

Téma: Rehabilitace  
jako součást léčby PN

45  
2015

# PARKINSON

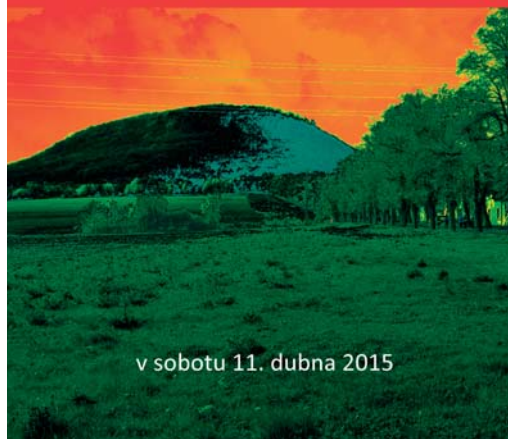
Časopis Společnosti Parkinson, o. s.

[www.spolecnost-parkinson.cz](http://www.spolecnost-parkinson.cz)



**Předměřické  
sportovní hry 2015  
jsou za námi,  
přijďte  
do Poděbrad  
na Pohár ČR  
ve stolním tenise  
28. 3. 2015**

# POZVÁNKA na 8. výstup na horu Říp



v sobotu 11. dubna 2015

**Všechny srdečně zveme jako už tradičně do Hostince Pod Řípem v obci Krabčice na 10. hodinu.**

Z Prahy bude vypraven autobus z Hlavního nádraží, odjezd po 9. hodině. Abychom mohli zjistit počet obědů, potvrďte, prosím účast velmi jednoduchým formulářem na webu [www.spolecnost-parkinson.cz](http://www.spolecnost-parkinson.cz) nebo telefonicky na 272 739 222 (723 123 355). Oběd: přírodní kuřečí plátek, šťouchané brambory se slanicí a cibulkou, káva, zákusek, voda k volnému použití – 100 Kč. Autobus: platící členové SP zdarma, ostatní 100 Kč. Návrat autobusu do Prahy okolo 15. hodiny.

**Přijďte s námi vzpomenout Světový den Parkinsonovy nemoci, přijďte podpořit naši snahu nevzdát se.**

Dovolte nám poděkovat sponzorům, bez jejichž podpory by naše činnost nebyla možná.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Po loňském úspěšném turnaji ve stolním tenise, který nám pomohli technicky zajistit Sokoli v Poděbradech, byla dohodnuta mezi TJ SOKOL Poděbrady a PK Poděbrady spolupráce mnohem širší, a to zorganizovat

## **Pohár ČR ve stolním tenise parkinsoniků.**

**Přijďte pomoci soutěžícím zažít atmosféru velké soutěže! Srdečné pozvání všem!**

**Sobota 28. března 2015**

**– Sokolovna Poděbrady – 9.00 hodin**

Informace na [www.spolecnost-parkinson.cz](http://www.spolecnost-parkinson.cz)  
Telefon: 724 788 334 – Ing. Jaroslava Pechová



## Vydavatel:

Společnost Parkinson, o. s.  
Volyňská 20  
100 00 Praha 10

IČO 60458887

reg. pod číslem zn. L6265  
u Městského soudu v Praze,  
registrace MK ČR E 7888

ISSN1 1212-0189

telefon: 272739222, e-mail:  
kancelar@spolecnost-parkinson.cz

č. účtu: 1766806504/0600  
GE MONEY BANK Praha

## Redakce:

Zdislava Freund  
Ing. Jaroslava Pechová  
Iveta Vetráková  
telefon do redakce: 723 123 355  
e-mail:

freund@spolecnost-parkinson.cz  
příjem inzerce: 723 123 355

## Redakční rada:

prof. MUDr. P. Kaňovský, Csc.  
prof. MUDr. I. Rektor, Csc., FCMA  
prof. MUDr. I. Rektorová, Ph.D.  
prof. MUDr. J. Roth, Csc.  
prof. MUDr. E. Růžička, DrSc., FCMA  
MUDr. Petr Dušek, Ph.D.  
J. Fridrich

## Jazyková korektura:

Barbora Aydin

## Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.  
Martina Žáčková

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.

Číslo 45 vychází v březnu 2015 za  
významné podpory firmy ROCHE.

Obsah časopisu nelze uveřejňo-  
vat bez souhlasu vydavatele.

## Foto na titulní stránce:

Petr Věříš a Bohuslav Skoupý



*Vážení přátelé, spolupacienti a jejich blízcí, vážení čtenáři*

*Situace, kdy bylo nutné vrátit se k černobílé verzi časopisu již není tak kritická, přinášíme vám tedy časopis opět barevný. Budeme doufat, že se nestane nic mimořádného, abychom museli opět tak setřít, či dokonce od jeho vydání upustit.*

*Soudě podle dosud došlých členských příspěvků, letní číslo časopisu už budeme vydávat v mnohem menším nákladu. Distribuovat se bude už jen platicím členům.*

*Tímto číslem zahájila spolupráci s redakcí Iveta Vetráková, poznali jste ji jako „modelku“ v čísle minulém. Zároveň vítám další novou členku redakce Ing. Jaroslavu Pechovou.*

*Hlavním tématem tohoto čísla časopisu je „Rehabilitace jako součást léčby PN“ a naše redakce vám přeje, aby vám časopis přinesl mnoho důležitých informací.*

*Za redakci  
Zdislava Freund*

■ ÚVOD .....	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, O. S. ....	2
■ TÉMA – REHABILITACE JAKO SOUČÁST LÉČBY PN .....	5
<i>MUDr. Michal Bednář, Ph.D. MUDr. Kyplová</i>	
■ ANKETA – Iveta Vetráková .....	12
■ ŽIVOT V KLUBECH .....	14
■ OZDRAVNÉ POBYTY 2015 .....	18
■ OSOBNOST MEZI NÁMI – Ing. Bohumila Šindelářová .....	21
■ SPORT – POHÁR ČR VE STOLNÍM TENISE .....	25
■ Z VAŠÍ TVORBY – Ing. Jaroslava Pechová .....	28
■ S PARKINSONEM NA CESTÁCH – DUBAJ .....	31
<i>Renata Burianová</i>	
■ PŘÍBĚH – Blanka Sedláčková .....	35
■ ZPRÁVY Z PARTNERSKÝCH ORGANIZACÍ .....	37
<i>MUDr. Matej Škovránek, Ph.D.</i>	
■ POČÍTAČE A JAK NA NĚ – DÍL III. ....	42
<i>Zdeňka Lichtensteinová, Milan Hons a Jiří Munzar</i>	
■ KONTAKTY .....	45

## Zdislava Freund



Vážení čtenáři, členové Společnosti Parkinson, o. s.

Přelom roku 2014/2015 se nesl ve znamení velmi náročné práce, a to vyúčtováním hlavně klubových dotací od městských

či krajských institucí. Hlavní vyúčtování probíhalo v měsíci únoru – dotace ministerstva zdravotnictví na rekondiční pobyty a klubová cvičení, grant vlády na provoz, a dotace magistrátu města Praha na docházková cvičení pražského klubu.

Na samém konci roku se podařilo vydat za podpory VZP brožuru malého formátu, avšak obšírného obsahu, jejíž distribuce lékařům proběhne během roku. Je zde i požadavek dotisku pro Slovensko, jednání o něm probíhá.

Letošní rok, rok 2015, přinese v důsledku zavedení členských příspěvků silný odliv členů naší patientské organizace. Částka 200 Kč na rok není vysoká, pokryje jen malou část, kterou Společnost potřebuje na pokrytí nákladů spojených se svou širokou činností, nadále bude naše existence záviset na darech a dotacích. Jedním z velkých problémů, které způsobily finanční i celkovou nejistotu ve Společnosti, byla výměna účetních a pak jejich odchod v době před koncem roku.

V této chvíli vede účetnictví pro Společnosti Parkinson, o. s., firma PRODIMO, která zahájila svou činnost pro nás celkovou rekonstrukcí účetního období 2014.

### **DŮLEŽITÉ!**

**Jednou z podmínek členství dle stanov, které budou platit pro další období, je zaplacení členského příspěvku. Pravidla pro placení čl. příspěvku, schválená valnou hromadou pro rok 2015, udávají splatnost čl. příspěvku do 31. března 2015.**

**Pokud jste tak ještě neučinili, zde jsou pokyny pro platbu:**

**č. ú. 1766806504/0600**

**VS: 2015**

**Nezapomeňte do poznámky napsat jméno a adresu. (pro možnost snadné komunikace prosím též o připsání vaší e-mailové adresy, popř. e-mailové adresy osoby blízké)**

Na začátek května je plánovaná valná hromada, která by měla schválit stanovy upravené dle NOZ tak, aby bylo možné provést doregistraci Společnosti ve spolkovém rejstříku, a naplnit tak znění NOZ o spolcích.

V kanceláři ve Volyňské ulici je velkou oporou paní Jašprová, dočasně nám pomáhaly Zuzana Šafranová a paní Rybářová.

Za pochopení a pomoc patří velký dík firmě Kaiserdata. Zcela zdarma poskytla software pro naši kancelářskou agendu. Bude tak definitivně vyřešeno nakládání s členskou databází, majetkem, dokumenty atd.

Velkým zklamáním byla likvidace PK Praha jeho předsedkyní. V období před koncem roku změnila místo schůzek klubu a webové stránky klubu pod hlavičkou Společnosti, pak vstoupila do jiné organizace a místo i web na ni převedla.

Tímto způsobem jsou narušovány i další kluby, jako Ostrava a Rožnov. Vedení Společnosti Parkinson, o. s. se rozhodlo zveřejnit prohlášení, kde vyzývá jiné organizace, aby nenarušovaly dvacet let budovanou strukturu Společnosti Parkinson, o. s.

Vedení Parkinson klubu Praha se ujala místopředsedkyně Michaela Kramerová, byla obnovena dohoda s Hagiborem o poskytnutí jejich prostor pro schůzky klubu,

byly obnoveny i původní webové stránky PK Praha.

[www.parkivydry.cz](http://www.parkivydry.cz)

V těchto dnech vrcholí přípravy na dvě velké akce Společnosti Parkinson, o. s.:

**Pohár ČR ve stolním tenise  
v Poděbradech – 28. března  
a 8. výstup na horu Říp, konaný  
u příležitosti Světového dne Parkinsonovy  
nemoci – 11. dubna.**

Všechny srdečně zveme na obě akce, které jsou pořádány se záměrem zapojit do akcí i rodinné příslušníky, pečovatele, prostě osoby blízké.



9. února 2015 navštívila naši kancelář paní Gabriela Vránová, už po několik let tvář Společnosti Parkinson, o. s.

## 8. VÝSTUP NA HORU ŘÍP

Letošní výstup na horu Říp, již tradiční akce Společnosti Parkinson, o. s., připadá termínově přímo na Světový den Parkinsonovy nemoci, na 11. duben 2015.

Sejdeme se jako už poněkoli káté v Krabčích, v Hostinci Pod Řípem v 10.00 hod.

Účastníky, kteří přijedou do Prahy na Hlavní nádraží, bude čekat autobus, a doveze je až do Krabčic v 9.00 hod.

Místa v autobuse (či autobusech) je nutno objednat, a to obratem na telefonu 272 739 222, či lépe na mail kancelar@spolecnost-parinson.cz, nejjednodušší cestou je internetový formulář na webových stránkách SP.

Při příchodu se bude vybírat 100 Kč na oběd a občerstvení. Autobus je pro platící členy zdarma, pro ostatní za 100 Kč.

Po krátkém zahájení se vydáme na cestu k vrcholu, kde již tradičně vyslechneme příspěvek Václava Žďárského.

Méně zdatné účastníky vyvezou na kopec opět terénní vozy, a to díky paní Málkové z ADISERVISU, distribuční firmě našeho časopisu.

Hlavním sponzorem výstupu na horu Říp je firma UCB.

Vezměte svou rodinu na výlet, vítání jsou všichni!



A to je snímek z návštěvy přímo mezinárodní – zakládající předsedkyně Slovenských parkinsonok Zuzana Michalková

## Rehabilitace jako součást léčby Parkinsonovy nemoci

Zdislava Freund

Že je pohybová aktivita nezbytná pro udržení Parkinsonovy nemoci co nejdéle v přijatelných hranicích, to se ví.

Jedna věc je to vědět, druhá je řídit se podle toho. Proti používání této části léčby působí tři faktory – přirozená pohodlnost lidská, vlastní vliv Parkinsonovy nemoci na pohybový rozsah pacienta, a také to, že tuto součást léčby si jen málokdo dokáže naordinovat sám, ať už jde o vlastní aktivitu nebo o odbornou rehabilitační péči.

Léčba léky, které nám jsou předepsány lékaři – neurology, je na světové úrovni. Aby tato drahá léčba byla využita co nejlépe, musí být pacient současně veden i pod kontrolou fyzioterapeuta.

Možnosti rehabilitačních pracovišť jsou však omezené, zdravotní pojišťovny

nepodporují jejich rozvoj, spíše naopak. Rehabilitaci specializovanou na neurologická onemocnění lze tak využít jen na několika specializovaných pracovištích.

Přesto je to určitě cesta správná, účinná pro pacienta a oddalující zvýšené náklady na léčbu léky pro stát.

**25. března 2015 se koná Hradecký den rehabilitační a fyzikální medicíny,** pořádaný Rehabilitační klinikou FN Hradec Králové, který bude zaměřen na problematiku chůze při Parkinsonově nemoci.

