

Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

69  
2023

# PARKINSON



**Téma: PARKINSON × ALZHEIMER**



*Stále ještě zima, ale chuť někam vyjet už tu byla.  
Lázně Vráž u Písku pro nás opět připravily ozdravný  
pobyt, na který se v únoru sjelo 23 účastníků.*

Časopis Parkinson obdržel čestné uznání Ceny VVOZP (Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením) za publicistické práce v roce 2021.

#### **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, Alena Šloufová  
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:**

Alena Šloufová

#### **Grafické zpracování:**

TIGIS, spol. s r. o.

**Tisk:** TIGIS, spol. s r. o.

Číslo 69 vychází v dubnu 2023,  
náklady na výrobu časopisu hradí  
ze 30 % dotace Úřadu vlády ČR.

Fotografie na téma jaro – Jan  
Hrdina.

Obsah časopisu nelze  
uveřejňovat bez souhlasu  
vydavatele.



## SLOVO NA ÚVOD

*Milé čtenářky, milí čtenáři.*

*Časopis Parkinson je jediným, takto zaměřeným časopisem, vydávaným patientskou organizací jako zdroj informací nejen pro pacienty, ale i jejich pečující osoby. Distribuovaný je do lékařských ambulancí a hlavně pak členům Společnosti Parkinson, z. s.*

*Díky časopisu získáváme nejen nové členy, ale také zůstáváme v kontaktu s těmi, kteří již nemohou navštěvovat naše akce.*

*Novinkou je příchod paní Aleny Šloufové do naší redakce, dlouholeté redaktorky časopisu Vlasta a dalších periodik, autorky knih o známých osobnostech.*

*Vydání čísla 69/2023 se opozdilo. Věřím však, že se čekání vyplatilo a upravený časopis se vám bude líbit.*

*Neváhejte nám napsat své dojmy a připomínky, kontakt najdete v tiráži.*

*Zdislava Freund, vedoucí redakce*

|   |    |
|---|----|
| ■ ÚVOD .....                                    | 1  |
| ■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S. .... | 2  |
| ■ PARKINSON x ALZHEIMER .....                   | 6  |
| ■ POZDRAVY Z KLUBŮ .....                        | 14 |
| ■ POBYTY A POCITY .....                         | 26 |
| ■ ŽIVOT JE PLNÝ PŘÍBĚHŮ .....                   | 28 |
| ■ CO VY NA TO .....                             | 35 |
| ■ KONTAKTY .....                                | 36 |

# Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

## ■ ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2023

Členský příspěvek je nezbytná součást příjmové stránky hospodaření naší společnosti.

Přestože každý rok znovu a zatím úspěšně žádáme o dotace státních institucí na provoz, časopis, účetní firmu

i pořádané akce, stále ještě je nutno hledat další zdroje, protože dotací lze krýt jen 70% vynaložených nákladů.

Abyste nemuseli termín platby nosit v hlavě, je vhodné založit si na účtu trvalý příkaz, který se o to postará.

**Termín platby je: 1. 1. – 31. 3. 2023**

**částka: 300 Kč**

**č. ú.: 1766806504/0600**

**VS: 2023**

**Nezapomeňte do poznámky uvést své jméno, adresu, případně číslo čl. průkazu.**

Držte se, prosím, těchto pokynů a neposílejte příspěvek na jiné číslo účtu, my

ho sice většinou dohledáme, ale budeme rádi, když nám tu práci ušetříte.

## ■ TAKÉ VÁM NEPŘIŠLA POŠTA?

V souvislosti s nabídkou únorového pobytu ve Vráži u Písku se mi ozvali někteří členové, že můj mail o pobytu nedostali.

Některé mailové programy vyhodnotí první kontakt s dosud neznámou adresou jako nevyžádanou poštu a pošlou ji do spamu. Prohlížejte občas tyto složky, jestli tam program neuložil něco, co spamem není.

Napravit se to dá tím, že na takto ukrytou zprávu odpovíte nebo kliknete na možnost - **Není spam.**



## ■ JSME ÚSPĚŠNÍ...

### TŘETÍ ROČNÍK SVĚTOVÉHO ŠAMPIONÁTU VE STOLNÍM TENISE ...

Zdislava Freund

Ten se pod organizací PingPongParkinson zakladatele hnutí Nenada Nenada Bacha uskuteční v září 2023 v rakouském Welsu.

Je třeba říci, že v pořádání světového šampionátu vznikla zajímavá situace, kdy se spoluorganizátoři z Berlína nedohodli na podmínkách turnaje, takže letos uspořádají každý svůj světový

šampionát. ITTF (Mezinárodní federace stolního tenisu) vyhlásila šampionát na Krétě, PPP v rakouském Welsu.

Pro nás je díky dobré dostupnosti volba jasná - Wels.

Zájem hráčů na účasti na turnaji roste, teď už čekáme jen na propozice organizátorů.



## WPC 2023 BARCELONA

Zdislava Freund

Je to přesně deset let, co se mi podařilo navázat kontakt s organizací WPC (Světový Parkinson kongres), sídlící v New Yorku, která jednou za tři roky organizuje Světový kongres. Nevím, kde se ve mně vzala tenkrát odvaha, že jsem požádala v roce 2013 v Montrealu o grant na účast - a dostala ho. Grant zahrnoval výdaje na registraci i hotel. Letenku jsem si platila sama, ale tenkrát mi s ní pomohla módní návrhářka Burianová, ze spontánní radosti z videa, které jsem jí poslala bezprostředně po její akci na hradě Pecka.

Ráda vzpomínám i na úspěch, který zaznamenala moje fotografie pro úvodní stránku webu kongresu. Jednotlivé fotografie zaslané účastníky, se měnily vždy jednou za týden, moje se tam držela mnohem déle.

Ale co je důležitá zpráva? Také letos se této události máme možnost zúčastnit, a to díky Ivoně Čudové z Uherského Hradiště, která nás zastupuje v Parkinson's Europe, dříve EPDA (Evropská asociace pro Parkinsonovu nemoc). Jsme řádnými členy této organizace a Ivona se každoročně účastní setkání členských zemí v Londýně. Náklady na naši účast nám pomáhá hradit dotace Úřadu vlády.

Letošní setkání členských zemí je koncipováno jako součást WPC 2023 v Barceloně a Yvona získala od organizátorů grant, který by měl pokrýt náklady na účast. WPC Barcelona se uskuteční v létě, na reportáž z této významné akce se můžete těšit v příštím čísle časopisu Parkinson.



## ■ NEPŘEHLÉDNĚTE!

### NOVÉ WEBOVÉ STRÁNKY

Zdislava Freund

**Jsou spuštěny nové webové stránky Společnosti Parkinson, z. s. !**

Bude to deset let, co byly zprovozněny první internetové stránky naší pacientské organizace. Celých deset let jsem se snažila plnit je zajímavým obsahem, využívat jejich možností k co nejlepší informovanosti vás, členů Společnosti, ale jsou i majákem pro ty, kteří se potýkají s diagnózou Parkinsonovy nemoci a hledají zde pomocnou ruku.

Vzhled webových stránek obecně prošel za těch deset let proměnou. V grafickém provedení, v možnostech jejich administrace.

A tak vám představuji úplně nové webové stránky, s přáním, aby se vám líbily, a aby dobře sloužily třeba dalších deset let.



## PARKINSON × ALZHEIMER

Rozhovor s prof. MUDr. Irenou Rektorovou, Ph.D.

*Připravil: ing. František Klíma*

Když jsem se připravoval na rozhovor s Vámi, přemýšlel jsem, jak Vás mám vlastně správně oslovovat - paní profesorko nebo paní doktorko či paní ředitelko. Vykonáváte funkce top managementu, zastáváte výzkumné a vědecké pozice, publikujete a léčíte své pacienty. Kdybych uvedl všechny publikace, kde jste autorkou nebo spoluautorkou, vyčerpал bych celý prostor vymezený pro rozhovor.

### Profesní oblasti prof. MUDr. Ireny Rektorové, Ph.D.



- Lékařka, neurovědkyně a profesorka neurologie.
- Působí na Neurologické klinice Lékařské fakulty Masarykovy univerzity ve Fakultní nemocnici u sv. Anny v Brně v pozici vedoucí Centra pro abnormální pohyby a parkinsonismus a vede výzkumnou skupinu Aplikované neurovědy ve Středoevropském technologickém institutu Masarykovy univerzity CEITEC.
- Je předsedkyní výboru pro vzdělávací aktivity Evropské neurologické akademie, je členem ve výborech různých národních i mezinárodních společností a odborných panelů.
- Od ledna 2022 působí na pozici přednostky ICRC (Mezinárodního centra klinického výzkumu), které je společným pracovištěm FN u sv. Anny a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity.
- Vědec se schopnostmi manažera, to je možné se dočíst v odborných hodnoceních.



