňuje se jich nezanedbatelné procento partnerů a osob o ně pečujících. Proto je do budoucna nutné této skupině věnovat pozornost a hovořit s nimi, podobně jako Květa Kánská před dvěma lety ve Štikově.

Posuzujeme-li místa pobytů, je nutno považovat za stálíci hotel Štikov s jedinečnou nabídkou celé ubytovací kapacity hotelu včetně dostatečných prostor na cvičení a logopedii, na

sportovní i společenské aktivity. Když k těmto kladným hodnotám přidáme i nenáročné okolí ideální na vycházky, blízkost lesů, možnost koupání a jiné, těžko najdeme konkurenční místo. Jedinou velkou negací je obtížná přeprava veřejnými dopravními prostředky do Nové Paky. Snahou organizátorů pobytů bylo a je vyhovět regionálním požadavkům. Pro moravské účastníky to byla volba místa pobytu v hotelu Duo Horní Bečva, kde v roce 2007, 2008 a 2009 proběhly rovněž oblíbené pobyty. I když zde byl vysoký komfort, bylo nutno pro neúnosné finanční požadavky nalézt poblíž jiný objekt. To se podařilo pro rok 2010 dvěma pobyty v hotelu Pohoda Horní Bečva a pro rok 2011 v hotelu Kahan Horní Bečva, kde očekáváme podobné podmínky, jaké byly v hotelu Duo Horní Bečva.

V roce 2009, kdy jsme hledali náhradu za již zmiňované Duo, byl zvolen na doporučení Bohouše Skoupého penzion Pastviny, kam i přes relativně vysokou cenu se rádi vracejí ti, kteří Pastviny navštívili. Toto místo si oblíbili

zejména členové brněnského klubu. Pro rok 2011 však Pastviny neplánujeme. Bude-li poptávka (pro rok 2012), bude pobyt v penzionu Pastviny zařazen do plánu.

Díky mimořádnému úsilí manželů Salavcových z Olomouce se již třetím rokem konal víkendový pobyt pro členy olomouckého klubu v rekreačním zařízení Uničovských strojírén, Staré město pod Kralickým Sněžníkem. O tom, v jaké oblibě tento pobyt mezi členy je, svědčí počet přihlášených, když v roce 2010 byl proti plánu téměř dvojnásobný. I s tím si Salavcovi poradili. Díky.

Ve spolupráci s Ing. Arnoštem Štádlíkem, předsedou klubu Most, jsme v posledních dvou letech zorganizovali v hotelu Ring Svinčice ne daleko Mostu víkendové pobyty s hipporekondicí, to je rehabilitační ježdění na koních pod dohledem profesionálních vodičů koní. Rovněž i zde jsme podobně jako v případě Pastvin pro příští rok pobyt nezařadili.

Naproti tomu nově je zařazen pobyt v Železné Rudě. Je určen pro pacienty přede-





vším z Jihočeského a Západočeského kraje. Přejeme úspěšné výsledky organizátorce pobytu předsedkyni budějovického klubu, Ing. Bohumile Šindelářové.

Tím bych chtěl přejít k organizaci pobytu, v letošním roce. Pro každý termín byl pověřen zkušený pracovník, který bude určený pobyt připravovat a povede jej.



Tímto rozdělením koordinátorů bude docíleno rozložení činností na víc lidí. Za předpokladu, že se seženou cvičitelky a logopedky

z blízkého okolí pobytu, dojde k úspoře výdajů na cestovním. Také zakoupení míčů a vybavení pobytů např. pro Moravu a Jižní Čechy jistě přispěje k úsporám nákladů cestovního.

Stále se výboru nedaří sehnat sponzora na zakoupení dataprojektoru, který na pobytech velmi chybí. Půjčování přístroje od PK Most je komplikované a nepraktické.

Kromě nabídky na pobyty pro příští rok byla prostřednictvím předsedů klubů e-mailem zaslána nabídka možnosti zúčastnit se rekondičních pobytů organizovaných ČSČK Hradec Králové v hotelu Mass Sezimovo Ústí u Tábora. Těchto pobytů za přijatelnou cenu v porovnání s nabídkou služeb se mohou zúčastnit zejména hradečtí a pardubičtí, protože v ceně je i doprava. V minulých dvou volebních obdobích jsem koordinoval rekondiční pobyty a současně s tím jsem spolupracoval s regionálními kluby při zajišťování cvičitelek. Z praxe víme, že nejsou ve všech klubech cvičitelky s titulem, ale s praxí, a proto ve snaze zajistit vysokou kvalitu odbornosti cvičitelek jsme zorganizovali ve spolupráci s Mgr. Pospíšilem a Mgr. Katzerem z brněnské LF Masarykovy univerzity, katedry fyzioterapie a RHB a díky firmě Böhringer Ingelheim školení se zaměře-

ním na Parkinsonovu chorobu (první díl se uskutečnil v r. 2009 v hotelu Duo). V současné době se podařilo fyzioterapeutce Bc. Petře Flasarové sehnat sponzora na uspořádání druhého dílu tohoto školení. Ve spolupráci s fyzioterapeuty a lékaři 1. LF UK v Praze by se mělo uskutečnit po skončení rekondičního pobytu v hotelu Štikov ve dnech 3. až 5. srpna 2011.

Fiedler Václav

Lázně nebo rekondice?

Nejprve se představím, jsem lékařka, mým oborem bylo od r. 1970 rehabilitační lékařství, před tím interna, neurologie a jiné. Ovšem, parkinsonika nám poslali na cvičení jednou, možná 2× za celou mou éru. Nevím, jak moc se to dnes liší. Hned po odchodu do důchodu v roce 1991 jsem se zapojila do prvních projektů, což byly rekondiční pobyty osob po cévních mozkových příhodách. O několik let později jsem byla u zrodu rekondic parkinsoniků a také je vedla. Balneologie a fyzioterapie byly dokonce mým atestačním oborem.

Co tedy – lázně nebo rekondice? Podle mého názoru obojí.

Lázeňské směrnice, podle nichž má nemocný trpící PN nárok na lázně 1× za život, zřejmě tvořil před léty buď úředník, nebo lékař-úředník, který měl znalosti odpovídající i době mého studia. Parkinsonovou chorobou onemocní člověk průměrně od 75 nahoru, do tří let je nepohyblivý, do pěti umírá, protože léčeni neexistuje. Výjimky byly vzácné. Přeháním, ale tak nějak to bylo. Nutnost změny je mimo diskuzi.

Lázně patří mezi odborně uznávaná léčebná zařízení, s kompletním vodoléčebným, fyzioterapeutickým a rehabilitačním vybavením, vedená stálým odborně školeným lékařským i zdravotnickým personálem. Tato zařízení na-

jdeme v klimaticky nejzdravějších oblastech naší země, v objektech hotelového typu, kde jsou zajištěny i průvodní programy, cukrárny, kavárny, divadla, parky. Ovšem nemocný tu zůstává sám.

Léčebná část pobytu je plně hrazena pojišťovnami, minimální tři až čtyřtýdenní délka pobytu zajišťuje dostatečné plnění léčebného záměru. Samozřejmě existují i pobyty, které si hradí klient sám, většinou z finančních důvodů kratší než čtrnáctidenní a i vlastní léčení závisí jen na jeho kapse.

Rekondice – nejde o zařízení léčebné, pobyty nemají ani nemohou nahradit lázně. Místo pobytu nemívá kompletní léčebné vybavení, pobyt nebývá zaštitěn stálým lékařem ani stálým zdravotnickým personálem.

Odbývá se v zařízeních finančně dostupných pro nemocné, kteří jsou povětšinou závislí na důchodech. Menší část nákladů dosud kryly ministerské dotace.

Teoreticky ideální čtrnáctidenní délka pobytu se postupně z různých důvodů zkrátila na 10–7 dnů.

Vedoucí pobytu přijíždí na místo denně hodinu dvě před nemocnými, fyzioterapeutky, logoped, psycholog pak v průběhu dne. Závisí na jejich organizačních zkušenostech, schopnostech improvizovat v daných podmínkách a hlavně ochotě navzájem spolupracovat. Důležité je, jak dokáží zaujmout a zapojit do programu nemocné a současně zajistit velké množství nesourodých požadavků odborných i osobních.

Pochopitelně nezanedbatelně ovlivní celou akci prostředí – hotel, kvalita ubytování, vhodnost a využitelnost vnitřních prostor i okolí. Také kvalita stravy a co je nejdůležitější, přístup a chování zaměstnanců.

Průběh rekondic nepochybně poznamená i skladba nemocných. Nikdy nebudou dva pobyty kvalitně stejné. Mohou se dokonale vydařit, nebo být úplným fiaskem. Někdy stačí jeden dva chroničtí nespokojenci třeba z řad doprovodů a výsledkem je nespokojenost, špatná nálada téměř všech. Stává se, že doprovázející osoba vyžaduje a potřebuje větší zdravotní péči než parkinsonik. Hlavní osobou týmu býval lé-

Situace v počtu přihlášených na rekondiční pobyty ke dni 1. března 2011

Dovolují si upozornit všechny zájemce o rekondiční pobyty organizované Společností Parkinson, o.s., že pro rok 2011 byl stanoven jednotný termín pro **podání přihlášek do 31. 3. 2011**, týká se všech pobytů.

Do 9. 4. 2011 obdrží všichni žadatelé „**Oznámení o zařazení**“

A Štikov I

od 24. 4. do 4. 5. 2011 plánováno 54 míst	počet přihlášených	10
	volné	44

B Diana Železná Ruda

od 20. 5. do 28. 5. 2011 plánováno 29 míst	počet přihlášených	29
--	--------------------	----

C Štikov II

od 24. 7. do 3. 8. 2011 plánováno 54 míst	počet přihlášených	70
	navíc	16

D Kahan Horní Bečva

od 10. 9. do 20. 9. 2011 plánováno 35 míst	počet přihlášených	35
--	--------------------	----

E Staré město pod Sněžníkem – víkendový pobyt

od 16. 6. do 19. 6. 2011 plánováno 30 míst	počet přihlášených	26
	volné	4

Neváhejte a obzvlášť pobyt Štikov I si zajistěte včas!

Fiedler Václav, místopředseda výboru

kař, dnes ho musí organizačními i řekněme charismatickými vlastnostmi nahradit někdo z ostatních.

Rekondice nemají být společenskou záležitostí, i když také, ale pokud mají splnit svůj úkol, je to v podstatě obrovská dřina, jak pro nemocné, tak pro pracovníky.

Když poprvé přijedete jako nemocný s pocitem, že je to všechno pro kočku, že jedete jen proto, abyste vyhověli rodině, nebudete to mít jednoduché. Už první pohled na 30 a více parkinsoniků v různém stadiu nemoci bude obrovským šokem. Současně uvidíte, jak se lidé při příjezdu radostně vítají a objímají a jak se navzájem vyhledávají, tak vám okamžitě napadne, ono to snad nebude tak strašné, když se sem rádi vrací.

Problémy mívají jedinci, kteří rekondice přirovnávají k pionýrskému táboru a mají pocit, že je sem rodina odkládá, stejně jako kdysi o prázdninách.

Rekondice jsou škola, která má ukázat, jak žijí s Parkinsonovou nemocí ostatní. Do té doby, poznáváte nemoc jen na sobě, na chvíli zahlédnete něco v čekárně u specialisty. A zde je jich najednou kolem vás nespočet. Potkáváte se na chodbách, u stolu, při cvičení. Jeden zamrzne mezi dveřmi, další poklusem kličkuje. S hrůzou sledujete, jestli se soused trefí lžící do úst. Nelze uniknout. Sledujete trpělivé manželky, výjimečně v roli opatrovníka muže. Představujete si svou budoucnost za pět, deset, patnáct let. Je to krutá škola, soused u stolu vás naučí věci, které vás nenaučí žádný lékař. Jednak to sám neprožil, jednak nebude mít nikdy dostatek času na povídání. Učíte se od rána do noci jak žít i jak bojovat.

