

Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

63
2021

PARKINSON



Rozhovory, cvičení, tvoření

*Významné jubileum oslaví
v roce 2021 tito naši členové:*

90

Ludmila ČAPKOVÁ a Alena HOVORKOVÁ

80

Anna KREJČOVÁ
Josef KLOUČEK
Věra SNÍŽKOVÁ
Jiří FOLTÝN
Věra BÁRTLOVÁ
Marie NEŠPOROVÁ
Jiří EGERMAIER
Jaroslav FUKA

Jan ČERNÝ
Marie ŠEDOVA
Bohuslav HRABAL
Mgr. Ingrid POKORNÁ
Marta POPOVÁ
Helena BERKOVÁ
Marie LACHOUTOVÁ
Marie FLORIÁNOVÁ

Stanislav ŠONKA
Božena HÁJKOVÁ
Marie SKOŘEPOVÁ
František ROSENBAUM
František URBANEC
Rudolf HUŠEK

70

Jaroslav ŠLEZINGR
Václava KETTNEROVÁ
JUDr. Milan POLÁČEK
Zdeněk KONOPÁČ
Karel FRIEDRICH
Daniela PLOCOVÁ
Šárka JANKOVCOVÁ
Jaroslav MÁSILKO

Václav FRIC
Jitka JARKOVSKÁ
Karel ZÁPOTOCKÝ
Petr HILBERT
Marie OETRÍKOVÁ
JUDr. Eva POLÁČKOVÁ
Ladislav ČECHÁČ
Pavel ČILA

Jiřina KONTROVÁ
Marie VINCÍKOVÁ
Ondřej KOVÁŘ
Jiří LUKSÍK
Marie PÁRTLOVÁ
Vlasta MACHOVÁ
Pavel HAVELKA

60

Marek ŠLECHTA
Josef CAJTLER
Daniela ČINTÁLOVÁ
Jitka ŽÁKOVÁ
Jaroslava TŮMOVÁ

50

Jana GRULICHOVÁ
Štěpánka ŠIMONOVÁ

*Hoďně štěstí a zdraví přeje
Společnost Parkinson, z. s.*

Vydavatel:

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

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

Redakce:

Zdislava Freund
Hana Tesaříková
telefon do redakce: 774 443 561
freund@spolecnost-parkinson.cz
příjem inzerce: 774 443 561

Redakční rada:

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

Jazyková korektura:

Kateřina Stránská

Grafické zpracování:

TIGIS, spol. s r. o.

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.

Číslo 63 vychází v březnu 2021
v rámci dotačního programu
Úřadu vlády ČR.
Obsah časopisu nelze
uveřejňovat bez souhlasu
vydavatele.



SLOVO NA ÚVOD

Časopis Parkinson vydávám pro Společnost Parkinson, z. s., už sedm let a témata volím podle aktuální potřeby. S příchodem virové epidemie a následnými opatřeními ztratila naše organizace možnost naplnit své hlavní poslání, a to dát lidem možnost setkávat se.

A jak veškerá aktivita utichla, s malými výjimkami, není o čem psát. A o covidu-19 se píše všude. Rozhodla jsem se tedy, že umožním lidem navzájem se poznávat prostřednictvím rozhovorů.

Požádala jsem předsedy klubů o tipy na zajímavé osobnosti v jejich okolí. Vážím si toho, že oslovení souhlasili s tím, aby se o nich naši čtenáři dozvěděli, vážím si toho, že si sedli a napsali o sobě.

Nově v časopise najdete návod na to, jak si zaměstnat ruce, a ukrátit si tak dlouhou chvíli. Pro ty, kterým chybí pravidelné cvičení, přinášíme základní domácí sestavu na udržení rozsahu pohybu.

Udržte si radost ze života, k tomu vám chce pomoci i časopis Parkinson.

Vedoucí redakce Zdislava Freund

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S.	2
■ OD LÉKAŘE	4
■ ROZHOVORY	6
■ POZDRAVY Z KLUBŮ	24
■ VÁŠ NÁZOR	32
■ CVIČENÍ NA DOMA	36
■ TVOŘENÍ	38
■ KONTAKTY	40

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

■ ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY

Členské příspěvky na rok 2021 jsou splatné k 31. březnu 2021. Částka zůstává na 200 Kč. Nejvhodnější je bankovní převod, nejméně vhodná je složenka, je drahá a těžko se z ní dostane informace o plátcí.

Číslo ú. Společnosti Parkinson, z. s., je **1766806504/0600, variabilní symbol je 2021**. Specifický symbol můžete vyplnit číslem průkazu nebo číslem parkinson klubu. Nezapomeňte do poznámky uvést jméno a adresu plátce.

Správná platba členského příspěvku je podmínkou pro další zaslání časopisu Parkinson a další členské výhody.

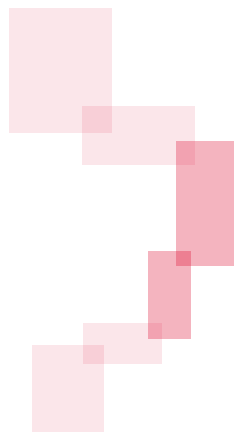
■ SPOLEČNOST PARKINSON, Z. S., V ROCE 2020 V ČÍSLECH

- naše společnost měla ke konci roku 2020 **495** aktivních členů v **15** klubech
- bylo zaevidováno **69** nových členů
- činnost ukončily **3** kluby (Zlín a Uherské Hradiště v rozporu se stanovami a Most z důvodu úmrtí 14 členů a zhoršení zdravotního stavu předsedy)
- vyšlo **3 900** časopisů ve **3** vydáních
- na webové stránky bylo vloženo **58** článků a provedeny aktualizace ve **300** přihlášeních
- bylo vykázáno **295** hodin skupinových cvičení (v letech bez covidu-19 jich bývá 680)
- průměrná účast byla **8** cvičících (v letech bez covidu-19 to bývá 10)
- z dotace MZČR bylo na nájmy tělocvičen a cvičení na klíč vydáno **35 000** Kč, na mzdy cvičitelkám **61 000** Kč
- kvůli covidu-19 bylo vráceno **90 000** Kč nevyčerpané dotace MZČR
- poradenské centrum poskytlo **12** e-mailových konzultací, stejně bylo osobních návštěv, mnohem víc bylo telefonických dotazů, ty z důvodu zachování soukromí nevidujeme

POZVÁNKA DO KANCELÁŘE

Zdálo by se, že s utlumením aktivit Společnosti usnul i život v kanceláři ve Volyňské. Bohužel, tak to není. Právě nyní máme za sebou nejnáročnější období, které obnáší uzavření účetnictví a vyúčtování dotací. Do toho v těsném sledu úpravy žádostí na dotace 2021, kompletace nového časopisu, odladění nového systému na evidenci členů tak, aby předsedům přišly seznamy členů roku 2020 a platících na rok 2021, aby věděli, koho případně upomenout o zaplacení členského příspěvku. V březnu je potřeba vytvořit výroční zprávu a zprávu kontrolní komise.

Proto jsme v kanceláři prakticky každý den, covid-19 se nám zatím naštěstí vyhýbá.



Využití ultrazvuku v léčbě Parkinsonovy nemoci

prof. MUDr. Jan Roth, CSc.



*Neurologická klinika, Kateřinská 30,
Praha 2, 128 21*

V roce 2018 FDA schválila metodu fokusaného (cíleného, zaostřeného) ultrazvuku pro léčbu třesu u Parkinsonovy nemoci a esenciálního třesu. Tato technika umožňuje zásah v malé oblasti mozku, kde způsobí drobné poškození v oblasti zanořené v hloubi mozkové hemisféry (v tzv. thalamu). Místo zásahu hraje významnou roli v regulaci třesu.

Léčebný zásah je obdobný tzv. stereotaktickým operacím, kdy se drobné poškození mozkové tkáně provedlo pomocí speciální jehly zavedené do nitra mozku. Tyto stereotaktické operace se provádějí již od 60tých let 20. století – hlavním rozdílem ultrazvukové metody je, že se provádí přístrojem zvenčí a není potřeba žádný chirurgický výkon.

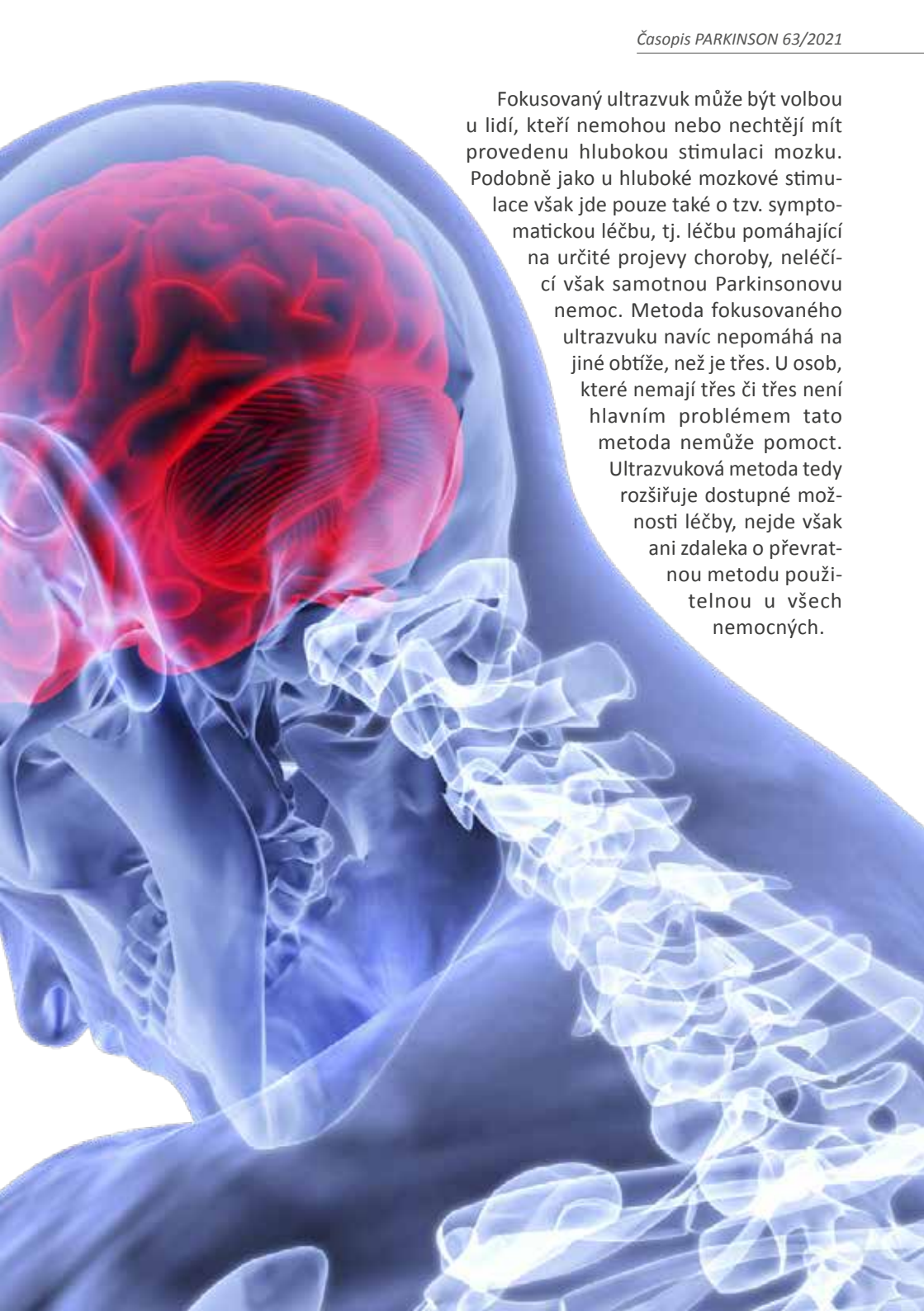
Během ultrazvukové procedury je pacient vzhůru. Není prováděn návrť lbi ani jiný operační zásah – do nitra mozku se nezavádí žádný přístroj či jehla. Lékaři používají obrazy MRI mozku k nasměrování ultrazvukových paprsků do cílového umístění mozku. Mechanismus účinku ultrazvuku lze přirovnat k použití lupy k zaostření slunečních paprsků na list tak, aby se vytvořila malá díra.

