

Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

62
2020

PARKINSON



TÉMA: Léčebná rehabilitace

Štědrý večer

Jiří Hofman, Červený Kostelec

*Když na obloze vyjde první hvězda,
sejde se celá rodina
u slavnostního stolu,
tím Štědrý večer začíná.*

*O Štědrém večeru vše kolem zkrásní,
vládne v něm pohoda a klid.
Ten večer kouzelný je jako pohádka,
ve které krásné je žít.*

*Lidé jsou na sebe hodní a milí,
dárky si dávají, mají se rádi,
radostné úsměvy zdobí jim tváře,
vánoční koledy v duši je hladí.*

*Zářící stromček v pokoji stojí,
kolem něj plno je jasu.
Jehličí voní po pokoji,
před stromkem rodiče s dětmi stojí,
obdivují tu krásu.*

*Nejhezčí jsou ale oči dětí,
září jak korálky.
Hvězdičky radosti v očích jim svítí,
zvědavě těší se na dárky.*

*Rodiče radují se tiše,
když dětské oči září radostí,
v duši mají krásný pocit štěstí,
zapomenou na starosti.*

*V Ježíška dokud děti věří,
neberme jim tu víru,
snažme se dělat všechno pro to,
aby mohly žít v míru.*

*Potom dál budou Vánoce
svátky lásky, radosti a štěstí,
pro všechny lidi na světě,
pro rodiče a jejich ratolesti.*

*Klidné Vánoce plné pohody a šťastný nový rok vám a vašim rodinám
přeje Společnost Parkinson, z. s.*

Vydavatel:

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

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

Redakce:

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

Redakční rada:

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

Jazyková korektura:

Kateřina Stránská

Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.

Číslo 62 vychází v prosinci 2020
v rámci dotačního programu
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.

**SLOVO NA ÚVOD**

Milí čtenáři,

co to ten covid-19 vlastně je? Vtrhnul nám do života letos na jaře, v létě si dal přestávku, aby nás na podzim ujistil, že to všechno byla jen příprava a teď nastává ta pravá epidemie; co epidemie, celosvětová pandemie.

Proč? Odkud? Většina nakažených je téměř bez příznaků, ale v nemocnicích leží i těžké případy. Pro jistotu se držíme vládních nařízení a zdržujeme se doma, usedáme k internetu a hledáme informace. Imunologové, virologové, biologové odpovídají na dotazy nebo se vyjadřují, aniž jsou tázáni... Jsou přesvědčeni, že covid je katastrofa, anebo naopak, že covid je neškodný vir, který brzo zmizí.

Tak. A teď je to na vás. Internet je úžasná věc, na monitoru před vámi defiluje veškeré vědění lidstva, ale i velmi různorodé pohledy na stejnou věc. A přes veškerou snahu tam nenajdete položku Pravda. Buďte opatrní. Hledejte informace, ale zajímejte se i o zdroje, ze kterých přišly. I kdyby vás někdo přesvědčoval, že on to ví přesně.

Náš časopis hledá a přináší pohledy na události psané vámi a pro vás.

Přejme si, aby se naplnila ta nejpříznivější varianta událostí kolem covidu a příští rok už byl zcela „normální“

Vedoucí redakce Zdislava Freund

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S.	2
■ TÉMA LÉČEBNÁ REHABILITACE	6
■ JAK SE CVIČÍ V KLUBECH	16
■ ZE ŽIVOTA KLUBŮ	22
■ OZDRAVNÉ POBYTY	32
■ STOLNÍ TENIS	42
■ PŘÍBĚHY	46
■ KONTAKTY	56

■ EPDA



**Ing. Ivona Čudová,
Uherské Hradiště**

I v letošním roce jako každoročně proběhlo setkání členů Evropské asociace pro parkinsoniky, která je známá pod anglickým ná-

zvem EPDA. E – je Evropa, P – Parkinson, D – onemocnění a A pro asociaci.

Kvůli covidu-19 se naše setkání uskutečnilo virtuálně, tedy za pomoci internetu a videa.

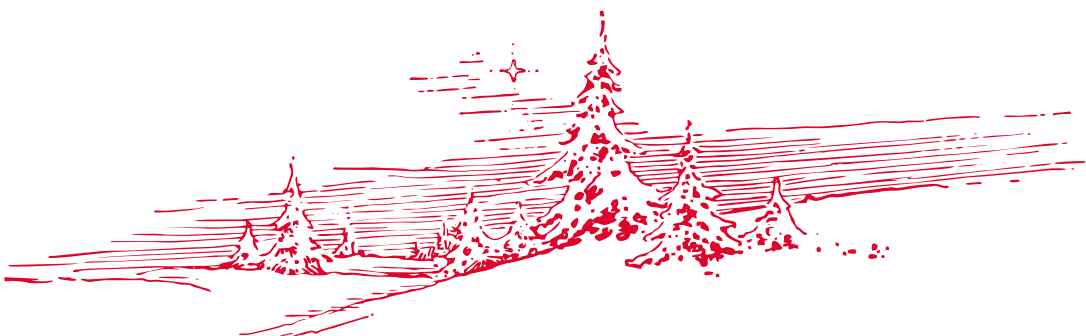
Nebylo technicky možné zajistit klasický dvoudenní časový rozvrh, a tak probíhal meeting v pondělí 7. září 2020 ve zkrácené verzi, a to ve dvou etapách.

Dopolední část byla od 11:30 do 13:00 hodin. Zde se projednávaly ekonomické výsledky společnosti EPDA – rozpočet a audit. A proběhlo hlasování o stávajících a nových čekatelích výboru EPDA, novém prezidentovi a viceprezidentovi EPDA. Dobrou zprávou je, že více a více společností, které se podílejí na výzkumu pro Parkinsonovu nemoc, začíná ekonomicky spolupracovat s EPDA organizací v rámci různorodých projektů, což má za následek, že rozpočet EPDA je navzdory covidu-19 silnější.

V odpolední části, která probíhala 15:30–17:45, se projednávala pozice EPDA v Parlamentu EU a příprava na Světový kongres parkinsoniků 2022, anglickou zkratkou WPC, kde W je pro svět, P znamená Parkinson a C je kongres. Parkinsonově nemoci není v Bruselu stále věnována tak velká pozornost, jakou by si zasluhovala. Proto bude hlavním úkolem EPDA nadále zastupovat a obhajovat zájmy parkinsoniků v této instituci a vyjednávat lepší a viditelnější pozici mezi ostatními onemocněními tak, aby bylo možné získat více prostředků pro prevenci a léčbu tohoto onemocnění.

Světový kongres parkinsoniků se uskutečnil v roce 2019 v Kjótu. Dle členů EPDA, kteří se zúčastnili této akce, se jednalo o velmi zajímavé a přínosné setkání. O to více se budou nyní členské organizace EPDA a členové výboru EPDA intenzivněji připravovat na světový kongres parkinsoniků v roce 2022 v Barceloně. V rámci této strategie se plánuje, že každoroční EPDA meeting se také uskuteční v tomto španělském městě.

Chtěla bych zdůraznit, že pro Společnost Parkinson, z. s., je důležité být i nadále aktivním členem EPDA a soustředit se na rozšíření spolupráce s touto evropskou organizací v rámci členských klubů.



■ ...ŽIVOT SE NEZASTAVIL

Přestože koronavirus zastavil cvičení v klubech i další akce a setkání, administrativa organizace se nezastavila.

Bylo třeba požádat o změnu rozpočtu kvůli nevyčerpaným prostředkům, což se týkalo hlavně akce Říp. Bylo třeba zpracovat žádosti o nové dotace na rok 2021. Centrální orgány žádáme každoročně o dotaci na časopis a provoz, to je

dotace Úřadu vlády, a dotaci na cvičení v klubech, to je MZČR.

Finanční situace organizace dovolila podpořit kluby pevnou částkou 3 000 Kč a 20 Kč na člena.

Z Lázní Vráž u Písku přišla nabídka na rekondiční pobyt s uplatněním lázeňského příplatku 4 000 Kč od státu... Jak vše dopadlo, se dočtete v rubrice Pobyt.

■ DOPIS PRO VÁS

Vlasta nám jednoho dne nabídla pomoc v kanceláři. V té době jsem využila možnost využít práce dobrovolníků jako dofinancování dotace a Vlasta se zaregistrovala u organizace pověřené vedením dobrovolníků. Pak musela z rodinných důvodů v kanceláři skončit, dobrovolnická organizace ji ale občas poprosí o pomoc na akcích v domovech seniorů a podobně.

Když před pár týdny zavolali, že připravují pro klienty dárky a jestli by pro jednoho klienta nenapsala dopis, napsala ho.

Dopis měl takový ohlas, že bude vytištěn a dostanou ho klienti i v dalších domovech. Když jsem dopis přečetla, hned jsem věděla, že se bude líbit i vám.

Tak tady je.

Dobrý den,

omlouvám se hned na začátku, ráda bych vás oslovila nějak víc osobně, ale nevím, kdo bude můj dopis číst.

Žijeme teď všichni v takové zvláštní době, já jí říkám uzavřená. Většina lidí právě v tuhle chvíli sedí doma a raději nevychází ven. Tedy kromě těch, kteří musí pracovat a bez nichž bychom se my všichni ostatní neobešli.

Jsou zavřené školy, děti se učí doma s pomocí rodičů, někteří rodiče si přenesli svoji kancelář do svých domovů a s ostatním světem jsou spojeni jen na dálku.

A tak jsme vlastně víceméně někde zavření všichni. A více teď rozumíme tomu, jak se cítí pacienti v nemocnici, v seniorských domovech i v dalších zařízeních, kde jsou odděleni od svých blízkých. Oddělil nás od sebe zrádný virus, který se jmenuje covid. A my s ním teď všichni společně bojujeme.

A nejen s ním, bojujeme se svými neduhy, ale i sami se sebou, se svými obavami, strachem i osamocením.

Hodně lidí bez ohledu na věk je v tuhle dobu bez kontaktu s rodinou, snažíme se chránit jeden druhého před nákazou a chybí nám pohled do očí toho druhého nebo jen letmé pohlazení.

Ale myslíme na sebe, a to je důležité. A myslíme i na vás všechny, kteří jste nyní bez svých blízkých a prožíváte bez nich smutné chvíle.

Rozumím tomu. I já to tak mám.

Jsem sice ještě, jak se říká, soběstačná seniorka, ale žiju sama. Dcera žije v zahraničí a ji a její dvě děti jsem neviděla už deset měsíců. A dva vnuky, kteří žijí ve stejném městě, teď dlouho nevidím kvůli možné nákaze covidem.

A víte co? Nesedím doma a nepláču a ani se nijak nehroučím. Vyndala jsem si staré i novější fotky svých dětí i jejich potomků a prohlížím si je. A v duchu si vzpomínám na všechno, co jsme spolu zažili. Nebo si jen tak ležím na gauči a říkám si, která část mého života, který den, která hodina byla ta nejhezčí.

A pak zavřu oči a v mojí hlavě běží film plný obyčejného štěstí. Jak jsme se poprvé políbili s mým vysněným klukem, jak jsem kráčela k oltáři nebo jak jsme se báli dotknout našich novorozených dětí. Vzpomínám na svoje dětství a znova se vidím v třeshňové aleji, jak lezu po stromech a pak se bojím jít domů, protože jsem se nešla po škole domů převléknout a na stromě jsem si roztrhla novou školní červenou sukni. Nebo jak jsme s mámou a s babičkou v lese sbíraly borůvky a jak mě to strašně nebavilo a pak jsem po letech k tomu samému nutila svoje děti. A taky mám před očima, jak jsme u babičky s mojí sestrou seděly pod stolem a poslouchaly ji a její sousedky, jak si vyprávějí příběhy a přitom derou peří.

Vzpomínky jsou krásná věc, přehráváme si svůj vlastní film, a ani nemusíme jít do kina. Ten film je náš život. Někdy to byl horor, někdy drama, jindy to bylo romantické, ale nejradši vzpomínám na komedie. Představte si třeba rodinnou oslavu sedmdesátin mého tatínka. My ženské jsme nachystaly spoustu jídla a pití, obrovský dort se 70 svíčkami, sjela se celá rodina, sedíme u stolu, máma přinese ten slavný dort, kde svítí všechny ty svíčky. Všechny pohledy se soustředí na oslavence, všichni máme dojetím lesklé oči, gratulujeme jeden přes druhého a pak trochu potouchle čekáme, jak se mu podaří všechny ty mrňavé svíčky sfouknout. Tři, dva, jedna, teď. Táta se z plných sil nadechne, a v tu chvíli mu z pusy vyletí umělé zuby a usednou přímo doprostřed dortu mezi ty hořící potvory. Tímto výkonem se samozřejmě zapsal do nejlepších historek z naší rodinné kroniky. A že jich tam bylo.

Každá rodina má svoji nepsanou kroniku, každý z nás ji má. Nosíme si ji s sebou a na přeskáčku si v ní listujeme. Ty horší stránky radši přeskočme, stejně už minulost nezměníme. Ty pěkné a veselé stránky já otvírám pořád dokola. Kdyby to byla knížka mého života, měla by už pěkně ohmatané rohy.

A nejlepší na tom je, že ta knížka ještě pořád není dopsaná. A co v ní bude dál, záleží i na mně. Jasně, už nevylezu ani na Sněžku, natož na Mount Everest. V září jsem byla na výletě a po pár kilometrech jsem si odřela prsty na nohou tak, že jsem nemohla další tři dny vlézt do žádných bot. A vím, že přijde čas, kdy možná neobuju žádné boty.

Jako moje maminka. Na konci svého života ležela v nemocnici a její svět se scvrkl na nemocniční pokoj a její postel. Chodili jsme za ní a ona nám vyprávěla o svém dětství, o svém životě, o svých snech, malých vítězstvích i prohrách. Nikdy předtím nebyl čas všechny ty příběhy vyprávět a poslouchat.

Vidím ji na té posteli, jak se přes všechny zdravotní komplikace a nesnáze pořád zajímala o to, jak je venku, jaké je počasí. Protože počasím se řídil celý její život na vesnici. A tak uměla i z té postele ocenit, když vysvitlo sluníčko.

Protože to znamenalo, že na ni čeká práce – a práce byl celý její život. A tak ji to sluníčko za oknem budilo k životu i v té nemocnici. A když přišlo, nebyla smutná, jen se zeptala, jaká je předpověď počasí a kdy to slunce zase vyjde.

A já vám přeju, aby to sluníčko přinášelo hodně radosti i do vašeho života.

Máme podzim, budou dny, kdy bude schované, ale jednu jistotu máme všichni. Zase vyjde.

A v těch šedých pošmourných dnech si můžete pustit svůj film. Nebo otevřít svou knihu života. Nalistujte ty stránky, kdy jste byli šťastní, a prožijte si to znovu. Stojí to za to.

Vím, o čem mluvím. Já to dělám taky.

S přáním hodně zdraví, dobré nálady a toho sluníčka vás zdraví

Vlasta

■ DOPLATKY A PŘEPLATKY ZA LÉKY

JUDr. Zdeněk Valášek

Ustanovení § 16b odst. 1 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, stanoví následující roční ochranné limity doplateků za léky:

- 1 000 Kč u dětí mladších 18 let, včetně kalendářního roku, ve kterém dovršili 18. rok věku, a u pojištěnců starších 65 let, včetně kalendářního roku, ve kterém věk 65. dovršili;
- 500 Kč u pojištěnců/seniorů starších 70 let, včetně kalendářního roku, ve kterém dovršili 70. rok věku;
- 5 000 Kč u ostatních pojištěnců.