Pochopitelně, aby mohl celý program fungovat, je zapotřebí určitá kázeň všech; od nástupů na ranní rozcvičky, do jídelny, na cvičení či logopedii. Tato část je povinná. Dobrovolné jsou soutěže, podvečerní relaxačně-meditační chvilky, společné zpěvy při kytáře (pokud si ji někdo z vás s sebou přinese), let čarodějnic a další mnohdy ztřeštěné nápady.

Nikdy nezapomenu, jak těžká dyskinetička Jana předvedla roli klauna na cestách.

Také jiní dokáží s humorem přehnat svůj problém do karikatury.

Mimochodem, večerní disko nebo country tanec a jakýkoliv pohyb při hudbě jsou to nejlepší, co můžete svému tělu a své psychice dopřát.

Zařazujete se podle svých momentálních pohybových možností. Ale hlavně sdělujete si své zkušenosti, svěřujete se s radostmi i nezdary, se svým bojem s depresí, jeden od druhého se učíte, jak zacházet se sebou – tohle všechno vám lékař, pokud sám netrpí Parkinsonovou chorobou, poví jen podle zkušenosti jiných. Nacházíte přátele na celý život.

Do doby, než se směrnice změní, musí se parkinsonik pokusit dostat do lázní na jakoukoliv jinou diagnózu, nejčastěji na bolesti páteře, nebo artrózy či na něco jiného. Teprve v lázních požádat v první řadě o denní skupinové cvičení, cvičení ve vodě, plavání. To ostatní, jako vířivky, je víc příjemné než nutné, nesmí toho být tolik, aby nezbyla síla na cvičení. Správně provedené masáže mohou ulevit. Důležité jsou vycházky, chůze v terénu, tanec. V lázních záleží jen na každém jedinci, jestli pro něho budou lázně společenskou událostí s koupelemi a předváděním toalet (zase přeháním), nebo jestli na sobě bude pořádně pracovat. Vím o čem mluvím.

Závěrem

Jet na rekondice, znamená osvobodit se na chvíli od denních starostí, oželeť svůj internet nebo televizní seriály. Přinutit každý sám, své poslušnost odmítající tělo a přidat se s dobrou náladou do všeobecné někdy i vřavy. Boj s nemocí bývá v kolektivu snazší. Nezůstává tam nikdo sám. Na rekondicích se nenaučíte určitou cvičební sestavu, jen zjistíte co všechno dokážete, když odhodíte strach.

Opakuji – **na rekondicích se učíte od jiných a na oplátku učíte vy je. To je zkušenost**

jakou jinde nezískáte a kterou nelze penězi zaplatit.

Pan Parkinson se stal vašim trvalým partnerem. Horším než nejžárlivější manžel. Večer jde s vámi do postele, ráno se s ním budíte. Neopustí vás ani na vteřinu, nikdy nebude nevěrný. Nezbyvá, než pravidelným pohybem bojovat o každou dosud zdravou buňku svého mozku a o každý dosud aspoň trochu fungující sval.

MUDr. Ludmila Čapková

Rekondiční pobyty ve Starém Městě pod Sněžníkem

Víkendový rekondiční pobyt ve Starém Městě pod Sněžníkem má již svou tradici. První pobyt se konal na jaře v r. 2005 a vedl jej bývalý předseda Parkinson klubu Olomouc, pan Zdeněk Pochylý. Štafetu po něm převzala v r. 2007 současná předsedkyně olomouckého klubu a vede rekondici každoročně doposud.

Místo pobytu se nachází v rekreačním středisku Uničovských strojírů v malebném kraji Jeseníků, nedaleko polských hranic. Začátky byly možná pro některé účastníky krušné, ubytovna byla prostá. Postupem času vedení rekreačního střediska vylepšuje vnitřní i venkovní prostory. Většina pokojů nemá zatím samostatné sociální zařízení, ale postupem času se počet zrekonstruovaných pokojů s předsíňkou i sociálním zařízením, zvyšuje. V loňském roce jsme již mohli využít takovýchto pokojů 6. Tyto pokoje, vzhledem k ceně ubytování, jsou nadstandardní, ovšem nedoplácíme na ně nic, vedení rekreačního zařízení vyšší náklady sponzoruje. Za což jim i touto cestou děkujeme. Do těchto pokojů umísťujeme přednostně účastníky s vyšším stupněm onemocnění. K dispozici máme jídelnu s barem, společenskou a kulečnickovou místnost, tělocvičnu se třemi stoly na stolní tenis, hřiště s košem na basketbal, venkovní bazén, kolárnu, místo pro ohniště, hřiště pro minigolf – i když ten potřebuje rekonstrukci, ale hrát se na něm dá. Důležitý je velmi příjemný a ochotný personál a především vedení rekreačního střediska, které nám maximálně vychází vstříc a postupně zlepšuje prostředí,





i když není jednoduché v dnešní době získat finance na nové investice.

Kapacita rekondičního pobytu je 30 účastníků. Středisko má sice daleko více míst, které jsou i mimo hlavní budovu v okálovém domě, ale využíváme toho, že můžeme být pohromadě v jedné budově. Pokoje jsou v 1. poschodí, v budově není výtah. Mohu konstatovat, že kapacita je vždy naplněna. Lidé se na tuto rekondici rádi vracejí a máme celkem pravidelnou klientelu. Před dvěma lety začali na naši rekondici jezdit i lidé z jiných klubů z Moravy a Čech i organizačně nezařazení nemocní PN.

Náplň rekondičního pobytu je obdobná jako na ostatních rekondicích. Začínáme společným ranním cvičením, dopoledne probíhá rehabilitační cvičení po skupinách, vedené odbornou fyzioterapeutkou. Logopedie není zařazena, vzhledem ke krátké době pobytu. Většina času je věnována sportovním aktivitám. Pořádáme soutěže ve stolním tenise, petanque, elektronických šipkách a jízdě na koloběžce. Pokaždé je zařazena nějaká zajímavá hra s následnou odměnou. Závěrečný večer je vždy věnován vyhlášení výsledků sportovních soutěží. Odměnou vítězům jsou diplomy, medaile, kte-

ré nám sponzorsky vyrábí olomoucká firma Husička. Nechybí ani pěkné ceny od našich stálých sponzorů. Každý účastník rekondice obdrží pamětní list. Ráda konstatuji, že rekondiční pobyt je vždy skvělý a věřím tomu, že bude i nadále. Záleží to nejen na organizáto-



rech, ale i na samotných účastnících rekondičního pobytu.

Závěrem bych chtěla říci, že všechny rekondiční pobyty jsou určitě přínosné nejen proto, že jsou účastníci vedeni k pravidelnému pohybu, ale také tím, že jsou v kolektivu lidí, kde vládne klid a pohoda po celou dobu.

Marie Salavcová

Hodnocení rekondičního pobytu v hotelu Ring, Svinčice u Mostu 28.–31. října 2010

Již druhým rokem jsme organizovali zajímavý projekt pro zájemce o hipporekondiční ježdění na koních v prostorách nádvoří hřebčína ve Svinčicích. Podnět k uskutečnění tohoto projektu nám nabídli předseda mosteckého klubu Ing. Arnošt Štádlík a Honza Uxa, kteří nám byli nápomocni při vlastní organizaci pobytu a byli zdatnými průvodci po městě Most a okolí.

Ale zpět k vlastním jízdám. Není to volné ježdění, ale ježdění pod přísným dohledem profesionálních vodičů. K tomuto ježdění jsou vybíráni zkušení a klidní koně, na kterých klienti mohou dobře vnímat jeho houpavý pohyb, teplo a energii. Při jízdě se sedí na dece a k držení se používají pevná madla, bezpečná nástupní rampa umožňuje pohodlné nasedání a sesedání z koně.



Účastníci, kteří nemohli ze zdravotních důvodů jízdy absolvovat, měli možnost projet se po okolí kočárem.

Pro celkové a objektivní hodnocení pobytu se všichni účastníci vyjádřili formou anketních lístků.

Organizačně byl pobyt hodnocen většinou bez připomínek, nejvyšší známkou č. 1, což platí samozřejmě i o cvičení a relaxaci. Vše bylo tradičně na dobré úrovni.

Nádherné podzimní počasí jsme využívali hlavně k procházkám po okolí.

Součástí pohybového programu byla rovněž jízda na koních v místní stáji za dodržení všech bezpečnostních podmínek, tzn. ochranné přilby, doprovod minimálně dvou odborníků.

Stravování. Snídaně formou rautu účastníkům nevyhovovala, protože jsme v hotelu nebyli sami a až po upozornění bylo jídlo doplněno v dostatečném množství.

Obědy a večere byly hodnoceny jako dobré, i když bylo jídlo podáváno v restauraci.

Ubytování bylo ohodnoceno jako dobré. Prostředí hotelu Ring nám vyhovovalo, včetně prostorů pro naše aktivity a společné večerní programy.

Děkujeme personálu, protože se vždy snažil splnit všechna naše přání.

Týden v Železné Rudě

Náš pobyt v malebném městečku Železná Ruda v loňském roce nám měl pomoci v upevnování zdravého ducha. I přes počáteční problémy s dopravou jsme se přece jen dostali na místo určení. Čekala nás celá škála aktivit od procházek, plavání až po výlet k sousedům do Bavorska. Pokoušeli jsme se uvidět krásné Javorské jezero, ale mlha nám to ten den poněkud znemožnila. V Bavorsku jsme si prohlédli sklárnu, kde jsme dostali příležitost napakovat se úchvatnými suvenýry. Sportovně založení uplatnili své vloh v plaveckém bazénu. A ti co milují zvířátka, se mohli potěšit z prohlídky malé zoo na Jirkově Dvoře, jehož majitel nás protekčně vyvezl až na Čertovo jezero, kam se jinak auty nesmí. Navíc se nám povedlo získat i povolení k vjezdu k Černému jezeru. I o naše žaludky bylo velmi dobře postaráno. Celý týden uběhl jako voda a líbil se nám tak moc, že na základě našich pozitivních zkušeností se



Železná Ruda stala oficiálním místem pro naše rekondiční pobyty. Na závěr bychom chtěli poděkovat všem, kteří nám pobyt zpříjemňovali, od správy NP Šumava až po zaměstnance penzionu Diana.

J. Vinčíková



ŠTIKOV – moje srdeční záležitost

Dva pocity ve mně převládly, když lékaři vyslovili diagnózu. Parkinsonova choroba!

Zděšení z nemoci a uspokojení, že konečně vím, co mi je.

Všechno najednou dostalo spád. Z neurochirurgie na Homolce dolů na oddělení stereotaktické medicíny k MUDr. Urgošíkovi, od něho do Kateřinské k doc. Růžičkovi. Tehdy ještě docent MUDr. Růžička mě vyšetřil, naordinoval léky, dal mi jeden časopis Parkinson a v něm přihlášku do Společnosti Parkinson. Ještě doporučil koupit si publikaci o Parkinsonově chorobě, obchod s odbornou literaturou je za rohem. Vše jsem udělala, tak jak řekl.

Spolu s členským číslem a legitimací mi z Volyňské přišla i přihláška na rekondiční pobyty.

Rozhodla jsem se. Zkusím to, odjet můžu vždycky.

Ať přijíždíte ke štikovskému hotelu z kterékoli strany, je to do kopce. Stále koukáte, kde se objeví hotel, stále jste mezi domky a najednou se přehoupnete přes poslední stoupání a je to tady. Vlevo se otevře krajina, pole, les, směrem dolů je vidět Nová Paka. Na levé straně je i hotel, vpravo od něho známá štikovská rokle, kde se jezdí závody do vrchu.