■ **Paní profesorko, vaše odborné zaměření je nejen Parkinsonova nemoc, ale i Alzheimerova nemoc. Obě nemoci jsou způsobeny neurodegenerací mozku, tedy úbytkem nervových buněk. Jaké jsou podstatné rozdíly mezi těmito nemocemi?**

Parkinsonova nemoc se projevuje v první řadě poruchami hybnosti: třesem, ztuhlostí a zpomaleností pohybů. Ty má každý pacient. K dalším možným příznakům patří poruchy řeči, rovnováhy, zácpa, zvýšené slinění, poruchy nálady, spánku, úzkost, apatie, poruchy vnímání spojené se zrakovými halucinacemi (vidinami) nebo v pozdějším stádiu poruchy kognitivních funkcí, zejména pozornosti, koncentrace, plánování zrakově-prostorových funkcí i paměti. Které další potíže se u daného pacienta projeví a které ne, není zatím možné spolehlivě předpovědět. Je zřejmé, že před vlastním rozvojem hybných projevů se objevují tzv. nemotorické projevy, jako je porucha spánku, nálady, zrakového vnímání, pozornosti, čichu, nebo zácpa. Tyto příznaky jsou ale většinou poměrně nespecifické, tedy nejsou typické pouze pro počátek Parkinsonovy nemoci. Ačkoliv onemocnění začíná většinou ve věku nad 60 let, existují i formy s časným

počátkem před 40. rokem života, ve více jak 10% se jedná o geneticky vázanou Parkinsonovu nemoc.

Alzheimerova nemoc se typicky projevuje ve věku nad 60 let poruchou krátkodobé paměti. Geneticky vázané formy s časným počátkem jsou na rozdíl od Parkinsonovy nemoci velmi vzácné. Typické je, že nemocní si vzpomenou, co bylo před 20 lety, ale nepamatují si, co jim řekl partner před chvílí, kam si uložili své věci, co mají jít nakoupit, pro co šli do spíže, apod. Poruchy vždy nakonec vyústí do plného obrazu demence s nesoběstačností. Hybné příznaky nejsou většinou přítomny vůbec. Může se jednat ale o smíšené typy degenerací nebo může Alzheimerova nemoc probíhat pod atypickým klinickým obrazem. V některých případech může být obtížné odlišit obě onemocnění, k tomu nám pak mohou pomoci některá pomocná vyšetření mozku a srdíčka.

■ **Paní profesorko, mezi členy Parkinson klubu se diskuze pravidelně stáčí k otázce: Existují indicie, například zobrazovací markery, z kterých by bylo možno indikovat PN v raném stádiu?**

Ano, existují různá vyšetření, která mohou v současnosti s velkou pravděpodobností odhalit v časném stádiu, tedy ještě před rozvojem charakteristických hybných příznaků, že člověk má degenerativní onemocnění mozku s parkinsonismem. Příkladem je DAT SPECT mozku, tzv. DaT SCAN – vyšetření prováděné na oddělení nukleární medicíny, které prokáže úbytek buněk produkujících dopamin. Toto vyšetření je ale



pozitivní i v případě některých vzácných degenerativních typů parkinsonismu, nemusí se jednat o Parkinsonovu nemoc.

Nebo vyšetření může prokázat vysloveně synukleinopatii (prokáže ukládání patologicky změněného proteinu alfa synukleinu v mozku). Při pozitivitě vyšetření se pak může se jednat o Parkinsonovu nemoc, ale také o onemocnění (demenci) s Lewyho tělísky. Příkladem může být vyšetření alfa synukleinu z mozkomíšního moku, který omývá mozek, pomocí senzitivních speciálních technik.


V tomto případě je nutné provést odběr mozkomíšního mozku z lumbální punkce. Ověřuje se i přesnost metod z výtěru z nosní

sliznice nebo z odběru malého množství kůže. Méně invazivní metody, které mohou přispět k časně diagnostice, je zobrazovací vyšetření mozku pomocí magnetické rezonance s použitím speciálních sekvencí. Jedná se třeba o vyšetření spánku ve spánkové laboratoři, anebo vyšetření řeči a hlasu pomocí akustické analýzy z řečové nahrávky, také se provádí vyšetření písma a kresby pomocí speciálního tabletu. S určitostí ale zatím neumíme říci, zda se bude jednat právě o Parkinsonovu nemoc nebo jiné příbuzné onemocnění a neumíme také přesně určit, jaký obraz a průběh bude mít nemoc u daného jedince.

- **Nejrozšířenějším léčebným postupem PN je nasazení levodopy, popřípadě kombinace levodopa, carbidopa, entacaponum, nazývaná zlatý standard. Vážným problémem léčby levodopou je nemožnost měření hladiny dopaminu v mozku. Je obtížné dávkovat správné množství levodopy bez znalosti okamžitého množství dopaminu v mozku. U mnohých pacientů dochází k diskinezím nebo se dostávají do stavu OFF. Přes veškeré snahy lékařů i pacientů se nedaří přesně stanovit denní dávku a časový rozvrh. Neuvažuje se o vytvoření znalostní databáze jako pomůcky pro lékaře?**



Nevím, co máte na mysli „znalostní databází“. Hitem dnešní doby jsou takzvané „wearables“, z anglického termínu pro něco, co se „nosí na těle“. Mohou to být chytré hodinky, náramky, speciální senzory umístěné na končetinách, apod. Snímají pohyb, během dne



i během spánku, mohou snímat pomocí mobilních aplikací i řeč, nebo pomocí speciálních mobilních her hodnotit schopnost se koncentrovat, zaměřit pozornost, správně reagovat na zevní podněty, atd. Po automatickém zpracování velkého množství dat pomocí strojového učení lze zjistit, v jakém časovém okamžiku měl nemocný jaké problémy hybné nebo řečové nebo třeba kognitivní. V budoucnu získá lékař nebo sestra na mobil zprávu o tom, že má změnit dávkování nebo kompletně změnit léčbu svého pacienta. V současnosti se individuální dávkování dopaminergní medikace nebo parametrů hluboké mozkové stimulace řídí publikovanými doporučeními, na základě získání co nej přesnějších údajů od pacienta a jeho příbuzných. Neléčíme stav v ambulanci, ale historický stav pacienta z posledního týdne nebo delšího období. Někdy je situace komplikovaná tím, že sám pacient nemusí mít na některé své potíže náhled. Nebo má vysloveně psychiatrické či kognitivní příznaky a jeho výpověď není pravdivá nebo úplná. Proto je důležité, aby s nemocným přišel i jeho pečovatel (partner/

partnerka). Na-prosto zásadní je dokonce zkušenost specializovaného lékaře. Ne vždy se podaří upravit léčbu hned, někdy to trvá dlouho a vyžaduje to velkou trpělivost a ukázněnost a perfektní spolupráci mezi pacientem a lékařem, založenou na důvěře. Parkinsonova nemoc je běh na dlouhou trať, navíc se v čase mění pravidla. Proto se v některých případech nedaří příznaky nemoci zvládat i přes poměrně velkou paletu léčebných možností, z které můžeme vybírat. Dá se říci, že horší a hůře ovlivnitelný průběh mají pacienti s časnou poruchou rovnováhy s pády, kognitivní poruchou, depresí a dalšími psychiatrickými příznaky.

### ■ Na internetu se objevují nabídky na měření dopaminu. Jedná se pouze o marketingový trik?

Nemyslím si, že by měření dopaminu – z krve? mohlo nějak zásadně pomoci. Hladiny se mění v čase. Hladiny v krvi ale nemusejí vůbec odpovídat hladinám v mozku. My nepoužíváme pro léčbu dopamin, ten by se do mozku nedostal. Podáváme levodopu (L-dopa), z které se teprve v mozku vyrábí

dopamin. Nebo léky podobné dopaminu. Tedy ovlivnění hladiny dopaminu v krvi a v mozku nemusí mít velkou časovou souvislost. Závisí na mnoha faktorech, například na délce vstřebání léku ze zažívacího traktu do krve a pak z krve do mozku. Tedy nedoporučila bych pro praktické domácí použití.