Pozor! Do těchto ročních limitů spadají pouze doplatky na nejlevnější léky

se stejnými účinky. Výjimkou mohou být případy, kdy lékař na receptu vyznačí, že dotyčný/dražší lék nelze nahradit (např. z důvodů alergie pacienta na některou z látek, která je obsažena v nejlevnějším léku). Do daných limitů se ale nezapočítávají veškeré pojištěncem uhrazené doplatky za léky. Zdravotní pojišťovny jsou oprávněny započítat doplatky pouze za léčiva uvedená v platném číselníku. O vrácení přeplateků, tzn. finanční částky nad shora uvedený limit, není třeba žádat. Pojištěnci je od svých zdravotních pojišťoven obdrží automaticky formou vyplněné poštovní poukázky nebo bankovním převodem na číslo svého účtu.

TÉMA: Léčebná rehabilitace (z pohledu fyzioterapeuta)

Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.,
fyzioterapeutka



Pracoviště:

*Katedra fyzioterapie, FTK UP v Olomouci;
RRR Centrum – Centrum léčby bolestivých stavů
a pohybových poruch v Olomouci*

Členka sítě ParkinsonCare

Parkinson klub Olomouc Společnosti Parkinson, z. s.

■ Jaké možnosti může nabídnout pacientovi s PN současná léčebná rehabilitace? A jaké procedury?

Léčebná rehabilitace přináší řadu možností, jak ovlivnit některé obtíže u nemocných s PN.

V rehabilitační ambulanci se můžete setkat s některou z následujících procedur.

Jedná se o pohybovou léčbu, mobilizace a měkké techniky (techniky zaměřené na měkké tkáně), fyzikální léčbu (elektroléčbu, magnetoterapii, fototerapii aj.) a vodoléčebné procedury.

■ Hodně se užívá elektroléčba, jak působí a čemu může pomoci?

Elektroléčba je způsob léčby využívající různé formy elektrických proudů a elektromagnetického pole. K hlavním účinkům patří účinky analgetické (odstranění či zmírnění bolesti), myorelaxační (snížení zvýšeného svalového napětí), dále účinky antiedematózní, trofotropní, myostimulační.

Případné použití některé z forem elektroterapie má u nemocných s PN pouze doplňkový charakter. Musí být předepsána lékařem a je aplikována spíše v souvislosti s dalšími obtížemi pacientů (jako jsou např. bolesti zad). Je nutné si také uvědomit, že elektroléčba je kontraindikována u nemocných po implantaci DBS.

■ Jak efektivní jsou ostatní procedury?

I když manuální techniky zaměřené na měkké tkáně a vodoléčebné procedury jsou nemocnými velmi dobře přijímány a mohou napomáhat v léčbě, nemají tyto pasivní procedury tak významný efekt jako

aktivní pohybová léčba. Za zásadní v léčbě nemocného s PN z hlediska léčebné rehabilitace je považována jednoznačně pohybová léčba (kinezioterapie).

■ Proč by měli nemocní s PN cvičit?

Pohybová léčba a fyzická aktivita obecně pozitivně ovlivňují nejen pohybové příznaky PN (chůzi, rovnováhu, kondici), ale příznivě působí i na zmírnění únavy, deprese či zlepšují kvalitu spánku. Další

výhodou může být zesílení účinků farmakologické léčby díky zvýšení biologické dostupnosti levodopy. Pravidelná pohybová léčba tak vede ke zlepšení kvality života nemocných.

■ Kdo předepíše nemocnému rehabilitaci?

Nemocného s PN odesílá na léčebnou rehabilitaci obvykle neurolog nebo rehabilitační lékař, terapii však mohou předepsat i lékaři jiných oborů (praktický lékař,

pneumolog apod.). Na základě pohybových (případně jiných) obtíží nemocného předepíše lékař tzv. FT předpis s návrhem terapie, kterou bude fyzioterapeut provádět.

■ Na co se ptá a co vyšetří fyzioterapeut?

Pohybová terapie by měla být vždy konkrétně nastavena dle podrobného vyšetření fyzioterapeuta, který má praktickou

zkušenost s nemocnými s PN. Základem je vždy podrobný otevřený rozhovor a odebrání anamnézy. Zde jsou již odhaleny hlavní



obtíže, na které je potom terapie zaměřena. Nejčastěji se jedná o zpomalení chůze, poruchy rovnováhy, výskyt pádů a obava z nich, někdy ale také poruchy dýchání a polykání.

Následně je vhodné tyto obtíže vyšetřit některými klinickými testy. Jedná se o testy, které jsou zaměřené na statickou a dynamickou rovnováhu, chůzi, koordinaci pohybu, schopnost přesunů (vstávání, sedání, ulehání apod.), pohybový rozsah v kloubech. Dále jsou vyšetřeny svalové dysbalance, svalová síla, celková kondice i schopnost porozumět instrukcím apod. Některé funkce lze změřit pomocí sofistikovanějších měřících systémů dle vybavení ordinace, k základním testům dostačují stopky a metr.

Parkinsonova nemoc se u nemocných projevuje rozmanitě jak v poruchách

pohybových (motorických), tak i v projevech non-motorických (únava, zácpa, ortostatická hypotenze, poruchy spánku, psychické poruchy apod.). I tyto poruchy je třeba sledovat, protože mohou mít vliv na volbu a způsob pohybové terapie.

Obtíže, které nemocné sužují, nejsou však vždy jen projevy Parkinsonovy nemoci. Často se jedná i o příznaky dalších onemocnění, které nemusí přímo souviset s PN. Některé obtíže vznikly na podkladě jiných onemocnění, předchozích úrazů nebo operací. Velmi často se jedná o degenerativní onemocnění páteře nebo jiných kloubů, neuropatii dolních končetin aj. Všechny tyto okolnosti ovlivňují výsledný rehabilitační plán s konkrétními cíli pro daného pacienta a s respektováním jeho limit.

■ Jak nejlépe cvičit a na co se hlavně zaměřit?

Druh a intenzita pohybové léčby jsou závislé nejen na stadiu onemocnění, ale také na celkové kondici a dalších faktorech. V počátečních stádiích onemocnění se zaměřujeme na prevenci inaktivity a zvýšení nebo udržení kondice. K tomu slouží zejména středně intenzivní až intenzivní aerobní

tělesná cvičení a silový trénink. Ve středních fázích onemocnění je velmi vhodné pokračovat v aerobním a silovém cvičení a přidat specifické nácviky: trénink chůze, transferů, stability, manuálních činností nebo terapií dalších obtíží.

■ Proč provádět aerobní cvičení a v jaké intenzitě?

Aerobní cvičení zpomaluje progresi onemocnění a pomáhá zvýšit nebo udržet kondici. Jedná se o cvičení dynamické, při kterém dochází k lehkému zadýchání. Cvičení by mělo být středně intenzivní až intenzivní. Intenzita může být orientačně stanovena tak, že nemocný ještě může během aktivity mluvit, ale již ne zpívat. Začne se v důsledku cvičení potit. Délka je optimálně doporučena na 30 minut minimálně 3x týdně. Pokud nemocný nemá dostatečnou kondici, lze tuto dobu i rozložit na 2 x 15 minut nebo 3 x 10 minut. Moderní

technologie nabízí přesné sledování optimálního pásma srdeční frekvence během cvičení. Stanovení konkrétních hodnot lze zjistit při zátěžovém vyšetření.

V rehabilitační ambulanci pro aerobní typ zátěže využíváme nejčastěji přístrojové vybavení, jako jsou rotopedy, šlapadla, chůzové trenažéry (běžecké pásy), eliptické trenažéry apod.

Dostatečné aerobní zátěže lze dosáhnout i při střídání dynamických aktivit v optimálním tempu. Můžeme střídat rychlou chůzi, zařadit taneční prvky, výstupy na



schody, opakované přesuny – vstávání ze židle a sedání si, ulehání až na zem a vstávání zpět. Lze využít i cvičení s pomůckami. K populárním patří např. pomůcka Smovey (vibrační kruhy), různé druhy míčů a míčků, tyčí, holí apod.

Tyto aerobní aktivity jsou velmi důležité a je třeba je provádět i doma. Pokud to zdravotní stav a počasí umožní, doporučuji

denně vycházku venku, a to ve vyšší rychlosti, než je nemocnému pohodlné. Pokud není větší problém s koordinací pohybu, lze využít i populární hole (tzv. nordic walking neboli severská chůze). V domácí léčbě se osvědčil i rotoped, který je dobře stabilní, a lze jej tedy využívat i při poruše rovnováhy.

■ K čemu slouží silový trénink?

Dostatečná svalová síla dolních končetin je nutným předpokladem pro bezpečné přesuny, rovnováhu a chůzi. Silová cvičení jsou zaměřena na zvýšení síly zejména velkých svalových skupin. Zde lze uplatnit cvičení s váhou vlastního těla, případně s některými pomůckami (pružné gumy, činky, smovey aj.). V poslední době se uvádí jako další možnost silového cvičení boxerský trénink s využitím úderů do boxerského pytle.

Také silová cvičení lze doporučit na cvičení na doma. Optimální intenzita je 2 – 3 x týdně, 8 – 12 x opakování pohybu v 1 – 2 sadách. Příkladem pro dolní končetiny může být opakovaný stoj na špičky a zpět u pevné opory (např. stolu), vstávání ze židle a usedání zpět, zvedání paží s odporem pomůcky (činku může nahradit např. malá PET lahev naplněná vodou).

■ S jakými obtížemi nemocní s PN na fyzioterapii přicházejí?

Nejčastěji se snažíme v rámci pohybové léčby pomoci řešit následující obtíže:

poruchy rovnováhy a chůze, změna držení těla, obtížné běžné denní činnosti – zejména



přesuny, snížená kondice, bolesti v zádech, poruchy dýchání, polykání. Dále uvedu několik příkladů specificky zaměřených

postupů, které jsou doporučovány pro obtíže nemocných s PN a se kterými máme v praxi dobrou zkušenost.

Nácvik rovnováhy – balanční terapie

Pro nácvik rovnovážných cvičení je podstatná práce s těžištěm těla. Součástí je korekce držení těla a nácvik rovnováhy. Začínáme od nejjednodušších cvičení napřímení trupu vsedě a ve stoji. Postupně přenášíme váhu těla a udržujeme stabilitu v různých pozicích (i v kleku na čtyřech, ve vysokém kleku, v nároku). Udržení rovnováhy není však jen záležitost statická, ale právě porucha balance se často projevuje při pohybu. To znamená při chůzi, po změně směru či rychlosti chůze, při změně polohy těla, při manipulaci s jinými předměty

apod. Pro zdatnější nemocné lze cvičení balance provádět na některé balanční pomůcky (čočka, balanční podložka, bosu, na přístrojích pro trénink balance), můžeme ztížit udržení stability postrky nebo v kombinaci s dalšími úkoly (např. stoj na jedné noze současně s pohybem horních končetin nebo zaměřením pozornosti na jiný úkol). Klasický trénink rovnováhy lze doplnit balančním výcvikem pomocí aktivních videoher (např. systém Nintendo Wii, Kinect).

Nácvik správného držení těla a chůze

V chůzi se typicky objevuje zkrácení kroku a celkové zpomalení pohybu, snížený rozsah pohybu v kloubech dolních i horních končetin a také shrbené držení těla. V terapii se proto zaměřujeme na zlepšení držení těla a vlastní trénink chůze. Součástí je důsledné avšak nebolestivé protažení (strečink) svalů. Nácvik chůze probíhá v různých režimech. Jako efektivní se ukazuje využití chůzového trenážeru nebo chůze s rytmickým doprovodem. K udržení optimální délky kroku mohou být nápomocné i vizuální značky, to lze s výhodou uplatnit i v domácím prostředí. Snahou je prodloužit nebo udržet délku kroku, zlepšit odvíjení chodidla a také zvládnout chůzi do stran, dozadu, chůzi se změnou rychlosti, změnou směru, otáčení i chůzi s vyššími nároky na pozornost, např. současným prováděním dalších úkolů. Používáme k tomu překážky i jiné pomůcky.

U některých nemocných dochází k tzv. freezingu (zamrznutí pohybu) a výskytu

pádů. K překonání freezingu zná fyzioterapeut řadu manévru, které je však třeba individuálně vyzkoušet a neefektivnější nacvičit a začít používat. Započetí pohybu usnadní vhodná práce s těžištěm těla a začít pohyb volnější končetinou. Nelze-li vykročit vpřed, můžeme se pokusit o úrok stranou, dozadu nebo na místě zvednout dolní končetinu. K nastartování pohybu můžeme nacvičit i manévr vědomého nádechu – výdechu, odpočítání si startu, zkusit úder dlaní do stehna, překročení nohy doprovázející osoby aj.

Pro snížení rizika pádu je důležité zjistit, za jakých okolností k nim dochází. Zda je příčinou zamrznutí pohybu, zakopnutí při šourání, porucha rovnováhy nebo jiné důvody. Bohužel se pádům nedá vždy zabránit, ale někdy lze situaci zlepšit cíleným nácvikem aktivit, při kterých dochází ke ztrátě stability, a také eliminací možných překážek v domácím prostředí.

Nácvik přesunů

Velmi dobře se v praxi osvědčilo nacvičování základních běžných denních přesunů, pokud způsobují obtíže. Jedná se o vstávání ze sedu do stoje a sedání si, ulehání na lůžko, otáčení na lůžku a vstávání z lehu do sedu. Méně běžné v nácviku, ale neméně důležité jsou přesuny např. do vany nebo sprchy. Pokud se obtíže doma vyskytují, je vhodná konzultace s fyzioterapeutem s cílem najít možné způsoby řešení. Základem je mít dostatečnou možnost se přidržet pevných madel nebo jiných opor

a nacvičit nejbezpečnější a nejjednodušší způsob přesunu. V nácviku pomáhá rozfázování složitějšího pohybu na jednodušší části a také uvědomění si a nácvik optimálního biomechanického nastavení pro start daného pohybu. Např. pokud vstáváte ze židle do stoje, je třeba mít dostatečně pokrčená kolena, chodidla mírně zasunutá vzad, následuje pohyb trupu vpřed s přesunem těžiště těla vpřed, váha se přesouvá na dolní končetiny a následuje narovnání se do stoje.

Dechová cvičení a polykání

Na poruchy dýchání si nemocní s PN obvykle nestěžují, a tak nebývají vždy včas rozpoznány. Proto je vhodné, aby fyzioterapeut tuto oblast neopomněl a cíleně se zeptal. Poruchy dýchání souvisí zejména s omezením pohyblivosti hrudního koše během dýchání a jeho tuhostí. Negativní roli má také shrbené držení trupu, změny v dechovém vzoru, snížení síly nádechových a výdechových svalů. V terapii se proto zaměřujeme na nácvik vzpřímeného držení těla vsedě i ve stoji

a zvýšení pohyblivosti hrudníku aktivním cvičením i uvolněním měkkých tkání pomocí manuální terapie. Kvalitu dechového stereotypu ovlivníme pomocí statických i dynamických dechových cvičení, snažíme se o aktivaci bráněčného dýchání. Sílu nádechových a výdechových svalů lze zlepšit specifickým tréninkem s využitím dechových pomůcek, které lze individuálně nastavit pro odporovaný nádech a výdech (např. Threshold® IMT a Threshold® PEP). S pomůckou je třeba cvičit doma každý



den dle instruktáže fyzioterapeuta, který nastaví odpor a v dalších týdnech ho postupně zvyšuje.

Někdy dochází k poruše polykání a snížení souhry mezi dýcháním a polykáním. U zdravých osob následuje po polknutí výdech, při poruše u nemocných s PN není tato aktivita dostatečně koordinována a po polknutí se může objevit nádech nebo se nemocný částečně nadechuje

během polykání. To pak může vést k aspiraci a následně k dalším komplikacím. Problematika poruch polykání je složitá, vhodné je vyšetření na specializovaném pracovišti. Cvičení na tyto obtíže by měla zahrnovat procvičení svalů obličeje, cvičení jazyka, nácvik správného sedu a postavení hlavy při polykání, odporované dýchání přes sešpulené rty, dechová cvičení bez pomůcek i s nimi.

■ Jak ovlivňují účinky léků cvičení?