Už při prvním příjezdu mi z tohoto pohledu zatrnulo u srdce. Moc se mi to líbilo. Tušila jsem, že nejen neodjedu, ale budu se stále vracet.

Před hotelem auta, z nich vystupují parkinsonici i partneři, někteří se rozkoukávají jako já, někteří se vzájemně objímají a vítají. Vypadá to, že nás bude hodně, značky na autech jsou z celé republiky. Další nápor je u malé recepce, kde dva parkinsonici organizují ubytování, kontrolují doklady a dávají první informace. Tak se už seznamuji se spolucekateli, dostávám klíč od dvoulůžáku v patře, spolubydlící ještě nepřijela.

Posílám manžela domů. Neboj se, zvládnu to.

Z balkonu je vidět štikovská rokle, les, v dálce část hradu Pecka a na protilehlých stránkách vesnice.

Otvírají se dveře a dovnitř vstupuje mladší, štíhlá parkinsonička, manžel pokládá kufr a oba se mi představují.

Také moje spolubydlící Jarka je tu poprvé. Ajako já, je připravená odjet.

Jdeme na první oběd, servírka nás upozorňuje, že si máme vybrat místo a sedět na něm do konce pobytu, protože se jídlo plánuje den předem. Nerada by nás hledala s talířem v ruce po jídelně.

Děvčata můžu k vám, jsem tu poprvé... Libuška z Moravy. Co jsme se s ní nasměly, byla o pár roků starší, moc hezká a příjemná společnice.



Před obědem se nám představil Honza jako vedoucí rekondice, rozevlátý parkinsonik, sršící energií, doktor, dvě fyzioterapeutky, personál kuchyně a hotelu vůbec. Nakonec předseda Společnosti Parkinson, Ing. Jiří Dvořák. Účastnil se rekondice se svojí manželkou, parkinsoničkou.



Ve čtyři odpoledne máme seznamovací schůzku, v jednom ze salonků, který budeme používat po celý pobyt jako tělocvičnu a společenskou místnost. Cestou z jídelny už se seznamujeme osobně s dalšími účastníky pobytu. Odpoledne na seznámení jdeme v houfu. Ten pobyt měl polovinu lidí mladších a poprvé na rekondičním pobytu. Bylo nás 52 celkem, osm manželských párů, cvičitelky a lékař. Na programu byl seznamovací večírek s muzikou, podle schopností pohybu i tance si cvičitelky udělaly předběžné rozdělení do čtyř skupin, které ráno při rozcvičce, ještě upřesnily. Cvičilo se třikrát denně, večer jsme se scházeli ke společenským hrám a povídání.

Ze čtrnácti dnů pobytu dvanáct propršelo. Štikovskou roklí se valilo červené bláto, měli jsme ho až za ušima. Rostlo neskutečné množství hub, denně jsme nosili plné košíky. Prožili jsme tam 11. září 2001, dlouho do noci jsme to probírali, stále dokola. Na první Štikov nikdy nezapomenu. Parta ve složení Libuška, Jarka, Jaromír, Franta, Karel, Jarda, Květa, další za rok. Luboš, Míra, Skoumalovi, Dori, Vašek,

Lidka, radši přestanu, určitě bych se spletla, je to deset let. Rekondice jsme od té první plánovali, abychom se sešli. Vzpomínky na les plný hub, na večerní posezení, táboráky a večer u studánky. Klenotnice v Nové Pace, výlety a k tomu povinné cvičení, logopedie a další povinnosti. Z této první rekondice vznikly tři kluby včetně Poděbrad.

Nevím, zda jsem měla i štěstí na lidi, se kterými jsem prožila 14 pohodových dnů, asi ano. Nejenže jsem neujela, ale vůbec jsem nerada odjížděla domů. Z té první rekondice zůstala trvalá přátelství, kamarádi, které bych jinde nepoznala. Dodnes se vídáme, píšeme si, občas zavoláme a vzpomínáme, vzpomínáme...

Květa Kánská

Jed'te na rekondici

Kdysi, asi před 6–7 lety jsem napsala v dopise předsedovi Společnosti, Ing. Dvořákovi, mimo jiné i toto: „Vážený pane předsedo, nechápu, proč by nemohla být nějaká rekondice i na Moravě, konkrétně v Beskydech, kde je tak krásně. Vždyť Česká republika se skládá i z Moravy a Slezska. Uvažujte, prosím, že jsou mezi nemocnými lidé, kteří by na rekondici jeli, ale neradi daleko cestují. Opravdu nešlo o nás. Mně a mému muži to bylo srdečně jedno, kam pojedeme, hlavně, abychom někam jeli, třeba na druhý konec republiky. Rád poznával místa a zvyklosti, kde ještě nebyl. Neuznával, ba přímo nenáviděl, jakékoli národnostní dělení na Čechy a Moraváky. Nám se líbilo všude a všude jsme si hned našli nové kamarády. Horší jsem to měla s některými lidmi v klubu, nechtěli ze začátku o rekondici ani slyšet, jakoby už ta skutečnost, že jsou nemocní, je nutila myslet jenom a stále na tu nemoc, nikam jezdit a už vůbec ne daleko. Dalo mi hodně práce je přesvědčit o tom, jak jim může být takový rekondiční pobyt prospěšný, co všechno obnáší těch 14 dní mezi stejně nemocnými lidmi jako jsou oni. Proto jsem se snažila, aby to alespoň neměli na dlouhé cestování. Ve Společnosti uznali, že opravdu ta republika je krásná ze všech stran a že by byla

škoda jezdit jenom na jedno místo. Nakonec jsme začali jezdit kromě Štikova i do Rožnovské Orbity a pak i do DUA na Horní Bečvě. Dnes je samozřejmě výběr bohatý, Vašek Fiedler si vybírá zajímavá místa, kam a na co nalákat lidi, a přesto některé pobyty nejsou obsazené, což je ke škodě věci. Někteří nemocní ještě stále nedůvěřují, že by jim taková rekondice mohla nějakým způsobem změnit život. Já mám zkušenosti a můžu říct, že takový 10–14denní pobyt parkinsonikovi hodně pomůže. V roce 2004 jsem organizovala rekondici asi pro 20 lidí na Horní Bečvě v hotelu DUO. Jeli jsme víceméně na vlastní náklady, plus nějaké peníze, které nám daroval bratr jedné naší členky. Společnost nám na to přihodila také nějakou korunu. Já jsem samozřejmě přizvala i 4 lidi z Brna od Hanky Rybářové, z Poděbrad Jela Květa Kánská s Boženkou Růžickovou a z České Skalice Eva Šrůtková. Můžu říct, že to byla dobrá rekondice, parta výborných lidí, o kterých jsem si do té doby myslela, že jsou to jenom takoví suchaři. A od té doby vím, a už jsem na některé lidi změnila názor, že právě na rekondici se člověk otevře, uvolní, rozhybe a rozpovídá. Doma se nikdy nedonutí, aby se sebou něco dělal, aby cvičil, chodil pravidelně na procházky, ani ho nenapadne vyhledávat nějaké přátele. Dokud je na tom ještě poměrně dobře, chodí do práce, ta ho drží nad vodou, ale pak se stane, že se mu zhorší zdravotní stav, musí zůstat doma a je zle, začne propadat depresím. Napadají ho různé myšlenky, cítí se méněcenným pro nikoho nezajímavým. A tady by měla pomoci právě rekondice, na kterou se člověk těší celý rok. Něco jako těšení se do lázní, k moři na dobrou rekreaci, kde si člověk vyhodí z kopýtky, kde mu je dobře, sejde se s kamarády, kde je spousta legrace a sám sobě připadá důležitý. Další nové přátele dostane každý rok jako bonus k plné penzi a ke cvičení, které musí, nebo by měl absolvovat 2 až 3krát denně. K tomu nějaké výlety, hry, společenská zábava, tanec a spousty nových informací o své nemoci, na kterou už nahlíží trošku jinak než před rekondicí. Už ví od lidí kolem sebe i od lékaře, který na rekondici přednášel, že sice tato nemoc je

zatím nevyléčitelná, ale dá se s ní žít, pokud se bude řídit radami lékařů. Už na nemoc není sám, je tady hodně podobných lidí, kteří jsou na tom stejně a že pokud ještě navštěvuje nejbližší klub ve svém okolí, je na tom vlastně dobře. Proto bych ráda doporučila, aby nejbližší příbuzný či partner, pokud je to jenom trochu možné, svého nemocného na rekondici doprovázel. Věřte, že účinek rekondice se pro nemocného zdvojnásobí. Má jistotu, že partner je mu nablízku, že ho nenechá na holičkách, když se mu něco nepříjemného přihodí, že má v něm oporu. Měli jsme v klubu pána, který byl velmi příjemný, společenský, hodný, měl rád kamarády, ale bohužel jak se mu zhoršoval zdravotní stav, ztrácel zájem manželky, nikam s ním nechodila, neměla zájem o nic, co jemu dělalo radost. Právě, když jsme byli na Duu, byl na tom i psychicky velmi špatně, protože si doma zapomněl naslouchátka, takže velmi málo slyšel. Byl na pokoji sám a trpěl depresí. Pak jsme zavolali jeho paní, aby mu je přivezla, moc chtěl, aby s ním zůstala, prosili jsme jí všichni, já jsem byla ochotná jí na ten pobyt připlatit třeba ze svého, jenom aby s ním tam byla, ale kdepak odjela. Bylo nám z toho smutno, on byl ale statečný a přes den nedal na sobě znát, jak se trápí, že je sám. Ve Štikově jsme zažili podobný případ, přivezli tam pána, který byl zcela odkázaný na cizí pomoc. To si jeho paní spletla s nemocnicí, či s penzionem, kam ho může odložit na 2 týdny, kde se o nemocné starají non stop a pak si pro něj přijede, a vyzvedne si ho jako „opraveného či přeléčeného“. To pak mají všichni, jak vedoucí rekondice, tak cvičitelka o práci navíc postaráno. Květa Kánská by mohla vyprávět. Neumím si představit, že bych byla já někdy svého muže poslala samotného na rekondici. Moc jsme až do konce, dokud to bylo jenom trochu možné stáli o rekondici, abychom co nejvíc oddálili skutečnost, o které jsme věděli, že brzy přijde, a sice, že zůstane ležet nadobro. Přes den to bylo ve Štikově dobré, v noci jsem si několikrát přála umřít, když jsem ho vláčila na sobě, nestihla doslova přitáhnout na WC, kde nebyly úchytky, madla, jakákoli pomůcka, nic co by nám trošku pomohlo. A tak se i párkrát stalo,

že to nestihl a než dorazil na mísu, tak se pomohl. Měla jsem co dělat, abych všechno v tichosti dala do pořádku a žádného nevzbudila. Doufám, že lékaři si pohlídají, koho posílají samotného na rekondici a též věřím, že už jsou některé hotely lépe vybavené a nabízejí víc pohody pro postižené hosty. Přesto všechno rádím, využívejte každou možnost, kterou nabízí Společnost, a jeďte na rekondici, dokud vám nohy alespoň trochu chodí, je opravdu velká škoda to nevyužít.