Efekt terapie nastupuje velmi rychle, pacient po operaci nemá v sobě zavedený žádný přístroj, jak tomu je u hluboké mozkové stimulace. Jde

však o změnu v mozku, která

je nevratná a trvalá. Obvykle se operace provádí pouze na jedné straně mozku (to znamená, že zásah pomáhá pouze zmírnit či odstranit třes na jedné straně těla), oboustranný zásah v mozku má vysoké riziko komplikací, může způsobit problémy s řečí, polykáním nebo pamětí.





Fokusovaný ultrazvuk může být volbou u lidí, kteří nemohou nebo nechťejí mít provedenu hlubokou stimulaci mozku. Podobně jako u hluboké mozkové stimulace však jde pouze také o tzv. symptomatickou léčbu, tj. léčbu pomáhající na určité projevy choroby, neléčící však samotnou Parkinsonovu nemoc. Metoda fokusovaného ultrazvuku navíc nepomáhá na jiné obtíže, než je třes. U osob, které nemají třes či třes není hlavním problémem tato metoda nemůže pomoci. Ultrazvuková metoda tedy rozšiřuje dostupné možnosti léčby, nejde však ani zdaleka o převratnou metodu použitelnou u všech nemocných.

Hana Tesaříková

47 let

Vyrůstala jsem jako jedináček rodičům, kteří mě měli moc rádi. Odmalička jsem říkala, že budu pracovat jako „paní učitelka“ v mateřské škole. Toto se mi také splnilo. Nejdříve jsem navštěvovala základní školu Svornosti v Olomouci, kde byla výuka rozšířena o hudební výchovu. Já jsem navštěvovala hodiny houslí, ale bohužel si nejsem jistá, že bych na ně v tuto dobu něco ještě zahrála... Chodila jsem i do pěveckého sboru.

Po ukončení základní školy jsem nastoupila na SpgŠ v Přerově, kde jsme dostaly, podle mého, dobré základy stát se učitelkami ve školce. Měla jsem ještě jeden velký sen, a to závodní tanec, kterému jsem se věnovala po ukončení klasických tanečních. Jestli se mohu pochlubit, tak jsme si s tanečním partnerem vytancovali mezinárodní třídu ve standardních tancích.

I když jsem dělala talentové zkoušky na vysokou školu (obor učitelství pro první stupeň), po obdržení informace, že mám místo ve školce, jsem neváhala a raději šla učit. Nastoupila jsem v malotřídce v Kozlově. Byla to moc krásná léta, ráda na ně vzpomínám.

Mým posledním zaměstnáním je učitelka v mateřské škole na Herrmannově ulici v Olomouci. Svou práci jsem se snažila dělat tak, aby byly děti, ale i rodiče spokojení. Musím se ale přiznat, že jsem pracovala ve třídě s paní ředitelkou a práce byla o to náročnější, že jsem bývala na děti sama. Když jsme měly tříletáčky, byla paní ředitelka dlouhodobě nemocná a já nechtěla, aby se u dětí střídaly kolegyně, tak jsem sloužila několik týdnů ranní. Bylo to náročné. A tady začalo mé nejisté období. Využila

jsem jednu maminku lékařku se soukromou praxí, neuroložku, a svěřila se jí se svými problémy. Nejdříve se mi třásla levá ruka a levá noha, a tak mi doporučila MUDr. Burianovou a MUDr. Nevrlého. Pamatuji si to jako teď, bylo 1. 6. 2010 a já byla u paní doktorky, která mi dělala EMG a říkala mi pro mě nesrozumitelnou věc, že to vidí na parkinsona. Vůbec jsem v tu dobu nevěděla, co to je za nemoc, jen si vzpomínám, že jsem šla domů a moc plakala... U pana doktora byla diagnóza také vyčtena, ale říkal mi, že musím nejdříve podstoupit testy, kdy potřebuje, abych byla týden v nemocnici, a potom uvidíme, co dál.

A tak jsem se roku 2011 stala pacientkou s touto diagnózou. Ze začátku to byl pouze třes, který mě obtěžoval. Snažila jsem se to rozhábat, nevnímat to. Bohužel se problémy začaly stupňovat. Přidalo se zhoršení





motoriky, hlavně motorických fluktuací. Ztuhlost, zpomalení, ale také lehký motorický neklid. Spala jsem tři čtyři hodiny denně, mívala křeče, kdy mi manžel masíroval nohy. Horší bylo i písmo, mikrografie. Během dne mě limitovaly motorické fluktuace.

Brala jsem glepark, corbilitu, isicom – tuším celkem 16 tabletek. A musím se přiznat, že skloubit to, abych půl hodiny před léky a po nich nejedla, bylo náročné.

Poprvé se o DBS zmínil pan doktor Nevrlý asi před rokem. Vyslechla jsem si všechno v ordinaci a dostala čas na rozmyšlenou... Ale, řekněte mi, kdo by si nechal dobrovolně „vrtat“ do hlavy, a ještě při vědomí? A tak jsem rozhodnutí oddálila o rok. Musím se přiznat, že jsem měla opravdu velký strach, ale doufala jsem, že mi to pomůže. Velkou oporou mi byl můj manžel, který si nastudoval, co a jak, a snažil se mě podpořit, za což jsem mu vděčná. Ale i dcery mi hodně pomáhaly, a vůbec celá rodina. Já podrobnosti zákroku nestudovala, nechtěla jsem v danou chvíli znát podrobnosti.

Ráno, v den operace, jsem byla už v osm na sále, kde se vše připravovalo. Pan docent Krahulík byl milý a já si neodpustila otázku: „Na co myslím, pane doktore?“ A on na to, jak to myslím. Já, že se mi bude dívat do hlavy...

Na zákroku jsem byla 22. 9. 2020 a jsem ráda, že jsem to nakonec zvládla a že jsem se tak zbavila určitých obtíží. I potřebné oholení hlavy jsem zvládala v pohodě, až jsem se sama divila. Hned po zákroku jsem



druhý den byla jako „na baterky“. Měla jsem plno energie, sestřičky koukaly, že jsem po zákroku mozku tak aktivní. Já si užívala svého svobodného pohybu a volnosti. Jsem také moc ráda, že beru prozatím jen čtyři léky denně, on to začínal být i nápor na žaludek. Je pravda, že teď dávám panu doktorovi Nevrlému za pravdu, že se mi zlepšil způsob života, že nejsem zatím ještě tak moc stará, abych nemohla zvýšit svoji kvalitu života. Zatím jsem v pracovní neschopnosti, ale moc ráda bych se vrátila mezi děti, které mi chybí. Tak se v této době věnuji ručním pracím, ráda háčkují, na Vánoce jsem dělala vánoční věnce pro známé a konečně se budu moci vrátit také k navlékání korálků.



Bohuslav Hrabal

79 let

Když vyhlásila předsedkyně PKB Eva Vernerová 27. 3. 2020 klubovou soutěž pod názvem „Ve stavu nouze čas nemarníme, tvořením se bavíme“, chtěla touto akcí naše členy motivovat k nějaké domácí činnosti, která by je těšila, v době pandemie koronaviru zaměstnala a umožnila zapojení i těm, kteří už do klubu nemohou chodit.

Mě zaujaly fotografie prací pana Bohuslava Hrabala, který v roce 2015 vystavoval své obrázky ze dřeva na výstavě v Galerii Hády na Základní škole Horníkova v Brně. Byly to věrné obrázky ptáků a motýlů. Na ruce parkinsonika obdivuhodná práce.

První zpráva od Bohuše se nesla v duchu: „Já už nic nezvládám, kdepak soutěž...“ Můj zájem ho však probral k až nečekané aktivitě a přes zdravotní potíže se znovu

pustil do práce. Netrpělivě čeká, až bude možné klubovou výstavku uspořádat.

Protože chceme rozšířit Galerii aktivních parkinsoniků na www.parkinson.brno.cz o další své členy, kteří jsou něčím zajímaví a něco pěkného a užitečného dělají, požádala jsem Bohuše, aby mi o sobě něco napsal. Začal tím, že „jak to zpíval Petr Spálený, jsem obyčejný muž“.

Nu, toto jsem se dozvěděla:

Bohuslav Hrabal se narodil v létě 1941 v Nosislavi v okrese Brno-venkov jako 3. dítě. Měl o 7 let staršího bratra, který v r. 2000 ve věku 68 let zemřel na srdeční kolaps, a o rok starší sestru.