- **Více než 95% parkinsoniků ztratí čich ještě dříve, než se projeví příznaky PN. Z pohledu relevance je silný vztah mezi ztrátou čichu a PN. Setkala jste se se studii, které by objasnily podstatu vztahu?**

Podle posledních hypotéz se patologicky změněný alfa synuklein (protein, bílkovina) dostává do mozku různými cestami a do určité míry souvisí s životním prostředím a jeho znečištěním. Zdá se, že vstupní branou může být zažívací trakt (proto může být časným příznakem zácpa), nosní sliznice (poruchy čichu) nebo se může změněný alfa synuklein tvořit a ukládat přímo v určitých částech mozku. Tedy zjednodušeně řečeno, patologie Parkinsonovy nemoci může vznikat přímo v mozku a šířit se odtud do dalších částí těla, nebo může začínat v trávicím systému a odtud se šířit do mozku. Změněný alfa



synuklein se každopádně nachází u pacientů s Parkinsonovou nemocí v bulbus olfactorius, tedy mozkové struktuře, která je zodpovědná za poruchy čichu.

- **V jednom pořadu Z očí do očí ( vysílaný na přelomu století) jste uvedla, že léčba levodopou je účinná a nejrozšířenější léčebný postup při PN. Objevily se od té doby dokonalejší postupy, které by odstranily např. dlouhou dobu odezvy?**

V současnosti máme k dispozici levodopu nebo agonisty dopaminových receptorů v jiných formách než tabletových. Například ve formě náplasti nebo větší množství lze aplikovat pomocí pump do střeva nebo podkožně. Bohužel ne všechny příznaky Parkinsonovy nemoci jsou ale způsobeny nedostatkem dopaminu. Jedná se i o jiné nervové přenašeče a jejich změny umíme hůře ovlivnit. Máme také k dispozici chirurgii Parkinsonovy nemoci – hlubokou mozkovou stimulaci pomocí elektrod vnořených do hloubky mozku, která zažívá obrovský technologický rozkvět s mnoha možnými

vylepšeními. Není ale vhodná pro každého. Objevuje se i léčba hlavně třesu pomocí ultrazvukových vln nebo neinvazivní metody elektrické stimulace vhodné i pro domácí léčbu. Nejnovější metody neinvazivní stimulace mozku z povrchových elektrod umožňují i zacílení hlubokých mozkových struktur, podobně jako hluboká mozková stimulace. Tyto metody zkoumáme i na našem pracovišti ve FN u sv. Anny a ve Střeoevropském technologickém institutu Masarykovy univerzity. Stále ale léčíme příznaky, zatím neumíme nemoc vyléčit ani zastavit její průběh.

■ **V témže programu jste uvedla, že velký posun a naději vidíte v léčbě na základě genové manipulace. Je v této oblasti nějaký pokrok? V jaké fázi je výzkum?**

Budu stručná. Genetické léčbě jsme vzdáleni podobně jako před 20 lety, kdy jsem o onemocnění hovořila v pořadu s Antoniinem Přidalem. Zatím se zdá být genová

manipulace úspěšnější u některých dětských genetických neurologických onemocnění, kde došlo k několika převratným objevům s transferem do klinické praxe.

■ **Jedna z Vašich studií pojednává o přínosech aktivního pohybu k léčbě PN. Konkrétně mám na mysli zkoumání přínosu tance. Mohla byste shrnout výsledky studie?**

Ve spolupráci s výzkumníky z Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity jsme zkoumali efekt půlroční tanečně pohybové intervence u zdravých seniorů a seniorů s mírnou kognitivní poruchou. Nejednalo se o pacienty s Parkinsonovou nemocí. Účastníci studie podstoupili 3x týdně hodinu tanečních aktivit a byli porovnání se skupinou, která vedla život jako

doposud. Překvapivě jsme zjistili změny mozku u cvičících ve srovnání s necvičícími. Došlo ke zbytnění šedé kůry mozkové i k většímu propojení mozkových oblastí důležitých hlavně pro pohyb a pozornost. Zlepšily se také některé kognitivní funkce jako je pozornost, koncentrace, plánování. A zlepšila se nálada účastníků a jejich pohybová zdatnost. Výsledky studie tedy



prokazují, že není nikdy pozdě začít s tancem, který v jednom propojuje pohybový trénink, poslech hudby i kognitivní učení.

Ideální aktivita, která je vhodná a prospěšná pro parkinsoniky. To prokazuje již celá řada dalších studií.

■ **Kdo by nechtěl být šťastný. Dopamin je ten správný hormon štěstí. Podobná tvrzení se dočteme na internetu. Dříve se označoval serotonin jako nositel štěstí. Který transmitter je ten pravý a měl bych si ho hlídat?**

Oba transmitery jsou „šťastné“, když je jich v mozku právě to správné množství. Tedy ani ne moc málo, ani ne příliš mnoho. V obou případech může docházet ke změnám hybnosti, nálady nebo poruchám chování. Hlídat si je nemůžeme, ale můžeme

ovlivnit svůj životní styl, životosprávu a celkový přístup k životu. Úpravy hladin neurotransmiterů v případě nemoci je třeba ponechat na lékaři a raději moc neexperimentovat, například nevhodnou auto-úpravou medikace nebo užíváním drog.





- **Paní profesorko, vybrala jste si profesní obor CNS. Bez pochyby mozek je málo probádaný a ještě dlouho bude. (prozkoumat 100 miliard neuronů a o řád více synapsí, není vůbec snadné). Původně jste zamýšlela vystudovat piano na konzervatoři. Zahrajete si občas, jako odpočinek od svého náročného povolání? Zajímalo by mě také, zda má vliv na tvorbu dopaminu nebo serotoninu hudba?**

Bohužel na klavír už delší dobu nehraju. Je to tím, že jsem ve svém bytě dlouho neměla piano a také prsty už neposlouchají tak jako dřívě. Nyní máme doma pianino, hraje na něj dcera, která studuje pátým rokem medicínu. Snad jí hraní vydrží déle, hraje krásně. Hudba nám celé rodině dělá moc dobře, rádi chodíme na koncerty vážné hudby, hlavně 20. století. A taky máme moc rádi jazz. Jako teenager jsem se hodně nachodila i na rockové koncerty. Manžel, také profesor neurologie a neurovědec, zkoumá pozitivní účinky hudby na elektrickou aktivitu mozku a epileptické záchvaty. Bez hudby si neumím

představit život. Brněnská filharmonie je skvělá, minulý semestr jsme s manželem kupovali přes 40 lístků. Že se v mozku uvolňuje při poslechu hudby dopamin a další „libé“ látky, o tom není pochyb. Asi znáte pocit, kdy máte z hudby „husí“ kůži. Musí se ale jednat o hudbu, kterou máme rádi. Podobně mohou na někoho pozitivně působit sportovní aktivity. A také setkávání se s přáteli. Dobré je- dát si něco dobrého. Na nic z toho, o čem jsme teď mluvili, bychom neměli zapomínat, Náš život by měl být pestrý, jak jen to lze.

*Paní profesorce Rektorové děkuji za čas, který věnovala tomuto rozhovoru.*

# Pozdravy z klubů

## Co se nám podařilo v roce 2022 PK Brno, Společnost Parkinson, z. s.

*Plán činnosti pro loňský rok byl bohatý na rozmanité aktivity ve snaze maximálně využít období bez omezení pohybu. A je dobré připomenout, že nouzové akce přinesly do Parkinson klubu Brno i nové zkušenosti i projekty a v neposlední řadě došlo ke zvýšení aktivity členů, kteří přispívali vítanými, opravdu zajímavými podněty.*

Se všemi členy udržujeme kontakt, kdo má kulaté narozeniny, těm blahopřejeme, vedeme klubovou kroniku a naše reportáže rozesíláme všem e-poštou. Činnost klubu prezentujeme v každém čísle časopisu Parkinson.

Také letos se osvědčují krátké vycházky v dosahu MHD (Vranov, Bílovice, Lesná) a sportování venku. Výlety do Moravského Krumlova (Slovanská epopěj) a Strážnice/Petrov (Bařův kanál). Pravidelná klubová setkání obsahují informace o činnosti klubu, osvětu o PN a instrukce pro pečující osoby, přednášky odborníků a studentů zaměřené na PN, promítání dokumentů z vlastní tvorby, zpívání a povídání.

Nastartovali jsme ve spolupráci s lektorkou tance přípravu nácviku skladby našeho člena z projektu „Tancem proti nemoci“. Skladba pro ženy i muže, tanec na židlích i vozíku, nás nadchla a doufáme ve veřejné vystoupení v letošním roce.