*Rozhovor na téma rehabilitace u pacientů s Parkinsonovou nemocí nám poskytl vedoucího lékaře oddělení rehabilitace Rehabilitační kliniky LF UK a FN v Hradci Králové MUDr. Michal Bednář, Ph.D.*

## Žádný robot nemůže nahradit vlastní pohybovou aktivitu nemocného



*MUDr. Michala Bednáře, Ph.D., vedoucího lékaře oddělení rehabilitace Rehabilitační kliniky LF UK a FN v Hradci Králové, se ptala Zdislava Freund.*

### ● Pane doktore, jaké bylo Vaše první setkání s Parkinsonovou nemocí?

S Parkinsonovou nemocí jsem se poprvé setkal v době mých studií na

královéhradecké lékařské fakultě. Ale jinak, než by bylo pro medika běžné. V roce 1997, na jedné z přednášek, jsem se setkal s přednášejícím MUDr. Oldřichem Pšeničkou, CSc. (1934–2002), radiologem, který onemocněl Parkinsonovou nemocí (napsal mj. předmluvu k druhému vydání „knihy pro pacienty“ Parkinsonova nemoc z r. 1999 autorů Roth, Sekyrová, Růžička). Setkání později přerostlo v přátelství, a také k zapojení (spolu s dalšími přáteli) do projektu 24 hodinové osobní asistence. Tak jsem

poznal Parkinsonovu nemoc opravdu zblízka. Bylo to velmi náročná služba, „škola života“ a díky osobnosti doktora Pšeničky nesmírně obohacující. Byl to především intenzivní boj o udržení soběstačnosti a kvality života. Přestože hybné postižení bylo u doktora Pšeničky velmi těžké, denně jsme společně cvičili, vařili, trávili jsme nezapomenutelné dny v přírodě na chalupě v Žacléři, podporovali jsme pana doktora při psaní článků a knih.

● ***Ovlivnilo tedy setkání s nemocným s Parkinsonovou nemocí vaše pozdější odborné směřování? Zmínil jste také, že jste v minulosti spolupracoval se Společností Parkinson...***

Ano, jako neurolog jsem se již na svém prvním působišti na neurologii v Litomyšli orientoval na nemocné s Parkinsonovou nemocí, a také jsem začal spolupracovat s nově vznikajícím Parkinson klubem v Litomyšli (od založení v roce 2003 do roku 2005). Vzpomínám na setkání a přednášky v Parkinson klubu velmi rád. Nakonec spontánní atmosféra je zvětčena ve zprávách z jednotlivých klubů ve starších číslech časopisu Parkinson (např. v čísle 17 z května 2005, včetně fotografií). Od roku 2005 jsem pracoval na Neurologické klinice LF UK a FN v Hradci Králové, v roce 2010–2012 také v poradně pro extrapyramidová onemocnění. S Parkinsonovou nemocí ale přicházím do kontaktu samozřejmě také při své současné práci lékaře na rehabilitační klinice.

● ***Mění se nějak přístup k rehabilitaci u Parkinsonovy nemoci v posledních letech?***

Principy vlastní pohybové terapie u Parkinsonovy nemoci se v zásadě nemění, i když stále se vylepšují určité

fyzioterapeutické techniky, využívá se moderní přístrojová technika včetně např. virtuální reality. A samozřejmě, jak se u nás vyvíjí obor rehabilitace, především pod vlivem „evropských témat“, promítá se to také do rehabilitace nemocných Parkinsonovou nemocí. V posledních letech se zavádí pojem „disabilita“ (slovo nemá český ekvivalent) – znamená snížení funkčních schopností nemocného v konfrontaci s bariérami prostředí. To má do určité míry vliv na „filozofii“ rehabilitace. Cílem rehabilitace by nemělo být samoučelné zlepšení pohybových funkcí, ale využití v běžných denních aktivitách nemocného, v jeho konkrétních problémech. V rehabilitaci nemá tedy až takový význam diagnóza jako taková, ale diagnóza porušené funkce. A pokud není možné zlepšit dostatečně určitou funkci, je nutné měnit prostředí nemocného, aby dopad jeho nemoci na kvalitu života byl co nejmenší. Narůstá v tomto kontextu v našem oboru význam ergoterapie (řeší právě nácvik běžných denních činností, využití kompenzačních pomůcek, řešení bariér v domácím prostředí apod.), kognitivní rehabilitace (procvičování různých psychických funkcí), a také logopedie (je zaměřena zejména na terapii řečových funkcí a poruch polykání). Rehabilitace je dnes především o týmové práci. A zavádějí se metody testování nemocných. Je potřeba vyhodnocovat efektivitu rehabilitačních postupů.

● ***Je podle vás v ČR dostatečně zajištěna rehabilitace pro nemocné s Parkinsonovou nemocí?***

Stručně bych bohužel musel říci, že není – ale víte, je to komplikovaná otázka, která přesahuje de facto až do politiky. Můžeme hovořit o rehabilitaci obecně



nebo o neurorehabilitaci (jak se dnes často hovoří o rehabilitaci neurologicky nemocných). Nepochybně úroveň rehabilitace (a vynakládání ekonomických prostředků na rehabilitaci) odráží vyspělost zdravotního systému v dané zemi (a nikoli jen ukazatele akutní medicínské péče, jak se často zmiňuje). Osobně se domnívám, že v této oblasti máme největší dluhy. Na druhou stranu není možné vnímat rehabilitaci jako zdravotní péči, v tom smyslu, jak jsme zvyklí u ostatních medicínských oborů. Slovo „péče“ se vůbec pro rehabilitaci nehodí, vždyť se jedná o vedení pacienta k jeho vlastní životní (nejen pohybové) aktivitě. V žádném zdravotním systému není možné, aby chronicky nemocný nepřetržitě docházel do rehabilitačního zařízení. Problém je ale v tom, že nemocní s Parkinsonovou nemocí se jen obtížně dostávají k odborníkům v oboru rehabilitace ve chvílích, kdy to opravdu potřebují – na začátku při stanovení diagnózy, v situacích, kdy později ztrácejí soběstačnost, kdy mají komplikace. Pracoviště, která se u nás zaměřují na neurorehabilitaci, je velmi málo. Koncepce tzv. centrové péče reflektuje především problematické financování farmakoterapie plátcí zdravotní péče, ale většinou nevznikají komplexní centra, která by mj. vytvořila personální a materiální podmínky pro rehabilitaci. Proti pojmání rehabilitace u nemocných s disabilitou jako luxusu či nadstandardu musíme všichni (zdravotníci i pacienti) aktivně vystupovat. Naším cílem by mělo být legislativní zakotvení dostupnosti rehabilitace v konkrétních případech.

● ***Jaká je role vašeho pracoviště v rehabilitaci nemocných s Parkinsonovou***

***nemoci? Jako jedno z mála pracovišť v ČR máte k dispozici přístroj Lokomat – je užitečný i pro parkinsoniky?***

Rehabilitační klinika, na které pracuji, musí plnit především roli akutní lůžkové rehabilitace v návaznosti na oddělení a kliniky královéhradecké fakultní nemocnice. Spektrum pacientů je tedy velice široké a kapacita omezená. Pacienti s Parkinsonovou nemocí se k nám dostávají na základě doporučení neurologa a po vstupním vyšetření rehabilitačním lékařem, nejčastěji v návaznosti na hospitalizaci na neurologické klinice. Většinou u parkinsoniků řešíme závažnější stavy poruchy hybnosti nebo přidružené komplikace (bolesti zad, pooperační stavy apod.), a to především v těch případech, kdy dochází k selhávání nemocného v běžných denních činnostech, kdy ztrácí soběstačnost v domácím prostředí. Lokomat je přístroj, který využívá k nácviku chůze na pohyblivém chodníku kombinace odlehčení nemocného v závěsu a roboticky poháněných ortéz, připevněných na dolní končetiny. Opravdu vědecky podložené informace o využití tohoto přístroje u Parkinsonovy nemoci by se daly bez nadsázky zatím spočítat na prstech jedné ruky a jsou rozporuplné. Mám pochybnosti o benefitu použití robotických ortéz, ale odlehčení při chůzi na běžícím pásu je v některých případech u Parkinsonovy nemoci přínosné resp. pomáhá fyzioterapeutům pracovat s nemocnými s těžší poruchou chůze. Na Lokomat se nás často pacienti dotazují – ano, využíváme ho, ale přílišný optimismus musíme tlumit. Žádný robot nenahradí práci fyzioterapeuta ani nutnou vlastní pohybovou aktivitu nemocného.

## Společnost Parkinson, o. s. spolupracuje mimo jiné s Nestátním zdravotnickým zařízením Therap-Tilia.

*Poměrně dobré podmínky pro rehabilitaci pacientů s Parkinsonovou nemocí jsou v krajských městech, nejlépe jsou na tom pacienti v Praze. Společnost Parkinson, o. s. spolupracuje mimo jiné s Nestátním zdravotnickým zařízením **Therap-Tilia**.*

*Jak spolupráce funguje? Na to nám odpověděly*

*MUDr. Jaroslava Kymplová, Ph.D.  
a Mgr. Martina Lopotová, Ph.D.*

NZZ Therap-Tilia začalo se Společností Parkinson, o. s. spolupracovat v roce 2010, kdy bylo otevřeno ambulantní rehabilitační oddělení v Brunelově ulici v Praze 4, které bylo původně zřízeno jako součást stacionáře pro nemocné Parkinsonovou chorobou. Stacionář zde byl zejména z finančních důvodů zrušen a přesunut do Domova pro seniory Háje. Nicméně provoz rehabilitace jsme zde zrušit nemohli, tak jsme rehabilitační péči rozšířili i na pacienty s jinými onemocněními, ovšem mnoho pacientů z řad „Parkinsoniků“ služby této pobočky využívá stále. Rehabilitace je vybavená moderními elektroléčebnými přístroji, terapeutickým ultrazvukem, přístrojem pro lymfodrenáže či multifunkční vanou pro vodoléčbu. Vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Jitka Nejedlá poskytuje klientům i nadstandardní ošetření metodou MFK. MFK je unikátní fyzioterapeutická metoda propojující znalosti a dovednosti fyzioterapeutů s nejmodernějším počítačovým softwarem. Fyzioterapeut je díky počítačovému programu schopen nalézt rychlejším

a efektivnějším způsobem nejoptimálnější způsob terapie. Počítač ovšem neslouží pouze jako diagnostické zařízení, ale i jako navigátor dalšího postupu léčby.

Naše společnost je i provozovatelem rehabilitace v Domě pro seniory Háje, kam se přesunul stacionář a kde je i oddělení určené především pro Parkinsoniky. Vedoucím fyzioterapeutem na tomto oddělení je Mgr. Martina Lopotová, Ph.D. Umístění ambulance předurčuje spektrum naší klientely. Nadpoloviční klientelu tvoří senioři – obyvatelé domova bez Parkinsonovy nemoci, ale samozřejmě s mnoha jinými nemocemi, a zhruba jednu čtvrtinu tvoří právě klienti z oddělení pro Parkinsoniky, který zabírá jedno celé patro budovy a klienti denního stacionáře pro Parkinsoniky. Stacionář byl nově vzniklým projektem a měl a má samozřejmě svá specifika, a tedy i rehabilitace je zde specifická a musí respektovat potřeby jednotlivých klientů.

NZZ Therap-Tilia provozuje v Praze několik rehabilitací, máme dvě zařízení v Praze – Kunraticích a zařízení v Kodymově ulici na Praze 5, která jsou zaměřená na pacienty s velmi těžkým postižením pohybového aparátu. Další naše dvě rehabilitace jsou v Domovech pro seniory – na Praze 10 ve Sněženské ulici a na Praze 8 v Kobylicích. Největší ambulantní zařízení máme na poliklinice Lípa v Nových Butovicích a další tři zařízení jsou na Praze 10. Ze zkušeností víme, že pro Parkinsoniky jsou vhodnější menší rehabilitace, kde je klidnější, pro pacienty méně stresující prostředí, o pacienta se stará vždy stejný fyzioterapeut,

aplikuje všechny předepsané procedury, a to vše přispívá k pozitivnímu vlivu rehabilitace. Z tohoto hlediska doporučujeme pro Parkinsoniky zejména naše pobočky – Brunelova, Hornomlýnská, Zelené Domky, Kodymova a Domovy pro seniory Háje, Kobylisy, Sněženková.

### ● **Parkinsonova nemoc postupně paralyzuje pohyb pacienta, koordinaci pohybů s vůlí se pohnout. Jak dalece a jakými technikami lze rozvoj nemoci ovlivnit?**

Parkinsonova nemoc je progresivní nemoc, charakterizovaná hypokinetickým rigidním syndromem, třesem a posturální instabilitou. Nemoc nelze prostřednictvím fyzioterapie vyléčit. Lze pouze za pomoci léků a použití různých fyzioterapeutických technik více či méně zpomalit její progres.

Rehabilitační plán se vždy odvíjí od toho, které syndromy u klienta převládají a jsou zaměřené právě na eliminaci následků určitého syndromu. Například: trpí-li klient hypokinezou (zmenšení pohybové amplitudy), rigiditou (ztuhlost díky zvýšenému svalovému napětí) a třesem, volíme techniky, které jsou zaměřené na velké rytmické exkurze pohybů zejména v kořenových kloubech končetin (ovlivníme hypokinezi), které se několikrát za sebou opakují (ovlivníme rigiditu – snížením svalového napětí.) Úkolem fyzioterapie je tyto pohyby facilitovat (usnadnit). K tomu využíváme pasivní, a později aktivně asistované pohyby.

Dalším našim úkolem je prevence kontraktur, které díky zvýšenému svalovému napětí mají tendenci vznikat zejména na flexorových svalových skupinách (ohybače). Proto je nesmírně důležité využívat maximální rozsahy pohybů. Vědomé relaxační techniky jako je např. Jacobsonova

relaxace se ukázala jako neúčinná, protože důvodem není vědomé zvýšení svalového napětí, nýbrž napětí dané řízením z mozku.

V neposlední řadě je nesmírně důležité přemoci u klienta ztrátu „hnačí síly“ – jakousi nechuť k pohybu. Zpravidla k tomu využíváme rytmickou veselou hudbu, hlasitý, ale současně pozitivní slovní motivační popud, elán a dynamiku ve verbálním kontaktu.

Důležité je zohlednit také další možné přidružené příznaky, jako jsou poruchy termoregulace, kterým přizpůsobujeme tepelný komfort klienta při terapii, psychické poruchy, kterým přizpůsobujeme jednání s klientem, citlivost na počasí a klimatické změny – které v terapii zohledňujeme a jejich následky tolerujeme.

Z konkrétních technik, které fyzioterapie nabízí, používáme nejčastěji pasivní, aktivně asistovanou a aktivní periferní neuromuskulární facilitaci (dále jen PNF) podle Kabatta. Tato technika se ukázala jako nejvhodnější vzhledem k tomu, že postižení pohybů bývá nejčastěji ve frontální a transversální rovině (jedná se tedy nejčastěji o rotace, úklony a přitažení a odtažení končetin od či k tělu). Následkem absence těchto pohybů je pak znemožněn přesun hmotnosti těla či už ve stoje, sedě, nebo vleže. PNF umožňuje současné procvičení pohybů v obou zmíněných rovinách (a navíc používá současně i pohyb v sagitální rovině), čímž dochází k sumaci podnětu a zvýšení účinku prováděného pohybu. Pro názornost – pohyby jsou prováděné v diagonálách po trajektorii spirály.

