

PARKINSON



prof. MUDr. Marcela Grünerová Lippertová, Ph.D.

Výživa a životospráva při Parkinsonově nemoci

V roce 2018 nás podporují:



Krabčice



Vydavatel:

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

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

Redakce:

Zdislava Freund,
Jaromír Špaček,
prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.
telefon do redakce: 774 443 561
freund@spolecnost-parkinson.cz
příjem inzerce: 774 443 561

Redakční rada:

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

Jazyková korektura:

Zdislava Freund

Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.
Hanka Šťastná

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.

Číslo 55 vychází v srpnu 2018
v rámci dotačního programu
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.



SLOVO NA ÚVOD

Vážení čtenáři,

náš časopis slaví půlkulatiny, vychází jeho 55. vydání v řadě. Když zavzpomínám, převzala jsem redakci číslem 40, to je 15 vydaných časopisů Parkinson. Během tohoto období začal vycházet časopis v barvě, dostal pevné rubriky, novou redakční radu i redaktory. Poděkování patří Úřadu vlády, který již tři roky hradí náklady na jeho výrobu přidělenou dotací.

Hlavním tématem nového čísla je výživa a životospráva při Parkinsonově nemoci, prostor dostala dříve oblíbená rubrika Osobnost mezi námi, ve které Vám představíme člena brněnského klubu pana Jaroslava Dufka, člověka velmi aktivního, taktéž člena redakce našeho časopisu.

Vítáme Vaše příspěvky do rubriky Příběhy, očekáváme i Vaše náměty na témata, o kterých byste se rádi v časopise dočetli.

Za redakci časopisu Vám krásné a pohodové léto přeje

Zdislava Freund

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, z. s.	2
■ VÝŽIVA A ŽIVOTOSPRÁVA PŘI PARKINSONOVĚ NEMOCI	4
■ ZE ŽIVOTA KLUBŮ	8
■ OSOBNOST MEZI NÁMI	18
■ OZDRAVNÉ POBYTY	26
■ PŘÍBĚHY	34
■ KONTAKTY	44

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

■ REKONDIČNÍ POBYTY

Od září 2017, kdy byly odeslány žádosti o dotace na rekondiční pobyty, se ukázalo, že nejsme schopni naplnit některé pobyty nad úroveň rentability. Ceny služeb stoupají, a pokud nelze čerpat dotaci na dostatečný počet pacientů, nelze udržet přijatelnou cenu pobytu. Druhým důvodem malého zájmu o pobyty jsou lázně, kterými se vyčerpá limit 21 dotovaných dní v roce. Sestavit žádost a pak vypracovat hodnotící zprávy k vyúčtování je administrativně náročné a počet přihlášených nevzrostl ani po zajištění svozových autobusů.

Při dubnové aktualizaci projektu bylo rozhodnuto dva pobyty zrušit.

Půjdeme opět cestou tzv. ozdravných pobytů založených na oblíbených klubových akcích.

■ REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

Docházkové skupinové cvičení je v klubech prakticky nejdůležitější aktivitou. Naši žádosti o dotaci na docházková cvičení

bylo vyhověno v plném rozsahu, a až peníze dorazily na účet teprve v květnu, mohli jsme náklady proplácet díky rezervě z minulého období.

■ ČASOPIS PARKINSON

Vyšel podle plánu – č. 53 v prosinci 2017 a č. 54 v březnu 2018. Náklad časopisu se pohybuje mezi 1 000 a 1 300 ks a má 48 stran.

Jeho výroba je už tři roky plně hrazena z dotace Úřadu vlády. Obsah tvoří stálé rubriky, je snaha dávat co největší prostor činnosti klubů a vkládat obrázky z akcí. Odborné články se snaží odpovídat na aktuální neurologická témata a je nutné poděkovat zvláště našemu garantovi doc. MUDr. Vališovi a MUDr. Machovi za obětavou spolupráci.

■ ZNAČKA PARKINSON STANDARD

Sociální odbor Plzeňského kraje vytipoval čtyři zařízení, kde jsme měli možnost provést odbornou přednášku pro personál a následnou besedu.

Nutno zdůraznit, že čtyř odborných přednášek se ujal MUDr. Vojtěch Mach z Neurologické kliniky FN Plzeň, a to s velmi dobrým ohlasem.

A která zařízení tedy získala osvědčení o získání značky PARKINSON standard?

- Domov pro osoby se zdrav. postižením H. B., U Vrbky 486, 33012 Horní Bříza – 10. 4. 2017
- Domov klidného stáří v Žinkovech, Žinkovy 89, 33554 Žinkovy – 19. 4. 2017
- Centrum SS Domažlice, Baldovská 583, 34401 Domažlice – 29. 5. 2017
- Centrum SS Tachov, Americká 242, 34701 Tachov – 9. 10. 2017



■ PUBLIKACE TEREZY KAPLANOVÉ O DOMÁCÍ PÉČI

V listopadu 2017 se podařilo vyjednat dar od firmy UCB na vydání publikace o domácí péči o pacienta s PN. Podmínkou byla realizace projektu do konce roku. Mimořádné nasazení všech zúčastněných se zúročilo a publikace v prosinci vyšla, a dokonce byla distribuována zároveň s časopisem.

■ 11. VÝSTUP NA HORU ŘÍP – AKCE KE SVĚTOVÉMU DNI PARKINSONOVY NEMOCI

Letošní výstup na horu Říp se stal nejúspěšnějším v historii těchto výstupů, zaznamenal rekordní účast 170 lidí. Akcí jsme se připojili ke světové kampani **#UniteForParkinsons**, jejímž jedním z organizátorů byla EPDA (Evropská asociace pro PN).

■ KANCELÁŘ

Veškerou agendu organizace vyřizujeme s Ilonkou Štěpánkovou, která bohužel v říjnu skončí. Důvodem je ukončení programu, který dovoloval dotovat její mzdu Úřadem práce. Ilonka je zároveň předsedkyní PK HB a tou zůstane.

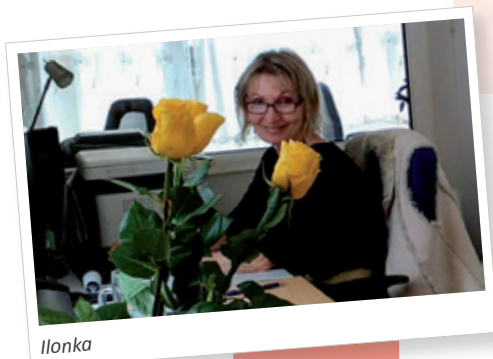
Otázka pomoci s administrativou naší organizace tak zůstává otevřená, uvítáme každou pomoc, návrh.

■ KLUBY

V Ostravě, kde byl zrušen klub, se přihlásilo několik členů, kteří projevíli zájem být členy Společnosti, hlavně kvůli časopisu. Využili jsme tedy Zdeňka Valáška, který se odstěhoval do Ostravy a bude zde působit jako kontaktní osoba.

V Děčíně, kde byl zrušen klub, se přihlásil Jaromír Šmahel, který bude ve vedení a činnosti klubu pokračovat.

V Táboře vznikla skupina pacientů pod vedením paní Farové, zatím zůstanou pod klubem ČB, se kterým navázali hlavně díky Ivette Vetrákové blízkou spoluprací.



Ilonka



Výbor 2018

Téma: Výživa a životospráva při Parkinsonově nemoci

prof. MUDr. Marcela Grünerová Lippertová, Ph.D.

prof. MUDr. Marcela Grünerová Lippertová, Ph.D.

Přednostka kliniky rehabilitačního lékařství

Klinika rehabilitačního lékařství FNKV

Šrobárova 50, 100 00 Praha 10



Úvodem

U pacientů s Parkinsonovou chorobou způsobují zvýšené napětí svalů (rigor) a třes (tremor) zvýšenou spotřebu kalorií. Nicméně je důležité zmínit, že žádná zvláštní dieta není nutná. V zásadě by měla být strava vyvážená a co nejpestřejší. Obecné dělení potravin na zdravé a nezdravé zde není ani možné, ani užitečné. Spíše je důležité množství, frekvence a konzistence jídla. Navíc se mohou vyskytovat již u pacientů s PD v počátečních stádiích tzv. nemotorické problémy, jako jsou zácpa, poruchy polykání (dysfagie), deprese a poruchy čichu (hyposmie), která patří často již k velmi raným příznakům onemocnění. Mohou tak negativně ovlivnit stravovací návyky a jsou

poté často odpovědné za narušení výživového stavu, v důsledku úbytku tělesné váhy a schopnosti zátěže.

Žádná zvláštní „Parkinsonova“ dieta není nutná!

Dobrá zpráva pro všechny pacienty s Parkinsonovým onemocněním hned na začátku: „Můžete si dovolit jíst skoro všechno, bez zvláštního ohledu na počet kalorií, protože u Parkinsonovy choroby je riziko ztráty váhy obvykle mnohem větší než její zvýšení.“ Ztráta chuti k jídlu, nevolnost, pocit plnosti, to jsou příznaky, které mohou v průběhu onemocnění někdy zcela zkazat chuť k jídlu. Jídlo se pak často stane neoblíbenou povinností a někdy i stresem. V důsledku toho často dochází ke ztrátě tělesné hmotnosti, což je velmi nežádoucí, proto je nezbytný dodatečný přísun kalorií, zejména v pokročilém stadiu.

Udržujte zažívání v pohybu!

Kvůli snížené motilitě (pohybu) střev, která je snad nejčastějším takzvaným nemotorickým symptomem, je mnoho pacientů náchylných na zácpu. Proto upřednostňujte potraviny s vysokým obsahem vlákniny a vypijte nejméně 1,5 litru tekutin denně. Pijte dostatečně zejména také během jídla. Střídání nápojů, jako je bylinný a ovocný čaj, perlivá i neperlivá minerální voda, zeleninové šťávy, zředěné ovocné šťávy, káva a černý čaj,

může pozitivně podporovat pitný režim. Preferujte celozrnné produkty (celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, hnědou rýži). Jsou bohaté na vitamíny, minerály a vlákninu.

Kromě vlákniny a dostatečného množství tekutin pomáhají dostat zažívání do pohybu také mléčné výrobky obsahující kyselinu mléčnou, jako je jogurt, podmáslí a kefir. Měli byste se co nejvíce vyhnout potravinám, jako je čokoláda, kakao, vejce vařená natvrdo a bílý chléb.

Věnujte pozornost vyváženému příjmu živin. Součástí každé stravy by mělo být ovoce, ořechy a zelenina, které obsahují důležité vitamíny, esenciální mastné kyseliny a antioxidanty. Mléko a mléčné výrobky obsahují vápník, který je důležitý pro stabilitu kostí. Doporučuje se však opatrnost při konzumaci potravin s vysokým obsahem bílkovin.

Pozor, možnost interakce mezi levodopou a bílkoviny!

U některých pacientů s Parkinsonovou chorobou léčených přípravkem Levodopa může dojít k interakci s potravinami obsahujícími bílkoviny, zejména v pokročilých stádiích onemocnění. Tím dochází ke kolísání účinku medikamentu, nebo dokonce k jeho snížení. V období užívání levodopy proto doporučuji časové omezení příjmu bílkovin. Musím však zdůraznit, že nízko-proteinová strava není nutná, naopak dokonce i škodlivá. Aby se zabránilo této interakci, doporučuje se levodopu užívat půl hodiny před nebo 1 – 1,5 hodiny po požití bílkovin. Ideální je naplánovat si hlavní porci bílkovin na večer. Vyskytuje se ale množství pacientů, kteří tuto tzv. „Proteinovou akezi“ nemají.

Existují malé triky, které Vám při plánování zdravé výživy pomohou:

- Jezte malé porce šest- až osmkrát denně po celý den s krátkými přestávkami během jídla.
- Udělejte si čas na jídlo a konverzaci, promluvte si se svým partnerem (kultura jídla je důležitá).
- Vhodnější jsou malé porce, zabraňují nevolnosti a jsou lépe stravitelné. Velká porce často spíše od jídla odrazuje.
- Vůně, chuť – zkuste si opravdu vychutnat jídlo. Barevná zelenina, čerstvé nebo sušené bylinky a mnoho různých dalších koření zajišťují, že je jídlo chutné a aromatické.
- Preferujte snadno stravitelnou zeleninu (mrkev, dýně, brambory) a potraviny bohaté na vlákninu (ovesné vločky,



Vyvážená a pestrá strava je základem zdraví, fyzické i duševní pohody.

sušené ovoce, čerstvé ovoce a zeleninu).

- Vyvarujte se těžko stravitelných nebo nadýmavých potravin (luštěniny, velmi kořeněné nebo vysokotučné pokrmy).
- V případě potíží s polykáním se vyvarujte drobných nebo vláknitých potravin (natvrdo vařené vejce, tvrdé maso) a potravin se smíšenou konzistencí.
- Pokud máte potíže se žvýkáním nebo polykáním, zaměřte se na měkké potraviny, jako je bramborová kaše, čajová klobása, tvaroh nebo pudink.
- Do úst berte vždy jen malá množství jídla a důkladně žvýkejte.
- Obecné zpomalení pohybu často způsobuje, že pokrm se při jídle ochladí. Nahřátí talířů nebo možnost ohřát jídlo v mikrovlnné troubě budou velmi užitečné.

Mediterránní dieta: v poledne pasta, večer steak se zeleninou.



Vytvořte si pohybovou „rezervu“!

Pohyb, například formou každodenních procházek nebo nordic walkingu, je pro zdravé zažívání velmi přínosný. Je známo, že fyzická aktivita má také velmi pozitivní vliv na průběh onemocnění. Zejména již v raných stádiích onemocnění se takto může vytvořit pohybová (svalová) rezerva, která pozitivně ovlivňuje průběh onemocnění. Měli byste se ale vyvarovat sportu, který má vysoké riziko pádu, zejména pokud Vaše rovnováha není zcela v pořádku.

Existuje také nemedikamentózní léčba!

V rámci nemedikamentózní léčby Parkinsonovy choroby se běžně používají fyzioterapie a ergoterapie, někdy i logopedie a neuropsychologie. Také komplexní interdisciplinární rehabilitace může značně pomoci, zejména když dojde k náhlému zhoršení mobility, schopnosti polykání a samostatnosti v denních aktivitách.

Spánek a relaxace jsou důležité!

Ujistěte se, že máte dostatek spánku. Pokud trpíte poruchami spánku, obraťte se na svého lékaře, který může navrhnout vhodné léčebné úpravy.

Působí zdravá výživa neuroprotektivně?