Velkým úspěchem vedení klubu bylo díky Městské části Brno-střed získání nové klubovny v Kávéesce Vojtova 7, Brno. Moderní vybavení a dostatek prostoru nám umožňuje při setkávání obohatit klubovou činnost. Pravidelné možnosti sportovních aktivit přinesly medailové úspěchy

v ping-pongu, šipkách, bowlingu na celorepublikových i mezinárodních turnajích.

Měřítkem úspěšnosti klubové činnosti jsou pozitivní ohlasy z členské základny, ochota zapojit se dle svých sil do návrhů, přípravy a realizace plánovaných aktivit a udržování kontaktu se členy výboru i klubovými přáteli. Při všech klubových setkáních panuje přátelská, rodinná atmosféra, členové si pomáhají a mají se rádi. Mnozí v kolektivu viditelně ožívají. Pro dlouhodobé udržení aktivního zdravotního stavu i psychické pohody přijímají výzvy k pohybovým, kulturním, tvořivým i vzdělávacím aktivitám.

Na možnosti, které klub nabízí svým členům, pacienty upozorňují lékaři především z I. neurologické kliniky FNUSA, se kterými klub spolupracuje také účastí na výzkumných projektech se zaměřením na PN. Spolupráce s lékaři si vážíme a děkujeme za ni.

A jen tak mimochodem – jen v roce 2022 se do klubu přihlásilo 16 nových členů, což svědčí o zvyšujícím se povědomím veřejnosti o Parkinson klubu Brno, Společnost Parkinson, z. s. a zájmu nemocných a jejich rodin o možnosti, které jim pomáhají zvládat život s Parkinsonovou nemocí.



# Slavnostní setkání členů a přátel PARKINSON KLUBU BRNO

pod záštitou patrona Zdeňka Junáka a ve spolupráci s KLUBEM ŠELEPKA  
**v sobotu 15. dubna 2023 od 14.00 hodin**  
společenské odpoledne v KLUBU ŠELEPKA, Selepova 1, Brno

Společnost Parkinson, z.s. u příležitosti SVĚTOVÉHO DNE pro Parkinsonovu nemoc  
a k počtě 25. výročí založení PARKINSON KLUBU BRNO, Společnost Parkinson, z.s.



## PROGRAM

- **Chceme bojovat** – hymna brněnských parkinsoniků a přátelská slova jejich patrona **Zdeňka Junáka**
- **Tobiáš Kořir** – vystoupení devítinásobného mistra světa v sólovém stepu
- Zábavní pořad **skupiny Kamarádi se Zdeňkem Junákem a s průvodním slovem Vojty Polanského**
- Program taneční **skupiny Mystery** ze Sokola Líšeň a možná i malé překvapení
- **Vystoupení Cimbálové muziky LIŠŇÁCI**, která se za dobu své činnosti představila divákům mnoha festivalech po celé naší vlasti a v různých zemích Evropy.

*Vstupné dobrovolné. Přístup je zcela bezbariérový, od zastávky Klusáčkova – MHD č. 12, jen několik kroků.*

## 10. výstup na hrad Špilberk doprovází tradiční akce k 25. výročí PKB, neděle 16. dubna 2023

**Sjdeme se** na ulici Husova proti hotelu INTERNATIONAL a od **10.00 hodin** společně vystoupáme na nádvoří hradu. **Autem:** Z ulice Gorazdova až k hradu (zajištěna asistence Městské policie ČR, pro volný vjezd po předložení této pozvánky). Povolení pro parkování nutno vyzvednout v info-centru. V **11.00 hodin** za zvuku zvonkohry a svatopetrského vyzvánění poledne si na nádvoří hradu **připomeneme 25. výročí založení PK Brno a Světový den pro Parkinsonovu nemoc**. K přátelskému posezení se pak sjedeme v podhradí v **Pivnici U čápa** na Obilním trhu č. 10 v Brně, kde si vybereme některou z místních speciálit a pohovoříme o životě.

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

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

**PODEKOVÁNÍ** za spolupráci a podporu: Magistrát města Brna, Klub Šlepek, Zámeček Kopřiva ITV Pubic, eX-press igračka, tisk, reklama, SMŠ a ZŠ Horníkova, Brno. Všem účinkujícím a přátelům, kteří svou nezištnou pomocí přispěli k realizaci tohoto setkání a **vyjdějí tím tak velké pochopení nemocným lidem a podpoří naši snahu o zlepšení života parkinsoniků.**

*Případné informace: [verm.eva@seznam.cz](mailto:verm.eva@seznam.cz) nebo [ha.heka@seznam.cz](mailto:ha.heka@seznam.cz)*



## A co jsme v PK Brno ještě příchystali na letošní rok?

- 1 Setkávání v klubovně , které se pravidelně koná **každé třetí pondělí v měsíci od 14.00 – 17.00 hodin v Kávéesce na Vojtově ulici**
- 2 **Rehabilitační cvičení parkinsoniků** - V tělocvičně TJ Sokolu Tyrš, Francouzská 87, Brno. **Každý čtvrtek od 15.30 – 16.30 hod.**
- 3 **Stolní tenis - každé úterý** v klubovně Spartaku Slatina, Tuřanka 1, Brno, od **9.00 do 11. 30 hodin**
- 4 **Bowling** - Pondělí nebo úterý od 14. do 16.00 hod, v předem stanovených termínech, **v areálu Rubín na Makovského nám. 1, Brno-Žabovřesky**
- 5 **Setkání členů a přátel PKB, spojené s odbornou lékařskou přednáškou**, dle dohody s přednášejícím lékařem (listopad 2023)
- 6 Slavnostní setkání členů a přátel u příležitosti **SVĚTOVÉHO DNE pro Parkinsonovu nemoc** a k počtě 25. výročí založení klubu - 15. dubna 2023, 14.00 hod.
- 7 **16. 4. 2023 (neděle, 10.00 hod.) Výstup na hrad Špilberk** – doprovodný program ke Světovému dni PN
- 8 **Pravidelné návštěvy veřejných generálních zkoušek, muzikálů v Hudební scéně MdB** vždy v pátek ve 14 hodin dle nabídky Městského divadla Brno na Lidické ul. 22. 4. 2023 Velká ryba (Big Fish)
- 9 **3. 4. až 7. 4. 2023 „Překážky nás nezastaví.“** Pobyt pro seniory s parkinsonovým onemocněním a jejich doprovod, hotel Horník, Tři studně na téma „Stromy jsou básně, které píše Země do nebes“ <https://www.filianek.cz/pobyty-pro-seniory>
- 10 **10. až 13.10. pobyt pro osoby s parkinsonovým onemocněním, Vysočina**

## Stručně, ale s pochvalou...

### PK Červený Kostelec, Společnost Parkinson, z. s.

*Pravidelně cvičíme každé pondělí od 9.00 hod. do 10.30 hod. v pečovatelském domě U Jakuba.*

Stručné vyjádření oblíbeného setkávání se parkinsoniků pouze dokládá, že cvičení je nejen zdravá aktivita, ale přináší i hodně hezkých chvil po cvičení.

## Bilance nás těší

### PK České Budějovice, Společnost Parkinson, z. s.

#### Co se nám dařilo v roce 2022?

- Činnost klubu spočívala v
  - zajištění cvičení pro členy, cvičilo se v Českých Budějovicích a ve Strakonících
  - poskytování informací zájemcům o členství v klubu
  - zastoupení organizace v Národní radě osob se zdravotním postižením, účast na jejích akcích a předávání informací členům klubu
  - vánoční schůze proběhla na bowlingu, akce měla u zúčastnivších se členů úspěch

#### A co chystáme letos?

- Ke cvičení se scházíme
  - v Nemocnici České Budějovice, B. Němcové 585/54, 370 01 České Budějovice, pravidelně ve středu od 15 do 16 hodin.
  - v budově Sdružení zdravotně postižených v ČR, Stavbařů 213, 386 01 Strakonice, pravidelně ve čtvrtek od 13:30 do 14:30
- Schůze klubu se konají poslední pátek v měsíci ve 14 h. v prostorách Klubu seniorů v Komunitním centru Máj, A. Barcala 1791/40, 370 05 České Budějovice

## Po covidu hurá ven...

### PK Hradec Králové, Společnost Parkinson, z. s.

*Co se nám podařilo vloni? Také o tom je třeba se zmínit, i když je letošní rok už v plném proudu.*

#### PROČ?

Loňský rok se po dvou letech covidu konečně stal zase rokem běžným. Scházeli jsme se pravidelně na cvičení, průměrně se ho účastnilo 19 členů klubu.