Dále nacvičujeme ADL (activities of daily living – běžné denní činnosti), jemnou a hrubou motoriku ruky, soběstačnost v přesunech na lůžku, na vozík, toaletu a chůzi.

Pro podporu psychiky, motivace, sociální integrace a spolupatičnosti provádíme i cvičení ve skupinkách, do kterých jsou klienti zařazeni vždy s ohledem na míru jejich postižení.

Na rehabilitaci v Brunelově ulici se fyzioterapeut Mgr. Pavel Gregor zabýval i netradičními metodami, které publikoval ve své diplomové práci na téma „**Fyzioterapie a tanec v komplexní léčbě Parkinsonovy nemoci**“. Práce se zabývá možnostmi využití různých fyzioterapeutických metod a podrobněji se věnuje možnostem využití tanečně-pohybové terapie u Parkinsonovy choroby. Praktická část práce popisuje výsledky výzkumu zaměřeného na soubor osmi pacientů s Parkinsonovou nemocí, kteří podstoupili dvanáctitýdenní tanečně-pohybovou terapii. Zjištěné výsledky byly porovnávány s výsledky kontrolního souboru, který byl vytvořen z jedinců běžné intaktní populace v přibližně stejném věku jako u souboru pacientů s Parkinsonovou chorobou. Oba soubory byly vyšetřovány před i po terapii několika testy (např. test funkčního dosahu, zkouška zvrácení trupu vstoje, test kognitivních funkcí atd.) a zejména pomocí FootscanRplate systému. Výsledky byly statisticky zpracovány. Pohybově taneční terapie měla pozitivní vliv na výsledky vyšetřovaných funkcí u pacientů s Parkinsonovou chorobou, což potvrdily i výsledky většiny testů. Soubor osmi pacientů sice není velký, ale víme, jak je obtížné pro tyto pacienty absolvovat déletrvající terapii. Vlastní taneční terapie byla velmi zajímavá a pacienty pozitivně přijímaná.

● **Téma našeho časopisu je „Rehabilitace jako součást léčby Parkinsonovy nemoci“. Nově diagnostikovaný pacient**

**by měl být od začátku pod kontrolou neurologa i fyzioterapeuta. Myslíte, že je tato myšlenka opodstatněná?**

Tato koncepce je nejen opodstatněná, ale považujeme ji za zcela nevyhnutelnou. Bez léků a spolupráce s neurologem by byla práce fyzioterapeutů mnohem méně účinná, velmi náročná až vyčerpávající, u některých pacientů zřejmě i zcela nemožná.

● **Jaké má pacient možnosti získat rehabilitaci, tím je myšleno, jaké možnosti připojení pojišťovny – zohledňují nějak pohybovou „nutnost“ parkinsoniků?**

Zdravotní pojišťovny své pojištěnce, co se týká objemu lékařem indikované péče, nijak neomezují. Problémem, zejména v Praze, ovšem je, že zdravotní pojišťovny uzavírají s poskytovateli zdravotnické péče smlouvy, kde je uvedená průměrná roční úhrada na jedno unicitní rodné číslo za daný rok. Výše této úhrady je u různých poskytovatelů odlišná, stejně tak se liší ve výši úhrad i jednotlivé pojišťovny. Diagnózy léčených pacientů se v těchto smlouvách nezohledňují. Výrazné snížení této průměrné úhrady nastalo v roce 2013. V letech předchozích jsme průměrné úhrady v podobné výši měli nasmlouvány dvakrát ročně, tedy na 1. a 2. pololetí roku. Naše zařízení i obdobné další rehabilitace, které mají větší objem pacientů se závažnějšími postiženími pohybového aparátu se tak dostávají do problémů, protože tato průměrná úhrada rozhodně nepostačí na intenzivní a smysluplnou rehabilitaci. Imobilní, či méně mobilní pacienti například z domů pro seniory mohou těžko navštěvovat rehabilitaci mimo jejich domov a samozřejmě i pro parkinsoniky je doprava na delší vzdálenost zatěžující. Tuto situaci se

snažíme řešit jednak tím, že žádáme zdravotní pojišťovny u konkrétních pacientů o zvýšení průměrné úhrady a jednak tím, že se snažíme najít další možnosti jak poskytnout pacientům dostatečnou péči.

Například do našich zařízení docházejí pravidelně na praxi studenti fyzioterapie z FMBI v Kladně a z FTVS v Praze, což nám umožňuje poskytnout parkinsonikům někdy i každodenní individuální cvičení.

## ANKETA: Rehabilitace a rehabilitační cvičení u pacientů s PN

Iveta Vetráková

### Otázky:

1. *Od kdy jste začali chodit na rehabilitace a rehabilitační cvičení? Začali jste hned od začátku onemocnění už jako pacient s PN, nebo až po nějaké delší době?*
2. *Rehabilitovat jste začali z vlastní iniciativy, nebo až na doporučení lékaře?*
3. *Jak dlouho už chodíte na rehabilitace, nebo na pravidelné rehab. cvičení?*
4. *Co vám nejvíce pomáhá při rehabilitaci? Co konkrétně – cvičení na podložce nebo na míči, plavání, nebo cokoliv jiného.*
5. *Můžete i nadále pokračovat v rehabilitacích? Dovoluje vám váš zdravotní stav aspoň určitou část rehabilitací a rehabilitačního cvičení?*

### Pan Jiří 11 let s PN

1. Začal jsem chodit na rehabilitace asi po 6 měsících od zjištění diagnózy.
2. Na doporučení neuroložky.
3. Na rehabilitace chodím 10 let.
4. Pomáhá mi celé komplexní cvičení a k tomu ještě práce kolem domu a na zahradě.
5. Ano pokračuji, chodím na rehabilitace a zatím zvládám celé cvičení.

*Jiří a manželka Marie,  
České Budějovice*

### Pan Jindřich 7 let s PN

1. Začal jsem chodit na rehabilitace cca po dvou letech od stanovení diagnózy.
2. Nejprve mi rehabilitace doporučila cvičitelka, když jsem byl na rekondičním

pobytu. Zhruba 1 rok jsem chodil na soukromé cvičení k fyzioterapeutce – cvičení tzv. Vojtovou metodou. Rehabilitovat jsem začal víceméně z vlastní iniciativy a s rozhodnutím rodiny. Po domluvě s ošetřující lékařkou jsem začal chodit na cvičení do bazénu a na individuální cvičení na oddělení rehabilitace.

3. Na rehabilitace chodím již 5 let, pravidelně mám napsáno od lékaře 5× bazén a 10× rehabilitační cvičení každý půl rok. Ještě si připlácím na bazén jako samoplátce.
4. Cvičení na podložce na zemi a cvičení na míči mi nevyhovuje. Velmi mi prospívá plavání v bazénu, kde se mi tělo pěkně uvolní. Používal jsem k chůzi trekkingové hole, ale kvůli bolestem v zádech jsem je musel odložit. Poslední rok mi nejvíce vyhovuje chodítka, které používám téměř denně. Chodítka vřele doporučuji, zatím jsem nepoznal nic lepšího.
5. Pokračovat v rehabilitaci zatím mohu a myslím, že ji zvládám docela dobře.

*Jindřich a manželka Alenka,  
Příbram*

## Pan Mirek 18 let s PN

1. Na rehabilitace jsem začal chodit přibližně před 5 lety. Od stanovení diagnózy po 13 let jsem nerehabilitoval.

2. S rehabilitací jsem se poprvé setkal na rekondičním pobytu ve Štikově. Poté na doporučení paní Květy K. a díky velké pomoci tehdejšího pana hejtmana v našem městě se podařilo založit klub hlavně kvůli rehabilitačnímu cvičení. Po kontaktování rehabilitačního lékaře s jeho vyškoleným personálem začala probíhat pravidelná rehabilitace a rehabilitační cvičení
3. Na rehabilitace chodím 5 let, pravidelně 1× každý týden
4. Nejvíce mi pomáhá cvičení na podložce a na míči. Plavání v bazénu je kvůli nestabilitě a možnosti pádu nemožné. Při velké ztuhlosti mi prospívá hlavně perličková koupel, teplá voda a jemné masírování, což bublinkami uvolní celé tělo. Ale v té koupeli ležím max. 10 minut.
5. V rehabilitacích pokračuji i nadále, když se cítím špatně, třeba při změně počasí, cvičím i doma na podložce na zemi a na míči. Také se mi osvědčila jemná masáž pomocí zahřívací podložky s lávovými kameny. Rehabilitační cvičení přizpůsobuji momentálnímu zdravotnímu stavu. Velkou podporou jsou právě klubové schůze a společná cvičení a rekondiční pobyty. Vzájemná podpora a výměna informací a zkušeností rehabilituje a posiluje velmi můj duševní stav. Vřele doporučuji všem nemocným připojit se ke klubu, tím zůstaneme funkční a aktivní.

*Mirek a manželka Věrka,  
Plzeň*

# Slavnostní setkání členů a přátel PARKINSON KLUBU BRNO

u příležitosti 18. Světového dne pro Parkinsonovu nemoc  
a 17. výročí založení PARKINSON KLUBU BRNO  
pod záštitou patrona Zdeňka Junáka  
ve spolupráci s



B | R | N | O |

**KDY:** V **sobotu 11. dubna 2015. Začátek v 11.00 hodin**, za zvuku zvonů svatopetrské katedrály

**KDE:** Hrad Špilberk – hlavní nádvoří

**PROGRAM:**

- ▶ Zahájení hymnou parkinsoniků
- ▶ Oslovení přítomných o významu uvedených výročí  
– patron klubu Zdeněk Junák, herec Městského divadla Brno
- ▶ Vystoupení taneční skupiny Mystery ze Sokola Líšeň
- ▶ Program skupiny KAMARÁDI

**JAK SE DOSTANETE NA VRCHOL ŠPILBERKU:**

**PRO PĚŠÍ:**

Výstup k hradu z ulice Husovy, za hlavní bránou doleva krytým schodištěm do areálu hradu.

**VJEZD AUTEM:**

Bezbariérový přístup: Z ulice Úvoz přes Gorazdovu až k hradu  
(je zajištěna asistence Městské policie ČR pro volný vjezd po předložení této pozvánky)

Doporučení: Vezměte s sebou podsedák na sezení na lavičce.

(Po ukončení hlavního programu se budeme dále bavit v Hradní vinárně Špilberk. Zde je možné si vybrat z nabídky dvou menu v ceně do 100,-Kč.)

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

PODĚKOVÁNÍ za spolupráci: Muzeum města Brna, p.o.  
EX-PRESS (grafika, tisk, reklama)  
Český rozhlas Brno  
Brněnská televize

Městské ředitelství policie ČR  
Samab Brno group, a.s, Týdeník Nos  
Program Brněnsko, NAKLADATELSTVÍ MISE, s. r. o.  
MŠ a ZŠ Horníková 1, Brno

Všem účinkujícím a přátelům, kteří svou nezištnou pomocí přispěli k realizaci tohoto setkání, vyjádřili velké pochopení lidem s handicapem a podpořili naši snahu o zlepšení života nemocných PN při pořádání akce.

Za výbor PKB: **Mgr. Eva Vernerová, předsedkyně**  
[www.parkinson-brno.cz](http://www.parkinson-brno.cz)

Případné informace: [vern.eva@seznam.cz](mailto:vern.eva@seznam.cz) nebo [ha.hela@seznam.cz](mailto:ha.hela@seznam.cz)



[www.parkinson-brno.cz](http://www.parkinson-brno.cz)

Společnost Parkinson, o. s. vstoupila do roku 2015 s 21 kluby.  
Stručný přehled činnosti těch aktivnějších:

## Klub Brno

<b>Předseda</b>	Eva Vernerová
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	129
<b>Webové stránky</b>	www.parkinson-brno.cz
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 1× měsíčně
	docházkový tělocvik – 1× týdně
	plavání – 2× měsíčně
	stolní tenis – 1× týdně
<b>Klubem organizované akce</b>	Kulturní a společenské akce – společná návštěva muzikálů, divadelních představení, tematické vycházky do Arboreta MZLU, pravidelný výstup na hrad Špilberk, akce Zpívání pro zdraví
	Sportovní akce – Psychomotorické hry, cvičení s cyber válcem (Sportovní fakulta MU v Brně), turnaj ve stolním tenise, turnaj v bowlingu, šipkách, petangue
	Přednášky – Poznatky pokročilého stavu Parkinsonovy nemoci, Práce s pacienty
<b>Získané dotace</b>	

## Klub Děčín

<b>Předseda</b>	Jan Ďurďák
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	21
<b>Webové stránky</b>	
<b>Pravidelné činnosti</b>	docházkový tělocvik – 1× týdně
<b>Klubem organizované akce</b>	Kulturní a společenské akce
<b>Významné události</b>	
<b>Získané dotace</b>	21 600 Kč od Statutárního města Děčín, 3 000 Kč od společnosti K – LOG, s.r.o. a 3 000 Kč od společnosti MeDoZa na zajištění provozu klubu a klubem organizované akce

Všechny potřebné informace o činnosti  
Společnosti Parkinson, o. s.  
najdete na našich webových stránkách  
[www.spolecnost-parkinson.cz](http://www.spolecnost-parkinson.cz)



## Klub Litomyšl

<b>Předseda</b>	Milada Štursová
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	27
<b>Webové stránky</b>	<a href="http://www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/litomysl">www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/litomysl</a>
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 2× měsíčně
	docházkový tělocvik – 2× měsíčně
	plavání – 2× měsíčně
<b>Klubem organizované akce</b>	Kulturní a společenské akce – aktivní účast v Národním týdnu trénování paměti, výtvarná dílna, návštěvy koncertů, vánoční besídka
<b>Získané dotace</b>	5 000 Kč od Města Litomyšl na činnost klubu

## Klub Olomouc

<b>Předseda</b>	Ing. Radomil Žert
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	114
<b>Webové stránky</b>	<a href="http://www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/olomouc">www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/olomouc</a>
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 1× měsíčně
	docházkový tělocvik – 1× týdně
	bowling – 1× týdně
<b>Klubem organizované akce</b>	
<b>Významné události</b>	
<b>Získané dotace</b>	

## Klub Pardubice

<b>Předseda</b>	Jiří Vála
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	30
<b>Webové stránky</b>	<a href="http://www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/pardubice">www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/pardubice</a>
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 2× měsíčně
	docházkový tělocvik – 1× týdně
	plavání – 2× měsíčně
<b>Klubem organizované akce</b>	Společné setkání s klubem Hradec Králové na Kunětické hoře a Stříbrném rybníku, návštěva pardubického závodiště, zámku Slatiňany a Hlinska, plavba lodí Arnošt z Pardubic
	Přednášky – Cévní mozkové příhody, Mozková stimulace, Roztroušená skleróza, beseda s radním Pardubického kraje za zdravotnictví o změnách ve zdravotnictví
<b>Získané dotace a dary</b>	15 000 Kč z Magistrátu města Pardubice na cvičení v bazénu a sportovní akce, 10 000 Kč z Krajského úřadu Pardubického kraje na činnost a kulturní akce. Dar 6 000 Kč od EOP Elektrárna Opatovice na docházkový tělocvik.

