

PARKINSON



DBS – Je chirurgické řešení pro mě to pravé?

Společnost Parkinson, z. s. děkuje za pozvání
na dojemné setkání a hudební zážitek

ADVENTNÍ VZPOMÍNKOVÝ KONCERT

*který pořádá z. s. Dlouhá cesta a Smíšený
komorní sbor Canti di Praga*

v neděli 8. prosince 2024 v 17.00 hodin

v kostele Panny Marie Královny míru v Praze 4,
Ve Lhotce 36

Skladby starých i novodobých mistrů, program u vstupu

V 18.30 hodin následuje Mše svatá věnovaná památce
zesnulých dětí

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

Vedoucí redakce:

Zdislava Freund, 774 443 561
freund@spolecnost-parkinson.cz

Redakční rada:

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

Grafické zpracování:

Luděk Neužil

Tisk: MHTisk, spol. s r. o.

Číslo 74 vychází v prosinci 2024.

Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.

Vydávání časopisu podporuje
firma ADIservis

SLOVO NA ÚVOD

Vážení čtenáři,

držíte v rukou poslední letošní číslo časopisu Parkinson. Najdete v něm tradiční rubriky, ale i něco nového. V rubrice "Z kanceláře" budeme uveřejňovat příspěvek předsedkyně Společnosti Parkinson, z. s., kde se dozvíte, co aktuálně hýbe naší organizací.

Děkuji všem, kdo posíláte své příběhy, mám z nich velkou radost. Jistě jste si všimli, že máme stále dopisovatele, seberte odvahu i vy ostatní a napište něco zajímavého ze svého života.

A konečně opět posílám velké poděkování firmě ADIservis, která hradí významnou část výdajů na výrobu a distribuci našeho časopisu.

Prožijte krásné Vánoce a Nový rok se svými nejbližšími, a do nového roku přeji hlavně zdraví a co nejméně starostí.

Zdislava Freund, redakce

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S.	2
■ TÉMA : PARKINSON'S EUROPE	5
■ ZPRÁVY Z KLUBŮ	16
■ ŽIVOT PÍŠE PŘÍBĚHY	27
■ KONTAKTY.....	36

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.



Vážení přátelé,

s blízcím se koncem roku stojí za to, zamyslet se nad uplynulým rokem a našimi plány na rok 2025.

V červenci jsem se s elánem pustila do práce. Nejprve jsem se musela zorientovat ve veškeré administrativě, protože asistentka kanceláře byla z úsporných důvodů propuštěna.

Nejenom, že jsme na rok 2024 nedostali dotace od Ministerstva zdravotnictví a Úřadu vlády, ještě nám Městská část Praha 10 zvýšila nájemné až o 150%. Oslovila jsem několik zástupců Městské

části o pomoc s řešením zvýšení nájemného. S Libuškou Fáryovou jsme se zúčastnily několika jednáních na úřadě. Byla nám přislíbena pomoc ve formě daru, který ovšem nebude, jak jsme byly upozorněny, plně kompenzovat zvýšení nájemného. Zatím zůstává jen u slov.

V rámci úspory nákladů se zrušila pevná telefonní linka a nepoužívaná mobilní čísla. Byla omezena plná úhrada cvičení. Kontrolní komise ze zdravotních důvodů byla v podstatě celý rok nefunkční. Z důvodu nedostatku lidí jsem navrhla řešení, zřídit jednočlenný kontrolní orgán - Revizora SP.



I když ze zákona ustanovení kontrolní komise pro spolky není povinné, zřízením kontrolního orgánu dávám najevo, že máme upraven systém vnitřní kontroly. Vedení databáze členů se ujala Šárka Nováková, které tímto moc děkuji za její několikaměsíční dobrovolnickou pomoc. Vedení databáze ji bohužel zatěžovala více než očekávala a proto děkuji Jiřímu Rárovi, který se nabídl tuto činnost převzít.

Finanční částka (cca 160 000 Kč) vybraná formou členských příspěvků, pokrývá zhruba 67% nezbytných nákladů na zajištění chodu SP (nájem a služby kancelář, energie, telefon, internet, poštovné, správa a provoz webových stránek, aj.).

Vzhledem k tomu, že jsme v roce 2024 neobdrželi dotace od státu, jsem nucena navrhnout zvýšení členských příspěvků na 400 Kč v roce 2025.

Od mého nástupu, děláme tuto práci, mimo cvičitelé, dobrovolně, bez nároku

na odměnu. Zažádaly jsme se Slávkou o dotace na rok 2025, kde jsem vnesla požadavek na odměny předsedům klubů, kterým bych tímto také ráda poděkovala za jejich obětavou práci. Zažádaly jsme o příspěvní na provoz kanceláře a na lázeňský pobyt ve Vrážích.

Oslovila jsem cca 20 ředitelů z oblasti energie o finanční podporu, bohužel zatím bez kladného výsledku. Založila jsem výzvu na dobročinnou finanční podporu SP na internetu (donio).

Hrazení cvičení jsem obnovila během 3 čtvrtletí, protože nám Nadace Agrofert věnovala

100 000 Kč na rehabilitační cvičení, které musíme vyúčtovat do 30.4.2025.

V téměř každodenní práci jsem si našla čas a přijala pozvání předsedkyně Heleny Kukrálové na setkání Parkinson klubu Červený Kostelec k příležitosti 15. výročí založení klubu. Milé přivítání ... slovo představenstva města ... přednáška neurologa. Pak rozdávám pracovní listy na procvičení kognitivních funkcí. Při řešení je veselo, napomínám rušitele.

Výběr jídla a zde přichází hádanka i pro mě: Víte, co to je Pavlišovský řízek? Odpověď jsem pro vás vyfotila.

Doufám, že v příštím roce budu mít příležitost osobně navštívit další kluby a těšit se z milého setkání.

Přeji Vám krásné a pohodové Vánoce plné odpočinku a štěstí. Předsedům a spolupracovníkům kanceláře děkuji za obětavou práci a pro nastávající rok přeji hodně elánu a síly!

Odpočívejme, buďme k sobě laskaví, mějme se rádi.

Ing. Ivana Grusová
předsedkyně Společnosti Parkinson, z. s.



Členské příspěvky 2025

Splatnost: 1. 1. 2025 - 31.03.2025

Částka: 300 Kč (uvítáme i více)

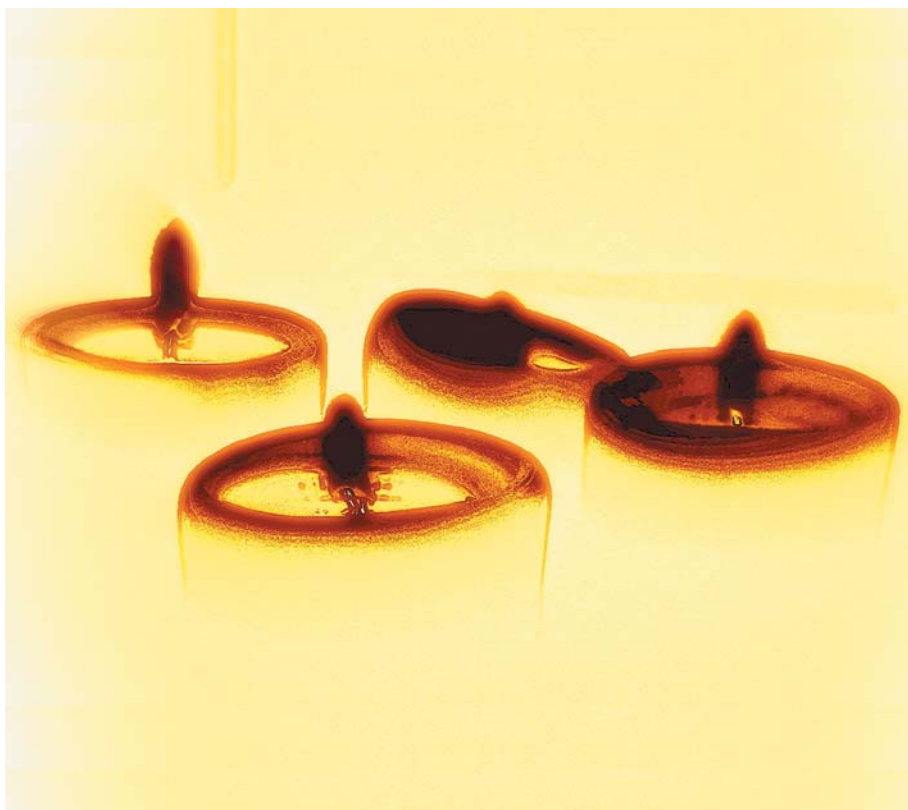
Číslo účtu: 1766806504 / 0600

Variabilní symbol: 2025

Specifický symbol: číslo průkazu (znáte-li)

Poznámka: jméno, adresa

Členské příspěvky pro rok 2025 prosíme plat'te bankovním převodem, nepoužívejte složenku, je drahá a nelze identifikovat plátce. Výhodné je zřídit si trvalý příkaz – s ročním intervalem.



TÉMA

Hluboká mozková stimulace: Je chirurgické řešení pro mě to pravé?

Zdroj: Parkinson's Europe

Překlad: Petr Hořava

Rozhovor s profesorem Lennartem Stieglitzem, neurochirurgem Curyšské univerzitní nemocnice ve Švýcarsku, Dr. Alexandrou Boogersovou, klinickou lékařkou a neurologem na Torontské univerzitě v Kanadě, a Ivanem O'Reganem, pacientem s Parkinsonovou nemocí, který v nedávné době prodělal hlubokou mozkovou stimulaci (deep brain stimulation, dále jen DBS).