Během terapie je třeba brát v úvahu i aktuální účinek léků. Fyzioterapeut by měl po této informaci pátrat a nemocný by ji měl sdělit. V počátku onemocnění léky obvykle dobře účinkují a načasování cvičení není třeba přizpůsobovat době dávky léku. Cvičení je doporučováno provádět v době optimálního účinku léku. Postupně však může v pokročilejších fázích

onemocnění docházet ke snižování účinku léků např. před další dávkou a někdy dochází i k nepravidelnému kolísání stavu mezi dávkami.

I v době výraznějších obtíží s pohybem je možné nacvičovat např. přesuny a anti-freezingové manévry. Situace tak i lépe odraží obtíže v domácím prostředí, které by v dobrém stavu nebyly tak zřetelné.

■ Jaký rozdíl je v docházení na rehabilitaci a v dlouhodobé péči v lázních?

Oba způsoby se mohou vhodně doplňovat. Péče v lázních, která trvá v řádu týdnů každý den s několika procedurami, je intenzivní terapie s výhodou přeladění režimu a nastartování pravidelných pohybových aktivit, včetně vyzkoušení si i nových. Také odlehčení z domácího běžného režimu a změna prostředí mohou působit kladně.

Terapie pod vedením fyzioterapeuta je vynikající z hlediska motivace, konzultace

konkrétních obtíží, přesného vedení specifické terapie i nastavení vhodných aktivit pro domácí léčbu.

Docházení na ambulantní rehabilitaci, kde se nemocným s Parkinsonovou nemocí cíleně věnují, považuji za velmi důležité. Doporučuji nemocným nalézt fyzioterapeuta ve svém okolí, který se této problematice více věnuje.

■ Jaké místo má pohyb na rekondičních pobytech?

Podle mých zkušeností je pohybová složka nedílnou součástí rekondičních pohybů. Zahrnuje jak cvičení ve vnitřních prostorech, tak i venkovní pohybové aktivity. Jak jsem již zmínila, pohybová cvičení mají pro nemocné zásadní význam nejen

z hlediska tělesného. Díky atmosféře skupinového cvičení získávají nemocní nejen vyšší motivaci ke cvičení, ale vnímají také pozitivní vliv na své psychické nastavení. Vřele doporučuji.

■ A co když nemocný nemá chuť cvičit?

ím, že to není jednoduché, ale pravidelný pohyb by měl být součástí každého dne. Pohybová léčba je prováděna v ambulantní rehabilitaci obvykle 1 – 2x týdně, avšak maximální efekt tělesných cvičení je prokázán při cvičení každý den. Je proto nezbytné přesvědčit nemocného i ke cvičení doma.

Nesmí se nechat odradit tím, že doma „to není ono“. Někdy se obtížně nutí k dostatečné délce trvání a žádoucí intenzitě cvičení. Co s tím? Nezbyvá než si to doma trochu zatraktivnit, najít způsob a formu, kterou lze dlouhodobě realizovat, a dbát na pravidelnost.

Domnívám se, že cestou k efektivní pohybové léčbě je nastavení vlastního pravidelného režimu, kde se dle možnosti a osobních preferencí kombinuje individuálně vedená fyzioterapie a fyzické aktivity doma nebo venku. Existuje řada možností pohybových aktivit: vycházky, jízda na kole nebo rotopedu, plavání, tanec, taiči, sportovní aktivity... Velmi dobrou zkušenost pro celkové psychické přeladění mám u některých nemocných s celkovou relaxací. Přínosná jsou skupinová cvičení pro nemocné s PN v klubech, kde se cvičitelky dlouhodobě nemocným věnují na velmi dobré úrovni.

■ A co říci závěrem?

Výhodou pohybové léčby je cvičení specifických aktivit pod kontrolou nebo

s dopomocí fyzioterapeuta. Některé z nich je možné provádět i doma podle instruktaže

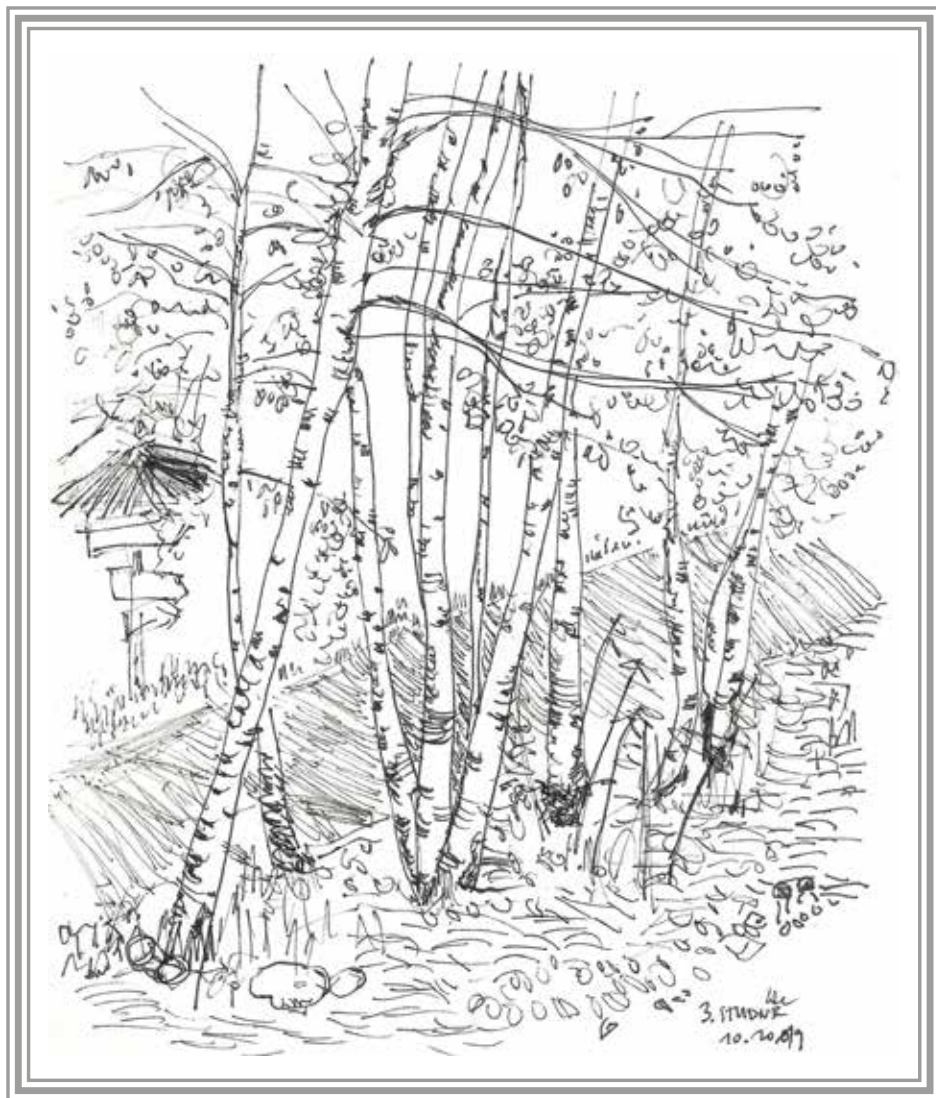


Helena Haimannová – Horník

a po předchozím nácviu. Fyzioterapeut by měl doporučit vhodný pohybový režim a v průběhu času ho sledovat, případně měnit dle aktuálního stavu. A hlavně motivovat k pohybu.

Za důležité považují začít cvičit již časně po diagnostikování onemocnění, přestože

ještě nemocní nemají výraznější potíže. Později napomáhá pohybová léčba ke zmírnění symptomů nemoci a působí pozitivně emočně. Pravidelná pohybová aktivita zpomaluje nástup omezení aktivit v každodenním životě a je důležitou součástí komplexní léčby Parkinsonovy nemoci.



Helena Haimannová – Břízy

Cvičení Parkinson klubu Havlíčkův Brod

Ilona Štěpánková, předsedkyně PK Havlíčkův Brod

Cvičení v Havlíčkově Brodě začínalo pod vedením primářky MUDr. Čapkové, kdy byla poměrně rozsáhlá členská základna a cvičení probíhalo ve dvou skupinách – pro pacienty s lehčím průběhem a pro ty, kteří potřebovali se cvičením asistenci.



Od té doby se vystřídalo několik cvičitelek, každá měla svůj styl, některé (vím z doslechu) se velmi svědomitě na každou hodinu připravovaly a všechny odváděly velmi dobrou práci, a svým přístupem tak přispívaly nejen k fyzické aktivitě cvičenců, ale dodávaly jim i značnou dávku sebevědomí a energie.

Já jsem jako dobrovolnice v roce 2016 přivedla na cvičení pána s Parkinsonovou nemocí v poměrně pokročilém stadiu, kterému doporučila cvičení jeho ošetřující lékařka a který byl v té době umístěn v domově seniorů v Havlíčkově Brodě. V té době vzhledem k ubývajcímu počtu cvičících už rozdělení do skupin nebylo a tehdy předcvičovala pod dozorem paní doktorky cvičitelka Jarmila Macková. Když onemocněla nevléčitelnou nemocí, ujala se cvičení energická Eva Dušková, manželka bývalého předsedy klubu Jardy Duška. Brzy poté se do klubu po dlouhé pauze vrátila Milada Tonarová, která kdysi alternovala Jarmilu Mackovou, takže jsme byli rádi, že klub má dvě cvičitelky, které se v případě nenadálé situace mohou vzájemně nahradit.

Po nějaké době, kdy už bylo pro Duškovy čím dál obtížnější dojíždět do Havlíčkova Brodu z poměrně odlehklého místa

za Chotěboří, převzala žezlo cvičitelky na krátkou dobu Milada Tonarová. Vzhledem k její časové vytíženosti (každodenní péče o vnučku i další rodinné povinnosti) jsme ale museli hledat další cvičitelku, která by se mohla cvičení v klubu natrvalo věnovat.

Měla jsem velké štěstí: dostala jsem tip na paní cvičitelku s letitou praxí a vynikajícím hodnocením a vzhledem k jejím cvičitelským aktivitám známou po celém městě. A ona na mou žádost kývla. Je to paní Míla Vidnerová a cvičení zahájila s opravdovou profesionalitou. Vzhledem k tomu, že absolvovala mnoho kurzů a seminářů na různé typy cvičení (počínaje zdravotním cvičením až po jógu), je velmi flexibilní a empatická, takže „šije“ každou hodinu cvičení přesně pro parkinsoniky takřikajíc na míru. Původním povoláním



je technická, nyní v důchodu a přiznala se mi, že aktivně cvičí od svého dětství. „Dělám to ráda a s láskou,“ říká a ve svých osmdesáti letech ještě vede 1 x týdně zdravotní cvičení pro ženy. Klubovní členové se na její cvičení velice těší, což ostatně dokládá i to, že začátkem nového cvičebního roku byla

v tělocvičně stoprocentní účast. Bohužel nás zastavil ten nezanedbatelný host covid, ale jen co se stáhne do ústraní, opět nastoupíme do rozjetého vlaku.

Přeji všem hezký podzim bez velkých plískanic a příjemnou zimu venku i v teple domova za okny.

O své zážitky ze cvičení se s námi podělila i dlouholetá velmi aktivní a nadšená cvičící členka Jana Růžičková:

Cvičení jako doplněk léčby Parkinsonovy nemoci

Jana Růžičková, PK Havlíčkův Brod



Moje první setkání s Parkinsonovou chorobou bylo, když bylo mému otci 55 let. Začala se mu postupně třást levá ruka, později i levá noha. Protože byl učitelem tělocviku a hu-

dební výchovy na základní škole, musel se hodně snažit, aby se nesnížila kvalita výuky žáků. Přestože v okresním městě Havlíčkově Brodě již fungoval klub Parkinsonovy nemoci s pravidelným cvičením, otec se společných cvičení odmítal zúčastňovat se slovy: „Nebudu tam ze sebe dělat šaška.“ A to byla velká chyba – odešel do důchodu, a tím byl konec i s tělocvikem.

Z pohledu mého nynějšího zdravotního stavu si vyčítám, že jsme jako rodina nebyli důslední a nepřinutili jej jezdit do klubu cvičit. V důsledku ztuhlosti a špatné stability upadl, zlomil si žebro, které propíchló plíce, a toto zranění bylo pro něho smrtelné.

Já si tyto skutečnosti nyní uvědomuji a slibuji si: „Nebudu jako otec.“ Důvod – bylo

mi 62 roků a přišlo to tak nenápadně – lehoučké jemné chvění malíčku na levé ruce, jako závan motýlích křídel. Když jsem přišla do ordinace neurologa a sdělila rodinnou anamnézu, bylo mi řečeno, že není dokázáno, že by byl parkinson dědičný. Ale byl a začal mě otravovat stejně jako mého otce. Jenže já mám tu velikou výhodu, že v Havlíčkově Brodě stále funguje klub cvičení pro parkinsoniky. Scházíme se každý týden ve čtvrtek na hodinu a pod vedením zkušené cvičitelky nejen cvičíme, ale poznáváme skvělé účinky jógy, vliv smíchu na naši psychiku a učíme se koordinaci mozku s končetinami. A je to na každém z nás, zda si ještě doma každý den zacvičí to, co jsme cvičili společně. Sice si přiznáme, že doma to ošidíme, ale na naše pravidelné cvičení se vždy těšíme.

Ještě jsem na internetu zjistila, jak příznivé účinky má na parkinsoniky společný tanec, časem určitě zkusíme.

Cvičení parkinsoniků v Plzni

Věra Strejcová, PK Plzeň

V září se pro členy našeho klubu opět otevřely dveře rekondičního a rehabilitačního centra Mgr. Lucie Klánové, DiS., Na Dvorku v Plzni. Každé úterý se zde pravidelně scházíme. Bylo to po delší době, vzhledem

ke karanténě, ale cvičení už nám chybělo. V centru máme k dispozici šatnu, sociální zařízení a tělocvičnu asi pro 8 cvičenců, součástí tělocvičny jsou podložky a cvičební pomůcky.



Škoda, že tělocvična není větší, aby se cvičení mohlo zúčastnit více cvičících, zájem by byl. Pod vedením zkušené fyzioterapeutky protáhneme celé tělo od hlavy k patě, klouby, svaly, páteř a procvičíme stabilitu. Každému z nás se občas stane, že některý cvik je pro něj obtížně proveditelný, ale poradí nám, jak na to, případně nabídne jinou variantu.

Hodina cvičení uběhne neuvěřitelně rychle. V této nelehké době má každý malinko obavy i o své bezpečí, ale je postaráno i o dezinfekci, všichni dostaneme pečlivě očištěnou a vydezinfikovanou podložku i cvičební pomůcky.

Snad se tak budeme setkávat i nadále, protože jsme se všichni shodli na tom, jak moc nám na jaře tyhle společné chvíle chyběly, a po cvičení se cítíme krásně uvolněně na těle i duši.

Pohybové aktivity v Parkinson klubu Brno

Eva Fialová, PK Brno



Pravidelná pohybová aktivita je u nemocných Parkinsonovou nemocí stejně důležitá jako podávání léků. Všichni, kteří pravidelně cvičí nebo se věnují pohybu jiným způsobem, si udržují dobrý fyzický stav déle. Proto je i v Parkinson klubu Brno jedním z pilířů činnosti zaměřením na pohyb, cvičení a sporty.

■ Klub dlouhodobě zajišťuje **rehabilitační cvičení** pro parkinsoniky a seniory vedené zkušenou fyzioterapeutkou. Ve čtvrtek se scházíme v tělocvičně Sokola Brno II v areálu Balkán a Katka pokaždé připraví hodinu zajímavou, zábavnou a tělu prospěšnou. Rozcvička s basketbalovými míči, trénink paměti (jméno komu, od koho), postřehu, rovnováhy,

jemné motoriky, obličejové mimiky, řeči atd. Používáme lehké barevné šátky, cvičební gumy Thera-Band, malé nafukovací míče, hrajeme hry, zpíváme.

