

# Parkinson



Speciální vydání zaměřené na logopedii, jako nezbytnou součást péče o nemocné Parkinsonovou nemocí



**SPOLEČNOST**  
PARKINSON, z. s.

*„Když někdo mlčí, ještě to nemusí  
znamenat, že nemá co říci.“*

# SPOLEČNOST

PARKINSON, z. s.

VOLYŇSKÁ 933/20, 100 00 PRAHA 10



**Poradna pro nemocné a jejich rodiny**  
**+420 774 443 561**  
**[www.spolecnost-parkinson.cz](http://www.spolecnost-parkinson.cz)**

## ADOPTUJ TULIPÁN

Záhon je symbolem Vaší podpory lidí s Parkinsonovou nemocí

### **PARKINSONOVA NEMOC: Když tělo přestává poslouchat**

Představte si, že chcete natáhnout ruku pro sklenici vody, ale vaše prsty vás neposlechnou.

V hlavě je vše jasné – ale tělo vás zrazuje.

Nemoc krade pohyb, hlas, mimiku i schopnost polykat.

Je to boj – proti třesu, strnulosti, vyčerpání a bolesti.

Jsmo v 11 městech po celé ČR! Spolupracujeme s předními českými neurology. Organizujeme cvičení a setkávání, která pomáhají proti osamění a depresím. Společnost stejně nemocných a podpora rodin jsou totiž stejně důležité jako léčba.

Pošlete dar jednoduše na číslo účtu  
**274028895/0600** (Moneta money bank)  
nebo přispějte platbou přes QR kód

**100 Kč**



QR platba

**200 Kč**



QR platba

**500 Kč**



QR platba

Za příspěvek Vám děkují kluby v těchto městech:  
Praha, Brno, Červený Kostelec, České Budějovice,  
Havlíčkův Brod, Hradec Králové, Liberec,  
Mladá Boleslav, Olomouc, Pardubice, Plzeň

**Pomozte nám šířit povědomí  
sdílejte – podpořte – nezapomínejte**

*Nechejte tady tulipány růst. Budou tu pro Vás a Váš dar zase pomůže nám.*

VYTIŠTĚNO ZDARMA ZA PODPORY

EURONOVA GROUP

matrix media

**Děkujeme našim sponzorům, kteří přispěli do sbírky ADOPTUJ TULIPÁN od spuštění sbírky v dubnu 2025 celých 37 419 Kč. Díky tomu jsme 21 122 Kč mohli dát na pravidelná cvičení tj. 70 hodin cvičení a 2 418 Kč na letáčky do ambulancí pro nové pacienty, aby věděli, že je v tom nenecháme samotné.**

**Děkujeme také městům, která souhlasila s instalací informačních cedulí ve veřejných prostorách a podpořila nás tak.**

Tulipány se přeci sadí na podzim!! Ano, je to tak. Proto ve spolupráci se spřátelenými městy připravujeme pro širokou veřejnost společné sázení tulipánů. Sledujte naše webové stránky a facebookovou skupinu. Kdy a kde se akce bude konat se včas dozvíte. Není to na nás, ale na přírodě. Potom po domluvě s místními zahradníky společně vysadíme tulipány a budeme se těšit, až vykvetou.



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: Marta  
Pátková, 774 443 561  
patkova@spolecnost-  
parkinson.cz

Redakční rada: Marta Pátková,  
Stanislava Pospíšilová, Jakub  
Jašek, Petr Hořava, Dagmar  
Votrubcová, Dagmar Dupalová  
Grafické zpracování: Marta  
Pátková

Editor: Jakub Jašek

Číslo 76 vychází  
v říjnu 2025

## OBSAH

|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| <b>Úvod.....</b>                                  | <b>str. 4</b> |
| Zamyšlení - Odvaha začíná u nás<br>samotných..... | str. 5        |
| Vítáme nováčky 2025.....                          | str. 6        |

### Hlas a řeč – zapomenutá stránka

|                                 |               |
|---------------------------------|---------------|
| <b>Parkinsonovy nemoci.....</b> | <b>str. 7</b> |
|---------------------------------|---------------|

- Hlasové obtíže u osob s Parkinsonovou  
nemocí .....str. 8 - 13
- Když Parkinsonova choroba zasáhne řeč  
a jazyk.....str. 14 - 16
- CEITEC studie.....str. 17
- Cesta zpět ke slovům – Příručka skupinové  
logopedie.....str.18 - 19
- Péče klinického logopeda o osoby s  
Parkinsonovou nemocí .....str. 20 - 23

### Jak se cvičí logopedie v Liberci

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| Mgr. Hana Nováková ..... | str. 24 - 29 |
|--------------------------|--------------|

### Jak se cvičí v Olomouci

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Marie Salavcová ..... | str. 30- 31 |
|-----------------------|-------------|

|                                        |                     |
|----------------------------------------|---------------------|
| <b>Cvičení v klubech .....</b>         | <b>str. 32 - 34</b> |
| Relaxační okénko .....                 | str. 35 - 36        |
| Memoriál J. Salavce a Neurodance ..... | str. 37             |
| Bowling v Praze .....                  | str.38              |
| Cvičení v Praze .....                  | str. 39             |



## Na úvod

### Odvaha začíná u nás samotných



Každý den stojíme před volbou, zda se necháme stáhnout dolů tíhou nemoci, nebo se pokusíme vykročit kupředu – i když třeba jen malým krokem. Není to snadné, ale právě tyto drobné krůčky nám dodávají sílu a pocit, že jsme to pořád my, kdo vede svůj život.

Co pro sebe můžeme udělat sami? Především naslouchat svému tělu i duši. Dovolit si odpočívat, ale také hledat aktivity, které nám přinášejí radost a dávají smysl. Odvaha pro nás často znamená vyzkoušet něco nového – jít mezi lidi, do klubu, na akci, seminář, přihlásit se na cvičení, zkusit otevřeně mluvit o svých pocitech.

Zároveň ale víme, že na cestě nejsme sami. Velkou roli hrají naši blízcí, kteří se o nás starají. Dělají to nezištně a často je to stojí mnoho sil, trpělivosti i energie. Patří jim za to náš hluboký dík. Potřebujeme rodinu, která stojí při nás, i když nemáme nejlepší den. Přátele, se kterými můžeme sdílet radost i starosti. Město, které vytváří prostředí přístupné pro každého. A také stát, který dokáže nastavit podmínky pro důstojný život nemocných i jejich blízkých. Podpora existuje, přesto často cítíme, že chronicky nemocní a jejich rodiny zůstávají na tuto cestu sami a mnohdy čelí i finančně těžké situaci. O to víc je důležité, abychom se dokázali vzájemně posilovat a hledali způsoby, jak si ulehčit každodennost. Překonat sami sebe je možná ta nejtěžší výzva, ale i ta nejceněnější. Neznamená to popřít nemoc, ale žít s ní tak, abychom neztratili radost z drobných okamžiků a chuť být součástí světa kolem nás. Ať už kráčíme sami, nebo ruku v ruce s druhými, mějme odvahu a neztrácejme naději.

Marta Pátková – předsedkyně Společnosti Parkinson, z. s.



# Seminář pro pacienty s Parkinsonovou nemocí a jejich blízké

Seminář se koná ve dvou termínech:

Dne 25.10. 2025 na Výstavišti Flora Olomouc, a. s., v budově ředitelství, Wolkerova 37/17,  
779 00 Olomouc

Dne 2.11. 2025 v budově Stará radnice, Radnická 8, Brno

## PROGRAM SEMINÁŘE

Registrace účastníků, káva na uvítanou ♦ 09:00– 9:15

Zahájení semináře ♦ 9:15 - 10:00

Interaktivní diskusní blok s psychiatrem

MUDr. Zuzana Sigmundová, psychická odolnost pacientů,  
jak zvládat úzkost, strach a ztrátu autonomie ( v Olomouci)

### Přestávka

10:15 - 11:15 Setkání s Mgr. Vladimírou Rášovou - životní terapeutkou (v Olomouci)

Mindfulness trénink s Mgr. Ing. Eliškou Vondráčkovou dechová a pohybová cvičení,  
práce s pozorností a stresem, všímatost v každodenním životě,( v Brně)

Oběd do 12:00

Program – dvě skupiny: ♦ 12:00 - 14:00

### ● Praktická logopedická cvičení

Marie Salavcová - trénink mimiky a mluvidel, dechová cvičení a posílení polykacích  
svalů, prevence ztráty hlasu a potíží s příjmem potravy,

### ● Relaxační okénko s Vendulkou Lačnou: Chvilé klidu pro tělo i duši

### ● Relaxační okénko s Vendulkou Lačnou : Chvilé klidu pro tělo i duši

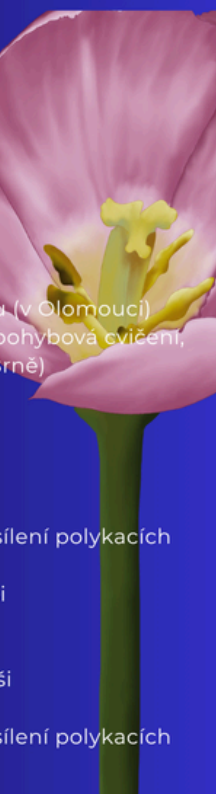
### ● Praktická logopedická cvičení

Marie Salavcová - trénink mimiky a mluvidel, dechová cvičení a posílení polykacích  
svalů, prevence ztráty hlasu a potíží s příjmem potravy,

14:00–15:30 volná diskuse

Závěrečné shrnutí a sdílení zkušeností  
předání tištěných metodických materiálů  
Závěr a poděkování

Kontakt na pořadatele: Tel. 739 645 261, kancelar@spolecnost-parkinson.cz,  
Společnost Parkinson, z. s.



**Seminář se uskuteční za podpory Města Olomouce a AbbVie s.r.o. a Kanceláře veřejného  
ochránce práv a ochránce práv dětí**

# Vítáme nové členy v roce 2025

**Přivítejme nové členy Společnosti Parkinson, z. s.,  
kteří se v letošním roce k nám přidali !**

**Podle záznamů z naší databáze jsme prvního letošního nového člena zapsali pod  
číslem 4203 a ke dnešnímu dni je nejnovější číslo 4248.  
To znamená, že máme 45 nových členů.**



At' už se k nám přihlásili jako pacienti, jejich rodinní příslušníci, sympatizanti spolku nebo sponzoři, přejme jim, aby se s námi cítili dobře, aby jim spolek přinesl, co očekávali.