Od doby, kdy byla metoda DBS jako pokročilá metoda léčby Parkinsonovy nemoci vyvinuta koncem 80tých let minulého století, se mnohé změnilo.

V době, kdy byl profesor Lennart Stieglitz, neurochirurg Univerzitní nemocnice v Curychu ve Švýcarsku, před 19 lety na začátku své kariéry, bylo na tuto metodu nahlíženo jinak. „DBS byla terapií poslední volby u pacientů ve vysokém věku a u pacientů v pokročilé fázi Parkinsonovy nemoci“, říká.

Od té doby technologie pokročila a tak jsou dnes k dispozici klinická data, DBS je indikována u pacientů v časnějších stádiích nemoci.

„Dnes víme, že pacienti budou mít z této léčby prospěch kdykoli k ní přistoupí, a po celý život. Znamená to, že čas, kdy je vhodné o DBS začít uvažovat, je tehdy, když se objeví nepřiměřená únava, poruchy pohybu nebo podobné příznaky“, říká. „V ten okamžik je to, dle mého názoru, nejvhodnější léčba pokročilé Parkinsonovy nemoci“.

Chirurgická metoda DBS je jedna z možných léčebných metod, když u osoby s příznaky Parkinsonovy nemoci přestane zabírat medikace.

Řezem v lebce jsou do mozku zavedeny tenké elektrody. Pod kůží v oblasti hrudníku nebo břicha je implantováno malé zařízení, generátor impulzů. V určitém okamžiku po chirurgickém zákroku je zapnuta vysoce frekvenční stimulace a monitoruje se její efekt na symptomy Parkinsonovy nemoci. Stimulace se pak postupně zvyšuje, obvykle během období mnoha měsíců, tak aby se dosáhlo optimální úrovně a spolu s ní nejlepší kvality života pacienta. Jelikož se u Parkinsonovy nemoci jedná o progresivní onemocnění, terapii DBS lze rovněž kontinuálně upravovat a personalizovat na míru pacientovi.

DBS může zlepšit motorické symptomy jako je třes, pomalost a ztuhlost, ale nemá vliv na nemotorické příznaky. Obvykle znamená, že pacienti s Parkinsonovou nemocí mohou snížit svou

medikaci, přibližně až o dvě třetiny, říká profesor Stieglitz.

Mnoho pacientů s Parkinsonovou nemocí se v důsledku DBS těší zlepšením stavu. Do té míry, že někteří z nich berou datum chirurgického zákroku jako datum svých druhých narozenin.

Ivan O'Regan, 44letý účetní z Irska, se od února 2022, kdy podstoupil DBS, neohlédl zpět. Do té doby používal od roku 2017 apomorfinovou pumpu, ale od roku 2020 mu její používání začalo způsobovat žaludeční potíže a žaludeční cesty. Trpělo i jeho psychické zdraví. „Radši bych seděl na místě, nemoci se pohnout, než bych použil pumpu. Tak jsem se cítil“, říká.

Od prodělání DBS se u něj symptomy Parkinsonovy nemoci a kvalita života radikálně zlepšily. „Pokud bych nepodstoupil DBS“, říká, „nevím, co bych dělal. Ten rozdíl je jako noc a den.“

Přes nesporná pozitiva DBS přetrvávají ve společnosti mylné informace a obecný nedostatek informací. Obavy jako „co se může pokazit“ jsou mezi osobami, které DBS zvažují, běžné.

Dr. Alexandra Boogers, nyní klinik a neurolog na Torontské univerzitě v Kanadě, byla jednou ze zakladatelů Vzdělávacího programu o DBS v Centru zdraví v Leuvenu v Belgii. Má bohaté zkušenosti se vzděláváním lidí s Parkinsonovou nemocí o chirurgickém zákroku, rizicích, které s sebou nese, možných nežádoucích vedlejších účincích, a především jaké benefity mohou od DBS očekávat.

Na otázku, jaké obavy lidé s Parkinsonovou nemocí mají, odpovídá: „Jedna z obav je pochopitelně že jde o mozkovou chirurgii a tím pádem že se něco v mozku může poškodit a pacient po zákroku skončí v horším stavu.“

Pokračuje: „Většina pacientů odmítá chirurgii z tohoto důvodu.“

Zásadní pro to, aby se tyto obavy rozptýlily, je zajistit, aby lidé s Parkinsonovou nemocí byli proškolení o všech aspektech DBS.

„V rámci školení nevynecháme žádný detail“, říká Dr. Boogersová. „Mluvíme s nimi o všem – o všech možných komplikacích, všech možných benefitech, všech možných vedlejších účincích. Je zajímavé, že někdy dostávám zpětnou vazbu, že více času strávím diskuzí nad vedlejšími účinky než nad prospěchem DBS. Ale je to protože věřím, že lidé musí být velmi dobře informováni.“

Profesor Stieglitz, který provedl přibližně 500 DBS, přibližně dvě týdne, souhlasí, že vzdělání lidí s Parkinsonovou nemocí, předcházející DBS, je zásadní pro rozptýlení obav.

V Curyšské univerzitní nemocnici je to často zdravotní sestra, pečující o pacienta s Parkinsonovou nemocí, která mu jako první zmíní možnost podstoupení DBS. Starají se o pacienty od stanovení diagnózy, sestry mívají s pacienty úzké vztahy a odpoví na každou otázku, kterou mohou o DBS mít. Pacienti v Curyšské univerzitní nemocnici mají rovněž k dispozici obsáhlou brožuru – a to je zásadní – čas o možnosti DBS přemýšlet.

Celý proces, od připuštění si této možnosti léčby, získání informací, provedení předběžných vyšetření nutných pro stanovení, zda je osoba pro zákrok vhodná, až po samotný zákrok, může trvat přibližně šest měsíců.

„Celý proces s pacientem několikrát probereme, než se musí rozhodnout“, říká profesor Stieglitz. „A dáme jim spoustu informací. Moje zkušenost je, že

když mluvím s pacienty o možnosti DBS, nemají už žádné obavy. Snažím se vymazat všechny mezery, tak aby byli opravdu dobře informováni, takže pak už to není vůbec žádný problém.“

Dr. Boogersová si dává záležet na tom, aby ujistila pacienty s Parkinsonovou nemocí tak, že jim popíše, co se stane v každé situaci. „Rozdělím informace nejdříve na rizika, související s chirurgickým zákrokem: krvácení, infekce, anestezie, antibiotika“, říká.

Vyvažování rizik a prospěchu

Tak jako u každé operace, nese s sebou DBS určitá rizika, ale ta jsou obdobná jako u jiných operací (např. krvácení nebo infekce). Krvácení do mozku je aspekt chirurgického zákroku, kterého se pacienti s Parkinsonovou nemocí obávají. Jedná se ale o raritní případ, nastávající u 1 až 3 % případů. V Curyšské univerzitní nemocnici je to 1 %.

Profesor Stieglitz říká: „Z 500 operací, které jsem provedl, jsem se u dvou pacientů setkal se silným symptomatickým krvácením, a oba se dobře zotavili.“

Případy infekce se mezi různými centry liší, ale obecně jsou rovněž málo časté. V Curyšské univerzitní nemocnici je riziko, že pacient podstupující DBS prodělá infekci, která bude vyžadovat chirurgické ošetření a částečné nebo úplné vyjmutí implantátu, 1 až 2 %.

Dr. Boogersová říká: „Když se bavíme o vedlejších účincích, zdůrazňuji, jak je můžeme zmírnit. Dojde-li k infekci, potřebujeme intravenózně aplikovaná antibiotika. Lidé s Parkinsonovou nemocí musí informovat personál nemocnice o jakýchkoli alergiích na antibiotika.“

I když pacient prodělá infekci, v jejímž důsledku se musí zařízení vyjmout, neznamená to, že se u něj nemůže DBS provést znovu. Dr. Boogersová říká, „Nejdříve po třech měsících zvažujeme reimplantaci.“

Profesor Stieglitz vzpomíná na nedávný případ – jeden z posledních 300 chirurgických zákroků v Curyšské univerzitní nemocnici – kdy museli DBS systém vyjmout po té, co u pacienta nastala infekce sedm měsíců po DBS. Přesto pacient stojí o to DBS znovu absolvovat letos na podzim.

„Léčba mu neobvykle pomohla, takže v tuto chvíli jej netěší, že se bez ní musí obejít.“

Profesor Stieglitz také říká, že lidé s Parkinsonovou nemocí mají vyšší riziko deliria po narkóze. „Je to jedna z věcí, o které pacienty informujeme.“

Další obavy z DBS

Obava, které pacienti s Parkinsonovou nemocí přikládají velkou váhu, souvisí se sebevražednými myšlenkami po chirurgickém zákroku – ačkoli, podle Dr. Boogersové, je to extrémně vzácné.

„Pokud si vyhledáte DBS na internetu, můžete najít příběhy, které na vás velmi zapůsobí“, říká.

Dr. Boogersová zdůrazňuje, že kdykoli koho něco takového potká, musí být v kontaktu s DBS konzultantem, který se pokusí přijít na to, odkud se takové myšlenky berou.

Další obava některých pacientů s Parkinsonovou nemocí je, že mohou po zákroku skončit na vozíku. Data ale ukazují, že je to velmi vzácné.