V současné době byla zveřejněna celá řada publikací, které poukazují



na to, že zdravá výživa může v rámci Parkinsonovy choroby působit neuroprotektivně. Bylo prokázáno, že živiny ovlivňují energetickou funkci mitochondrií a působí antioxidačně, což je důležité. Vzhledem k tomu, že doposud nebyl publikován dostatek odborných studií na toto téma, není možné v současné době vydat všeobecně platné doporučení pro pacienty.

Ze života klubů

PK Olomouc

Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.

Srdečně zdravím čtenáře časopisu Parkinson. V březnu v Olomouci proběhla jarní schůze. V rámci odborné přednášky byli naši členové seznámeni s výsledky výzkumu, kterého se v minulých letech účastnili. Název přednášky: Vliv posturálně-respiračního tréninku na dechové funkce u pacientů s Parkinsonovou nemocí (autorky: Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D., Mgr. Martina Šlachťová, Ph.D., Mgr. Lucie Sečkařová, katedra fyzioterapie, FTK UP v Olomouci). Následovala diskuze a informace o probíhajících a připravovaných akcích klubu i možnostech účasti na rekondičních pobytech Společnosti Parkinson, z. s.

Po odborné a organizační části následovala beseda s horolezcem a cestovatelem.

Byla to beseda s překvapením, zejména pro přednášejícího.

Pravidelná cvičení, která se konají ve středy a pátky od 10.00 a ve čtvrtky v 14.00, nyní na konci června tradičně přerušíme. To ale neznamená, že by naši členové přes léto zaháleli. Všichni vědí, jak je pohyb důležitý a v rámci svých možností budou svou kondici udržovat. A od září opět v RRR centru!

Na podzim chystáme opět turnaj v bowlingu.

Děkujeme všem za zaplacení členských příspěvků 2018 i darů ve prospěch klubu Olomouc Společnosti Parkinson, z. s.

Přeji všem hodně sil a krásné léto!

PK Pardubice

Jiří Vála



Dne 23. 5. 2018 uspořádal náš klub PN Pardubice zájezd do osady Ležáky.

Po atentátu na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha byla osada Ležáky dne 24.

6. 1942 vypálena, domy byly srovnány se zemí, obyvatelé popraveni na střelnici v Pardubicích. Jedinými přeživšími byly dvě holčičky.

Prohlídka zahrnovala minigalerii, pietní území a expozici muzea – Ležáky, osada, která nemlčela. Památník Ležáky je součástí Památníku Lidice.

Dále jsme navštívili zámek v Nových Hradech, který v roce 1997 odkoupil od rodiny Bartoňovy Mgr. Kučera a spravuje ho pouze v 6 lidech. Také jsme navštívili skanzen Veselý Kopec, jedná se o lidové stavby z oblasti Hlinecka.

PK Ústí nad Labem Parkinsonici v zoo

Ing. Milan Hons



Náplní práce Parkinson klubu Ústí nad Labem jsou mimo pravidelné schůze, cvičení v tělocvičně a v bazénu i další společné akce. S panem Matějem Kynštem, pracovníkem zoo, jsme připravili jeho návštěvu.

V úterý 12. června t. r. jsme se sešli u dolního vstupu. Vzhledem k náročnému terénu a zdravotnímu stavu členů jsme uvítali, že jsme měli zajištěnou projížďku vláčkem. Cestu mezi jednotlivými pavilony a výběhy jsme díky tomu zvládli bez obtíží.

Pan Kynšt, který nás celou cestu doprovázel, nám o všech zvířatech, jež jsme viděli, zasvěceně a poutavě vyprávěl. Jemu i řidiči vláčku, bez kterého bychom výše postavené pavilony nemohli navštívit, patří naše poděkování. Na závěr jsme u příležitosti 110. výročí založení zoo zhlédli zajímavý film o životě Heinricha Lumpeho Vítejte v ptačí říši. Prohlídka, při které nám i počasí přálo, se nám líbila a všichni se těšíme na další společnou akci.

Děkujeme Magistrátu města Ústí nad Labem za finanční dotaci, bez které bychom tuto akci nemohli uskutečnit.



PK Ústí nad Labem

Výstup na památnou horu Říp – duben 2018

Ing. Milan Hons



Vážené a milé kolegyně a milí kolegové, kamarádka a kamarádi

zdravím Vás jménem všech členů ústeckého Parkinson klubu. Máme celkem 29 členů a o naší

činnosti se můžete dočíst v našem časopise PARKINSON – a to právě děláte.

Začal bych slovy básníka:

Vám poděkování a lásku Vám.

Vám, kteří jste sem přišli nebo přijeli, sami, autobusem s kamarády, autem nebo s rodinnými příslušníky, abyste svou přítomností podpořili Mezinárodní den Parkinsonovy nemoci, který u nás v Čechách slavíme výstupem na naši prastarou a památnou horu Říp. Těm všem je nutné poděkovat za jejich pomoc a péči.

Možná, že jsme šli cestou praotce Čecha a jeho bratrů, možná že ne, to nám již nikdy nikdo nedokáže. Po krátkém proslovu následoval kulturní program a vyšlápli jsme vlastními silami, ti nemocní vyjeli terénními auty nahoru i dolů. Budiž Vám za to čest a sláva, jste hrdinové, kteří i přes svou nemoc něco dokázali. Jsem tu již s naším klubem poněkolkáté a jsem rád, když vidím staré známé tváře, ale především ty nové.

Před rotundou jsme vyslechli památná slova a pomalu jsme se po svých spustili dolů do Krabčic, ti méně zdatní počkali postupně na terénní automobily. Poobědvali jsme a vydali se k domovu.

*Vám poděkování a lásku Vám,
my z Ústí jsme sem přišli,
ráno jsme se pod Střekovem setkali,
abychom se sem dostali.
Došlo však k malé změně,
nejeli jsme vlakem,
přistaven nám byl autobus,
Medřák zvaný – to krásný kus,
my poutníci jsme povstali
a dovnitř jsme se nacpali
oknem i dveřmi, seděl však každý,
místa jsme dostali.
Pan řidič nás přepočítal,
rozdal úkoly, abychom živi zdraví
pod Říp dojeli.
Měli jsme s sebou posily
z mosteckého klubu,
autobus byl zcela plný,
tak cesta rychle uběhla,
nerozbili jsme si... (ústa)*

Chtěl bych z tohoto místa poděkovat Vám všem, že jste přišli a uctili tím památku našich kolegyn a kolegů. Je nutno poděkovat výboru společnosti, všem dobrovolníkům a paní předsedkyni za její opravdu odpovědnou práci v čele výboru, a tím i celé společnosti.

PK Uherské Hradiště

Jsme sportovně nesoutěživí, ale šikovní

Ing. Petra Bočková



Když jsem na valné hromadě v Praze vyřizovala ostatním předsedům klubů pozdrav z Hradiště a omluvu našich členů za to, že se nezúčastňujeme jejich klubových sportovních aktivit, vzbudilo to docela silnou reakci... Zaskočilo mě to, ale stojím za svými lidmi: „Promiňte nám, že k Vám nejezdíme sportovat, nejsme ignoranti. Prostě jsme fakt málo soutěživí a necestováci k tomu.“

Jsme zato šikovní cvičenci, o našich pravidelných středečních cvičeních už se několikrát psalo. Rekondiční zdravotní cvičení jsou základem udržování pohyblivosti nejen parkinsoniků. A kolektivní snažení a funění a povzbuzování je velkou hnací silou. Samozřejmostí je individuální rozpohybovací cvičení doma – v klidu a pohodlí domova, podle svých momentálních možností, na svém čistém koberci při relaxační hudbě a v čase, který mi vyhovuje... No už přímo slyším, jak se smějete... Chachacha... Cvičit sám doma, když to domácí pohodlí a své momentální možnosti můžu věnovat čemukoliv jinému... Vážení přátelé pohybových aktivit, právě proto, že se nám samotným doma rozcvičovat ztuhlé klouby

a svaly nechce, máme klubové společné setkávání! Sdílená starost je poloviční starostí a sdílená radost se stává dvojnásobnou. Přijďte se za námi podívat.

Příkládám foto z rekondičního pobytu na Radějově, Zdenka s Danou nás tentokrát učily cvičení s vibračními kruhy smovey. Nadchlo nás to a budeme si je postupně z dotačních a sponzorských příspěvků pořizovat. Děkujeme za dobrý tip.

S přáním krásného Dnes
a pohodového Furt



PK Zlín

Ing. Zdenka Kymlová



Počet členů v PK Zlín se stále pohybuje kolem čtyřiceti. Neodmítáme ani neparkinsoniky, protože se jednak daří přesně vyhledat nemocné

PN v jejich okolí či rodině a také šíříme mezi veřejnost povědomí o Parkinsonově nemoci. Noví členové přicházejí i po doporučení naší garantky, neuroložky MUDr. Záhumenské. Bohužel s ostatními neurology tak dobrá spolupráce není. Naši činnost propagujeme i přes Senior Point ve Zlíně, který provozuje Centrum pro rodinu Zlín, z. s. S touto organizací jsme navázali velmi dobrou spolupráci

– využíváme zdarma jejich prostory, zlíňští senioři se účastní našich akcí, každý měsíc organizujeme společně výuku chůze s holemi (nordic walking). Naši činnost významně finančně podporuje Statutární město Zlín i Zlínský kraj.

Hlavní činností klubu je pravidelné cvičení. Máme nyní dvě cvičitelky – Zdenku Kymlovou a Danu Červinkovou. Střídáme cvičení v tělocvičně s bohatým vybavením – flexi-bary, overbally, balanční podložky, aj. s místností se židlemi. Získali jsme dotaci společně s hradištěským klubem ve výši 50 000 Kč od Zlínského kraje právě na cvičení, a hlavně na nákup nových pomůcek smovey – vibračních kruhů. Je to





náčíní, které pochází z Rakouska a vyvinul ho parkinsonik pro zlepšení kondice, uvolnění spasmů, zpevnění hlubokého stabilizačního systému.

Letos jsme se již nezúčastnili výstupu na Říp z důvodu velké vzdálenosti a náročnosti akce. Zvolili jsme si místo v našem Zlínském kraji – sv. Hostýn – a letos jsme se poprvé sešli před bazilikou, abychom symbolicky vyjádřili podporu všem nemocným nejen Parkinsonovou nemocí a popřáli si vzájemně podporu. Dovedu si představit, že by se akce na sv. Hostýně zúčastnili i ostatní kluby. U baziliky je velká kapacita levného a kvalitního ubytování i stravování a autobus i auta na povolení jezdí až nahoru. Zbývá jen vystoupat po schodech – ty tedy stojí za to.

Tradiční Parkiminibál se uskutečnil 2. června odpoledne za účasti padesátky osob. Opět se velmi vydařil, náš klub si připravil krátké vystoupení a pak jsme tancovali opět pod taktovkou Jardy Špačka – DJ Larsena. K tanci se také výborně hodilo nové náčiní smovey, se kterým jsme

se krásně vyřádili.

Potěšila nás návštěva Zdeňka Sodomky z Chrudimi, nově Radky Viznarové s manželem z Přerova, samozřejmě našich členů s rodinnými příslušníky, dále také několika seniorů z Otrokovic a babičky Marušky s dvacetiletou Kristýnkou, která je od dětství nepohyblivá a je na vozíku. Naplnilo se tedy poslání naší akce, že se bavíme všichni dohromady bez rozdílu věku, nemoci či postižení.

V pátek 22. června máme domluvenu exkurzi do kostela sv. Václava v Sazovicích na Zlínsku. Kostel v Sazovicích od architekta Marka Jana Štěpána se stal jednou z deseti nejlepších staveb světa. Nezvyklou budovu, jejíž tvar inspiroval svitek papíru a která má místo věže se zvonem zvonkohru, vysvětil letos v květnu arcibiskup Jan Graubner.

O prázdninách, 20. srpna, pořádáme Sportovní hry parkinsoniků v Otrokovicích v sokolovně – pozvánky pošleme do klubů i na web Společnosti Parkinson. Těšíme se na Vás.

PK Havlíčkův Brod

Jiří Vacek

Naše cvičení probíhají v tělocvičně jedné střední školy a vzhledem k blížícím se prázdninám, kdy se v červnu pořádají různá sportovní klání mezi studenty, jsme jim protentokrát uvolnili jejich místo v budově a vydali se na piknik do přírody. Vlastně to tak děláme každým rokem, kdy se sejdeme na zahradě u některého ze členů klubu. Tentokrát se role hostitelky ujala naše cvičitelka Míla Tonarová na své chatě v Lipnici nad Sázavou. Neměla to vůbec lehké. Lipnice nad Sázavou je 15 km od Havlíčkova Brodu a Míla, pečlivá jako vždy, nechtěla nic nechat náhodě a vzhledem k tomu, že nejedí autem, musela absolvovat několikrát cestu autobusem tam a zpět, aby připravila vše potřebné na naše setkání.

V domluvený den nás čekala na uvítání po příjezdu místo chleba a soli malá štamprlíčka slivovice. Sešlo se nás hodně. Dokonce zavítala i paní doktorka Čapková, která spoluzakládala Společnost Parkinson a byla dlouholetou předsedkyní klubu. I když si užívá zasloužený odpočinek, ráda přijde mezi nás a objasní nám naše zdravotní problémy a vždy poradí, co by bylo dobré udělat pro zdraví.

Když jsme se trochu občerstvili doneseným moučníkem od ostatních děvčat a kávou, vypravili jsme se na hrad, odkud je krásný výhled do kraje, a dokonce až na Železné hory. A protože jsme parta neúnavná, navštívili jsme ještě starý hřbitov, kde je pochován spisovatel Jaroslav Hašek.

Při stoupaní k hradu jsme si zavzpomínali na školní výlety před 70 lety, kdy jsme sem jezdívali. Jenom ten kopec byl teď nějak o hodně větší...

Po návratu z vycházky nás čekala dobrá hovězí polévka a teplá sekaná s okurkou a chlebem.

Následovala volná zábava, probíralo se vaření, pěstování a řez květin a keřů, vnoučata, zaručené diety, chov čmeláků, výchova domácích mazlíčků a vliv počasí na kolena.

Protože hostitelka celý život pracovala s dětmi a je známo, že lidé našeho věku k nim mají též hodně blízko, navrhla hru na školu. Zpívali jsme některé nám známé písničky jako Čerešničky, čerešničky, Pec nám spadla, recitovali jsme básničky Polámal se mravenček, pláče celá obora, dokonce si někteří chtěli zkusit i kotrmelec, ale to jim paní doktorka rozmluvila. Zajímavá byla i vzpomínka členky Marušky na setkání se sovětskými kolchozníky, kterým se podařilo už v padesátých letech „rozdojit“ kozla. Po tuto dobu naše hostitelka ještě stačila sledovat, zda dodržujeme pitný režim, a posílala tácky s jídlem dokola stolu, abychom všechno ochutnali. Jakmile se dojedlo, hned se něco přimázlo a doplnilo.