Jeho rodiče pocházeli ze skromných poměrů, tatínek měl 6 sourozenců, a maminka dokonce 9, takže o nějakém blahobytu



nemohla být řeč. Maminka pracovala v zemědělství (JZD) a tatínek byl zedník a také muzikant, přímo kapelník dechové hudby. Hrál na klarinet a saxofon, když byl dobře naložen, přibral si ještě fagot. Samozřejmě i Bohuš zkoušel hrát na trumpetu a křídlovku, ale pro špatné postavení zubů to trvalo jen 4 roky.

Vyučil se automechanikem, ale řemeslo dělal pouze rok, zlákal ho šoférské povolání, kterému se věnoval až do odchodu do invalidního důchodu z důvodů mozkové cévní příhody. Jako řidič jezdil se vším, co mělo kola.

Na moji žádost, aby Bohuš řekl něco hezkého o své manželce, napsal: „Marcelka. To je moje záchrana, můj anděl strážný, bez ní bych tohle martyrium určitě nezvládl. Říkám jí, že přijde rovnýma nohama do nebe, což nerada slyší, ale stará se o mě velice pečlivě, i když někdy na úkor svého zdraví.“

Manželé Hrabalovi vychovali 2 kluky, starší Miloš bohužel zemřel ve věku nedožitých 44 let na zástavu srdce, ale druhý syn Jan je jim stále oporou a velkým pomocníkem. Jan s Milošem spolu měli firmu na montáže výstavních stánků pro různé akce a veletrhy.

A jaké má či měl Bohuš záliby a koníčky? Tak na prvním místě to byla práce se dřevem. A samozřejmě auta. Když potřeboval něco ze dřeva, vyrobil si to sám. Pořád měl v kapse nějaký nůž, a kdykoliv byla příležitost, řezal, ať to bylo cokoliv. Bylo to i ze strachu, že se bude nudit ve své nemoci, a tak si krátil čas.

A co parkinson? „Ten neřád mě přepadl nepřipraveného před Vánoci. Byl jsem pacientem neuroložky MUDr. Aleny Rohlíkové s problémy hybností páteře a paní doktorce jsem se zmínil, že se mi špatně obsluhuje zubní kartáček, a ona to odhalila. Přihlásil jsem se v roce 2010 do Společnosti



Parkinson v Praze a až potom jsem zjistil, že existuje i brněnský klub, kam jsem přestoupil v roce 2015. Pokud jsem se mohl klubových akcí zúčastnit, tak mě posilovalo vědomí, že nejsem v tom sám, a brzy jsem tam našel spřízněné duše.“

Sluší se dodat, že Bohuš se pere s parkinsonem vytrvale a dost úspěšně. Díky němu se naučil používat počítač, který je jeho prostředníkem v komunikaci s námi a jeho přáteli. V roce 2017 se díky rodině účastnil Slavnostního setkání v Divadle Bolka Polívky. Jako dík za krásné Srdcovky Českého rozhlasu přinesl Zdeňku Junákovi dárečky pro vnoučata, jak jinak dřevorezby – obrázky zvířátek. Nechyběl v tom roce ani na Špilberku. Jeho koníčky a vzorná péče rodiny ho činí šťastným i s mnoha omezeními kvůli nemoci.

Tak Bohuši, jen tak dál ve zdraví a spokojenosti...

Zapsala Eva Fialová



Eliška Kracíková

73 let

Co člověk, to jiný osud. Zážitky, které pohled na život utváří, a snad osud, který je každému dán do vínku. Nejsem si jistá, zda se mi podaří napsat o sobě tak, aby zde bylo vše, co je pro mě důležité a pravdivé.

Tak jdu na to.

Jsem poválečná generace. Školství nebylo na dobré úrovni, komunismus si vybíral daň v mnoha rodinách a nevyhnul se ani té mé. Můj dědeček, akademický malíř, zemřel zbaven svého titulu i majetku. Strýc, obviněn ze špionáže, odsouzen na 25 roků odnětí svobody, byl po 15 letech propuštěn s podlomeným zdravím a nenávisť k režimu. To vše se prolínalo životem mé rodiny. Otec alkoholik, nemocná matka. Existenční starosti. Po absolvování základní školy jsem se šla učit na servírku. Nejvíc ze

všeho jsem toužila odejít z domu, osamostatnit se. Odešla jsem pracovat na hory, kde jsem neměla velké možnosti ve výběru životního partnera.

Potkali jsme se a zamilovali, otěhotněla jsem... Manželství skončilo rozvodem.

Dál budu šetřit slovy, to by bylo na celý román. Následovalo období plné radosti z kouzelného chlapečka a zároveň obavy o existenci. Ale má touha, můj sen o velké, krásné rodině mě neopustila. A tak jsem se vdala podruhé.

V průběhu dalších tří let se nám narodily dvě holčičky, měli jsme vysněný byt a myslet si, že mám vše, po čem jsem toužila, nebylo od věci. Ale to jsem se mýlila. Můj druhý manžel měl asi jiné představy o manželství a po narození naší nejmladší dcerky mi oznámil, že „odchází za hlasem svého srdce“ – a opravdu odešel za ženou, která o něj již delší dobu usilovala.

To, co následovalo dalších několik let, bylo tak vyčerpávající, že dodnes nechápu, jak jsem to zvládala. A léta letěla, několikrát jsme se stěhovali, školky, školy, maturity...

Nechtěla jsem zůstat sama, jsem párový typ, miluji rodinné zázemí a dokážu ho vytvořit. Měla jsem několik perspektivních známostí, které bohužel končily fiaskem. Otázka proč? Odpověď: strach partnera ze zodpovědnosti. A bez dětí jsem nebyla k mání ani já.

A tak jsem stále sama a pod neskutečným tlakem řešila finance, pubertu svých dětí a zřejmě v té době plízcího se nájemníka, pana Parkinsona.

Nenápadně dával o sobě vědět. V mých 54 letech mě třes ruky a motání hlavy





přiměly navštívit ordinaci neurologa. Během několika minut vyřkla lékařka diagnózu. Parkinsonova choroba.

Odešla jsem z ordinace, ani nevím jak, a v parku na lavičce jsem se vyplakala. Tak tohle jsem si nezasloužila. Poté jsem se vydala do Prahy na odborné vyšetření a tajně doufala, že se diagnóza nepotvrdí... Potvrdila. Rozhodla jsem se bojovat. Léky, léky a zase léky.

V té době jsem pracovala v divadelním baru, svou práci jsem milovala, poznala jsem mnoho přátel mezi personálem i herci. Pracovala jsem tam 25 let až do starobního důchodu. Děti se rozprchly po světě, kde si našly životní partnery. Mám pět vnoučat ve věku od deseti do dvaceti sedmi let, ale vídáme se málo a moc mi chybí.

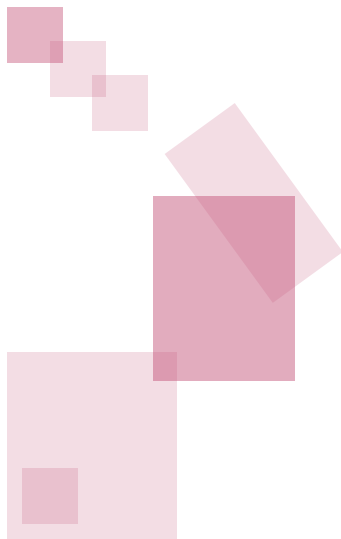
Parkinson putuje se mnou životem již téměř 20 let a cítím, že v žádném případě nevyhrávám, ale bojuji, i když cítím, že se zhoršuji. Třes mě doprovází každý den, jsou dny, kdy se celkově cítím velmi špatně.

A k tomu se ještě léčím se štítnou žlázou a vysokým krevním tlakem. A aby toho nebylo málo, jsem po operaci kotníku, kvůli tomu špatně chodím, což mi brání užívat si procházky lesem, které jsem vždy milovala, nabíjely mě energií.

Ještě mi zbývá moje autíčko, v němž podnikám občasné výlety do okolí nebo za svými přáteli. A knihy, to jsou mé největší lásky, přítelkyně, pomocnice v dobách nejtěžších.

Parkinson mě spoutal, tolik bych toho ještě chtěla dokázat. Celý svůj život jsem byla bojovnice a vyřešila neřešitelné, ale už mi ubývají síly, tak mi prosím držte palce, ať to dám, a nejen mně, ale nám všem...

Přes všechny problémy, které lidstvo má, věřím v jeho velikost, lásku a pokoru. Co svět světem stojí, platí známé rčení: Vítězství člověka je pravda, láska a přátelství. Lidi, nezávidte si, jsme na tom všichni stejně, bohatý, nebo chudý, tam nahoru půjdeme všichni stejně už bez výčitek a s hlavou vzpřímenou.



Jaroslav Urban

62 let

ptala se Zdislava Freund

Přihlásil se na mou výzvu, když jsem hledala hráče stolního tenisu v Praze.

Brzy se ale ukázalo, že na pravidelné hraní nemá čas. Nejvíc času tráví u řeky Sázavy na rybách, ale také maluje, chová drobné ptactvo, rybičky, vaří, sklízí ve volné přírodě, co se dá, a ještě hraje divadlo.

Prozradím, že ti je něco přes šedesát, jaká je tvoje původní profese?

Ahoj lidi. Tak Slávka na mě už leccos prozradila. O to to mám snazší. Moje původní profese je, jak rád říkám, hospodský. Vyučil jsem se v oboru kuchař-číšník, a když mi bylo nabídnuto pokračovat ve studiu další dva roky a zakončit jej maturitou, udělalo se mi mdlo. Já a škola, to nešlo nikdy dohromady. Snad je to způsobeno tím, že jsem se narodil 28. 3., na den učitelů. Tento den se kromě J. A. Komenského narodil též pan Zdeněk Svěrák a stal se pedagogem. Každý to holt máme nějak jinak.

Jak jsem vstoupil do pracovního procesu, ihned jsem zjistil, že maturita bude třeba. A tak jsem si musel vzdělání doplnit jakožto pracující. Tím jsem dosáhl na post vedoucího a začal celoživotní kolotoč v restauračních provozech. Prošel jsem všechny posty, které tento obor nabízí. Od mytí černého nádobí, což byl mimochodem za soudruhů nejoblíbenější trest za každý prohřešek, až po vedoucího. Proto se prezentuji jako hospodský.



Sýrie



Krajina

Podíval ses díky své profesi také někam do světa?