Mezi pravidelné akce klubu patří také **Výstup na Kunětickou horu**. Pořádáme ho u příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci společně s klubem Pardubice.

#### **V loňském roce jsme připravili také dva ozdravné pobyty.**

V červnu na Pastvinách a v říjnu v hotelu Svratka ve Žďárských vrších. Na obou pobytech každý den cvičíme, trénujeme logopedii a mozek. Při jemné motorice zas skládáme, malujeme, píšeme, atd. Odpoledne procházky, stolní tenis, tenis, výlety. A večer posezení, stolní a vědomostní hry. Prostě zábava pro všechny.

#### **Proč se tolik rozepisujeme o roku, který je dávno pryč? Byl dobrým základem i pro rok letošní.**

- cvičení - každé úterý od 9.15 do 10.15 hod. ve sportovní hale Předměříce nad Labem.
- bowlingovou ligu hrajeme každé první úterý v měsíci po cvičení
- i Kunětická hora má svou přitažlivost
- v květnu se vydáme do Hrádku u Nechanic – na akci Rozkvetlý Hrádek, kde nás čeká prohlídka zámku vyzdobeného květinami, termín a čas budou ještě upřesněné

#### **A ještě pár údajů:**

- 19.5.2023 budou 12. sportovní hry – program rozešleme na jednotlivé kluby
- 4. - 11. 6. 2023 si můžeme dopřát smích a pohodu na ozdravném pobytu Pastviny
- 27. 6. 2023 společné setkání klubu + členská schůze - místo a čas upřesníme.

**A víte co? Všechny podrobnosti najdete na:**

**<https://infoparkinson-h-k.estranky.cz>**

## Chvála pro další klub PK Liberec, Společnost Parkinson, z. s.

### Co se nám dařilo nejen letos?

- 1 Scházeli jsme se pravidelně každé úterý v nemocničním rehabilitačním bazénu ke cvičení s naší cvičitelkou Martinou.
- 2 Po cvičení jsme se příležitostně potkali v nedaleké sokolovně na doplnění tekutin a debatu o činnosti klubu a dohodli jsme přípravu dalších společných akcí.
- 3 V únoru proběhl týdenní rekondiční pobyt v lázních Vráž.
- 4 Uskutečnili jsme výstup na Libereckou výšinu. Akce byla pořádána k příležitosti mezinárodního dne Parkinsoniků, který připadá na 11. dubna. Jen jsme akci posunuli na lepší počasí.
- 5 Klubový turnaj v Petanqu se nám zatím nepodařilo uskutečnit.
- 6 Proběhl společný výlet na výstavu korunovačních klenotů na zámek Sychrov.
- 7 Společná návštěva u našeho člena v pečovatelském domě.
- 8 Rozlučka s cvičitelkou a prohlídka poutního kostela s klášteřem v Hejnicích.

### A rok letošní?

Cvičení probíhá pravidelně každý týden v úterý v 14:30 hodin v bazénu rehabilitačního oddělení Liberecké nemocnice.

Pravidelné schůzky nemáme, většinou probíhají jen nepravidelně předem domluvené.

Dobrých příkladů není nikdy dost.  
A tak někdy stačí jen stručný přehled akcí.

## Pro radost Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.

*Srdečně zdravím čtenáře časopisu Parkinson z Olomouce. Co je u nás nového?*

Obnovili jsme tradici společného setkávání v klubu seniorů v ulici Na hradbách. V předvánočním čase jsme se věnovali tvorbě adventních věnců. Tvůrčí činnost se nám zalíbila. Mnozí jsme objevili, že vlastnoručně vytvořená dekorace přináší velké potěšení a kreativně se meze nekladou. Už se těšíme na Velikonoce. V únoru proběhlo další setkání s tématem cvičení pozornosti a paměti pod vedením Marušky Salavcové (viz dále).

Také pokračujeme v pravidelném cvičení ve středu, čtvrtek a pátek (10.00-11.00) v RRR centru.

Na závěr bych zájemce ráda pozvala na výstup na Svatý Kopeček, který uspořádáme při příležitosti světového dne Parkinsonovy nemoci 11.4.2023. Podrobnější informace získáte na cvičení nebo telefonicky u mne.

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

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

## Chceš-li dobrou paměť mít, pojď si s námi mozek procvičit Marie Salavcová

*Poslední pátek v měsíci jsme se sešli v klubu seniorů Na hradbách, který máme zdarma zapůjčený od odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce.*

Tentokrát byl v plánu trénink mozku. Všichni jsme se plně soustředili na dané úkoly. Procvičili jsme si vizuální krátkodobou paměť, slovní zásobu na daná písmena a jejich počet a též si zjišťovali, jakou máme dlouhodobou paměť. Poté jsme si zahráli

hru Activity, bylo to zábavné a současně i poučné. Samozřejmě nechybělo občerstvení v podobě členy napečených dobrůtek a kavičky. Bylo to podle všech pěkně odpoledne, které si v takovéto podobě určitě zopakujeme.

## Co se nám podařilo v roce 2022

### PK Olomouc, Společnost Parkinson, z. s.

**Parkinson klub Olomouc zajišťuje celoročně řadu aktivit pro své členy, jejich rodinné příslušníky a další zájemce. Takže proběhlo:**

- 1 Pravidelné cvičení ve skupinkách
- 2 Pravidelné plavání a cvičení v bazéně
- 3 Turnaj v bowlingu
- 4 Společné schůzky, procházky
- 5 Pohybová edukace v domácím prostředí pro zájemce

#### A co letos?

- Ke cvičení se scházíme pravidelně ve středu, čtvrtek, pátek 10.00-11.00 v Neředíně v RRR Centru
- Schůzka v klubu Seniorů, U Hradeb 2 - každý poslední pátek v měsíci 14.00-18.00 dle zájmu
- Setkání členů s odbornou přednáškou a kulturní vložkou v aule neurologické kliniky FN Olomouc
- Sportovní akce: turnaj v bowlingu
- Návštěvy výstav, muzeí, výlety dle zájmu členů



## Co se nabízí v Praze? PK Praha, Společnost Parkinson, z. s.

### Seznam akcí je zajímavý.

- 1 Skupinová cvičení se konají každou středu od 12.30 hodin na Rehabilitační klinice FN Motol. Poté následují logopedická cvičení.
- 2 Schůzky klubu jsou každý první čtvrtek v měsíci od 14.00 hod. v kanceláři Společnosti ve Volyňské ulici - probíráme aktuální témata a plánujeme konkrétní aktivity.

### V průběhu roku 2023 se uskuteční další řada tematických exkurzí a výstav.

#### Již proběhly:

- Ozdravný pobyt v Lázních Vráž u Písku v únoru 2023 - 23 účastníků
- Návštěva domu U zlatého prstenu - výstava Praha za Karla IV.





- Návštěva kostela a krypty v Resslově ulici, kde se ukrývali parašutisté (foto na této straně)



- Návštěva Arcibiskupského paláce
- Výstup na horu Říp - tradiční akce ke Světovému dni Parkinsonovy nemoci -tentokrát se koná opět individuálně - leč čas a místo setkání je v neděli 9. dubna 2023 ve 12.00 hod. u Rotundy

Další akce budou sdělovány na pravidelných schůzkách klubu.





Arcibiskupský palác

## Když přijdou problémy...

PK Ústí nad Labem, Společnost Parkinson, z. s.  
Ing. Milan Hons, předseda

*„Musím konstatovat, že za hodnocené období jsme částečně utlumili svou činnost. Důvodem bylo uzavření bazénu v Masarykově nemocnici, chystá se jeho generální oprava.“*

V současné době bude probíhat výběrové řízení. Z tohoto důvodu jsme zajistili pouze rehabilitační cvičení v tělocvičně a chodíme na krátké procházky. Pan primátor nás seznámil se změnami, které nastanou v roce 2023, snad se dočkáme lepších podmínek.

V rámci vzdělávání našich členů jsme chtěli ve spolupráci s našimi lékaři–neurology uspořádat besedu, která se bohužel z důvodu zvýšeného výskytu chřipkových onemocnění nemohla uskutečnit

Jménem všech našich členů přeji, aby se chřipková epidemie vyhnula členům všech klubů včetně výboru společnosti.