Den utekl jako voda a bylo nutné se rozloučit. Někteří šli na autobus, ostatní odjeli auty. Bylo nám spolu hezky a to díky krásnému počasí, a hlavně naší hostitelce Míle. Díky, Mílo!

Večer jsem se z televize dozvěděl, že letošní rok je v počasí o 40 dní vpředu, poslanec Benda neuspěl se svým návrhem na zmírnění protikuřáckého zákona a EU chce zakázat používání nápojových brček a tyčinek do uší.

PK Brno

20 let Parkinson klubu Brno

Mgr. Eva Vernerová



Již od podzimu minulého roku jsme se připravovali na Světový den PN v roce 2018, ve kterém jsme si zároveň připomínali dvacet let trvání PKB.

S ohledem na provoz Divadla Bolka Polívky byl stanoven termín na 7. dubna. V hrubých obrysech jsme také sestavili program společenského odpoledne k tomuto jubileu. Nejvíce starostí bylo s tiskem propagačních materiálů. Kromě plakátů a pozvánek připravovala předsedkyně Vernerová brožuru „20 let s Vámi“, která mapuje ve fotografiích hlavní události každého z dvaceti roků. Dále byla pro každého návštěvníka natištěna placka s logem klubu a stuhou „8. duben 2018, 7. výstup na Špilberk“. Účastníci obdrželi dárek – tužku s uvedeným výročím.

Ke krásnému jubileu dostal PKB již v březnu t. r. krásný dárek od Betanie – křesťanská pomoc, pozvání na slavnostní zahájení stavby Villy Vladka – odlehčovacího zařízení pobytových služeb pro dospělé osoby s kombinovaným postižením v Lelekovicích. Poklepáním základního kamene z Řípu stavba dovrší naši dlouhodobou spolupráci a rozšíří péči o parkinsoniky.

Poslední týden před akcí zval každý den v ČRo Brno Zdeněk Junák – patron klubu – posluchače do Divadla Bolka Polívky na slavnostní setkání a seznamoval s programem.

Odpoledne 7. dubna 2018 v Divadle Bolka Polívky zaplnilo hlediště více než 100 osob. V úvodu promluví předsedkyně Eva Vernerová a Zdeněk Junák. Se zdravici

vystoupil také předseda Společnosti Parkinson Slovácko Jan Škrkal a předal dárek jako vzpomínku na dobu, kdy Slovácko bylo součástí PKB. Za PK Zlín pozdravila přítomné Marie Kotasová. Zástupce výboru SP Jaromír Špaček předal při dané příležitosti ocenění za aktivní činnost Jaroslavu Dufkovi a Jánů Jačiskovi – čestné členství ve Společnosti Parkinson, z. s. Po hymně parkinsoniků zahájil kulturní program již šestinásobný mistr světa ve stepu Tobáš Košíř. Při jeho vystoupení se až tajil dech. Celý program s vtipem a přehledem moderoval Vojtěch Polanský. Vnesl do setkání veselou a příjemnou atmosféru. Postupně představil taneční vystoupení skupin Virginia a Mystery.

O prodloužené přestávce nabízeli vnoučci našich členů líšeňské koláče, které členky klubu pekly ve spolupráci s učitelkami ve školní kuchyňce ZŠ Horníkova předešlý den. Hostům byly rovněž nabídnuty výborné kanapky a občerstvení u baru ve foyer divadla. To bylo rozšířeno o novou část, takže přátelské hovory byly tím více příjemnější. Ve druhé části programu si mohli všichni zazpívat písně různých žánrů se Zdeňkem Junákem a jeho Vinařskými romantiky. Zdeněk přidal i několik humorných příběhů a oblíbenou píseň Vladimíra Vysockého. Náš vymezený čas se chýlil ke konci s písněmi naší milé skupiny Kamarádů. Vrcholem programu bylo připomenutí 100 let republiky a prezidenta Masaryka. Vojta Polanský udělal ze všech přítomných jeden velký sbor a pod taktovkou Jiřího Látdala s hudebním doprovodem jsme všichni zpívali píseň Ach

synu... Tak emotivní závěr nikdo nečekal, proto se ani nikomu nechtělo vstávat ze sedadla. Poděkováním účinkujícím a pozvánkou na 7. výstup na Špilberk jsme se pomalu loučili.

V neděli 8. dubna jsme se mnozí opět sešli na Husově ulici a za asistence městské policie jsme se vydali na 7. výstup na Špilberk ozdobení logem klubu se stuhou. Potěšilo nás, že přijeli i někteří mimobrnění členové a několik občanů Brna, díky propagaci v ČRo Brno. Poněkud nemilým překvapením bylo uzavření hlavní cesty k hradu v důsledku havárie. Museli jsme ho celý obejít, abychom se na nádvoří dostali z druhé strany. Proto se někteří méně zdatní museli vrátit. Našli útočiště v bytě u Ivanky Hříbové, dcery bývalého člena klubu (v neděli před obědem!). Přesto nás asi 40 dorazilo k cíli. Zavzpomínali jsme na ty, kteří nemohli být s námi, vyslechli zvonkohru oznamující brněnské poledne a vydatně mávali směrem k Řípu, abychom tam pozdravili další parki-přátele.

Po zdolání zpáteční cesty jsme se sešli v restauraci Pod Špilberkem, pochutnali si na zaslouženém obědě, přičemž mnohé přátelské hovory trvaly do pozdního odpoledne.

Moje zamyšlení závěrem

■ Vynaložili jsme hodně úsilí i peněz (na BU nám zbylo pár stokorun). Jediným sponzorem nám byl Magistrát města Brna. Hlavní však byli přátelé, kteří nezištně připravili bohatý program a pomohli, kde bylo třeba.

■ Poznali jsme soudržnost členů, kteří přiložili ruku ku pomoci dle svých možností. Díky, je to báječný pocit vzájemného sdílení!

■ Velmi jsme ocenili mnohé rodinné příslušníky, kteří svojí účastí v hojném počtu podpořili své nemocné. Dojemné bylo např. to, že dva vozíčkáře přivezli až na nádvoří hradu.

■ Opět jsme výrazně oslovili brněnskou veřejnost, což se pozitivně projevilo na zájmu o členství v klubu.

■ Přinesli jsme krásné zážitky a radost do všedních dnů nemocných.

■ Spokojenost a chvála zněla od všech, což je organizátorům největší odměnou.

■ Již druhým rokem se tak Světový den PN stal v Brně dvoudenní akcí.

■ Jako nečekané překvapení připravil Jaroslav Dufek knihu podrobných klubových událostí „Život je pohyb, pohyb je život“. Takový souhrn faktů nám předkládá širokou škálu činností klubu a naplňuje hrdostí z výjimečně fungující organizace, za kterou by se nemusela stydět leckterá jiná s placenými pracovníky. Přestože tisk knihy s 214 stranami není levná záležitost, zájem o ni z řad členů je vynikající.

Asi všichni rádi vzpomínáme na společně prožité chvíle.

Kéž se nám takto daří i nadále!

Psychomotorické hry pro seniory

prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.



Aktivita zaměřená na pohybovou činnost je v parkinson klubech jednou ze základních orientačních působení na nemocné Parkinsonovou chorobou. V duchu hesla „Život je

pohyb, pohyb je život“ jsou pořádány parkinsoniády, sportovní dny, turnaje v některých sportovních disciplínách, a především v rámci jednotlivých klubů zaujímají v programu přední místa různé druhy pohybového cvičení a tréninku.

Náš brněnský klub má to štěstí, že udržuje oboustranně prospěšný kontakt s Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity při tzv. psychomotorických hrách, při nichž členové klubu absolvují psychomotoroto cvičení pod vedením studentů, kteří přípravou a aplikací jednotlivých konkrétních her získávají zápočty pro své studium.

V psychomotor hrách je vhodně skloubená pohybová činnost s uplatněním paměti a pohotové reakce zúčastněných. Hry jsou zaměřeny na spolupráci, koordinaci, rovnováhu, jemnou motoriku či orientaci v prostoru. Jejich hlavním cílem je radost z pohybu, spolupráce ve skupině a poznání sebe samých.

Seminářů organizovaných fakultou sportovních studií pod garancí lektorky Mgr. Dášy Heiland Trávníkové se pravidelně zúčastňujeme. Četnost je zhruba dvakrát ročně.

Mimořádně bylo psychomotorické cvičení svoláno Mgr. Trávníkovou na pátek 23. března 2018 při příležitosti návštěvy zhruba 30 studentů mezinárodní Studentské akademie psychomotoriky 2018 z různých zemí Evropy na Fakultě sportovních studií MU. Cvičení

se konalo v univerzitním kampusu v 15 hodin, první účastníci přicházeli už brzy před začátkem. Mělo za cíl prakticky předvést zahraničním studentům za jejich aktivní účasti psychomotorické hry pro seniory, které jsme zastupovali my, senioři z Parkinson klubu Brno.

Po úvodním zahájení Dášou v češtině a angličtině se účastníci první hrou vzájemně představovali. Vytvořili kruh a postupně každý řekl své jméno a doplnil jej nějakým pohybem. Poté měl každý za úkol někoho vybrat s uvedením jeho jména a naznačit odpovídající pohyb. To se opakovalo v různých variantách. Po této úvodní hře, která kladla důraz především na paměť, následovaly hry vyžadující šikovnost a spolupráci ve dvojicích a vícečlenných skupinách.

Například byly vytvořeny dvě skupiny, v nichž se hráči drželi lana. V otevřeném kruhu obou skupin byli krajoví hráči označeni písmeny A a Z. Úkolem bylo seřadit se abecedně podle jména, přičemž žádný se nesměl pustit lana. K požadovaným změnám v pořadí mohlo docházet přeručkováním jako při šplhu. Rychlejší skupina vyhrála.

Následovala hra se šátečky. Ve dvojicích účastníci různými způsoby házeli a chytali nejdříve jeden a potom dva lehké šátečky. Totéž pokračovalo v rámci vytvořeného kruhu.

Další aktivitou bylo házení a chytání míčků do kelímků. Každý měl v každé ruce kelímek, mezi kterými si míček přehazoval. Po zvládnutí tohoto úkolu následovalo přehazování míčků ve dvojicích a v kruhu.

U zúčastněných hry vyvolávaly radostné pocity z koordinované kolektivní činnosti bez ohledu na věkové rozdíly a větší či menší jazykové bariéry.

Rozhovor s prof. ing. Jaroslavem Dufkem, DrSc.

ptala se Vlasta Ledlová

Vážení čtenáři,

po delší době se vracíme k oblíbenému tématu našeho časopisu, a tím je rozhovor s vybraným členem naší společnosti. Dnes jsme zvolili člověka, kterého všichni velice dobře znáte. Ne všichni osobně, ale pokud pozorně čtete stránky časopisu Parkinson, bude Vám jméno prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc. určitě alespoň povědomé. Šest let je aktivním členem klubu PN v Brně. Vede dokumentaci o činnosti klubu, kterou pravidelně rozesílá členům brněnského klubu, a nás ostatní pravidelně

informuje na stránkách časopisu. Nejsou to jen články, fotografie, básně, dokonce o tom všem chystá i knihu. Je mu neuvěřitelných 84 let, a přesto ho uvidíte i na sportovních akcích, jak hraje stolní tenis nebo bowling. Za aktivní činnost a přínos pro celou organizaci bylo Jaroslavu Dufkovi v roce 2018 uděleno čestné členství Společnosti Parkinson, z. s.

Zaujal nás nejen úspěchy ve své profesi, ale hlavně aktivním a optimistickým přístupem nejen k životu, ale i k nemoci. Vitální, plný života a energie, kterou šíří kolem sebe. Takových lidí je málo a byla by škoda je nepoznat.



Dobrý den, pane profesore. Povězte nám prosím něco o sobě. Z jaké rodiny pocházíte? Co dělali Vaši rodiče? Kolik jste měl sourozenců a jaké bylo Vaše dětství?

Narodil jsem se na venkově v obci Chudčice. Tatínek byl dělníkem, maminka pracovala v živočišné výrobě v místním JZD, kde byl později zaměstnán i tatínek. Mám o 5 let mladší sestru, která žila s rodiči, já jsem byl vychováván dědečkem a babičkou. Na šťastně prožitě dětství mám krásné vzpomínky. Jen v předškolním věku jsem zažil snad nejhorší chvíle svého

života. Bylo to před vypuknutím války a já jsem onemocněl zánětem plic a pohrudnice. Sám v nevládném prostředí nemocnice jsem navíc dostal zápal mozkových blan. Byl jsem kost a kůže a vše nasvědčovalo tomu, že brzy zemřu. Tatínek se strýcem usoudili, že bude lepší, když to bude doma. A stal se zázrak. Domácí prostředí, péče mých nejbližších a návštěvy kamarádů ovlivnily mou psychiku a já se uzdravil.

Vzpomínáte si na svůj studentský život? Byl jste tehdy pilný student, nebo jste se musel ke studiu nutit?

Zvláště pilným studentem jsem rozhodně nebyl, někdy jsem si i zalajdačil. Miloval jsem matematiku, na druhé straně jsem neměl rád předměty, na které bylo třeba



se hodně učit. Bohužel pro mne mezi ně patřila i výuka jazyků. Kromě školních povinností jsem se stal členem družiny Jesťárků oddílu Junáka a v Sokole jsem chodil hrát volejbal, tenis a stolní tenis. I přes všechny aktivity jsem musel rodičům pravidelně pomáhat s pracemi doma i na poli.

Říká se: „Život studentský, život veselý.“ Platilo to i u Vás?

Samozřejmě. Potvrzuje to i příhoda z tercie na gymnáziu. Jednou jsem 3 dny zůstal doma, byl jsem nachlazený a měl mírnou teplotu. Po návratu do školy, hned v první hodině, přišel náš třídní profesor, a už od dveří se mě ptal na důvod mé třídní nepřítomnosti. Nevím proč, ale tím dotazem mě tak zaskočil, že ze mě vypadlo: „Měl jsem příušnice.“ Profesor ztuhl a hned mi nařídil na nic nesahat, sbalit si své věci, jít pěšky domů, s nikým cestou nemluvit a do školy se vrátit až s potvrzením od lékaře, že už jsem zdravý. Užil jsem si zbytek dne

a druhý den jsem v ordinaci panu doktorovi řekl pravdu. Ten se usmál, napsal potvrzení a podal mi je. „Děkuji, pane doktore, a můžu zítra do školy?“ „Zítra? To ne! Až za čtrnáct dní, když to byly ty příušnice.“

Po absolutoriu Vysoké školy zemědělské v Brně jste získal místo odborného asistenta na katedře statistiky. Před nástupem do této funkce jste ale musel absolvovat tříletou praxi v zemědělství. Jaké to pro Vás tehdy bylo?