- Hojně navštěvované jsou každé druhé pondělí pořádané **tréninky bowlingu** v Bowling Darts Rubín v režii prezidenta každoroční Klubové bowlingové ligy Libora Jaši. I ti, kteří těžkou koulí nemohou házet, přijdou fandit a dát si v herně kávu. Závěrečné klání s vyhlášením vítězů je vždy malou slavností.
- 2. ročník Klubové bowlingové ligy již popsal v Časopise Parkinson č. 56/2018 prof. Ing. Jaroslav Dufek, DrSc.
- Úterky patří hráčům **stolního tenisu** v klubovně Spartaku Slatina pod vedením Jána Jačiska, který rovněž přikládá svůj podrobný příspěvek. K dispozici máme 3 pingpongové stoly. Pro rok





2020 vyhlásila Společnost Parkinsonu ligu stolního tenisu s tím, že vyhodnocení celé soutěže proběhne na posledním tréninku v Brně. Hledání vhodného sportoviště s dostatečným zázemím přerušila jarní vlna koronaviru, a jak se zdá, širší setkání na sportovních turnajích letos už nebude možné.

- Rádi se zúčastňujeme **pohybových seminářů** pro seniory a klienty PKB pořádaných dvakrát ročně fakultou sportovních studií v brněnském univerzitním kampusu. Pod vedením zkušených lektorů a studentů FSpS MU využíváme netradičních cvičebních pomůcek a pohybových aktivit, naposledy to byly psychomotorické hry s cyber válcem. Studenti nejspíš očekávali staříky zdecimované těžkou nemocí, a pak jen zírali, jak jsme šikovní, veselí, nebojíme se žádného nářadí a jednotný klubový dres nám skvěle sluší (jen co odložíme berle a chodítka!). Korunu závěrečnému hodnocení semináře dal Vlastík – když se už všichni kladně vyjádřili k obsahu i vedení hodiny, přihlásil se a bez varování začal: „Přišel Pepíček do školy a ptá se paní učitelky...“ Tak tohle studenti nečekali, zatímco

my se dusili smíchy. Vlastíkovy vtipy milujeme. O psychomotorických hrách pro seniory jste si mohli přečíst již v č. 55/2018, kde je podrobně popsal Jarda Dufek.

- V létě zve členy klubu na svoji chalupu Věrka Varmužková na tradiční **Bukovinský pohár**. Již doprava linkovým autobusem ze Staré osady v Brně s přestupem do obce Bukovinka a následná cesta přes vesnici až k chaloupce ve svahu obklopené loukami znamená pro mnohé účastníky značný sportovní výkon. Ještěže pěší pochod následoval po dobrém obědě v místním hostinci. Veškeré soutěže, které bylo možno provozovat v okolí, byly pečlivě kontrolovány a výsledky zaznamenány. Celkovým vítězem při součtu všech bodů v šípkách, kopu na branku, střelbě na basketbalový koš a pétanquu byla vyhlášena Marienka Jačisková, která obdržela putovní pohár, ale rozdávaly se i medaile a diplomy. Bukovinský pohár 2019 stačil Jarda Dufek ještě zaznamenat do kroniky klubu, kterou pro nás psal, a je přístupný v přehledu akcí na <http://parkinson-brno.cz>. Letos budeme muset tuto krásnou tradici kvůli pandemii rovněž oželeť.

- Oblíbené **plavání a rehabilitační cvičení ve vodě** jsme po marných pokusech najít v Brně bazén vyhovující náročným požadavkům parkinsoniků (teplá voda přiměřené hloubky, bezbariérový vstup do šaten i bazénu, možnost parkování v blízkosti, vhodná provozní doba, přiměřená cena) vzdali. Občas společně vyjíždíme do termálního bazénu v Mušově.
- Pravidelné cvičení a sportování doplňují nenáročné **výcházky, rekondační pobyty** (Lázně Hodonín, Tři Studně na Vysočině, ozdravné týdny Společnosti Parkinson) a vrcholná akce – výstup **na hrad Špilberk v centru Brna**,

nahrazující zdolávání hory Říp, které by včetně dopravy z Brna většina z nás nezvládla.

Vládou nařízená nutná omezení nám prakticky znemožňují všechny společné aktivity, které vedení PKB i samotné SP zahrnuje do plánu na rok 2020. Vyzýváme naše členy, aby doma sami cvičili, věnovali se oblíbeným činnostem (výstavku z domácího tvoření určitě zrealizujeme, jak jen to bude možné), udržovali mezi sebou kontakty telefonem či e-mailem, jubilantům aspoň posíláme pěkná přání k narozeninám. Všichni netrpělivě čekají na další číslo Časopisu Parkinson i zprávy z výboru klubu.



PK Hradec Králové

Pozdrav z Parkinson klubu Hradec Králové

Václav Mlateček, PK Hradec Králové

Každý měsíc roku 2020 měl být podle plánu činnosti Parkinson klubu Hradec Králové naplněný společnými akcemi sportovního i kulturního charakteru. Řada z nich byla i organizačně připravena. Bohužel covid-19 překazil všechny naše plány.

Zrušili jsme nejen pravidelné klubové cvičení a logopedii, ale mimo jiné i tradiční březnové Předměřické sportovní hry, výstup na Kunětickou horu konaný při příležitosti Světového dne Parkinsonovy choroby a červnový turnaj ve stolním tenisu. Těšili jsme se i na akce organizované dalšími kluby, hlavně na Parkinsoniádu, a turnaje ve stolním tenisu a bowlingu.

Uvítali jsme určité uvolnění situace v září a začali cvičit. Naši zástupci vyjeli na

plavbu lodí Brněnskou přehradou, úspěšnou akci pořádanou Parkinson klubem Brno, a absolvovali jsme rekondiční pobyt v Peci pod Sněžkou v hotelu Energetik na Hnědém vrchu.

Sami jsme připravili turnaj ve stolním tenisu, zařazený do ligy stolního tenisu Společnosti Parkinson, z. s., původně plánovaný na měsíc červen.

PK Pardubice

Informace z klubu

Petr Šimon, předseda PK Pardubice



Parkinson klub Pardubice má aktuálně 32 členů. Bohužel byla stejně jako na jaře naše pravidelná cvičení v tělocvičně a v bazénu přerušena vyhlášením nouzového stavu.

Ve 2. pololetí jsme se sešli na skupinová cvičení jen 7x, z toho 5x v tělocvičně ZŠ Štefanikova a 2x v Aquacentru Pardubice. Naposledy se cvičení konalo 6. října a poté už bylo, dle vládního opatření, jeho konání prakticky vyloučeno. Plavecké areály a následně i základní školy byly až do odvolání uzavřeny, a veškeré aktivity klubu tak musely být odvolány.

Naši členové tak přišli o pravidelnou činnost a akce. Prohlídka Hvězdárny a planetária v Hradci Králové, která byla z původního květnového termínu přesunuta na 28. října, byla opět zrušena. Ohroženo je i konání členské schůze v salonku Restaurace Pernštejnka plánované na středu 2. prosince 2020. Musíme jen doufat, že se současná situace s koronavirem začne postupně zlepšovat a my budeme moci naši činnost zase obnovit. Členům PK Pardubice

schází hlavně společná cvičení, která jsou pro pacienty s Parkinsonovou chorobou velmi prospěšná, a já za sebe doporučuji všem členům, aby v této těžké době pravidelně cvičili alespoň sami doma.

A jaké akce jsme ve 2. pololetí stihli uskutečnit?

- V pátek 21. srpna jsme vyjeli na výlet na středověký hrad Pernštejn.
- V termínu od 13. do 20. září se pět našich členů účastnilo rekondičního pobytu v Peci pod Sněžkou, organizovaného PK Hradec Králové.
- V pondělí 21. září se sešli členové PK Pardubice na hřišti TJ Pardubičky, kde se konalo již tradiční setkání spojené s opékáním špekáčků. Počasí bylo nádherné, sluníčko svítilo, a my si tak mohli užívat jednoho z posledních letních dnů. Účastníci mezi sebou živě besedovali, stoly byly plné donesených dobrot a opéčené špekáčky chutnaly všem.
- Dále se ve čtvrtek 24. září, ještě před uzavřením společenské místnosti v Centru pro zdravotně postižené, podařilo uspořádat členskou schůzi klubu.

Závěrem chci poděkovat všem našim sponzorům za projevenou vstřícnost a podporu, díky nimž můžeme naše akce realizovat.



PK Pardubice Vzhůru na hrad

Petr Šimon, předseda PK Pardubice



Dne 21. srpna se uskutečnil plánovaný výlet na státní hrad Pernštejn. Minibusem nakonec odjelo 16 účastníků. Sluníčko svítilo od samého rána a slibovalo pěkný teplý den.

Po 2 hodinách cesty se před námi objevila silueta nádherného středověkého sídla pánů z Pernštejna. Pozdně gotická a raně renesanční podoba hradu nebyla dotčena dalším přebudováním a je ojedinělým dokladem přeměn středověké pevnosti na luxusnější renesanční sídlo.

Prohlídka zkráceného základního okruhu trvala necelou hodinu, během níž nás průvodce seznámil se zajímavou historií a architekturou této památky. Obdiv si zaslouží především starší členové a členové se zhoršenou pohyblivostí, kteří tuto fyzicky náročnou prohlídku úspěšně zvládli.

Po výborném obědě a dobře vychlazeném pivu jsme se mohli vydat na další pouť.



Zamířili jsme do Poličky. Město se pyšní krásným historickým centrem, které obepínají nejzachovalejší kamenné hradby ve střední Evropě. Opevnění s 19 baštami má délku 1 200 m. Prohlídka města náš výlet uzavřela.



PK Brno Plavba lodí Brněnskou přehradou

Eva Fialová, PK Brno



Když nám koronavirus 12. 3. 2020 zrušil všechny klubové akce včetně dubnových slavností ke Světovému dni Parkinsonovy nemoci, všichni členové PKB netrpělivě čekali, kdy budou přísná legislativní opatření zrušena a klub začne zase fungovat.

Proto přišly začátkem května Evičky s nápadem uspořádat netradiční velkolepou akci pro všechny regionální kluby Společnosti Parkinson, z. s., jako náhradu za jarní oslavy i dobu nařízeného domácího vězení, izolace a nečinnosti. A když jsme v Brně, tak kde jinde než na našem „Prýglu lodí“! Plavba lodí přehradou vzbudila velký zájem a splnit předepsanou hranici do 100 účastníků se ukázalo být zapeklitým oříškem.

9. 9. 2020 (i to datum vypadá krásně) od rána zářilo slunce příslibem nádherného dne a členové výboru s dobrovolníky nastoupili v předstihu do přístaviště a chopili se svých povinností. Přicházející účastníci většinou vtipně splnili doporučení vhodného oděvu, a tak se do prezenčních listin na molu houfně zapisovali námořníci, neřkuli kapitáni, avšak jediné mezi hosty ze souboru Stará Líšeň se objevila zelenovlasá vodní víla oděná v květovaném voálu a stejně úžasný vodník.

Zaevidovaní byli dekorováni barevnou kokardou se znakem PKB, která nahradila palubní lístek. O půl jedenácté připlula s houkáním lodní sirény k můstku č. 3 krásná dvoupalubová loď Utrecht



s pohledným kapitánem. Před nástupem všem vydezinfikovaly ruce 3 sličné dobrovolnice, kapitán odemkl bezbariérové WC. Lavice u stolů v přízemí i pohodlná křesílka na horní vyhlídkové palubě se zaplnily. Úderem 11. jsme vypluli v počtu 89 lidí vstříc slunci, vodě a dobré náladě.



Plavbu zahájila předsedkyně klubu Mgr. Eva Vernerová. Přivítala všechny přítomné, představila vzácné hosty – krajského zastupitele pro regionální rozvoj a starostu Velatic Mgr. Jana Grolich, 18 zástupců regionálních klubů z Hradce Králové, Litomyšle a Zlína a dalších 20 milých hostů. Např. účinkujícího Juráše Látala s jeho chotí a kytarou, Martinu Jelínkovou s fotoaparátem a Zdeňka Kopřivu s kamerou. Student posledního ročníku střední pedagogické školy v Litomyšli Pavel Krejsa sbíral dotazníky ke své ročníkové práci na téma Parkinsonovy nemoci. K naší radosti přijalo pozvání i 9 členů souboru Stará Líšeň, kteří s Jurášem rozezpívali a roztančili horní palubu.

Program jsme zahájili společným zpěvem brněnské hymny parkinsoniků na počest všech kamarádů, kteří nemohou být



s námi, a také pro naše zasloužilé členy Helenu Haimannovou, Ivanu Kiliánovou a Jana Marka. Těm rád poblahopřál Mgr. Jan Grolich. Dodatečně bude poděkování předáno také Táně Kincové u příležitosti jejího životního jubilea.

Pak už dobrovolnice roznesly talíře s kuřecími řízečky a výborným



bramborovým salátem a poté plastové nádobí sesbíraly do tříděného odpadu. K dispozici byla rovněž neslazená voda v 1,5 l láhvi. Že tu a tam někdo zlomil plastový příbor? Na míšeňském porcelánu se stříbrným náčiním stolujeme přece doma a tady je to příjemná změna, no ne?

Po jídle a projevech se většina posádky přesunula na sluncem zalitou vyhlídkovou palubu, kochala se krásnou okolní přírodou, a tady se především zpívalo s kytarou. Jiří Látal má široký repertoár – lidovky, vinařské, tramské, country, co vás napadne. A přece jsem zaslechla stížnost jedné dámy:

„Proč to hraje tak vysoko? Já si chci zazpívat, a tak vysoko to nevytáhnou! A proč zpívá písničky, které neznáme? Přece je placený od toho, aby nás bavil, a já si chci zazpívat písničky, které znám!“

Milá paní, Jiří Látal je náš kamarád a vždycky nám hraje a zpívá bez nároku na odměnu a dělá to rád. A ostatní zpívali, jak kdo uměl, a rádi se učili neznámé písničky a tancovali a všem se to moc líbilo.

Na závěr tříhodinové plavby nás Marta Hubová seznámila s historií a zajímavostmi Brněnské přehrady a ti, kteří ještě nebyli unaveni, zakotvili po opuštění lodi



v nedaleké restauraci Vingl na kávu, pívko a pokec.

Dopravnímu podniku města Brna, Magistrátu města Brna, všem účastníkům, organizátorům a dobrovolníkům patří naše upřímné poděkování za krásné odpoledne, nevšední zážitky a radostnou pohodu.



PK Ústí nad Labem

Poděkování magistrátu statutárního města Ústí nad Labem...

Ing. Milan Hons, předseda PK Ústí nad Labem



...a všem jeho pracovníkům, kteří zvedli ruku pro dobrou věc a odhlasovali dotaci pro Parkinson klub v Ústí nad Labem. Dokázali jste tím, že vám záleží na tom, jak senioři a tělesně postižení, kardiaci a parkinsonici žijí ve vašem městě.

I přes problémy s koronavirem v celé republice, hlavním městě i u nás v Ústí nad Labem jsme na poslední chvíli, před dalším zákazy a nařízeními, stihli naši každoroční výpravu na koníčky v hřebčíně Svinčice, spojenou s hipoterapií, malou očišťou koní a krmením jejich nejoblíbenější pochoutkou – syrovou mrkví.

Procházky po okolí spojené s krátkým tělocvikem byly vhodným doplňkem. Večer jsme si krátili sestavováním puzzlí, vyplňováním testů a vzpomínkami na



uplynulých 10 let a na ty členky a členy klubu, kteří již odešli na dlouhou cestu.

Tak jako každoročně je nutné poděkovat řediteli hotelu Ring panu Brabcovi s kolektivem za péči, kterou nám věnovali během našeho pobytu. Naše veliké poděkování patří i ředitelce hřebčína paní Ivaně Staňkové s kolektivem.

Prostě děkujeme všem, kteří na nás nezapomněli a umožnili nám tuto každoroční akci.