Dr. Boogersová říká, „To je velmi zřídka situace. Muselo by to zname-

nat, že při chirurgickém zákroku nastaly komplikace, že vložená elektroda způsobila masivní krvácení, které způsobilo významné poškození. Krvácení, způsobené zavedenou elektrodou, je extrémně vzácné – je nižší než 1 %. A pokud se vyskytne krvácení, je obvykle asymptomatické, což znamená že je můžeme vidět na vyšetření počítačovou tomografií, ale nesetkáváme se symptomy, které by s tím souvisely. Takže tady ty věci, kdy si lidé myslí, co všechno se může pokazit se ve skutečnosti téměř nestávají.“

Ti, kteří zvažují DBS, mohou mít rovněž obavy, že po prodělaném zákroku se jeho pozitiva nedostaví, jinými slovy že to nebude fungovat. Dr. Boogersová říká „Jestliže se vodič správně umístí, motorické symptomy se vždy do určité úrovně zlepší. Musíme také definovat, co „fungovat“ pro pacienta znamená. Pro jednoho pacienta to, že DBS funguje, znamená možnost nakoupit si s pomocí chodítka. Pro jiného to znamená možnost letět na druhý konec světa, být nezávislý.“

Realistická očekávání

Je nezbytné, aby měli lidé s Parkinsonovou nemocí realistická očekávání o tom, v čem jim DBS pomůže. Obecně řečeno, co můžou dělat, pokud užívají léky, určuje, co mohou dělat po chirurgickém zákroku. Jinými slovy, chirurgie nezlepší jejich fázi „zapnuto“, ale měla by prodloužit její délku.

Dr. Boogersová dává příklad: „Minulý týden jsem se setkala s pacientem, který řekl, „Je mi 65, pracuji na plný úvazek, mám obchod. A chci podstoupit DBS, protože chci být schopen provozovat ob-

chod, i když mi bude 75.“ Bohužel to není realistické.“

Pokračuje: „Jestli je vaše očekávání takové, že za 10 let chcete stále dokázat postarat se o sebe sám s minimální pomocí druhých ? Pak to je něco, kde vám DBS může pomoci.“

Pacienti zvažující DBS rovněž musí vědět, že zatímco DBS může zlepšit kvalitu jejich života, léčba nezpomalí progresi Parkinsonovy nemoci.

Profesor Stieglitz říká: „DBS funguje od začátku stále stejně. Problém je, že Parkinsonova nemoc se během času mění a v určitý moment se mohou objevit nové symptomy (jako jsou potíže s polykáním, s rovnováhou nebo dokonce demence), a tyto příznaky nelze ovlivnit medikací nebo DBS.“

Rozhovor o vedlejších účincích

Stejně jako to, že jakákoli medikace může mít vedlejší účinky, musí lidé otevřeně hovořit se zdravotními odborníky o nežádoucích účincích, které může DBS mít v jejich případě – a jaké je jejich očekávání. Někteří pacienti s Parkinsonovou nemocí mohou například mít problémy s rovnováhou a poruchy řeči – něco takového potkalo Ivana: „Moje mluva se zřejmě trochu zhoršila, během posledních šesti měsíců. Nejsem si jistý, jestli by se to stalo nebo ne, kdybych nepodstoupil DBS.“

Dr. Boogersová říká, že pokroky v DBS technologii znamenají, že v některých případech je možné minimalizovat tyto vedlejší účinky upravením stimulace.

„Často nechám na rozhodnutí pacienta: co je pro vás důležitější ? Chcete se zbavit třesu ale mít mírné potíže

s řečí ? Nebo chcete mluvit bez jakýchkoli potíží, ale potýkat se s určitým stupněm třesu ?

Zlepšení rodinného života

Rovněž je důležité uvědomit si, že DBS může být natolik účinná, že dramaticky změní pacientův život – a tím pádem vztah, který má se svými blízkými.

Profesor Stieglitz říká: „Od začátku zdůrazňujeme pacientům, že toto je nemoc, která neovlivňuje jednu osobu, ale celou rodinu. Vztahy se můžou změnit a úlohy v rodině se můžou změnit po provedené léčbě, a musí na to být připraveni,“ říká.

V případě Ivana a jeho partnerky Eleanor, DBS natolik zlepšila jeho symptomy, že věří, že léčba zachránila jejich vztah.

Ivan připouští, že před DBS často řekl Eleanor, že má apomorfinovou pumpu, i když to nebyla pravda. Kvůli vedlejším účinkům pumpy jsem se často rozhodl nepoužívat ji, radši jsem zůstal „vypnutý“, kdy jsem nebyl schopen pohybu“, říká. „To vedlo k situacím, kdy mě Eleanor našla „zaseknutého“ v křesle v době, kdy jsem se měl starat o naše dvě malé děti. Moje nespolehlivost a zátěž, kterou to kladlo na Eleanor se stala vážnou překážkou v našem vztahu“, říká.

Naštěstí to DBS změnila.

„Nejvýznamnějším zlepšením byl návrat důvěry do našeho vztahu“, říká Ivan o benefitech, které DBS přinesla jemu a jeho rodině. „Můžu se pohybovat, což eliminuje nepředvídatelnost, která pro nás dříve byla tak zatěžující. Můžeme nyní společně plánovat, například výlety nebo dovolené, aniž bychom museli brát neustále v potaz mé zdravotní potíže.

Zlepšení mého stavu má hluboký vliv na náš rodinný život,“ říká.

Další věc, kterou je třeba si uvědomit je, že po absolvování DBS a tím pádem snížení medikace, se významně snižuje riziko chyby v dodržování času a dávkách léků – něco co může být problém u starších pacientů nebo pacientů s demencí.

Rozhodnutí přistoupit na DBS

Na otázku, jakou radu by dal někomu, kdo má obavy z DBS, profesor Stieglitz odpovídá: „Snažte se o tom dozvědět co nejvíce dokážete.“

Přestože existuje z hlediska léčby optimální období pro aplikaci DBS, profesor Stieglitz říká, že je dostatečně dlouhé na to, aby pacienti s Parkinsonovou nemocí měli dostatek času získat informace které potřebují, aby se rozhodli, zda je pro ně DBS řešením.

Určitě je dost času na to přečíst si, získat informace, mluvit s různými odborníky nebo i pacienty. Pokud o to pacienti stojí, zprostředkujeme jim kontakt s jinými pacienty, kteří DBS prodělali, takže budou mít informace z první ruky.

Dlouhý seznam pacientů profesora Stieglitze, kteří jsou ochotni sdílet své zkušenosti s DBS, mluví sám za sebe, co se týče prospěchu z léčby u pacientů s Parkinsonovou nemocí. Výsledkem je, že oni a lidé jako Ivan mohou nyní těžit ze zlepšení svého stavu, kdy se často nejedná o nic menšího než zásadní změnu života.



5. Mistrovství světa parkinsoniků ve stolním tenise

Laško, Slovinsko

14. 10.–19. 10. 2024

Světový šampionát parkinsoniků ve stolním tenise už od jeho přenesení do Evropy poutá pozornost našich nadšenců pro stolní tenis.

A tak i letos vyrazilo osm hráčů po Berlíně, Pule a Welsu do Laška ve Slovinsku.

Zde je osm statečných – Eva Korbičková, Přemysl Kouřil, Václav Temr, Jaroslav Teťour, Zdislava Freund, Michal Danihelka, Milan Dufek a Libor Jaša.

Laško je menší město známé svým pivovarem, uprostřed města přímo u řeky jsme zabydleli velký, moderní hotel

s krásným bazénovým centrem s příjemně teplou vodou.

Bylo potřeba opravdu hodně místa, vždyť účastníků každým rokem přibývá a letos jich bylo 460. Do haly, kde se hrálo, vozil hráče kyvadlový autobus.

Úroveň hráčů každým rokem stoupá, hlavně u německých, kterých je vždy přihlášeno asi dvě třetiny ze všech. A pro-

fesionální trénink je vidět i na hráčích z Japonska, tedy hráčkách, kterých přicestovalo šest.

O herním systému bude řeč dále, ten byl pro hráče velmi přehledný, rozpaky budovalo snad jen mnohdy nepochopitelné přiřazení hráčů do tří výkonnostních skupin. Tím byly ovlivněny i konečné výsledky hráčů, někdy nespravedlivě.

Ještě je třeba vysvětlit pojem “útěcha”, který se bude objevovat dále. Turnaj začíná hrou každý s každým v šestičlenných skupinách. První dva z každé

skupiny postupují do hlavní soutěže, zbylí do “útěchy”. Od té chvíle se hrají tyto dva samostatné turnaje vedle sebe. Účelem je poskytnout hráčům co nejvíc příležitostí si zahrát mezi sebou.

Kolik bylo odehraných zápasů, to už asi nikde nenajdeme, tak jen počet předaných medailí, ten je 54. Poděkování patří firmě PS Brno za příspěvek na dopravu a Společnosti Parkinson, z. s. za pořízení reprezentačních triček. Startovné, ubytování a stravu si hráči hradili sami.

Bylo to naposled?

Václav Temr



Tuto větu jsem už určitě pronesl několikrát, ovšem s vykřičníkem na konci. Jednou jsem dokonce vyhrožoval pěstováním ředkviček místo pingpongu.

Nakonec vše bývá úplně jinak. Jakmile se objeví oznámení, kde se bude konat další setkání stolních tenistů z celého světa postižených Parkinsonovou nemocí, začnu sprádat plány jak se zúčastnit. Atmosféra setkání je právě tím důvodem proč zase podlehnou. A pokaždé jedu s představou, že už se musí něco zlomit a naše účast bude úspěšnější ve výsledcích.