Vítáme nové členy a také jejich nápady a připomínky.

Uvítáme, když se i aktivně zapojí do chodu klubů a stanou se oporou našich klubových předsedů. Přinesou inspiraci a nové podněty a podpoří kolegy. Samozřejmě na oplátku my je podpoříme a ukážeme jim cestu, jak se k nemoci postavit čelem a aktivně.

# Hlasové obtíže u osob s Parkinsonovou nemocí a možnosti logopedické intervence

Autor: Mgr. Štěpánka Zítková – klinický logoped, Rehabilitační oddělení, Krajská zdravotní, a. s. - Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o.z.

## Úvod

**Parkinsonova nemoc (PN) je chronické neurodegenerativní onemocnění postihující především motorické funkce. Typickými příznaky jsou bradykineze, rigidita, klidový třes a posturální instabilita. Avšak nevyhýbá se ani oblasti řeči a hlasu. Hlasové a řečové potíže se objevují u 80 - 90 % pacientů v průběhu onemocnění, přičemž pouze malá část nemocných vyhledá logopedickou péči. Přitom právě hlas a řeč jsou zásadní pro zachování sociální participace, emočního vyjádření a kvality života. Cílem tohoto článku je shrnout hlavní oblasti hlasových obtíží u Parkinsonovy nemoci a představit současné logopedické postupy využívané v jejich terapii – především metodu LSVT LOUD®, cvičení typu Lax Vox a Vocal Function Exercises (VFE).**

## Oblasti hlasových obtíží u Parkinsonovy nemoci

Obtíže s hlasem typické pro osoby s Parkinsonovou nemocí spadají do kategorie hypokinetické dysartrie. Fonační obtíže se objevují v různých fázích onemocnění, od prodromální až po finální fázi. Pacienti si často své obtíže neuvědomují a nedokážou odhadnout závažnost svých obtíží.

K nejčastějším projevům patří:

- hypofonie – snížená hlasitost a nízká intenzita hlasu,
- monopitch a monoloudness – monotónní hlas, ztráta dynamického a intonačního rozsahu,
- poruchy kvality hlasu – dyšnost, chraptivost, třes hlasu, zvýšený šumový podíl,
- zkrácená doba fonace – snížená maximální doba fonace (MPT) v důsledku nedostatečné dechové opory a slabšího subglotického tlaku,
- snížená srozumitelnost řeči – kombinace poruch hlasu, artikulace a prozodie,
- narušení artikulace a plynulosti – zrychlené tempo řeči, nepravidelné pauzy
- snížená prosodická variabilita – porucha rytmu a melodie.

Tyto obtíže se zpravidla s progresí onemocnění prohlubují a mohou vést k významnému omezení komunikační kompetence i k sociální izolaci člověka.

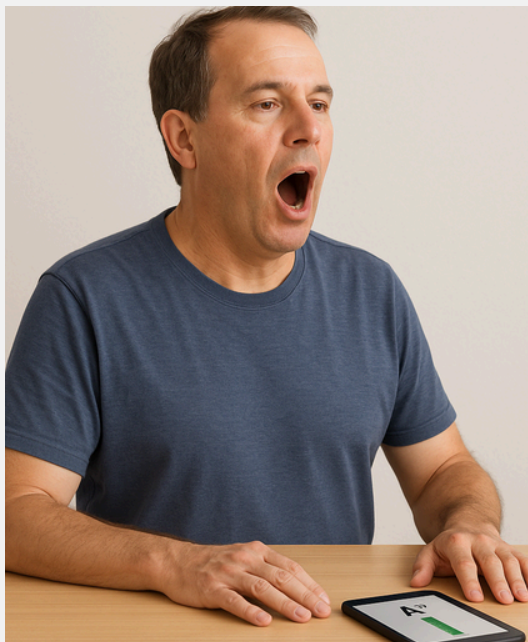




# Možnosti logopedické intervence

## 1. LSVT LOUD®

Program Lee Silverman Voice Treatment (LOUD) představuje metodu s nejvyšší úrovní vědecké evidence.



Terapeutický protokol zahrnuje 16 sezení (4× týdně / 4 týdny) s důrazem na:

- intenzivní nácvik hlasité fonace,
- senzomotorické přenastavení vnímání hlasitosti (pacient se učí vnímat hlas jako „dostatečně hlasitý“),
- transfer do běžných komunikačních situací.

Randomizované kontrolované studie prokázaly zlepšení hlasové intenzity (SPL), srozumitelnosti a pozitivní vliv na kvalitu života. Změny kvality hlasu jsou udržitelné několik měsíců, pokud je zajištěna domácí praxe. Nevýhodou může být časová náročnost a potřeba motivace pacienta.

Nejsme v opeře, ale jde o to být slyšet!



## 2. Lax Vox / SOVTE

Metoda Lax Vox (doslova „uvolněný hlas“) patří mezi tzv. semi-occluded vocal tract exercises (SOVTE) cvičení s částečně uzavřeným vokálním traktem.

Cílem je:

- snížení svalového napětí v hrtanu,
- ekonomičtější nastavení fonace,
- posílení rezonance a dechové opory.

Metoda není náročná na vybavení a nutnost logopedického vedení oproti metodě LSVT. **Člověk využívá silikonovou hadičku (cca 30 – 35 cm dlouhá, průměr 8 – 10 mm), která je ponořena do vody (hloubka obvykle 1 – 2 cm). Pacient fonuje do hadičky – vytváří tak bubliny a slyší i cítí zpětnou vazbu. Cvičí různé zvuky (nejčastěji /u/ nebo /o/), sirény, glissanda, melodie nebo krátké věty.**



Novější studie ukazují, že Lax Vox může vést u osob s PN ke zlepšení hlasové intenzity, akustických parametrů a subjektivní kvality hlasu hodnocené pacientem. Metoda je vhodná i jako warm-up nebo udržovací program.

Není to potápěčský trénink, ale cvičení pro Váš hlas



### 3. Vocal Function Exercises (VFE)

VFE je soustava čtyř systematických hlasových cvičení. Cílem je posílit a vyrovnat funkci hlasivek jako fyzioterapie posiluje svaly těla. Podporují rovnováhu mezi dechovou oporou, fonací a rezonancí, usilují o dosažení „maximální hlasové účinnosti“. Principem je vyvážený trénink hlasu – dechová opora, efektivní fonace a rezonance.

**Přímé klinické studie zaměřené na VFE u Parkinsonovy nemoci zatím chybí. U osob s poruchou hlasu na jiném podkladě, než PN však vedou k prodloužení maximální doby fonace, zlepšení stability hlasu a pozitivním změnám v sebehodnocení hlasu. Výhodou je jasně definovaný protokol, snadné na naučení a jednoduchá realizace v domácím prostředí bez nutnosti přítomnosti logopeda. V logopedické péči o pacienty s PN lze VFE využít jako doplňkovou metodu, ideálně v kombinaci s LSVT nebo SOVTE.**

#### Diskuse

Klinická praxe ukazuje, že logopedická intervence hraje zásadní roli v managementu hlasových obtíží u Parkinsonovy nemoci. Nejvyšší úroveň vědeckých důkazů má metoda LSVT LOUD®, která je považována za zlatý standard. Intenzivní nácvik hlasité fonace a senzomotorické přenastavení vnímání hlasitosti vedou k měřitelnému nárůstu hlasové intenzity, lepší srozumitelnosti řeči a pozitivnímu dopadu na kvalitu života. Nevýhodou je však vysoká časová a fyzická náročnost programu, která může být limitující u pacientů s pokročilým onemocněním nebo kognitivním deficitem. Proto je důležité brát v úvahu i další alternativní či doplňkové metody, zejména cvičení typu SOVTE, z nichž nejznámější je Lax Vox. Tato metoda je méně náročná, přitom přináší okamžitou akusticko-taktilní zpětnou vazbu a vede k ekonomičtější fonaci. V klinické praxi se jeví jako vhodná udržovací nebo podpůrná metoda, případně jako alternativa u pacientů, kteří nejsou schopni absolvovat intenzivní program.

Dalším v současné době méně prozkoumaným a vědecky ověřeným přístupem jsou Vocal Function Exercises (VFE). VFE lze chápat jako fyziologicky zaměřený doplněk k hlavní terapii, který může přispět k rozvoji vytrvalosti a hlasového rozsahu.

#### Závěr

**Hlasové obtíže u osob s Parkinsonovou nemocí jsou časté a významně ovlivňují kvalitu života. Logopedická intervence je účinná a může vést k dlouhodobému zlepšení. Vědecké výzkumy podporují především intenzivní terapii LSVT LOUD, nicméně SOVTE (zejména Lax Vox) i Vocal Function Exercises představují vhodné a efektivní doplňkové přístupy.**



Hlasové obtíže u osob s Parkinsonovou nemocí jsou časté a významně ovlivňují kvalitu života. Logopedická intervence je účinná a může vést k dlouhodobému zlepšení. Vědecké výzkumy podporují především intenzivní terapii LSVT LOUD, nicméně SOVTE (zejména Lax Vox) i Vocal Function Exercises představují vhodné a efektivní doplňkové přístupy.

**V praxi je důležité kombinovat metody podle potřeb a aktuálních možností pacienta, podporovat domácí praxi a dlouhodobě sledovat efekt terapie.**

#### Zdroje

- 1.YUAN, Feilan, et al. Lee Silverman Voice Treatment for dysarthria in patients with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Neurology*. 2020, roč. 27, č. 10, s. 1957–1970. DOI: 10.1111/ene.14399.
- 2.DOS SANTOS, Ana Paula, Michelle S. TROCHE, Giédre BERRETIN-FELIX, Fabio A. BARBIERI, Alcione G. BRASOLOTTO a Kelly C. A. SILVERIO. Clinical efficacy of Resonance Tube Voice Therapy in Parkinson's Disease. *Journal of Voice*. 2024, 38(6), s. 1386–1396. DOI: 10.1016/j.jvoice.2022.04.016.
- 3.BANE, Maria, Megan BROWN, Vrushali ANGADI, Daniel J. CROAKE, Richard D. ANDREATTA a Joseph C. STEMPLER. Vocal function exercises for normal voice: With and without semi-occlusion. *International Journal of Speech-Language Pathology*. 2019, roč. 21, č. 2, s. 175–181. DOI: 10.1080/17549507.2017.1416176.
- 4.OKUN, Michael S. Which Voice Treatment Is Best to Treat Dysarthria in Parkinson Disease? *JAMA Watch Neurology*. 2024, 2. srpna 2024. Dostupné z: [online článek JAMA Watch] (přístup např. 2. září 2025).