Marie Skoumalová

Můj první rekondiční pobyt

Sobota ráno. Zavazadla mám připravena už od včerejška. Jedu na svůj první rekondiční pobyt od Společnosti Parkinson. Rekondice je v hotelu Duo na Horní Bečvě v Beskydech. Jsem napnuta, jaké to tam bude. Známe se pouze s pár lidmi, a to ještě jenom proto, že si s nimi chodím povídat na chat. Víme, že tam přijedou i ze Slovenska. Manžel mi nabídl, že mně na Bečvu zaveze. Bude to přece jenom jiné cestování než autobusem. Z domu odjíždíme po šesté hodině. Do cíle naší cesty je 180 km. Manžel jezdí pohodově a tak máme naplánováno být na místě kolem jedenácté hodiny, a to i s přestávkou po cestě. Jsem zvědavá, zda to tam poznám. Právě na Horní Bečvě nad přehradou jsme ve třetím ročníku učiliště stanovali. Hotel Duo je přesně tím směrem. A již vidíme první cedulku s označením směru – HOTEL DUO. Po příjezdu na místo se hlásím v recepci a nejsem tu sama. Čeká zde již několik účastníků rekondičního pobytu. Za chvíli slyším slovenštinu. Jdu omrknout, kdo přijel. Dvě ženy a jeden muž. A tak se k nim vydávám a představuji se. A opravdu – jsou to Zuzanka z Košic a Ludmila z Liptovského Mikuláše, se kterými se také znám pouze z chaty. A s nimi přijel i Janko ze Zvolena.

Jsou tu i další – vedoucí Vašek s Evou, Věrka a Bobo. A to jsou všichni, co znám. Po ubytování a prvním společném obědě jsme se seznámili s tím, co nás vlastně těch celých

10 dnů čeká. Jsme rozděleni do tří skupin. Takto ve skupinách budeme každý den pracovat. Ano pracovat. Nebude to žádné odpočívání, ale tvrdá práce. To poznáváme hned druhý den. Dopolední zaměstnání 45 minut cvičení, 45 minut cvičení v bazénu a 45 minut logopedie. Mezitím 15 minut na převlečení. Jsme rádi, že to stíháme. Ne, že by nás cvičitelky nějak mučily. Ale pokud není člověk zvyklý každodenně cvičit, je to tvrdá práce. Ono se řekne „cvičení, to jenom máváš rukama a nohama“, ale když chceš cvičit správně, jak to cvičitelky doporučují, tak za chvíli už cítíš v těle kašdický sval. A také logopedie je velmi nutná, právě pro nás, parkinsoniky. Ony nás zlobí i svaly v obličejí, i když si to nechceme připustit. A právě zde se učíme tyto svaly rozhybat. Máme prima skupinu. Honza ze Zlína – náš zpěvák. V naší skupině se zpívá i při cvičení, na vycházkách, při soutěžích, večer při táboráku. A Maruška, ročník 1925. Obdivujeme její výdrž. Jsme prostě nepřehlédnutelní. Odpolední zaměstnání je doporučené. Hned první den byly vyhlášeny soutěže – šipky, stolní tenis a petanque. Všichni, podle svých sil, se do soutěží zapojujeme. A odpolední relaxace při hudbě nebo při výrobě různých předmětů. To nemá chybu. Naše děvčata mají vždy připraveno nějaké překvapení, a my se divíme, co vlastně všechno dokážeme vytvořit. Mezitím vycházky do okolí a jeden zájezd. Já se byla podívat na Pustevnách. A zde hrají svoji důležitou roli hůlky. Já jim říkám hůlky „samochodky“. Opravdu jsou, hlavně na delší trasy, významným pomocníkem, jak na procházky v okolí hotelu, tak právě zde na zájezdě.

Deset dnů uběhlo jako voda a nastává loučení. Uběhlo deset dnů, kdy jsme se mnoho naučili. Uběhlo deset dnů s přáteli. Máme rozlučkový večírek. Všichni jsme dostali diplomy za účast na rekondici. Byli vyhlášeni vítězové soutěží a potom byla volná zábava. Domů si vezeme nezapomenutelné zážitky, adresy a telefony nově získaných přátel. A již se těšíme na další rok, na další setkání s přáteli. A slibujeme si, že našemu společnému nepříteli, Parkinsonovi, nedáme šanci.

Věra Kintrová

Rekapitulace

Když jsem poprvé uslyšel, že existují jakési rekondice, moc libě mi to slovo neznělo. Spolu s ním se mi vynořovala slova jiná, podobně nečeská, jako třeba revoluce, rekvizice, rekatolizace, represe, rezistence, rekrut, revolver, reparát. To slovo ve mně vyvolávalo pochyby o možnosti revitalizace, nedávalo ani naději k reinkarnaci. Znělo nebezpečně, vyvolávalo mnohé chmurné reminiscence, jako např. plazení v masce bahnitým terénem, či pochodování v sevřeném útvaru za zpěvu pochodových písní. Slovo rekondice hlučelo pokřikem tělocvikáře, ostrým hvizdem cvičitelovy píšťalky.

A pak jsem si na hoře Říp podal ruku s prvními spolupacienty a poprvé si ujasnil, co tato nemoc vlastně obnáší. Viděl jsem, že v tom nelítám sám a že tedy nemá cenu ptát se „proč zrovna já?“ Navíc jsem si uvědomil, že ptát se „proč zrovna já?“ je nehezke i vůči těm zdravým. Že je to stejné, jako kdybych se jich ptal „proč vy zrovna ne?“

Ti tančící, třesoucí se, padající, zamrzající, šouraví, sehnutí, podmračení a huhňaví lidé mě ujistili, že rekondice nejsou žádný koncentrák a že jsou pro nás blahodárné. A dnes mohu říct, že opravdu blahodárné jsou. Do vojny mají daleko. Leccos sice vojnu připomíná, např. když na nás cvičitelka Dita při cvičení pořvává povely jak starý lampasák. Je to však jen žena a víme téměř s jistotou, že to s námi myslí docela dobře. Už jsem též maširoval za zpěvu bojových písní, ale to zas velel Pepa Salavec a ač se snažil seč mohl, hrůza z něho nečišela. A při cvičení řeči pod vedením krásných logopedek drsná srdce ostřílených bojovníků s Parkim jihnou a v hlavách se rodí nové jazykolamy, jako třeba „krásná Klára na klavír hrála“. A pod vedením takových tichých, laskavých a pracovitých lidí jako je třeba Honza Juskanič, nebo Mary Salavcová (ne zas tak tichá) si člověk připadá jako v ráji.

A když je po cvičení, je tu oběd a když je po obědě, jde se na procházku, nebo se jede na výlet, většinou vlastními auty, na Pastvinách jsme

jeli okružní jízdu silničním vláčkem. A když se nikam nejde ani nejede, tak se sportuje – šipky, petanque, stolní tenis... A taky určitě vybudě čas k zajetí na pivo – ale to bych tu snad ani neměl psát, abych nepohoršil některé zdravotvůdce. A protože jsme padavky, tak sebou každou chvíli někdo sekne a ostatní z něj omyjí krev, ovážou ho a jede se dál. A večer se v rámci zdravé výživy pečou buřty nebo kýta a když to zrovna vyjde na svátek čarodějnic, tak se ženy včetně cvičitelek promění v krásné babice čarodějnice (což jim ani nedá moc práce) a už košťata sviští v povětří... A na 1. máje je průvod a líbání pod třešní... A když se koná závěrečný večírek na rozloučenou, tak tančí všichni – i ten Rudolf na vozíčku... a nechce se nám loučit, ale vše má svůj čas...

Ale některým to nestačí a dali jsme se do kupy, taková krajně podezřelá parta – Třepáci (protože se třepeme). V létě se sebereme a jedeme na týden na společnou dovolenou. Podezřelí jsme tím, že žijeme bez dotací, nemáme stanovy ani účetnictví, přespáváme jako nekalé živly u osamělých žen a mužů, nehádáme se o blbosti (čímž si prodlužujeme beztak krátký život) a že ač bychom měli někde v koutku umírat, máme velký akční rádius – byli jsme v Opavě, na Slovensku, v Polsku, mířili jsme na kolech i do Vídně (tam jsme však z různých důvodů nikdy nedorazili), sportujeme, hrajeme bowling, jeden z nás dokonce vzlétl na vozíku z bobové dráhy vstříc Slunci a trošku se popálil, ale byl ovázan a dnes říká – i to stálo za to!

Abych to nějak shrnul – pohyb, cvičení a dobrá životospráva jsou pro parkinsonika důležité a nezbytné. Nejkrásnější a nejvůdnější je však to, že jsme spolu a když nejsme spolu, že o sobě víme, že se stále máme na co těšit, na něco krásného, že někam směřujeme, protože život – to je cesta. Pro jednoho je zatraceně těžká – sám by se na ní člověk umlátil. Když však jdou lidé spolu, jsou si oporou, všechny trable, i ty nejzávažnější, se stávají prkotinou.

Jak napsal finský spisovatel Arto Paasilinna: Na životě je ze všeho nejzávažnější smrt, ale ani ta není tak závažná.

Václav Žďárský



U příležitosti 14. světového dne Parkinsonovy nemoci pořádá Společnost Parkinson, o.s.

4. ročník výstupu na horu Říp neděle 10. dubna 2011

Doprava:

Je zajištěn autobus z Prahy – Hl. nádraží, kde bude přistaven od 8.30 do 9.00 hod.
a bude označen nápisem: **PN – Říp**.

Program:

Sraz je v obci Rovné v 10.30. Po zahájení společně vyrazíme na Říp. Pro ty méně zdatné bude fungovat kyvadlová doprava až na vrchol. Ve 12 hodin pozdraví účastníky výstupu kněz Václav Žďárský. Kdo bude mít zájem, je v Hostinci pod Řípem v obci Rovné zajištěn oběd. Autobusem bude připraven odvoz účastníků zpět do Prahy na Hl. nádraží.



Případné dotazy vám rády zodpoví

Blanka Sedláčková – blanka.sedl@gmail.com • mobil 607 937 125

Jana Večlová – jana@vecl.cz • mobil 724 009 823

Benefiční koncert pro Společnost Parkinson

8. 4. 2011 v 19 hodin – Praha 1

Hellichova 18, Kostel Sv. Vavřince



Program:

1. W. A. Mozart – *Duet Zerliny a dona Giovanniho z opery Don Giovanni* – Michaela Kapustová a Matěj Benda
2. W. A. Mozart: *Árie Fiordiligi z opery Così fan tutte* – Kateřina Kalvachová – Šmídová
3. W. A. Mozart – *Árie Dony Elvíry z opery Don Giovanni* – Michaela Kapustová
4. P. I. Čajkovskij – *Árie Pauliny z opery Piková Dáma* – Michaela Kapustová
5. G. F. Händel – *Árie „Mio cor, che mi sai ir?“ z opery Rinaldo* – Matěj Benda
6. Fráňa Šrámek – *Neopatrný – ze sbírky Splav* – Gabriela Vránová
7. A. Dvořák – *Píseň o měsíčku z opery Rusalka* – Kateřina Kalvachová – Šmídová
8. G. Rossini – *Árie Figara z opery Lazebník sevillský* – Jakub Pustina



Záběr z loňského koncertu

Přestávka

9. J. J. Offenbach – *Duet Barcarolla z opery Hoffmanovy povídky*
– Kateřina Kalvachová – Šmídová a Michaela Kapustová
10. A. L. Webber – *Pie Jesu* – Matěj Benda
11. František Saleský – *Modlitba ve stáří* – Gabriela Vránová
12. G. Bizet – *Árie Toreadora z opery Carmen* – Jakub Pustina
13. G. Bizet – *Árie Carmen z opery Carmen* – Michaela Kapustová
14. G. Bizet – *Závěrečný duet Carmen a Josého* – Michaela Kapustová a Jakub Pustina

Změna programu vyhrazena!

Účinkují:

Gabriela Vránová – umělecký přednes

Michaela Kapustová – mezzosoprán ND Praha

Kateřina Kalvachová-Šmídová – soprán

Jakub Pustina – baryton

Matěj Benda – baryton a kontratenor (semifinalista Talentmánie 2010 – Slovensko)

Richard Pohl – klavírní doprovod



Jako každoročně vás Společnost Parkinson, o.s., srdečně zve na Výstaviště Holešovice a do Lysé nad Labem. Můžete se aktivně zapojit do soutěže Šikovné ruce našich seniorů v několika oblastech. Práce posíláme každoročně z klubů i jednotlivců, jako handicapovaní nebo invalidní důchodci. Každý rok některý s parkinsoniků – jednotlivců nebo klub dostane ocenění. Podmínky soutěže jsou uvedeny níže.