A ne, pořád je to stejné a my odjíždíme z mistrovství světa, letos už pátého, se stejnými pocity. Ani Přemek, který nás ostatní svým uměním několikanásobně převyšuje nemá tu potřebnou trošku štěstíčka a bedna vítězů se mu v té nejvyšší kategorii vyhýbá. Letos jako na vztek se mu losem do cesty postavil nový hráč z Francie, který byl kvalitou hry ně-

kde úplně jinde než ostatní. Úspěch naší výpravy z Česka tak přineslo umístění na třetím místě ve čtyřhře (ve třetí skupině a v soutěži útěchy) Libora Jaši s Milanem Dufkem.

Cesta turnajem byla pro každého hráče rozdílná. Každý byl zařazen do skupiny (1,2 nebo 3) podle, pro mě dost složitého, výpočtu. A tak měl někdo štěstí a hrál ve skupině s hráči přibližně na stejné herní úrovni, nebo naopak smůlu, a narazil na hráče sem omylem zařazeném s kvalitou převyšující ostatní. Podle toho pak vypadaly výsledky. Do turnaje šel každý se svou taktikou a někomu se zadařilo alespoň v základní části když další kola pro nás byla už příliš silnou překážkou.

Před budovou haly bylo několik schodů a ve večerním šeru se staly osudné





pro Slávku. Krvavé zranění kolena ošetřila záchranná služba, která byla naštěstí na místě. Tím skončila účast Slávky na turnaji, zahrála si jen čtyřhry s Japonkou Noriko Ishihara.

První den se začínalo mužskou dvouhrou ve skupinách po 6 hráčích.

Přemek Kouřil, naše jednička, si poradil bez ztráty setu s ostatními. Trochu vyrovnanější zápas hrál s Němcem Klausem Mullerem.

Jarda Těfour měl ve skupině s pěti soupeři už větší práci, nicméně i on všechny porazil, byť se ztrátou tří setů.

Michal Danihelka si poradil se čtyřmi



soupeři a jen Němec Roskothien byl nad jeho síly a v pětisetové bitvě nakonec prohrál. Tyto výsledky ale Michalovi zaručovaly postup do hlavní části soutěže.

Milan Dufek s podobným výsledkem také postoupil do další části soutěže. Pouze jeden z mnoha německých hráčů mu pokazil jinak čistý zápas.

Libor Jaša měl ve skupině soupeře, kteří byli nad jeho síly a tak pouze ze ziskem tří setů zamířil do soutěže útěchy.

Posledním mužem naší výpravy byla moje maličkost. Pouze jeden zápas skončil mým vítězstvím. V posledním zápase se můj soupeř porazil sám, když v setu hraném na doraz poslední dva



míče zkazil bez mého přičinění. Nevím jak by výsledky dopadly v případě, že bych zvolil jinou taktiku postupu do další soutěže, možná že bych stejně prohrál, ale tyto výsledky byly způsobeny taktikou nepostoupit do hlavní soutěže a dostat se rovnou do útechy. Tento kalkul byl zvolen mými zkušenostmi z předešlých mistrovství, kdy jsem první

část prošel úspěšně, načež jsem vypadl hned v prvním kole vyřazovacího pavouka. To, že jsem se dostal do útechy mi zajišťovalo víc zápasů, aspoň jsem si to myslel, a případně když bude trochu štěstíčka třeba i místo na bedně. Když jsem své výsledky komentoval po otázkách co to má znamenat, všiml jsem si podle výrazů, že mi moc lidí nevěří.

Tady jsem trochu zapochyboval zdali moje taktika byla tou správnou a zdali to nebylo tak trochu slabošství. Že jsem zvolil správně ukázaly další zápasy, které jsem absolvoval.

Evě Korbičkové pořadatel přidělil do čtyřhry Rakušanku Hermínu Hofner, ale jejich soupeřky byly nad jejich síly, byt zápasy končily těsnými výsledky.

V dalších dnech se Přemek přes silného (herně i tělesně) Dána Jerslunda, a ve čtvrtfinále přes Američana Ahmadi, dostal do čtvrtfinále, kde narazil na zmíněného Francouze Plantyho a s výsledkem 1:3 skončil v soutěži jednotlivců. I tak to bylo nejlepší umístění z našich hráčů v hlavní soutěži. Ani ve čtyřhře nebyl spolu s Americkým partnerem úspěšný a vypadli po porážce se silnou dvojicí Hase/Probst.

Ve středu se hrály čtyřhry a tady musím konstatovat, že jsme s Jardou chytli dokonalou formu a nedali soupeřům šanci. Všechny zápasy skončily 3:1 v náš prospěch a zajišťovaly postup do dalších kol.

Michal s Dánským spoluhráčem uhráli pouze jeden zápas a stejně tak Libor s Milanem a zamířili do útechy.

Ve středu se hrály i zápasy jednotlivkyň a ani Evě Korbičkové se příliš nedařilo a čekala ji útecha.

Čtvrtek přinesl velké zklamání Jardovi v hlavní soutěži. Jarda dopadl přesně jako já na minulých turnajích. Postup do vyřazovací části soutěže ve druhé výkonnostní skupině skončil hned v prvním kole po velké bitvě a po porážce od Německého soupeře a znamenal tak konec postupu. To, že se Jardovi nehrálo dobře, bylo nejspíš způsobeno poruchou sluchu, kdy po delším dovádění ve wellness bazénu se mu rozpustil maz v uších a od-

nesly to zalepené ušní bubínky. Jaká je to změna v herní pohodě víme my špatně slyšící moc dobře. Bohužel to mělo vliv i na naší souhru a náladu a v dalším postupu ve čtyřhře a tak náš debl skončil v osmifinále.

Michal s Milanem si poradili i v prvních kolech a oba po vítězstvích proklouzli do osmifinále.

Moje cesta turnajem skončila po dvou vítězstvích ve čtvrtfinále, když jsem prohrál se soupeřem o 50 let mladším po pěti setech. I tak jsem byl spokojen i když se jednalo o soutěž útechy.

Dál se dostal v hlavní soutěži ve třetí kategorii Michal Danihelka a skončil rovněž ve čtvrtfinále, což je jeden z nejlepších našich výsledků. A jak už jsem se zmínil Milan s Liborem došli až do semifinále v úteše čtyřher.

Sobota byla vyhrazena pro finálové zápasy všech skupin a kategorií a odpoledne vyhlášení vítězů.

Ze svých účastí na MS jsem došel k jednomu poznání. Během těch pár roků jsem získal spoustu přátel ze všech končin světa. Kdykoliv jsem s někým prohrál, následovalo při dalších setkáních zdravení, úsměvy a poplácávání po ramenou. Ti které jsem porazil už tak srdeční nebyli a protože jsem častěji prohrával mám teď přátel přehršel. Dokonce mě napadlo, protože mám přátele rád, že si vezmu při players party mikrofon, a nabídnu každému kdo chce být se mnou kamarád vítězství v dalších zápasech. Ale kdo ví, zdali to letošní nebylo opravdu naposled.

Ale přátelství vznikají i jinak, a třeba i po pěti letech si hráč úplně jiných kvalit vzpomene a pozdravuje Petra Sedláčka, tak jako třeba Heiko Probst z Německa.

PK LIBEREC

Zkoušíme nové prostory pro cvičení

Dagmar Votrubcová, předsedkyně



Do května 2023 se mohli členové Parkinson klubu Liberec zapojovat do cvičení s rehabilitační sestřičkou, které probíhalo v příjemně teplém bazénu Krajské nemocnice Liberec.

Cvičení pak bylo zrušeno z důvodu plánované rekonstrukce bazénu.

V červenci 2024 však místo nového bazénu zůstávala stále jen díra v zemi. Rozhodla jsem se proto – již jako nová předsedkyně klubu – hledat pro nás nějakou alternativu. Prošla jsem několik míst, kde pravidelně cvičí senioři, ale nikde jsem pro nás nenašla to pravé ořechové. My parkinsonici zkrátka máme trochu jiné potřeby i možnosti cvičení.

Od středy 4. září 2024 cvičíme na židlích v malé tělocvičně libereckého Paláce

Liebig. Jde o zrekonstruovanou budovu bývalé galerie, kterou provozuje Komunitní středisko Kontakt. Jsou zde soustředěny aktivity pro seniory a neziskový sektor obecně. Prostředí je velmi kultivované a umožňuje nám jak cvičení, tak i setkávání klubu nebo organizaci edukativních přednášek. Jsou zde totiž dva pohybové zrcadlové sály a řada kluboven s různou kapacitou i vybavením.

Samotné cvičení je přizpůsobeno potřebám a možnostem pacientů-parkinsoniků. Na první hodinu nás dorazilo sedm - sedm statečných - protože venku



bylo horko k padnutí. Prostory historické budovy ale poskytují příjemný chládek, takže jsme se rychle zotavili. Cvičíme vždy 45 minut a zbývající čtvrt hodinka je vyhrazena pro dotazy, náměty a sdílení

našich starostí i radostí. Věřím, že díky pravidelnému cvičení, které zahrnuje protahování, posilování, dechové cvičení i obličejovou gymnastiku, zlepšíme naši fyzickou i psychickou kondici.

Letošní už 8. ročník podzimního setkání Libereckého klubu

Jaroslav Rous



Naše tradiční každoroční podzimní setkávání v klubu jsme si opět naplánovali formou oblíbené „garden party“ s grilovačkou dne 11. září 2024.