### 3. Cvičení hlasové funkce – Vocal Function Exercises (VFE)

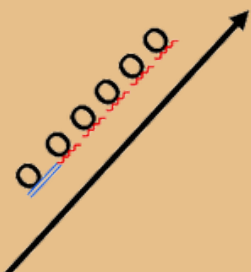
Autor: Mgr. Štěpánka Zítková – klinický logoped, Rehabilitační oddělení, Krajská zdravotní, a. s. - Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o.z.

Soubor cvičení hlasové funkce se skládá ze sady 4 cvičení, která se opakují dvakrát denně po dvou opakováních po dobu minimálně šesti týdnů. Důležité je, aby byla cvičení prováděna co nejtěšeji, ale se stálým zapojením hlasu.

#### POSTUP NÁCVIKU:

##### A. Zahřátí (Warm-up)

Prodloužená fonace hlásky /i/ co nejdéle v přirozené výšce a hlasitosti.



##### B. Protažení (Stretch)

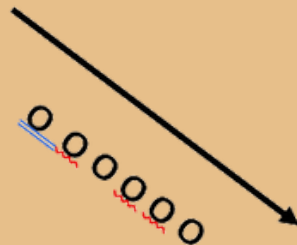
Glissando – klouzavá vzestupná fonace hlásky /o/ od nejnižšího možného tónu po nejvyšší možný tón.

Při cvičení jsou rty zaoblené (tvar /o/).

Cílem cvičení je produkce bez zlomů v hlasu.

##### C. Stažení (Contract)

Glissando – klouzavá sestupná fonace hlásky /o/ od nejvyššího možného tónu po nejnižší možný tón.



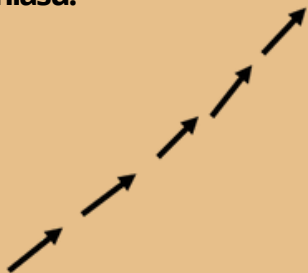
Při cvičení jsou rty zaoblené (tvar /o/).

Cílem cvičení je produkce bez zlomů v hlasu.

##### D. Síla (Power)

Prodloužená fonace hlásky /o/ (co nejdéle) na 5 tónech za sebou. Jeden výdech = jeden tón.

Výsledkem cvičení je 5 prodloužených produkcí.



# Když Parkinsonova choroba zasáhne řeč a jazyk

Mgr. et Mgr. Ľubomíra Nováková, Ph.D.

Většina lidí si Parkinsonovu chorobu spojuje především s třesem, zpomalením pohybů a ztuhlostí svalů. Tyto projevy jsou skutečně nejviditelnější a obvykle také nejvíce zasahují do každodenního života. Méně se ale ví, že Parkinsonova choroba postihuje i řeč a jazykové schopnosti. Přitom právě komunikace je základem sociálních vztahů a kvality života – a její narušení může být pro pacienta i jeho blízké podobně zatěžující jako motorické potíže.

## Když hlas ztrácí sílu

U většiny lidí s Parkinsonovou chorobou se postupně objevuje tzv. hypokinetická dysartrie – řeč je méně zřetelná, hlas tichý, monotónní a někdy i chraplavý. Pacient má potíže udržet potřebnou hlasovou intenzitu a okolí mu může často říkat: „Mluv hlasitěji!“ – přestože se nemocný sám cítí, že mluví dostatečně nahlas. Tento nesoulad bývá pro obě strany frustrující. Častým problémem je také zrychlené tempo řeči, které v kombinaci s omezeným rozsahem pohybů artikulačních orgánů vede k tomu, že slova splývají a stávají se hůře srozumitelnými. Někdy se objevují i opakování slabik nebo celých slov, což působí dojmem, jako by se člověk „zadrhával“.

## Jazykové potíže: nejde jen o to, jak pacient mluví, ale také co říká

Zatímco motorické projevy řeči jsou dobře známé a častěji sledované, méně pozornosti se dlouho věnovalo samotným jazykovým procesům – tedy tomu, jak pacient formuluje myšlenky a jak rozumí řeči druhých. Výzkumy posledních let ukazují, že právě zde se skrývá mnoho potíží, které ovlivňují každodenní dorozumívání.

## Problémy při vyjadřování

- Chudší obsah – pacienti můžou někdy tvořit kratší věty, používají jednodušší gramatické struktury a jejich projev může obsahovat méně informací.
- Hledání slov – vybavit si správné slovo, zejména sloveso, je náročné. Zatímco podstatná jména („stůl“, „pes“) vybavují lépe, slovesa, zejména akční slovesa vyjadřující určitou fyzickou činnost („běžet“, „sázet“) dělají velké obtíže.
- Narušená plynulost – řeč může být přerušovaná, pacient váhá nebo opakuje části vět.
- Snížená gramatická/ syntaktická správnost – věty jsou jednodušší, s méně složitou stavbou.



## Potíže s porozuměním

Složitější věty – problémem bývají pasivní konstrukce („Maminka je myta dcerou“) nebo věty, kde není jasné, kdo dělá co, nebo činitel děje není vyjádřen na první pozici ve větě.

Význam slov – někdy je obtížné zvolit správný význam, pokud jich má slovo více.

Obrazný jazyk – metafora, ironie nebo sarkasmus mohou být matoucí.

Dlouhé rozhovory – pacienti se hůře soustředí, zpracovávají informace pomaleji a snadno ztratí nit.

## Proč se to děje?

Příčiny nejsou zcela jasné, ale odborníci se shodují, že nejde pouze o „jazykovou poruchu“. Velký podíl mají také kognitivní funkce – zejména pracovní paměť, schopnost plánovat, kontrolovat chování a soustředit se. Tyto procesy jsou u Parkinsonovy choroby často narušeny.

Významnou roli hrají také tzv. bazální ganglia, hluboko uložené mozkové struktury, které se podílejí nejen na řízení pohybu, ale i na zpracování jazyka. Když jsou poškozeny, projeví se to nejen na chůzi nebo jemné motorice, ale i na řeči a myšlení.

## Dopad na každodenní život

Tyto jazykové potíže mohou být nenápadné, ale v běžném životě mají velký význam. Pacient si například hůře poradí v situacích, kde je potřeba rychle reagovat nebo sledovat složitý rozhovor – třeba u lékaře, při vyřizování na úřadech nebo během rodinných debat. Snadno dochází k nedorozuměním, která vedou k frustraci a někdy i k postupnému uzavírání se do sebe.

## Co s tím?

Dobrou zprávou je, že jazykové potíže lze alespoň částečně kompenzovat. Velký význam má logopedická péče, která pomáhá pacientům trénovat nejen hlasitost a artikulaci, ale i jazykové schopnosti – například porozumění složitějším větám nebo rozšiřování slovní zásoby. Důležitou roli hrají také rodinní příslušníci a blízcí. Pokud mluví pomaleji, jasněji a dávají pacientovi více času na reakci, komunikace je snazší a méně stresující. Pomáhá i používání krátkých vět a kontrola, zda pacient správně pochopil sdělení.

**V Brně na CEITECu Masarykovy univerzity se neurovědci zaměřují na porozumění složitějším větám a přenáší do českého prostředí výzkum, který doposud probíhal v anglicky mluvících zemích.** České jazykové prostředí má totiž svá specifika, kdy například flexibilní slovosled komplikuje lidem s Parkinsonovou chorobou schopnost porozumět větám, ve kterých činitel děje nestojí na prvním místě. „Náš výzkum se pokusí rozklíčovat mechanismy, na kterých tato schopnost stojí,“ vysvětluje Lubomíra Nováková, která pracuje s metodou neinvazivní stimulace mozku v domácím prostředí, pomocí níž se bude snažit tyto dysfunkce zlepšit. Do této studie je také možné přihlásit se přes kontakt uvedený níže. Studie vyžaduje kromě stimulace v domácím prostředí, tři osobní setkání v Brně a možnost podstoupit vyšetření v magnetické rezonanci. Bližší informace naleznete na následující straně.

## **Závěr**

Parkinsonova choroba není jen onemocněním pohybu. Zasahuje také do řeči a jazyka, což může být pro pacienty i jejich okolí stejně zatěžující jako fyzické příznaky. Jazykové potíže se přitom objevují už v raných fázích nemoci a mohou významně ovlivnit kvalitu života. Včasně rozpoznání a cílená podpora – logopedická, kognitivní i sociální – mohou pacientům pomoci zůstat aktivními účastníky komunikace a chránit je před pocitem izolace.



## **UŽITEČNÉ ODKAZY:**

**Obrazová příručka s konkrétním cvičením zpracovaná pro pacienty FN BRNO**

<https://www.fnbrno.cz/areal-bohunice/neurologicka-klinika/informace-pro-pacienty-s-poruchou-polykani/t5792>

**Adresář pracovišť klinické logopedie - AKL**

Adresář pracovišť klinické logopedie Tento adresář obsahuje seznam a kontaktní údaje všech pracovišť klinické logopedie v ČR. Můžete vyzkoušet také interaktivní mapu pracovišť klinické logopedie, která obsahuje tytéž údaje. Poznámka: Rada AKL ČR neručí za 100% správnost uvedených údajů (údaje si spravují sami členové AKL ČR, tedy kliničtí logopedové ...

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

# Neinvazivní mozková stimulace a její vliv na porozumění řeči

**Léčíte se s Parkinsonovou chorobou nebo s onemocněním s Lewyho tělísky ve stádiu mírné kognitivní poruchy?**



Hledáme nyní z řad těchto pacientů, kteří se chtějí podílet na výzkumu, jehož cílem je zjistit, zda mají potíže v porozumění větám a na možnosti ovlivnění těchto problémů pomocí **neinvazivní mozkové stimulace** v domácích podmínkách.