## Klub Plzeň

<b>Předseda</b>	Valer Mičunda
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	109
<b>Webové stránky</b>	parkinsonplzen.estranky.cz
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 1× měsíčně docházkový tělocvik – 3× týdně
<b>Klubem organizované akce</b>	Kulturní a společenské akce – posilvestrovské setkání členů klubu, houbařský víkend, koncert sboru Carmina Přeštice, exkurze (město Plasy, zámek Kozel, zámek Zelená Hora v Nepomuku) Wellnes pobyty v Lázních Vráž Kurzy počítačové gramotnosti a trénování paměti
<b>Významné události</b>	Vyhlášení Osobnosti roku 2014 města Plasy – Mgr. Zdeněk Sadílek – člen Parkinson klubu Plzeň
<b>Získané dotace</b>	120 500 Kč z Krajského úřadu Plzeňského kraje na rekondiční pobyty, zajištění provozu klubu a klubem organizované akce

## Klub Praha

<b>Předseda</b>	Michaela Kramerová
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	103
<b>Webové stránky</b>	www.parkivydry.estranky.cz
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 1× měsíčně docházkový tělocvik – 1× týdně plavání – 1× týdně logopedie – 1× týdně
<b>Klubem organizované akce</b>	Kulturní a společenské akce – bowling, procházka Průhonickým parkem, prohlídka Staroměstské radnice, Pochod z Dubče do Dubče Cyklus přednášek Život s Parkinsonovou nemocí
<b>Získané dotace</b>	32 000 Kč z Magistrátu hl. města Praha na komplexní rekondiční cvičení

## Klub Ústí nad Labem

<b>Předseda</b>	Milan Hons
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	35
<b>Webové stránky</b>	–
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 1× měsíčně docházkový tělocvik – 1× týdně plavání – 1× týdně
<b>Klubem organizované akce</b>	Kulturní a společenské akce – Den Policie, dětí a seniorů, bezpečnostní řetízky na dveře všem seniorům, společné procházky městem a okolím, návštěva výstavy autíček, bowling, Kurzy – pracujeme s počítačem, jak dělat mandaly, hipoterapie Svinčice
<b>Získané dotace</b>	15 000 Kč z Magistrátu města Ústí nad Labem na činnosti klubu, hipoterapii, pronájem bazénu a tělocvičny

## Klub Zlín

<b>Předseda</b>	Ing. Zdenka Kymlová
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	38
<b>Webové stránky</b>	<a href="http://www.pkzlin.cz">www.pkzlin.cz</a>
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 1–2× kvartálně docházkový tělocvik – 1× týdně plavání – individuálně na předpis lékaře stolní tenis – 1× týdně logopedie – 1× týdně
<b>Klubem organizované akce</b>	Kulturní a společenské akce – pravidelné posezení s jubilanty, benefiční koncert, návštěva ZOO Lešná, výlet do Luhačovic, vánoční posezení Sportovní akce – klubový miniturnaj v molky, Zlínský šachový turnaj, bowlingové turnaje
<b>Získané dotace</b>	15 200 Kč z Fondu zdraví Statutárního města Zlín na podporu pohybových, logopedických a kulturních aktivit a rekondiční pobytu nemocných PN, 15 000 Kč od Fondu mládeže a sportu Zlínského kraje na pořádání mezinárodní sportovní soutěže 7. Parkinsoniáda a 2. Zlínského šachového turnaje

## Klub Žďár nad Sázavou

<b>Předseda</b>	Marie Benešová
<b>Počet členů k 31. 12. 2014</b>	9
<b>Webové stránky</b>	<a href="http://www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/zdar-n-saz1/pk-zdar-nad-sazavou">www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/zdar-n-saz1/pk-zdar-nad-sazavou</a>
<b>Pravidelné činnosti</b>	klubové schůzky – 1× měsíčně docházkový tělocvik – 2× měsíčně
<b>Klubem organizované akce</b>	Kulturní a společenské akce – společenské odpoledne pro členy klubu
<b>Získané dotace</b>	10 000 Kč od Městského úřadu Žďár nad Sázavou na rekondiční pobyt a masáže



## OZDRAVNÉ POBYTY 2015

Ing. Jaroslava Pechová



Vážení členové Společnosti Parkinson, o. s., zájemci o pobytové akce

Na rok 2015 nám nebyly Ministerstvem zdravotnictví přiděleny dotace

na projekt Rekondiční pobyty.

Přesto vám výbor Společnosti předkládá návrh na ozdravné pobyty v daných lokalitách. Lokality jsou zvoleny tak aby pro nemocné i jejich doprovod byl pobyt atraktivní a v klidném prostředí umožňoval relaxaci. Procházkou zvýší fyzickou zdatnost a popovídání u kávy se známými je třešinkou na závěr.

### Jaké jsou tedy změny:

1. Na přihlášce pro ozdravný pobyt nemusí být potvrzení lékaře, stačí vaše prohlášení o nemoci. Přihláška je k dispozici na webu Společnosti, v kanceláři ve Volyňské ul., a v tomto časopise
2. Rovněž tak nebude pro pobyty zajišťováno úrazové pojištění účastníků vyžadované při MZ, je na rozhodnutí každého, zda se připojistí.
3. Dalším krokem pro vaši spokojenost je snížení ceny pobytu o 300 Kč pro každého řádného člena Společnosti Parkinson, o. s., který se pobytu účastní.

4. Pokyny pro platbu: č. účtu – 1766806504/0600

Cena člena	Cena ostatní	VS	Splatnost do
<b>Bystré u Pol.</b>			
2 600	2 900	15001	13. 3. 2015
<b>Železná Ruda</b>			
4 200	4 500	15002	1. 6. 2015
<b>Pastviny</b>			
3 620	3 920	15003	20. 5. 2015
<b>Jelenovská</b>			
2 600	2 900	15004	30. 7. 2015

*Poznámka musí obsahovat vaše jméno a adresu, pobytové místo.*

5. Ozdravný pobyt se nezapočítává do 21 dnů pro pojišťovnu. Zvažte tedy možnost relaxace, pozvěte i své přátele.
6. Již zasláné přihlášky jsou platné pro pobyty dle těchto podmínek.



**OZDRAVNÉ POBYTY**  
**Společnosti Parkinson, o.s.**  
**pro rok 2015**

Pobytové místo	Bystřé u Poličky	Železná ruda - Grádí	Pastviny	Jelenovská
Termín	12 - 17. 4.	26.6 - 5.7.	27.6 - 4.7.	30.8. - 4.9.
Počet dnů		9	7	
Kapacita hotelu	20	40	32 / 5	30 / 5
Cena plná	2 900	4 500	3 920	2 900
Cena člena SP	2 600	4 200	3 620	2 600
Vedoucí pobytu	Dita Daňková	Věra Škarvanová	Dita Daňková	Ing. Zdenka Kymlová
Telefon	604 892 324	723 962 397	604 892 324	775 360 802
E-mail	dankovad@centrum.cz	vera.skarvanu@seznam.cz	dankovad@centrum.cz	z.kymlova@outlook.cz
Kontakt v hotelu	Jana Pernerová	Marcela Malá	Vitková	Machalová
Telefon	739456515	607753200	465637109	577311511
E-mail	info@hotel-bystre.cz	info@hotelgradl.cz	pastviny@penzion.com	rezervace@jelenovska.cz
Příhlášky do	příhlášky do 13.3.	01.06.2015	20.05.2015	30.06.2015

Schváleno na výborové schůzi SP č. 9 dne 28.1.2015

**Příhláška na ozdravný pobyt - Společnosti Parkinson, o. s.**



POBYTOVÉ MÍSTO: .....

TERMÍN: .....

**Žadatel :**

Příjmení, jméno ..... Číslo  
OP .....  
(Číslo průkazu Spol. Parkinson ..... jen u členů) Rodné číslo ..... Dat.narození  
.....  
Adresa ..... PSČ .....  
Tel. : ..... mobil : ..... e-mail ..... Jsem : TP -  
ZTP - ZTP/P

**Doprovod** (vyplňte nebo napište „bez doprovodu“)

(titul, příjmení, jméno) ..... Číslo OP .....  
.....  
(Číslo průkazu Spol. Parkinson ..... jen u členů) Rodné číslo ..... Dat.narození  
.....  
Adresa ..... PSČ .....  
Tel. : ..... mobil : ..... e-mail .....

**Čestné prohlášení :**

**Souhlasím s publikováním záběrů z rekondičního pobytu. Prohlašuji, že budu dodržovat pokyny vedoucího pobytu, v opačném případě po písemném odůvodnění na vlastní náklady bez nároku na odškodnění pobyt opustím.**

**Potvrzuji, že jsem pacient s PN, jsem soběstačný/á, mám dobrou pohyblivost a orientační schopnosti s ohledem na náročnost cvičení a společných vycházek. Pobytu se účastním na vlastní riziko.**

**Pořadatel pobytu nezajišťuje účastníkům pojištění pro případ úrazu či jiných nepředvídatelných situací.**

Podpis žadatele:

Podpis doprovodné osoby:

.....

.....

Dne:

## Ing. Bohumila Šindelářová

Zdislava Freund



● **Bohunko, patříš k těm nejstarším parkinsonikům, kteří ještě ve Společnosti aktivně pracují jako dobrovolníci. Pro naše čtenáře bude jistě zajímavé dozvědět se o tvém dětství. Tipuj, že bledá, zakřivená dívka jsi nebyla.**

Rodiče pocházeli z Jindřichova Hradce a tady jsem strávila bezstarostné dětství a své mládí. Mám ráda Jižní Čechy, naučil mne je poznávat a mít rád můj tatínek. Moje maminka byla švadlena. Když šila, zpívala si při práci. Od ní jsem znala tolik písniček, ale její hudební sluch jsem bohužel nezdedila. Byla jsem dítě, které nedokázalo sedět chvíli v klidu. Hrávala jsem si převážně s kluky a dokázala jsem si vyřídit vše sama za sebe i za mladšího bratra.

### ● **A jako slečna?**

Odmaturovala jsem na Obchodní akademii v Jindřichově Hradci a začala pracovat. Jenomže brzy jsem začala mít pocit, že mi život utíká pod rukama, a tak jsem se po roce přihlásila na VŠE v Praze. Po promoci jsem našla práci ve velkém podniku v ČB. Pracovala

jsem ve výpočetním středisku jako programátor výpočetní techniky a později na ekonomickém úseku. Práce mě bavila. Vědomosti se získávaly prostřednictvím kurzů, které byly zakončeny zkouškami. Školení se konala v blízkosti Prahy. Byl to rok 1968 a 1969. Mám nezapomenutelné zážitky z této doby. Přesto, že to byly smutné události, atmosféra v naší zemi byla v té době fantastická.

### ● **Jak se tvůj profesní život odvíjel dál?**

V roce 1968 jsem se po pětiměsíční známosti vdala. Byli jsme s manželem víc než 41 let. Vychovali jsme dvě dcery.





Manžel měl dost náročné zaměstnání, musela jsem plno věcí řešit sama. V té době jsem pracovala v mužském kolektivu, moji spolupracovníci mně hodně pomáhali a do dneška se spolu scházíme. Po víc jak 25 letech jsem z podniku odešla a shodou různých okolností jsem začala učit na Obchodní akademii v Českých Budějovicích, externě ještě na Jihočeské univerzitě v ČB. Doba ve škole pro mne byla dost náročná, neměla jsem žádné zkušenosti. Ale roky na střední škole byly nejhezčí v mém životě. Moc ráda na ně vzpomínám, zvláště na „moje děti“. Byla jsem třídní v jednom ročníku, studium bylo pětileté. Byly to cené zkušenosti a mám krásné vzpomínky.

### ● **Jak vstoupila do tvého života Parkinsonova nemoc?**

Asi v roce 1995–6 jsem nějakou dobu pociťovala třes levé ruky, začínalo to být

i vidět a nedalo se to ovládnout. Neurolog diagnostikoval Parkinsonovu nemoc. Nijak jsem se nehroutila, měla jsem dost práce, přátele, různé činnosti a v té době dva malé vnoučky. Neměla jsem moc času o nemoci přemýšlet a také jsem o ní nic nevěděla. Sice mne začala nemoc omezovat – byl problém zapnout si knoflíky na halence, obléct si punčocháče a postupem času byla levá ruka čím dál tím méně funkční – ale nic mne nebolelo. Měla jsem milujícího muže, který mi hodně pomáhal, dodával sílu a energii. Po nějaké době se objevil lék Requip. Bylo to jako zázrak. Mohla jsem se rychleji pohybovat, levá ruka byla zase „moje“. V té době jsem už o nemoci věděla víc. Moje dcera mi zjistila, že existuje Společnost Parkinson a že v Českých Budějovicích také funguje klub této společnosti. V roce 2001 jsem se přihlásila do Společnosti, začala jsem chodit do klubu a navštěvovat pravidelná cvičení.