V době, kdy jsem končil studium, platily tzv. umístěnky, podle nichž musel absolvent školy nastoupit na tříletou praxi podle potřeb národního hospodářství. Začal jsem pracovat na Státním statku Dolní Rožínka a potom jsem byl zásahem KNV přeřazen do úpadkového JZD Chudčice jako zootechnik. Moje pracovní podmínky byly otřesné, neboť jsem musel často vykonávat spoustu manuální práce sám. Např. jsem si musel jezdit nasekat a přivážet zelené krmivo pro dobytek, dojit za chybějící dojičky apod. Pracoval jsem od tmy do tmy, často i v neděli.

Na škole jste zůstal a přes 50 let jste pracoval jako vysokoškolský učitel. Z toho 17 let jste působil ve funkci vedoucího katedry statistiky a matematických metod a 10 let jste ve funkci proděkana řídil na fakultě pedagogický proces. Významných výsledků jste dosáhl ve vědecko-výzkumné činnosti. Velmi rozsáhlá byla i Vaše publikační činnost (celkem přes 300 prací). To jsou úžasné výsledky.

Za úspěšnou pedagogickou a vědecko-výzkumnou činnost jsem byl oceněn řadou různých diplomů a medailí. V roce 2002 mi byla vědeckou radou PEF udělena pamětní medaile za celoživotní úspěšnou činnost

ve prospěch fakulty a v roce 2017 mi při odchodu do důchodu (ve věku 83 let) byl rektorem a vědeckou radou Mendelovy univerzity za zásluhy o rozvoj vědy a vzdělání udělen čestný titul emeritní profesor.



Jak byste se sám charakterizoval jako učitel? A co by o Vás nejspíš řekli Vaši studenti?

Myslím, že jsem byl dobrým učitelem. Na přednášky i praktická cvičení jsem se pečlivě připravoval, absolvoval jsem kurz pedagogiky, studoval odbornou literaturu a také úspěšně ukončil tříleté postgraduální studium na VŠE v Praze, které v té době bylo vůbec prvním svého druhu. Z 52 přijatých nás ho ukončilo pouze 11. Co by o mně studenti řekli, si netroufám zpětně hodnotit, ale z nadprůměrné účasti na přednáškách a seminářích a z velkého zájmu studentů o vedení jejich diplomových prací mojí osobou soudím, že jsem nejspíš obstál.

Vzpomenete si na nějakou veselou historku se svými studenty?

Na přednáškách jsem si pro oživení dovolil nějaký vtip související

s přednášenou látkou. Přednášel jsem problematiku variačního třídění a dostal jsem se ke grafickému znázornění. Studenty jsem upozornil, že polygon se píše s tvrdým y, histogram s měkkým i. Zopakoval jsem: „Polygon s tvrdým a histogram s měkkým.“ V první řadě seděla dívka, která vypadala jako šprtko. Otočil jsem se k ní a zeptal se: „Znáte dobře pravopis? Tak tedy, ženy si hrály s jakým?“ A ona odpoví: „S tvrdým.“ Já pokračuji:



„A muži odcházeli?“ A ona. „S měkkým.“ V tom v posluchárně zazněl výbuch smíchu těch, kteří pochopili. Jak se ostatní ptali sousedů, proč ten smích, a pochopili také, přidávali se a smích pokračoval v několika vlnách. Ještě po několika minutách se smích znovu ojedinele ozval. Ona dívka, která odpovídala, přišla o přestávce za mnou a ptala se: „Copak jsem to řekla špatně?“ Na to jsem jí odpovídal: „Správně jste to řekla. Dobře to znáte.“ A slečna byla spokojená.

Práce pedagoga byla Vaším koníčkem, ale pokud vím, největší lásku jste věnoval své rodině. Je to tak?

Ano. Já i moje žena Maruška pocházíme ze stejné vesnice. Jednou jsme se potkali na zábavě v sousední vsi a já ji potom večer odvezl na kole domů. Od té doby jedeme životem spolu. Pokud se oba dožijeme, mohli bychom v roce 2019 slavit společně s našimi dvěma syny, jejich manželkami a čtyřmi vnoučaty diamantovou svatbu.

Čeho si nejvíce ceníte na své manželce?

Na své manželce nejvíce oceňuji její lásku a obětavost, kterou mně a oběma našim synům věnuje a věnovala. Já jsem působil jako vysokoškolský pedagog, synové vystudovali vysokou školu a věnovali se odbornosti, zatímco jí, která mívala ve škole samé jedničky a chtěla být učitelkou, nebylo režimem dovoleno získat ani maturitu.

Je něco, co umí Vaše žena lépe než Vy?

Mám za to, že nemyslíte běžné ženské práce, jako je např. vaření, praní a žehlení. Takže: má vkus v oblékání, dovede se rychle rozhodovat.

Jaký byl poslední dárek, který jste jí dal?

Na naší ledničce je magnetická dlaždička s nápisem: „Mámy jsou jako knoflíky. Drží nás pohromadě.“ Sepsal jsem knihu o hlavních událostech jejího života, pojmenoval „Knoflík nejmilejší“ a předal jí ji jako dárek.

Jak jste na tom s domácími pracemi? Umíte vařit?

Manželka má sice větší podíl na domácích pracích, ale i já se podílím. Pomáhám s úklidem, vysávám, pomáhám s nákupem. Vařit neumím, snad jen velmi jednoduchá

jídla. Musím však podotknout, že jakékoliv práce stavebního charakteru a práce kolem auta jsou výhradně jen mou záležitostí.

K autu se ovšem váže nejedna veselá historka...

Jednou jsem se vracel s oběma syny z Veverských Knínic domů, když tu najednou před Pisárkami začal motor našeho trabanta škytat a škytat, až se úplně zastavil. Co teď? Zkoušel jsem nastartovat, a nic. Měrkou jsem se ujistil, že benzínu je v nádrži dost. Náš malý mudrlant mi radil: „Tati, zkus pohnout támhletou páčkou!“ Udělal jsem to, ale zase jsem ji vrátil do původní polohy, abych snad něco nepoškodil. Bezradně jsme stáli, já zkusil znovu nastartovat, a motor k mému překvapení naskočil. Po nějaké ujeté vzdálenosti zase škyt, škyt, a už jsme zase stáli. Pohnul jsem páčkou, vrátil ji nazpět a motor znovu naskočil a jeli jsme. To jsem několikrát opakoval, až jsme se dostali domů. Doma jsem v návodu k obsluze zjistil, že onou páčkou se otevírá rezerva benzínu.

Ta druhá historka se dá za veselou považovat až s odstupem času, i když jak vy říkáte, vzpomínáte na ni dodnes nerad.

V Brně jsem jednou přijížděl ke křižovatce u zdravotnické školy, kde tehdy ještě nebyly semaforey, když tu shora z levé strany od Černých Polí do ní vjelo něco jako tirák, a ještě za sebou táhl vlek. Já jsem jel po hlavní a on mi nedal přednost. V duchu jsem si řekl, to se ti to jede, když víš, že do tebe nenajedu. Přibrzdil jsem a hned za vlekem jsem vjížděl do křižovatky. Vtom jsem ztuhl a přitom rychle dupl na brzdu, až motor vypnul. Metr přede mnou stál příslušník SNB s roztaženými rukama, bleďý, že by se v něm krve nedořezal. Oba dva

jsme na sebe nevěřičně koukali, a když se vzpamatoval, ruce spustil k tělu a ukázal na okraj křižovatky. „Zajeďte támhle!“ Já jsem tam poslušně zjel a čekal, až přijde ke mně. „Člověče, vždyť jste mě mohl zabít.“ „A co tam máte co dělat?“ já na to. „To snad není možné,“ odpovídal. „Vždyť jsem řídil provoz na křižovatce.“ „Ale já tudy jezdím každý den a ještě jsem Vás tu neviděl.“ „Člověče, jedte, ať už Vás tu nevidím!“ Rád jsem odjel a teprve později jsem si uvědomil, co jsem to v tom šoku vlastně řekl. Nejenže mi mohl odebrat řidičský průkaz, ale on mi nedal ani pokutu. Pravděpodobně byl v ještě větším šoku než já a ani ho to v tu chvíli nenapadlo.

Vraťme se od aut k vaší rodině. Dokázal jste se sám postarat o své děti nebo vnoučata, pokud to bylo zapotřebí?

Manželka bývala plně časově zaměstnaná a já si mohl zařídit pracovní volno, takže jsem mohl být s našimi dvěma dětmi na chatě, postaral jsem se o ně a dokázal je zabavit. Snídali jsme např. buvolí mléko, pštrosí vejce, chlebové medvědí tlapky, na procházkách jsme neopomněli navštívit orlí hnízdo s výhledem do krajiny...

Vedl jste a dosud vedete velice aktivní život. Umíte vůbec odpočívat? Pokud ano, jakým způsobem?

Máte pravdu, že vedu aktivní život, a od mého příjetí do Parkinson klubu Brno dokonce velice aktivní život, neboť rozsáhlá a intenzivní činnost klubu mě vtáhla do víru dění.

Dříve jsme často s rodinou a později, když synové dospěli, tak s manželkou jezdili „relaxovat“ na chatu. Je otázkou, zda vůbec o odpočinek šlo, protože jak ví každý chatař, jde hlavně o práce na zahradě, pěstování

zeleniny nebo údržbu chaty. Dnes je vítaným odpočinkem při pobytu na chatě posezení v podvečer s manželkou na terase s pohledem do otevřené krajiny při skleničce vína nebo při kávě. Prožívaná pohoda mě vyprovokovala k tomu, že jsem si dokonce pořídil malířský materiál a začal malovat.

Máte nějaká touhy nebo sny, které jste se Vám dosud nesplnily? Lidé bez rozdílu věku dnes třeba skáčou s padákem, vydají se na cestu do exotických míst nebo se přihlásí do kurzu vaření. Sny i přes zdravotní omezení neznají omezení. Jaké jsou ty Vaše?

Mé přání a touhy se naplňovaly v průběhu života. Rád jsem cestoval, navštívil jsem Kubu, Ghanu, Malajsii, Singapur a takřka všechny státy Evropy. Sen o cestě k pyramidám v Egyptě a o návštěvě safari s pozorováním exotických zvířat se mi sice již ze zdravotních důvodů nesplní, ale splnilo se mi přání letět balonem. A to nejkrásnější a nejzajímavější pro mne bylo, že dráha letu vedla nad naším domem a nad mojí „domácí“ Mendelovou univerzitou v Brně.

Kdyby Vám někdo mohl vyplnit jakákoliv tři přání, co byste si vybral?

Nikdy jsem o takovéto otázce neuvažoval. Mám-li si tedy vybrat, bylo by to na prvním místě zdraví mé a mojí rodiny. Mým druhým přáním je, aby má dospělá vnoučata byla šťastná a prožila život plný lásky a porozumění. Třetím přáním je, aby byla spokojena v zaměstnání a aby se mi dařilo vzbudit u nich pozitivní přístup k životu.

Kdy se u Vás poprvé objevila PN a jak s ní „vycházíte“ nyní?

První patrné projevy Parkinsonovy choroby se u mne projevyly v roce 2008. Ještě v roce 2011 jsem byl schopen jet na mezinárodní konferenci do Malajsie, spojenou s exkurzí do Singapuru a na ostrov Batam v Indonésii. Pociťuji určité fyzické omezení, ale denně doma cvičím a udržuji se v duševní



pohodě tím, že jsem v posledních letech začal psát knihy o rodině, o škole, o našem Parkinson klubu. Pro vnoučata jsem sepsal třídílnou kroniku naší rodiny včetně rodokmenu. Dokonce jsem napsal i knihu pro malé děti o poslušném káčeti a nezbedném kuřeti, která byla čtena dětem v mateřských školkách. A především se aktivně účastním života Parkinson klubu Brno.

Jak a kdy jste se poprvé setkal s Parkinson klubem Brno?

Vstup do Parkinson klubu Brno mi doporučila moje ošetřující lékařka prof. MUDr. Irena Rektorová, Ph.D. Poprvé jsem se setkal s Parkinson klubem Brno při setkání členů a přátel klubu na Špilberku v dubnu 2012. Vypravil jsem se tam a byl jsem nadšený nejen průběhem slavnosti, ale především pěknými vztahy mezi členy navzájem. V parkinson klubu se věnují především stolnímu tenisu a bowlingu, pravidelně se zúčastňují tréninku. Rád se zúčastňuji i pořádaných turnajů a meziklubových soutěží. Přes svůj věk jsem dosáhl i řady dobrých umístění. Akce klubu jsou pro mě sportem, zábavou i odpočinkem.

Vaše příspěvky o činnosti klubu Parkinson v Brně znají všichni čtenáři časopisu Parkinson i návštěvníci webových stránek Společnosti Parkinson, z. s., a to včetně vaší poezie, fotografií apod. Jak Vám osobně pomohlo zapojení do klubu parkinsoniků?

Vstupem do brněnského klubu parkinsoniků se zcela změnil můj život. Na fakultě jsem měl už jen čtvrtinový pracovní úvazek a podléhal jsem jakési depresivní náladě bez jakékoliv perspektivy. Už při prvním kontaktu s parkinsoniky na Špilberku jsem pochopil, že se dovedou bavit a vzájemně si projevovat upřímné přátelství. Při schůzkách a pořádaných aktivitách jsem svůj názor potvrdil. Nesetkal jsem se dosud s tak pěknými přátelskými vztahy, jaké existují nejen mezi členy klubu, ale i členy parkinson společnosti vůbec. Vzájemně jsou k sobě pozorní, v případě potřeby si pomáhají, při setkáních se přátelsky vítají. Neformálním vztahům přispívá i to, že si tykají a oslovují se křestními jmény. Velmi na mne zapůsobila rozsáhlá a mnohostranná klubová činnost. Nebylo možné se neúčastnit a na aktivitách se nepodílet. Protože mne baví psát, začal jsem kromě

účasti na akcích vést o klubových aktivitách také dokumentaci. Z komentovaných fotografií sepisují články, které rozesílám e-mailem členům klubu, což je hodnoceno velice kladně. Protože je všechno uváděno jen v digitální formě a řada členů nemá přístup k počítači, rozhodl jsem se sepsat vše ve zkráceném a básněmi doplněném podání jako knihu. Její ukázka vzbudila zájem a právě se tiskne jejích 25 ks s názvem „Život je pohyb, pohyb je život“.