V Holešovicích představuje Společnost Parkinson svoji i klubovou činnost, rekondice, prezentace klubů, společné akce atd. NRZP ve svých doprovodných programech např. poradenství sociální a zdravotní. Osobně bývá přítomen pan Krása i JUDr. Jan Hutař.

Za zhlédnutí stojí celá výstava zdravotnické techniky, kompenzačních a rehabilitačních pomůcek, různých schodolezů atd.

NON-HANDICAP

15. specializovaná výstava pro zdravotně postižené, 19.–21. 4. 2011
Praha - Výstaviště Holešovice

Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady, o. p. s.

vyhlašuje pro klienty terénních sociálních služeb, kluby důchodců, domovy důchodců a pro seniory jednotlivce **12. ročník soutěže Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení.**

Všechny práce budou prezentovány na samostatné výstavě v Lysé nad Labem v rámci výstavy **Senior – Handicap: Aktivní život 2011.**

Nejlepší práce budou vyhodnoceny a oceněny ve dnech 16. a 17. 6. 2011 v rámci slavnostních kulturních programů v prostorách výstaviště.

Okruhy činností – ruční práce, literární práce, počítačové prezentace a fotografie.

Každý okruh činností má své propozice.

Ruční práce, které jste vytvořili tuto zimu z různých druhů materiálů i různými technikami, jako například vyšívání, háčkování, pletení, malování, práce ze dřeva, z kovu, hlíny apod., můžete předat společně s přihláškou **do 10. května 2011.**

Literární práce – téma: **Den, na který nikdy nezapomenou.**

Próza – max. dvě literární práce o max. třech stranách textu (povídka, fejeton, vyprávění...).

Poezie – max. tři básně, pošlete společně s přihláškou **do 30. dubna 2011.**

Senior – Handicap: Aktivní život 2011

16.–19. 6. 2011

Společně s Lázeňským veletřhem
a poprvé s výstavou růží – Růžová zahrada
Výstaviště Lysá nad Labem

Počítačové prezentace – téma: **Humor je kořením života.**

V programu MS PowerPoint nebo podobném (OpenOffice Impress) v rozsahu 5 až 15 snímků na jednu prezentaci. Celková délka prezentace by neměla přesáhnout 7 minut. Nesmí být vloženo video. Předajte společně s přihláškou **do 30. dubna 2011.**

Fotografická soutěž – téma: **Co je mému srdci nejbližší.**

Zúčastnit se může každý senior max. šesti jednotlivými snímky či dvěma fotografickými cykly o nejvíce pěti snímcích. Fotografie mohou být černobílé i barevné ve formátu nejméně 13 × 18 cm. Fotografie zašlete společně s přihláškou **do 30. dubna 2011.**

Kontaktní adresy:

Ředitelství organizace:

Centrum sociálních a zdravotních služeb
Poděbrady, o. p. s., Lipanská 721/ III, 290 01
Poděbrady, tel. 325 626 352.

Více informací získáte:

Věra Součková, středisko Centra sociálních a zdravotních služeb Lysá nad Labem, nám. B. Hrozného 1722, PSČ 289 22 Lysá nad Labem, č. tel. 325 551 353, 775 760 777, e-mail: souckova@centrum-podebrady.info. Propozice s přihláškou můžete získat i na internetových stránkách

www.centrum-podebrady.info od ledna 2011.



Plán akcí na období od března do června 2011 v rámci jednotlivých Parkinson klubů

Brno:

Březen

- 5. 3. Výstava orchidejí – Botanická zahrada a arboretum Mendelovy zemědělské a lesnické Univerzity v Brně
- 16. 3. Klubové odpoledne
- 23. 3. Odborná lékařská přednáška upravená pro laiky – MUDr. Ludmila Čapková: Léčení hudbou zaměřené na parkinsoniky
- 25. 3. Vítání jara v místech, kterými chodil básník Petr Bezruč

Duben

- 9. 4. Slavnostní setkání k 13. Výročí PKB a 14. Výročí světového dne PN
- 20. 4. Klubové odpoledne

Květen

- 18. 5. Klubové odpoledne
- 22. 5. Výstava IRIS 2011

Červen

- 15. 6. Klubové odpoledne
- 18. 6. Bukovinský pohár – 3. ročník
- 21. 6. Ukončení tréninku stolního tenisu
- Celodenní výlet – termín a další podrobnosti budou upřesněny.
- Plavba lodí po Brněnské přehradě na hrad Veveří

České Budějovice:

Březen

- 6. 3., 9. 3., 16. 3., 23. 3., 30. 3. cvičení
- 24. 3. Přednáška – Léčba PN muzikoterapií – přednáší MUDr. Ludmila Čapková
- 25. 3. Plavání
- 31. 3. Schůzka

Duben

- 6. 4., 13. 4., 20. 4., 27. 4. cvičení
- 8. 4. Plavání
- 9. 4. Výstup na Říp
- 28. 4. Přednáška – Význam rehabilitace pro nemocné PN – MUDr. Wiererová
- 24. 4.–4. 5. Rekondice Štikov

Květen

- 4. 5., 11. 5., 18. 5., 25. 5. Cvičení
- 19. 5. Schůzka
- 20. 5.–28. 5. Rekondice Železná Ruda

Červen

- 1. 6., 8. 6., 15. 6., 22. 6., 29. 6. Cvičení
- 23. 6. Schůzka
- 16. 6.–19. 6. Víkendový pobyt – Staré Město pod Sněžníkem přednáška o PN – MUDr. Josef Šafr – neurolog a lékařský garant klubu

Děčín:

Bazén každé úterý 14.00–15.00

Březen

- 3. 3. Čtvrtletní schůzka

Červen

Čtvrtletní schůzka, vycházky dle zájmu

Havlíčkův Brod:

Cvičení – každý čtvrtek 8.45–10.30 – tělocvična
Průmyslové školy stavební cvičí tři skupiny, na závěr společná relaxace, informace, organizační záležitosti, klubová setkání

Březen

Třetí pondělí – 14.00–16.00 – klubovna MÚ

Duben–Červen

Program v přírodě, dále přednáška patronky klubu, řešení problémů, oslavy, hudba, tanec

Hradec Králové:

Cvičení každé úterý 9.15–10.15
Rehabilitační cvičení v bazénu a kondiční plavání v Lázních Bohdaneč vždy 17.30–18.30
9. 3., 23. 3., 13. 4., 27. 4., 11. 5., 25. 5., 8. 6., 22. 6.
28. 5. Sportovní den Zlín 10.00

Liberec:

Cvičení a bazén se střídá po týdnech – vždy v 15.00
Setkání při kávě vždy po bazénu

Litomyšl:

První liché úterý v měsíci – trénování paměti
Každé liché úterý v měsíci – společné cvičení
v prostorách Rodinného centra v Litomyšli

Březen

Výtvarná dílna – quilling

Duben

Přednáška – „Život s Parkinsonovou nemocí“

Květen

Výlet do Nového Města nad Metují a Vamberka

Červen

Společné opékání buřtů v Maštálích

Mladá Boleslav:

Cvičení – vždy v pondělí od 14.00

Most:

Schůzky od 16.30 2. 3., 23. 3.

13. 4., 4. 5., 25. 5., 15. 6.

Plavání od 16.30 každý čtvrtek v Aquadromu Most
Jízda na koni od 16.30 každá lichá středa
v Equiparku Svinčice mimo středy, kdy
se konají klubové schůzky

Cvičení sudé úterý v Klubu důchodců – jenom
v případě zájmu

Logopedie a cvičení paměti dvakrát za měsíc –
bude upřesněno

Plánované akce – přednáška – „Senioři v silniční
dopravě“

Přednáška pracovníka Dopř. podniků – „Práva
a povinnosti přepraveců a přepravovaných
osob“

Beseda s pracovníky odboru sociálních věcí – so-
ciálně-právní minimum pro osoby se
zdravotním postižením

Olomouc:

Březen

9. 3. Návštěva výstavy „Barokní Olomouc“

3. 3. Účast na Sportovním dnu v Předměřicích

9. 3. Bowling ve Sportcentru

31. 3. Pravidelná schůzka – rodokmeny – před-
náška ing. Jana Bartoně

Duben

9. 4. 4. ročník – výstup na horu Říp

11. 4. Konference ke Světovému dni PN spojená
s 22. setkáním členů, koncert, přednáška,
promítání DVD z turnaje bowlingu (da-

tum předběžné, je v jednání, členové bu-
dou včas informováni)

16. 4. Bowling ve Sportcentru

24. 4.–4. 5. Rekondiční pobyt Štikov I

28. 4. Pravidelná schůzka – přednáška MUDr.
Ludmily Čapkové „Muzikoterapie v praxi“

Květen

4. 5. Návštěva muzea kočárů – Čechy pod
Kosířem

14. 5. Bowling ve Sportcentru

18. 5. Účast na Sportovní sobotě ve zlínském
klubu

26. 5. Pravidelná schůzka – k poslechu i ke zpě-
vu hraje harmonikář pan Horký

27.–29. 5. Účast na Parkinson cup – mezinárodní
fotbalové utkání

Červen

4. 6. Bowling ve Sportcentru

5. 6.–14. 6. Účast na rekondičním pobytu
Piešťany pořádané SP Slovensko

16.–19. 6. Víkendový rekondiční pobyt ve Starém
Městě pod Sněžníkem

30. 6. Pravidelná schůzka

Ostrava:

Březen

1. 3. Setkání klubu na BIGY – Zdravotní před-
náška (Biskupské gymnázium Ostrava-
Poruba, ul. Karla Pokorného 1284/2)
vždy od 15.00

Duben

5. 4. Setkání klubu na BIGY

11. 4. Dům knihy Librex – prezentace + před-
náška lékaře ke Dni PN

24. 4.–4. 5. Rekondiční pobyt Štikov

Květen

3. 5. Setkání klubu na BIGY

25. 5. Parkiniáda

Červen

7. 6. Setkání klubu na BIGY

Pardubice:

Cvičení v bazénu 9. 3., 23. 3., 13. 4., 27. 4., 11. 5.,
25. 5., 8. 6., 22. 6.

Schůzky 10. 3., 31. 3.

Plánováno – beseda – novelizace zákona a dopad
na důchodce a postižené

Květen

Beseda s MUDr. Dostálem

Poděbrady:

Komunitní centrum Luxor Poděbrady:

Každou středu v měsíci – 14.00 – trénink paměti, výuka práce na PC, ergoterapie, logopedie, ruční práce...