Součástí studie jsou 3 návštěvy CEITECu MU v kampusu v Brně Bohunicích.

**Hledáme:** věk 60-80 roků, praváci, čeština jako mateřský jazyk **Nabízíme:** finanční odměna ve formě kompenzace nákladů (1000 Kč), CD s MRI snímky mozku, popis výsledků kognitivního vyšetření

V případě zájmu nás kontaktujte: Mgr. et Mgr. Ľubomíra Nováková,

Ph.D. [Lubomira.novakova@ceitec.muni.cz](mailto:Lubomira.novakova@ceitec.muni.cz) nebo na tel. **549 497 766**





## Cesta zpět ke slovům – Příručka skupinové logopedie

# CEREBRUM

Asociace osob po získaném  
poškození mozku, z.s.

Autorka: Magdalena Pohnanová

ředitelka CEREBRUM, patientská organizace

**Komunikace patří mezi jednu z nejdůležitějších schopností člověka. Když je narušena, člověk často ztrácí chuť se zapojovat do života a uzavírá se do sebe.**

Ve skupině se ale děje něco jiného. Pacienti se navzájem slyší a vnímají, že v tom nejsou sami. Sdílejí své příběhy, podporují se, smějí se a někdy i pláčou. Zkoušejí společnou komunikaci v situacích, které připomínají běžný život, ale odehrávají se v bezpečném a chápavém prostředí. Právě tady se často odehrává ten největší pokrok – ne v tabulkách, ale v očích, slovech a úsměvech lidí, kteří se znovu odváží promluvit. Empatie, sdílení a lidská blízkost jsou někdy silnější než jakékoli cvičení.

V České republice dosud chyběl praktický nástroj, který by logopedům pomohl vést skupinová setkání smysluplně a citlivě. Proto patientská organizace CEREBRUM navázala spolupráci s islandskou organizací Heilaheill v rámci projektu podpořeného z Fondů EHP a Norska. Společně vytvořili Příručku skupinové logopedie, dostupnou v české i anglické verzi.

Příručka má 94 stran a obsahuje konkrétní cvičení, doporučení a metodiku pro práci s dospělými klienty se získanou poruchou komunikace. Uživatel v ní najde 17 konverzačních témat z osobního života, práce, volného času i zajímavostí o České republice a Islandu. Nechybí ani pracovní listy, přílohy a praktické tipy, které logopedům usnadní práci a pacientům pomohou znovu najít cestu ke slovům.

Publikace ukazuje, že logopedie nemusí být jen individuální cvičení hlásek, ale může se stát prostorem pro setkávání, sdílení a odvahu znovu promluvit. Může inspirovat vznik nových skupin a rozšíření této formy terapie do běžné praxe. Její využití je široké – od logopedických ambulancí přes komunitní centra až po domovy pro seniory.

Příručka skupinové logopedie je ke stažení zdarma na:

👉 [www.cerebrum2007.cz/poradna/skupinova-logopedie-prakticka-prirucka](http://www.cerebrum2007.cz/poradna/skupinova-logopedie-prakticka-prirucka)

Pacienti našeho občanského sdružení občany, kteří utrpěli poškození mozku (cévní mozkové příhody, traumata, nádory mozku či jiné poškození), jejich rodinné příslušníky i pečující.

Cerebrum poskytuje informace vedoucí k porozumění problematickému poranění mozku. Provádí pro tyto osoby komunitní centrum – bezpečné místo pro každého. Prostor pro vzájemnou motivaci a podporu. Prostor, kde chce Cerebrum dít každému jen pocti, že na „to“ není sám.

#### Kontakty

Křátkova 56/75A, Karlín, 186 00 Praha 8

Poradna - tel: +420 775 577 701

Všeobecné informace - tel: + 420 773 540 589

E-mail: info@cerebrum2007.cz

Web: www.cerebrum2007.cz

Sledujte nás na sociálních sítích. Jsme na Facebooku, Instagramu a LinkedInu.



Pomozte nám dít sítí osvětu a stanít se naším dětem.

Naškenijte QR kód.

Děkujeme, voše CEREBRUM

## Příručka ke stažení

<https://www.cerebrum2007.cz/poradna/skupinova-logopedie-prakticka-priručka>

#### O autorech:

**Mgr. Ing. Jana Horynová,**

Vyškovcová moštřevský odbor Specifický pedagogický se zaměřením na logopedii a sudopedii na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, kde také abdukovovala doktorátě studium. V současně osobě působí jako vyučující na Pedagogické fakultě a i. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Zdravotní práce jako lékařka logopedce na klinice rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice a i. lékařské fakultě v Praze, kde se věnuje dospělým pacientům se získaným neurogením poruchami komunikace a poskytuje jim individuální i skupinovou logopedickou péči. Podílí se také na terénní logopedické péči v rámci neziskové organizace Klub otěle.

**Mgr. Bc. Michal Kraft**

Vystudoval moštřevský odbor Logopedie na Pedagogické fakultě a jednooborovou bakalářskou Psychologii se zaměřením na neuropsychologii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Následně pokračuje v doktorátním studiu v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze, kde také vyučuje Logopedii v geriatric pro budoucí lékaře a zdravotní sestry. Od roku 2020 působí jako lékařský logoped Centru následné péče o na Geriatric interní klinice fakultní nemocnice v Motole, kde se zaměřuje na neurogení poruchy komunikace a odyšle v dospělém a senesním věku. Zdravotní poskytuje terénní logopedickou péči v Praze v rámci neziskové organizace Klub otěle.

# PŘÍRUČKA SKUPINOVÉ LOGOPEDIE

Jana Horynová / Michal Kraft



**CEREBRUM**  
Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

+ BONUSOVÉ LEKCE Z ISLANDU

Thorunn Hanna Heiðardóttir  
Helga Thors  
Anna Berglind Svendsdóttir



Island  
Lúcherlensken  
Norrvegi 017020



# Péče klinického logopeda o osoby s Parkinsonovou nemocí

Autorka: Mgr. Sofie Ritterová, klinický logoped

Logopedická ambulance Centrum řeči, s.r.o., J.Š.Baara 67, České Budějovice

[www.logopedie-ritterova.cz](http://www.logopedie-ritterova.cz)



V rámci své ambulantní praxe se posledních 15 let intenzivněji věnuji péči o osoby s PN. Jako klinický logoped spolupracuji s kluby Parkinson, zúčastnila jsem se několika rekondičních pobytů pro osoby s PN a zapojila jsem se i do výzkumu. V posledních letech stále více pacientů s PN vyhledává péči klinických logopedů (KL). Bohužel přibývá pacientů, u kterých byla nemoc odhalena již v mladším věku. V Česku je zhruba 25 až 40 tisíc lidí s Parkinsonovou nemocí. Je to celosvětově druhá nejčastější neurodegenerativní choroba po Alzheimerově nemoci.

Zaměřila jsem se na vysvětlení potřebnosti logopedické péče a seznámení s jejími možnostmi, včetně obeznámení se zapojením různých intervenčních technik a způsobů při vedení ambulantní péče klinického logopeda o osoby s PN. Považuji za důležité ještě upozornit na nutnost mezioborové spolupráce klinického logopeda s neurologem, foniatrem, nutričním specialistou, fyzioterapeutem, ergoterapeutem, psychologem nebo také psychiatrem.

Symptomatologie PN přesahuje rámec verbálních obtíží a ovlivňuje kvalitu života lidí s touto diagnózou. Při péči o osoby s PN je nutné stále zohledňovat měnící se specifické potřeby a reagovat volbou terapeutické intervence a kompenzačních technik na aktuální zdravotní situaci, která má chronický a progresivní charakter. Klinický logoped (KL) v rámci své ambulantní praxe může působit na zlepšení i emočních a sociálních obtíží a celkově tak zlepšovat kvalitu života pacienta s PN. Je proto velmi důležitá komplexnost intervence a zejména zohlednění osobního vnímání a sebeprožívání nemoci pacientem.

Ambulantní péče KL je pro pacienta s PN velmi důležitá, protože nemoc často postihuje **řeč, hlas a polykání**. Poruchy komunikace a poruchy polykání zásadně ovlivňují kvalitu života pacienta, který se posléze často dostává do sociální izolace. V určitém stadiu nemoci se totiž mohou objevit poruchy artikulace (dysartrie) a fluence (plynulosti). Řečové tempo se může zrychlovat až do nesrozumitelnosti. Pacient se může „zasekávat“. **Mění se mu rytmus a tempo řeči**. Často mívá tichou řeč (hypofonie) a monotónní projev. Nemocný člověk si tyto obtíže nemusí vždy uvědomovat. K důvodům, proč pacientům s PN okolí špatně rozumí, patří i **hypomimie**, tzn. že díky ztrátě mimiky je obličej méně emočně čitelný. S postupem nemoci se také mohou objevit **poruchy polykání** (dysfagie) a **poruchy příjmu potravy**. Pacientům hrozí vdechnutí sousta nebo tekutiny (aspirace). Je třeba předcházet malnutrici, dehydrataci a bronchopneumonii. S poruchami polykání mohou souviset poruchy čichu a nechutenství. U pacientů s PN je velká variabilita příznaků poruch polykání. V orální fázi příjmu potravy zahrnují vytékání slin nebo tekutin z úst, vypadávaní stravy (drooling), předčasné zatečení potravy (leaking), nedostatečné žvýkání, tremor jazyka (třes), rocking (sousto se neposune, protože se hrot jazyka zvedá vůči měkkému patru nebo se vlní), zpomalené zvedání jazyka, omezený pohyb dolní čelisti, prodloužené setrvávání potravy v ústech, zpomalená iniciace potravy, zbytky potravy v ústech, porucha posunu potravy.