## Opakování matka moudrosti

### PK Pardubice, Společnost Parkinson, z. s.

#### Co se nám podařilo v roce 2022

- Pravidelné úterní cvičení v tělocvičně ZŠ Štefánikova a cvičení v bazénu v Plaveckém areálu Pardubice.
- Jednou měsíčně se scházíme v klubovně centra pro zdravotně postižené.
- V rámci květnového setkání nás navštívila paní logopedka Mudr. Zelenková, která pro nás měla připravené úkoly na procvičení mozku.
- 11. 4. 2022 Návštěva Kunětické hory a přednáška ve FN Hradec Králové o Parkinsonově nemoci.
- 25. 4. 2022 Procházka Tyršovými sady, zakončená v kavárně.
- V týdnu od 9. do 14. 5. 2022 proběhl ozdravný pobyt ve Starých Splavech u Máchova jezera, kterého se účastnilo 16 členů.
- Pravidelné cvičení a pobyt na čerstvém vzduchu. Návštěva hradu Houska a městečka Doksy.
- 21. 5. 2022 Turnaj v Petanque Němčice. Pořadatel klub Petanque Němčice a naše členka Míla Hájková. Zahráli si členové klubu Pardubice a klubu Hradec Králové.
- 2. 6. 2022 Společný výlet klubu Pardubice a klubu Hradec Králové do lázeňského města Poděbrady.
- Projížďka lodí po Labi k soutoku s Cidlinou a zpět. Návštěva zámku a lázeňské kolonády.
- 8. 9. 2022 Opékání špekáčků v areálu TJ Sokol Pardubičky.
- 17. 11. 2022 Návštěva Pardubického zámku a výstavy Pernštejnská rezidence, nejstarší renesance v Čechách.
- 1. 12. 2022 Vánoční členská schůze klubu v Pivovarce

#### A co chystáme na rok 2023

Je toho dost, co zopakujeme. Zmíníme dvě akce.

- Cvičení v bazénu 2023 (vždy ve středu od 12,40 hod. do 14,00 hodin) Sraz vždy ve 12:30 u recepce Plaveckého areálu: 26. 4., 10. 5. + 24. 5., 7. 6. + 21. 6., 20. 9., 4. 10. + 18. 10., 1. 11. + 15. 11. + 29. 11., 13. 12. Celkem i s těmi lekciemi ze začátku roku je to 19 hodin.
- Setkávání členů v Centru pro tělesně postižené - Pardubice, Polabiny v r. 2023 - 20. 4., 18. 5., 29. 6.

# Pobyty a pocity

## Ozdravný pobyt v Lázních Vráž u Písku

Ivana Grusová, Praha

**S překvapivě velkým zájmem se setkal únorový týdenní ozdravný pobyt ve Vráži. Bylo nás celkem 24 a vytvořila se tu dobrá parta.**

Areál lázní tvoří soustava tří budov spojených proskleným koridorem - Vrážský zámek, Léčebný a Jubilejní pavilon. Vrážský zámek byl vybudován v letech 1869 -1875 šlechtickým rodem Lobkowiczů. Vídeňský stavitel Bedřich Flohr koncipoval celou stavbu v neogotickém slohu, takže se zámek hodně podobá zámku Hluboká u Českých Budějovic. Zámek sloužil jako letní sídlo knížecího rodu Lobkowiczů. V roce 1926 byl zámek prodán a přebudován na sanatorium za účasti nej přednějších odborníků z oborů



geologie, hydrologie, balneologie, neurologie a interního lékařství. Provoz sanatoria, určeného k léčení nervových a vnitřních nemocí, byl slavnostně zahájen v roce 1936.

Zdárně se rozvíjející činnost sanatoria byla přerušena II. světovou válkou.

V současné době jsou lázně provozovány po privatizaci společností Lázně Hotel Vráž s.r.o.

V den příjezdu jsme absolvovali konzultaci s lékařem a byly nám dle zdravotního stavu předepsány lázeňské procedury, například rašelinové koupele a zábaly, perličková či vířivá koupel, masáže, cvičení v bazénu či tělocvičně aj.

Během pobytu jsme se 2x zúčastnili





tanečního večera, kdy jsme si hudbou a tancem připomněli naše mladá léta.

Volný čas jsme trávili procházkou v lesoparku, který obklopuje celý lázeňský areál, hraním ping pongu či kanasty a žolíků.

Zdatnější učinili výlet do Písku nebo procházku k Jezírku lásky, známé smutnou legendou o kněžně Lobkowiczové, která se zde utopila i se svým dítětem, narozeným z lásky k podkonímu. Jako šlechtična nemohla svůj poklesek utajit, a tak to vyřešila skokem do jezírka. Obraz kněžny s dítětem je v zámeckém salóňku.

Poslední večer jsme si vyslechli, v podání píseckého rodáka, klavírního mistra pana Romana Rauera a Oksany Demianchuk, operní pěvkyně z Oděsy hudbu a árie z několika staletí. Nádherné chvíle...



# Život je plný příběhů

## Dobré zprávy

Václav Temr

*Nedávno šel v televizi seriál s názvem Dobré zprávy. V jedné epizodě s názvem Kukačky se řešilo vychovávání dítěte nevlastním otcem, aniž by on věděl, že onen potomek byl zplozen ze sémě patřícího někomu jinému.*

Přidaná informace, že v životě je takových kukaček jedno z deseti narozených dětí musela se spoustou diváků zamávat. Vždyť přeci - co napíšíou v novinách a řeknou v televizi, to musí být pravda. Alespoň podle průzkumu nejméně 30 procent obyvatelstva této země věří tvrzení některých novin, že kandidát na prezidenta, který od občanů dostal tak vysoké procento hlasů získal svůj majetek poctivě.

Co potom musela informace o jedné desetině u mnoha mužů nepravých otců způsobit za nejistotu, je jasné.

Příkladem může být případ mého přítele, který se mi nedávno svěřoval se svým podezřením. Stěžoval si, že ten jeho parchant, kterému je mimo jiné kolem padesáti, nemůže přece být jeho potomkem.

Nejde ani tak o to, že má úplně jiné politické názory, že obdivuje současného prezidenta a volí vždy někoho jiného, než jeho rodiče. Ani o to, že je línej jak vandrák, a i když na společné zahradě leží hromady listí, nevezme do ruky hrábě za žádnou cenu. Ani to, že se většinou válí na gauči, čumí na televizi a otvírá jedno lahvové za druhým, není natolik rozhodující, aby jeho otec sáhl po genetických testech a ubezpečil se o skutečném stavu rodiny.

Co ale přeci není možné, aby fandil jinému klubu, než bylo odjakživa v rodině zvykem!

Jak může syn fandit (Slavii, Spartě, Plzni, Ostravě či Brnu) a jezdit řvát na (Letnou, Edenu, Štruncovy sady, Bazaly či Za Lužánky) když celou rodinnou historii se táhne

věrnost jedinému klubu. To je pro mého kamaráda tak silný argument, že mu nezbyde nic jiného, než genetický test podstoupit. Držím mu palce, případně ať si počká, jak to dopadne v televizi v další epizodě. Určitě budou mít pravdu.



## Kdo si to z nás dělá srandu?

Václav Temr

*Přemýšleli jste někdy nad tím, jak dovedou být některá přísloví nesmyslná a matoucí?*

Zrovna tohle: „kuj, dokud je železo žhavé“. Bodejť by někdo mlátil do studeného železa, to přeci ví každý, že to s ním skoro nehne.

Anebo takový nesmysl jako „Bližší košile než kabát“. Kterej dement by si oblíkal nejdřív kabát a teprve potom košili?

„Dočkej času jako husa klasu“, co to je za nesmysl jenom kvůli nějaký votrubě hlavově.

A třeba takové „házení perly sviním“, proč by si to lecjaký zbohatlík nemohl dovolit, když už je třeba schopen koupit manželce Mladou frontu i s Lidovkama.

„Devatero řemesel, jehož výsledkem je bída“ přímo vybízí člověka k lenosti. Co by si ale počal obyčejný člověk v reálném socialismu, kdyby si sám nedokázal postavit svépomocí barák, opravit kapající kohoutek, případně opravit televizi. A už vůbec nebyl „devětkrát člověkem“, ale tělo ho po příchodu z druhého zaměstnání nejmíň tak bolelo.

„Jen blbec se spálí o roztopená kamna“ s tím je výjimečně možno souhlasit, sedat si na rozpálenou plotnu znamená získat nechtěné tetování na citlivých místech.

„S poctivostí nejdál dojdeš“, o tom by mohla vyprávět jistá Manka.