Zázemí nám k tomu už po osmé poskytuje rodina dřívějšího dlouholetého předsedy klubu Zdeňka Konopáče ve svém útulném zahradním altánku. A rádi jsme si na něj

mohli při té příležitosti také zavzpomínat a připomenout si jeho památku. I s jeho věrným pejskem Badem, který okolo nás neustále pobíhal, aby také dostal kousek masíčka. Počasí nám tentokrát tolik ne-

přálo, babí léto si představujeme úplně jinak. Nakonec nás zahřály grilované dobroty, které si každý donesl podle chuti. Nakonec proběhla ochutnávka skvělého do-

mácího vína i výborně upečeného koláče s kafičkem, no prostě balada. V debatě, co kdo prožil během léta, se také dohodly příští možné klubové aktivity.



PK BRNO BETANIE

Eva Vernerová, předsedkyně



Betanie – křesťanská pomoc vznikla na začátku devadesátých let minulého století díky skupině obětavých členů Církve československé husitské za účelem dobrovolné pomoci všem potřebným.

Cílem činnosti ústavu je poskytování registrovaných sociálních a zdravotnických služeb a spolupráce s obdobně zaměřenými institucemi v ČR i v zahraničí. Betanie poskytuje jak dlou-

hodobé ubytování (Domov důstojného stáří, Borky 7, Maloměřice), krátkodobý odlehčovací pobyt (Villa Vladka, Lelekovice) a Domov se zvláštním režimem Villa Martha (Hrušovany), poskytují se sociální služby klientům se sníženou



soběstačností z důvodu chronického duševního onemocnění a se stařec-kou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, kteří mají sníženou soběstačnost.

Maloměřický Dům důstojného stáří (DDS) stojí v klidné ulici Borky nedaleko zastávky autobusu, ve vnitrobloku má nevelkou, ale pěknou a účelnou zahradu. Na skupině laviček seděly ve stínu stromů obyvatelky domu a čekaly až spustí kapela. DDS slaví 20 let od svého otevření.

Paní ředitelka Jitka Bednářová zahájila celé setkání a zavzpomínala na uplynulá léta. Vzpomněla i začátků domova, kdy např. doma vařila pro první klienty.

Předsedkyně PKB Eva byla nadšená z vystavených kronik, kde nacházela vlastní fotografie z pobytu manžela a s potěšením našla fotografie z Adventního koncertu 2011, kdy po jeho skončení se v Husově sboru na Botanické ulici slavnostně podepisovala smlouvu o spolupráci.

Akce se kromě Evy Vernerové účastnily další členky klubu – Dana, Blanka



a Evka. Blanka se ujala roznášením ovocných pohárků z jídelny po zahradě. Místní dámy nás upozornily, že to, co považujeme za skleník, je jídelna. Zmátla nás prosklená stěna zaplněná zelenými rostlinami.

Zahradní slavnost obohatil pan holubář, který přivezl přepravku s poštovními holuby a kdo chtěl, dostal holoubka do rukou a mohl si ho vypustit. Vyhodit ptáka nad hlavu určeným směrem pro mnohé nebylo lehké. Pochopitelně ani naše předsedkyně Eva nabídku neodmítla.

Naše návštěva patřila především paní Galině, bývalé člence klubu, dnes obyvatelce DDS. Galina je drobná, sympatická osůbka s roztomilou výslovností.

Byla tak laskavá, že nás nechala nahlédnout do svého bytu, který obývá

sama. Je to tam opravdu hezké, předsíňka s vestavěnou skříní, WC a sprchový kout. Prostorný pokoj s balkonem vybavený kuchyňskou linkou, polohovací postelí a knihovničkou si doplnila krásnými kusy vlastního nábytku a obrázky. Po několika letech pobytu v Domě důstojného stáří se velmi zklidnila, včetně PN a může si užívat bohatý program, který je zde nabízen.

V předchozích letech zde mnozí parkinsonici PKB našli obětavou a laskavou péči v nejtěžších chvílích života.

Děkujeme Betanie – Křesťanské pomoci za všechny parkinsoniky, kterým poskytla pečlivou a účinnou péči. Přejeme jí do dalších let obětavé zaměstnání, spokojené klienty a radost z dobře vykonané práce.

PK PARDUBICE

Petr Šimon, předseda



Čas letí jako zběsilý a my se zanedlouho budeme loučit s rokem 2024 a přivítáme nový rok 2025. Na závěr roku se sluší připomenout činnost našeho klubu v tomto roce.

Každé úterý mimo dnů školního volna probíhaly od 16:00 pravidelná cvičení v tělocvičně ZŠ Štefánikova.

Cvičení v bazénu se konala v prvním pololetí jednou za 14 dní a ve druhém pololetí jednou měsíčně.

Ve čtvrtek 11. 4. 2024 se uskutečnil bowlingový turnaj v Praze.

V sobotu 13. 4. 2024 jsme společně s členy PK Hradec Králové vystoupili na Kunětickou horu a absolvovali prohlídku hradu.

Ve čtvrtek 18. 4. 2024 se pořádal společný autobusový výlet s PK Hradec Králové do Chlumce nad Cidlinou. Navštívili jsme zámek Karlova koruna a muzeum Loreta.

Petang v Němčicích se hrál v sobotu 11. 5. 2024.

Ve středu 15. května PK Hradec Králové uspořádal Sportovní hry pro parkinsoniky. PK Pardubice úspěšně reprezentovala Hana Novotná, která vybojovala tři medailová umístění. První místo v bowlingu a hodu na cíl a třetí místo v šipkách.

I letos proběhl v termínu 25. – 31. 5. pobyt našich členů ve Starých Splavech u Máchova jezera.

Ve středu 25. září jsme si společně opekli špekáčky na hřišti TJ Pardubičky

Ozdravný pobyt v hotelu Svratka organizovaný PK Hradec Králové se uskutečnil v termínu 28. září až 5. října 2024. Pobytu se účastnili 4 naši členové.





Dne 28. 11. 2024 jsme se společně sešli v restauraci PUB Pardubice, kde proběhla členská schůze. Společně jsme se zde pobavili a popřáli si hodně zdraví do nového roku.

A co naše plánované aktivity v roce 2025.

Nadále budeme organizovat společná cvičení v tělocvičně a v bazénu.

Při příležitosti světového dne parkinsoniků vystoupíme společně na Kunětickou horu.

Jestliže nás opět členové z Němčic pozvou zúčastníme se již 3. ročníku turnaje v petanqu.

Plánujeme také zabojovali opět na Sportovních hrách pro parkinsoniky v Předměřicích nad Labem, který každoročně pořádá PK Hradec Králové.



V plánu je také výlet na zámek v Častolovicích. A v září se tradičně sejdem na hřišti TJ Pardubičky, kde si společně opečeme špekáčky.

Závěrem bych chtěl všem popřát veselé a šťastné Vánoce a hlavně hodně zdraví v novém roce 2025. Ať vás neopouští optimismus.



PK PRAHA Z Belvederu na Hrad

Alena Dostálová

Dne 17. října v odpoledních hodinách se naše pevné jádro sešlo v počtu 15 členů na místě určeném.



Před Královským letohrádkem a Zpívající fontánou nás čekala průvodkyně Mirka, která nás svým poutavým vyprávěním obohatila a obnovila dávnou zapomenutou znalost o historii tohoto půvabného kouta Prahy.

Kdykoliv se octnu poblíž, okamžitě mi zazní v uších melodie písní Karla Hašlera, opěvující krásy Pražských zákoutí. Na Belvederu, tam v podvečeru lavička v houští ukrytá ...

Italští architekti v 16. století v období renesance vtiskli svůj rukopis na mnohé významné stavby Prahy.

Od Belvederu, přes park s mnohaletými stromy a keři, jsme míjeli Míčovnu, proslulou svou venkovní výzdobou. Našly se nám krásný výhled do Jeleního

příkopu a na část hradu. Nevím, kdo zafířil, aby v tento den bylo počasí přímo letní?

A tak jsme se prodírali davem turistů, kteří se pohybovali na stejném místě se stejným záměrem až před vchod do hradního nádvoří. Právě byly tři hodiny a tak jsme byli svědky střídání Hradní stráže na stanovištích. Divadlo nejen pro cizince. Hradním nádvořím jsme prošli až k pražským zahradám. Pohled z výšky na upravené zahrady a domečky byl úchvatný a působil jako divadelní kulisy.

Cestou nás ještě Mirka upozornila na okno, ze kterého byla provedena defenestrace. Takové zajímavé historky nám rozšiřovaly naše znalosti, které nám ve škole neřekli.



Cesta po starých zámeckých schodech naší pouť ukončila a tak jsme se na Malostranském náměstí rozešli. Poděko-



vání patří organizátorům a paní Mirce, která nám dělala skvělou a profesionální průvodkyni.

PK PRAHA Ivana Grusová, předsedkyně

V měsíci říjnu se v pražském klubu odehrálo spoustu aktivit.

1) Každé úterý hrajeme bowling díky finančnímu příspěvku Městské části Prahy 10. Nejenom, že si protáhneme celé tělo a zažijeme sportovní klání, ale především obveselíme mysl a upevníme fyzickou kondici.

Městské části děkujeme za podporu.

2) Ve středu cvičíme v Motole s fyzioterapeutkou. Děkujeme Nadaci Agrofert za finanční dar na rehabilitační cvičení.