Do světa jsem se podíval. I když, co je to svět? V roce 1988 jsem prostřednictvím PZO Technoexport vycestoval s kamarádem do Sýrie, kde jsme měli na starost kuchyni a zajišťovali jsme stravování pro 180 našich zaměstnanců, kteří zde stavěli čističku na zemní plyn. Pobyl jsem tam skoro rok. Bylo to pro mě jako sen. Nikdy mě nelákalo navštívit rozvinuté země. Naopak. Vždy jsem

toužil navštívit rozvojové země, kde si lidé žijí svým tradičním životem a veškeré technické vymoženosti je mívají. A to se mi splnilo. Kdybych se tu měl rozepsat, co mě tam zaujalo a co všechno jsem prožil, tenhle bulletin by na to nestačil. Jako poznávací výlet to stačilo, výplata nijak oslnivá nebyla, a tak jsem využil první možné nabídky a vrátil jsem se domů, protože tu na mě čekaly tři děti.

Chovat drobné ptactvo a rybičky znamená, že ses musel „usadit“. Doma však nesesedíš.

No, to je pravda. Doma nesesedím, ale to ještě neznamená, že jsem se oprostil

od každodenního krmení a péče o ptáky. To bohužel nelze. Když je člověk sám, musí

také sám všechno obstarat. Rybičky našťeství nepotřebují tak pravidelnou péči. Doma nesesdím. Proč také? Miluji přírodu, jsem vášnivý rybář, houbař a sběrač všemožných přírodních produktů.

Když mi v roce 2011 oznámili, že operace a následné ozařování byly úspěšné, zajásal jsem, ale dlouho mi to nevydrželo. Ještě téhož roku mi diagnostikovali Parkinsonovu chorobu. Přítelkyně, která se mnou přežila pětiletý souboj s rakovinou, už to neustála a vytratila se. Zůstal jsem sám v Praze, a tak jsem se rozhodl pro radikální

změnu. Vyměnil jsem své rodné město za venkov. Řeka Sázava byla odjakživa můj sen, a tak jsem to ještě umocnil a koupil si byt ve městě Sázava. Jsem tu pět let a jsem naprosto spokojen. Jediné, co mi tu chybí, jsou kamarádi a přátelé. Ale ti by mně chyběli, i kdybych zůstal v Praze. Myslím, že to každý zná. Onemocníte-li takhle závažně, začnou se vám časem kamarádi vyhýbat, až zjistíte, že jste sám. A tak pět let sedím u vody a rybařím. Občas si vyrazím na houby nebo nasbírat nějaké divoce rostoucí plodiny.

Když přijdou mrazy jako letos v únoru a přece jen trávíš víc času doma, čím se zabýváš?

Nyní je to trochu složitější, přes ty zimní měsíce. Hrál jsem divadlo, bohužel tahle doba tomu nepřeje a obávám se, že až tahle

hysterie skončí, už se soubor dohromady nedá. Ale jelikož jsem měl spoustu koníčků a zájmů, které jsem uložil k ledu, čas od času



Sázava



Candát, 82 cm

něco z toho oživím, abych zahnal nudu. Sbíral jsem kde co. Znamky, železniční modely, telefonní karty, ale hlavně tu mám spoustu starých věcí, které miluji. A tak se těmi věcmi, které mi evokují vzpomínky, probírám a vzpomínám. Momentálně jsem se vrhnul na malování. Je to pro mě rozptýlení, jež mi dává zapomenout na problémy.

Jak tvé aktivity snášší parkinson? Schválně jsem význam otázky obrátila, ale vážně, kdo má navrch?

S parkinsonem je to všechno těžší. Nechci říkat, že s ním bojuji. Nejsem Don Quijote de la Mancha. Dobře si uvědomuji, že mé šance na vítězství jsou nulové a že si bude brát, co bude chtít. Mám respekt, ale nic mu nedám zadarmo. V některých činnostech mě dost limituje, ale zatím to zvládám. Vymyslel jsem spoustu vychytávek, které mi pomáhají překážky, jež mi staví do cesty, překonávat, nebo úplně obejít. Žijete-li ve společné domácnosti, nemusíte být stále ve střehu. Pokud nastane nějaký problém, vždy se najde pomocná ruka k jeho vyřešení. Když jste sami, musíte mít vše pod kontrolou a neustále předvídat, co všechno se vám může přihodit, a mít připravená řešení. Dost o této nemoci. Důležité je se s tímto stavem nějak vyrovnat a snažit se žít naplno. Urvat ze života, co se ještě urvat dá, a nepropadat pocitu zmaru.

Máte-li nějaký dotaz nebo se chcete s něčím svěřit, neváhejte. Můžete mi napsat na e-mail: jarin58@seznam.cz a najdete mě i na FB. Přeji vám všem hodně síly a spoustu krásných dnů.



Přemysl Dížka

76 let

Jméno amatérského fotografa Přemysla Dížky (člena Parkinson klubu Brno) není brněnským patriotům neznámé. Jeho životopis a přehled vydaných knih najdeme např. na webových stránkách brněnských knihkupců nebo v měsíčníku městské části Brno-sever Severník. Co všechno jsem se o Přemkovi dozvěděla já?

Narodil se v Brně – Černých Polích v roce 1944. Se svým o 5 let starším bratrem neměli lehké dětství ani po válce. Tatiček byl po roce 1948 „odsunut“ na vedlejší kolej, což se projevilo i na Přemkových možnostech studia. Vyučil se a absolvoval elektro průmyslovku. Po vojně změnil povolání a začal pracovat jako technik s počítači. Při zaměstnání si doplnil pedagogické vzdělání a 25 let učil na Střední průmyslové škole elektrotechnické Brno. Vždycky ho bavilo cestovat, za totality jen po republice, a hlavně na kole. Láska ke kolu mu zůstala, po revoluci přidal ke sportům lyžování v Alpách.

Když jsem loudila další zajímavosti z Přemkova soukromí, napsal mi:

„Žiji jako normální důchodce, který stále nemá čas. V zimě vymýšlím další knihy, zbytek roku trávím na chalupě, kde od jara do podzimu dodržujeme agrotechnické lhůty...

Ale jednou za rok si uděláme s mojí polovinou radost a s koly vyrazíme na zájezd do ciziny. To jsou pak nezapomenutelné zážitky na celý život. Kdyby se mě někdo ptal, kde se mi líbilo nejvíc, okamžitě bych řekl: Korsika. Tam je úžasná příroda a úžasné moře, ale také úžasné kopce. Ale zvládli jsme to, i když někde pěšky.“



Přemkův otec byl vášnivý fotograf a milovník historie, který syna v mnohém inspiroval. Když spolu jezdili na čundry, učil ho už jako pětiletého fotit přírodu. Od té doby se technika fotografování zásadně změnila, ale jako elektrotechnik se rychle přizpůsobil a dnes má digitálně zdokumentované prakticky celé Brno. Ještě jako pedagog se rozhodl vydat fotografickou publikaci srovnávající historickou a aktuální podobu Brna. Postupně shromáždil stovky historických záběrů z téměř všech brněnských čtvrtí a pro srovnání pořídil snímky stejných míst v současnosti, i když přiblížit se tehdejšími fotografiím nebylo jednoduché.

První díl série publikací s názvem Proměny století se dočkal vydání až v roce 2000 – aby mohl Přemek svůj nápad zrealizovat, udělal si živnostenský list na vydavatelskou činnost. Dnes má po letech usilovné práce kromě třinácti dílů Proměn století na svém kontě další publikace: Brněnská přehrada a její proměny, v níž přehradu zachycuje částečně vypuštěnou v r. 2009, Proměny Brna ve fotografii (2 díly), Brno – historické fotografie



z městské části Brno-sever, kterou textem doprovodil Ladislav Vencálek. Přemek zase doplnil fotografiemi kapitoly Brno a jeho barvy Vencáلكovy knihy Pozdní sběr. S Ladislavem Vencáلكem se poznali po roce 1989, kdy Dížka externě fotografoval pro noviny.

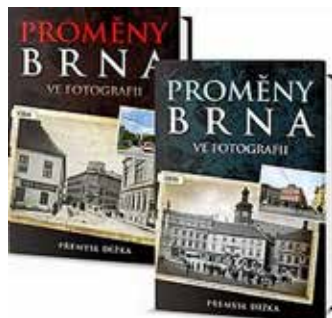
Uprostřed úspěšné práce, asi před 10 lety, Přemka přepadla Parkinsonova nemoc. V roce 2017 se stal aktivním členem Parkinson klubu Brno, kde našel partu dobrých kamarádů při pravidelném rehabilitačním tělocviku, hraje s námi bowling, chodí do divadla, na výstavy a jiné klubové akce. Škoda, že nám loni pandemie překazila

březnový klub s plánovaným promítáním Přemkových fotografií „Procházka Brnem před 100 lety a dnes“.

Naskýtá se otázka, je Přemek vůbec parkinsonik? Ano, i když o nemoci téměř nemluví. Zřejmě se rozhodl, že ji svými aktivitami ponechá v pozadí. Život v pohybu, krásné zážitky, zajímavé cestování a práce na zahradě, to vše je zřejmě jeho recept.

A ještě něco na Přemka víme: v roce 2019 byl s námi na revitalizačním pobytu ve Třech Studních. Při naší návštěvě vily, kde žila skladatelka Vítězslava Kaprálová, jsme se seznámili s panem Kaprálem, jejím bratrancem. Ale Vítězslava Kaprálová byla také vzdálenou sestřenicí Přemkovy maminky. (Viz příspěvek Věry Varmužkové v časopise Parkinson č. 60/2020.) Přemek sestavuje podrobný rodokmen své rodiny a zatím je v 17. století. Tím se dostává do matrik, které jsou psány švabachem, pochopitelně německy a rukopisem, za který by se nestyděl žádný doktor. Tak aby mu to dlouho vydrželo!

Zpracovala Eva Fialová



Josef Holan

75 let

Jmenuji se Zdenka Holanová, celý život jsem byla úřednicí.

Táta pracoval na letišti, milovala jsem tam být s ním. V zimě na lyže, v létě výlety, dovolená se stanem. A tak jsem měla nastavený život i já. Stejně jsme s kluky trávili volný čas. Joska se rád přizpůsobil. V mládí se staral sám o svůj čas. Rodiče byli zaměstnaní a převážně ho vychovávala babička. Je sklofoukač vánočních ozdob, vybudoval si dílnu doma. Bylo to fajn, když kluci přicházeli do puberty. Má rád lyže, a hlavně foťák.

Seznámili jsme se na karnevalu. Joska s foťákem. Na první rande dorazil se synovcem v kočárku a foťákem. Pak jsme s foťákem procourali okolí města. Vyrazili jsme na lyže do Špindlu, kde byl jako doma. Brzo se nám narodili kluci. Foťák potřeboval i na focení malých dětí a svateb našich kamarádů. Stále jezdil fotit závody, divokou vodu, Velkou pardubickou, kola, a hlavně motorky. Motorky mu zůstaly jako velký kůň.