15.30–16.00 – Cvičení v bazénu nebo na židlích posezení u kávy nebo čaje

Březen

3. 3. Sportovní klání v Předměřicích
Oslava MDŽ – pořádá CSZS o.p.s., Poděbrady

Duben

Oslava 9. výročí založení Klubu Poděbrady
Účast na koncertu a výslapu na Říp
Začínají rekondiční pobyty

Květen

14. 5. Akce „TOURS DE PODEBRADY“ – zve František Řehouška (člen Klubu turistů Poděbrady)

Červen

„Setkání na Cidlině“ (pořádá CSZS o.p.s. Poděbrady)
Výstava v Lysé nad Labem – SENIOR HANDICAP

Praha:

Březen

3. 3. Setkání klubu
8. 3. Literární odpoledne – Verše Irena a Jaroslav Bednářovi
26. 3. VÝLET Nelahozeves, Veltrusy, výstava kraslic

Duben

5. 4. Literární odpoledne – Verše něžných duší (p. Kytina, p. Milena)
7. 4. Setkání klubu
8. 4. Benefiční KONCERT ke dni Parkinsonovy choroby
9. 4. Tradiční výstup na horu ŘÍP
16. 4. Velikonoční JARMARK – 2. ročník akce pořádané klubem Praha
26. 4. SCÉNKY z pohádky J. Munzara
24. 4.–4. 5. Rekondiční pobyt Štikov I

Květen

5. 5. Setkání klubu
27.–29. 5. PARKINSON CUP – mezinárodní fotbalové utkání
Prodloužený víkend s taiči – Jiřetín (2. ročník)
Výstava „IRISY“ – kvetoucí i malované (Botanická zahrada Praha)

Červen

2. 6. Setkání klubu
Procházka pražskými končinami
Sportovní odpoledne – Domov pro seniory Zahradní Město
24. 7. do 3. 8. 2011 Rekondiční pobyt Štikov II

Ústí nad Labem:

Logopedie, cvičení paměti a grafomotorika – střídavě pondělí, úterý

Cvičení v bazénu – středy
Zdravotní cvičení v tělocvičně – čtvrtky

Duben

Výstup na Říp

Květen

Návštěva ústecké ZOO

Červen

Parkinsoniáda
Další akce v Senior klubu Elixír – přednášky, setkání s pozvanými hosty

Zlín:

Březen

3. 3. Bowlingový turnaj v Předměřicích
4. 3. Cvičení logopedie
11. 3. Setkání s poslancem VV Martinem Vackem
18. 3. Cvičení
25. 3. Zájezd na hrad Buchlov

Duben

1. 4. Přednáška o Duodopě – změna
8. 4. Cvičení
9. 4. Výstup na Říp
15. 4. Cvičení, logopedie
22. 4. Cvičení, muzikoterapie
29. 4. Bazén

Květen

6. 5. Cvičení
20. 5. Vycházka do přírody
27. 5. Cvičení, promítání DVD
28. 5. Sportovní sobota, beseda u cimbálu

Červen

3. 6. Cvičení
10. 6. Cvičení, logopedie, rekondice v Piešťanech
17. 6. Cvičení v bazénu
24. 6. Ukončení 1. pololetí

Žďár Nad Sázavou:

1× měsíčně schůzky
Pravidelná cvičení

Fakultní nemocnice Ostrava otvírá unikátní kognitivní centrum

Odborná pomoc nejen při poruchách paměti a myšlení

Od pondělí 17. ledna 2011 je ve Fakultní nemocnici Ostrava pro pacienty s poruchami paměti, myšlení, řešení logických problémů, orientace v prostoru a orientace v čase k dispozici kognitivní centrum. Toto pracoviště, které je jediné svého druhu v Moravskoslezském kraji, je zaměřeno na pacienty s akutními stavy cévní mozkové příhody, poranění mozku a neuroinfekce, s akutními i chronickými stavy roztroušené sklerózy a neurodegenerativních onemocnění v podobě Alzheimerovy nemoci či demence u Parkinsonovy nemoci. V rámci České republiky, kde je kognitivní rehabilitace prováděna jen na několika místech, jde o centrum unikátní svým rozsahem, zaměřením i komplexností.



Centrum, které je součástí Neurologické kliniky, se bude věnovat nejen diagnostice kognitivních poruch, ale především rehabilitaci indikovaných pacientů, jež by měla vést k zlepšení kognitivních funkcí (paměť, řeč, myšlení včetně řešení logických úloh a problé-

mů, orientace v prostoru, orientace v čase atd.). Mimoto je cílem centra, v případě chronického postižení mozku pacienta, udržení úrovně funkcí a vytvoření optimálních podmínek směřujících k využití plasticity mozku k ozdravení nebo zpomalení postupu poruchy. Vše směřuje k udržení a zlepšení kvality života a dle možností k zapojení pacienta do chodu rodiny, k návratu do práce a k jeho životním zálibám. Proto je velký důraz kladen na kvalitu kognitivní rehabilitace, která probíhá individuálně i skupinově, je vedena ambulantně v domácí péči i v rámci hospitalizace pacientů. K rehabilitaci je využita špičková výpočetní technika se speciálním počítačovým programem, k dispozici jsou plně vybavené učebny, v nichž se budou pacientům v rámci skupinové neurokognitivní rehabilitace věnovat kognitivní sestry. Další částí centra je špičkově vybavené pracoviště pro repetitivní transkraniální magnetickou stimulaci a pro kognitivní evokované potenciály, které bude zapojeno i do projektů výzkumu na poli kognitivních poruch.

Obor neurokognitivní rehabilitace, který významně pomáhá nemocným v návratu do života v nejvyšší možné kvalitě s využitím možných potenciálů psychických mentálních schopností pacienta, jde ve světě velmi rychle kupředu. Význam této rehabilitace totiž spočívá v navrácení kvality života nejen postiženým pacientům, ale i jejich rodinám. Psychické postižení typu kognitivní poruchy totiž postihuje nejen život pacienta, ale výrazně také kvalitu života jeho pečovatелů, v mnoha případech tedy života rodiny.

Diagnosticko-terapeutický tým Kognitivního centra FNO, tvořený dvěma neurology, kognitivní sestrou a dvěma psychology, se bude ve spolupráci s dalšími univerzitními pracovišti snažit obor neurokognitivní rehabilitace v rámci České republiky patřičně rozvinout. K tomu bude využívat i širokých možností mezooborové spolupráce v rámci FNO.

Zdroj: Právo – 29. 1. 2011

Dělám to proto, že můžu a chci

*Stávají se někdy neuvěřitelné věci.
Dokonce takové, že když se budete snažit
hodně přehánět, stejně nic podobného
nevymyslíte.*

Jeden příběh vám hned nabídnu. Jen stále nevím, kam ho zařadit. Zda patří mezi příběhy, o kterých si říkáme ... tak tohle nemůže být náhoda, nebo spíše patří mezi příběhy parkinsoníků, jak jim je sepsal sám život.

Začátek bude vypadat bez souvislosti, jen chvíli vydržte. Jednou jsem si posteskla známému, také s PN, který dříve pracoval v novinářské profesi, na nezájem jeho kolegů novinářů o nás parkinsoniky a naše postižení. Vysvětloval mi, že se pro noviny staneme atraktivní teprve, až parkinsoník v offu vykrade banku a při následném úprku na kole porazí skupinu cyklistů v čele Závodu Míru. Zasmála jsem se tomu milému nesmyslu.

Opravdu nesmyslu?

Pan Jan Durdák byl vybrán jako jeden ze

tří reprezentantů ČR na Mistrovství světa ve sportovní střelbě benchrest, které se koná letos v USA v Charlestonu.

Vytvořil nový národní rekord ČR v této disciplíně: 746 bodů 39X (X – přesný střed).

Jan Durdák je už několik let nevyléčitelně nemocen Parkinsonovou chorobou.

Ještě donedávna pracoval na všech pozicích od plavčíka až po kapitána nejen na lodích ČSPLO, ale také německých. Teprve nyní požádal o invalidní důchod.

Střelecké vybavení na tento závod mu v poslední chvíli zapůjčil kolega ze střeleckého klubu, zvaný jako Náčelník.

Autoreportáž Jana Durdáka

„Jdu střílet v první rundě. Jsem nervózní, kolega z týmu mi říká, hlavně klid. Jsme tu pro potěchu, tak to tak ber. Jo, jen mi to nejde – první rána – střílím mimo nástřel a ještě čtyři další, jen abych zahrál hlaveň. U závodu se nesmí mluvit a já přesto, jako bych slyšel Náčelníka – kam to střílíš chlape, na to se můžu ..., to jsem vsadil na špatného koně. Na celý závod je půl hodiny. Stopky zkracují čas a mně se sevře hrdlo – první



nástřelná... střed, druhá, třetí, čtvrtá, pátá vše středy – desítky. Cítím své srdce, jak přidává, tepe mi jak splašené. První soutěžní rána – a je to přesný střed. Druhá, třetí, ...vše desítky – celkem se střelí 25 ran. Po dvaceti se mi točí hlava – vše desítky. Jsem jak ve snu, dvacátá první... tečuji desítku, a to mě vzpamatovává. Platí jako deset, ale už je to na hraně. Ještě čtyři zbývají. Kousnu se do rtu, aby mě bolest probrala a střelím poslední čtyři na přesný střed (tomu se zde říká X). Zbývá třicet sekund a je první závod za mnou: 250 bodů a 16X. Nohy se mi podlamují, to je životní terč. Po hodině se dozvím, že první je Fin: 250 a 24X, tak na toho nemám. Ještě mě čekají dvě kola. Druhé začíná, jako první, jen nervy začínají pracovat – a s odřenýma ušima: 250 a 13X. Hrome, to je síla, u oběda plácám asi hlouposti, jsem jaksi mimo. Třetí runda. Už o mně vědí všichni a já cítím v zádech spoustu pohledů. Outsajdr a teď dvakrát 250 bodů. Cítím tlak, úplně by se dal hmatat. První až dvacátá rána jsou desítky – já nevím, zda to napětí ustojím, přestávám střílet. Mám ještě deset minut. Zavírám oči, snažím se zklidnit a potlačit třes. Pět minut, hlásí rozhodčí do konce. Nabíjím – střed X a další zase a zase pět posledních X. Málem mi tečou slzy. Do vyhlášení výsledku jsem jak na trnů a jdu něco dělat – stěhovat stoly na 50metrové střelnici.

Výsledky! Jsem celkově čtvrtý, na třetího mi schází 5X. Italové se u mého terče rozčílují a zvažují protest – nástřely jsou mimo nástřelné terče. Jak je u Italů normální, nevím, zda jsou rozčilení nebo ještě komunikují. V místnosti rozhodčích je závodník z Finska či Irska, nevím, ale též se tam mluví o mém terči. Vypadá to všelijak a mé startovní číslo v řeči padá častěji, než je mi to milé. Tak ještě mají na podání protestu dvacet minut a mně to přijde jako věčnost. Nakonec nepodají nic. **Jsem čtvrtý na Mistrovství Evropy a světovém poháru. Za mnou zůstává čtyřicet šest střelců, z českého týmu jsem první. Při vyhlášení výsledků mně prezident pozve k bedně a pogratiuje. Šéf anglického týmu ještě navíc řekne, že jsem i přes svůj hendikep nastřílel neuvěřitelný výkon. Tu se všichni postaví a začnou mi tleskat. Člen italského týmu přijde a obejmě mě a z každé strany mi dá pusku. A já zadržuji slzy dojetí. Kouknu na**

Náčelníka a nejsem si jist, zda na tom není jako já. Řekne jen, na padesátku jsem tu zas a jede pryč.

Konkurence je tak velká, že opět rozhodují přesné středy a na prvního mám ztrátu asi pět bodů. Stojím a přemýšlím, když za sebou uslyším. „Snad jste nečekal lepší umístění. Podívejte se, jaká jména jsou za vámi. A kolik (asi 47). A to jsou tací, co se věnují tomuto sportu už více než dvacet let. Přesto, ač patří ke špičce, jsou za vámi. Trochu pokory, váš čas ještě přijde. Nejde vše hned. A navíc tady na Evropě jste si už svou čtvrt hodinu slávy užil, když vám ve stoje tleskali“. Mám asi něco s očima, neboť se mi do nich derou slzy. Takovou řeč jsem od Náčelníka nečekal, hrdlo mám stažený a vlastně až do konce vyhlášení to tak zůstane. Při loučení s českým týmem nemůžu už ani mluvit. A v jednu chvíli se musím otočit a zhluboka se několikrát nadechnout, aby emoce nepřevládly a já prostě nebrečel. A Náčelník? Ten je na tom stejně.“

Johan

Někdo může namítnout, je to zbraň, přestože sportovní. Určitě všichni znáte střelecké úspěchy manželů Evans.