Po cvičení následuje Logopedie.

3) Tento měsíc se uskutečnila vycházka na Belveder, viz. výše

4) Navštívili jsme Stacionář Parkinson v Domově seniorů v Praze, Háje.

Byli jsme seznámeni s programem a prostorami Stacionáře. Moc se nám tam líbilo a kdo chtěl, zúčastnil se "Zahradní slavnosti" pořádané společností Parkinson Help a Domovem seniorů.

5) Na "Veselé kopě" jsme nejenom procvičovali kognitivní funkce, ale navštívili nás studenti mezinárodního programu CEMS Ivan Čurma a Anna Formánková. Pracují na projektu, jehož výsledkem by mělo být dostup-

né, avšak stylové oblečení ulehčující život lidem s omezenou mobilitou rukou. Měli jsme nejen radost z před-

váděných kousků, ale podělili jsme se i o vlastní nápady, které budou přínosem projektu.

PK PLZEŇ

Činnost našeho klubu v letním období

Jana Trávníčková

V letních měsících se obvykle nescházíme, ale rozhodli jsme se, že by to byla škoda se nevidět. Zvláště když jsme tak bezvadná parta.



Bylo už dost pozdě hledat místo a termín, který by vyhovoval nám všem. Náš předseda Valer Mičunda se obrátil na nové vedení hotelu v Soběšicích, kde jsme měli před dvěma lety rekondační pobyt. Tam nám vyšli vstříc s našimi požadavky a my jsme se v počtu 13 lidí těšili na společně strávené dny v překrásném Pošumaví koncem měsíce července.

Hotel Agri, dříve hotel Pod Hořicí se nachází na samotě v malebné vesničce Soběšice v Plzeňském kraji okres Klatovy.

Hostům poskytuje pěkné ubytování, vynikající domácí kuchyni, wellnes

zázemí s krásným bazénem, který jsme bohatě využili, saunou, možnost vířivky a služby masérů.

Počasi nám přálo a tak jsme si vyzkoušeli svojí šikovnost na minigolfovém hřišti. Pak jsme za odměnu relaxovali na prostorné slunné terase se sklenkou dobrého vína či piva, sdělili si své poznatky a dle mého názoru jsme se ještě více poznali.

A náš názor na „průzkumný“ rekondační výlet? Neměl chybu, budeme se do Soběšic vracet a doporučovat hotel dalším.

ŽIVOT PÍŠE PŘÍBĚHY

Setkání s Chaplinem

František Zábranský, Praha

Velice rád vzpomínám na cesty do zahraničí, s manželkou a kamarády a na všechny, kdo mají rádi cestování, cesty za poznáním jiných krajín, kultur, kteří rádi ochutnávají místní gastronomii a navštěvují zajímavosti v cizích zemích.

Rád bych se s vámi podělil o příběh z cesty. Těch příjemných událostí jsem zažil stovky a měl jsem připravené plány na další cesty po světě. Bohužel nepříjemné onemocnění mi to vše zhatilo. Není však všem dnům konec a já pevně věřím, že si své sny splním. Nebude to však již vysněný Velikonoční ostrov, ale lokality, na které ještě mám sílu a tělesné možnosti.

Začneme návštěvou Švýcarska v roce 1980, v čase normalizace. Cestování do zahraničí bylo jen pro vyvolené a známé známých. Takže se necestovalo a tento stav mě vadil. Moc jsem se snažil o legální vycestování (na devizový příslib, CK Čedok, CKM, Rekrea). Každý rok jsem žádal s kamarády banku o přidělení valut na cestu západním směrem. To byla podmínka pro vystavení výjezdni doložky na x dnů. Počet dnů, kdy jste mohli pohybovat po těchto končinách byl stanoven dle výše devizového příslibu. Většina cestovatelů měla tehdy jediný cíl, vidět na vlastní oči státy, kde byla volnost ve všech směrech v cestování a zaveden jiný ekonomický systém.

Chtěl jsem to vše poznat na vlastní oči alespoň během krátkého pobytu. Zažádal jsem znovu o devizový příslib. Moc jsem tomu nevěřil, že se banka rozhodne a přidělí nám pár stovek marek. Příklad jsem však, k našemu velkému překvapení, tentokrát obdrželi!

A tak jsem vyrazil s manželkou a přáteli do Rakouska, Švýcarska a NSR. Dnes se již mohu přiznat, že jsem měl menší „tlačenu“. Z přidělených marek, které jste draze zaplatili bance se nedalo vyžít. Zaplatil se camping, koupilo pár lahví Coca coly, pečivo a nějaká technická drobnost, kterou ještě u nás nikdo nevlastnil a byli jsme bez peněz.

Vyrazily jsme dvě rodinky, vše bylo uloženo v kufru, v prostoru pro nohy a na střeše Škody 105. Součástí nákladu byly i základní náhradní díly k automobilu. Dále to byly potraviny, ne že by nebyly v místě k dostání, ale marky se museli ušetřit na benzin, poplatky za dálnice, tunely a jiné. Vyhrály to v hodnocení chutě konzervy s kotletami z Maďarska, čínská konzerva s vepřovým masem a nezbytný lunchmeat. Pro klid duše a žaludku jsme podnikli vždy jen krátkou večerní procházku městem, kde to vše žilo, vše bylo osvětlené, plné obchody zboží a v nabídce restaurací bylo tolik pro nás neznámých jídel...

Ten úvod byl pro mladší generaci, která tomu všemu dnes ani nevěří. A pro nás starší to bylo připomenutí, že to vše jsme prožili.

Přiznám se, že jsem se s Vámi chtěl podělit o zážitek, na který nelze zapomenout. Při cestě Rakouskem jsme si pomalu zvykali na místní obyvatele (slušné, vstřícné, ohleduplné, čistotné) a hlavně úsměv na tváři nikde nechyběl.

Tak končím s úvodem a k věci. Dojeli jsme na poslední plánovanou „štaci“ v zemi a to byla, Ženeva. Ženevské jezero jsme projeli po celém obvodu a stále jsme láteřili na chybějící čas a peníze. Kasina, hotely nás nezajímaly a na návštěvu hradů a zámků chyběla někdy zčásti nálada a taky finance.

Nestačil jsem obdivovat dopravní infrastrukturu, viadukty, tunely, vlaky, lanovky. Cestu při návratu jsme měli naplánovanou přes Vevey, městečko, na břehu Ženevského jezera, které si vybral Charles Chaplin k trvalému bydlení. Byli jsme velcí milovníci jeho filmů a tak jsme se rozhodli navštívit jeho hrob, položit kytičku a současně mu vzdát hold.

Na začátku cesty byl časový plán, který jsme plnili, ale Vevey nám vše nabouralo. Nevěděli jsme, kde je pochován a tak jsme byli nuceni se ptát. Vyptávali jsme se kolemjdoucích, v recepcích hotelů, restaurací, ale nenašel se nikdo, kdo by to věděl. Všichni odpovídali, že je pochován někde v kopcích, v horách. Po několika hodinách snahy jsme akci zrušili a jeli zpět do kempu. Smutek nad nezdarem jsme zapili trochou rumu, který už docházel a který byl naší nezbytnou součástí výpravy jako prevence proti různým neduhům. S velkým zklamáním jsme se připravovali na cestu domů. Následující den byla neděle a tu jsme chtěli prožít někde v přírodě. Brzo ráno jsme ukončili pobyt v kempu a vydali se na cestu. Jeli jsme pomalu ulicemi Vevey, byla neděle ráno a všichni dospávali, ulice byly prázdné, jen u jedné výlohy pokuřoval menší korpušentní pán. Řekl jsem kamarádovi, který řídil, že podnikneme poslední pokus.

Po představení jsme pánovi položili snad již stokrát opakovanou otázku a ob-

drželi jsme odpověď: „Vím to, kdo jiný by to měl vědět než já. Jsem hrobník a pana Chaplina jsem osobně pochoval“. Naše překvapení se nedá popsat. Tak se nám snad podaří hrob navštívit a položit malou kytičku. Další věta hrobníka vlila radost do našich tváří: „Vám by se to těžce hledalo, je to vysoko v horách ve vesničce Corsier, ale já mám dost času, oběd bude za dlouho, tak tam pojedu s vámi a když se zdržíme, tak manželka počká“. Vmáchl jsem se doprostřed na zadní sedadlo a velitelské místo jsem přenechal našemu novému známému. Stoupání bylo prudké, ale škodovka to zvládla.

Vesnička byla jak malovaná, udržované domy, živé ploty, na všech volných místech květiny a neuvěřitelný výhled na jezero a okolní vrcholky hor. Hrobník nás dovedl k prostému, jednoduchému hrobu s mramorovou deskou a nápisem Charles Chaplin. Celá plocha hrobu byla osázena bílými begóniemi. V tichosti jsme vzdali poctu nejslavnějšímu komikovi všech dob. Ve skrytu duše jsme čekali, zda hrobník nemá ještě další překvapení. Bylo to na něm totiž vidět. Netrvalo to dlouho a byla tady nabídka: „Nechtěli byste poznali sídlo Chaplina? Je to jen pár kilometrů odtud. Rodina je na delším pobytu u moře. Mám tam kamaráda, který tu je zaměstnán a ten by nám umožnil prohlídku domu a zahrady“. Zapomněli jsme na datum návratu, zapsaného na výjezdní doložce a nechali tomu všemu volný průběh. Cesta netrvala dlouho na stáli jsme před velkými kovovými vraty, za kterými pokračovala pískovaná cesta až k vile.