PK Praha Ohlédnutí za minulým obdobím

Ing. František Klíma, předseda PK Praha



Období, které prožíváme, neumožňuje řádnou činnost jednotlivých parkinson klubů. Tato omezení se týkala i pražského klubu. Podařilo se nám uskutečnit pouze dvě klubová setkání, tři cvičení a společnou návštěvu galerie a arcibiskupského paláce, a to ještě v malém počtu.

I přesto, že jsme jako všichni ostatní měli omezené možnosti, chtěl bych tu zmínit několik témat, o kterých jsme na schůzkách diskutovali.

Každý parkinsonik si shání informace o této závažné nemoci. Materiálů lze na internetu nalézt velké množství. Některé jsou přínosné a psané formou, které porozumí i člověk, který není profesí neurolog. Za dobu mé nemoci (asi 14 let) jsem hledal různé články o Parkinsonově nemoci. Zpočátku jsem se snažil udělat jakousi rešerši. Po určité době jsem usoudil, že to nemá pro mě jako pacienta žádný přínos. V článcích se opakovaly neustále tytéž informace, jako kdyby se zastavil výzkum PN a vývoj léčebných postupů. Pro pacienta nic nového. Chápu, že zjistit a ověřit příčiny vzniku PN a způsoby zastavení progresu je ještě daleko před námi. Avšak bylo by možné lépe pracovat doposud ověřené léčebné metody. Pacienti si stěžují, že mají problémy s dávkováním léků s L-dopou. I když dodržují dávkování předepsané lékařem, upadají do stavu off, a to většinou různě během dne. Jeden den je lepší, druhý nestojí za nic. Dalším problémem, o kterém se diskutuje, je, zda léky s L-dopou brát i v noci, nebo jen přes den, nebo brát léky podle potřeby. Tyto léky se užívají dlouhou dobu a je s podivem, že neexistují studie, jak reagují léky na konzumaci

jídla, a speciálně na bílkoviny. Opět se dočteme různé názory: v rozsahu od nemohu jíst hodinu před braním léku/hodinu po užití nesmím jíst až po tvrzení, že je to jedno. Rovněž názory, zda užívat léky v noci, nebo jen ve dne, se liší. Nenalezl jsem charakteristiky tvorby dopaminu (časový průběh přeměny L-dopy na dopamin). Bez těchto znalostí se těžko nastaví timing, aby se minimalizovaly stavy off. Rovněž předejít stavům dyskineze, které jsou velice nepříjemné.

Zde bych chtěl uvést, že v poslední době považují přední neurologové dopamin za hormon štěstí a že drogy (léky) mohou zvýšit jeho hladinu, což vede ke zlepšení nálady. Těmto odborníkům bych doporučil, aby si zažili předávkování L-dopou. Jistě by rychle přehodnotili své závěry a vrátili se k serotoninu jako hormonu štěstí.

Další, o čem se diskutovalo, byla souvislost ztráty čichu a PN. Je zajímavé, že každý pacient s PN, se kterým jsem na toto téma hovořil, mi tuto souvislost potvrdil. Je zde prokazatelně korelace mezi ztrátou čichu a PN. Je s podivem, že lze nalézt minimum studií, které řeší tuto problematiku. Našel jsem pár studií, např. National Institute on Aging uvádí ve své Research Study, že při ztrátě čichu degenerují buňky – čichové neurony v mozku, které mimo jiné generují látku Climomina*. Ta se dostává

*Climomina je pracovní název chemické látky, která je spotřebována dopaminogenními neurony. Její existence není obecně potvrzena.

do středního mozku, kde sídlí substantia nigra, k neuronům, které tvoří dopamin. Jestliže je této látky nedostatek, mohou „generátory dopaminu“ odumírat. To by vysvětlovalo souvislost mezi ztrátou čichu a ztrátou dopaminu. Bohužel výzkum byl pravděpodobně zastaven, protože institut následné zprávy neuvádí.

V současné době se vývoj zaměřuje na aplikaci kmenových buněk. Veřejně dostupné články z mého pohledu spíše indikují, že specialisté na PN tápou a hledají správné cesty.

Pokud by někdo po přečtení tohoto článku nabyl dojmu, že paušalizují výzkum odborníků na léčbu PN, není tomu tak. Problematika mozku je ohromně komplikovaná a poznání bývají vykoupena velkým úsilím.

Jako příklad uvedu výzkum, který

prováděla firma IBM. Na počátku tohoto tisíciletí chtěla IBM demonstrovat, že její výkonné clustrované počítače dokážou napodobit funkčnost mozku. K tomu potřebovali jakýsi popis, jak mozek funguje, jaká je jeho struktura a funkcionalita. Byl vytvořen tým nejlepších neurologů a IT analytiků. Úkol byl vytvořit speciální jazyk, který usnadní popis mozku tak, aby IT specialisté mohli definovat funkčnost mozku. Po asi dvouletém výzkumu se nepodařilo vyvinout použitelný produkt. To jen ukazuje, že mozek je složitý, nejméně poznaný orgán.

Proč tato témata rozvádím? Domnívám se, že určitá spolupráce parkinsoniků s vývojovými centry by pomohla při výzkumu léčby PN. Mezi pacienty s PN je obrovské množství využitelných informací.

PK PK Červený Kostelec Oznámení

Začátkem listopadu nás opustila zakladatelka parkinson klubu v Červeném Kostelci

Eva Šrůtková ve věku 77 let.

Dožívala v domě seniorů v České Skalici. Evo, děkujeme ti za vše, co jsi pro Společnost Parkinson a naše členy vykonala.



PK Olomouc

Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D., předsedkyně PK Olomouc



Srdečně vás všechny zdravím. Tento příspěvek píšu začátkem listopadu. Přestože doba nyní není příznivá, věřím, že i toto složité období překonáme. Časem se situace zase změní k lepšímu. Nic netrvá věčně.

A co naše společné akce? Cvičení v mírně omezeném režimu jsme po rozvolnění protiepidemických opatření v létě zahájili, avšak následně jsme je zase zrušili. Potěšil mne zájem našich členů, kteří mne aktivně kontaktují a rádi by cvičili, jak jen to půjde. Potvrzuje se mi, že jak si člověk zvykne na pravidelný pohyb, snadno po vynechání zjistí, jak mu chybí.

Jako letošní novinku jsme zkusili po letech opět začít pravidelně plavat. Pro plavání jsme využili bazén centra AC Baluo. I když to není vždy jednoduché, plavání, cvičení a protažení v bazénu nám dělají dobře. Na závěr relaxujeme ve vířivce. I tato aktivita je však nyní přerušena.

Setkávání v Klubu seniorů U Hradeb 2 v Olomouci bývalo vždy naplánované na poslední pátek v měsíci od 14:00 hodin. Obvykle pod vedením Marušky Salavcové byly prováděny aktivity na procvičení paměti, pozornosti nebo logopedická cvičení.



Na konci září jsme se společně ještě setkali ve venkovních prostorech Air Baru u letiště v Neředíně. Setkání alespoň částečně nahradilo pravidelnou podzimní schůzi, která se za běžné situace koná v aule neurologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc. Účast byla menší než obvykle, což je pochopitelné. Členové byli seznámeni se současnou situací klubu (cvičení, plavání, akce, hospodaření). Hostem byla PhDr. Jana Haasová z odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce. Její zájem o naši činnost nás potěšil a věříme v další možnou spolupráci.

Diskutovali jsme také o dalších plánech klubu. Předběžně máme domluvenou možnost hipoterapie nebo účast na jiných aktivitách s využitím koní spolku Ryzáčků ve Vyšehorkách. Někteří členové také projevíli zájem o konzultaci vhodného cvičení a obtížných pohybových aktivit v domácím prostředí, které budou zajištěny cvičitelkami Mgr. Dupalovou, Ph.D., a Mgr. Šlachetovou, Ph.D. Obě aktivity budou realizovány, jakmile to bude možné.

Příští rok bude mít Parkinson klub Olomouc již 20. výročí vzniku. Tak snad něco zase společně podnikneme. Všechny vás moc zdravím, přeji vám hodně sil a pevné nervy.



Veselá mysl, půl zdraví

Jan Panocha, PK Hradec Králové

Vzpomínání na ozdravný pobyt PK Hradec Králové v Peci pod Sněžkou, hotel Energetik, 13. – 20. září 2020

Uvedené místo je jedním z nejhezčích v Krkonoších. Pohledné údolí, kterému vévodí nedaleko pramenící řeka Úpa. Stráním dominují hory: Černá, Liščí, Sněžka, Studniční. Svahy, s převážně lyžařskými sjezdovkami, tvoří na pohled dokonalé údolí a z technického hlediska rovnoměrně vyvážený terén pro sjezdové lyžování.

Na jižní stráni, asi ve výšce 1 300 m n. m., byl cca před 50 lety postaven hotel Energetik. Z parkoviště před hotelem je pěkně vidět Sněžka, jejíž vrchol i značnou část lanovky je možné pozorovat na vzdálenost asi 3 km vzdušnou čarou. Hotel je vybaven dvojlůžkovými pokoji s balkony, plaveckým bazénem 16 x 8 m, velkou jídelnou, výtahem, kongresovým centrem apod. Za naší přítomnosti vstřícným personálem. Tolik k představení. Ještě nutno podotknout, že vedoucí pobytu Stáňa Pospíšilová zcela určitě usmlouvala se sv. Petrem 101% počasí.

A teď něco k pobytu. V nočních hodinách bylo možno pozorovat hvězdnou oblohu. Totiž, při nulovém znečištění a bez světelného smogu byla pohádkově vidět veškerá letní souhvězdí. A k ránu, kolem 4. hodiny, přicházejí na scénu jeleni. Ano, již troubějí a dávají si navzájem znát svá teritoria. Je to dojemné a působivé. Údolím se troubení nese až strašidelně. Kolem 6. hodiny je možné pozorovat východ slunce. Než k tomu dojde, předchází na východním horizontu široké zabarvování v pruzích růžové, červené, oranžové, žluté a žlutobílé. Celý východ hoří, hoří. A nakonec, ejhle,

pán naší soustavy planet, jeho eminence, životodárné slunce. Jeho paprsky k nám letí 8 min. a 20 s. Rychlostí 300 000 km/s. Skoro si to ani nedovedu představit. Je to



přibližně 8x dokola kolem naší planety Země za 1 sekundu! Kam až jsme se to dostali?

No a v 7 hodin budíček, v 7:30 ranní venkovní rozcvička. A ty začátky! Uf, jdou ztuhla. Pro lepší rytmiizaci cviků zazněla občas k dobru nějaká ta říkanka. Například studenti: Seděla bába na buku, učila se azbuku. Sed si dědek vedle ní, dali se do učení. Přilez rak a cvaky cvak, že to zkusí taky tak. Přišlo lidí sta a sta, přišel sám pan starosta. Před bukem i na buku učili se azbuku. Dobrý, ne? Nebo třeba: Kouří komín, kouří, slunce oči mhouří. Mhuř si oči, mhuř! Kdybys



oči nemhouřilo, bylo by nám hůř. To jsem si odskočil do kdysi čítanek žáků prvního stupně základních škol. A tak nám po ránu při cvičení bylo i veselo.





Po snídani jsme se rozdělili do dvou skupin. První skupinu vedla Maruška Salavcová. U ní se zajímavým způsobem odehrávaly logopedie, paměťová cvičení, hovorově obtížná cvičení, dechová cvičení. Vymýšleli jsme si krátké pohádky a ve skupině si je četli. Druhou skupinu vedla Stáňa Pospíšilová. Na program bylo cvičení a hry. Cvičení směřovalo k posilování svalstva, ale také k uvolňování a procvičování kloubů. Nechyběl nácvik vstávání z lehu i ze sedu na židli. Veselé situace nastaly při hře v kruhu Hele,

Pepo... Co je, Pepo? Řekni Pepovi. A tak pořád dokola. Při zrychlení nastávaly komické situace (teď to hrajeme doma před obědem). Po hodině se skupiny prohodily.



Dopolední cvičení a logopedie, vydatné, veselé a dobře připravené zaměstnání končilo přiměřeným vyčerpáním. Čím to, že se mi již třetí den lépe chodilo po schodech? A po obědě hupky dupky do postýlky.

Od dvou do šesti odpoledne bylo osobní volno, ale též zájmové činnosti či pěší vycházky. A houbaření, houby rostly jak o závod.

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí pobytu Stáně Pospíšilové z PK Hradec Králové za přípravu a provedení ozdravného pobytu. Dík Marii Salavcové, kterou si rádi půjčujeme až z Olomouce. A také velký dík našemu kolegovi, vytrvalému střelci, za ochotné uspořádání odpolední střelecké přípravy. Dík, Jardo!

Po večeři a informacích na další den jsme se sešli v jídelně na vědomostní a stolní hry atd. Společně jsme si také zazpívali. Úderem 22. hodiny kdekdo pošilhával po kanafasu...

Tož na shledanou zítra, dobrou noc.

TÝDENNÍ REKONDIČNÍ POBYT

v Mariánských Lázních

pro členy Společnosti Parkinson, z. s.

V lázeňském hotelu Hvězda, situovaném v blízkosti kolonády a lesoparku v centru Mariánských Lázní

10. 5. – 17. 5. 2021

Týdenní rekondiční pobyt zahrnuje následující služby:

- Ubytování, polopenze (snídaně, večeře)
- Délka pobytu 7 nocí

Léčebná péče:

- Vstupní a závěrečné lékařské vyšetření
- Procedury z přírodních léčivých zdrojů – minerální koupele, suché plynové koupele a klasické částečné masáže, skupinová LTV s fyzioterapeutem
- Celkem 15 procedur pro každého klienta:
3 x LTV ve skupině, 4 x CO₂ suchá uhličitá koupel, 2 x klasická masáž částečná, 4 x oxygenoterapie, 2 x CO₂ vodní uhličitá koupel
- Denně volný vstup do bazénu s whirlpoolem, 2 sauny, fitness
- Pitná kúra dle předpisu ošetřujícího lékaře

Stravování:

- Polopenze v hotelové restauraci – snídaně, večeře – vše formou bohatého rautu
- Možnost přibjedenat plnou penzi – 260 Kč/den

Ubytování:

- Komfortní dvoulůžkové a jednolůžkové pokoje kategorie Superior: sprcha/vana, WC, televize, telefon, wifi, minibar, fén, župan, sejf, froté pantofle, rychlovarný set na kávu a čaj.

Předběžný jmenný seznam účastníků do **8. 4. 2021**

jméno, pokoj, popř. s kým, číslo voucheru (měl by být platný do 30. 6., pokud máte vygenerovaný a nepoužitý, lze použít), místo narození, mobil.

Závazný jmenný seznam účastníků do 20. 4. 2021

Speciální snížené stornoplatky ze zdravotních důvodů:

14 – 7 dnů před příjezdem 10 %, 6 – 1 den před příjezdem 20 %

Platba na místě během pobytu.

CENY 2021		
	2. 1. 2021 – 20. 12. 2021	
	Cena za 1 os/noc	Cena za 1 os/pobyt
Hvězda 4* – rekondiční pobyty		
Dvoulůžkový pokoj kategorie Superior	1 720	12 040
Jednolůžkový pokoj kategorie Superior	1 980	13 860
Lázeňský poplatek: 30 Kč/os/den		

Jarní pobyt pro seniory s programem „Smím prosit?“

Eva Fialová, PK Brno

Parkinson klub Brno organizuje již každoročně pro své členy a jejich doprovod revitalizační pobyty pořádané neziskovou organizací Filiánek, z. s., v hotelu Horník, v lokalitě Tři Studně na Vysočině. Bývá to v říjnu se zaměřením na nemocné Parkinsonovou chorobou.

Letos, dychtiví po společnosti, legraci a pohybu po dlouhém období pandemie koronaviru, přihlásilo se pár kamarádů z klubu z vlastní iniciativy i na jarní pobyt pro schopnější seniory. V tělocvičně se nic neutejí a nakonec nás jelo 12.