Třeba takové „Kdo šetří, má za tři“, to je skutečně při dnešní inflaci opravdu rada nad zlato.

Jestli má lež krátký nohy, zkusím skoro pořád, když se mě ptá žena na počet piv zkonsumovaných v hospodě.



„Nechval dne před večerem“ je sice opatrnost sama, ale co když se včas zapomeněš pochválit, pak už to za tebe nikdo neudělá, a to je přeci škoda.

A vůbec nejhorší a matoucí je ovšem pořekadlo, že „i s malým Kašpárkem se dá zahrát velké divadlo.“ Nedá vážení přátelé, nedá. Přejde čas a všechno je marný, marný, marný. A zoufalému Kašpárkovi, který by se tak rád ještě jednou dočkal reprízy jeho oblíbeného představení, nezbyvá než se spokojit s alternativní rolí v nějakém podřadném kusu.

## Od tanečních na bál s Parkinsonem

Alena Šloufová

*Každá mince má dvě strany. V případech vzpomínek to však někdy neplatí. Třeba takový tanec, ten většinou přináší lidem radost, pohodu, v tanečních můžeme dotančit k první lásce a romantickým vztahům.*

A když se občas objeví rušící element v podobě nemoci, může právě tanec vykonat neocenitelné služby. V naší rodině je to ale jiné. Tanec nikdy nebyl zázračným pomocníkem k dosažení lepší nálady.

**Na moje taneční nevzpomínám ráda – z důvodu spíše povrchních.** Tehdy byly v módě saténové živůtky, nadýchané spodničky. Maminka mi nechala šaty do tanečních i plesů šít u paní Balcarové z prvního patra našeho starého žižkovského činžáku. Nikdy jsem nebyla štíhlá děvče, a proto tehdy moderní, krásně stojící, sukni rozšiřující tužší spodnička, mi můj umělecký dojem rozhodně nevylepšovala. Rukávy z krajek, ty už vůbec ne. A švadlena mé maminky? Ne, nebyla to profesionálka.

**Na dceřiny taneční nevzpomínám ráda.** Jednak jsme jí museli návštěvu tanečních kurzů doslova nařídit. A pak – opět došlo k zádrhelu s oblečením. Domluvila jsem se s vedoucí Odívání mladých, obchodu mladistvé módy, který se v Praze kdysi nacházel naproti Dětskému domu, že si můžeme ze známosti cokoliv vybírat i mimo obchodní prostory. Dcera se tvářila pubertálně nafrněně, jako, že mi dělá milost, neustále mumlala cosi o tom, že stejně nosí nejraději kalhoty a jediné, co jí rozzářilo obličej byly džínové lacláče, v té době dostupné spíše v Tuzexu. Odmítla jsem je zakoupit a dcera řekla, ať jí tedy

koupím jakékoliv šaty, které bude moci nosit i do školy. V tanečních vydržela dvě lekce a pak si na softballu zlomila ruku.

**Na synovy taneční výuku nevzpomínám ráda.** Jednou večer oznámil, že druhý den jdou s partou ze třídy do tanečních.

„V normálních rodinách se při této příležitosti zakoupí oblek, bílá košile, společenské boty, bílé rukavice,“ sdělila jsem mu. Odvětil, že to je zbytečné, protože jemu ještě pasují tesilkky, do kterých jsme ho navlékli, když si šel v deváté třídě pro vysvědčení. A sako? Jedno, že si půjčí od táty, protože jemu už stejně není, poté co tak ztloustl. Sako bylo k těm tesilkám poněkud nepadnoucí. Naštěstí v něm nedělal ostudu dlouhodobě, po pár lekcích začal chodit za taneční – na tréninky baseballu.

**Vnuk, ten do tanečních odmítl jít.** Teprve, když o nich začala přemýšlet jeho mladší sestra, kterou přesvědčily spolužačky, aby se s nimi do tanečních vydala, se situace změnila. Dokázala udyndat svého bratra, že snad nebude tak necitelný a nedopustí, aby zakusila pocit čekanky v řadě ostatních děvčat, a navíc musela sledovat, jaké pako si ji vybere. Zatímco když do tanečních půjdou spolu, mohou si přátelsky vypomoci. Její sourozenec necitelný nebyl, a tak jsem se konečně dočkala pohledu na dva mladé lidi, společensky



oblečené a projevující radost z tance. Vnuk se v tanečních dokonce zamiloval – do Rusky. Absolvovali spolu i pokračovací kurz, který ovšem přerušil covid. Ale ti dva se scházejí dál, dnes i s americkou částí rodiny mého syna. Už brzy hodlám požádat zbylé vnučky, aby své partnery vybíraly také v dalších světadílech. Život budu mít ještě zajímavější.

**Na ples svých vnučat vzpomínám ráda, ale i s rozpačitými pocity.** Ples byl krásný až do chvíle, než taneční mistr zavelel: „A nyní bude sólo pro babičky a dědy...“

Šimon mě vyzval k tanci povelem: „Babi, nastal tvůj čas.“ Pokusila jsem se ho přesvědčit, že to není moc dobrý nápad, když jsem tolik let netančila a navíc mám Parkinsona. Ale nebyla jsem vyslyšena.

„Hlavně, aby to nebyla polka nebo valčík, takový frmol by mé třesoucí se nohy nezvládly,“ špitala jsem mu do ucha cestou na parket.

Tančili jsme nejen valčík a polku, ale i nějaký tanec, který nedokážu pojmenovat. Ovšem veselo při něm bylo, to zas jo.

„Jsi dobrá, pravil můj vnuk...“ A předal mě zbývajícím, netančícím členům rodiny.



## Na začátek jedno vysvětlení

Každé číslo našeho časopisu bude končit jednoduchou otázkou: **Co vy na to?**

Témata připravíme různá a ze všeho nejdůležitější bude, jak na ně budete reagovat. Každý plátek, který má informovat, radit, pobavit i poučit, se přece musí tvořit i za pomoci čtenářů, jejich názorů, domněnek a přání. Statistické údaje činnosti jednotlivých klubů, to jsou určitě důležité informace. Ale v každém klubu jsou uskupeni lidé! Lidé, kteří mají život trochu složitěji než ostatní. Mám také Parkinsona a vím, jak chutná občasná bezmoc a strach. Ale nechci se utápět pouze v problémech, které nám tato nemoc přináší.

## Co vy na to?

Dáme dohromady časopis, který nám dá prostor na popovídání si o všem, čím se zabýváme? Já myslím, že to dokážeme...Takže dnes začínáme.

## Co bych chtěla umět?

*Alena Šloufová*

Dnešní téma bude pro někoho možná trochu neobvyklé, ale nakonec třeba i vy dojdete k závěru, že je potřebné ...



Ocitli jsme se ve zvláštní době, špatné zprávy se k nám hrnou jedna za druhou. A kdo se navíc dozví, že má Parkinsona, ten se určitě nechce zabývat třeba tím, jestli má i nějaký sen, kterým žije každý den. Leckomu tohle téma připadá zbytečné, protože nás nemocné napadá jen jediná odpověď, v níž se objevuje hlavně slůvko „zdraví“. A ani si nemůžeme vymýšlet pohádková zamyšlení bůhvíjak nesplnitelných přání. Naopak.

Třeba můj sen, ten je úplně obyčejný. Chtěla bych dokázat – vnímat den co den

– hezké okamžiky. A co hlavně – chtěla bych se z nich umět radovat. Jenže, právě od chvíle, kdy jsem se dozvěděla, že mám Parkinsonovu chorobu, se radovat neumím.

Moje milovaná spisovatelka Jindřiška Smetanová se jednou zabývala otázkou:

Jaký je rozdíl mezi štěstím a malérem?

Tedy jsem na ni neuměla odpovědět. Zato spisovatelčin názor, ten byl stručný.

„Dávám vždycky přednost, jakkoliv nepříjemnému překvapení před příjemnou nudou. Nemám ráda lidi, které každé překvapení na smrt vyděsí.“

A dodala:

„Nepříjemná překvapení mohou sice dostoupat k pořádnému maléru, ale je dobře brát je jako součást života.“ Samozřejmě nezapomněla připomenout, že když se nám podaří z nejrůznějších maléru nějak vybruslit, můžeme zažít něco tak překvapivě milého... Ale má to jeden předpoklad. Měli bychom se naučit radovat se už jen z toho, že žijeme!

Kolikrát já si na tento argument v posledních době vzpomněla – když zažívám chmury parkinsonika.