Bohužel tady nás štěstí opustilo. Kamarád neměl ten den službu a jeho kolega, který se dostavil k bráně, přání hrobníka rázně odmítl. Bylo vidět, že našemu nově-



mu příteli to bylo velice líto a tak nás pozval k sobě domů na návštěvu. Pozvání jsme s velkými rozpaky přijali, nechtěli jsme našeho nového známého již více obtěžovat.

Bydlel v bytě v centru Vevey. Italská národnost byla poznat. Byla to domácnost jako vystřižená z italských filmů (menší nepořádek). Při posezení u kávy jsme vyprávěli o naší cestě a na oplátku jsme obdrželi výčet povinností hrobníka. Rádi bychom domácím předali nějaký dárek. Bohužel jsme nebyli připraveni na takovou situaci. Po nález dvou zbývajících krabiček lentilek schovaných na horší časy a veselému předání hostitelům jsme se rozloučili a vydali se na cestu k domovu. Byl to pro nás zážitek, na který se nezapomíná a taky ho rádi vyprávíme. Jsem rád, že se mohu podělit o něj s vámi na stránkách časopisu.

Ještě malé vysvětlení, které jsme zjistili dodatečně, proč osazenstvo města Vevey nevědělo o umístění hrobu. Důvodem, bylo úmyslné zatajení. Tělo pohřbeného Charlese Chaplina bylo z původního

hrobu zloději vykopáno, odvezeno a ukryto. Pod vidinou zbohatnutí na výkupném, uskutečnili dva darebáci svůj plán, že tělo vykopají a ukryjí na neznámém místě a teprve po předání výkupného bude vráceno. Proto byl podruhé pohřben na neznámém místě a pro klid komika nikomu nebylo sděleno místo nového uložení. No řekněte, měli jsme štěstí nebo smůlu?

Děkuji za přečtení a odpověď na výše uvedenou otázku. Nezapomněli jsme však na hlavní cíl cesty, poznat život lidí v jiném politickém a ekonomickém systému, než byl u nás. Bohužel muselo uběhnout ještě mnoho let, abychom měli stejnou volnost ve všem i u nás.

Ještě malá poznámka. Ten den, kdy probíhal tento příběh, nám pak chyběl při návratu domů. Na výjezdní doložce bylo uvedeno datum návratu a ten jsme „prošvihli“. Pracovník, který kontroloval doklady po zjištění prohřešku vše nahlásil na vyšší místa a my jsme byli potrestáni zákazem výjezdu do zahraničí na pár roků. Bez dalšího komentáře.

Šťastná náhoda

Naděžda Štědranská



23. prosince jsem přišla domů až odpoledne. Před sebou jsem měla ještě cestu autem do jižních Čech, do malého městečka Počátky.

Byla jsem tam pozvaná i se svou fenkou na Štědrý den a na pár svátečních dní. Když jsem z Prahy vyrazila na „starou Benešovskou“, už se smrákalo a poletoval sníh. Za Benešovem začalo na silnici ubývat vozidel, ale začínala chumelenice a úplně se setmělo. Nebyla jsem žádná automobilová hvězda, ale řídila jsem ráda.

Před Vlašimí jsem si všimla, že auto přede mnou mi krásně umetá stopu na silnici. Jelo asi stejnou rychlostí a v dostatečné vzdálenosti, tak jsem si ho hlídala. Sněžilo čím dál víc, a ojedinělá protijedoucí auta značně oslňovala. Nebylo to nic příjemného. Tak mně nezby-

lo, nežli se toho přede mnou držet. Když si toho řidič všiml, snažil se mi ujet. Ale já byla jako klíště. Pak asi pochopil, že kvůli mně riskuje a zpomalil. A dál už jsme projeli Vlašim, Čechtice, Košetice a další ...ice jako sehraná dvojka. Projeli jsme Pelhřimovem a já jsem pomalu začínala věřit, že tohle auto mi bylo posláno „z hůry“, abych ve zdraví dojecha. Pro hustý sníh nebylo vidět dál, než na pár kroků. Kolem auta tma. Když mi můj zachránce občas zmizel za zatáčkou, v duchu jsem se modlila, abych nesjela do příkopu.

Poslední úsek cesty vedl zalesněným územím. Nikdo nás nepředjížděl, žádný vůz v protisměru, nikde žádné světýlko či známky civilizace v dohledu. Nedovedla jsem si představit, co bych si v tuto dobu počala sama na silnici, kdybych v důsledku poruchy nebo nehody musela zastavit. Po pár kilometrech les ustoupil a v dálce se objevila světýlka Počátek. Najednou se můj průvodce mezi nimi ztratil a já už v klidu dojecha na místo.

V duchu jsem slyšela, jak si můj andělíček Strážníček oddechl. Začínaly Vánoce.

Zítřka přijde Ježíšek.



Netradiční Silvestr

Naděžda Štědranská

Vše se odehrálo dávno, v mém mládí, kdy člověk udělá spoustu chyb. Na některé je lépe zapomenout a na jiné si po letech vzpomíná s úsměvem. Moje příhoda je z té druhé kategorie.

Žili jsme s přítelem ve společné domácnosti už téměř rok. Bylo před Vánocemi a oba jsme se těšili, že strávíme vánoce na přítelově chatě na okraji malebného jihočeského městečka. Dřevěný srub stál u hráze rybníka uprostřed polí, za zády les a od silnice vzdálený víc jak 500 metrů. Všude býval klid, slyšet byli jen ptáčci a šumění lesa. Občas jsme tam spolu jezdili autem.

Několik dní před Vánoci najednou změna. Přítelovy děti si přály mít na Štědrý den tatínka doma. Proti tomu se nedalo nic namítat. Ale já jsem se cítila uražená. Celý rok si na něj nevzpomenu, až pak o Vánocích?

Vánoce byly toho roku na blátě, hodně pršelo, byla zima a nevládnou, takže žádná škoda. Doma bylo taky dobře.

Těsně před Silvestrem přišla změna, začalo hustě sněžit a mně přinesl pošťák telegram se slovy „Přijed“, je tu krásně“. Pro vysvětlení - mobilní telefony neexistovaly a „akutní stavy“ se řešily telegramem přes poštu. Taky se dalo telefonovat z telefonní budky na rohu ulice, nebo od těch šťastných, kteří vlastnili pevnou linku.

To už jsem nevydržela trucovat. Okamžitě jsem začala balit a shánět proviant, abychom nemuseli na Nový rok držet bobříka hladu. Napekla jsem buchty, nakoupila vše na chlebičky (udělám je tam), upekla kuře. Brambory tam snad

jsou. Byla toho veliká těžká taška. A taky do druhé ruky přenosný televizor. Přece nebudu při přípravě chlebiček koukat z okna, když v TV perli pan Menšík a zpívá paní Simonová. Do baťohu něco málo zimního oblečení a obutí. Že mi jede autobus z Florence už před obědem jsem věděla a tak jsem vyrazila s objemným a těžkým nákladem. Byla to dost strastiplná cesta po Praze s dvojím přestupováním, ale nakonec jsem včas stála na autobusovém nádraží. Ovšem zase změna. Na příslušném nástupišti visela cedule - „Dnes z důvodů odbavování zvýšené kapacity cestujících se tento spoj přesouvá na jiné stanoviště na okraji Prahy“. Tak to už nestihnu. Další odjíždí za 4 hodiny. Že jsem nezůstala doma!

Konečně sedím obložená zavazadly v tom správném autobuse. Je po 17. hodině, lidé z autobusu postupně vystupují, venku už je tma tmoucí a navíc začíná pořádně mrznout. Do toho hustě sněží a silnice i okolní pole jsou pod třicetimetrovou vrstvou sněhu. V téměř prázdném autobuse jsem se přesunula na uprázdněná sedadla za řidiče a poprosila jsem, aby mě zastavil mimo zastávku (tady to bylo téměř zvykem). Jinak bych se musela velký kus cesty vracet. Sice se divil, cože tady budu dělat, ale vysadil mne i se zavazadly přímo do příkopu. Cestu k chatě jsem našla podle patníku, který jediný vystupoval ze



zasněžené bílé plochy. Sněhu bylo místy nafoukáno, brodila jsem se téměř po kolena ve sněhu. Cesta necesta, vzala jsem to přímo směrem k chatě. Už jsem byla poměrně blízko, ale žádné světlo jsem neviděla. Ale ucítila jsem lehký závan vůně kouře při topení dřevem. Tak přece je doma, asi usnul. Opět zrada, zamčeno. Ani po mlácení do dveří a oken nikdo neotvíral. Rychle mne přešly myšlenky na pohodový výlet a začala jsem přemýšlet, jak přežít noc pod širákem a nezmrznout. Bágly i s TV jsem odložila na verandě u chaty a brodila jsem se zpět k silnici. Byla tma, mrzlo, silnice pod sněhem byla zledovatělá a klouzala při každém kroku. Musela jsem se dostat do vesnice – najít

hospodu a poprosit o nocleh, protože zpět do Prahy už ten večer nic nejelo. Jenže k prvním domkům jsem se dostala po 20 hodině. První hospoda již měla zavřeno, zbývala ještě jedna. Napadlo mne, že by mne mohlo zachránit místní oddělení VB – tam přece vždy někdo drží službu. Nakonec jsem měla štěstí. V té druhé hospodě právě zhasli světlo. Dozvonila jsem se, přišli mi otevřít. Domluvili jsme se, že znají mého parťáka. Když prý marně čekal na můj příjezd, tak že se odpoledne vrátí do Prahy.