**Proč je ambulantní logopedická péče tak důležitá?**

Cílem logopedické terapie je zvýšení srozumitelnosti řeči (návík artikulace, hlasitosti, rytmu a řečového tempa - tzv. prozodických faktorů). Je velmi smutné, když se z důvodu narušených komunikačních dovedností začne pacient uzavírat do sebe a přestává mít sociální vazby. V ambulanci pracujeme nejen na udržení správné výslovnosti, ale i na posílení dechové opory a síly hlasu (hlasová a dechová cvičení). Základem pro respirační a fonační cvičení je návík korigovaného sedu a posturální cvičení. Součástí logopedické péče je také myofunkční terapie a orofaciální stimulace a to nejen jako prevence nebo léčba hypomimie. Pokud se začnou objevovat dysfagické obtíže, je třeba trénovat polykání. Prvními příznaky polykacích obtíží bývá prodloužení času stráveného u jídla a obtíže se zpracováním suché stravy (rýže) nebo zakuckávání při pití.

Pacientům může pomoci i nutriční specialista, který stejně jako KL při problémech s polykáním zhodnotí



potřebnou úpravu konzistence potravin, např. doporučí zahušťovadla a speciální pomůcky na pití.

**V neposlední řadě je pro pacienta a jeho rodinu důležitý návík komunikačních strategií.** Edukace rodiny a podpora rodinných příslušníků při komunikaci doma je zcela zásadní. Pacient s PN nutně potřebuje pomoc komunikačního partnera. Nedílnou součástí péče klinického logopeda o osoby s PN je psychoterapeutická intervence a podpora. Osobní přístup a empatie KL mohou významně eliminovat nežádoucí účinky stresu. Stres zhoršuje vztahy, snižuje ochotu stýkat se s ostatními, způsobuje sexuální dysfunkce, zvyšuje riziko deprese a demence. Navíc dlouhodobý (chronický) stres vyvolává v těle záněty.

**Klinický logoped má v rámci terapeutické lekce možnost pracovat se snižováním stresových faktorů.** Z těchto důvodů využívám pod vlajkou celostního přístupu k pacientovi i méně tradiční postupy, jako např. terapii alikvótní písťalou a návík svalového souhybu při tréninku polykání podle MUDr. Martina Kučery, prvky Feldenkraisovy metody nebo cviky z taichi a čchikungu. Vždy se snažím o to, aby pacient zažil radost a dobrý pocit z úspěšného návíku.

**Důležité je vnímat člověka v souvislostech - co se pacientovi děje v hlavě, v očích, v ústech, jak stojí, sedí, dýchá, atd.** Jako jednu z možných podpůrných cest při léčbě hlasu jsem zvolila zapojení prvků Feldenkraisovy metody a cvičení taichi. Řeším tak propojení posturálních, dechových a hlasových funkcí. Cvičení taichi významně zlepšuje posturu, propriorecepci a koordinaci velkých i malých pohybů. Cílem mé terapie je tak zlepšit tělové vnímání pacienta, oromotoriku (jemnou motoriku mluvidel) a motorické funkce vůbec, artikulaci, dýchání, hlasové obtíže, sebezpožívání.



**Důležité je vnímat člověka v souvislostech - co se pacientovi děje v hlavě, v očích, v ústech, jak stojí, sedí, dýchá, atd.** Jako jednu z možných podpůrných cest při léčbě hlasu jsem zvolila zapojení prvků Feldenkraisovy metody a cvičení taichi. Řeším tak propojení posturálních, dechových a hlasových funkcí. Cvičení taichi významně zlepšuje posturu, propriorepci a koordinaci velkých i malých pohybů. Cílem mé terapie je tak zlepšit tělové vnímání pacienta, oromotoriku (jemnou motoriku mluvidel) a motorické funkce vůbec, artikulaci, dýchání, hlasové obtíže, sebepožívání.



Jako KL mám k dispozici kromě klasických intervenčních a kompenzačních technik také inovativní metody neurorehabilitace . Ráda bych vás zde blíže seznámila s jednou z nich - terapií alikvotní píšťalou (koncovkou).

Autor techniky, foniatr MUDr. Martin Kučera, vyzdvihuje komplexnost této metody. Vhodně zvoleným způsobem hraní na koncovku můžeme ovlivnit až osm základních ukazatelů, důležitých v reedukaci narušeného komunikačního systému: posturu, dýchání, hlasovou intonaci, artikulovanou řeč, sluchovou percepci, koordinaci šíření svalového napětí, sociální interakci a emoce.

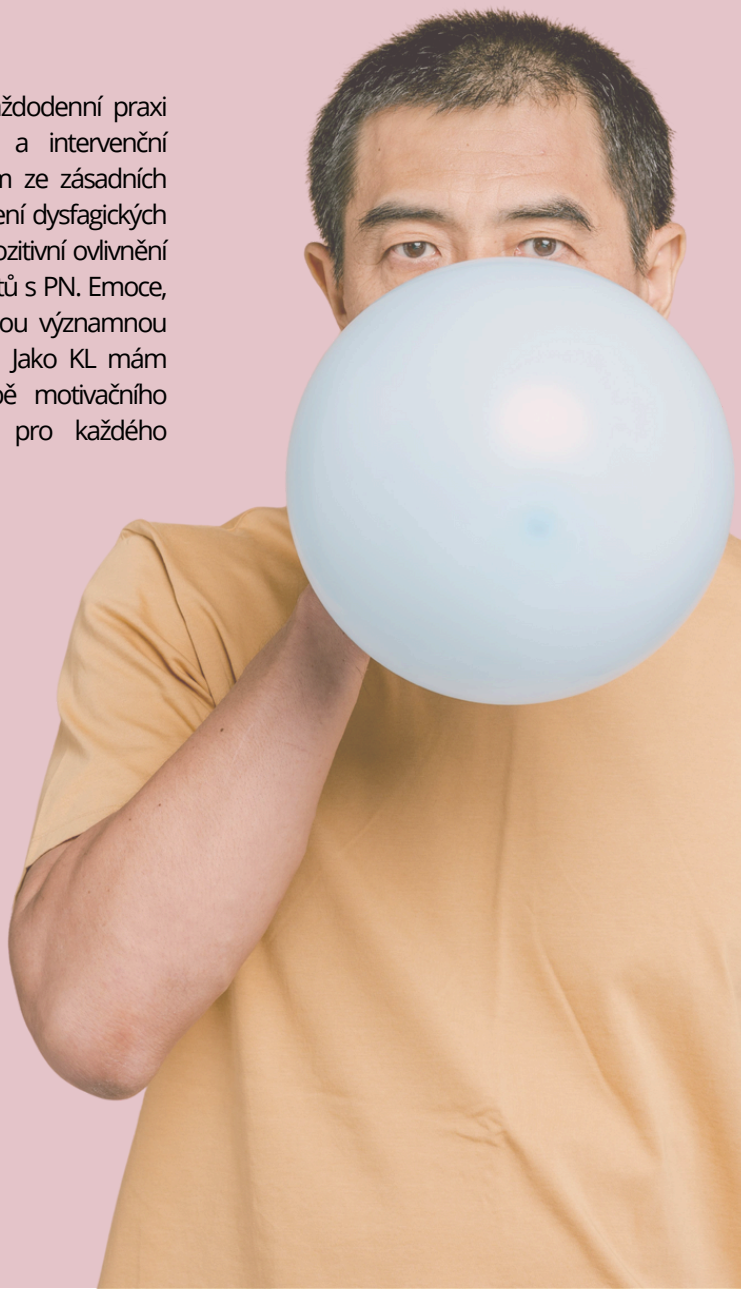
Technika práce s koncovkou byla zapojena i v logopedickém programu na rekondičním pobytu (RP) pro osoby s PN . Na tyto RP jezdím jako KL pravidelně od roku 2014. V roce 2021 jsem využila nabídku RNDr. Martina Friče z HAMU Praha a zapojila účastníky RP do realizace pilotního projektu Hodnocení okamžitého účinku neuromuskulární metrické stimulace (NMES) u pacientů s PN. Akustická analýza zahrnovala elektroglografická a akcelerometrická měření.

*V průběhu experimentu byl sledován efekt aplikace NMES a krátkého tréninku hry na koncovku na hlas u 18 pacientů s Parkinsonovou nemocí. NMES bylo aplikováno celkem 3x po 15 minutách v průběhu 5 dnů. Trénink s koncovkou proběhl celkem ve dvou hodinových setkáních u poloviny pacientů mezi 2. a 3. NMES stimulací. Efekt na hlas byl měřen pomocí vyšetření redukovaného hlasového pole. Bylo měřeno klidové čtení, hlasité čtení, gradace volání a také výškový rozsah zpěvního hlasu (prodloužená fonace vokálu „á“) ve střední dynamice. Efekt NMES se projevil u klidného čtení nárůstem maximální a střední intenzity, resp. hladiny akustického tlaku (SPL) hlasu. U skupiny, která cvičila s koncovkou, byl nárůst střední intenzity habituálního hlasu větší než u skupiny jenom s NMES. Na hlasitém čtení byl efekt stimulace významnější, kromě nárůstu střední a maximální SPL se projevil i vyšší střední a maximální výšky hlasu a zvětšeným výškovým rozsahem.*

*Skupina s koncovkou prokazovala větší nárůst průměrné SPL. NMES se výrazně projevila na zvýšení maximální SPL, a se středním efektem na zvýšení maximální dosažené výšky hlasu. Skupina s koncovkou však nedosahovala tak výrazné zvýšení maximální SPL jako skupina bez koncovky. Efekt NMES se na zpěvním hlase projevila zejména zvýšením nejvyšší výšky hlasu a výškového rozsahu, skupina s koncovkou dosahovala většího nárůstu plochy hlasového pole. Maximální fonační čas se zvětšil, prokázal se okamžitý efekt NMES s frekvencí stimulace 80 Hz. Efekt NMES se u osob s PN se projevuje zejména zesílením mluvního hlasu, který je ještě posílen tréninkem s koncovkou. Měření prokázalo i schopnost dosažení vyšších tónů po NMES.*

### **Závěr:**

Jako KL máme možnost v každodenní praxi zapojovat různé terapeutické a intervenční techniky. Ukazuje se, že jedním ze zásadních výstupů terapie je kromě zlepšení dysfagických obtíží a jiných problémů také pozitivní ovlivnění emočně-sociálních obtíží pacientů s PN. Emoce, jak se stále v praxi ukazuje, jsou významnou přidanou hodnotou při terapii. Jako KL mám toto vždy na mysli při tvorbě motivačního programu a volbě techniky pro každého pacienta.