Kluci odrostli. Začala jsem jezdit s Juskou. V sobotu nafotil trénink. Doma vyvolal a navětšoval fotky, já je vyprala a vyleštila. V neděli jsme se vrátili, Joska fotil závody a já fotky prodávala. Moc ho to bavilo.

Pak jsme jeli fotit našim mladým sranda závody. Mimo jiné disciplíny závodili na sněžném skútru. Bohužel skútry moc neuměli ovládat a jeden mladík trefil fotičího Josku. Odesl to hlavně velkým úrazem hlavy a kolen. To asi mimo jiného spustilo Parkinsonovu chorobu. Léčba trvala asi dva roky. Jeho touha fotit ho nutila se uzdravovat. V liberecké nemocnici dostal dárek, invalidní vozík a od nás foťák.

Jezdil po celé nemocnici a lovil snímky. Domů jsem si ho na invalidním vozíku vezla mimo jiné dny i o mistrovství Evropy v motokrosu, honil mě po trati, ať fotím alespoň já. Vozila jsem ho na závody do Hořic na 300 zatáček, u nás ve Dvoře Králové si závody samozřejmě nenechal ujít. Všechno toto mu pomohlo uzdravovat se.

Pak jsme začali jezdit na kole. První dovolenou se svými přáteli jsme byli na Moravě, objeli jsme Brněnskou přehradu, pak jsme projeli okolí Uherského Brodu, Velehradu a Buchlovic. Pak už kolo bylo bezva dopravní prostředek na výlety a dovolené.

A začala nám přibývat vnučata. Nejdřív Kryštůfek, první výlet s dědou na golf, děda fotí a já si užívám dvouletého vnučka. Pak u nás byl častěji. A další dvě vnučátka, stejně stará, Zuzi a Filípek, od staršího syna. Ty tři jsme si užili nejvíc. Každý rok nejméně týden dovolené. Na hradě jako princezna s rytíři nebo u rybníka jako vodníci. Pak ještě od staršího opravdová dvojčata. A zase se všemi pěti dovolená, pak i s koly. To už děda hlídal bydlení a já pět dětí s koly, ještě že se pohlídaly samy.

Najednou jsem si uvědomovala, že Joska ztrácí stabilitu, padá zatím šikovně a vstává



s mou pomocí, špatně chodí. No co, zase se to zlepší. Nenapadlo nás ani doktorku nic špatného. Pak začal i špatně mluvit, problém se zuby, ani nové mu neseděly, začal slintat. A to jsem už hledala pomoc u neurologa, symptomy Parkinsonovy choroby. Ne parkinson, ale to, co je hůře ovlivnitelné léky.

Nechtěla jsem ho nechat v nejistotě, co ho čeká, a hledala jsem stejně nemocné. Našla jsem klub parkinsoniků v Červeném Kostelci. Domluvila jsem se s vedoucí klubu Helenkou a vyrazili jsme na cvičení. Tam jsme našli přátele. Nejdřív jsme jen cvičili a pozorovali, pak mluvili a vyzvídali, jak nemoc zvládají. Většina si nepřipouští nemoc, i když vidí problémy. Moc mě oslovila Magda. I tohle je potřeba si uvědomit, patří to k životu. Manžel ji vozil na cvičení. Už potřebovala se vším pomoci. Ráda se smála, mluvit jí už nešlo, ale smála se ještě víc, když jsme jí říkali, ať nám to zazpívá. Bohužel, už nás opustila. Pomáhá nám i časopis, který odebíráme, Parkinson.

Helenka nás zásobuje i jinou literaturou. Každý rok nám připraví pár výletů, poznávacích, posezení s občerstvením. Vždy se snažíme na výlet jet. No a chtěla jsem je taky pozvat k nám na Královédvorskou. Helenka domluvila autobus a pozvala všechny na výlet. Přijeli do Žirče u Dvora Králové n. L. Tady je Domov sv. Josefa, jediné lůžkové zařízení v České republice pro nemocné s roztroušenou sklerózou. Mají tady i odlehčovací pobyty pro lidi s neurologickým onemocněním. Areál jsme si prohlédli včetně krásné bylinkové zahrady. Pak jsme jeli na naši pohádkovou přehradu, Les Království, oběd, odpočinek. Pak byl připraven výlet na naši horu Zvičinu, ale... Zhoršilo se počasí, přišla bouřka, a tak raději odjeli domů. Určitě připravíme další výlet. Třeba do muzea, seznámit se s výrobou vánočních ozdob.

Taky jsme se domluvili s cvičitelkami a pár dalšími a 30. 5. 2019 jsme se zúčastnili Dne



poskytovatelů sociálních služeb u nás ve Dvoře Králové n. L. Připravili jsme si informační tabule, spoustu tiskovin, děti nám vyrobily reklamní papírové tulipány. Byl krásný letní den a užili jsme si spolu krásné chvíle a okoukli, co dělají jiné skupiny, jak funguje záchranka, co čekat od BESIP, krásná vystoupení dětí. S tím vším jsme ještě vyrazili na stejnou akci do Náchoda.

Pravidelně se o Josku stará neuroložka a obvodní doktorka. Jednou za rok, nejraději k podzimu, se Joska dostane do rehabilitačního ústavu v Hostinném. Tento pobyt je po dlouhodobé zkušenosti zárukou kvalitního přečkání dlouhého zimního času. Zopakuje si cvičení, chůzi, má masáže, logopedii. Snaží se využít čas i ve větší společnosti stejně nemocných. Přesto se ale zdravotní stav zhoršuje a mně moc chybí školení o ošetřování, polohování nemocných, jak se o něj starat, abych si sama neubližovala. Musela jsem řešit zařízení bytu, aby se nám sem vešel pohyb Josky s chodítkem. Vyřešit koupelnu. Naučit se mu pomoci. Naštěstí Joska nemá dlouhou chvíli. Má počítač a spoustu nafocené. Často k nám zajdou závodníci a hledají staré fotky. Bohužel je ale současná doba s „kovi“... Stejně se ale dokáže zabavit s počítačem. Taky máme svůj les, krásnou rovnou cestu, Joska pochoduje a já na houby, borůvky. Děti jsou s námi pořád rády a často přiběhnou pomoci na zahradě a na nějakou dobrotu, umí dědovi pomoci. A to nejhlavnější. Joska je moc trpělivý, mírný. Když se vztekám, nadávám, mlčí a pak pronese: stejně tě mám rád!

Marek Šlechta

59 let

www.marek-info.eu

Jak jsem potkal parkinsona?

Ono se řekne: Napiš něco o sobě do časopisu Parkinson. Zkousím si představit, jak by třeba začal Mark Twain. Určitě by zmínil Parkinsonovy zákony, aby potvrdil nebo vyloučil nějakou souvislost choroby s ekonomickou strukturou společnosti. V Anglii o tom dokonce Monty Python natočil skvělý klip Ministerstvo švihlé chůze. A co by napsal Karel Čapek? Něco ve stylu setkání záhadného s nemožným. Co by napsala Lucie Bílá? Ať vás to raději mine, ale kdyby neminulo, stejně přijďte na koncert (mám vás ráda). A co by řekl Mahátma Gándhí anebo Albert Schweitzer, asi podobně, ne-li shodně. Nauč se s tím žít a dělej dobro podle toho, jak ti to stav tvého těla a ducha dovolí. A někdy budeš možná mile překvapen. Nemilých překvapení máš dost, tak nezapomeň na ta příjemná.

Taky jsem se narodil bos (nikoliv Boss), zpívá Petr Janda v retro hitu skupiny Olympic. Tedy stručně: nahatí jsme přišli na svět a nahatí odejdeme z tohoto světa. A já mám psát o svých zážitcích mezi tím.

Sunce svítilo na Vysočině, když jsme ráno šli kolem rybníka a přes křižovatku nahoru na kopec do jednoty – tak se jmenoval obchod se vším – na nákup. A šlo nahoru a z ostrůvků asfaltu na rozpálené špatně uježděné cestě dělalo černé rybníčky. Tehdy se ještě nosilo mléko v bandaskách.



A tak když jsme pak už jako desetiletí chodili na nákup sami se seznamem, co bylo třeba nakoupit od maminky, tak jsme to mlíko blaženě upíjeli.

V jednotě se pravidelně vytvořila „čekací“ fronta, protože se čekalo, až přijede chleba, a pak se čekalo, až přijede mlíko. A paní prodavačka, vždy veselá a pozorná ke všem, pečlivě distribuovala chleby – kulaté i šišky – podle toho, jak si kdo objednal předešlého dne. Někdy měli zpoždění, tak jsme čekali ve frontě třeba o půl hodiny déle. Nevzpomínám si, že by někdy vynechali.

Až jednou v srpnu jsme ztratili jistotu, zda vůbec přijedou. To jsme takhle stáli ve frontě, která byla pravidelně u regálu dál od okna, takže tam byl příjemný chladivý stín,

zatímco venku panovalo srpnové vedro. Najednou se objevila vojenská auta, která jsme znali jen z válečných filmů. Obrněné transportéry, nákladáky, gazíky, motorky, všechno obložené větvemi a větvičkami stromů jako maskování. A my jsme dostali strach, že se teď bude dít něco strašného, jak jsme viděli v těch filmech.

Byla to polská motorová jednotka, která měla jednoho rána po 21. srpnu 1968 namířeno do Seče u sečské přehrady a někdo si z nich asi „vystřelil“. Když se ptali na cestu, využil jazykového neporozumění a poslal je do Vidlaté Seče, která je u Jarošova, jak se jmenovala a jmenuje ta vesnice na Vysočině, kde jsem prožil většinu klukovských dobrodružství, získával lásku k přírodě, přátelství a učil se a zkoušel v tatínkově dílně různé práce se dřevem a materiály.

V Pardubicích jsem chodil v LŠU na piano. Nebavilo mě to. Tomáš Rejman

z Litomyšle, který jezdil s rodiči na ornitologickou chatu v Jarošově, se učil hrát na kytaru. Moc se mi líbilo, že může, kdykoliv chce, vzít nástroj s sebou, kdekoliv se zastavit a hrát a třeba i zpívat. V období dospívání jsem si od něj několikrát kytaru půjčil. Díky průpravě hry na piano mi kladení prstů na struny šlo rychle, takže během studií na VUT v Brně už jsem ji používal běžně jako doprovodný nástroj ke zpěvu, v létě na čundrech, na horách, později v křesťanské mládeži.