● **Poznala jsem tě kolem roku 2008, v té době jsi procházela obtížným obdobím...**

Přišly problémy s páteří, nemohla jsem chodit. Lékaři zjistili, že mám vyhrželé 2 ploténky. Po několika měsících jsem se dostala na operaci páteře. Díky lékařům na neurochirurgii v ČB jsem mohla opět chodit. Problémy s léky pro parkinsoniky žádné nebyly. Ještě v nemocnici jsem se dozvěděla, že u mojí mladší dcery bylo zjištěno onkologické onemocnění. V té době jí bylo 32 let, jejím dětem 3,5 a 6 let. Bylo před Vánoce, před zápisem do první třídy. Dcera se léčila v Praze ve Vinohradské nemocnici a díky lékařům a v neposlední řadě i jejímu manželovi je zatím v pořádku. Po zlepšení zdravotního stavu dcery přišla další rána. U mého muže zjistili lékaři nádor na ledvině. Následovala operace, chemoterapie. Na „pana Parkiho“ jsem neměla vůbec čas myslet. Myslím, že tyto události byly pro nemoc živnou půdou. A když si ještě připomenu, že moje maminka zemřela náhle dva dny před svatbou mojí starší dcery, bylo těch akcí, které pomohly „panu Parkimu“ ke zhoršení mého zdravotního stavu, dost.

● **To už jsi pracovala i jako předsedkyně Parkinson klubu v Českých Budějovicích.**

Pan Parkinson mi znepřijemňuje život. Jsem stále ještě soběstačná, a jsem moc ráda, že ještě mohu ve svém věku a při svém zdravotním stavu dělat něco i pro ostatní. Zapojila jsem se do činnosti Společnosti, od roku 2009 pracuji jako předsedkyně Parkinson klubu ČB, kdy se nám podařilo obnovit jeho činnost. Moc mi pomáhal můj manžel, který bohužel v březnu roku 2010 boj se zákeřnou nemocí prohrál.

● **Následující otázka se zdá nesmyslná, ale přesto, co ti Parkinsonova nemoc přinesla?**

Mezi parkinsoniky jsem našla mnoho nových přátel. První, kdo se mne ujal na chatu, byla Brigítka Chládková. Na chat nás chodilo hodně a postupně jsem poznávala další. Zaujaly mne Johanovy básničky. Byly moc pěkné, ale tak smutné. Nezapomenutelná jsou pro mne také noční povídky s Engerau, když jsme nemohly spát. Nebo cesty autem po Praze s Maruškou Opltovou a jejím psem Marlym, křest knihy manželů Bednářových, cesta autem s Pavlem Kneřem na tento křest, když celou cestu bylo slyšet „překračujete povolenou rychlost“, bydlení na valných hromadách nebo ve Vráži s Květou Kánskou. Setkávání na různých akcích, rekondičních pobytech ve společnosti parkinsoniků byla vždy povzbuzením do dalších dnů. Mohla bych tu jmenovat mnoho dalších, které jsem potkala, kterých si vážím, kteří mi pomohli, když jsem to moc potřebovala. Měla jsem štěstí na lidi v klubu. Nemáme problémy s komunikací v našem klubu, a výborné pro nás bylo setkání s Parkinson klubem Plzeň. Je tam výborná parta lidí.

● **Společnost Parkinson prochází v těchto měsících složitým obdobím. Musí řešit problémy, které jsou nové, mění se podmínky prakticky ve všem. Jak ty to vnímáš?**

Je mi líto, že v současné době komunikace ve SP není tak dobrá. Hodně už pamatují a vím, jak všem pomáhaly dobré vztahy. Užili jsme si plno legrace a dokázali si pomoci jeden druhému. Když je mi hodně smutno, pomáhá mi psaní. Já tomu říkám „moje úlety“. Ale je mi pak lépe. Také mi pomáhá moje rodina – mám 5 vnoučat.

„Chlapečci“ už jsou dospělí, jeden studuje na Karlově univerzitě práva a druhý na ČVUT elektrotechniku. Je jim už 23 a 20 let. Vnučkám je 14, 13 a 12 let. Všechny děti vědí, co je to Parkinson, a snaží se mi pomáhat. Vnučky se mnou byly na Řípu, nejstarší vnuk na 1. benefičním večeru atd. Jsou to krásné chvílky, když se s nimi se všemi setkám. Vycházíme spolu velmi dobře, i oni a jejich rodiče mezi sebou.

● **Jaké máš plány do budoucna, co bys ještě chtěla zažít?**

Hodně jsme s manželem cestovali po Evropě, to mi moc chybí a myslím, že se mi už nepoštěstí někam se opět podívat. Díky našim přátelům v Neuss to nebyly jenom poznávací výlety, byli jsme mezi

lidmi a měli možnost s nimi hovořit. Zrovna tak je už pro mne vzdálená chalupa v Blanském lese. Jezdím tam málo a moc tam toho nemohu dělat. To mi chybí. Trochu mi tuto činnost nahrazují „ozdravné pobyty“, které děláme na Šumavě. O budoucnosti se mi nechce moc přemýšlet. Snažím se žít, jak to jde a dokud to jde. Jsem vděčná i za to, že téměř po 20 letech, kdy mi byla diagnostikována PN, mohu dělat všechno to, co ještě dělám. Za to bych chtěla poděkovat i mojí neuroložce, paní doktorce Burdové z Českých Budějovic. Návštěvy u ní jsou i pohlazením po duši.

Přála bych všem, aby je Parkinson trápil co nejméně, a aby s ním dokázali bojovat co nejdéle.



## Pohár ČR členů Společnosti Parkinson, o. s. ve stolním tenise

*Ing. Jaroslava Pechová*



V roce 2012 a 2013 jsem se zúčastnila sportovních dnů, pořádaných Parkinson kluby (dále jen PK) Brno, Olomouc a Hradec Králové. Napadlo mne, že by bylo hezké něco takového uspořádat ve Středočeském kra-

ji. Podporu mého klubu v Poděbradech jsem měla, a tak jsem začala jednat. Základem bylo zajištění odpovídající hrací plochy. Netrvalo dlouho a byla na světě dohoda mezi PK Poděbrady a oddílem stolního tenisu TJ Sokol Poděbrady, jehož předsedou je pan Hynek Votík.

Turnaj proběhl v dubnu 2014. Byli jsme překvapeni počtem účastníků a jejich doprovodem. Fotografie jasně ukazuje návštěvu. Od myšlenky k realizaci další soutěže už byl jen krůček. Významný byl slib pana starosty TJ Sokol pana Ing. Radka Smejkal, že budeme moci hrát ve velké tělocvičně, a že bude dobré zdůraznit charakter soutěže, určené pro všechny kluby, hráče stolního tenisu a jejich doprovod. Pro tuto skupinu pak bude vhodné využít doprovodných soutěží, určených pro širokou veřejnost, soutěže v šachu a pexesu.

Po pozvánce na Pohár ČR členů Společnosti Parkinson, o. s., zasláné na kluby, využíváme možnosti zveřejnění akce v časopise

Parkinson. My v Poděbradech věříme, že naše cesta k úspěchu je nastoupena. Přidáváme technické podmínky soutěže.



## POKYNY a PROGRAM:

<b>Přihláška do soutěží</b>	www.spolecnost-parkinson.cz – Akce
<b>Prezence hráčů</b>	8.30 až 9.00 hodin
<b>Losování</b>	9.00 až 9.15 hodin
<b>Kulturně sportovní vystoupení</b>	9.15 až 9.30
<b>Zahájení soutěží</b>	9.30 hodin
<b>Pravděpodobný čas ukončení</b>	15.30 hodin
<b>Startovné při prezentaci</b>	100 Kč (Občerstvení zajištěno)
<b>Místo konání</b>	Sokolovna Poděbrady, Tyršova 26/9, Poděbrady – Bezbariérový vstup pouze s doprovodem pořadatelské služby
<b>Hlavní pořadatel</b>	Ing. Radek Smejkal, starosta TJ Sokol Poděbrady
<b>Ředitel soutěží</b>	Ing. Jaroslava Pechová, PK Poděbrady
<b>Technický ředitel soutěží</b>	Hynek Votík, předseda oddílu stolního tenisu Poděbrady
<b>Vrchní rozhodčí</b>	Stolní tenis – František Krejčí, rozhodčí pro šachy – Ing. Hynek Pech, rozhodčí pro pexeso – Šárka Korejtková



## NÁVRATKA

### Účast v soutěži

Tabulka 1	Jméno	Příjmení	Adresa, e-mail	Klub	Soutěžím		
					St. tenis	Šachy	Pexeso
Soutěžící							
Doprovod							
Doprovod							
Doprovod							

### Požadavek na ubytování ANO–NE

Zakroužkujte svůj požadavek a doplňte

Tabulka 2

Jednolůžkový	ANO	požadují pátek–sobota z 27. na 28. 3. 2015	požadují sobota–neděle z 28. na 29. 3. 2015
Soutěžící	ANO		
Doprovod	ANO		
Počet osob			

### Požadavek na stravování ANO–NE

Zakroužkujte svůj požadavek a doplňte

### Kulturní program

Tabulka 3	Počet osob	Snídaně	Večeře
Pátek 27. 3.		—	ANO
Sobota 28. 3.		ANO	—
		—	ANO
Neděle 29. 3.		ANO	—

V sobotu 28. 3. 2015  
od cca 17.00 do 22.00 hodin  
náš diskžokej LARSEN  
účast – počet osob .....  
ANO NE

Potvrzuji svým podpisem uvedené údaje. V ..... dne .....

.....  
jméno tiskacím písmem

.....  
podpis

## Říkaneky pro Ládíka

Vážená paní, vážený pane, zaujal nás pořad Klíč, odvysílaný ČT dne 7. 1. Pečujeme o těžce zdravotně postižené dítě (kvadruparetická forma DMO), proto je nám problematika, o které pořad pojednával, velmi blízká.

Zbystřili jsme pozornost, když byla řeč o tvůrčích vlohách parkinsoniků. Začali jsme totiž pracovat na knize s pracovním názvem „Ládíkovy říkaneky, pohádky a povídky pro malé i velké děti“, která by měla být posílána potenciálním sponzorům spolu s prosbou o pomoc při financování léčby a rehabilitace našeho syna. Současně se tato kniha může stát darem pro široký okruh lidí, kteří s péčí o pětiletého Ládíka jeho rodičům pomáhají. První kapitoly do knihy jsme si napsali sami. Chtěli bychom však, aby kniha přinášela příspěvky od co nejvíce lidí, protože v tom vidíme symboliku, že každý literární příspěvek, povídka, pohádka nebo básnička či obrázek je hlasem pro pomoc pro našeho syna.

Vytvořili jsme proto projekt kniha pro Ládíka, se kterým se obracíme o pomoc na spisovatele – profesionály i amatéry, ale také na studenty středních škol. V rozpracované knize, kterou Vám jako.pdf soubor posíláme, jsou první příspěvky od autorů, kteří byli tak hodní, že nám s náplní knihy pomohli.

Chtěli bychom se na členy Vaší organizace obrátit s prosbou o příspěvek do naší knihy. Rádi bychom jej v knize uvedli i s profilem autora a zmínkou o Vaší společnosti a o její činnosti.

Snad bychom i my mohli podobným způsobem pomoci Vám, pokud byste o to měli zájem.

*S pozdravem  
manželé Jermanovi*

...Něco pro vás mám! A to něco jsou básničky Ing. Jaroslavy Pechové, také parkinsoničky. Píše o čemkoliv, o čem zrovna je její život, ale měla období, kdy psala básničky o zvířátkách, a to by bylo pro vaši knížku ideální...

...moc Vám děkujeme za povzbudivou odpověď. S verši do naší knihy pošlete prosím i krátký profil autorky i Vaší organizace, protože si myslíme, že uveřejněním těchto textů snad budeme moci alespoň trochu přispět k popularizaci záslužné činnosti společnosti.

Na básničky paní Ing. Pechové se moc těšíme a ještě jednou Vám děkujeme ...

...posílám je ve formátu, jak přišel, vy si z toho jistě jistě dokážete vybrat, co se vám bude hodit.

### **A o Společnosti Parkinson?**

Sdružuje pacienty s Parkinsonovou nemocí, jejich blízké, ale i lékaře a jiné osoby, kterým je tato problematika blízká.

Už dvacet let pomáhá svým 2 000 členům v 21 klubech. Ty jsou zakládány ve všech větších městech a organizují pro nemocné docházková cvičení, plavání i logopedii.

Pro pacienta s PN je velmi důležité zachovat si pohybovou i sociální aktivitu, to má přímý vliv na zpomalení postupu nemoci.

U každého pacienta je však postup nemoci individuální, v pozdních fázích nemoci, kdy už léky nedokážou kompenzovat úbytek nervových přenašečů, se objevují poruchy koordinace pohybu a dalších funkcí organismu.

Společnost Parkinson, o. s., je nezisková pacientská organizace, řízená pacienty

samými, a kromě akcí pro ty, kteří se jich ještě mohou účastnit, se snaží působit na oficiální instituce, aby se pacientům s PN dostalo kvalifikované péče v době, kdy už ji potřebují.

...Za básničky Vám a paní inženýrce Pechové moc děkujeme. Do naší knihy použijeme všechny, paní inženýrkou, poskytnuté verše. Informace o autorce a o Společnosti použijeme též. Vložíme je hned za básničky. Myslím, že v takto stručné podobě dobře zapadnou do struktury knihy.

Příspěvek od člena Společnosti Parkinson posouvá naši knihu zas trochu jinam, než byla doposud. Zatímco dříve byla o pomoci „zdravých“ postiženým, nyní bude i o pomoci postižených mezi sebou. Za to Vám a paní inženýrce patří náš dík. Je to pro nás inspirace k tomu, abychom se obraceli na další organizace postižených.

Jakmile budou texty s obrázky do knížky vloženy (zítra), zašleme Vám aktuální soubor emailem.

...tlumočte laskavě paní inženýrce Pechové naše poděkování.

*S díky  
manželé Jermanovi*

... Tato spolupráce s vámi povzbudí a naplní hřejivým pocitem přátelství mnoho našich pacientů.

Ráda bych vás požádala, zda mohu tuto naši konverzaci o spolupráci zveřejnit, takovýto pozitivních momentů není nikdy nazbyt.

Mohu?

*Děkuji a přeji hezký den*

...rádi souhlasíme.