Účastníky čekalo hezké ubytování, dobré jídlo 3x denně (a to jsem doufala, jak tady

zhubnu!), zajímavý a pestrý program s cílem rozhábat ztuhlá těla i mozkové závitky, něco se naučit a pookrát v náručí lesů, luk a rybníků. Užili jsme si ptačího zpěvu, domácích zvířat za plotem i tří ubytovaných pejsků. K ránu dováděli na louce zajíci, v lese začínaly růst houby. Muži se mohli několikrát pokochat nízko prolétajícími vojenskými letouny, zatímco ženy si zacpávaly uši. Pejškaři zrána venčili své miláčky, mnozí naši umělci fotili či kreslili okolí.

V tanečním rytmu, při výrobě domácích skřítek, prstovém malování, více či méně náročných procházkách, večerních diskuzích a tajném zkoušení scén z filmových



muzikálů na taneční soutěž jsme získali nové kamarády a nelíčený obdiv skupiny seniorů, kteří netušili, čeho jsou parkinsonici schopni – vítáme každou aktivitu, máme bezbřehý smysl pro humor a neomezenou chuť bavit sebe i ostatní a nemoci se nepoddát. Jenom zírali na naše kreace, vystoupení sedmi trpaslíků či soubor mysliveckých písní! Snad jsme byli inspirací i pro ně.

Obrázky Helenky Haimannové z jarního pobytu přikládám.

Doufali jsme, že se všichni sejdeme i na podzimním pobytu „Překážky nás nezastaví“ 12. – 26. 10. 2020, pozvánku jsme poslali i do kanceláře Společnosti Parkinson a předsedům ostatních klubů. Přihlásilo se nás 29 a objednali jsme i společnou dopravu z Brna mikrobusem. Ale v pátek před odjezdem byla vyhlášena přísná opatření k zamezení šíření covidu-19, hotel i Ing. Jana Benešová z Filiánku operativně upravili podmínky pobytu a účastníci se mohli rozhodnout, zda pobyt absolvují. Nakonec na Vysočinu odjelo 10 sportovců a navzdory nevlídnému počasí si to prý pěkně užili. Tak třeba zase příští rok!



Soběšice 2020

Valer Mičunda, předseda PK Plzeň

Ve dnech 5. – 12. září pořádal Parkinson klub Plzeň rekondiční pobyt v hotelu Pod Hořicí v Soběšicích za účasti 40 osob z plzeňského a budějovického klubu. I přes poměrně velký počet účastníků proběhl pobyt i přes počáteční zmatky s ubytováním v naprosté pohodě. Pokoje jsou dvoulůžkové, apartmány třílůžkové, všechny se sociálním vybavením a televizorem, ve třetím a čtvrtém patře, ale protože je v hotelu k dispozici výtah, tak nám to nedělalo potíže.

Program byl nabitý, od soboty do pondělí se nám věnovala logopedka Mgr. Soфіe Ritterová, navíc, jak je to u ní zvykem, s plným nasazením. Předala nám spoustu energie, za což jí všichni vřele děkujeme. Den nám začínal tradičně rozcvičkou a pokračoval snídaní a cvičením v tělocvičně a v bazénu. Z důvodu velkého počtu jsme byli rozděleni do dvou skupin. Cvičení vedla tradičně výborně Evička Fiedlerová a v bazénu se střídala s Vlastou Holou. V bazénu jsme se nasmáli, a dokonce si i zazpívali. V neděli za námi přijela majitelka rekondičního centra Na Dvorku v Plzni Mgr. Lucie Klánová, která nás poutavě seznámila s hipoterapií.



V úterý se některé ženy nechaly zkrášlit kosmetičkou, která za námi přijela z Prahy. Většina účastníků využila služeb wellness centra, které je součástí hotelu, a protože jsme byli v hotelu téměř sami, měli jsme po celý pobyt k dispozici bazén denně od 8:00 do 20:00, čehož jsme bohatě využili. Na čtvrtek se zorganizoval výlet do Hoslovic, kde jsme navštívili historický vodní mlýn ze 13. století. Je zajímavé, že i v dnešní době je mlýn plně funkční a při některých příležitostech je v provozu. Často je součástí pořadu v televizi a natáčely se zde i pohádky, např. Tři bratři. Mlýnem nás poutavým výkladem provedl pan mlynář.

Hezké počasí jsme strávili na terase a mnozí využili okolní lesy ke sběru hub, kterých bylo opravdu hojně, k snídani jsme měli k velkému překvapení všech jeden den dokonce smaženici.

Místní kuchyň vaří většinou z biopotravin z místního zdroje. Hotel je součástí biofarmy, která vlastní bioplynovou stanici, jež vytápí hotel, ohřívá vodu v bazénu. Farma je soběstačná ve spotřebě el. energie.



Večery jsme trávili při muzikoterapii, do které se úspěšně zapojil nový diskžokej p. Eduard Kilberger, člen našeho PK. Plně nahradil Jaromíra Špačka, za což mu děkujeme. Do programu se zapojil i pan Zdeněk Žemlička výkladem a názornými ukázkami, jak se bránit při případném napadení.

V sobotu bylo při poslední, tradičně pyžamové rozcvičce plno legrace a všichni se těšili na závěrečný večer, na kterém nám zahrála živá hudba ve složení: klávesy a saxofon ze Strakonic. Večer nám zpestřilo vystoupení našich žen a Jindřicha Šťastného, kteří si tentokrát dali název Hořící savana. Všichni se dobře bavili a nikomu se nechtělo jít spát. Nejdůležitější ovšem je, že během týdne jsme zapomněli na starosti a potíže spojené s parkinsonem a plni energie jsme se rozjížděli domů.

Samozřejmě se těšíme na další rekondiční pobyt. Děkujeme personálu hotelu Pod Hořicí v Soběšicích za milý a vstřícný přístup a příjemně prožitý týden.



Ozdravný pobyt ve Vráži u Písku

Zislava Freund, předsedkyně SP

Z Lázní Vráž u Písku přišla v létě nabídka na ozdravný pobyt s uplatněním lázeňského příplatku 4 000 Kč od státu. V době, kdy se vše zdálo na dobré cestě. Nabídku

s podmínkami jsem umístila na našem webu, na Facebooku a poslala i newsletterem. Zájem byl poměrně velký, a tak jsem objednala deset pokojů, přihlásili se i tradiční návštěvníci z Plzně,

pro které bylo dalších pět pokojů, a nastala koordinace obsazenosti 15 pokojů v termínu od 4. října. Ani to nestačilo a byl objednáán další termín od 2. 11., dalších deset pokojů.

Od účastníků bylo třeba získat čísla voucherů a další údaje, a když bylo vše pohromadě, situace s koronavirem se začala zhoršovat. Těsně před odjezdem se část lidí odhlásila, vedení lázní nám vyšlo vstříc a v této výjimečné situaci neuplatnili storno poplatky.

Nutno říci, že jsme měli obavy, situace už nebyla dobrá, stálo při nás ale štěstí a celý pobyt proběhl, až na zrušená kulturní vystoupení, ve velice příjemné atmosféře tak, jak to z Vráže známe. Krásné počasí umožnilo procházky parkem, stihli jsme výlet do Písku.

Odjížděli jsme právě v době, kdy byla



vyhlášena první omezující opatření, zavřel se bazén a z kavárny nás jemně vyprovodili v osm večer.

Účastníci druhého termínu od 2. 11. už takové štěstí neměli, pobyt byl zrušen.



Já a stolní tenis

Václav Temr, PK Praha

Začalo to zcela nenápadně, jak to obyčejně bývá. Jednoho dne jsem zjistil, že mi to nějak divně cuká s levou rukou. Praktický lékař mi neprozradil, o co jde, a vyhnal mě k neurologovi. Jeho reakce byla docela zájímavá. První, co jsem od něj uslyšel, bylo: „Tady si užijeme legrace.“ V té době jsem netušil, která bije, ale žádnou legraci jsem v tom neviděl. Následovalo CT, nějaké prášky, třes se zhoršoval a začaly se objevovat další potíže. Další medikace, a už jsem začal tušit, že je zle. Nastalo hledání na stránkách internetu s tématem parkinson. Jejich obsah mě pochopitelně příliš nepotěšil, naopak vyhlídky na to, co mě čeká, přinesly velké rozčarování.

Naštěstí jsem narazil na stránku Společnosti Parkinson, z. s., a zjistil, že existuje spousta lidiček s podobným osudem a že s tím jde alespoň trochu něco dělat. A tady jsem narazil na výzvu ke hraní stolního tenisu s lidmi podobně postiženými. Celý život jsem se snažil sportovat, i teď, kdy mi bylo dvaasedmdesát, jsem stále chodil hrát volejbal s partou lidí postižených podobným věkem. Výzva ke hře v pinec mě okamžitě zaujala, a tak jsem odpověděl a začal hrát stolní tenis, který jsem kdysi dávno nahodile hrával na chatě u své sestry. Asi si každý dovede představit, jaká to byla úroveň, míčky končily převážně v síti nebo mimo stůl. Dodnes mám podezření, že Slávkiny bolesti zad jsem způsobil já, když sbírala míčky spadlé pod stůl. Po nějaké době se zdálo, že moje hra se poněkud zlepšila, a tak jsem troufale kývl na účast v předměřických hrách. Dostal jsem naloženo a měl sto chutí s pincem seknout.

Naštěstí mi to Slávka rozmluvila, a navíc mě nasměrovala ke specialistům v Kateřinské. Tady lékaři odhadli, co potřebuji. a předepsaná levodopa začala zabírat. Už jsem při jídle zase začal používat levou ruku, kamarádi mi nemuseli pomáhat do kabátu a míček při hře častěji trefil stůl. Začal jsem se těšit na další turnaj v Předměřicích i na pokračování v plánované soutěži. Pozdrav z Číny všechno změnil a pro mě to bylo možná dobře. Získal jsem totiž čas, který jsem využil k intenzivnímu tréninku, a u kamarádů v partě Kmetíků další nadšence pro hru. Začali jsme s hrou v místní hospůdce, kde byla za pivní konzumaci k dispozici možnost se stolem na tenis. Dlužno říci, že jsme opravdu převážně hráli a s konzumací to nepřeháněli. Když se virus zasloužil o zavření hospůdky, získali jsme místo v garážovém stání, přišel dar od syna ve formě nového stolu a jelo se dál. Pravidelné úterní hraní nejprve ve čtyřech se posléze změnilo v turnajová klání ve čtyřhře s více účastníky. Navíc se mi podařilo občas přemluvit kamarády k individuální hře a výsledek se dostavil. Moje hraní už začínalo vzdáleně připomínat stolní tenis.

Bohužel koronavirus zasáhl i do plánované stolnětenisové ligy parkinsoníků a na stránkách Společnosti se objevilo následující sdělení: ***Virová epidemie zamíchala karty nejenom nám, ale všem organizátorům hromadných akcí. Turnaje plánované na jaro zrušilo opatření vlády, když už se zdálo, že jsme z toho venku, přišla druhá vlna epidemie. Přesto se organizátoři PK Hradec Králové rozhodli turnaj uskutečnit. Tedy v sobotu 26. září 2020.***

A tak jsme se onu deštivou sobotu vydali do Hradce Králové. Čtyři pingpongové stoly byly připraveny, následovala registrace a rozlosování hráčů do dvou skupin. V ženské kategorii se okamžitě stala vítězkou Slávka Freund, neb byla jedinou účastnicí. Aby nejela sto kilometrů zbytečně, pořadatelé ji zařadili do losování mezi muže, a jako na smůlu se stala mojí první soupeřkou. To se ukázalo jako výhoda, výsledek se nepočítal do konečného pořadí a my jsme mohli alespoň trochu potlačit nervozitu a rozehrát se pro další utkání.

Nakonec to nedopadlo nejhůř a moje druhé místo ve skupině po napínavých,

převážně třísetových zápasech, bylo nad mé očekávání. I vyhraný set s favoritem soutěže mi udělal velkou radost. Perličkou navíc byla účast ve finálové skupině, kde jsem už proti soupeřům se svojí nervozitou neměl žádnou šanci a obsadil celkově čtvrté místo.

Velký dík za příjemný sportovní den patří pořadatelům z hradeckého klubu, velký dík patří i všem, kteří se zúčastnili turnaje. Nikdo se nehádal, nikdo se nepral, všechno proběhlo v klidu a v příjemné atmosféře. A teď jen můžeme doufat, že virus dá pokoj a my se můžeme těšit na další soutěže.

**Ve dnech
9. 9. – 11. 9. 2021
se koná v Berlíně
světové mistrovství
pacientů
s Parkinsonovou
nemocí
ve stolním tenise**



HRÁČI Z ČESKÉ REPUBLIKY BUDOU PŘI TOM!

Turnaj ve stolním tenise v Hradci Králové

Václav Mlateček, PK Hradec Králové

Turnaj se uskutečnil 26. 9. 2020. Přihlásili se zástupci parkinson klubů Hradec Králové, Brno a Olomouc. Turnaj se konal v pěkném prostředí Centra pro integraci osob se zdravotním postižením Královéhradeckého kraje v Hradci Králové - Věkoších. Bodování ligy připravil Petr Sedláček z Parkinson klubu Brno. Body do ligy se počítaly podle účasti a dosažených výsledků v turnaji.

Soutěž se hrála ve dvou skupinách, na dva vítězné sety. Postupovali první dva ze skupiny. Finále se hrálo na tři vítězné sety.

Účast byla ovlivněna nemocností, hlavně v kategorii žen, kde se registrovala jen jedna závodnice.

Po rozlosování do skupin začaly jednotlivé zápasy, ve kterých všichni prokázali veliké úsilí a hlad po vítězství.

Nejvíce se dařilo osvědčeným závodníkům. První místo obhájil Lubomír Kmoníček



z Parkinson klubu Hradec Králové, na druhém místě se umístil Petr Sedláček a na třetím místě Pavel Kořínek, oba z Parkinson klubu Brno. Ve finálové skupině je na čtvrtém místě doplnil Václav Temr z Parkinson klubu Praha.

Všichni účastníci si zahráli řadu zápasů, do kterých se zapojila i jediná žena turnaje Zdislava Freund.



V hodnocení klubů v Lize stolního tenisu Společnosti Parkinson, z. s., je po prvním turnaji na prvním místě Parkinson klub Hradec Králové s 1 270 body, na druhém místě Parkinson klub Brno s 550 body, na třetím místě Parkinson klub Praha s 540 body a na čtvrtém místě Parkinson klub Olomouc s 200 body.

Po vyhodnocení výsledků turnaje, vyhlášení výsledků a předání cen vítězům jsme se rozloučili s přáteli, popřáli si hodně zdraví a odolnosti proti covidu-19, který už zase začíná ve větší míře ovlivňovat naši činnost.



Za všechny zúčastněné děkuji neúnavným organizátorkám celé akce, Stáně Pošpilové a Jarušce Šlezingrové, které celou akci výborně připravily.

Stolní tenis v Parkinson klubu Brno

Ján Jačisko, PK Brno

Po mém příchodu do klubu brněnských parkinsoniků jsem se aktivně zapojil do jeho činnosti. Z bohaté nabídky aktivit klubu jsem dal přednost sportovní oblasti, zvláště jsem se zaměřil na trénink stolního tenisu. Sport a pohyb tvoří vedle léků základ léčby Parkinsonovy nemoci.

Stal jsem se členem výboru klubu, pomáhal jsem při organizaci rehabilitačního cvičení v tělocvičně a řešil různé administrativní úkoly při vzniku pobočného spolku.

V průběhu roku 2014 se klubu naskytla možnost pronájmu herny stolního tenisu Spartaku Slatina, Brno, Tuřanka 1, každé úterý od 9:00 do 11:30 hodin. Z dosavadní herny v Moravské Slavii se některým hráčům zpočátku nechtělo odejít až do okrajové části Brna, ale přesvědčil jsem je o dopravní dostupnosti trolejbusem nebo autobusem.