Ve třetím ročníku Stavební fakulty VUT Brno po dvouletém absolvování vojenské katedry jsem byl vyloučen ze závěrečného měsíčního vojenského soustředění pro neuposlechnutí rozkazu vykonávat sobotní aktivity. Po ukončení vysoké školy mě tedy čekala normální dvouletá vojna. Rozhodl jsem se, že raději půjdu do důlního provozu a podepíšu závazek do 30 let věku, abych se vyhnul vojenské službě úplně.



Během středoškolských i vysokoškolských studií i později jsem pořádal dvakrát do roka se svým bratrem Vítem a sestrou Dianou tzv. *Jarošovská setkání*. Přicházeli sem mladí lidé z různých křesťanských i jiných komunit a sympatizující přátelé. V lůně krásné přírody se otvírala témata, která byla pro otevřenou diskusi na veřejnosti zapovězená. Buďto existoval oficiální názor a postoj, anebo problém prostě neexistoval.

Do tohoto společenství přicházeli stále noví zájemci, a protože velký příliv učinila katolická mládež z Pardubicka, udělali jsme po dohodě s Pavlem Pospíšilem a Zdeňkem Sychrou (významné osobnosti v katolickém společenství v Pardubicích) Jarošov jen jednou v roce a druhá akce byla ve Svatém Jiří pod patronací pátera Vacka.

V roce 1990 jsem zorganizoval petici *Podnět ke zkrácení hornického závazku místo základní vojenské služby na dobu 2–3 let*. 9.července 1990 přišla zpráva od místopředsedy vlády ČSFR, JUDr. Pavla Rychetského, že vláda přijala řešení odpovídající požadavku petice.

Dalších 20 let se neslo ve znamení práce pro zahraniční firmy v oblasti stavebnictví a IT, kde jsem využil angličtinu. Státní zkoušku jsem absolvoval po ročním intenzivním kurzu na Státní jazykové škole v Brně.

Vedle zaměstnání jsem paralelně rozvíjel své aktivity v oblasti hudby a poezie.

Ze dvou manželství mám dvě dcery (Lucii, 25 let a Natalii, 19 let) a syna (Radomíra, 9 let).

Napadání na levou nohu a brkání levou nohou jsem zpočátku nevěnoval pozornost,



ale rodina mne přiměla, abych se svými problémy intenzivně zabýval. Po několika měsících jsem byl diagnostikován – Parkinsonova choroba. Nemoc sice postupuje, ale díky péči lékařů, lékům, lázním, rehabilitacím a díky lidem z mého okolí, kterým se líbí moje hudba a poezie, mohu žít relativně aktivní život, samozřejmě v přizpůsobeném režimu.

Po shlédnutí filmu *Hacksaw Ridge*, vyprávějícím skutečný příběh Desmonda Dosse, prvního amerického vojáka, který se odmítl učit ovládat zbraň a chtěl sloužit v boji výhradně jako zdravotník, jsem si uvědomil, že v ČR tento pojem vůbec neexistuje. Neznáme, co znamená název *Odmítač svědomí** (*Conscience Objector*). V knize *Zrození hrdiny*, která byla podkladem k filmu *Hacksaw Ridge*, je tento pojem překládán jako odpírač vojenské služby se zbraní. Píšu to zde proto, že se hlásím k odkazu Desmonda Dosse při zdůvodnění svých odmítavých postojů k armádě, zbraním a zabíjení.

Jsem iniciátorem happeningu *PAMATUJ!* konaného každý rok 8. března (od r. 2013) jako vzpomínka na největší hromadnou vraždu v historii Československa, kdy bylo 3 792 mužů, žen, dětí i starců během jedné noci zavražděno v plynových komorách koncentračního tábora Osvětim-Birkenau pro svůj židovský původ.

* Je to conscientious objector a znamená to „vědomý odmítač“ – je to člověk, který odmítá vojenskou službu kvůli svému svědomí.

Organizoval jsem hudební festival spirituálů s názvem *Spiritual Fest* (osm ročníků od r. 2003 do r. 2010).

Moje hudební díla je zaměřená zejména na duchovní hudbu, ať se jedná o akapelové úpravy amerických spirituálů pro vokální soubor *Geshem* a akapelovou pěťici *Let's Go!*, nebo zhudebněné texty 5., 6. a 7. kapitoly *Matoušova evangelia* pod názvem *Oratorium Kázání na hoře*, nebo zhudebněné biblické *Žalmy* (50), nebo folkové písně v úpravě zpěv s kytarou, eventuálně ještě s dalšími nástroji. Jsem nejen autorem textu i hudby, ale i interpretem (album *Vektor naděje*).

Moje poezie se pokouší zachytit alespoň v rámci možností pocit rezonance skutečna a opravdovosti, což je někdy napínavé dobrodružství, které velmi rád s posluchači a čtenáři sdílím.

Básnické sbírky z mé dílny obsahují přírodní, milostnou, duchovní a společenskou lyriku, básně s tématem holocaustu a texty věčného boje proti lhostejnosti, alibismu, dogmatismu, konzumismu a dalším -ismům, představujícím dnes také -ismy politické jako fašismus, nacismus, komunismus a další. V pořadí 4. a 5. vyjdou během příštích týdnů básnické sbírky *Spontanea* a *Píseň hvězdných poutí*, která je věnována hudbě. Přílohou bude mít nově audio CD s varhanními skladbami.

PK Krnov

Anežka Matochová, předsedkyně



Zdravím všechny čtenáře časopisu Parkinson. Zároveň využívám příležitosti poděkovat a pozdravit všechny členy Parkinson klubu Krnov, Společnosti Parkinson, z. s., se kterými jsme se viděli pohromadě naposledy v lednu 2020 při výroční schůzi.

Dvanáctého března 2020 byl z důvodu celosvětové pandemie covidu-19 v ČR vyhlášen první nouzový stav s řadou omezení pro občany ČR.

K desátému únoru 2021 je to již po šesté!

Setkání, plánované akce se musely pozastavit s vidinou, že vše lehce přejde a zase vše bude ve starých kolejích. Že se situace obrátí a nastane opět nouzový stav, s tím snad nikdo nepočítal. Při rozvolnění jsme měli možnost se setkat párkrát krátce v kavárně a cukrárně Slunečnice. Rodinná péče nám ale nedovolovala roztáhnout křídla a věnovat se jiným aktivitám. Za osm měsíců jsme se rozloučili se čtyřmi členy našeho PK Krnov. Dvě členky jsou v Domově pro seniory Krnov, kde se covid-19 dlouho nevyskytoval. Bohužel si našel cestu i tam, zřejmě po vánočních svátcích, a do dnešních dnů je vstup omezen za přísných hygienických podmínek. Paní ředitelka podává pravidelně čerstvé informace o dění uvnitř domova pro seniory na Facebooku.



Přes léto 2020 bylo zklidnění, bez problémů jsem obdržela červencový termín nástupu do lázní Klimkovice. Nařízená opatření – nošení roušek – se hlídala, kontrolovala, dodržovala, avšak třetí týden pobytu

se ještě více zpřísnila vzhledem tomu, že na dětském oddělení měl jeden zaměstnanec pozitivní výsledek testu. Roušku jsme museli mít i při vstupu do vany s jodobromovou vodou a odložit jsme ji mohli až po odchodu fyzioterapeutky z místnosti.

V Klimkovicích bylo cca 320 pacientů + lékaři, fyzioterapeuti, úklidová četa, obsluha apod. Celkově jsem se hodně pohybovala v přírodě, pěšky v doprovodu fotoaparátu. Lázně Klimkovice doporučuji všem, kteří touží po odpočinku, zmírnění bolesti, ale musí počítat s aktivním přístupem k procedurám, k fyzioterapeutům. Většinou je vám přidělen jeden fyzioterapeut po celou dobu lázní (popř. za něj zaskakuje jiný v případě nemoci, čerpání dovolené...).

Za ty 3 týdny se naučíte více pohybovat, nachodíte mnoho kilometrů v budově (dobrovolně do 6. patra několikrát za den) a venku po celém areálu, což je součást terapie. Hlavní ubytovací budova je velká, propojená s další budovou, kam pacienti docházejí na různé procedury a kde mají fyzioterapeuti pracoviště. Nachází se tu malý bazén (pro společné koupele) a vany (individuální koupele) s obsahem jodobromové vody a velký bazén, kde se cvičí, dá se přikoupit lístek na odpolední, večerní anebo víkendové plavání. Za jeden den má pacient až šest procedur, které nenavazují časově po sobě. Pacient si musí čas hlídat,



procedur se musí zúčastnit, aby poté dostal do své osobní karty s plánem procedur na tři týdny stvrzení podpisem a razítkem od fyzioterapeuta, že proceduru absolvoval.

Vyhodnocení osobního fyzioterapeuta na závěr léčby je podkladem pro lékaře, který zhodnotí zdravotní stav pacienta, výsledek a přístup pacienta k léčbě v propouštěcí zprávě. Bohužel se stává, že pacient léčbu nedokončí pro komplikace zdravotní nebo špatným přístupem k léčbě (alkohol, nespoupráce, neaktivita). Znamená to mnoho pro pacienta a také pro pojišťovnu, která schvaluje léčbu v lázních v následujících letech.

Využívejte lázní, parkinsonici mají nárok na komplexní lázeňskou péči (hovorově se označuje též jako „křížkové lázně“ či „lázně

na křížek“) co dva roky na tři týdny. Každé lázně mají svá pravidla, předpisy a také se liší výše lázeňského poplatku.



Je velmi dobré si všechny lékařské zprávy včetně propouštěcí zprávy okopírovat několikrát: 1 kopie pro obvodního lékaře, 1 kopie pro neurologického lékaře (nebo lékaře, který vám vystavil žádost o lázně). Pacient má mít všechny své lékařské zprávy pro sebe uložené.

Originál zdravotnické dokumentace vždy zůstává u lékaře, který ho vytvořil.
<https://poradimesi.cz/sluzby/byste-meli-vedet-sve-zdravotnicke-dokumentaci/>

Originál dokumentace nemůže být předán pacientovi. Pacient má ale právo do dokumentace nahlížet a požívat si kopie. Požívání kopií nebo výpisků vlastními prostředky (fotoaparát) je bezplatné. Zákon dovoluje, že pořízení kopie zdravotnické dokumentace může být zpoplatněno, ale zařízení může po pacientovi požadovat jen náklady skutečně spojené s pořízením dokumentace. Pacient má sice právo na veškeré informace z dokumentace, zákon ale stanovuje výjimku. Tou jsou zápisy z psychologických vyšetření, kde má v případě autorizovaných psychologických metod a popisu léčby psychoterapeutickými prostředky pacient nárok pouze na informace, jejichž obsahem je popis příznaků nemoci, diagnóza,

popis terapeutického přístupu a interpretace výsledků.