# Jak se cvičí logopedie v Liberci

Nově se našim kolegům v Liberci věnuje Mgr. Hana Nováková, která je absolventka Univerzity Palackého v Olomouci - obor Logopedie, 2020 – Atestace v oboru klinická logopedie, 2016 – 2024 – zaměstnání na oddělení ORL, Krajská nemocnice Liberec, nyní na RD. Napsala pro nás tento článek:



S poruchou řeči se v průběhu onemocnění setká až 90 % pacientů. V ideálním případě je vhodné těžkosti v řečovém projevu konzultovat přímo s klinickým logopedem nebo docházet na pravidelnou logopedickou terapii. Ne každý pacient však tuto možnost z mnoha důvodů může využít. Na tuto patientskou skupinu bych se ráda zaměřila v tomto článku. Na pacienty, kteří právě čtou tento časopis a buď neví o možnosti logopedické péče, nebo nemají možnost na ni pravidelně docházet.

Porucha řeči při Parkinsonově nemoci (hypokinetická dysartrie) je spojována především se sníženou intenzitou hlasu, drsnou a dyšnou kvalitou hlasu (dysfonie), abnormálním tempem řeči, monotónním projevem, nepřesnou a setřelou artikulací a tendencí ke zrychlování řeči nebo k neplynulostem.

Vzhledem k tomu, že u pacienta s hypokinetickou dysartrií je nejvíce narušen především hlas, dýchání a prozodie (tempo, plynulost řeči), je neefektivnější se zaměřit právě na tyto oblasti, a především zlepšit funkčnost komunikace s okolím, která je často narušena i v důsledku omezené pohyblivosti mimických svalů v obličejí, které jinak řeč přirozeně doprovází.



## Míra narušení řeči je velmi individuální.

Všechny tyto obtíže se mohou objevovat v různých stupních závažnosti od lehkých, téměř nepostřehnutelných odchylek, po těžké, omezující komunikaci s okolím. Projevy dysartrie mohou být konstantní, nebo se mohou během dne měnit pod vlivem různých faktorů. **Řečový komfort kolísá v závislosti na únavě, denní době, aktuálním psychickém stavu a stavu motoriky, střídání „ON“ a „OFF“ fází, přičemž „OFF“ stav je pro srozumitelnost řeči méně příznivý, ale řeč se zhoršuje i před koncem cyklu léčebné dávky.** Proto i pacienti, kteří nejsou nijak omezeni v komunikaci, si ve specifických situacích mohou drobné deficity uvědomovat (konverzace v hlučném prostředí, hlasová únava při delším monologu, změny kvality hlasu během dne).



**Zvláštní pozornost doporučuji zaměřit na poruchu polykání,** která Parkinsonovu nemoc také doprovází. Nejčastěji se projevuje prodloužením délky příjmu stravy, omezenými žvýkacími pohyby, zaskakováním sousta a kašlem při pití či jídle, nadměrnou produkcí slin a vytékáním slin z úst. V tomto případě je nutné stav okamžitě konzultovat s logopedem a doplnit objektivní vyšetření polykání, protože hrozí malnutrice a závažné zdravotní komplikace (např. zápal plic). V závislosti na závažnosti stavu se poruchy polykání řeší buď nepřímo (režimovými opatřeními, změnou konzistence jídla), nebo přímo, prováděním cviků na doporučení klinického logopeda.

Logopedická péče o pacienta s PN je vždy dlouhodobá a vyžaduje velkou motivaci. S ohledem na to, že se jedná o progresivní neurodegenerativní onemocnění, je základním cílem logopedické terapie rozvoj zachovaného komunikačního potenciálu, udržení kvality života a umožnění klientovi udržovat sociální kontakt se svým okolím.

Zařazuji sem proto krátkou ukázkou cvičení a tipů, které je možné vyzkoušet doma a kultivovat tak řeč a komunikační dovednosti. Přesný rehabilitační plán přímo na míru každému pacientovi však může sestavit pouze klinický logoped na základě diagnostického procesu



## Příprava ke cvičení relaxací

Doporučuji se na začátku uvolnit zařazením vhodného relaxačního cvičení. Relaxační cvičení pomáhají navodit pocit kontroly nad vlastním tělem, zvláště v oblasti, která nás zajímá nejvíce, a to v oblasti mluvidel. Relaxace také přispívá ke snížení svalového napětí těla.

**1. Zaujmeme správný postoj. V nádechu se snažíme co nejvíce napřímit tělo. Ve vzpřímené pozici vyslovíme „áááááá-no“.**

**V napřímené pozici setrváme ještě po dobu dechové pauzy, a pak s uvolněným výdechem povolíme celé tělo a současně vydechneme „ne“.**



**2. Zaujmeme vzpřímenou polohu těla, ruce spustíme volně podél trupu. Po nádechu nosem se začneme natřásat ze strany na stranu a v rytmu natřásání vyrážíme slabiky:**

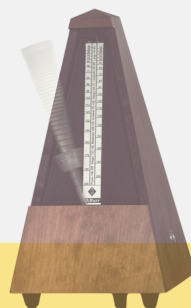
ho – ho – ho – ho – ho – ho – ho,  
ha – ha – ha – ha – ha – ha – ha,  
he – he – he – he – he – he – he,  
hi – hi – hi – hi – hi – hi – hi,  
hu – hu – hu – hu – hu – hu – hu.

**Nezbytnou podmínkou tvoření kvalitního znělého hlasu je správná technika dýchání. Doporučuji se proto zaměřit na správný dechový stereotyp (lze využít například i dechových cvičení z jógy). Cílem dechových cvičení je „oživení“ rigiditou zasažených dýchacích svalů, zapojení brániční opory, prohloubení dechu a zvýšení objemu plic. Dalším našim cílem je vylepšit sílu a koordinaci dýchacích svalů tak, aby se v důsledku plynulého, vůlí řízeného výdechu, zlepšila intenzita hlasu a jeho rozsah, došlo ke stabilizaci hlasu a prodloužení délky mluvní fráze. Dechová cvičení také příznivě ovlivňují plynulost řeči, přesnost artikulace a prozodii mluvy.**

**Postavte se před zrcadlo. Sledujte své tělo při dýchání. Všimněte si pohybu ramen, hrudníku, vyklenování břišní stěny. Častou chybou je, že dýchání je pouze mělké, doprovázené výrazným zvednutím ramen, tím se však vytváří nadměrný tlak v oblasti hrtanu a hlas zní křečovitě. Pro kontrolu správného nádechu, požádejte někoho blízkého, aby vám položil ruce na rozhraní spodních žebér a pasu. Vytvářejte v nádechu protitlak jeho rukám. Pokud cvičíte sami, uvažte si kolem pasu šátek a snažte se vnímat zvyšující se tlak šátku při nádechu**

**V některých cvičeních se můžeme setkat v instrukci s využitím metronomu. Pro naše účely postačí metronom, který je možné spustit přímo na internetu zadáním do vyhledávače Google metronom online, součástí je nově i nástroj Meditate, který můžeme využít ke zvědomení a vizualizaci dechového stereotypu. Metronom nastavujte na takovou rychlost, jaká je vám aktuálně příjemná a postupně zpomalujte až na 30 úderů za minutu.**

- 1. S nádechem zvedáme ruku (2 doby), ruka se zastaví na úrovni prsní kosti, následuje dechová pauza (2 doby), při jejím návratu do výchozí pozice podél boku pohyb doprovázíme jemným a rovnoměrným syčením hlásky sssssssss.**



2. V dalším cvičení nejprve vydechneme zbytkový vzduch. **Po nádechu nosem (2 doby) zadržíme dech na 2 doby. S výdechem tvoříme hlásku ssssssss (4 doby),** následuje dechová pauza (2 doby) a bez dalšího přidechnutí vyslovíme 3x staccato hlásku s – s – s.

3. Cvičení na tvorbu hlasu doprovázíme představou, že jdeme po cestě. Tuto cestu znázorňujeme pohybem ruky do **provázené prodlouženou fonací ááááááá.** Zvuk zakončíme krátkým m nebo mb. Zvuk na konci zapojí také bránici, což nám umožní se následně vydatněji nadechnout.

4. Při nastavení metronomu **ve čtyřdobém taktu vyslovujeme Hej - jej, hoj - joj.** První hláska je vždy nepřízvučná a je následována zvýrazněnou samohláskou, **kte**rá trvá 3 doby. Jako alternativu můžeme zaměnit trvání slabik (první tvoříme krátce a druhou protahujeme).

V rámci tréninku výraznější řeči doporučuji si zkusit pronášet věty/fráze v různé intenzitě a intenzitu postupně zesilovat. **Dle vědeckých závěrů mají osoby s PN zkreslené vnímání intenzity vlastního hlasu. Běžnou intenzitu řeči vnímají jako přehnaně hlasitou, přestože jejich řeč je v průměru o 5 dB tišší, než řeč zdravého člověka. Hlasitost řeči je možné také v rámci tréninku „zkalibrovat“ pomocí prodloužené fonace samohlásky A.** Nejprve výrazně fonujeme samohlásku Á, vytvoříme si tak standard hlasitosti pro slovo či větu, která bude následovat. **Můžeme buď pojmenovávat věci v bezprostředním okolí, nebo trénujeme verbální fluenci a vyjmenováváme slova z určité kategorie/začínající na předem danou hlásku (např. aaaaaa - kůň, aaaaa - koza).**



**Při rychlém tempu řeči se pacient často nestačí včas nadechnout a mluvení na tzv. dechový dluh způsobuje ochabnutí bránice, stahování krčního svalstva a křeče hlasotvorného ústrojí.** Z hlasového projevu mizí jeho nosnost a modulace. Změna tempa řeči přitom přispívá k lepší srozumitelnosti a artikulační přesnosti, protože poskytuje dostatek času provádět pohyby ve větším rozsahu. Z technik, které jsou efektivní při změně tempa řeči, používáme především rytmitizování (lze opět využít metronom). V domácích podmínkách doporučuji trénovat na psaném textu, kdy zároveň při přečtení každé jednotlivé slovo podtrhnete nebo přeškrtnete. Docílíte takto krátké pauzy mezi jednotlivými slovy a slova budou lépe oddělena a artikulována. Snažíme se současně také o zdůrazňování počátků jednotlivých slov. Zdůraznění první hlásky slova vede ke zlepšení vnímání řeči při překotné a splývající setřelé mluvě. Při mluvním projevu si takto můžete pomáhat třeba pohybem prstu po dlani/desce stolu, rukou po stehně nebo právě metronomem. **U těžších forem dysartrie se mi osvědčila tzv. Pacing Board.** Lze si ji vytvořit např. nakreslením kroužků na papír. Každý kroužek reprezentuje buď slovo nebo slabiku (podle závažnosti potíží). **Při artikulování slova/slabiky se současně dotýkáme kroužku**