Parkinson kluby pořádají turnaje a sportovní dny zaměřené na soutěže ve vybraných disciplínách. Co pokládáte za svůj nejlepší výsledek?

Jsem soutěživý typ, uvedených akcí se rád zúčastňuji. Oproti ostatním hráčům mám handicap, neboť při svých 84 letech bych patřil do skupiny nejstarších. Snažím se vždy o co nejlepší výsledek, přesto se ztotožňuji s tím, že není nutné zvítězit, ale zúčastnit se. Získal jsem již více umístění od prvního po třetí místo a stál na stupních vítězů. Nejvíce si však cením nejvyššího náhozu 141 bodů při prvním bowlingovém turnaji pořádaném naším klubem v Kostce, za což jsem obdržel sošku hráče.

Při příležitosti 20. výročí založení Parkinson klubu Brno Vám bylo na návrh brněnského klubu výborem Společnosti Parkinson, z. s., uděleno čestné členství Společnosti Parkinson, z. s. Jaká byla Vaše reakce?

Dozvěděl jsem se to už před Dnem parkinsoniků a byl jsem mile překvapen a potěšen. Spolu s Jánem Jačiskem, kterému bylo rovněž uděleno čestné členství, jsme převzali diplomy z rukou člena výboru společnosti Jaromíra Špačka při zahájení oslav Dne parkinsoniků 7. dubna 2018. Zavazuje nás to k další aktivní činnosti ve prospěch nemocných Parkinsonovou chorobou.



Ještě k vaší nemoci. Dodržujete nějakou zvláštní životosprávu? Doporučil Vám něco speciálního? Váš ošetřující lékař?

Vyměňujete si názory a doporučení o tom, co a proč jíst a pít, i s ostatními členy klubu PN?

Zvláštní životosprávu nedodržuji a ani jsem ji od nikoho neměl doporučenou. Sám jsem poněkud omezil mléčné výrobky, především jogurty. Hlavně však dbám

při užívání léků na jejich časový rozpis od ošetřující lékařky a na dodržování času před a po jejich užití. Dříve se mi stávalo, že jsem se někdy opozdil, anebo dokonce zapomněl. Proto mám rozpis v mobilu, který mě upozorňuje, a často už na zazvonění čekám. O stravování se v našem klubu hovoří jen příležitostně. Před třemi roky jsem dostal jako dárek vodku, v níž bylo vylouhováno konopí. Při probuzení v noci mezi 2. až 3. hodinou si nepatrné množství usrкну z lahvičky, kterou mám u postele. Možná to pomáhá, možná ne, cítím se však spokojen a přispívá to k pohodě.

Často slýchám staré přísloví – ve zdravém těle zdravý duch. Po rozhovoru s Vámi si myslím, že člověk ne vždy může ovlivnit své zdraví, ale zdravého ducha může pozitivně ovlivnit vždy.

Plně s Vámi souhlasím. Rozhodně je to u zdravého člověka snadnější, ale proč by to nešlo i u nemocného, říká se také:

„Víra tvá tě uzdravila.“ Člověk si musí věřit, a co je to nejdůležitější – musí mít pevnou vůli, musí chtít. Svůj pozitivní vztah k životu si proto vědomě udržuji i za nepříznivých okolností, čím jsem starší, tím více.

V této souvislosti si dovolím citovat z mé básně:

„Nelitujme, že jsme staří, ti méně šťastní už tu nejsou. ... Už rozdány jsou karty, v rukou je máme a musíme co nejlépe hrát, nepropást žádnou příležitost, hezkého cos prožít, udělat.“

Vy jste, pane profesore, těch krásných věcí udělal a stále děláte velice mnoho. Nejen sám pro sebe, ale hlavně pro ostatní. Dovolte mi, abych Vám za nás všechny poděkovala za milý rozhovor s Vámi a popřála Vám hodně zdraví, životní energie a optimismu a budeme se těšit na Vaše další příspěvky z Brna.

Rekondiční pobyt v hotelu Radějov

Ing. Zdenka Kymlová



V polovině května strávilo 39 účastníků nádherný týden na rekondičním pobytu v Radějově nedaleko Strážnice v Bílých Karpatech. Lokalita byla vybrána na tip Petry Bočkové, konkrétní hotel se podařilo objevit mně. V únoru jsem místo osobně navštívila a domluvila podmínky. Hotel leží uprostřed lesů mimo rekreační oblast, slyšíte kolem pouze zpěv ptáků.

V hotelu jsme měli k dispozici obrovskou místnost se židlemi i stoly, kterou jsme využívali jenom my a mohli jsme si ji libovolně upravit. Cvičení probíhalo venku i v místnosti, chodili jsme s hůlkami, využívali jsme flexi-bary i nové náčiní smovey (vibrační kruhy), které jsme měli zatím půjčené. Smovey všechny nadchlo, zvládli jsme s ním kondiční cvičení i jeho využití k relaxaci – léčivé vibrace. Také jsme se věnovali psychomotorice, logopedii i tréninku kognitivních funkcí. Vyzkoušeli jsme





kruhový trénink – cvičení na stanovištích. Poprvé jsem vyzkoušela rekondiční pobyt bez soutěží, bez vyhodnocování nejlepších, pouze měl každý kartičku, do které jsme denně zapisovali odchozené kroky či kilometry a další pohybové aktivity. Tento motivační systém byl velmi pozitivně přijat. Pokračovali jsme v dramaterapii, kterou jsme ve větším rozsahu začali vloni v Luhačovicích. Losem byli účastníci rozděleni do skupin a měli si nachystat krátkou pohádku nebo scénku, do které se zapojí všichni. Jednak se všichni mnohem lépe poznali, ale také obdivuhodně rozvíjeli kreativitu vytvářením rekvizit a kostýmů. V Luhačovicích proběhla dvě představení, v hotelu Radějov čtyři. Dokonce došlo i k pojmenování divadelní přehlídky.

Oficiálně jsme tedy odhlasovali a do světa poslali divadelní přehlídku PARKIFEST. Shodou okolností se pobytu zúčastnil syn jednoho parkinsonika Šimon Voseček, který žije ve Vídni, je hudební skladatel a hraje divadlo. Předběžně jsme se domluvili na další spolupráci s tím, že bychom uspořádali pobyt zaměřený na dramaterapii, Šimon by se přidal do týmu a vedl by s účastníky terapie, které ovládá. Přála bych Vám vidět, jak se někteří nemocní při této činnosti změnili – na tváři šťastný úsměv, bezproblémový pohyb.

Dávám ke zvážení, aby příští rok byl tento pobyt zopakován. Závěrem ještě děkuji kolegyním Petře Bočkové a Daně Červinkové za spolupráci.

19. výstava Senior – Handicap v Lysé nad Labem 2018

Rudolf Ohanka



Každý rok pořádá koncem června v Lysé nad Labem městský úřad v areálu výstaviště akci, jejímž účelem je ukázat výsledky práce seniorů a seniorek, představit

činnost úřadů spjatých s jejich potřebami a nabídku různých firem a neziskových organizací a možné jejich využití. Každým rokem se Společnost Parkinson, z. s. zúčastnila se svým stánkem, kde formou reklamních materiálů a osobním poradenstvím představila svoji poradenskou činnost. Letos se pro nemoc nemohl účastnit každoroční organizátor pan Bohumil Skoupý. Přípravu a provedení převzal předseda klubu Rudolf Ohanka a pomáhaly mu Věra Skoupá a Michaela Filípková.



V průběhu čtyřdenního celodenního zájmu návštěvníků nejprve zmizel veškerý písemný materiál, pak docházely morální síly. Netušil jsem, že je mezi lidmi tolik

parkinsoniků. Netušil jsem, i jako parkinsonik, jaké problémy přináší tato choroba. Každý parkinsonik by měl zkusit aspoň na jeden den stát se osobou, na kterou se obrací lidé s dotazy. Věra je zkušená parkinsonička, Míša je začínající parkinsonička. Odcházela poučená členka klubu.

V průběhu výstavy přicházeli lidé se svými problémy. Byli i zdaleka, i z Teplic. O našem stánku někteří věděli. Zvláštní bylo, že samotná choroba je tak netrápila jako dopad na psychiku vlastní a i okolí. Jako černá nit se s nimi táhly myšlenky na smrt.

Nevím, jestli se mi podařilo aspoň trochu změnit u několika z nich myšlení. Chtělo to přítomnost psychologa. To je obecný problém. Obvodní lékaři v nejlepším případě chorobu rozeznají, ale dopad na psy-

chiku neřeší. Ještě horší je to v nemocnicích. Pokud přijde parkinsonik do nemocnice s jinou chorobou, většinou mu personál odebere léky a nechápe, že pravidelné podávání je nutností. Jejich absence znamená radikální zhoršení stavu a negativní ovlivnění vlastní diagnózy.

Výsledkem účasti bylo kromě vlastní činnosti poznání, že propagační materiály postrádají jednu důležitou větu: „Na Parkinsona se neumírá,“ a to hned na prvních řádcích.

Jan Řehounek (převzato se svolením autora)

Soutěž je rozdělena na několik kategorií.

V kategorii autorů z domovů seniorů se zúčastnilo 482 kolektivů s 925 pracemi. V kategorii Hobby to bylo 21 účastníků se 195 díly, kategorie Jednotlivci obohatila výstavu 348 exponáty od 45 autorů. Klienti pečovatelských služeb (143) poslali 544 prací. Fotosoutěže se zúčastnilo 28 autorů se 150 fotografiemi,

do literární soutěže přispělo 57 autorů 93 básněmi či prózou.

Autoři jsou nejen z Česka, ale i ze Slovenské republiky. Samostatná expozice soutěže pro výtvarníky s fyzickým či psychickým handicapem Svět mých radostí obsahuje další stovku výtvarných děl.

Ve středu po nainstalování expozic v největší hale lyského výstaviště se sešla odborná porota, která vybrala 42 prací k ocenění a osm prací k udělení zvláštních cen (např. ceny ministryně práce a sociálních věcí, ceny hejtmanky Středočeského kraje či ceny Stálé komise Senátu pro rozvoj venkova). Poroty literární a fotografické soutěže navrhly ocenění již v minulých týdnech.

Diplomy a věcné ceny budou oceněným předány v pátek 22. června při kulturním

programu, v němž vystoupí Městská hudba Františka Kmocha z Kolína.

Výstava obsahuje výtvarné práce ze dřeva, kovu, papíru, proutí, plastů, textilu, malby, sochy, dřevořezby, keramiku, paličkovanou krajku... Mnohé, zejména kolektivní práce, jsou komponovány do souborů, případně i vyjadřují příběh. Za řadou z nich jsou skryty i mimořádné osudy jejich autorů, neboť jsou mezi nimi i lidé trpící Alzheimerovou chorobou, Parkinsonovou nemocí, jsou tu i autoři vysoce převyšující věk devadesáti let.

Naprosto mimořádným souborem dřevořezb, jenž se stal ústřední expozicí ke stému výročí Československé republiky, jsou portréty všech československých prezidentů od slovenského autora Iva Zahatňanského z Košic. Po právu byl navržen na ocenění ministryně práce a sociálních věcí.

Výjimečná výstava, která nemá u nás a snad ani v Evropě obdoby, bude přístupná od čtvrtka 21. do neděle 24. června, vždy od 9 do 17 hodin. Návštěvníci si ale v areálu lyského výstaviště mohou zároveň prohlédnout i výstavy Senior – Handicap: aktivní život, Lázeňský veletrh a nádhernou výstavu Růžová zahrada.



Poděkování

Zdislava Freund

V této konkurenci byla vyhodnocena jako nejlepší literární práce Zdislavy Freund.

Zvláštní cenu získal Ing. Milan Hons, ten soutěžil za Sociální Služby Ústí nad Labem.

Organizátoři výstavy nám již tradičně poskytují prezentační stánek v centru dění, v hale C. Samotný stánek je však nemyslitelný bez lidí, kteří se postarají o jeho výzdobu, prezentační materiál, a celé čtyři dny působí ve stánku jako reprezentanti naší pacientské organizace.

Letos se této vyjímečné a náročné práce ujali:

Rudolf Ohanka-předseda PK Praha,
Věra Skoupá a Míša Filípková.

Děkujeme!



Oceněná práce

Není. Opravdu není – Zdislava Freund

Petulko, jsi tu?... Petulko, jestli tu jsi, pohlad' mě...

Není, opravdu není. Jak by taky mohl.

Stojím v bytě, kde jsme prožili tři krásné roky. Ted' z něj odvážím poslední věci.

Ještě před rokem, když jsem se po jeho smrti stěhovala do jiného bytu pro jednoho, jsem ho dokázala vymalovat, zařídit nábytkem, včetně vrtání hmoždinek příklepovkou pro zavěšení skříněk a obrazů.

Ted' mě už měsíc bolí koleno, což má za následek omezení pohybových možností, dříve samozřejmých. Nastoupit a vystoupit z tramvaje, kleknout si – to kvůli přišroubování elektrické lišty pod

stůl ... Tak už je to tady? Už neopravím ten lustr, který jsem ještě před půl rokem provizorně připojila a přišroubovala jednou rukou?

S Petrem jsme se poznali na Parkinson chatu, on žil tehdy už 40 let v Mnichově jako emigrant z 68. roku. Na český chat chodil zřídka, ale chodil, a jeho přítomnost vzbuzovala zájem, zvědavost, byl prostě vzácný host.

Když jsem dostala za úkol zorganizovat setkání lidí, kteří se setkávali na chatu, kdosi mi doporučil požádat právě jeho o příběhy ze začátků chatu, a já to ráda udělala.

Hned v prvním mailu jsem ho požádala, jestli ho mohu oslovovat Péto místo pete, jeho přezdívkou z chatu, on rád souhlasil. Pak jsme řešili podrobnosti setkání, už po skype telefonem, když jednou prostě pustil kameru a já ho viděla, v bílé košili, elegantní, velmi pohledný, usmávající se ...

Později se přiznal, že se vrátil odněkud domů a využil tu bílou košili, aby na mne udělal dojem. Povedlo se, ale já už byla zamilovaná i tak. Od té doby volal každý den, za půl roku jsme spálili všechny mosty a začali spolu žít.