„Doba se nám nabízí ke zklidnění, osobnímu úklidu v sobě, čas na své blízké a hledání směru cesty, kudy se vydáme dál bez tíhy, honby, potřeb, podvodů, klamů... Pokud to jen je možné, neizolujeme se, choďme ven na čerstvý vzduch, přiměřeně k počasí se teple oblékejme, prodýchejme své plíce, hýbejme se. Možná to budeme muset dělat často a dlouho a třeba za rok dva nebo tři covidu-19 zrušíme ‚trvalé bydliště‘. Spěchejme pomalu, nic nehoňme, volejme si a nezapomínejme na sebe“.

Těšme se na:

jaro, léto, podzim a zimu...

odlet covidu-19, vran a přilet vlaštovek...

čerstvou pažitku, brambory – ze své zahrádky...

třešně, hrušky – z cizí zahrádky...

vůni lesů, hor, luk a strání...

opečené vuřtíky, brambory...

slunce, vodu, vzduch...

v návrat zdraví, setkání...

CVILÍN, PRADĚD... AUSTRÁLII? SEVERNÍ PÓL?

Já se těším!



PK Ústí nad Labem

Jak jsme se snažili, abychom přežili rok 2020

Ing. Milan Hons, předseda klubu



Vážení členové klubu, vážení rodinní příslušníci, vážení příznivci, prostě všichni, kteří se nám, parkinsonikům sdruženým v klubu č. 20 Ústí nad Labem, snažíte umožnit i v omezené míře činnost.

Ano, byl to pro všechny šok, když přišly první zprávy o šíření viru z Asie do Evropy a postupu přes celou Evropu. Byla vyhlášena opatření vlády, která byla závazná pro všechny občany a podniky, restaurace, školy, prostě omezil se pohyb v celé naší republice, byl vyhlášen nouzový stav.

Zasedala vláda, Parlament, ministerstva, vedení policie a armády, manažeři špičkových firem, všichni se snažili přijít na to, co udělat, aby se život vrátil do normálních kolejí. My, jako senioři a zdravotně i tělesně postižení, jsme mohli zpočátku využívat různé úlevy, které se pomalu měnily pro nás i proti nám, podle toho, jak se vyvíjela situace u nás v České republice a ve světě.

2. světová válka skončila v roce 1945, nyní je rok 2021, pamětníků války pomalu ubývá a těm, kteří si ještě něco z války pamatují, je kolem 90 let. My známe vše pouze z vyprávění. Proto jsme i my, dříve narození, padesátníci a starší, hodnotili tento stav jak město za války, vylidněné, pár osob v MHD, zavřené obchody a omezený provoz v supermarketech a podobně. Zavřely se školky, školy, univerzity. Všude byl omezen provoz na minimum, lidé si museli vzít různé druhy dovolené, vláda vydala řadu dotačních programů. Nejvíce byly ceněny babičky v důchodu, příbuzní a další, kteří mohli hlídat děti v době uzavření školek a škol.

Co z toho vyplynulo pro nás parkinsoniky?

- Stmelili jsme se, více komunikujeme po telefonu a přes počítač.
- Nepřetěžovat lékaře, zdravotní personál a záchranáře nepodstatnými problémy.
- Žádné plavání, žádné cvičení, žádné schůze, žádné návštěvy mezi sebou.
- Sledovat pozorně televizi, rozhlas, internet, podle možnosti se řídit pokyny vydanými magistrátem, vládou. Řídit se pokyny lékařů, nezapomenout na vakcinaci seniorů.
- Mít doma v pohotovosti pitnou vodu a další potraviny s delší dobou trvanlivosti.
- Roušky, roušky, roušky, respirátory, rukavice na jedno použití.
- Hodně větrat, omezit pohyb na veřejnosti.
- Jíst více ovoce a zeleniny, zbytečně se nezdržovat v místě nákupu.
- Věnovat více času a pomoci těm, kteří ji potřebují, nemocným a imobilním.

Jediné, co jsme stihli v září před opatřeními vlády, byla třídní hipoterapie ve Svinčicích u Mostu, na kterou nám kromě města Ústí nad Labem významnou částkou přispěla Společnost Parkinson, z. s. Děkuji řediteli hotelu Ring panu Brabcovi a ředitelce hřebčína paní Staňkové.

Stálo by za to vypsát soutěž o nejhezčí roušku a nosit orientační vizitky – kdo je kdo.

PK Brno Adventní setkání, Vánoční pošta 2020 v PKB

Eva Fialová



Po krátké pauze, kterou jsme v PKB dokázali v září využít k nezapomenutelné plavbě po Brněnské přehradě, koronavirus opět zaútočil a vládní nařízení nám všechny plány ruší. Stihli jsme už jen pár cvičení, tréninků bowlingu a stolního tenisu, zářijový klub a říjnový pobyt pro seniory s PN v hotelu Horník ve Třech Studních, i když jen v omezeném počtu. (Viz příspěvky v časopise Parkinson č. 62/2020).

A dál – už nic.

To bychom ovšem nesměli mít za předsedkyni naši Evičku Vernerovou. Pořád přemýšlí, čím by své „klubové ovečky“ potěšila v tak smutné době. Ještě v rekonvalescenci po prodělaném covidu-19 se rozhodla oblíbené, tentokrát už 12. adventní odpoledne všem členům PKB netradičně nahradit, jak stojí v jejím průvodním dopise:

Stále myslíme na vás všechny a rádi bychom vám přinesli trochu radosti. Proto jsem se rozhodla sestavit kalendář pro rok 2021 z fotografií našich minulých aktivit. Letos jich bylo víc než málo, proto jsou zařazeny i ty z let předešlých. Jsem přesvědčena, že vám naše společné chvíle připomenou lepší časy, nejen v této předvánoční době, ale budou s vámi celý příští rok.

Eva navrhla a zajistila tisk barevných stolních kalendářů s krásným obrazem brněnského chrámu Petra a Pavla od Yvetky Nopové na titulní straně, s představením Parkinson klubu Brno a nabídkou pravidelných aktivit. Každý měsíc prezentuje 2 fotografie ze života klubu s krátkým komentářem.

Dále nechala vytisknout osobní snímky do Vánoční pošty pro každého člena klubu i jako poděkování některým sponzorům. Napsala srdečný průvodní dopis, krásné

přání k Vánocům a novému roku a vybrala další písemnosti a dárky do obálek. Těch bylo kolem 100, povolala tedy na pomoc Evku, Věru, Alenu a Marienku, přidala se Blanka a ve finále dělali pošťáky i rodinní příslušníci a přátelé.

Evka Fialová ušila přes 50 maličkostí z plsti k vánoční výzdobě. Na koho se plstěné „perníčky“ nedostaly, mohl ve své obálce najít roušku, kterou šila Boženka Dozbabová se svojí dcerou Janičkou.

Kromě toho měl každý v obálce dotazník spokojenosti k vyjádření svého názoru na vedení a činnost klubu, nabídku výukových programů pro předběžnou přihlášku na rok 2021 a informace o možnosti pomoci seniorům z neziskových organizací a MUNI.

Ohlas Vánoční pošty byl veliký. Naši doručovatelé nelitovali námahy při hledání adresátů a zdolávání schodů a příkrých





brněnských ulic, když viděli upřímnou radost ze své návštěvy. Telefony zvonily a přicházely děkované e-maily. Členové klubu tak oceňovali náročnou práci klubového výboru, a především jeho předsedkyně. Prostě předpokládána radost členů se dostavila v plné míře.

A co Eva chystá na nový rok? Co a kdy bude možné, dnes nikdo netuší.

Co nejdříve zahájíme tradiční cvičení, bowling a stolní tenis, kterému jsme vypsalí nábor nových hráčů. Již máme vyhlédnuté hřiště na pétanque, připravený

jednodenní výlet i jarní a podzimní (ano, dva!) ozdravné pobyty s Filiánkem.

Nejschůdnější budou asi procházky, poznávací po Brně a pod vedením našeho lesáka a nimroda Ivana Knose v okolní přírodě. Klubovým umělcům a kutilům dlužíme výstavu exponátů ze soutěže Ve stavu nouze čas nemarníme, tvořením se bavíme. Kvůli prodloužení nouzového stavu mohou však členové tvořit dál. Jak se za přísných vládních opatření ukázalo, je pro všechny velmi nutná možnost rychlé komunikace. Mnozí mají svoji e-mailovou adresu, ale neumí s ní pracovat. Snad se podaří uspořádat počítačové kurzy. Zájem je i o výuku chůze s trekingovými holemi.

Plánů máme dost, jen potřebujeme vyhnat koronavirus, a vrátíme se zpět do všech svých aktivit.

Děkujeme všem členům, kteří udržují vzájemnou komunikaci, povzbuzují se navzájem a pilně se starají o své zdraví, kterého všem přejeme v nejvyšší míře. Na shledanou v lepších časech.



PK Pardubice

Petr Šimon, předseda klubu



Srdečně zdravím všechny čtenáře časopisu Parkinson. Rok 2020, výrazně ovlivněný pandemií, utekl jako voda a nám nezbývá nic jiného než ho zhodnotit. Pokud nám to situace umožnila, probíhala pravidelná společná cvičení jak v tělocvičně, tak i v bazénu. Ke konci února se uskutečnila přírodovědná přednáška.

Poté už byly, dle vládních opatření, zrušeny sportovní hry v Předměřicích, a tím i účast členů našeho klubu na nich, odvolán byl i výstup na Kunětickou horu či na horu Říp. Zrušena byla také návštěva hradecké Hvězdárny a planetária.

Po uvolnění nouzového stavu se 6. června konala plavba lodí Arnošt z Pardubic, poté se v srpnu uskutečnil výlet na gotický hrad Pernštejn a 21. 9. 2020 již tradiční opékání špekáčků v areálu TJ Pardubičky.





Na společném cvičení v tělocvičně jsme se naposledy sešli v úterý 6. října, následně byly veškeré aktivity pardubického klubu ukončeny.