Dostala jsem něco teplého k jídlu s tím, že přečkám do rána v krásně předsilvestrovsky vyzdobeném, ale studeném sále. Nakonec mi pan hostinský snesl

z půdy ušmudlanou, metr na metr velkou matraci (asi z gauče) a ustlali mi v kuchyni pod velkým kuchyňským stolem – kvůli teplu. Pod stolem proto, že podlaha byla plná velkých hrnců s přípravou vaření na příští den. Paní hostinská mi dovolila zatelefonovat a my dva jsme se domluvili, že se ráno můj milovaný vrátí.

Nepřijel sám, přivezl i naše známé – manželský pár, které jsme pár roků neviděli, protože emigrovali do tehdejšího západního Německa. Než všichni přijeli, pomohla jsem paní hostinské krájet cibuli a míchat obsah nějakého hrnce na plotně. Dověděla jsem se od ní, že večer bude velká silvestrovská veselice v nedařlé vesnici. Pak už to vše bylo, jak má

být. Silvestra jsme jeli slavit na správnou vesnickou tancovačku a Nový rok si užili v přírodě a s milými známými lidmi. Konec dobrý, všechno dobré. Ale nikde

jsem se nechlubila, že jsem spala v hospodě pod stolem. A taky jsem pochopila, že i téměř zoufalé situace se mohou obrátit o 180 stupňů a potěšit.

Zdravím Vás milí přátelé

Milan Dufek

Je podzimní podvečer, prší, a tak jsem se rozhodl napsat ještě jednu pár řádků zamyšlení nad průběhem mého života.

Na straně druhé ale věřím, že každý jeden z Vás je osobnost, která prožila v životě spoustu krásného, nezapomenutelného, co by nás ostatní zajisté zaujalo a můžete namítat, že už mého povídání máte dost. Tak jen pár větami shrnu můj život a nechám Vás psát....

Amerika byla a je velká a krásná země. Jako řidič kamionu jsem ji za 10 let pobytu projedl křížem krážem a zůstaly mi nezapomenutelné vzpomínky.

V Irsku jsem také jezdil, pro změnu s „popelářským autem“ a poznal část Irska až do té poslední uličky, abych mohl sebrat smetl a země byla nadále tak krásně a věčně zelená.

Proč jsem se vrátil do Čech, jsem psal již dříve, zkrátka člověk miní, život mění. A hlavně pan Parkinson změnil strašně moc, ale to každý z Vás, kdo se s ním denně potkáváte, moc dobře víte. Tak jsem svůj prožitý život uložil do šuplíku a začal se soustředit na to, co mne čeká v polovině prosince – hluboká mozková stimulace. Prošel jsem všemi nástrahami lékařských procedur a teď už jen čekám na den, který aspoň doufám, do budoucna pozmění můj život k lepšímu. Aspoň tak usuzuji na základě osobního setkání s některými z Vás, kteří to štěstí měli a tento



záměr absolvovali. Všem se život hodně a hodně zlepšil.

Má to jen „malý zádrhel“....sice je mi 60 let, ale nikdy jsem nebyl hospitalizován, žádná operace a tak se přiznám, že se trochu bojím....

Ale když si vzpomenu, jak jsem v roce 1997 přistál v USA, uměl jsem zhruba 50 slovíček a vůbec jsem lidem nerozuměl, ale strašně moc jsem chtěl být něčím víc, než pokojskou, a dokázal jsem to. V Irsku naopak jsem anglicky již uměl, ale když jsem hledal práci a stal se řidičem mléčárenského kamionu, po pár kilometrech

jízdy jsem málem vyklopil auto i s mlékem do příkopu, protože se tam jezdí vlevo, a já se zkrátka nějak nevešel na silnici.

Takže věřím, že když jsem zvládl překonat životní úskalí ve světě, zvládnou i operaci HMS tak jako jste to zvládli Vy, kteří to máte za sebou.

Bylo mi ctí, že jsem se v průběhu tohoto roku mohl s Vámi setkávat na stránkách časopisu Parkinson a až se někdy potkáme (svět je malý....), rád si s kýmkoliv z Vás popovídám a poslechnu si Váš životní příběh, který určitě bude zajímavější než ten můj.

Přeji Vám krásné Vánoce a v tom roce dalším hlavně a hlavně zdraví. Já vím, že u nás to nepůjde k lepšímu, ale člověk pro to může mnohé udělat. Tak jako já a pár dalších jsme se v říjnu zúčastnili Mistrovství světa Parkinsoniků ve stolním tenise (Laško, Slovinsko) a je skvělé se setkat s lidmi, stejně postiženými, kterým to zdraví dovolí a bojují za ping pongový stůl jako o život, protože chtějí Parkinsona aspoň na chvíli porazit.

Mějte se co nejlépe, drazí kamarádi a přátelé.....



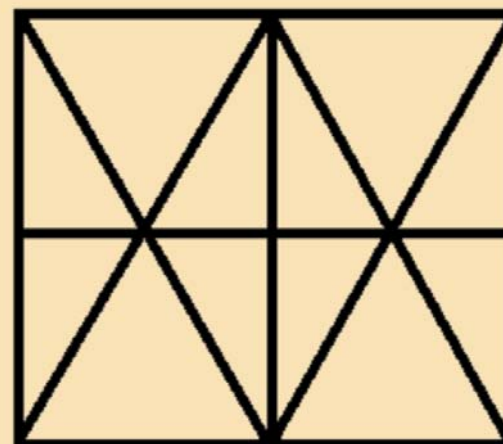
Procvičme si mozek

Vyškrtnutím uvedených slov získáte tajenku.

	P	A	R	U	K	Á	Ř	
H	A	P	N	O	E	P	R	A
D	O	A	N	L	M	K	A	K
O	O	D	Ě	N	Í	Ř	K	S
P	O	O	I	N	L	Ř	E	E
R	Ř	H	R	N	E	C	T	T
O	L	Í	L	O	K	U	O	S
V	V	Ř	B	E	Í	Y	P	O
O	V	P	L	O	H	A	L	H
D	U	O	R	P	R	K	Á	Y
	K	Z	L	O	S	Y	N	

APNOE
DOPROVOD
HLAHL
HODINKY
HOSTESKA
HRNEC
KELÍMEK
KOLEKCE
KONDOR
PARUKÁŘ
PROUD
PŘÍBORY
PŘÍHODA
RAKETOPLÁN
SKŘÍNĚ
SOUKOLÍ
STŘÍLNA
VÍRNÍK
ZLOSYN

Kolik je na obrázku trojúhelníků?



22

28

30

18

KONTAKTY

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

E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz

VÝBOR

Předsedkyně	Ing. Ivana Grusová	602211217	grusova@spolecnost-parkinson.cz
Místopředseda	Ing. Zdeněk Šula	606406186	zdsula@email.cz
Místopředsedkyně	Libuše Fályová	731135418	falyova@spolecnost-parkinson.cz
Člen výboru	Ing. František Klíma	604590597	fjklima@gmail.com
Členka výboru	Zdislava Freund	723123355	freund@spolecnost-parkinson.cz

KLUBY

Brno	Mgr. Eva Vernerová	606145248	vern.eva@seznam.cz
Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737109815	helenakukral.cz
České Budějovice	Petr Hořava	604259414	horavaml@seznam.cz
Havlíčkův Brod	Jana Růžičková	737557902	ruzickova.brod@seznam.cz
Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	603815285	stanapospisilova@seznam.cz
Liberec	Dagmar Votrubcová	603542136	dagmar.votrubcova@seznam.cz
Mladá Boleslav	Josef Březina	728233022	josef.brezina@cejetice.cz
Olomouc	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.	604209687	dagmar.dupalova@upol.cz
Pardubice	Petr Šimon	775954466	petrstepanka@atlas.cz
Plzeň	Valer Mičunda	775342444	val.mic@seznam.cz
Praha	Ing. Ivana Grusová	602211217	grusova@spolecnost-parkinson.cz
Ústí nad Labem	Zdenka Lichtensteinová	721458133	lichtensteinovaz@seznam.cz

KANCELÁŘ

Kancelář		774 443 561	
----------	--	-------------	--

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

Moje parta

Vítězslav Kohút

Úlevná je noc a má hodina usínání,
nemá totiž nade mnou
moc, co v mnohém brání
spolehnout se na sebe
bez studu a klopýtání.
Je nás mnoho a jsme parta,
komu padla tahle karta,
kdo teď ladí spodní tón,
diagnózu Parkinson.
Ráno, když se nám chce vstávat,
zdvihnem z okna roletu,
sehneme se, uchopíme
parkinsonskou štafetu,
ztuhlí zapnem PC, QWERTY,
na zeď nemalujem čerty,
nebereme jako vtip,
zítra že prý bude líp.
Sbohem lítosti a žalu,
Bohu, dobrým lidem chválu.
Proč se v mysli nazpět vracet?
Těšíme se na viděnou
ve Volyňské, číslo dvacet.



Děkujeme našim sponzorům



PARDUBICKÝ KRAJ



PLZEŇSKÝ KRAJ



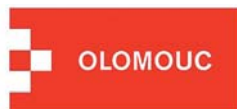
Jihočeský kraj



Olomoucký kraj



HRADEC KRÁLOVÉ



OLOMOUC

B | R | N | O



Pardubice



WIKOV



Medtronic



NEDCON



Městská
část
Praha 10



NADACE
AGROFERT