Protože nedaleko ve Slatině bydlím, vzal jsem si na starost organizaci tréninků stolního tenisu. Také jsem se snažil vytvořit dobré podmínky přímo v herně. Např. jsem zhotovil sběrače pingpongových míčků.

Postupně se nám podařilo vytvořit velmi dobrý kolektiv a účast na úterním „pinecu“ se zvýšila na 12 – 14 hráčů, např. Yveta Nopová, Alena Hovorková, Věra Kintrová, Taťána Kincová, Libor Jaša, Jarda Dufek, Vanda Škodová a další. Takto dobře sladěné družstvo lépe reprezentovalo náš klub na turnajích a sportovních dnech. Na památku Luboše Vernerera, který stolní tenis vášnivě hrál, dokud mu to parkinson dovolil, jsme od roku 2015 třikrát zorganizovali vlastní turnaj pod názvem Memoriál Luboše Vernerera. Moje sny se naplnily a medaile z turnajů už nenosil jen Petr Sedláček, i když je stále nejlepším stolním tenistou Společnosti Parkinson.

Bohužel, v současné době došlo k poklesu zájmu o tento sport, především z důvodů zhoršení zdravotního stavu aktivních tenistů.

A právě když jsme v roce 2020 začali připravovat celorepublikovou ligu stolního tenisu, svoji úlohu sehrává epidemie koronaviru, kterou si netroufám komentovat.

Jak snadno uvést americké vědce do rozpaků

Václav Temr, PK Praha



Při zpracování rodokmenu na mě vyskočila nabídka na slevu při zjišťování DNA. Jako správný Čech (milujeme slevy) jsem okamžitě přijal i možnost vyhození 49 dolarů do vzduchu. Ale co, v životě jsem už přišel o víc. Promptně jsem vyplnil požadovaná data, dal příkaz bance k platbě a začal se těšit, na jaké vzácné předky díky prozkoumaným genům narazím.

Děkujeme za vaši důvěru, platbu jsme obdrželi a budeme vás informovat o dalším průběhu, jak dále postupovat. Na tento e-mail neodpovídejte. Neodpověděl jsem. V dalším e-mailu jsem byl informován, že sada pro stěry je na cestě a zase nemám odpovídat. Znovu jsem neodpověděl. Konečným dodavatelem sady byla přepravní firma Geis, a tak jsem dostal balíček bez problémů až do ruky.

Rodokmen tvořím na stránkách americké firmy MyHeritage a dlužno říci, že jsem nadmíru spokojen. I balíček s testovací sadou měl vysokou úroveň. Sada obsahovala dvě plastové ampule, dvě ovatované (umělohmotné!) tyčinky s černým proužkem, kartu s jakýmsi kódem a návod k obsluze. A tady nastal první problém. Vše bylo pochopitelně v angličtině. Sice jsem kdysi dávno navštívil jazykový kurz angličtiny, ale v paměti mi slovíček uvázlo podstatně méně, než kolik jich bylo v návodu. Problém za mě našťěstí vyřešil nainstalovaný překladač. Druhý problém nastal s uvedeným kódem. Kolonka na jeho vložení měla šest míst, kód obsahoval znaků osm. Tady nastal čas pro přítele na telefonu, respektive pro chytřejší kamarádku. „Vynech první dvě písmena,“ byla rada – a bingo. I mně posléze

došlo, že písmena MH na začátku kódu jsou označením firmy. Kód vložen, sada aktivována a proces stěru mohl začít.

Firma MyHeritage ovšem netušila, že posílá test osobě s rozvinutou Parkinsonovou chorobou. Klepající se ruce sice zvládly rozbalit balíček, i první stěr v dutině ústní se zdařil, ale pak došlo k neplánované události. „Tyčinku s vatou vložte do ampulky s tekutinou a zlomte ji v místě označeném o hranu ampule.“ Nepodařilo se. Tady někde udělali soudruzi v USA chybu. Po uvolnění se tyčinka vymrštila a obloukem přistála na koberci. Okamžitě se mi vybavila ta plejáda psů, která se po tomto místě proběhla. Teď s napětím čekám, jací psi předci mi budou přisouzeni. Budu potomkem Archieho, flanderského bouviera, či Barnyho německé dogy nebo snad šeltie Bertíka, možná i jezevčík Olda se tady otřel svou tlapičkou. Vzápětí, co jsem se pochlubil na internetu tímto svým počinem, ozvala se vnučka: „Dědo, i naše prasátko Qido tam chvilku pobývalo.“ Potěšila mě.

Předpokládám, že budu první, komu se povedlo zkřížit lidský genom se psím, případně i prasečím. Docela rád bych byl u toho, jak se budou u výsledků mého testu tvářit američtí vědci.

Rehabilitační ústav Hostinné

Lumír Pospíšil, PK Hradec Králové

Celkem pravidelně využívám možnosti rehabilitace buď v lázních, ale to je jedenkrát za dva roky, nebo v rehabilitačních ústavech. Tam mohu zažádat dvakrát do roka.

V rehabilitačním ústavu v Hostinném jsem byl celkem 4krát. Pokud mám štěstí a dostanu se tam, čeká mě intenzivní rehabilitace, 4 – 6 procedur denně. Výhodou je, že lékaři respektují návrhy, např. neurologa, na zaměření se na problémy pohybu jednotlivce.

V letošním roce jsem potřeboval pomoci s nácvikem chůze a se stabilitou. A tak jsem se s pomocí fyzioterapeutů každý den věnoval chůzi, individuálnímu cvičení, posilování stability za pomoci balančního trenažéru, posilování horních a dolních končetin. V mém snažení mi také pomáhaly další naordinované procedury. Biolampa na uvolnění kolen a ramen, parafínové zábaly, motomed na horní a dolní končetiny a v neposlední řadě příjemná, uvolňující a relaxační vířivka. Nechyběla ani pro nás parkinsoniky důležitá logopedie.

To vše ještě doplněné o odpolední procházky v přílehlém parku. Lavičky, altány, krásně upravená zeleň. A také možnost vyzkoušet si chůzi po rozmanitých površích: dlažba, šterk, písek. Cesta vedoucí do kopečka s různě vysokými schody nebo překážky na chodníku, které je nutno překročit. Dokonce si můžete vyzkoušet nastupování do autobusu. A když už je člověk unavený a počasí dovolí, sednete si na lavičku do stínu stromů a trochu lenošíte.

A ještě něco málo o ubytování. Já jsem byl ubytovaný v pavilonu A-O. Dvoulůžkový pokoj se sprchovým koutem a WC, televizí a wifi. Posedět si můžete v kavárničce, kde dostanete něco dobrého ke kávě, ale i chlebičky pro ty, kteří nemusí sladké.

Musím říct, že jsem s pobytem vždy velmi spokojen. Pěkné ubytování, chutná strava, a hlavně (!!!) velmi příjemný personál, který ochotně poradí a pomůže.



Druhá šance nepřijde

Marcela Moudrá, Toronto, Kanada

Zdislava Freund, předsedkyně SP

Tento příběh jsem zpracovávala velmi dlouho, vlastně ani ne tak dlouho, jako na hodně pokusů.

Pokaždé se mi koulely po tváři slzy jako hrachy a musela jsem psaní přerušit, neviděla jsem na klávesnici. A protože Marcela Moudrá, „autorka“ tohoto příběhu, žije v Kanadě, psala text na anglické klávesnici, to znamená bez diakritiky, musela jsem prakticky každé slovo opravovat, i třikrát. S Marcelou jsem v kontaktu z dob Parkinson chatu, před třemi lety se mi podařilo ji a jejího muže dokonce navštívit. Text článku je upraveným přepisem konverzace ze Skypu.

- *Ahoj Zdiško, nevím, jestli víš, že můj muž v květnu zemřel.*

To je mi moc líto, co se stalo?

Vzpomínám na vás, vím, co to je, přijít o blízkého člověka.

Kdybys chtěla přijet do Prahy...

- *Zdiško, já ti to všechno napíšu zítra, můžu? Protože teď jdu spát a zase bych se rozčilila a neusnula bych. Všechno mi vadí, a hlavně, jak umřel.*
- *Ahoj, nejsi doma, ale já se dávám do psaní.*

Tak můj muž už dávno nebyl stejný muž jako dřív. Už měl, hlavně večer, halucinace. Nevěděl, kde je, kde máme ložnici, že chce jít domů, do našeho bytu, atd. Taky jsme se tomu nasmáli a on si uvědomil, že jsou to ty prášky. Zhoršoval se a lezl mně na nervy. Taky jsem dostala pásový opar, i když jsem byla na to očkovaná, ale účinek to má jenom pět let, a já už to měla asi sedm. No a ten den jsem ležela na druhé pohovce, zády k němu. Koupili jsme novou velkou pohovku, dobře se mu na ní sedělo, zbytek pohovek jsme vyhodili, a tak jsem se nebála, že by spadl. A přesto spadl a zlomil si krček na levé straně.

Do té doby v pořádku, dobře jedl, spal. Poctivě jsem mu dávala léky každé tři hodiny. Sám mi pak řekl, když byl na zemi, ať zavolám záchranku. Tak ho odvezli a já jsem nemohla s ním, a to byl konec. Všechno jsem mu dala s sebou, léky, papír, kdy je má brát, ale určitě mu nic nedali alespoň dva dny.

Tak zůstal nepohyblivý a stále spal a nejedl. A pak mu dělali CT hlavy, plic a operovali mu ten kloub. Nikdo nám neřekl, jak mu to dělali, ale prý už udělal krok. No, říct nám mohli, co chtěli. Kvůli tomu blbému viru tam nikdo nemohl.

On už ani nemohl zvedat telefon, jeho poslední slova byla, že mu nezbývá moc dnů života a že nás má všechny rád.

Stále jsem tam sestráám volala a chtěla jsem vědět, jestli nemá proleženiny, prý nemá. No a nakonec měl na ramenou a velkou na zádech, v bedrech, a šlo mu to do hloubky na střeva a jedno střevo prasklo a dostal silné horečky a otravu krve. Prý by ho mohli operovat, udělat vývod, ale operaci nepřežije.

Tak jsem rozhodla, že ho chceme vidět a ať mu dávají morfium, a šli jsme všichni tři se rozloučit. Bylo to moc smutné, byl tak v polokómatu, ale díval se na nás a já jsem si říkala, že zase zítra přijdu, ale než jsme přišli domů, tak volali, že umírá, jestli ho chceme ještě vidět. Než jsem se oblékla, volali znovu, že už zemřel. Kdybych byla u něho po celou dobu, určitě by se z toho dostal a já bych si to pohlídala. Byl úplně v pořádku, než tam jel.

Všichni se vymlouvají na virus, a když jsme šli do nemocnice, ani teplotu nám neměřili a dali nám smradlavé roušky z Číny a žlutý oblek. Několikrát ho testovali, jestli nemá virus, že měl horečky.

No zkrátka jsem na tu nemocnici naštvaná a hned tak jim nezaplatím sanitku, je to pakatel, ale kašlu na to. Popel máme doma, nikam ho nechci dát, možná, že ho syn zaveze do Slavkova u Brna, tam je velká hrobka, ale zatím je se mnou. Dávám mu tam kvítka a stále si myslím, že přijde domů.

Tak jsem ti to popsala a zase se necítím dobře, vadí mi to. Velice těžko to nese starší syn, když se s ním loučili, oba plakali, no, bylo to smutné. Ještě jsme nebyli připraveni.

Tak se měj hezky.

Marcela.

Marcelo, úplně stejné výčitky mám já, že jsem měla být s Petrem v nemocnici na pokoji, že jsem měla tohle a tamto, i když jsem tam chodila každý den na několik hodin a jeho kamarád taky. Teď vím, co jsem měla dělat, teď... Ale už se to nevrátí.

Parkinson a sport

Honza Klos, PK Liberec

Zkušenost se sportováním nemocných PN v prostředí zdravých sportovců. A nemusí jít jen o medaile a mistrovství, ale o normální vyjížděky amatérských cyklistů různého věku a hmotnosti, které se mnohdy skládají z malých soubojů, prestižáku na základě nepsaných minisoubojů.

Tady jsem udělal zkušenost s kamarádem, dobrým cyklistou a mechanikem, kterého jsem na základě dřívějšího přátelství přivedl do cyklistické skupiny, která čítá kolem 30 lidí různého věku, zdraví a finančních možností, a on se brzy začlenil do party. Skutečně aktivních cyklistů je cca. 15 a ti spolu trénují nejenom o víkendech. Společně se scházíme při ročních akcích a cyklistika je naším hlavním koníčkem. I v této skupině se vyskytují lidé různé výkonnosti, jak už to v amatérském sportu bývá. Nikdo se nepozastavuje nad vyšší hmotností některých členů. Prostě to tak je.

V nevyhlášených soubojích jsme se s kamarádem několikrát utkali za plné pohody a pochopení. Pak jsem začal, ač postižen PN, nad ním převážně vítězit a nastaly v našich vztazích velké změny. Při jízdě do kopců, když nebyl úplně vpředu, se vymlouval na telefonáty se synem, pak na jízdu podle snímáče tepu a různé jiné důvody. Mě napadlo, že léky, které беру na PN, zvyšují moji výkonnost nebo práh bolesti. Učinil jsem dotaz u ošetřujících lékařů, kteří mi potvrdili, že léky slouží k navození normálních hodnot organismu a rozhodně se o žádný doping nejedná.

Musel jsem dát kamarádovi za pravdu, čemuž jsem se ze začátku bránil, že při cca 80 km z plánovaných 120 jsem na základě stoupající únavy začal kličkovat mnohdy s vybočením do jízdního pruhu automobilů. Při složení našeho týmu, jaké je, jsem nepřikládal kličkování význam, ale dotazem

na některé kamarády jsem poznal, že o tom jednali beze mě, a já jsem nakonec ustoupil, ač mi to bylo nepříjemné, a uznal, že mají pravdu.

Začal jsem se ptát jednotlivých členů naší party, jaký mají názor, protože onen kamarád mně přímo do očí řekl, že se mnou v našich vyjížděkách nepočítá a že tím naše přátelství nekončí. To se mi moc nelíbí, protože se může nám nemocným stát cokoli. V několika jízdách jsem si ověřil, že dokážu až do nějakého stupně únavy svojí vůlí a soustředěním tyto jevy potlačit. Také jsme se dohodli, že jim dovolím ve zvýšené míře mě při nějakých nesrovnalostech okřikovat.

S PN nic neudělal a vyhovuje mi klidný způsob života, pokud to jde, ale uvedená nevraživost a jeho podání problému mi vlivem zvýšené citlivosti a menší odolnosti hodně ubližuje a mou mysl dost zaměstnává. Tady je hodně prostoru pro podobné případy, brát ohledy na nemocné, neboť již tak velká omezení snižují kvalitu života, a přitom stačí lidi z okolí parkinsoniků ne se zlobou okřikovat, ale snažit se v nich povzbudit pohodu a přijímání výhod, pokud to jde. To platí v pracovní činnosti, ale i pro náš nejmilejší koníček, který děláme dobrovolně podle svých zájmů.

Prosím tedy, jako jeden z nemocných PN, aby se lidé, kteří kritizují nemocné, seznámili s odbornou literaturou nebo hovořili s takto nemocnými lidmi. Jedná se skutečně o velmi vážnou nemoc.

Pořád jsme někde na hraně – nechat to plavat, nebo bojovat...

Jiří L. Svoboda, PK Praha



Potvrzuji z vlastní zkušenosti, že pravidelné cvičení opravdu pomáhá a zlepšuje stav těla i duše. Vůbec nejlepší je zacvičit si pravidelně každé ráno hned poté, co se nám podařilo dostat tělo z postele.

Ale nebudu lhát, ráno se mi cvičit obvykle nechce a pravidelnost je pouze teoretickým ideálem. Ke cvičení se nejsnadněji vrátím, když si řekne moje tělo. Někdy si řekne až hrubě neomaleně. Avšak je-li přestávka ve cvičení delší, tak to odnesou cviky. Jejich ryzí provedení je totam, detaily jsou zkomolené a pozapomenuté. I to tělo poznává, že tenhle cvik je padělek. A zůstane nespokojené.