Copak nevnímáte tu světovou příležitost? **Český parkinsonik na Mistrovství světa ve střelbě...** Vůbec nevadí, že bude (třeba) bez medailí. **Chápete, že i parkinsonik může uskutečnit svůj sen.** Že i my můžeme uskutečnit své sny.

Johanovi zatím můžeme pomoci hledat sponzora, neboť si musí hradit vše sám.

Pokud se domníváte, že je to konec příběhu, opět se mýlíte. Povídání o Johanovi by nebylo úplné, kdybychom zde neuvedli i jeho literární přednosti.

irena

Čekání

Čekání, co s ním?

Čekání, ale já se nenudím

Už jsem se načekal,

že na měsíc bych to odhadoval

Anebo ho nikdo nemá rád?

Je vůbec vhodné o něm psát?

Ale ano, protože je často lepší,

než to, co jsi nečekal.



*Vážení čtenáři,
jak jste si přečetli v Úvodníku, k novému
kabátku časopisu jsme připojili i několik
nových rubrik. Tahle s rozporuplným
názvem vám bude přinášet něco humoru,
něco zábavy, ale současně po vás bude
požadovat i tvůrčí myšlení a tříbení našich
zaprášených mozkových závitů.*

Aby to bylo ještě zajímavější, tak si navíc trochu vyměníme role a právě vy, milí čtenáři, budete rozhodovat, co **ve svém** časopise chcete číst. Slova **ve svém** jsou zvýrazněna záměrně. Koho by nepotěšilo, když si čtenář jeho časopis natolik oblíbí, že ho přijme za vlastní. Tak teď tu možnost máte. Napište nám, co ještě v časopise postrádáte, co se vám líbí a bez čeho se obejdete. Jen nesmíte zapomenout, že jsme v první řadě odborný časopis pro nemocné Parkinsonovou chorobou.

Cestopisné hádanky

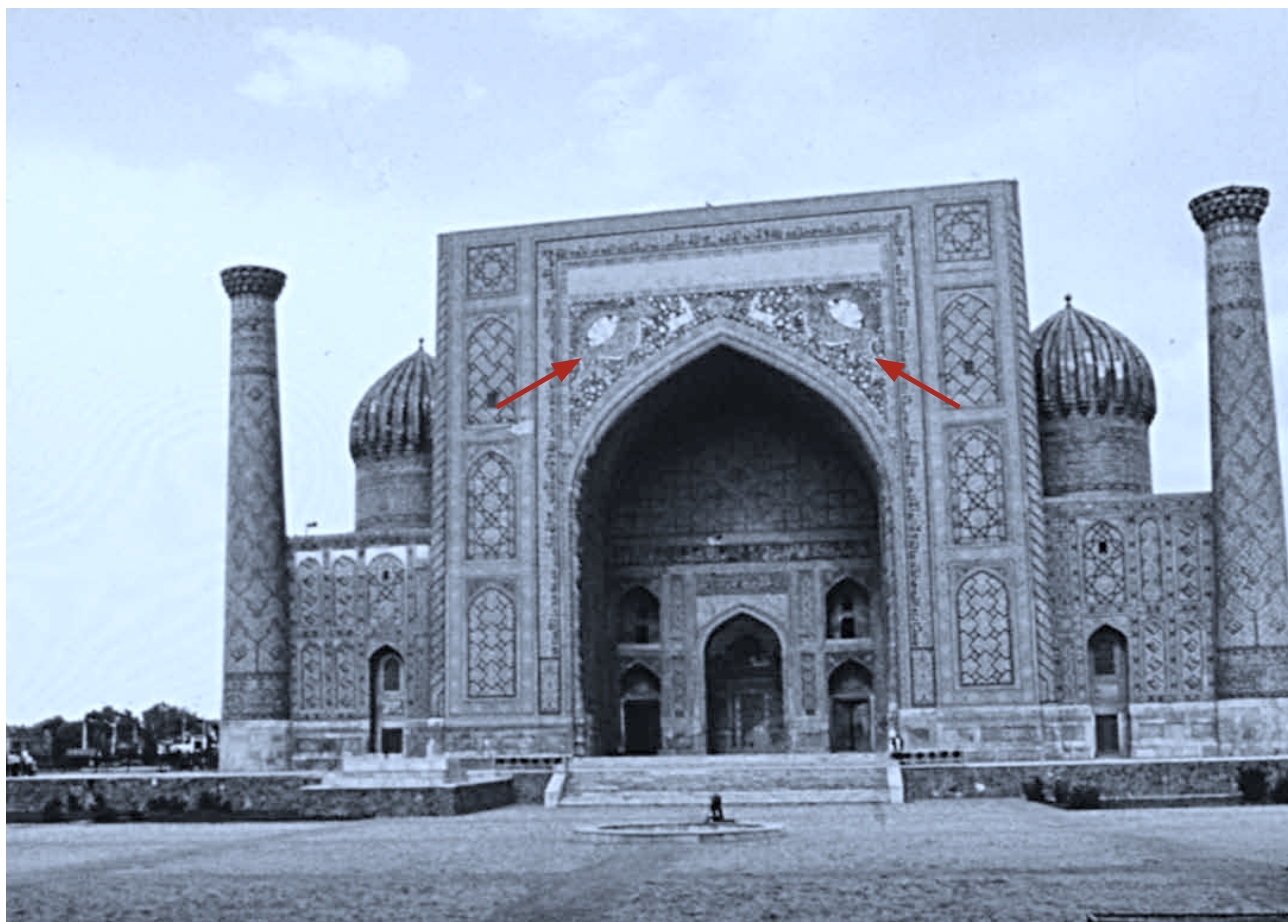
Za poznáním dalek, domova i bytostí stejného druhu.

Také tak rádi cestujete? Třeba jen prstem po mapě? Máte rádi fotografie a reportáže z domova i různých míst světa? Máme pro vás hádanku. Pokuste se rozpoznat, ze kterého města jsou následující snímky.

Tohle je hned na začátek opravdu moc těžké, přidáme nápovědu. Jedná se o poměrně velké město, asi 400 000 obyvatel, ležící na starobylé „hedvábné stezce“, kousek před Pamírem. Ještě jednu zvláštnost napovím. V muslimském náboženství je zakázáno zobrazovat živé bytosti, tedy i zvířata. A tady přímo nad vchodem jedné z mešit jsou dva krásní tygři.

Můžete nám odpověď poslat na adresu redakce, event. přímo autorce této rubriky. V příštím čísle najdete správnou odpověď.

(irena.bednarova@gmail.com)



Jak si mě můj pes vycvičil aneb co mi dal život se psem

Jak jsem již psal, měl jsem psa rottweilera. Tento byl z Nového Sedla. Když jsem pro něho přijel, byl jeden z nejmenších. Takový zakřiknutý, k misce se dostal, až když byla téměř prázdná. Ovšem nejzvědavější ze všech. (Co z něho ale nakonec vyrostlo, uvidíte.)

Jeho rodiče byli nejmohutnější v širokém okolí. On tyto geny zdědil po obou, takže když mu byl rok, byl mu náhubek jeho otce malý.

Chtěl jsem z něho vychovat milé hodné zvíře, vycvičené k poslušnosti. Netušil jsem však, že i on má podobné plány se mnou.



Nejprve aby mě nalákal na cvičení, dělal jako, že se učí on. Takže – sedni, lehni, vstaň – jsme zvládli poměrně rychle. Jenom štěkat mi moc dobře nešlo. Vysvětlil mi, že nic není zadarmo, a proto mě naučil sebou nosit dětské piškoty.

Měl nepřebornou fantazii, jak vymýšlet příkazy pro nové činnosti.

Uvedu některé z nich:

- příkaz, abych se s ním honil, byl: přední nohy natáhnout před sebe, hlavu položit na ně
- pojd', někdo tě volá: posadit se přede mně a intenzivně dýchat
- někdo přišel: přiběhnout, oběhnout mě a znovu běžet k návštěvníkovi a říci mu – Již jsem ho zavolal
- já chci: packu položit na moji nohu; čím více jsem ji odmítal s tím, že mám čisté kalhoty, tím důrazněji mi oznamoval – Já chci

Obzvláště propracované měl informace pro mě, a to: „Ne, Nerozumím, Neslyším“ a jako vrchol všeho „Nejsem tady“. To podle toho, jak intenzivně se mu nechtělo uposlechnout.

V létě většinou ležel venku před otevřenými dveřmi. Občas se podíval, zda na něj koukám, a když ne, popolezl 10 cm dovnitř. Pokud jsem si toho všimnul a poslal ho zpátky, oznámil mi, že se pletu, že on tam leží již dlouho a že se vůbec nepohnul. A navíc, že on na to má právo a důrazněji „MÁM NA TO PRÁVO“. Možná tomu sám věřil, že kam položil packu, to bylo jeho.

Měl smysl pro čest a spravedlnost. Pokud jsem něco držel v ruce, bylo to moje a on to respektoval. Zkusil své „Já chci“ a čekal dál. Pokud viděl, že by byla možnost se dohodnout, vzal druhý konec toho předmětu do zubů a očima se zeptal na stanovisko, když viděl, že dohoda je možná, začal přibírat kousek po kousku až získal větší část předmětu. Pak bylo zcela jasné, že je to jeho, položil na něj packu se zcela jasným MOJE!

Byl to trochu despota. Z práce jsem musel chodit pravidelně, jinak byl rozhodnut si pro mě přijít. Za celou dobu života však nepochopil systém letního a zimního času.

Když byl čas, a vzal mě s sebou na procházku, hrdě se nesl a každému ukazoval. Podívejte, koho vedu, jakého mám pána. Skutečně nebylo pochyb, koho kdo vede.

Jeho oblíbenou zábavou bylo to, že se mi schoval a chtěl, abych ho hledal. A uměl se

schovávat dobře. Někdy jsem si myslel, že se opravdu ztratil. Vydržel to poměrně dlouho být schovaný. Nakonec se mi přece jenom ukázal s ohromnou radostí, že se našel. Pokud jsem ho někdy viděl, kde je schován, dělal jsem, že ho nevidím, viděl jsem jak má hubu od ucha k uchu, jak se chechtal, že ho nevidím.

Pak jednou přišel jeho čas. To mu již bylo deset let. Přišel a řekl pomoz mi. Ale já mu pomoci neuměl. Celý svůj život mi byl dobrým přítelem. Ten rok jsem ještě neměl dovolenou. Vzal jsem si tedy tři týdny, které jsme strávili spolu. Chodili jsme na procházky, jezdili autem, jak on měl rád, měl právo spát v kuchyni, no prostě za ty tři týdny jsme si toho řekli tolik, kolik ne za předchozích deset let. Můžu říci, že jsme se vzájemně pochopili, jak nikdy předtím.

Toto mi řekl můj pes, když jsme se loučili: Pane, měl jsem tě rád. S tebou jsem byl rád na světě. Staral jsi se o mě, nikdy jsem netrpěl nedostatkem. Byl jsi mi dobrým pánem. Rád jsem měl procházky s tebou. Když jsme se honili, tak

jsem to někdy přehnal a trochu více jsem stiskl. Ale řekni sám, že to nebolelo. Chtěl jsem být poslušný, ale někdy to nešlo. Snad to tolik nevadilo. Byl jsem tvým ochráncem. A věř, kdyby bylo, potřeba položil bych za tebe život.

Teď tady zůstaneš sám. Já se budu na tebe dívat ze psiho nebe. Pokud na mě nezapomeň, budu tady stále s tebou a budu tě chránit.

A moje poslední přání je, aby tak jako mně jsi zařídil krásný život, vezmi si nějakého jiného psa a buď na něj hodný, jako jsi byl na mě.

On ti to vrátí svojí láskou.