To, jak žiji dnes, zas tak moc k ničemu milému nevede. Ani nechci rozebírat války, volby, potyčky politiků, maléry, které provázejí tak velkou spoustu lidí, že informace o nich jsou občas už nuda. Slovo štěstí se z mého slovníku skoro vytratilo. Nedá mi to, abych se nevrátila k paní Smetanové. Když chodila na procházky s dětmi, den co den potkávala paní s velmi starým páнем. Dozvěděla se, že je to architekt Josef

Fanta, k jehož významným dílům patřilo třeba Hlavní nádraží v Praze. Jindřišku udivilo, že někdo může být starší než tohle nádraží. Dozvěděla se, že architektu Fantovi je přes devadesát let, je skoro slepý, ale je s ním i v tom jeho věku radost pobývat. Chtěl být ještě nějak užitečný.

A víte, co vymyslel? Začal štípat dříví na tenounké špánky na podpal. Ty pak svazoval do otýpek, které dával přátelům jako vánoční dárek. Paní Smetanová, když vyslechla návod, jak lze utéct údělu stáří, si slíbila, že až ona bude tak stará, také si vymyslí něco pro radost. Svým přátelům, kteří žijí jen z kupovaných nudlí, bude vlastnoručně vyrábět pravé domácí nudle. Přece – jak ve špánkách, tak v nudlích může být zašifrováno poselství jednoho člověka k někomu druhému... Nádherně řečeno.

Bylo mi moc smutno, když jsem se dozvěděla, že Jindřiška Smetanová se začala potýkat s Alzheimerovou chorobou. Tahle báječná žena, která v nejhorších dobách, kdy nemohla psát, se radovala třeba z toho, že může pracovat v šatně divadla a přišívat lidem utržená poutka u kabátů, zakončila svou životní pouť statečně. Vitální, moudrá, krásná i ve stáří, laskavá i v těžké nemoci zemřela na Štědrý den v roce 2012 ve věku 89 let. Vlastnoručně vyrobené nudle, jako vánoční dárek, nikomu dát nestihla.

My jsme ještě na živu. A já vlastně své milované spisovatelce trochu závidím. Určitě i ona měla své nesplněné životní sny. Ale dokázala se radovat z každého dne. Tohle já neumím...

**A CO VY? Umíte předávat poselství k někomu druhému?**

## Co já na to?

### Zdislava Freund

Zaujalo mě tvrzení, že s Parkinsonem už nejde být šťastný, že takový podraz od života se nedá jen tak rozdýchat, jsme odsouzeni k záhdumčivým depresím, sedět u okna a hledět ven bez zájmu o dění.

A volají mi občas pacienti či jejich blízcí, že jejich maminka, tatínek, manžel, ztratili zájem o cokoli, nechtějí nikam chodit, jen sedí doma a říkají dokonce, že chtějí umřít.

To je Parkinson, tohle on umí. Ještěže máme léky, které tyto stavy tlumí, a to nejen antidepresiva, ale divy dokáže i jen takový agonista. Berete ho taky? A zkusili jste si někdy obejít se bez něj? Tak to nezkoušejte. Mně se to povedlo minulý týden na rehabilitačním pobytu ve Vrážích u Písku. Stane se, každý zapomíná, ale nenabalit si na týdenní pobyt kromě všech léků ten

nejdůležitější, to kdyby mi někdo řekl, samozřejmě mě mu neuvěřím.

Druhý den pobytu jsem ztuhla, mé životní funkce se omezily na apatické hledění do zdi a trochu spánku. Sotva jsem došla na jídlo, ale nejedla ho. Pátý den jsem na to přišla. Nasadila jsem agonistu a během dne se vše začalo upravovat. Hurá.

Pamatuji si den, kdy vyšlo najevo, že mám Parkinsona. Pomyslela jsem si, no jo, jsem to smolař. Pořád jsem čekala, o čem ten život bude, a on už byl. Je konec, konec všemu, ... kde jsem udělala chybu?

Pak mi nasadili léky, a život se opět stal téměř normální. A tak si pomocí antidepresiv a anti-parkinsonik udržuji svou hladinku spokojeného života, a ani nedutám, jen aby to vydrželo.





# JAK NA PARKINSONA

WWW.JAKNAPARKINSONA.CZ

## WEBINÁŘ

10. 5. 2023

OD 17:30 HODIN

» SAVE THE DATE «

ÚČAST NA WEBINÁŘI  
JE ZDARMA.

## PROGRAM

- 17:30–17:45  
**Zahájení / Jak funguje a k čemu slouží webové stránky „Jak na Parkinsona“**  
prof. MUDr. Robert Jech, Ph.D.
- 17:45–18:05  
**Pumpové systémy v léčbě Parkinsonovy nemoci**  
MUDr. Petra Havránková, Ph.D.
- 18:05–18:25  
**Hluboká mozková stimulace v léčbě Parkinsonovy nemoci**  
doc. MUDr. Marek Baláž, Ph.D.
- 18:25–18:45  
**Současné invazivní možnosti léčby Parkinsonovy nemoci z pohledu neurochirurga**  
doc. MUDr. David Krahulík, Ph.D., MBA

POŘADATEL: SOLEN, s. r. o., Lazecká 297/51, 779 00 Olomouc

MANAŽER AKCE: Rostislav Reininger, 778 775 664, reininger@solen.cz

Pokud Vás webinář zaujal, registrujte se, prosím,  
on-line na [www.registrace-solen.cz](http://www.registrace-solen.cz) nebo na e-mailu [rekova@solen.cz](mailto:rekova@solen.cz).

Webinář bude vyslán přes platformu Zoom.

Přihlašovací údaje obdržíte na e-mail uvedený při registraci  
přibližně týden před začátkem akce.



# 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  | <b>Brno</b>             | Mgr. Eva Vernerová          | 606 145 248 | vern.eva@seznam.cz         |
| 4  | <b>Červený Kostelec</b> | Helena Kukrálová            | 737 109 815 | helena@kukral.cz           |
| 5  | <b>České Budějovice</b> | Ing. Petr Hořava            | 604 259 414 | horavaml@seznam.cz         |
| 7  | <b>Havlíčkův Brod</b>   | Jana Růžičková              | 737 557 902 | ruzickova.brod@seznam.cz   |
| 8  | <b>Hradec Králové</b>   | Stanislava Pospíšilová      | 737 747 263 | stanapospisilova@seznam.cz |
| 10 | <b>Liberec</b>          | Jaroslav Rous               | 728 875 983 | rous.jarda@email.cz        |
| 11 | <b>Litomyšl</b>         | Milada Štursová             | 720 561 180 | milada.stursova@seznam.cz  |
| 12 | <b>Mladá Boleslav</b>   | Eva Fiedlerová              | 777 566 383 | evafiedlerov@gmail.com     |
| 14 | <b>Olomouc</b>          | Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D. | 604 209 687 | dagmar.dupalova@upol.cz    |
| 16 | <b>Pardubice</b>        | Petr Šimon                  | 775 954 466 | petrstepanka@atlas.cz      |
| 17 | <b>Pizeň</b>            | Valer Mičunda               | 775 342 444 | val.mic@seznam.cz          |
| 19 | <b>Praha</b>            | Ing. František Klíma        | 604 590 597 | fjklima@gmail.com          |
| 20 | <b>Ústí n. Labem</b>    | Ing. Milan Hons             | 606 342 666 | milan.hons@seznam.cz       |
| 26 | <b>Morava</b>           | JUDr. Zdeněk Valášek        | 732 421 850 | minesz@seznam.cz           |

## KANCELÁŘ

|          |               |             |                                 |
|----------|---------------|-------------|---------------------------------|
| Kancelář | Marie Mrkvová | 272 739 222 | mrkvova@spolecnost-parkinson.cz |
|----------|---------------|-------------|---------------------------------|

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



*Již nejsou mezi námi:*

*Bohuslav Skoupý z PK Praha, Jan Černý z PK Brno,*

*Zdeněk Konopáč z PK Liberec ...*

# Děkujeme našim sponzorům



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Úřad vlády České republiky



PARDUBICKÝ KRAJ



PLZEŇSKÝ KRAJ



Jihočeský kraj



Olomoucký kraj



HRADEC KRÁLOVÉ



OLOMOUC

B | R | N | O



Pardubice



WIKOV

Taneční klub Jiřího Šindlera,  
Prostějov



john crane  
a smith's company



EOP ELEKTRÁRNY  
OPATOVICE

Therap Tilia



Medtronic



[www.usti-nad-labem.cz](http://www.usti-nad-labem.cz)