*S pozdravem  
manželé Jermanovi*

*S Jermanovými si dopisovala Z. Freund*

## **Vosička**

*Ing. Jaroslava Pechová*

*Poznali jsme malé cosi  
Byla to prý vosička  
Nevím, proč si s sebou nosí  
Křídla když je rosička*

*Křídélka jsou chloubka její  
Má je ale při těle  
Když pak slunce zahřeje ji  
Letí letí přátelé*

*Radost má však jenom ona  
My se raděj schováme  
Nebude před ní jen clona  
Když na chleba med dáme*

*Ona má med hodně ráda  
Skoro jako ty či ty  
Utéct musíš, velké drama  
Působí nám na city*

## **Včelka**

*Ing. Jaroslava Pechová*

*Včelka to je kamarádka  
Má však také žihadlo  
Nepomůže zavíť vrátka  
Aby nás hned nebdlo*

*Malér je když bodne nás  
Včelku to dost zraní  
My snášíme bolest snáz  
Boule je k vidění*

*Včeličko tys pracovitá  
Budeme se ti klanět  
Jenom nebuď trucovitá  
Když tě chceme odhánět*

## Tolerance a porozumění

*Ing. Jaroslava Pechová*

Když byly moje děti malé, chodili jsme na píseček stavět hrady. Problém byl v tom, že dětí bylo pomalu tolik, co zrněk písku v pískovišti. A tak výkřiky „běž pryč, to je moje bábovička“ nebo „neber mi ten kyblíček“ se ozývaly celé odpoledne. Slziček bylo hodně, ale hodně bylo i úsměvů, při nichž děti byly nadšené nad tím, že Jirka jim půjčil traktor.

Jak děti rostly, tak se zvětšovaly problémy s komunikací, problémy se vztahy mezi školáky a později mezi studenty. Ne vždy chtěla skupina žáků či studentů, vedená vůdčí osobností, přijmout pohled a názory na nějaké skutečnosti ze školního života od „těch druhých“.

Chování a jednání lidí je v současné době velmi ovlivněno syrovostí filmů, jejich brutalitou a projevy nesnášenlivosti. Romantické filmy a jejich knižní předlohy jsou „uslantané“ a divákovi či čtenáři nepřinášejí nic.

Když se to takto napíše, zdá se, že všechno je špatné. Když vás ale potká člověk, kterého jste dlouho neviděli, pak je pozitivní chování na světě. Mne potkala tato situace při cestě do Prahy. Můj žák – jsem úča s dlouholetou praxí – mě oslovil na nástupišti, a tak jsme společně nastoupili. Povídali jsme si až do Běchovic, když muž středních let, později jsem zjistila, že

je z Pardubic, nás oslovil, přidal se do rozhovoru, a najednou tu byla Praha. Čas nám utekl velmi rychle. Proč vám to ale vyprávím? Za dva dny jsem dostala mail, v němž onen muž píše: „...i ve vlaku lze potkat pozoruhodné lidi“.

Na této příhodě není nejdůležitější skutečnost, že nás zařadil do pozoruhodných lidí, ale to, že my tři jsme dokázali komunikovat. Dokázali jsme hovořit tak, aby měl prostor i druhý, aby byl rozhovor vzájemný.

Moje zkušenosti, podotýkám dlouholeté, z komunikačních dovedností mezi lidmi, nejsou dobré. Nezáleží na tom, jestli máme problémy velké nebo malé. Vždycky jde o to, abychom měli posluchače, s nímž si můžeme popovídat. Slovo popovídat má ale význam dialogu, tedy rozhovoru minimálně dvou lidí. Vyjadřuje to, že oba mají možnost vyjádřit svůj pohled na věc, a že ten druhý ho vnímá.

Tolerance totiž není ústupek jednoho před názorem druhého. Tolerance je vědomé vnímání postoje a názorů toho druhého.

A tak vás prosím, nechovejme se jako ty děti na písečku, ani jako vůdci. Budme sví, ale zároveň vnímaví, obohatíme se tak navzájem.

Budme tolerantní a jednejme s porozuměním.



## Příběh – O zkušenost víc

*Blanka Sedláčková*

### **Letos v lednu jsem byla na operaci v nemocnici v Říčanech.**

Již několik let mě trápila inkontinence moči. Stále jsem oddalovala návštěvu lékaře, protože – toto téma je takové nepříjemné a – já to snad raději vydržím, než doktorovi – chlapovi – vykládat, že mám stále mokro v kalhotách.

Ovšem – už to dál takhle nešlo. Sebrala jsem všechnu svou odvahu a vydala se k odborníkovi. Ke svému údivu jsem zjistila, že lékař je velice lidský, sympatický člověk, který mi vše vysvětlil a ještě mi stihl dodat důvěru, že to bude v pořádku.

Datum operace byl rychle vybraný a já dostala slib, že narkóza nebude, jenom místní umrtvení a celkové analgetické ošetření.

Jak bylo řečeno, tak se stalo. Ale spíše ještě mnohem víc, co člověk, který je zvyklý chodit častěji na různé kontroly a vyšetření, vlastně vůbec už neočekává.

Byl to opravdový zájem o člověka. Stačí málo a hned se cítíte jako důstojná osoba, přestože vám na jedné straně přivazují jednu ruku s kanylou, na druhé straně též přivazují ruku a nemáte tušení, co všechno vám na ní přidělávají. K tomu další osoba – operující lékař - přivazuje postupně jednu nohu a druhou a má obrovskou starost o to, jestli se mi leží pohodlně.

Ve chvíli, kdy je vše připraveno, lékař přejde k mé hlavě, stiskne mi rameno, mrkne a řekne: tak co, dáme se do toho?

Je to v podstatě maličkost, ale pro ležícího člověka, který přesně neví, co se bude dít, je to obrovská pomoc.

Kývla jsem, že ano, jdeme na to. Vzápětí do mě vpustili opium. Nejdřív se mi motala hlava, pak ještě víc – a pak? Pak se mi stále objevovaly různé výjevy, nějaké jako by sny, ze kterých mě rušily dotazy, jestli je mi dobře, jestli je vše v pořádku a podobně. Všechno mi bylo jedno. Operaci jsem přežila v naprostém klidu a dalo by se říct v pohodě.

### **A proč to vlastně všechno píší?**

#### **Protože vám chci sdělit dvě věci:**

**Za prvé:** ženy, které také trpíte inkontinencí, dodejte si kuráž a řešte tuto situaci. Představte si, že po operaci na pokoji se o mě starala sestřička, která mi prozradila, že ona má tyto problémy též a že se strašně bojí jít na operaci. Pochybovala o tom, jestli to stojí za to, jestli to pomáhá a vlastně – ještě to prý není tak zlé, tak to zkusí ještě vydržet.

No jo, ale na vedlejší posteli ležela žena, která už to měla natolik špatné, že její operace byla mnohem složitější a vážnější.

Takže – opravdu je lépe jít včas.

**Za druhé:** pokud máte před sebou operaci, opravdu se nebojte přijít do nemocnice s výpisem léků, které nesmíte a s postupem, jak a co při operaci místo narkózy a léků, které by parkinsonik neměl dostat.

Zřejmě se nedá nahradit narkóza při každé operaci, zvláště té vážnější, ale u malých to funguje a dá se to přežít celkem dost dobře.

## Jsem parkinsonik a jsem na sebe hrdý

Ing. Milan Hons



*(Věnuji všem parkinsonikům, jejich rodinám, ošetřujícím lékařům a všem, kteří nám pomáhají)*

**P**ozdravuji Vás z Ústí nad Labem, z města chemie i maratonu, z města, kde nyní žiji a snažím se překonat to, co mi osud chystá, s nemocí tou zrádnou, ta úskalí zvládnout i s pomocí Klubu. Je to parta, kamarádi, kteří vždy pomohou rádi.

**A**jsem parkinsonik – invalidní důchodce, a jsem na sebe hrdý, že snáším zatím vše, jsem na sebe tvrdý, přetřpím vše to, co mi nemoc chystá, však hlava má je plná starostí a není čistá.

**R**ád bych věděl, co bude dál, jak dopadne příští prohlídka, jaká je moje další vyhlídka, dobrá či horší, kdo mi to poví? Lékař se usměje, vysvětlí, potěší, pochválí, léky pak napíše, já koukám do dále... Nevidím uzdravení.

**K**olem 6 let jsem „parkinsonik“ a třese se mi ruka, ta levá, kterou jím, píši ručně i na počítači, ta levá, dominantní, celý můj život, tak ta mě zradila, a nyní to vypadá, jako by nebyla... Proč?!


**I**rukopis mám nečitelný, ruka se třese stále, o pomoc musím požádat rodinu, jednu stránku na A4 píši i víc jak hodinu jsem velmi unaven, na lůžku spočínu

**N**emohu zvládat řadu běžných prací, mám problémy s chůzí, a syndrom deprese, musím jíst pouze vidličkou, omezit nůž a lžičku, a ruka stále třese se... Vida ji, nevděčníci.

**S**ám mám problémy ohřát si jídlo, o uvaření nemluvě, jsem odkázán, jak řada z nás, na pomoc rodiny, mnohdy i je to zmáhá, hlásí se nemoci, hlásí se únava, tak chodíme oba o hůlčičce a vzpomínáme na bývalé časy... Proč asi?

**O**naší nemoci již napsáno bylo hodně knih a hodně ještě bude, mnoho hlav učených lékařů nad nimi bádát bude a přeji si pro generace příští, ať tato nemoc zmizí ať zůstane tu jen zdraví, které nám není cizí

**N**u, snažte se všichni žít na plné otáčky, tam kde to jde, vybírat i zatáčky, postavte se čelem té naší nemoci jen rukou společnou můžeme si pomoci



Jmenuji se Renata Burianová, je mi 48 let. Mám dva syny, manžela, kocoura, účetní kancelář a Parkinsonovu nemoc. Od 13ti let fotografuji, poslední roky cestuji. V příštích číslech časopisu bych se s Vámi ráda podělila o postřehy a fotografie ze svých výletů. A co to bude? Rybolov v Britské Kolumbii (Kanada), Komoděti varani, Benátský karneval, Orinoko ...uvidíme.

## DUBAJ

Renata Burianová



Žiji v lese, cením si toho, mám ráda přírodu. Ocitla jsem se v Dubaji.

Město luxusu. Mrakodrapy. Sklo, kov, odrazy. Nadzemní metro. Čisto a zdvořilí lidé. Vkus. Dokonalé silnice. Krásné hotely. Vodní plochy. Moderní architektura. Není to rozhodně průměrný vzorek arabského světa. Obvykle toužím/toužíme po tom, co se nám líbí. Já často. Po životě v Dubaji netoužím. Ale město obdivuji, je nádherné. Málokterý prvek života, tak moderní, mi připadá tak krásný. Tak jako mohu dlouhé hodiny sedět u moře a zírat do vln, vysedávám pod mrakodrapu a zírám na tu dokonalost lidského umu.

Letenky do Dubaje jsme koupili dvě hodiny po té, co jsme zjistili podrobnosti o manželově operaci. Bude rozsáhlá a rekonvalescence dlouhá. Moc mne to nepřekvapilo, informace o Dubaji jsem měla načtené, hotel jsme měli také vybraný. Tak šup, šup, letenky zdražují a náš hotel se plní. Odklikala jsem rychle dotazník, chvíli jsem podvědomě řešila, že neznám ikonu aerolinek. Let s jedním přestupem, slušně krátké čekací časy. Pojistili jsme storno.

Reni, my přestupujeme v Kyjevě?

No jo, to nevádí.

Aha, aerolinky jsou ukrajinské. No, tak teď už to také nevádí.

Protože v Dubaji bude 30 °C, letím v sandálech bez punčoch. V Kyjevě jsme

nešli žádným krytým koridorem a skoro mrzlo... Ale jak říká moje kamarádka Jitka - nás život už zocelil, tohle nás neporazí. A taky na mne nezbyla večere. Jo, jo, je to jako vždycky, pořád se něco děje.

**Bojím se výšek, proto jsem objednala pokoj ve druhém nejvyšším hotelu na světě, pokoj ve vyšších patrech... zážitky z výletu mají být hlavně intenzivní. Když jsem vysoko, podvědomě snižuji těžiště, možná se v našem mrakodrapu budu jen plazit.**



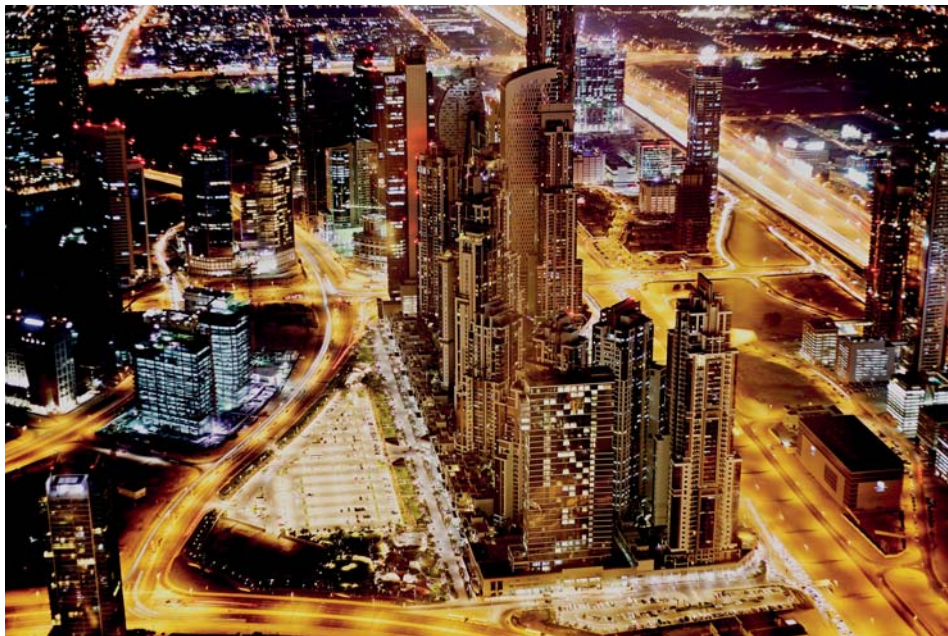
Vedle mne sedící usnul. Já ne. Na klíně má počítač a běží mu film s Leonardem di Capriem. Závídím a nudím se. Aspoň že spí, mohu pokukovat. Kdyby mu vypadlo sluchátko z ucha... ne to ne, jeho ucho se

mi nelíbí. Můj muž by spal, kdybych se nevrátila. Pod námi svítí města, nemám foťák, chci, ale nemohu otevřít ten box, budím vedle mne sedícího... je to marné, foťák nevytáhnu. Jdu si v ponožkách pro vodu a zapíjím prášek. Mohla bych se aspoň trochu opít, ale nemohu, patřím do VIP spolku nemocných Parkinsonovou nemocí, a my alkohol nekonzumujeme. Vrtím prsty na nohou, to se má... nic. Letadlo mám za trest. Jedna má kamarádka říká, že nejlepší zadek je ten v letadle. Nesouhlasím.