A nyní již půjdem tam, odkud se již nebudu moci vrátit.

Od té doby uplynulo mnoho a mnoho let. Na život s ním se však nedá zapomenout. Jeho logika v uvažování může být příkladem pro mnoho lidí. Čestnost a věrnost za každých okolností, přítel na celý život.

Lidé, pokud nemůžete udělat šťastnými lidi, udělejte šťastnými alespoň psy. Mají krásnou čistou duši.

*(Povídka z knihy – jb. cooper, irena:
Převážně stále o tom samém.)*



Fotosoutěž 2010/2011

Na webových stránkách parkinson-cz.net probíhá právě 6. kolo II. ročníku soutěže o nejhezčí fotografii.

Pravidla jsou velmi jednoduchá. Zaregistrovaní účastníci webu posílají své fotografie v počtu tři kusy na jedno kolo (měsíc). Vyhodnocení probíhá pomocí hlasování ve Foru v anonymní anketě. Známi jsou zatím vítězové čtyř kol Fotosoutěže (viz 3. strana obálky).

1. kolo

1. místo – **Marie Salavcová**
2. místo – Lenka Jindráková
3. místo – Anna Drábková, Martin Brus, Maria Opltová
shodným počtem hlasů

3. kolo

1. místo – **Bohuslav Skoupý**
2. místo – shodným počtem hlasů
Bohuslav Skoupý
a Derrick Miller
3. místo – Bohumila Šindelářová

2. kolo

1. místo – opět **Marie Salavcová**
2. místo – Marta Duchoslavová
3. místo – Anna Drábková

4. kolo

1. místo – **Marie Řezaninová**
2. místo – Bohuslav Skoupý
3. místo – Jaroslav Mlynář

Zakladáme tradíciu

Minulý rok naše občianske združenie Spoločnosť Parkinson Slovensko uskutočnila svoju prvú väčšiu spoločnú akciu. Zorganizovali sme výstup na Pustý hrad nad Zvolenom s pomocou tamjšieho regionálneho klubu a občianskeho združenia Priaznivci Pustého hradu. Výstup sa konal 10. apríla 2010 a ním sme zahájili plánované každoročné stretnutia parkinsonikov s verejnosťou. Akcia je určená ku Svetovému dňu Parkinsonovej choroby, ktorý si pripomíname 11. apríla.

Napriek tomu, že počasie bolo neisté, zišlo sa nás vyše štyridsať. Priaznivci Pustého hradu nás čakali v chate s vynikajúcim gulášom a nápojmi podľa výberu. Účastníci si vlastnoručne mohli vyraziť pamätné mince, vypočuť výklad o histórii hradu, zahrať v zátiší medzi hradnými múrmi petang. Napriek silnému vetru sme prešli areálom Pustého hradu a pokochali sa výhľadom na všetky svetové strany. Žiaľ, počasie nebolo ideálne, mraky a opar nám neumožnili dokonalé pohľady na okolité scenérie. O občerstvenie, nápoje, informácie o hrade, propagačné prospekty, pohľadnice a mince sa postaralo občianske združenie Priaznivci Pustého hradu Zvolen. Krátko sa prítomným prihovorila pani Zuzana Michalková, predse-



da SPS a každý dostal na pamiatku účastnícky list a letáčik s textom Svetovej charty pacientov s Parkinsonovou chorobou, ktorým informuje pacientov o ich právach a žiada vlády celého sveta o podporu.

Vybrali sme túto archeologickú lokalitu aj preto, že na národnú kultúrnu pamiatku Pustý hrad môžeme byť hrdí. Okrem toho sa nachádza v strede Slovenska, kde sa stretajú výhodné spoje zo všetkých kútov republiky. Cieľom podujatia je zaangažovať aj sympatizantov a informovať verejnosť o našom združení a upriamiť pozornosť na problémy, ktoré Parkinsonova choroba prináša.

Tohto roku sme termín výstupu stanovili na sobotu 16. apríla. Tí, čo sme boli minulý rok, sa už dnes tešíme, lebo vlaňajšie podujatie bolo vydarené. Parkinsonici mali tri možnosti: prejsť celú trasu peši, odviezť sa autom na križovatku chodníkov pod hradom a vystúpať ešte cca 15 minút peši, alebo sa vyviezť autom úplne nahor. Tento rok bude program rovnaký, sme radi, že nám magistrát mesta Zvolena a občianske združenie Priaznivci Pustého hradu vychádzajú v ústrety.

Dovoľujem si preto v mene Spoločnosti Parkinson Slovensko pozvať na tradičný výstup všetkých záujemcov, parkinsonikov, či priateľov, príbuzných alebo sympatizantov. Bližšie informácie budú uverejnené na webe www.parkinson-net.sk

Tešíme sa na vašu účasť.

Spoločnosť Parkinson Slovensko (ďalej SPS) pripravuje spoločný relaxačný pobyt pre parkinsonikov i rodinných príslušníkov zo Slovenska a z Českej republiky.

Zariadenie **Hotel*** MÁJ** Piešťany, Slovenská republika

Pobyt **9 nocí / polpenzia / 13 procedúr / osoba**

Termín **V dňoch: 5.–14. 6. 2011**

Nástupný deň **Nedeľa – 5. 6. 2011** – pobyt sa začína večerou

Odchodový deň **Utorok – 14. 6. 2011** – pobyt sa končí raňajkami

Bližšie informácie

Spoločnosť Parkinson Slovensko, predseda Zuzana Michalková

e-mail: zuzana@parkinson-net.sk • mobil: +421 908 323 520

Společnost Parkinson, o.s., predseda RK České Budějovice + kontaktná
osoba so SPS Ing. Bohumila Šindelářová

e-mail: bsindelarova@seznam.cz • mobil: +420 777 941 585

Kontakty

Spoločnosť Parkinson Slovensko (SPS)

Ul. Čingovská 1379/9, 040 12 Košice, Slovenská republika

Predseda SPS: Zuzana Michalková
Ul. Čingovská 1379/9, 040 12 Košice, Slovenská republika
e-mail: zuzana@parkinson-net.sk • mobil: +421 908 323 520

Podpredseda SPS: Ing. František Scherer
Floriánska 12, 040 01 Košice, Slovenská republika
e-mail: scherer@fema.sk • mobil: +421 905 618 147

Odborný garant SPS: Lekár – neurológ: doc. MUDr. Ján Benetin, PhD.

Regionálne kluby

Košice – Ing. František Scherer	scherer@fema.sk	+421 905 618 147
Liptovský Mikuláš – Ľudmila Kokošková	kokoskova@imafex.sk	+421 905 992 352
Zvolen – Ján Krnáč	krnyjan@gmail.com	+421 917 574 548
Bratislava – Ing. Jozef Stohl	jozef.stohl@gmail.com	+421 908 124 367
Bánov – Katarína Mazúchová		+421 918 909 434, 035 657 1176
Nitra – Lýdia Trubačová	lydia.trubacova@gmail.com	+421 907 438 273



Společnost Parkinson, o.s.

Volyňská 20, 100 00 Praha 10

tel.: 272 739 222 • kancelar@parkinson-cz.net

	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	SKYPE ADRESA	TELEFON	MOBIL	E-MAIL
VÝBOR	JUDr. Karel Skořepa	leraxs		774 443 556	predseda@parkinson-cz.net
	Mgr. Jaroslav Fridrich	j.fridrich		774 443 563	fridrich@parkinson-cz.net
	Václav Fiedler	vaclav-mb		774 443 560	fiedler@parkinson-cz.net
	Čermák Čestmír	cesta3		774 443 561	cermak@parkinson-cz.net
	Ing. Pavel Kneř	kner-kv		774 443 557	info@parkinson-cz.net
	Jana Večlová	janinka669		774 443 562	veclova@parkinson-cz.net
Kancelář	Lucie Handlovičová	parkinson-cz.net	272 739 222	774 443 552	kancelar@parkinson-cz.net
Účetní	Věra Skoupá	parkinson-cz.net	272 739 222	774 443 558	kancelar@parkinson-cz.net
Časopis	Jana Večlová	janinka669		774 443 562	kancelar@parkinson-cz.net
www-admin	Ing. Josef Cajtler	pepanc		774 443 559	admin@parkinson-cz.net
www-autor	Ing. Pavel Kneř	kner-kv		774 443 557	info@parkinson-cz.net

KLUB	PŘEDSEDA	TELEFON	MOBIL	E-MAIL	VS
Brno	Mgr. Eva Vernerová	545 577 450	606 145 248	vern.eva@seznam.cz	649003
Červený Kostelec	Helena Kukrálová		737 109 815	helena@kukral.cz	649004
České Budějovice	Ing. Bohumila Šindelářová		777 941 585	bsindelarova@seznam.cz	649005
Děčín	Jan Durdák		608 809 969	durdakjan@seznam.cz	649006
Havlíčkův Brod	Jiří Vacek		607 849 627	jvadede@seznam.cz	649007
Hradec Králové	Martin Brus		603 483 598	hradec.kralove@parkinson-cz.net	649008
Chomutov	Jaroslav Bednář	474 375 184	603 728 012	jbednar2@volny.cz	649009
Liberec	Zdeněk Konopáč	482 711 371	602 350 905	marcelakonopacova@centrum.cz	649010
Litomyšl	Marta Skřivanová		723 148 356	martaskrivanova@seznam.cz	649011
Mladá Boleslav	Václav Fiedler		774 443 560	fiedler@parkinson-cz.net	649012
Most	Ing. Arnošt Štádlík	476 103 654	602 428 242	arnost.stadlik@seznam.cz	649013
Olomouc	Marie Salavcová		736 121 195	msalavcova@seznam.cz	649014
Ostrava	Čestmír Čermák		777 606 471	cestmir.cermak@seznam.cz	649015
Pardubice	Jiří Vála		606 461 697	jjirka2023@seznam.cz	649016
Plzeň	Luboš Vágner		732 179 553	vaglub@seznam.cz	649017
Poděbrady	Miroslav Růžicka	231 783 217	602 238 658	miroslav_ruzicka@centrum.cz	649018
Praha	PhDr. Michaela Kramarová		724 432 004	parkinsonpraha@seznam.cz	649019
Ústí nad Labem	Věra Jelínková	474 557 073	724 029 264	jelinkova47@seznam.cz	649020
Zlín	Marie Skoumalová	577 436 560	737 812 385	marie.skoumalova@seznam.cz	649021
Žďár nad Sázavou	Marie Benešová		607 779 384	marie.benesova@unet.cz	649022
Parkinson Slovácko o.s.	Jan Škrkal	511 119 420,	733 523 085	skrkal@seznam.cz	

Variabilní symboly (VS), slouží pro informativní přehled o klubové příslušnosti dárce. Pro webový klub on-line použijte 649002. Nepříslušíte-li k žádnému klubu, uveďte 4444. Děkujeme.

Významní sponzoři v roce 2011

Společnost Parkinson, o. s., nezisková organizace, by nemohla provozovat svou činnost bez pomoci sponzorů. Významně nám pomáhají především dotace projektů Ministerstva zdravotnictví ČR a firmy NOVARTIS a GSK.

Děkujeme i všem ostatním firmám, které se rozhodly nás podpořit. Velmi důležitou součástí našich prostředků tvoří také drobnější finanční dary od jednotlivců.

Také jim patří náš dík.



Ministerstvo
zdravotnictví ČR



ELEKTRONICKÁ
ZDRAVOTNÍ KNÍŽKA



Medtronic



Účtovat nám pomáhá:

STORMVARE
POHODA
Ekonomický systém

Partner Klubu Pardubice:



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Fotosoutěž



Marie Salavcová



Bohuslav Skoupý



Marie Salavcová



Marie Řezaninová



Sportovní klání v Předměřicích – 3. 3. 2011