V případě, že vás cvičení zaujala a chtěli byste nebo potřebujete logopedickou péči řešit více komplexně a individuálně, kontakt na klinického logopeda ve svém regionu najdete na stránkách

[www.klinickalogopedie.cz](http://www.klinickalogopedie.cz) v sekci pro veřejnost. Možností je také navázání spolupráce s klinickým logopedem v rámci spolkových aktivit. Lze velmi dobře využít dynamiky skupiny a zařazení skupinových cvičení, spojení řeči a tvorby hlasu s pohybem, zařazení konverzačních aktivit a přenos naučených dovedností do běžných komunikačních situací. Já osobně jsem takto byla oslovena předsedkyní klubu společnosti Parkinson v Liberci a snad

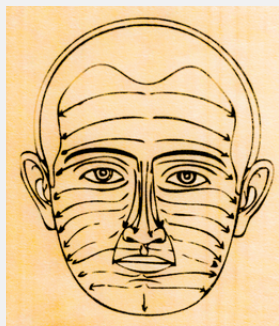
můžu říci, že naše vzájemná spolupráce je obohacující pro obě strany a děkuji za ni.





**Logopedie pro nemocné s Parkinsonovou nemocí – každodenní procvičování**, připravila pro nás Marie Salavcová, kterou mnoho z Vás zná z ozdravných pobytů

## 1/ Lehká masáž obličeje – viz nákres



## 2/ Oči

- dívat se nahoru, dolů, doprava, doleva
- očima kreslit osmičky

## 3/ Cvičení mimických svalů

- pokrčit čelo,
- nos – uvolnit
- vyšpulit rty a lehce foukat
- široký úsměv, ústa zavřená, povolit
- ústa otevřená, povolit
- ústa zavřená, posunout rty za levým, pravým koutkem
- spodní ret přes horní, povolit
- horní ret přes spodní, povolit
- výslovnost hlásek s velkým náznakem  
úst: a, e, i, o, u
- výslovnost hlásek p, b, m
- nafouknout střídavě pravou a levou tvář

(při tomto cvičení je vhodné mít před sebou zrcátko pro kontrolu)

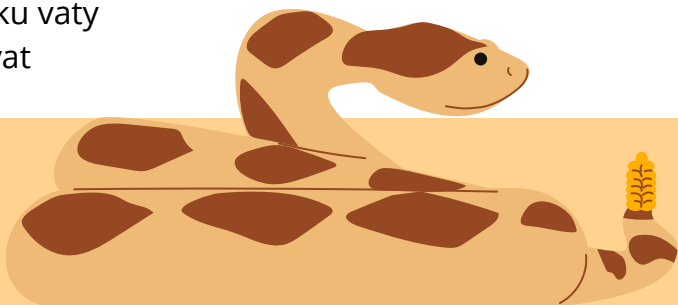


#### 4/ Jazyk

- vypláznout jazyk, zasunout
- olíznout spodní ret, potom horní ret vodorovným směrem
- olizovat ret kruhovitě jedním, poté druhým směrem
- uvolnit jazyk a pohybovat jím zprava doleva a zpět
- vytahovat a zatahovat jazyk
- otevřít ústa, jazyk táhnout po patře dozadu a dopředu
- klepat jazykem o horní patro
- jazykem vytlačovat levou, pravou tvář
- kroužit jazykem po horních a dolních zubech

#### 5/ Dech

- dýchat na ruce, jako když nás zebe – cha cha cha
- nádech, s výdechem syčet jako had
- pomocí brčka bublat do vody
- zvedat čtvereček papírku
- foukat do kousku vaty
- číst nahlas, zpívat



# Cvičení v klubech

## BRNO

Setkávání v klubovně

Pravidelně každé třetí pondělí v měsíci od 13.30 – 17.00 hodin, Vojtova 7, Brno Štýřice

Rehabilitační cvičení parkinsoniků - podrobné informace

V tělocvičně - každý čtvrtek od 15.00 – 16.00 hod.

OneClub, Václavská 6, Zelený sál. Od zastávky MHD Václavská se do objektu dostanete přes parkoviště, výtahem do 2. patra k šatnám a Zelenému sálu. U recepce je možné posedět i občerstvit se. Cvičit budeme hodinu, opět s Darjou. Prosíme o dochvilnost. První polovinu roku ukončíme cvičení 20. 6. 2024. S sebou: přezůvky, pohodlné oblečení, karimatka, overbal.

Stolní tenis

Každé úterý v klubovně Spartaku Slatina, Tuřanka 1, Brno, od 9.00 do 11. 30 hodin,

KONTAKT: nově Libor Jaša, mobil 608 113 923.

Bowling

1x za 14 dnů: zatím nedoplněno, Makovského nám. 1, Brno Žabovřesky (nad Billou)

KONTAKT: Libor Jaša, mobil 608 113 922

## ČERVENÝ KOSTELEČ

Pravidelná cvičení v pondělí v domě s pečov. službou U Jakuba, Č. Kostelec

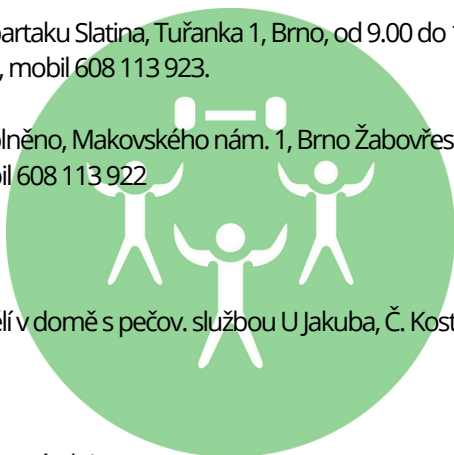
## ČESKÉ BUDĚJOVICE

Cvičíme každý týden mimo prázdniny

- v Českých Budějovicích, v Nemocnici České Budějovice, tělocvičně rehabilitačního oddělení, každou středu od 14 do 15 h.

- ve Strakonících, v budově Sdružení zdravotně postižených v ČR, Stavbařů 213, 386 01 Strakonice, každý čtvrtek od 13 do 14 h.

Kromě toho se pravidelně scházíme poslední středu v měsíci v budově Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity, v těsném sousedství Nemocnice České Budějovice. Na schůze navazuje cvičení. Na schůzích probíráme informace, související s činností klubu i Společnosti Parkinson, z. s., jako takové, také Národní rady osob se zdravotním postižením, jíž je náš klub členskou patientskou organizací.



# Cvičení v klubech

## HRADEC KRÁLOVÉ

Cvičení - každé úterý od 9.15 do 10.15 hod.

Bowlingová liga - každé první úterý v měsíci po cvičení (termín je upřesněn v příspěvku Bowlingová liga 2025)

Pétanque 3. čtvrtek v měsíci po cvičení

září - ozdravný pobyt hotel SVRATKA

9.12.2025 - poslední cvičení letošního roku

16.12.2025 - vánoční setkání a členská schůze

## HAVLÍČKŮV BROD

Docházkové cvičení probíhá 1x za 14 dní každou sudou středu od 8.30 do 10.00 hodin

## PARDUBICE

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

## PRAHA

Skupinové cvičení

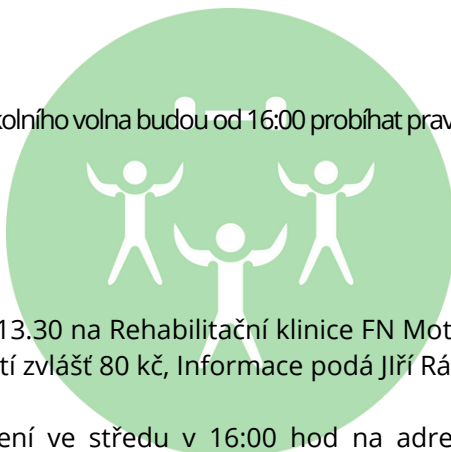
každou středu 12.30 - 13.30 na Rehabilitační klinice FN Motol, navazuje 30 minut logopedie. Každý si platí zvlášť 80 Kč, Informace podá Jiří Rára tel. 607 969 772

NOVĚ - nabízíme cvičení ve středu v 16:00 hod na adrese Dům sociálních a zdravotních služeb, ulice U Vršovického nádraží 5, 101 00 Praha 10, kontaktní osoba Ivana Grusová tel. 602 211 217

(přidat se můžete i na cvičení pořádané Parkinson- Help <https://www.parkinson-help.cz/pravidelne/> PO - 14,00 hod Cvičení - kruhový trénink Domov pro seniory HÁJE; navazuje 15,00 hod Trenink paměti, Domov pro seniory HÁJE, vstup 75 Kč/1 osoba)

## Bowling (PRAHA)

ÚT, PÁ - Na Bělidle (Metro Anděl) informace podá Lenka Svobodová tel. 744 720 248 , Projekt Sportovní činnost PK Praha spolufinancuje Městská část Praha 10.







## LIBEREC

**CVIČENÍ** - Každý týden se ve středu od 14 hodin scházíme v libereckém Paláci Liebieg. Cvičíme ve velké tělocvičně střídavě na židlích i karimatkách. Pro zpestření přitom využíváme sortiment sportovního náčiní – činky, míče, masážní míčky, gumy, cihličky.

**PLAVÁNÍ** - Po půldruhém roce trvající rekonstrukci jsme se na jaře 2025 dočkali znovuotevření bazénu v Krajské nemocnici Liberec. Jednou za čtyři týdny máme v pondělí od 14 hodin k dispozici cvičení s rehabilitační sestrou v příjemně teplé vodě 36-38°C.