Ještě než jsem začal cvičit, dozvěděl jsem se, že neumím stát, sedět, ležet... Ba ani dýchat neumím, což mi přišlo až nedůvěryhodné. Dýchat? Vždyť to umím doslova od narození. Tedy přesněji: neumím SPRÁVNĚ stát, SPRÁVNĚ sedět, SPRÁVNĚ ležet... a ani SPRÁVNĚ dýchat neumím.

Už samotné správné postávání ovlivnilo pohodu těla a duše. U mne třebas zmizelo pískání v uchu či ustoupily bolesti v nártu...



Pohyb – cvičení – sport

Eliška Kracíková, PK Liberec

Sport od mládí nesnáším, hlavně míčové kolektivní hry. A to z jednoho prostého důvodu.

Asi od 6. třídy mně začala růst prsa, a to pro dívky v triku za zvědavých očí pubertáků nebylo právě příjemné. Nerada jsem slyšela od učitele větu: „A teď si dáme vyběhenou...“ Ploché dívky zajásaly a my s Ivanou vymýšlely, proč nechceme hrát.

Jinak pohyb miluji, hlavně taneční a v mládí co nejrychlejší, to už dnes neplatí. Taky plavání v objetí vody je super věc, dnes se musíme spokojit s několika tempy

v malém bazénku. Jsem po operaci kotníku a dost mě to v pohybu omezuje. Dále, a to každý zná, je pohyb milostný, ale i ten je, jak stárneme, omezenější.

Tak to na světě chodí, dnes jsme rádi za pěknou procházku a pár cviků. Jo a ten náš třes je vlastně o pohybu, nebo ne?

Tak vám mávám co nejvíce, ať se hýbeme.

Ahoj, vaše Eliška z Liberce

Rehabilitace u běžného pacienta s Parkinsonovou nemocí

Michaela Filípková, PK Praha



Když mi neurolog řekl, že mám Parkinsonovu nemoc, od druhé kontroly mi vždy připomíná, že to chce pohyb a rehabilitaci.

První bylo, že jsem se objednala na rehabilitaci. Vířivá vana, elektroléčba a fyzioterapie – vše bylo fajn a slíbila jsem si, že budu každý den cvičit. Vydrželo mi to týden a potom začaly výmluvy typu: musím vyžehlit horu prádla / na nábytku je vrstva prachu, musí se setřít / jsem po jídle, nedoporučuje se cvičit...

Po rehabilitaci jsem zkusila lázně. Dvačet jedna dní slatinných koupelí, masáží, cvičení v bazénu a tělocvičně, parafín na záda, vířivé vany, podvodní masáž, uvařeno a uklizeno. Ale to je jen 21 dní v roce (vlastně ve dvou letech). A co ty zbývající dny? Chodit pravidelně na cvičení parkinsoniků? Je to stejné jako s cvičením doma, člověk je víceméně líný (já více) a přicházejí opět výmluvy typu: dneska musím být déle v práci / venku prší a v tom dešti nepojedu přes půlku Prahy / mám rýmu... Pak je zde předsevzetí chodit na procházky, a opět jsou zde výmluvy. Tak alespoň místo autobusem do práce pěšky (mám to dvě stanice), a co myslíte, povede se mi to jednou za uherský rok.

Babo rad: jak se donutit se hýbat? Jediná možnost je vymyslet činnost, která nespadá do kategorie „chci“, ale do kategorie „musím“. Co mě přinutí alespoň chodit na procházky? Pes. A tak přibýlo do domácnosti štěně westíka. Fenku musíme naučit spoustě věcí, z nichž je nejdůležitější čurání a bobkování venku a ponechání veškerých věcí páníčků na pokoji. V prvních týdnech chodíte se štěnětem 10x denně ven a uklízíte

rozcupované noviny či toaletní papír, hledáte všude možně ukradené ponožky, vytíráte loužičky a sbíráte bobky. Takže pohybu ažaž. Když štěně povyroste a je už vychované, počet vycházek se sice sníží, ale pobyt venku se prodlouží jak na čas, tak na ušlapané kilometry. A aby se parkinsonik nenudil, je tu štěně druhé – a kolotoč se opakuje. Mít doma psa je pro mě výhra. Máte vždy parťáka na procházky a zároveň někoho, kdo vás donutí ven chodit. A nejen to, je to kámoš, se kterým je sranda, vždy vás přivítá, vyslechne vás a nekecá vám do života.



Jak se učím znovu polykat

Jana Husová, PK Praha

Moje problémy začaly nenápadně, koncem minulého roku se mi začalo stávat, že jsem nedokázala nic polknout, včetně tekutiny, a obzvláště léky. Když mi je dcera rozmíchala s tekutinou, část jsem sice vypila, ale velkou část jsem do sebe nedostala. V tuto dobu se k neschopnosti polykat přidalo i silné zahlenění. Napadlo mě, asi mám něco s průduškami.

U praktického lékaře nic nezjistili, poslali mě na ORL. Lékařka si všimla, že jsem zahleněná, a vyslovila podezření, že by se mohlo jednat o reflux jícnu. Vyšetření to potvrdilo, a tak mi lékařka předepsala léky. Po necelém týdnu se zahlenění a neschopnost polykat vrátily.

Bylo navrženo provést vyšetření zvané videofluoroskopie.

Nedostali do mě pomalu nic tekutého – a o pevnou stravu se ani nepokoušeli.

A výsledek vyšetření – laicky řečeno, propadák – těžká dysfagie. Ve zprávě bylo napsáno, ke zvažení hospitalizace, po domluvě s ošetřujícím lékařem zavedení sondy.

To jsem netušila, že se vydávám na trnitou cestu, ale když člověk nechce skončit se sondou...

Na příštím setkání mi ukázali několik cviků na posílení svalů, které mají na starost

polykání. A hlavně jsem dostala poukaz na přístroje, kterým říkám fukadla. Jeden na cvičení výdechu PEP druhý nádechový IMT.

Poprvé jsem měla problém to vůbec rozpohybovat, a až v tu chvíli mi došlo, že naprosto mizerně dýchám a že mě čeká hodně práce.

Říkám si, holka, to bude makačka, na druhé straně... Máš jinou volbu? Co si popřát, sobě a všem, kteří tuto léčbu zažijí, hodně trpělivosti, hodně víry, že bude lépe, prostě nic není zadarmo.



Geniální rohlíky

Václav Temr, PK Praha

- ✓ 500 g hladké mouky
- ✓ sůl, cca dvě lžičky
- ✓ cukr, cca lžička do mléka
- ✓ 300 ml mléka
- ✓ 30 g sádla a 30 g oleje
- ✓ jedno čerstvé nebo sušené droždí

V míse smíchám mouku s olejem a sádlem, přidám sůl. Mléko si ohřeju s cukrem, pak do něj nadrobím droždí, nechám vzejít a přiliju do mísy. Těsto zadělávám v robotu cca 4 minuty. Pak mísu přikryju potravinářskou fólií, udělám pár dírek, ať tam může vzduch, a dám poblíž topení na cca 45 minut.

Pak si odvážím 60 g těsta na jeden rohlík, na housku ze tří pramenů na každý pramen 30 g. Těsto vůbec nelepí a krásně se s ním pracuje! Ze 60g bochánků vyvaluju trojúhelníky, které postupně zavinu – a vznikne rohlík. Na plech s pečicím papírem pokládám rohlíky zhruba 10 cm vedle sebe, ještě kynou. Peču v troubě vyhřáté na 200 °C dozlatova, což je 10 – 13 minut.

Po upečení dám vychladnout na mřížku. Jsou opravdu geniální a nezaberou moc času!! Jak dlouho vydrží měkké, netuším, peču je každý den. Z uvedeného množství těsta vyjde 15 – 16 rohlíků.



Brabantské dortíčky

Milan Hons

Těsto:

- ✓ 300 g hladké mouky
- ✓ 240 g másla
- ✓ 120 g moučkového cukru
- ✓ 120 g ořechů, špetka skořice

Krém:

- ✓ 125 g másla
- ✓ 1 žloutek
- ✓ 100 g moučkového cukru
- ✓ 1 lžice rumu

Ozdobení:

- ✓ 250 g čokolády na vaření
- ✓ 50 g loupaných mandlí

Na vál prosejte mouku s cukrem a mletými ořechy, přidejte nakrájené máslo a skořici. Vypracujte hladké těsto, zabalte do fólie a nechte v lednici odležet. Z těsta vyválejte plát asi 1 cm silný a z něj vykrájejte kolečka. Přendejte je na plech vyložený pečicím papírem a upečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. Změklé máslo utřete s cukrem do pěny. Žloutek rozmíchejte zvlášť a po lžičkách jej přidávejte do krému. Nakonec přidejte rum. Upečená kolečka spojte krémem a nechte ztuhnout v lednici. Pak je rozložte na kuchyňskou mřížku a vrch každého dortíku přelijte rozehřátou čokoládou a ozdobte mandlí. Místo mandlí můžete polovinu dortíčků ozdobit půlkou vlašských ořechů.

Mandlové hvězdičky

Milan Hons

Těsto:

- ✓ 200 g hladké mouky
- ✓ 30 g mletých mandlí
- ✓ 150 g másla
- ✓ 70 g moučkového cukru
- ✓ 1 žloutek
- ✓ 20 g kaka

Krém:

- ✓ 125 g másla
- ✓ 100 g moučkového cukru
- ✓ 1 – 2 lžičky mandlového likéru

Ozdobení:

- ✓ tmavá čokoládová poleva
- ✓ půlky loupaných mandlí

Z mouky s cukrem a kakaem, másla, žloutku a mandlí připravte hladké těsto, to zabalte do fólie a uložte na 1 hodinu do chladničky. Přes fólii vyválejte z těsta dva pláty silné 2 – 3 mm, vykrájejte z nich hvězdičky a přeneste je na plechy vyložené pečicím papírem.



V troubě vyhřáté na 175 °C hvězdičky upečte a nechte vychladnout. Na krém utřete máslo a postupně k němu přidávejte cukr. Do hladkého krému vmíchejte likér a krém dejte na chvíli do chladu. Ve vodní lázni rozpustíte čokoládovou polevu a potřete jí polovinu hvězdiček, ozdobte je půlkou mandle a nechte zaschnout. Druhou polovinu hvězdiček potřete krémem a spojte je ozdobenými hvězdičkami. Uložte v chladu.



Kontakty

Adresa: Společnost Parkinson, z. s., Volyňská 933/20, 100 00 Praha 10
E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz

VÝBOR

Předsedkyně	Zdislava Freund	774 443 561	freund@spolecnost-parkinson.cz
Místopředseda	Ing. Zdeněk Šula	606 406 186	zdsula@email.cz
Místopředseda	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
Člen výboru	Ing. František Klíma	604 590 597	fjklima@gmail.com
Člen výboru	Ing. Jaroslav Borák	602 377 022	borak.jar@seznam.cz

KLUBY

3	Brno	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248	vern.eva@seznam.cz
4	Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737 109 815	helena@kukral.cz
5	České Budějovice	Maria Vinciková	737 907 050	mvincikova@centrum.cz
7	Havlíčkův Brod	Ilona Štěpánková	606 900 914	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
8	Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	737 747 263	stanapospisilova@seznam.cz
9	Krnov	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
10	Liberec	Jaroslav Rous	728 875 983	rous.jarda@email.cz
11	Litomyšl	Milada Štursová	720 561 180	milada.stursova@seznam.cz
12	Mladá Boleslav	Eva Fiedlerová	777 566 383	evafiedlerov@gmail.com
13	Most	Jan Uxa, Vera Reichová	725 241 470	reichovavera@seznam.cz
14	Olomouc	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.	604 209 687	dagmar.dupalova@upol.cz
16	Pardubice	Petr Šimon	775 954 466	petrstepanka@atlas.cz
17	Plzeň	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
19	Praha	Ing. František Klíma	604 590 597	fjklima@gmail.com
20	Ústí n. Labem	Ing. Milan Hons	606 342 666	milan.hons@seznam.cz
22	Žďár n. Sázavou	Marie Benešová	607 779 384	zdarbene@seznam.cz

KANCELÁŘ

Kancelář	Michaela Filípková	272 739 222	filipkova@spolecnost-parkinson.cz
----------	--------------------	-------------	-----------------------------------

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

Předvánoční gratulace a poděkování všem těm níže uvedeným a všem ostatním, kteří spojili své síly a prostředky v boji proti novodobé metle lidstva koronaviru a covidu-19. S hlubokou účastí skláníme hlavy a vzpomínáme na zemřelé, kteří obětovali vše, co mohli, aby ostatní žili.

Vážení a milí čtenáři našeho časopisu,

když jsem dnes ráno zjistil, že se pomalu, ale jistě blíží vánoční svátky a vydání tohoto čísla, do Vánoc zbývalo cca 70 dní, které se budou netradičním stylem zapisovat do našeho života a určitě negativně ovlivní náš další rodinný život i pracovní změny na našich pracovištích a výchovu našich dětí... Samozřejmě tím bude postižena i naše společnost Parkinson, z. s., a její členové v celé republice. Všem členům společnosti, jejich rodinám, lékařům, sestrám a pečovatelkám přeji z Ústí nad Labem klidné Vánoce bez zdravotních problémů, které jsou všude kolem nás.

V dnešní době, kdy nám koronavirus a covid-19 neustále ztrpčují život, bych velmi rád svou krátkou vánoční gratulaci a obrovské poděkování věnoval všem těm, kteří nastoupili do první, druhé i třetí linie v boji s těmito nemocemi. Lékaři, sestry, zdravotní personál všech stupňů v nemocnicích a dalších zdravotnických zařízeních, studenti vysokých a středních škol zdravotního zaměření, vojáci, policisté, záchranáři, pečovatelé a rodinní příslušníci a řada dalších, jako jsou pracovníci krajských úřadů, magistrátů, členové samospráv, pracovníci HS, dobrovolníci, rodinní příslušníci a mnozí ostatní se pustili v tomto předvánočním období do těžkých a nebezpečných bojů s těmito „neviditelnými nepřáteli lidstva“, kteří nás v začátku tohoto roku 2020 napadli. V řadě případů svádíme skoro beznadějný boj na nemocničních lůžkách a oběti jsou na obou stranách. Z těchto důvodů budou Vánoce smutné, ztráta nejbližšího člena rodiny, ale i spolupracovník a spolupracovníků, kamarádek na nemocničních odděleních není o nic smutnější než u členů rodiny.

Všichni tito a řada dalších ještě položí svůj život za to, abychom my mohli žít bez virů, nakažlivých chorob a pandemií. Na tuto skutečnost doprovázenou dalšími negativními jevy si musíme zvyknout hlavně my a naše děti, které se po čase zeptají:

„Co jste udělali vy, moji rodiče a prarodiče, proti tomu, aby se tato situace již nikdy neopakovala?“

Tento můj článek je veden v neveselém duchu a je ovlivněn stávající situací v celé republice i světě. Věřím, že v příštím čísle časopisu budou příznivější zprávy.

Na věčnou slávu a hrdinství těch, kteří zemřeli v boji s koronavirem a covidem-19 v roce 2020.

Ing. Milan Hons

Děkujeme našim sponzorům



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Úřad vlády České republiky



PARDUBICKÝ KRAJ



PLZEŇSKÝ KRAJ



KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ



Jihočeský kraj



HRADEC KRÁLOVÉ



B | R | N | O

kkernov



Olomoucký kraj



OLMOUC



ŠIKLAND



ŽDÁR NAD SÁZAVOU



LITOMYŠL



Krabčice



Pardubice



www.usti-nad-labem.cz



John crane



ADIS servis



Linde

RETIS
GROUP



EOP ELEKTRÁRNÝ
OPATOVICE



WIKOV



HOFMEISTER



MAGNUS
Steel & Wood



Coca-Cola



NEDCON