Já - 50 let, 7 let nemocná Parkinsonovou nemocí, on - 62 let, 12 let nemocný Parkinsonovou nemocí.

Bylo to rozumné? Rozumné to určitě nebylo. Řekli jsme si - kdyby to trvalo rok nebo dva, bude to stát za to. Jak jsme mohli vědět, že to bude fungovat? Nemohli. Ale věděli. Nějak jsme to věděli. Trvalo to pět let a bylo to čím dál lepší. Nemoc nám nemilosrdně ukrajovala ze schopností, které byly dříve automatické. Petr přestal řídit, měl dvojí vidění, probudila se v mládí poškozená páteř a něco ho ohýbalo víc a víc doprava. Bolesti zad a svíravá bolest v noze se staly denním chlebem.

Usínala jsem s hlavou na jeho rameni a chtěla, aby to tak bylo pořád.

“Dobrý den, záchranka, chci vám říci, že jsme přivezli vašeho muže na pohotovost do Motola, měl úraz na schodech v metru. Má zranění na hlavě, to má již sešitě, na rentgenu se však zjistilo, že má zlomený krční obratel. Převezli jsme ho tedy do 2. patra na spondilochirurgii, čeká ho náročná operace.”

“... co co můžu ... můžu za ním?”

“Ano, je při vědomí, ví, co se stalo,

nadiktoval nám vaše telefonní číslo ... přeje si, abyste mu přinesla brýle, ty, co měl na sobě, jsou rozbité.”

“... Děkuji ...”

Večer jsem zavolala Irence a brečela jí do telefonu.

“Mám přijet?”

“Jo.”

Irenka přijela a strávila se mnou tři noci. Spala jen tak, přikrytá jen svetrem, neustála jsem jí ani postel.

Na to, že byl 14 let nemocný Parkinsonovou nemocí, chodil dobře a rychle. Těsně před tím, než jsme se nastěhovali do našeho nově koupeného domku v Přimdě, byl naposled služebně ve Švýcarsku, a tam uklouznul a upadl. Narazil si pánev, kyčle a páteř tak bolestivě, že myslel, že nedokáže přijet za mnou do Čech, jak bylo domluveno. Od té doby trpěl bolestmi zad, které vystřelovaly do nohy, říkal, že to je jako by měl na noze rozžhavený upnutý praskáč.

Po čase absolvoval operaci v Mnichově, která dopadla “výborně”, nezanechala však po sobě žádné zlepšení, bolestmi už trpěl pořád. Užíval na ně různé léky, včetně opiátů, nic nezabíralo.

Druhý den po úrazu mi v nemocnici nabídli, že si mohu vzít domů věci, které měl v době úrazu na sobě a u sebe, a že mu pak přinesu jiné, až by šel domů.

Doma jsem vysypala pytel a jak jsem vzala do ruky jeho černý kulich, zdál se mi nějak těžký. Bude potřebovat do pračky, ale radši ho namočím ... jak jsem ho ponořila do vody, voda zčernala. I druhá voda hned zčernala. I třetí. Kulich byl nasáklý krví, ale zřejmě mému muži při tom prvním nárazu zachránil život. Nazvala jsem ho svatý kulich a schovala ho na památku, až při jedné návštěvě

kamarádky jsem jí ho půjčila a ona ho někde ve městě vytrousila a ztratila. Tak se uzavřela životní pouť svatého kulicha.

Operace obratle dopadla dobře, muž byl krátce při vědomí, když přišel lékař a pomalu k mému muži hovořil - cítíte, že se vám dotýkám ruky? Manžel přitakal. Lékař ho obešel, vzal ho za druhou ruku a ptal se opět když v tom můj muž zatřepal oběma rukama a vykopl zpod deky obě nohy, a vítězoslavně něco zamumlal. Lékař polknul, poznamenal, že to je v pořádku a odešel.

Artiklace 16letého parkinsonika po narkóze není zrovna brilantní. Muž byl trpělivý, ale ten den mi chtěl něco sdělit, a tak se snažil abych nu rozuměla skříň.... tramvaj ony se nesmály ...

Pak jsem pochopila ! Můj muž, probuzen po komplikované operaci z narkózy, vyprávěl sestřičkám vtip, který měl jinak všude úspěch, ale ony se nesmály. Jak by mohly, netušily nic.

Léky, které můj muž musel dostávat po operaci, způsobovaly to, že jinak reagoval na antiparkinsonika, které musel brát taky. Pomalu se rozvíjela dezorientace, on si to uvědomoval a vžadoval své brýle, hodinky a peněženku. Slyšel, že na zdi za jeho postelí tikají hodiny a ptal se mě, jestli by na ně mohl vidět.

Požádala jsem sestru, zda by můj muž mohl vidět na hodiny, že mu to pomůže orientovat se v čase.

“Ale ty tam nejsou pro pacienty, ty jsou pro nás!”

Tak, to mě sebralo veškeré síly “bojovat” o hodiny. Neptala jsem se čím jsou hodiny, mluvila jsem o nich, protože by pomohly mému muži v orientaci. Jsou prostě v nemocnici důležitější věci, než pacient.

Můj muž si po úraze pamatoval překvapivě všechno.

“Teda řeknu ti, jak jsem jel tou hubou o těch schodech, vůbec to nebyl dobrý pocit!”

Můj muž chodil s jednou turistickou hůlkou. Že to je špatně, mu vysvětloval i profesor Roth.

“Musíte mít obě. Kvůli rovnováze. Tuhle jsem vám chtěl vynadat, viděl jsem vás na druhém chodníku, ale rozmysl jsem si to, abych vás nevylekal.”

A že můj muž po schodech v metru běhal!, zakopl si o tu hůlku, když předběhal! dva mladé lidi!

Šel z úřadu, v kapse čerstvě vydaný průkaz ZTP.

Můj muž strávil v nemocnici měsíc, a já za ním chodila každé odpoledne. Dopoledne jsem pracovala v kanceláři naší patientské organizace. Byla to doba vyúčtování státních dotací. Za prvé se to muselo udělat, za druhé jsem takto fungovala už jaksi automaticky. Z nemocnice jsem jela metrem na Smíchov a chodila po obchodech. Nepřemýšlela jsem, proč to dělám, prostě jsem nemohla jít domů.

Petr patřil do dobré party spolužáků ze střední školy - po letech se začali scházet a scházejí se čím dál častěji. Michal, jeden z nich, chodil za Petrem každý den, střídali jsme se, aby byl Petr co nejméně sám. Na nic se neptal, prostě za ním chodil. Strašně si ho za to vážím. Jednou přišel spolužák Vládík, přinesl vlastnosručně upečenou vánočku! - Vládík po úraze velmi špatně chodí s berlemi. Přišlo mi to neskutečné, neudržela jsem se a povídám - “Vládíku, to jsi opravdu pekl sám? To jsi fakt tak použitelný?”

“S erekcí mám problém” - odpovětil Vládík suše. Smáli jsme se nekontrolovatelně a dodnes na to vzpomínám.

Halucinace jsou strašná věc. Petr jím trpěl už když jsme se poznali, ale tenkrát to ještě zvládal.

Pak mu vzali Mirapexin a bylo to trochu lepší, uměl s tím žít. Jednou povídá - “Já vím, že ty krysy, co nám tady pobíhají, ve skutečnosti nejsou, tak je nechám běhat, no. I ty děti, co nám běhají po hřebenáci nechám běhat, vím, že nespadnou, protože tam ve skutečnosti nejsou.”

V nemocnici mě ke konci překvapoval výroky jako - “My máme takový pěkný byt, proč tam nechodíš spát?”

Poslední den, co jsem ho viděla živého, mi povídá - “Michal, dej si na něj pozor, je to špión.”

Michale promiň.

“Dobrý den, lůžkové oddělení neurologie Motol. Musím vám bohužel

oznámit, že váš muž dnes ráno zemřel. Náhlá srdeční zástava.”

“Co ... co mám teď udělat ? ...”

“Až budete moci, přijďte sem, vyvednout si jeho věci.”

“Dobře.”

Příprava pohřbu mě nedovolila upadnout do letargie. Chtěla jsem, aby zazněla dechberoucí hudba. Tu skvěle vybrala Michalova hudební rodina. Dokonale zapůsobilo Mahlerovo Addagieto.

Odpoledne po pohřbu zvoní telefon. Irenka. Vůbec jsem nezaznamenala, že nebyla na pohřbu. Prosím tě, nemohla bys pro mě přijet do nemocnice, oni mě sem odvezli, prý jsem upadla, já si to nepamatuji. Víím jen, že jsem šla ráno na pohřeb, asi jsem šla ke kadeřnici ...

Sedla jsem do auta a pro Irenku dojela. Přivezla jsem ji k nám domů, večer přišel i mého muže syn s manželkou a ten večer nám bylo dobře.



Záhadné slovo obstipace

Rudolf Ohanka



Každý pacient s parkinsonismem, ženy častěji, si prožil bolestivou obstipací. Ve „slušné“ společnosti se o ní nemluví, často ani mezi partnery. Přitom o příčinách vzniku, prevenci a léčení měli naši předkové velké znalosti. Věděli, že neléčená obstipace ohrožuje člověka až smrtelně a může být příčinou, a také často je, úmrtí na infarkt nebo mrtvici. Moderní člověk ztratil přirozené preventivní jednání a instinkty. S postupem doby se také změnily technické prostředky toto umožňující. Jednoduchá diagnostika předvedená ve filmu Na samotě u lesa Janem Třískou v roli doktora, který pouhým pohledem na kvalitu zažívání dědy Kmoníčka určil kladnou prognózu. Současné hygienické vybavení toto neumožňuje bez naší velké aktivity. Už víte, co to je obstipace? Ano, zácpa.

Každého parkinsonika nebo parkinsoničku to bez výjimky postihlo. I opak (diarea), průjem, je možným důsledkem onemocnění.

Pro osvěžení Vašich vědomostí následuje stručný laický popis trávicí soustavy. Po základním rozmělnění potravy a promíšení se slinami se posune potrava jícnem do žaludku. Zde nastává další promíchání s přidanými enzymy a kyselinou chlorovodíkovou a začíná trávení. Pomalým přesunem odtéká obsah žaludku přes dvanáctník, kde se přidává žluč, produkty slinivky a další trávicí látky, a postupuje do tenkého střeva. Zde začíná rozklad potravy na jednotlivé využitelné složky. Vysoce sofistikovaný systém regulace řídí s použitím dodané vody vodní režim celého těla (70 % těla je voda) a tím také pomocí osmózy udržuje kvalitu tráveniny po celé délce tenkého střeva v optimálním stavu. Potřeba je okolo 7 litrů a v tlustém střevě se většina vrací do těla.

Je kontraproduktivní nutit člověka vypít více vody, než je konkrétní tělo

zvyklé použít. Je velký rozdíl mezi dělníkem u pece, sportovcem, dělníkem v chladném prostředí, horolezcem, úředníkem, důchodcem. Nadměrným pitím dojde k poruše rovnovážného stavu, a tím k regulaci prostředí těla nadměrným pocením a močením. Dochází tak k přetížení ledvin, vyplavení minerálů ze svalů (křeče) a zředění mikroflóry střev potřebné pro trávení.

Peristaltickými pohyby se trávenina přes lačník a kyčelník přesune do tlustého střeva. Zde je zbylá trávenina, složená většinou z celulózy, vlákniny a různých odpadních částic, použita k dalšímu využití rozkladem pomocí střevních bakterií. Je postupně odebírána nadbytečná voda a zbylá hmota se přesouvá třídílným tračníkem v optimálním stavu na konečné místo, jímž je konečník. Obvyklá doba od polknutí do defekace je 72 hod., což je při délce střev okolo 8 metrů docela dlouhá doba.

Příklad ze sportu. Několik sportovců závodilo v dálkových bězích. Trenérovi bylo divné, že někteří měli křeče ve svalech

po deseti kilometrech, a jeho svěřenci nikoliv. Ti, co měli křeče, vypili velké množství vody, jsou zpaceni a unaveni, a jeho svěřenci ne. Uvědomil si, že jeho závodníci jsou zvyklí pít malá množství vody, protože trénovali v místech, kde zdroj vody nebyl.

Příkladem také mohou být sekáči obilí. Celý den za vedra museli vydržet se džbánem vody. Potili se velmi málo oproti mně, který se sotva pohyboval. Byli tak zvyklí.

Nemocní parkinsonismem mají zvýšenou možnost onemocnět zácpou. Jednou z příčin onemocnění je špatná inervace střevních kliček a zpomalení peristaltiky – přirozeného pohybu střev. Doplnujícím faktorem je omezená, případně žádná pohybová činnost, hlavně chůze. Spolu s nevhodným stravováním a malým (i velkým) příjmem tekutin vzniká zácpa. Nevhodným jídlem je kakao, čokoláda, bílý chléb, borůvky, banány, sýry nebo hovězí maso. Vhodné potraviny jsou černý žitný chléb, houby, brambory, květák, zelí kvašené.

Pro zjištění, jak kvalitně probíhá naše výživa, bývalo dobrým zvykem kontrolovat svůj exkrement. Zní to divně, kontrolovat své zdraví takto, přitom každá maminka z kvality, barvy a vůně hovínka přesně pozná, co jejímu potomkovi schází. Dnešní konstrukce splachovacích toalet to neumožňuje, a je dokonce konstrukční výskou překážkou bezproblémové defekace. Všimněte si, že mnozí obratlovci čichem kontrolují exkrement a sami upravují jídelníček o rostliny.

Při podezření, že je něco v nepořádku, doporučuji následující.

Pro kontrolní pohled je možné položit do toalety vrstvu toaletního papíru a pohledem po vykonání potřeby zhodnotit vzhled podle následujícího popisu.

Normální vzhled je válec hnědé barvy od pohledu měkký a mastný, pravi-

delného průřezu cca 2 cm a délky okolo 6 – 8 cm (přibližná délka konečníku), jednou za 3 dny. Jídelníček upravovat netřeba.

Normální vzhled jako předchozí, ale potrhaná textura, okamžité nutkání bez bolesti svěrače, možný vliv stresu z onemocnění, četnost i jednou denně. Stravu doplnit o potraviny s vyšším obsahem bílkovin a neperlivou vodu.

Stolice ve tvaru krátkého válce se silně popraskaným povrchem v důsledku špatného stravování a nepravidelné defekace, obtížně vypuzená. Počínající zácpa inzervovaná bolestí ve střevech, urychleně změnit pitný režim a jídelníček, používat laktulózu.

Stolice ve tvaru několika viditelně suchých válečků o velkém průměru. Bolesťivě a obtížně vypuzená. Typická zácpa. Urychleně použít laxativum a změnit zásadně stravování.