### Burj Khalifa - at the top

Nejvyšší budova světa. 828 m. Super vyhlídkový program. Přicházíme s hodinovým předstihem ke vstupu. Ptám se, zda nejdeme příliš brzy. Ne, poďte dál. Obsluha nás vede do čekacího salonku, číšník nabízí arabskou kávu v roztomilých kalíšcích, na stole jsou výborné datle plněné čímsi

aromatickým. Sedací souprava, polštáře, kůže, vkus. Přichází průvodkyně a chce část turistů odvést nahoru. Ne, ne... my máme lístky na pátou, chci fotografovat se západem slunce, vyčkáváme, odvádějí několik skupin. V půl páté vyrazíme, výťah, 148 pater, luxusní salon, křesla. Občerstvení odmítám, nevím, kolik mám času, stativ překáží, je hnusný opar, skla jsou trochu opatlaná a hlavně odráží. Naštěstí mám praktického muže, našel skvělou terasu, kde je i mezera mezi skly ... jsme tam dlouho, nikdo nás nevyhání. Celou dobu jsem okouzlená výhledem, samozřejmě, ale víc mne přepadá údiv nad neuvěřitelným sebevědomím a schopnostmi lidí tohoto světa. Koho napadlo postavit budovu této výšky? Téměř nic nevím o jejich zvycích, povaze. Jsou zahaleni černými a bílými závoji tajemství. Nesmírně schopní. V přízemí jsou portréty členů týmu, zkoumám





jejich tváře. Mezi developery jsou i mladé ženy, některé v tradičních oblečcích, ani nevím, jak se tomu říká. Celou cestu zpátky se musím držet zpátky, abych některou arabku neoslovila. Jaké jsou? Potkáváme krásnou dívku v nádherném banánovém oblečení. Je půvabná.

### Poušť

Nikdy jsem ji neviděla, nekonečné čisto a bezbřehé duny, tetelící se vzduch. Bláhově jsem myslela, že se k ní nějak přemístíme a já budu v klidu fotit a pozorovat to nic, které tam je. Relax. A zase chyba. Omyl. Na poušť se nedostanete, není běžně přístupná veřejnosti. Dobře, objednáme si službu na míru u nějaké agentury. Nechceme sedět na velbloudovi a pohybovat se s davem. Další chyba. Takto strávený půlden by stál cca 10 000,-. Dobrá, vezme nějaký rozumný výletní balíček. Upozorňuji, že jsem fotograf, ráda bych světlo ...etc. Řidič přijede pozdě a pak dlouho hledáme hotel s dalšími dvěma účastníky

zájezdu. Dubaj se rychle mění, staví se tu tak rychle, že taxikáři občas netrefí. Navíc město změnilo systém názvosloví ulic, jsou trochu zmatení. Nakonec jsme vyzvedli arabský pár z Německa. Krásná mladá žena v tradičním oblečení. Tu mi poslalo do cesty samo nebe. S fotografováním souhlasí až na druhý pokus. Její fotka zachránila celý dojem tohoto dne. Poušť není liduprázdné čisté tiché místo, ale autodrom. Jsem smutná. Muž ještě víc, moc ho to nebavilo.

### Fishing trip

Dvě barakudy a spousta mrňavých ryb. Náš průvodce byl Ind. Protože jsem komunikativní, dovolil si klást otázky i on. Pracuješ? Taháte vodu ve džberu ze studně? Řídíš? Je vaše moře hluboké? Že nemáme moře, se mi nepodařilo vysvětlit. Tuto možnost vůbec nepřipustil. Provozujete na vašem moři troling? Jsou vaše ryby chutné? Po mém výkladu o sportovním rybaření systémem "chyt' a pust'", stále kroutil hlavou. Chytíte rybu a zase ji pustíte?

### Co se mi líbí na lidech?

Muži mají čisté boty, ženy vypadají jako ženy, jsou elegantní, upravené, hodně a vkusně nalíčené. V metru (které je nadzemní a spousta fotek jsem pořídila z něho přes sklo) pouští sednout i Evropany. Asi jsme vypadali zbědovaně. Co mne pobavilo? Taxikář popadl zavazadlo mého muže a mne nechal vláčet 20kg kufřík. Co mne pobavilo podruhé? Můj muž na tu hru přistoupil. Co mne pobavilo potřetí? Přes původní přezíravý postoj mě museli vzít do hry. Anglicky mi to jde lépe.

## Prvé výročie liečby hĺbkovou mozgovou stimuláciou v Košiciach

*MUDr. Matej Škorvánek. Ph.D.*

*Neurologická klinika LF UPJŠ a UNLP v Košiciach*



Parkinsonova choroba je druhé najčastejšie neurodegeneratívne ochorenie so zásadným dopadom na kvalitu života pacientov a ich príbuzných. Toto ochorenie je v priebehu prvých rokov pri vhodne zvolenej farmakologickej liečbe zvyčajne dobre kompenzované, avšak s postupom ochorenia v priebehu rokov u väčšiny pacientov dochádza k postupnému kolísaniu stavu v priebehu dňa – tzv. motorickým a nemotorickým fluktuáciám. Približne 25% pacientov dospeje v priebehu života do štádia, kedy aj napriek optimálne nastavenej farmakologickej liečbe nie je možné toto kolísanie hybnosti úspešne ovplyvniť a pacienti navrhujeme jednu z invazívnych možností liečby – liečbu hĺbkovou mozgovou stimuláciou alebo pumpových terapiu levodopou alebo dopamínovým agonistom apomorfinom.

Pri liečbe hĺbkovou mozgovou stimuláciou je do vopred určeného jadra alebo jadier v hlbokých štruktúrach mozgu vložená elektróda, ktorá je prepojená káblom v podkoží na neurostimulátor, ktorý tieto jadrá kontinuálne stimuluje. U vhodne zvolených pacientov sa jedná o mimoriadne efektívnu liečebnú metódu, pri ktorej je navyše u väčšiny pacientov možné významne zredukovať ostatnú antiparkinsonskú liečbu a tak odstrániť niektoré

jej nežiadúce účinky ako napr. nadmernú spavosť, opuchy, prípadne iné neuropsychiatrické a autonómne nežiadúce účinky. Medzi hlavné indikačné kritériá pre liečbu hĺbkovou mozgovou stimuláciou patria vek do približne 70 rokov, dobrá odpoveď na levodopu avšak s nedostatočnou kompenzáciou motorických výkyvov v priebehu dňa, v určitých špecifických prípadoch môže byť liečba zvažovaná aj v prípade kontraindikácie užívania resp. intolerancie užívania antiparkinsoník najmä levodopy (nie jej nedostatočnej efektivity!!!). Naopak medzi kontraindikácie k výkonu patrí predovšetkým prítomnosť demencie, poruchy rovnováhy, nedostatočne kompenzované halucinácie a ťažká depresia.

Zahájením programu hĺbkovej mozgovej stimulácie v Košiciach boli zásadne rozšírené možnosti liečby pacientov s Parkinsonovou chorobou, predovšetkým v regióne východného Slovenska. Prvá implantácia hĺbkovej mozgovej stimulácie v Košiciach bola realizovaná v januári 2014, pričom v priebehu roka 2014 bolo celkovo úspešne implantovaných 9 pacientov, z toho 5 pacientov s Parkinsonovou chorobou, 2 pacienti s dystóniou a vôbec ako prví na Slovensku boli implantovaní aj 2 pacienti s Esenciálnym tremorom. Predoperačnú aj pooperačnú starostlivosť a indikovanie pacientov k výkonom zabezpečuje na Košickom pracovisku multidisciplinárny tím Neurologickej kliniky UNLP

(MUDr. Matej Škorvánek PhD, MUDr. Vladimír Haň), Neurochirurgickej kliniky UNLP (MUDr. Aurélia Kollová PhD), I. Psychiatrickej kliniky UNLP (MUDr. JUDr. Ján Uhrín) a psychologička FF UPJŠ Košice (Mgr. Míriam Slavkovská PhD). V prípade záujmu o konzultáciu sa je možné objednať na

špecializovanej Ambulancii pre extrapyramidové ochorenia pri Neurologickej klinike UNLP v Košiciach na tel. č. 055/640 3637.

*Kontakt na autora článku:  
mskorvanek@gmail.com*

## Irsko – Dublin – parkinsonici a léčení tancem

*Ing. Ivona Čudová*



V prosinci roku 2014 jsem se opět podívala do Irska, a to po třileté přestávce. Dublin znám úplně dokonale, mám ho v srdci. Je to velkoměsto, malé, vstřícné a kreativní. Z centra je to jenom

20 minut k moři, kde můžete trávit hodiny, dny a měsíce. Moře je totiž každý den naprosto jedinečně jiné.

Mám zde pár přátel, kteří mi bez váhání poskytli střechu nad hlavou, a já si opět plnými doušky mohla užívat neskuutečnou až magicky hravou atmosféru, a to přes období Vánoc a Nového roku 2015.

O plánované cestě jsem informovala Slávku, aby mi nastínila pár základních bodů, a to v rámci nabídnutí spolupráce mezi českými a irskými parkinsoniky.

Po několika telefonátech před vánočními svátky s Johnem O'Mahony a s Judy Williams jsem si domluvila pevný termín schůzky na 5. 1. 2015, a to v kanceláři na Brunswick Street North v centru Dublinu/ Carmichael House, Dublin 7/.

Paní Judy Williams je zodpovědná za fundrasing, tj. shánění peněz. Ta mě navedla na paní Sabrinu Fagan, která je zaměstnankyní a šéfovou pobočky v Dublinu. Paní Fagan a její sekretářka mě mile uvítaly, a celková rozprava byla vedena v příjemné až veselé atmosféře, což je typické pro Iry.

Z rozpravy vyplynuly zajímavé věci, tedy hlavně to, že jako organizace nejsou podporovány žádnými státními dotacemi, a veškeré peníze na svoji činnost si musejí shánět sami. Také zde zatím neexistují tzv. rekondiční pobyty, tak jak je známe u nás – v rozmezí 10 dnů. Irové jezdí na výlety, ale maximální délka je 3 dny, a to jednou za rok.

Jinak operují v podstatě podobně, a to 1x cvičením, které se skládá z relaxace, jógy a logopedie. Co ale také mají dobře zorganizované je tzv. SET Dancing – tj. tancování na typickou irskou melodii, která se u parkinsoniků jednak těší velké oblibě, protože přináší nejenom relaxaci, ale i naprosté uvolnění a osvobození člověka od typických příznaků parkinsonovi choroby, a to třesu.

Doporučuji shlédnout <http://www.move4parkinsons.com/our-activities/set-dancing/>.



**Doporučuji všem klubům a jejich členům, aby se zapojili do této pro nás nové aktivity.**

Irové parkinsonici mají ve znaku list topolu Osiky, tedy strom, který je notoricky známý, a jehož kulovité, hrubě pilovité listy se téměř nepřetržitě chvějí.

O spolupráci s českou Společností Parkinson, o. s., projevíli zájem. Náplň spolupráce je zatím v hrubé podobě. Obdržela jsem několik informačních brožur, a to

časopisy a brožuru na cvičení, tašku, tričko a odznak Osiky.

V případě vašich dotazů, prosím, pište Slávce nebo na můj email [icudovauge@gmail.com](mailto:icudovauge@gmail.com).

Také zde uvádím telefonické a emailové spojení na dublinskou pobočku

*sabrina.fagan@parkinsons.ie*  
*info@parkinsons.ie*  
 tel: 00353 1 8722234  
[www.parkinsons.ie](http://www.parkinsons.ie).

## Nabídka Lázní Vráž

Lázně leží 10 km od královského města Písku v romantickém prostředí krajiny v údolí řeky Otavy. Bývalé letní sídlo šlechtické rodiny Lobkowiczů postavené v novogotickém slohu s anglickým parkem poskytuje hostům klid a dostatek soukromí.

Tradice lázeňství je ve Vráži již od roku 1936 a je spojena se jménem doc. MUDr. Jiřího Vítkem. V současnosti lázně disponují moderním vybavením a jsou zaštitěné předními odborníky v oboru rehabilitace, balneologie a neurologie v ČR. Lázně jsou plně bezbariérové a jsou připraveny i na pobyt těžce pohybově handicapovaných hostů. Další výhodou je vzájemné propojení všech budov lázní zastřešeným a vytápným koridorem.

Hostům nabízíme komplexní lázeňsko-rehabilitační léčebný program, který je individuálně nastaven lékařem, různé typy ubytování, sportovní a kulturní akce po celý rok, společenské večery a procházky v parku. A dále také široký výběr českých

jídel připravovaných tradičním způsobem.

Až do roku 2014 měl nemocný Parkinsonovou nemocí nárok na KOMPLEXNÍ REHABILITAČNÍ LÁZEŇSKOU LÉČBU jedenkrát za dobu trvání nemoci. To již dnes neplatí! Může na doporučení lékaře (neurologa) čerpat lázeňskou léčbu NOVĚ vždy JEDENKRÁT za DVA ROKY.

**Dále nabízíme cenově zvýhodněné rekondiční pobyty pro parkinsoniky.**

**Zkušenosti účastníků rekondičního pobytu pro parkinsoniky ve Vráži:**

Léčebné pobyty pro parkinsoniky v Lázních Vráž, kteří se do lázní opakovaně vrací, svědčí o tom, že pomáhají a usnadňují překonávat zdravotní potíže. Dalším důvodem pro opakování pobytu je i osobní a nadstandardní přístup veškerého personálu Lázní Vráž. Hosté oceňují individuální přístup prim. MUDr. Ivo Vilímka a MUDr. Dany Hrbkové. Komfort pobytu je



dán nejen dispozičním rozmištěním lázeňských budov lázní Vráž, ale i jejich propojením vytápěným proskleným spojovacím koridorem. Hosté se tak nemusí složitě převlékat a přecházet mezi jednotlivými budovami, ale mají vše ( jídelny, balneoprovozy, ubytování) pod jednou střechou.