**LOGOPEDIE** - vždy jednou měsíčně. Logopedie navazuje ve středu od 15 hodin na cvičení v tělocvičně.

## OLOMOUC

**PLAVÁNÍ** - každé pondělí od 8:00 - 9:00 hod do konce října  
Od listopadu cvičení více info Mgr. Dagmar Dupalová tel:604209687

## MLADÁ BOLESLAV

Skupinové cvičení probíhá vždy v pondělí od 14.00 hod v Klementýnce.



# Relaxační okénko Vendulky Lačné

s láskou k sobě

Ve věcech vidím souvislosti a to co Vám je skryté. A protože vím, že každý nekráčí tu svoji cestu, za pomoci Bachových esencí a terapií pomáhám lidem nalézt jejich cestu, nalézt jejich poslání a plán, s kterým přišli. Pomoci masáží pak utvářím celek v synergii tělo a duše. Pomáhám Vám nalézt svoji vnitřní sílu a díky tomu žít život naplno a v souladu s plánem Vaší duše. Uděláte si pořádek v sobě a najdete cestu k radosti a klidu na těle i duši.

Vendula Lačná



## Chvilé klidu pro tělo i duši

### Proč je důležité odpočívat?

- **tělo získává možnost uvolnit napětí,**
- **mysl se zklidní a lépe zvládá stres,**
- **krátká pauza přináší novou sílu do každodenní péče,**
- **není to luxus – je to nezbytná součást zvládání nemoci.**

**Chvilé klidu nemusí trvat dlouho – stačí pár minut vědomého dechu nebo jemného doteku.**

Rekvalifikační kurz Masér pro sportovní a rekondiční masáže (69-037-M)

Akreditovaný kurz Terapeut energeticky transformační psychologie

Kurz tejpování, KAP – Kundalini Activation Process, Bachovy esence level I. a II.

Kurz Přepis limbického otisku, Psychologie, Kraniosakrální terapie I. a II., Psychosomatika masáží, Těhotenské masáže, Trigger point, Hlubinná regresní terapie, Krystaloterapie, Feng Shui a Aura-soma, Reflexologie a Reflexologie Duše, Reiki I.-III., Mistr Shamballa, Meta, orfnní technika, a další

## **„Dech, který uvolňuje“**

Posaďte se pohodlně, zavřete oči.  
Nadechněte se nosem a počítejte do 3.  
Vydechněte ústy a počítejte do 5.  
Vnímejte, jak s výdechem odchází napětí.  
Opakujte 5–7 dechů.

 Odpočinek není slabost. Je to zdroj síly, díky kterému můžete lépe zvládat nemoc i každodenní péči.

## **„Dlaně plné klidu“**

Promněte si ruce a položte dlaně na hrudník.  
Zavřete oči a vnímejte teplo vlastního doteku.  
S nádechem si v duchu řekněte: „Přijímám klid.“  
S výdechem: „Pouštím napětí.“  
Zůstaňte tak 2–3 minuty.

## OLOMOUCKÝ TURNAJ V BOWLINGU „MEMORIÁL JOSEFA SALAVCE“ & PROJEKT NEURODANCE

Katedra fyzioterapie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého a Parkinson klub Olomouc Společnosti Parkinson z. s. společně uspořádali dne 26. září 2025 tradiční turnaj v bowlingu.

#BEACTIVE  
EUROPEAN WEEK OF SPORT  
23 - 30 September



Funded by  
the European Union



### Na Facebooku FTK UP o akci napsali:

#### B o w l - D a n c e

V rámci Evropského týdne sportu jsme v Olomouci pořádně rozhýbali nejen bowlingové koule, ale i taneční kroky! Tradiční turnaj „Memoriál Josefa Salavce“ jsme letos obohatili o představení projektu NeuroDance.

Sport, tanec i společenské setkání – to všechno propojilo lidi s Parkinsonovou nemocí z Olomouce, Brna, Rožnova pod Radhoštěm, Ostravy i Zlína. Atmosféra? Přátelská, povzbuzující a plná úsměvů.

Účastníci si užili nejen sportovní zápolení, ale i možnost potkat se, sdílet zkušenosti a navzájem se podpořit. Společný pohyb přinesl radost, energii i novou motivaci.

Ochutnávka projektu NeuroDance ukázala, že hudba a rytmus dokážou dodat sebevědomí i pořádnou dávku dobré nálady.

• Velké díky za to, že akce mohla proběhnout, patří Mgr. Dagmar Dupalové, Ph.D., Mgr. Martině Šlachtové, Ph.D. (Katedra fyzioterapie FTK UP), Mgr. Janě Harvanové, Ph.D., prof. Mgr. Janě Pelclové, Ph.D., Parkinson klubu Olomouc a Společnosti Parkinson, z. s.

[https://www.facebook.com/photo/?](https://www.facebook.com/photo/?fbid=1548470089457719&set=pcb.1548477622790299&locale=cs_CZ)

[fbid=1548470089457719&set=pcb.1548477622790299&locale=cs\\_CZ](https://www.facebook.com/photo/?fbid=1548470089457719&set=pcb.1548477622790299&locale=cs_CZ)



# Bowling Praze



**V Bowlingu stále nepolevujeme.**

## **Bowling (PRAHA)**

**ÚT, PÁ - Na Bělidle (Metro Anděl) informace podá Lenka Svobodová tel. 744 720 248, Projekt Sportovní činnost PK Praha finančně podporuje Městská část Praha 10.**



Za podpory městské části Praha X se stále můžeme scházet na bowlingu a trénovat. Je to radost, sport i kulturní událost.

Každé úterý a pátek se těšíme, až se zase uvidíme. Bowling už pro nás není jen hra – stal se součástí našeho života. Těch pár hodin týdně znamená mnohem víc než trefit kuželky. Znamená to být spolu, smát se, povzbudit jeden druhého a na chvíli zapomenout na starosti.

Někteří z nás drželi bowlingovou kouli poprvé v životě až tady. Jiní byli sportovci od mala. Ale na tom nesejde. Nejde o skóre – jde o odvahu přijít, vytrvat a užít si každý hod, ať už padne strike nebo ne.

Díky těmto setkáním se cítíme silnější – fyzicky i psychicky. Víme, že v tom nejsme sami. A každý nový člen, který se k nám přidá, přináší novou energii a připomíná nám, proč to má smysl.

Děkujeme všem, kteří nás podporují, zvláště městské části Praha X. Bez vás bychom to nedokázali. A pokud někdo z vás právě váhá, jestli přijít mezi nás – nebojte se. Jsme tu, hrajeme a máme radost ze života. A právě to chceme dál sdílet.



**X**  
**PRAHA 10**



# Cvičení v Praze

## Cvičení pro tělo i duši – nově každou středu!

Díky laskavé podpoře městské části Praha 10 můžeme pravidelně cvičit pod vedením skvělého Mgr. Tomáše Martínka. Velké poděkování patří paní Ivaně Grusové (tel. 602 211 217), která vše skvěle koordinuje.

Nově vzniklá skupinka na cvičení se schází každou středu v 16:00 hodin v prostorách Domu sociálních a zdravotních služeb, ulice U Vršovického nádraží 5, 101 00 Praha 10.

Tato setkání nám pomáhají udržet tělo v pohybu a mysl v klidu. Nejde o náročné výkony – důležité je pravidelně se hýbat, rozhýbat klouby, zpevnit tělo a zhluboka se nadechnout. A právě v této přátelské atmosféře se to daří. Každý cvičí podle svých možností a vše probíhá s respektem k individuálním potřebám.

Cvičení nám dává nejen lepší fyzickou kondici, ale i radost ze společného času. A občas i pár smíchů – protože dobrá nálada je stejně důležitá jako protahování.

Děkujeme městské části Praha 10 za finanční podporu projektu Revitalizace Společnosti Parkinson, z. s.: Komunitní program pro pacienty, pečující a seniory.

Pokud uvažujete, že byste se přidali, neváhejte. Stačí přijít – nebo zavolat paní Grusové pro více informací.



# Kontakty

Společnost Parkinson, z. s.  
Adresa: Volyňská 933/20, 10000 Praha 10  
IČ: 60458887

Telefon kancelář: 774 443 561  
Web: [www.spolecnost-parkinson.cz](http://www.spolecnost-parkinson.cz)  
I Č. účtu: 1766 806 504/0600 MONETA Money Bank

## Výbor

|                  |                        |           |                                 |
|------------------|------------------------|-----------|---------------------------------|
| Předsedkyně      | Marta Pátková          | 739645261 | patkova@spolecnost-parkinson.cz |
| Místopředseda    | Ing. František Klíma   | 604590597 | fjklima@gmail.com               |
| Místopředsedkyně | Stanislava Pospíšilová | 603815285 | stanapospisilova@seznam.cz      |
| Člen výboru      | Jiří Rára              | 607969772 | rara@spolecnost-parkinson.cz    |
| Členka výboru    | Marcela Plachá         |           | marcik37@seznam.cz              |

## Kluby

|                  |                            |           |                                 |
|------------------|----------------------------|-----------|---------------------------------|
| Brno             | Mgr. Eva Vernerová         | 606145248 | vern.eva@seznam.cz              |
| Červený Kostelec | Helena Kukrálová           | 737109815 | helena@kukral.cz                |
| České Budějovice | MVDr. Petr Hořava          | 604259414 | horavaml@seznam.cz              |
| Havlíčkův Brod   | Jana Růžicková             | 737557902 | ruzickova.brod@seznam.cz        |
| Hradec Králové   | Stanislava Pospíšilová     | 603815285 | stanapospisilova@seznam.cz      |
| Liberec          | Mgr. 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        | Štěpánka Šimonová          | 775324466 | petrstepanka@atlas.cz           |
| Plzeň            | Valer Mičunda              | 775342444 | val.mic@seznam.cz               |
| Praha            | Ing. Ivana Grusová         | 602211217 | grusova@spolecnost-parkinson.cz |

# DĚKUJEME NAŠIM SPONZORŮM



**X PRAHA 10**

**B | R | N | O |**



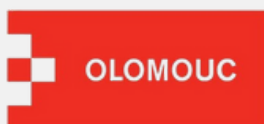
**abbvie**

**HRADEC KRÁLOVÉ**



**PLZEŇSKÝ KRAJ**

**AMGEN**



**Medtronic**