Stolice z několika viditelně suchých, bolestivě vypuditelných hrudek různého průměru. Konečná fáze ještě řešitelná laxativy, způsobená nedostatkem slizničních bakterií (sedřených ze střeva suchou stolicí), tím vázané vody a nedostatkem vlákniny celulózy. Zásadní změna celé životosprávy nutná.

Barva stolice vypovídá o stavu zažívání. Pokud je černá, signalizuje to vážný problém v trávicím traktu, od natrávené krve, červená obdobně nebo od prasklin ve svěrači. V obou případech se vyplatí navštívit lékaře a požádat o kontrolní výtěr pro možné okultní krvácení. Zesvětlení barvy až do žluté signalizuje pravděpodobné problémy s játry (málo žluči), i když toto zbarvení znají maminky u mimin. Přesto to značí nějaký problém k řešení lékařem.

Nápadná změna „vůně“ je důvodem k zamyšlení a časté kontrole.

Základem prevence je vnímání signálů od vlastního těla. Pichlavá bolest v levém

boku znamená, že se trávenina hromadí v sestupné části tračníku. Vyžaduje co nejdříve řešení.

Při nutkání nedoporučuji tento signál podcenit. Z psychických a společenských důvodů řešení odložíte, a tím položíte základy k mnohem horší situaci. Může dojít k opačnému stavu – urgentnímu neovladatelnému vyprázdnění. Není to klasický průjem, jenom další varianta potíží nemocných parkinsonismem. Další variantou problémů je nutkání směřující z konečníku, ale bez možnosti řešení. Je to způsobeno mnoha faktory, které ovlivňují účinnost břišního „lisu“. Většinou je příčinou působení narkoleptik a psychofarmak, v malém případě levodopou. Preventivním způsobem je sledování četnosti vyměšování a nucení sebe samých k defekaci.

Jedna zkušenost: máte-li zácpu, použijte toaletu pod dohledem. Neuvěřitelný počet nemocných (a nejenom parkinsoniků) dostalo mozkovou příhodu při pokusu překonat zácpu zvýšením břišního tlaku. Rozhodně se nezamykejte, a pokud se dveře otevírají dovnitř, tak se nezavírejte.

Co ještě můžete udělat jako prevenci? Mnoho nemocí má původ ve zdánlivě nevinném důvodu. Po jídle by lidé měli ponechat žaludek v klidu pracovat. K tomu

sloužil zvyk dát si šlofíčka. Zahájit trénink, cvičení nebo práci ihned po jídle je cesta k onemocnění zánětem žaludku, až vředovou chorobou, k získání refluxu (žáha) i k problémům se střevy.

První pomoc při zácpě.

První, co pacienta napadne, je použít klyzma. Jenomže to pomůže krátce a je to kontraproduktivní. Smyje ze střevní stěny bakteriální povlak, a tím zhorší potřebnou zavodněnost.

Při náznaku vzniku zácpy je dobré použít kontaktní laxativum, jako je gutalax nebo fenolax (oboje účinnost do 6 hodin) nebo preventivně čaj ze senny.

Velmi dobré účinky má šaratice nebo laktulóza – obvykle po hodině – nebo čípky Glycerol.

Zdánlivou zácpu může způsobit kýla nebo polyp ve střevě, řešit to musí lékař. Při déletrvajících obtížích nebo vzniklými hemeroidy poradí ve specializované nemocnici Sanatorium sv. Anny v Praze.

Na závěr rady od mé babičky: „Máš-li problém, zkus kadit v dřepu.“

Venkovaní (a přírodní národové) to jinak nedělají a neslyšel jsem, že by měli naše problémy.

„Nepij tolik, budeš mít žízeň.“

Jídlo a trávení bývá mnohdy trápení

Sylvie Farová



*Máme dobré předsevzetí, to ovšem lehce, jako to pírkó odletí...
...a Vladimír Menšík vyprávěl: „Nebylo tehdy tlustých, byli prostě „udělaní“ s velikým pupíkem.“*

Dobré jídlo, dobré pití – základ všeho živobytí. To už říkávaly naše praprababičky. A tak dodávám – zdravé jídlo a k tomu třeba i „dobré“ pití, proč ne?

Podělím se s Vámi o následující příběh.

Když jsem byla malá a chodila do školky, vůbec jsem nejedla sladké. Dle vyprávění jsem si u krupičné kaše, pochoutky dětří, prý dala ruce za záda a popřála dětem dobrou chuť – a sama jsem se jídla ani nedotkla.

O „pár“ roků později jsem se jako každá mamina snažila vařit i péci pro celou rodinu. Vstávala jsem brzy, abych stačila upéci svačinku pro své děti a vzít ji sebou na odpolední procházku. Vůně se linula celým bytem, a tak jsme se vypravili na již zmíněnou vycházku.

Vyndala jsem krabičku s onou dobrotou

a nabídla dítěti. Jaké bylo moje překvapení, když buchtu skončila nejen na oblečení dítěte, ale ani já jsem nebyla ušetřena... Zkusila jsem to znovu, ovšem se stejným výsledkem.

Druhé dítě otevřelo ústa, ale také na mne vyprsklo tu velice dobře vypadající buchtu...

Pochopila jsem brzy, když se mi zkrřivila pusa. Místo cukru, ta vzácná sůl.

...a tak jezte, pijte, radujte se, ale všechno jen s mírou.

A hlavně s časopisem Parkinson č. 55/2018!

„Bože, když já tak rád a dobře jím bez ohledu na zdraví“

Pár slov kuchaře-parkinsonika, předsedy klubu Ústí nad Labem k otázkám správné výživy a stravování našich členů

Ing. Milan Hons



Narodil jsem se hned začátkem druhé poloviny minulého století (1954) a do roku 2009 jsem žil v Praze. Poté jsem se přestěhoval do Ústí nad Labem a stala se ze mě „ústecká náplavka“.

Již odmalička jsem miloval dobré jídlo, v čemž mě celá rodina podporovala, takže o mém pracovním zařazení bylo rozhodnuto, v roce 1972 jsem se vyučil kuchařem a absolvoval jsem postupně střední i vysokou školu v oboru a stále jsem se učil a učil, byl jsem na několika stážích v cizině a pracoval jsem až do roku 2009, kdy jsem musel odejít z důvodu zdravotního stavu do invalidního důchodu. Jídlo je stále prioritou a při 176 cm výšky vážím 123 kg. Takže jsem se Vám představil, řada z Vás mě zná z různých akcí Společnosti Parkinson

a musíte jenom konstatovat, že má trochu rozměrná postava a mé bývalé zaměstnání v oboru gastronomie správně vyjadřují mé přezdívký, které jsem dostal:

„ Chodící reklama na jídlo“ a „ Pavlovův pes – vidí jídlo, a hned mu tečou sliny“.

Ať se se mnou začnete bavit na jakémoliv téma, vždy skončíte u jídla. Jsem již takový, je to můj koníček a nehodlám ho měnit. Díky svému studiu tohoto oboru od vyučení kuchařem přes střední a vysokou školu jsem získal řadu praktických i teoretických znalostí – a to vše vedlo k mému vzhledu

a váze. Boj s nadváhou a obezitou mě provází celý život a toto bylo i důvodem mého kardiologického i neurologického onemocnění. Co se do mě lékaři namluvili, vysvětlovali mi, co mě může potkat, jestli nebudu korigovat svou váhu, já jsem vždy s velkou pompou shodil dvě tři, pět nebo osm kg, trápil jsem se, předělal svůj jídelníček a stravovací návyky, bylo mně hned lépe, ale potom se ve mně všechno zlomilo a zase začalo vše znovu dokola. Vždyť jsme všichni stejní. Nemám pravdu?

Byl jsem vždy ochoten pro své zdraví něco udělat, alespoň částečně změnit své stravovací a výživové návyky, ale nikdy jsem to nevydržel déle než 1 – 2 měsíce, potom jsem přestal a váha šla zase nahoru. Tedy komu není rady, tomu není pomoci a zase jsem byl na své staré váze a měl jsem další problémy spojené s nadváhou. Angioplastiky, infarkt, 4násobný by-pass, Parkinsonova nemoc, těžká spánková apnoe... Lékaři měli pravdu, skoro všechny předpovědi se splnily a já byl 10 let v invalidním důchodu.

Mé dobré rady (které však znáte, podle nich byste nesměli jíst skoro nic, ale zkuste vše v malých dávkách):

- Zvažte své finanční možnosti, ono hubnutí není levné a je náročné na druhy a výběr surovin.
- V klidu si sedněte a přehodnoťte své stravovací a výživové návyky.
- Najděte pevnou vůli a požádejte rodinu o pomoc, ať to zkusí s Vámi, ono jim to neuškodí.

- Rozdělte jednu velkou porci na poloviny a třetiny, jezte málo, ale častěji, nesmíte mít pocit hladu.
- V případě nutnosti navštivte lékaře nebo výživovou (nutriční) poradkyni.
- Začněte s pomalými procházkami, postupně vzdálenosti zvětšujte, chodte ve skupinkách.
- Postupně více pohybu neuškodí, najděte si i jiné vhodné aktivity.
- Omezte knedlíky, těstoviny, výrobky z bílé mouky, sladké výrobky a výrobky s větším množstvím cukru.
- Omezte čokolády, tučná masa, zahuštěné polévky, tučné omáčky.
- Omezte mletá masa, smažené pokrmy, uzeniny a další podobné výrobky.
- I mléko a sýry a ostatní mléčné výrobky mají svou tučnost.
- Zařaďte více ovoce (ale pozor na cukry), zeleniny, zeleninových salátů, brambor.
- Omezte alkoholické nápoje, jedno malé pivo po obědě neuškodí, ale stačí.
- Na slazení nápojů použijte umělá sladidla, nebo nesladte vůbec, nezapomeňte na pitný režim.
- Prostě musíte mít vůli ke změnám a chtít něco pro sebe udělat, tělo si to žádá.
- Přeji Vám hodně úspěchů, mně se to zatím nepovedlo a zkusím to znovu, zdraví mám jen jedno.
- A upraví se Vám i peristaltika střev a vyprazdňování. I já mám velké problémy.

Váš spolutrpiteľ Milan Hons

Pohyb a voda léčí

Jan Panocha

Od roku 2010 jsem pozoroval občasný neklid v pravé noze. Později to bylo cukání v téže noze. To mi komplikovalo plynulou jízdu autem. Hůře jsem totiž ovládal plynový pedál. Chvillemi tento nepříjemný jev ustal, ale po krátkém čase se opět dostavil. Na jaře roku 2014 mi kamarádi lékaři sdělili: „Máš parkinsona.“ To již bylo období, kdy mi tuhnul obličej, občas mi vibrovala brada a třásla se i pravá ruka. Přístroj Dat-scan diagnózu jen potvrdil.

Neurolog mi naordinoval levodopu prostřednictvím léku Isikom a proti třesu jsem začal užívat akineton. V časopisu Parkinson jsem se dozvěděl, že pohybové aktivity stabilizaci nemoci prospívají. Koncem roku 2015 mi symptomy choroby zcela ustoupily.

Uvádím, že od podzimu 1945 jsem chodil pravidelně do Sokola. A o několik let později začal hrát tenis, stolní tenis, v zimě hokej. Ve třinácti přibyla cyklistika a plavání. Sport mne prakticky provázel celým životem.

Od konce září 2017 jezdím každé úterý autem z Nového Bydžova do Parkinson klubu Hradec Králové, kde v tělocvičně v Předměstích pod vedením Stáni Pospíšilové především vydatně a metodicky cvičíme, hrajeme stolní tenis, bowling, zdokonalujeme se v logopedii. Také plavání a cvičení ve vodě přicházelo cca jednou měsíčně do programu.

Doma jsem cvičil vždy, ale nepravidelně. Zvykl jsem si cvičit ráno po probuzení.

Často mne problémy (bolest v šiji, ramenou, zápěstí, prstech) budí. Vymyslel jsem si tedy kondiční i posilovací cvičení, která se týkají rukou, ramen, šije, prsních, zádočných a břišních svalů. Potom přijdou na řadu cviky pánve, nohou a nakonec uvolňovací a dechová cvičení. Zkrátka celý člověk. A to mi trvá asi 15 minut.

Poté vždy zjišťuji, že mi bolesti v uvedených partiích značně ustoupily. A také, že jsem se dostatečně zahřál. Naučil jsem se po ranním cvičení sprchovat studenou vodou. Mám před domkem na zahradě venkovní sprchu. A pokud nemrzne, sprchuji se venku (i při teplotě 1 st. C). Je to návyk! Je to jako droga! Když sprchu vynechám, není to ono. Doba sprchování je zpočátku od 5 sekund, později do 1 minuty. Pod sprchou masíruji třením nohy i ruce. Dále následuje důkladné vytření celého těla frotákem a opět dechová cvičení. Potom mi venku vůbec není zima. Když mrzne, sprchuji se studenou vodou v koupelně, ale tam musím utírat dlaždičky a posuvné dveře.

Když se ustrojím, cítím se ve slušné kondici. Bolesti téměř na celý den ustupují. Psychika se výrazně zlepšila. Vyčistilo se myšlení. Mám větší chuť do života! A následně se dostaví i chuť na snídani! Hurááá!

To, co jsem uvedl, je zdravý a dobrý návyk. Je to nenákladná „léčba“! Ano, pohyb a voda léčí! Zkuste to!

Kartágo musí být zničeno! Carthago delenda est!

Rudolf Ohanka



„Kartágo musí být zničeno!“ prohlásil senátor Cato před auditoriem. „A Windows 10 také!“ ozval se z řad bílých tunik s červenou šerpou nesmělý hlásek.