### **Proč jsme si oblíbili jezdit na rekondici do Lázní Vráž?**

Je nám ve Vráži tak dobře jako u přátel. Lékařské konzultace a kontroly probíhají

v přátelské atmosféře s individuálním přístupem ke každému z nás. Procedury jsou nám ordinovány s přihlédnutím na aktuální zdravotní stav. Spokojeni odcházíme i z jídelny. Zdravotnický personál má vždy porozumění pro naše zdravotní potíže a ochotně hledá způsob, jak vyhovět. Vedení lázní opakovaně navštívilo naše akce – Výstup na Vladař – a sponzorsky nás podpořilo.

*K takovým přátelům byste se vraceli i Vy! Mgr. Zdeněk Sadílek (host)*

**V případě zájmu si pobyt rezervujte na telefonním čísle 382 737 112 nebo 382 737 111 nebo na e-mailu [pus@lazne-vraz.cz](mailto:pus@lazne-vraz.cz).**

**Dotazy k novému indikačnímu seznamu Vám rádi zodpovíme na bezplatné telefonní lince 800 10 11 35.**

**Více informací na: [www.lazne-vraz.cz](http://www.lazne-vraz.cz)**

## Nově od 1. 1. 2015 u lázeňské léčby pro indikační skupinu VI/11 – Parkinsonova nemoc platí:

- Netýká se Parkinsonského syndromu a sekundárního extrapyramidového syndromu při léčbě psychofarmaky.
- Základní komplexní lázeňská léčba na 21 dnů.
- Opakovaná komplexní lázeňská léčba na 21 dnů vždy 1x za 24 měsíců – předpoklad zlepšení zdravotního stavu a udržení soběstačnosti.
- Lázeňskou léčbu doporučují lékaři z oboru neurologie a fyzikální medicíny.

### Týdenní rekondiční pobyt

Za **5.790 Kč** při ubytování na **pokoji typu A** (prostorné pokoje vybavené novým nábytkem. Vybavení: telefon, TV, lednička a koupelna).

Za **4.590 Kč** při ubytování na **pokoji typu B** (pokoje bez sociálního zařízení). Pokoje mají jednoduché vybavení včetně umyvadla. Společné sprchy a WC jsou v patře.

### Balíček zahrnuje:

- ubytování 7 dnů a 6 nocí
- plnou penzi lázeňskou – servírované snídaně, oběd a večeře výběr ze 4 menu
- Wifi připojení k internetu v celém objektu zdarma



- k dispozici župan
- po celou dobu pobytu zdarma k dispozici fitness, kulečník, stolní fotbal a šipky
- společenský večer pro lázeňské hosty
- prohlídka bývalého zámeckého sídla Lobkoviců s výkladem
- lázeňské procedury:
  - 1x konzultace s lékařem
  - 2x perličková koupel
  - 2x klasická masáž částečná
  - 1x vířivá koupel
  - 2x vibrační masáž chodidel
  - 2x skupinové cvičení v bazénu
  - 2x skupinové cvičení v tělocvičně
  - 4x vstup do bazénu – 30 minut



Poznámka: po lékařské konzultaci je možné udělat změnu v určených procedurách

**Platnost pobytového balíčku od  
15. 2. 2015 do 20. 4. 2015  
a od 1. 10. 2015**

Placená reklama

## HARDWARE A SOFTWARE

Zdeňka Lichtensteinová a Milan Hons



Než začneme s prací na počítači, seznámíme se s nezbytnými výrazy. Nebojte se, teorie nebude moc, ale je nutná. Vy, pro které jsou to věci známé, se nezlobte, nerozčilujte, nehubujte nám, nenadávejte, nelajte, neláteřte, nespílejte, nepeskujte nás, nekárejte ani neplísňte. Uvědomme si, že pro řadu z nás je počítač velká neznámá. Tak tedy něco o té počítačtině.

### Osobní počítač

= hardware a software

**HARDWARE** – je souhrnný název pro technické vybavení počítače. Skládá se z několika částí.

1. **Centrální jednotka** obsahuje **vnitřní paměť** (tj. pevnou a operační) a **procesor** (zpracovává, kontroluje, řídí, případně předává dál vložené údaje).
2. **Klávesnicí** vkládáme data (texty) do centrální jednotky. Česká klávesnice má uspořádání QWERTZ (písmeno „Z“ je uprostřed horní písmenné řady). Pomocí klávesnice můžeme také počítač ovládat.
3. **Alfanumerická** (psací, textová) **klávesnice** obsahuje písmena, číslice, interpunkční znaménka a symboly jako na psacím stroji, dále také klávesy:

**SHIFT** – slouží pro psaní velkého písmena nebo symbolů na horní části klávesnice (stiskneme klávesu SHIFT a současně danou klávesu).

**CAPS LOCK** – po stisknutí budeme psát všechna písmena velká, funkci vypneme opětovným stisknutím této klávesy (na některých klávesnicích je kontrolka, která ukazuje, zda je funkce CAPS LOCK zapnutá).

**TABULÁTOR** – (TAB, klávesa vlevo se šípkami) stisknutím posuneme kurzor o několik mezer dopředu, ve formuláři se stisknutím klávesy můžeme posunout do dalšího textového pole formuláře.

**ENTER** – stisknutím přesuneme kurzor na začátek dalšího řádku (pracujeme-li v dialogovém okně, vybereme zvýrazněné tlačítko).

**MEZERNÍK** – dlouhá klávesa, kterou posuneme kurzor o jednu mezeru dopředu (doprava).

**BACKSPACE** (šipka nad ENTEREM) – zpětná klávesa, kterou mažeme znak nebo více znaků před kurzorem (tzn., mažeme text od kurzoru doleva).

**Numerická klávesnice** slouží k rychlému zadávání čísel. Klávesy jsou uspořádány do bloku, podobně jako na

kalkulačce (+ sčítání, – odčítání, \* násobení, / dělení).

4. **Příkazové klávesy** (nejčastěji CTRL, ALT, klávesa s logem systému Windows a klávesa ESC) můžeme použít samostatně nebo v kombinaci s jinými klávesami k provádění určitých akcí.

5. **Funkční klávesy** (F1 – F12) používáme k provádění určitých úloh. V různých programech se jejich funkce mohou lišit.

6. **Navigační klávesy** (klávesy se šipkami, klávesy HOME, END, PAGE UP, PAGE DOWN, DELETE a INSERT) používáme k přesouvání v dokumentech nebo na webových stránkách a k úpravám textu.

7. **Myš** – není myš jako myš – počítačová myš je zařízení, kterým, podobně jako klávesnicí, ovládáme funkce textového editoru. Pohybujeme-li myší (např. na desce stolu), vidíme pohyb na monitoru (jako šipku, v textu jako kurzor = svíslá blikající čárka).

8. **Monitor** je obrazovka, která nám umožňuje vizuální kontrolu znaků (toho, co jsme napsali) a provedení příkazů, jež jsme vložili do počítače pomocí klávesnice nebo myši.

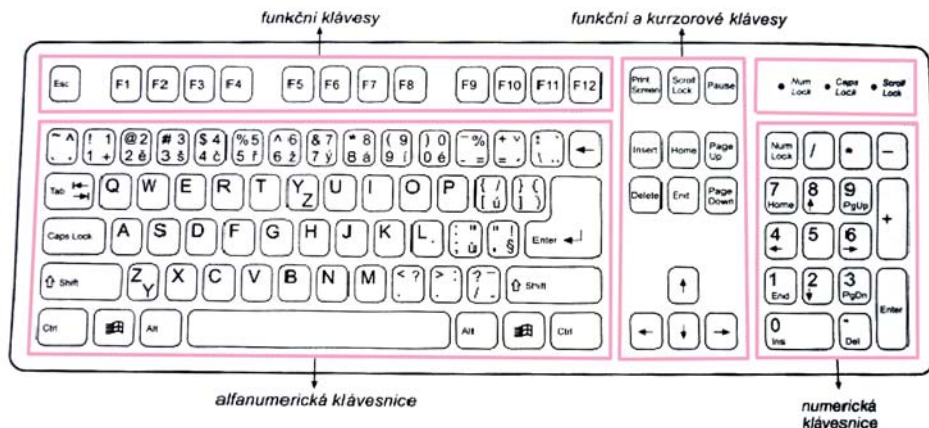
9. **Paměť počítače** – do vnitřní (operační) se dočasně ukládají programy, data, texty. Tato data (texty) můžeme přenést do paměti vnější (externí), tzn., že je můžeme uložit např. na flash-disk, CD, DVD, paměťovou kartu atd. Z nich je můžeme opět přenést do vnitřní paměti (= do počítače).

10. **Tiskárny** slouží k přenosu (vytisknutí) dat (textů) na papír. Tisknout můžeme text (obrázky atd.) uložený v pracovní paměti nebo přímo z obrazovky (neuložený). Tiskárny jsou laserové nebo inkoustové.

**SOFTWARE** – je souhrnné označení pro všechny programy, které potřebujeme, aby počítač mohl pracovat. Rozlišujeme programy systémové (např. Windows) a uživatelské (textový editor, např. MS WORD, tabulkový editor např. MS Excel atd.).

### Ukázka rozložení kláves

(Rozložení klávesnic může mít odlišnou podobu.)



## NEBOJTE SE POČÍTAČE

Jiří Munzar



Nemějte před počítačem žádný respekt, počítač je naprostý blbec, který se nikdy nedovtípí, co po něm chcete a sám od sebe neudělá vůbec nic.

Zato vy se musíte dovítit, či lépe řečeno přesně naučit, co počítač chce od vás.

Nemějte před počítačem žádný respekt, počítač je naprostý blbec, který umí jen tři úkony a jen ty dělá:

1. Odněkud přečte jedničku nebo nulu (jiná čísla nezná).
2. K ní přičte jedničku nebo nulu (jiné početní úkony nezná).
3. Výsledek někam uloží nebo odešle.

To je vše. Nic jiného počítač nedělá. Jenom proto, že tyto tři úkony udělá za vteřinu mnoho milionkrát, může se nám zdát, že dělá něco složitějšího.

To, co řekne počítači, odkud má vzít číslo (ve skutečnosti skupinu čísel, čili DATA VSTUPNÍ, což může být nejen číslice, ale slovo, věta, odstavec, kapitola, kniha, tabulka, obrázek, film, písnička), co s tím má provést a kam to má poslat (na obrazovku, tiskárnu, do reproduktorů, vypálit, nebo odeslat jako příspěvek do internetové diskuze), je PROGRAM.

Takže téměř všechno, s čím pracujeme, zpracovává nějaký PROGRAM, a data, s nimiž pracuje, jsou v nějakém SOUBORU.

Každý soubor se nějak jmenuje a je někde uložen. Abychom se v tom naučili pracovat, musíme umět soubor najít (kde je, nebo byl uložen), otevřít (čili zobrazit na monitoru), zpracovat a uložit, (popřípadě pojmenovat či přejmenovat) či odeslat.

Nebojte se, že se to nenaučíte, přiznám se, že i moje práce s počítačem probíhá ve dvou fázích:

1. fáze Zmačknu eskejp Esc a když to nepomůže, nastává
2. fáze Volám: „Pomoc, pojdte mi někdo poradit!“

### Tady mám DVĚ (zkušeností draze zaplacené) rady:

- Nikdy se neptejte ajťáka, co jste udělali špatně (to se většinou nedá zjistit), ale „Jak mám udělat tohle?“ Ale i tak bude každý poradce šokován tím, co všechno (co je přece tak samozřejmé) můžete nevědět.
- Neseďte u počítače dlouho! To my, parkinsonici, odskáčeme naprostým zatuhnutím. Pořídte si budík a BEZPODMÍNEČNĚ na jeho signál vstaňte, projděte se, zacvičte si, případně vezměte prášky a cokoliv je třeba. Kéž bych to tak já sám vždycky dokázal!

# KONTAKTY

<b>Předsedkyně</b>	Zdislava Freund	723 123 355 freund@spolecnost-parkinson.cz
<b>Místopředsedkyně</b>	Ing. Jaroslava Pechová	724 788 334
<b>Místopředseda</b>	Valer Mičunda	775 342 444
<b>Členka výboru</b>	Květuše Kánská	605 568 635
<b>Člen výboru</b>	Jaromír Špaček	736 161 195
<b>Kancelář</b>	Dagmar Jašprová	272 739 222 kancelar@spolecnost-parkinson.cz
<b>Webové stránky</b>	Zdislava Freund	723 123 355
<b>IT</b>	Ing. Josef Cajtler	721 331 042
<b>Účetní</b>	Marcela Fraitová	777 793 701 fraitova@prodimo.cz
<b>Mzdový účetní</b>	Jan Janeček	774 776 977 mzdy2@prodimo.cz

## Předsedové Parkinson klubů

Č. klubu	Parkinson klub	Předseda PK	Mobil
03	Brno	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248
04	Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737 109 815
05	České Budějovice	Ing. Bohumila Šindelářová	777 941 585
06	Děčín	Jan Durdák	608 809 969
07	Havlíčkův Brod	Jaroslav Dušek	773 980 506
08	Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	737 747 263
10	Liberec	Zdeněk Konopáč	602 350 905
11	Litomyšl	Milada Štursová	720 561 180
12	Mladá Boleslav	Václav Fiedler	774 443 560
13	Most	Jan Uxa	774 443 552
14	Olomouc	Radomil Žert	737 286 243
15	Ostrava	Jarmila Slivečková	723 755 688
16	Pardubice	Jiří Vála	606 461 697
17	Plzeň	Valer Mičunda	775 342 444
18	Poděbrady	Dita Daňková	604 892 324
19	Praha	PhDr. Michaela Kramerová	724 432 004
20	Ústí nad Labem	Milan Hons	606 342 666
21	Zlín	Ing. Zdenka Kymlová	775 360 802
22	Žďár nad Sázavou	Marie Benešová	607 779 384
24	Uherské Hradiště	Ing. Ivona Čudová	776 107 046

## Tvé štěstí

*Ing. Jaroslava Pechová*

Tvé štěstí  
přijde zase znova  
Tvá láska  
to teplo domova  
Tvůj úsměv  
je jak jarní květ  
Tvá duše  
okouzluje svět  
Měj štěstí  
pro rodinu svoji  
Dej lásku  
tomu kdo se bojí  
Vrať úsměv  
i když o něj nestojíš  
Měj duši  
čistějšou i po boji