Tak to zapsal Plutarchos už před mnoha staletími. A to nevěděl nic o radostech, které by mu mohly být předloženy k zaznamenání v roce dvoutisícího výročí likvidace Kartága, kdyby se toho dožil. Ve své době znal radosti způsobené prostým výpočtem: nepřítel má tolik a tolik vojáků a tolik našich jich bude potřeba k vykonání tolik žádaného vymazání punské metropole Kartága z povrchu zemského. Pro počítání této nerovnosti měl pouze deset prstů a abakus, a přitom se spletl pouze třikrát – tři punské války. Kdyby měl počítač, měla by historie úplně jiný průběh. Složitými hodinovými výpočty za použití všech matematických metod by dospěl k sepsání rozkazu vojsku a poslal posly. V klasickém římském vojsku byly předávány povely „z huby do huby“. Pomalé, ale proveditelné. Moderní doba si žádá moderní postupy a vymyslela e-maily. Končí doba primitivního rozkazování a rozhodování. Vznikl internet. Pan generál posílá rozkazy přes počítač. A na to čeká Wokno. To rozhoduje, zdali rozkaz přenese ke správnému oku či ruce. Wokno – v pořadí desáté, všimněte si, že desáté jako desátník nebo decimovat – a je Vám jasné, co se stane. Každý desátý e-mail skončí bůhvídkde. Ať mně Zeus netrestá, koš to není. Je sežrán počítačem. To je ještě dobrá varianta, horší je, když rozkaz skončí v rukou nepřítele. Nic nepomáhá, odesílatel je

považován za pitomce, který není hoden nakrmit senátní lvy. Obdobně mi Wokno selektuje e-maily snad proto, že mě chce chránit před troufalostí odesílatelů. Činí tak zcela náhodně a často mi dovolí přechíst – pouze jednou – přijatý e-mail. Druhý pokus je neúspěšný, monitor zeje prázdnou a milovaný počítač tiše naslouchá mým vzteklým nadávkám.

Je mnoho způsobů, jak a proč se zbláznit. Kamarád W10 je zná všechny a mazaně číhá na příležitost. Oblíbený trik je aktualizace – zase římský název. Spěchám a hodlám počítač vypnout. A Wokno rozhodne o tom, že právě teď je ta nejvhodnější chvíle k převzetí něčeho významného, poručí pod ztrátou něčeho bezvýznamného a začne přesypat kuličky. Kdyby to bylo za války s Puny, byli by punští obránci Kartága dávno doma u máminy zástěry a Říman by stále čekal na aktualizaci ve výši 17 procent. Jenom neví čeho a proč. Windows přesypá a přesypá.

Je zajímavé, že slova používaná k ovládání toho nesmyslu, jsou latinského původu. Resetovat, kompatibilní, aplikace, reverse atd.

Oblíbenou potravou W10 je požívání textu. Zničehonic začne požírat napsané, v lepším případě jenom písmena. Zajímavý trik je psaní textu obráceně. Laik žasne, odborník nevěří. Další způsob, jak naštvat „obsluhovatele“, jsou opravy v textu. Doplněním chybějícího písmena v textu je sice písmeno doplněno, ale za cenu, že zmizí slovo. S tím

si na mě nepřijde. Jednoduchá věc – uložit opatrně napsané a toho zmetka vypnu. Podle rady baby kořenářky počkám chvíli, až vztek vyšumí, a zapojím PC do práce. Co myslíte, umoudří se? Kdepak, má v záloze hlášku: „Připojené zařízení je chybné,“ ačkoliv připojená myš se ani nehnula. Jenom je od toho okamžiku každé slovo potvrzeno červeně jako ve špatném jazyce.

Onemocnění parkinsonem způsobilo, že mám klasické příznaky, ale nejvíc mi vadí ztracená jemná motorika rukou a verbální komunikace. Proto píše povídky na počítači jako datel, dvěma prsty na každé ruce. A to je asi důvod, proč si počítač dělá, co chce. Jak tvrdili kamarádi, počítač dělá jen to, co mu nařídím. Skoro všechny schválnosti způsobila nemoc, neovládané a necitlivé krajní prsty rukou nenápadně klepnou na klávesnici, a tak zadají kód změny programu. Každé tři roky vydá výrobce počítače novou verzi programu a také kód klávesové zkratky. Pak se v tom

mám vyznat. Nejnovější hit pana PC je zpřeházení plochy a průzkumníka. Jak to a proč to dělá, netuším, sám to neumím, ale když po zapnutí zírám na „strašidelné“ změny, začínám věřit na vzpouru robotů. Dějiny změnily rychlost změn. Před 40 lety byl počítač obrovská bedna, dnes je každý týden menší a menší. Rychlost změn je obrovská a na uživatelích je požadována stejná rychlost chápání. Než stačím pochopit všechny funkce jednoho zařízení, větší nou znamenaly horší využití, už se musím učit další. Parkinson se brání, naučit se všechny možnosti je nad naše schopnosti. Když jsem začínal, byl mobil schopen maximálně učinit spojení a uložit čísla. Dnes mám v mobilu všechny čísla a sadu 112 programů a aplikací. Používám maximálně 12 programů. Přežil jsem DOS, Sedmičku, Osmičku a pohodlné XP s Commanderem a stále doufám, že se najde silná osobnost a prohlásí jako Cato v senátu: „W10 musí být zničený.“ A učiní tak.

Návrat od Vltavy k Ostravici aneb výměna Staropramene za Ostravar a oprášení znalosti ostravské mluvy

JUDr. Zdeněk Valášek



Počátkem tohoto roku jsem se rozhodl odejít z Prahy zpět na moravsko-slezskou Ostravu, a to se vším všudy.

Započal jsem obhlídkou okolí mého nového ostravského bydliště. Vězte, i když bydlím spíše v okrajové části města, hospod je zde více než dost – a s bohatou nabídkou rozmanitého alkoholu. Nezřídka s veřejně inzerovanou divčí obsluhou „nahore bez“ a nonstop

provozní dobou (nemám tím na mysli jen fenomén Stodolní ulice). Z obavy mých bližních, abych prý příliš nezhrubl a udržel si dosavadní standard intelektuála, se nyní intenzivně věnuji studiu a procvičování zdejší mluvy. To abych příliš nevyčínal a splynul s davem. Jde to ovšem do peněz, avšak studium přímo v terénu je účinnější.

Ve stručnosti: Ostravští chachaři (bez přihány), zejména starších ročníků, jsou povahově poněkud tvrdší. Zpravidla je to dané historicky složitějším sociálním prostředím a skladbou hlavních pracovních příležitostí v uhelných dolech a hutních provozech. Jejich řeč obvykle postrádá dlouhé samohlásky. Mluví krátce a přímo. Na zdvořilosti a oficiality si nepotrpí. Takoví už jsou.

Ovšem kdybyste celý svět prošli, dokud jste nenavštívili Ostravu, neviděli jste nic. Jenom se obávám, že dnešní podoba ostravštiny svým překotným vývojem a globalizačními vlivy doznává stavu připomínajícího spíše jakousi umělotinu. Takovému faktu přispívají i někteří tzv. umělečtí baviči, kteří pro uznání a potlesk laiků z hlediště tento územně historický dialekt ještě více úmyslně komolí.

Nazad od Vltavy ku Ostravici alebo vechsl Staropramenu za Ostravar aj ku znalostu našeho dialektu

Z kraja roku kej ja semkaj odyšel z Prahy do Slezska, tuž začnuť kompletně.

Zkraja sem obišel kolem mojho noveho meškania. Věřili bystě, co jo měškom na kraji města, semkaj je hospod i knajp zvyše, no alkoholu přebyva. Někedy su kelnerky Topless a provoz lokalu nonstop (neidě enem o Stodolni). Moji blizci počali se strachovat mojho zbyčení. No oni chcu bych si u inych udržal aktualne povědomi

pražského intrektuala a ni zhrublego migranta. Bych potem nezvlčil a nevylyzal navrch, včil mohutně cvičim zdejší dialekt. Neni to jednoduche, lebo najvic se to daří pravě v knajpě a to lozi do peniz.

V stručnosti: Starší Ostravaci maju povahy tvrdší, dano je to historicky takym ich okolim a robotou. Zlizali se ti nějobyčajnějši ludě, haviře na šachtě a huřaře v huřach. Ich Ostravština nemá dluhe samohlásky. Mluvia kratce a přímo. Zdvořilostu a oficiality nemusi, bo taci ony su. Mluvili šeko, co na srcach měli, přímo a hnedkaj, bo v dūrach, dy uhlo na suseda padalo, na řeči květnate času něbylo.

Dybystě cely svět přešli, jak stě něviděli Ostravu, tuž stě něviděli nic. Enom se strachuju, co sa robi? Jak bude s našem dialektem, bo hekticky vyvoj a globalni vlivy som chujove. Najviac pėrdoli a mrví našu mluvu něktory umělci a v koncu im ludi klakaj.

* * * * *

Autor si je vědom existence řady lingvisticky zdařilých i komerčně laciných pokusů o sjednocení gramatiky a ustálení slovní zásoby, včetně vydání slovníků ostravštiny, nicméně připouští i možnost odlišného zpracování jazykového překladu shora uvedeného textu. Zdař Buch!

Kvíz

1. Jak se jmenuje známé brněnské náměstí
A) Zelný trh B) Ovocný trh C) Bleší trh
2. Kolik obyvatel má Červený Kostelec (1.1.2018)
A) 6241 B) 8268 C) 14562
3. Kolik ústavů Akademie věd České republiky sídlí v Českých Budějovicích
A) žádný B) 3 C) 6
4. Který sportovní oddíl v Havlíčkově Brodě několikrát získal titul mistrů světa, Evropy a ČR
A) aerobic B) zápas C) florbal
5. Na soutoku kterých řek leží město Hradec Králové
A) Labe a Loučná B) Labe a Úpa
C) Labe a Orlice
6. Který světový koncern převzal v roce 2003 krnovského výrobce kotlů značky Dakon
A) Bosch B) Siemens C) Viesmann
7. Která hora je hlavním symbolem Liberce i celého Libereckého kraje
A) Smrk B) Ještěd C) Měděnec
8. Který malíř, rodák z Litomyšle, byl pověřen výzdobou Národního divadla
A) Julius Mařák B) Vojtěch Hynais
9. V jakém sportu vyhrál OH rodák z Mladé Boleslavi Jan Železný?
A) hod kladivem B) vrh koulí
C) hod oštěpem
10. Jaký byl průměrný věk obyvatel Mostu v roce 2017?
A) 41,65 B) 48,32 C) 50,04
11. Jak se jmenuje druhá nejstarší universita v Česku sídlící v Olomouci?
A) Masarykova universita
B) Karlova universita C) Palackého universita
12. Kdy se běžela První Velká pardubická steep-lechase?
A) 1906 B) 1874 C) 1921
13. Ve kterém roce byl založen Plzeňský Prazdroj?
A) 1901 B) 1875 C) 1842
14. Kolik turistů navštívilo Prahu v roce 2017?
A) 7 650 000 B) 6 328 000, c) 7 026 000
15. Hudebně taneční soubor Hradišťan vznikl v roce
A) 1978, b) 1969 C) 1950
16. Který rodák z Ústí nad Labem napsal knihu Milenci a vrazi (odehrává se v UL)
A) Vladimír Páral B) Jiří Švejda
C) Michal Viewegh
17. Ve kterém roce byl dokončen Zlínský mrakodrap (17 pater, výška 77,5m)
A) 1972 B) 1956 C) 1932
18. Ve kterém roce byl Poutní kostel svatého Jana Nepomuckého na Zelené Hoře zapsán do seznamu světového dědictví UNESCO?
A) 1994 B) 2005 C) 2012



Kontakty

Adresa: Společnost Parkinson, z. s., Volyňská 933/20, 10 000 Praha 10
E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz

VÝBOR

Předsedkyně	Zdislava Freund	774 443 561	freund@spolecnost-parkinson.cz
Místopředseda	Ing. Zdeněk Šula	606 406 186	zdsula@email.cz
Místopředseda	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
Členka výboru	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
Člen výboru	Jaromír Špaček	736 161 195	muzic@centrum.cz

KLUBY

3	Brno	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248	vern.eva@seznam.cz
4	Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737 109 815	helena@kukral.cz
5	České Budějovice	Ing. Jaroslav Mls	606 732 011	jaroslavmls@seznam.cz
6	Děčín	Jaromír Šmahel	704 288 399	jaromir.smahel@gmail.com
7	Havlíčkův Brod	Ilona Štěpánková	606 900 914	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
8	Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	737 747 263	stanapospisilova@seznam.cz
9	Krnov	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
10	Liberec	Zdeněk Konopáč	602 350 905	konopka.zd@seznam.cz
11	Litomyšl	Milada Štursová	720 561 180	milada.stursova@seznam.cz
12	Mladá Boleslav	Václav Fiedler	774 443 560	vaclavfiedlerst@gmail.com
13	Most	Jan Uxa, Vera Reichová	725 241 470	reichovavera@seznam.cz
14	Olomouc	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.	604 209 687	dagmar.dupalova@upol.cz
16	Pardubice	Jiří Vála	606 461 697	jirka2023@seznam.cz
17	Plzeň	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
19	Praha	Rudolf Ohanka	777 831 388	rudobus@seznam.cz
20	Ústí n. Labem	Ing. Milan Hons	606 342 666	milan.hons@seznam.cz
21	Zlín	Ing. Zdenka Kymlová	774 987 563	pk-zlin@spolecnost-parkinson.cz
22	Žďár n. Sázavou	Marie Benešová	607 779 384	marie.benesova@unet.cz
24	Uherské Hradiště	Ing. Petra Bočková	724 141 062	peebcockova@seznam.cz

KANCELÁŘ

Kancelář	Ilona Štěpánková	272 739 222	stepankova@spolecnost-parkinson.cz
----------	------------------	-------------	------------------------------------

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

JSEM PARKINSONIK A JSEM NA SEBE HRDÝ

Vážení a milí přátelé, chtěl bych poděkovat touto básní všem těm, kteří jsou invalidními důchodci a kteří se snaží, aby jejich život byl naplněn a měl smysl. Zahájil bych slovy básníka: “Vám poděkování a lásku Vám. Vám, kteří nám pomáháte jako lékaři, sestry, odborný personál ale hlavně jako rodinný příslušníci, kteří máte zájem o to, jak žijeme my, tělesně postižení.”

Pozdravuji 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. Děkuji.

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.

Rád 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.

Kolem 10 let jsem „parkinsonik“ a třese se mi ruka, ta levá se, kterou jím, píše 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 píše i víc jak hodinu jsem velmi unaven, na lůžku spočinu

Nemohu zvládat řadu běžných prací, mám problémy s chůzí, a syndrom deprese, musím jíst pouze vidličkou, omezit nůž a lžíci, a ruka stále třese se..., vida ji, nevděčníci.

Sám 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 už stane tu jen zdraví, které nám není cizí

Nu, 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.

Věnuji všem parkinsonikům, jejich rodinám, lékařům i sestrám a všem, kteří nám pomáhají a pomáhat budou.



V NEDĚLI 9. DUBNA 2018
VYSTOUPALO REKORDNÍCH
170 ÚČASTNÍKŮ NA BÁJNOU
HORU ŘÍP, ABY TAK
PODPOŘILI CELOSVĚTOVOU
KAMPAŇ U PŘÍLEŽITOSTI
SVĚTOVÉHO DNE
PARKINSONOVY NEMOCI.