Letošní plán činnosti není prozatím vytvořen. Až to vládní nařízení umožní, začneme ihned opět cvičit v tělocvičně i v bazénu a scházet se na pravidelných setkáních. Zatím nám nezbývá nic jiného než být trpěliví a společně věřit, že se brzy dočkáme uvolnění.

Do nového roku 2021 přeji všem čtenářům štěstí, a hlavně pevné zdraví.



Kdy už se podaří parkinsonovu nemoc zastavit?

Ing. Vladimír Martínek

Jsem jedním z těch, kterým byla diagnostikována Parkinsonova nemoc. Začalo to třesem pravé ruky a postupuje sníženou hybností. 6 let bojuji s parkinsonem klasickými léky a snažím se nevidět jejich vedlejší účinky.

Příčiny vzniku Parkinsonovy nemoci ještě nejsou známy, s jistotou ale můžeme říci, že k onemocnění dochází na pozadí snížení odolnosti těla, zvýšení vlivu faktorů prostředí, intenzity rytmu života, neustálého stresu, negramotné terapie, což vytváří příznivé prostředí pro výskyt odpovídajících patologických stavů a procesů. Studie také ukazují významnou roli škodlivých faktorů (toxické látky), dlouhodobé léčby léky ovlivňujícími centrální nervový systém. Čím je nemoc charakteristická:

- třes (třes)
- svalová ztuhlost (tuhost)
- pomalý pohyb (akineze)
- bolest ze svalové ztuhlosti
- snížení aktivity a nálady
- řadou dalších nemotorických příznaků

Léčení v současné době vyžaduje medikamenty, jejichž dávka se postupně zvyšuje. Jejich obsahem je 10 % účinné látky, 90 % chemie. V těle pacienta zůstávají rezidua, a pokud má pacient další problémy se srdíčkem, s cholesterolem či arytmií, přidělavá si

další komplikace. V příbalových letáčích se dozvídáme o nežádoucích účincích. Časté je zvracení, arytmie, zelený zákal, léky zatěžují ledviny a játra.

Mojí snahou je upozornit na jiné metody léčby, přiměřeně účinné, které nezatěžují tolik játra a ledviny, nezanechávají v těle rezidua a jsou šetrnější. Na internetu jsem se poohlédl, jak přistupují ve světě k léčbě Parkinsonovy a dalších nemocí. Ano, k informacím na internetu je nutné přistupovat s opatrností, o některých bych ale chtěl informovat a vyvolat veřejnou diskusi.

Jedná se o:

- využití včelích produktů, zejména propolisu a včelího jedu
- švýcarský systém GIGER MD®, který dovede pohybem zpomalit, až zastavit postup nemoci
- využití čínské medicíny a akupunkturních bodů voperováním implantátu do boltce ucha
- využití konopí při léčbě Parkinsonovy nemoci

Včelí jed může chránit dopaminergní neurony

Myšlenka použití včelího jedu pochází z klinického pozorování. Pacient, který byl včelař a také postižen Parkinsonovou nemocí, byl léčen měsíčními dávkami a injekcemi se včelím jedem. Symptomy související s jeho nemocí časem ustoupily, bral méně léků a cítil se lépe. Po tomto úžasném

pozorování se studie zaměřily na včelí jed a konkrétněji na apitoxin, jednu z jeho aktivních složek, který reguluje určité funkce mající významný dopad na přežití dopaminergních neuronů.

Za účelem prokázání této hypotézy aplikovali vědci injekce myším po dobu 5 týdnů,



aby vyvolali Parkinsonovu nemoc. 48 hodin po první injekci byly myším podávány buď včelí jed, nebo apitoxin. Okamžitě bylo pozorováno snížení degenerace dopaminergních neuronů. Tento objev je zábleskem naděje při hledání léčby Parkinsonovy nemoci.

Doplnění chybějícího dopaminu je dosaženo přímým obsahem tohoto

neurotransmiteru ve včelím jedu. Složky včelího jedu přispívají k uvolňování biogenních aminů: dopamin, serotonin atd., což normalizuje koncentraci dopaminu.

Sám jsem prodělal 3měsíční kůru píchání si včelích žihadel. Cítím se svěžší a pravá ruka se mi přestala třást. Věřím, že se najde několik jedinců, kteří budou mít podobné zkušenosti a podpoří vznik této iniciativy.

Švýcarský systém terapie GIGER MD® pro pacienty s Parkinsonovou nemocí

Terapie dává novou šanci na plnohodnotný život pacientům s poruchami podpůrného a pohybového aparátu, způsobenými různými příčinami, zejména poškozením mozku.

Terapie pomáhá malým pacientům s dětskou mozkovou obrnou, rozštěpem páteře, ale i dospělým, kterým zasáhlo do života krvácení do mozku, Parkinsonova nemoc či roztroušená skleróza.

Jde o terapeutické zařízení, které umožňuje umístit pacienta tak, aby byly všechny jeho končetiny kinematicky propojené.

Přístrojem vytvářený trojrozměrný koordinovaný pohyb prochází tělem jako spirálová vlna.

Přístroj eliminuje působení gravitace, což umožňuje minimalizovat pacientovu únavu a zvyšovat jeho výkon.

Výsledkem absolvované terapie je snížení spasticity – svalového napětí, zvýšení svalové síly, zlepšení mobility či postupné překonávání problémů s pohybem.

Terapie pomáhá předcházet proležením a snižuje riziko zranění svalů a kloubů. U pacientů je zároveň zaznamenáno

zlepšení ovládnání močového měchýře, střev, zlepšuje se dýchání, kardiovaskulární funkce a zabraňuje se vzniku trombózy.

Terapie je pro pacienta bezbolestná a nemá žádná omezení.

Léčení Parkinsonovy nemoci užitím znalostí čínské medicíny, voperováním implantátu do boltce ucha

Parkinsonova nemoc je pomalu postupující onemocnění centrálního nervového systému. To vede k nedostatku neurotransmiteru dopaminu v mozku. Dopamin je vlastní látka (hormon) v těle a je odpovědný za komunikaci mezi nervovými buňkami v centrálním nervovém systému a mezi nervovými a svalovými buňkami. Existuje typická (idiopatická) Parkinsonova nemoc a atypická Parkinsonova nemoc. Obě formy lze léčit akupunkturou.

U této metody se do ušního laloku umístí malé titanové jehly (průměr 0,78 mm), které stimulují centrální nervový systém. Tyto malé implantáty mohou stimulovat zvýšené uvolňování dopaminu v centrálním nervovém systému.

Metoda je bez rizika, protože implantáty jsou velmi malé. Není nutná anestezie, pokožka se sama uzavírá. Pacienti mohou okamžitě pokračovat ve všech činnostech ihned po ošetření.



Konopí a proč jej používat při léčbě Parkinsonovy nemoci?

Ukazuje se, že CBD, látka obsažená v konopí, může skutečně léčit některé ze symptomů spojených s Parkinsonovou nemocí, jako jsou poruchy spánku, psychóza a zhoršený pohyb.

Konopná rostlina obsahuje kanabidiol (CBD) a tetrahydrokanabinol (THC). CBD olej se získává z konopných rostlin s vysokou koncentrací kanabidiolu a velmi nízkou koncentrací jeho psychoaktivního bratrance THC. To je důvod, proč je CBD

velmi účinný při léčbě, aniž by byl psychoaktivní.

CBD blokuje receptor známý jako GPR6, o němž je známo, že u pacientů s Parkinsonovou nemocí způsobuje některé poruchy pohybu. Zlepšuje tak kvalitu života parkinsoniků.

Co brání uplatnění konopného oleje při léčení parkinsona? 10 ml 10% CBD oleje stojí 1 500 Kč. Cenová hladina tak vede k tomu, že se konopí pěstuje a užívá v malém, individuálně.

Závěr

Mou snahou je upozornit na alternativní metody v léčbě Parkinsonovy nemoci, cílem je snížit množství medikamentů, a ozdravit tak organismus.

Jsem včelař a sám jsem vyzkoušel účinky včelího jedu, když jsem si aplikoval včelí jed příkládáním včel na kůži po určité období.

Velmi rád bych navázal kontakt s dalšími pacienty pro ověření svých poznatků.

Ing. Vladimír Martínek
Český Brod
kenitramv@seznam.cz
tel. 602617981



CANNABIS

Cvičení na doma

Cvičení vsedě na doma od Mgr. Dagmar Dupalové

1. NAPŘÍMENÍ TRUPU VSEDE

- Sedněte si na židli, pokud to lze, neopírejte se zády. Snažte se aktivně napřímít trup. Hlava je vytažená vzhůru. Obr. 1
- Zapojte horní končetiny. Paže nechte podél těla, natáhněte lokty a vytočte dlaně vpřed. Několikrát se nadechněte a vydechněte. Obr. 2



- Opřete dlaně nebo pěsti o sedák židle a napřímte se. Ramena nechte dole, nezvedejte je. Několikrát se nadechněte a vydechněte. Obr. 3 4

2. POHYB HORNÍMI KONČETINAMI VSEDE

- Můžete kroužit nebo jinak pohybovat v zápěstí. Střídavě předpažujte paže, natáhněte loket, ohněte zápěstí, prsty směrujte vzhůru. Obr. 1
- Střídavě zkuste zvednout ruku nad hlavu. Obr. 2 Nebo zkuste boxovat. Obr. 3

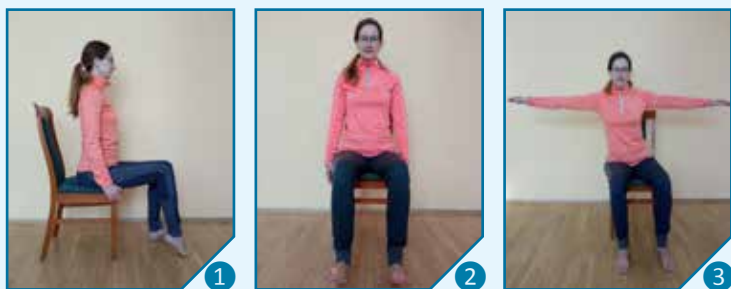


- Propleťte prsty a zkuste vytočit dlaně dolů, vpřed, nahoru. Obr. 4, 5 a 6



3. POHYB DOLNÍMI KONČETINAMI VSEĎĚ

- Můžete kroužit v hlezenních kloubech nebo zvedat střídavě špičku a patu. Obr. 1, 2 Zvedněte střídavě kolena, můžete se opírat rukama o sedák židle.



- Zasuňte lehce chodidla dozadu a pomalu přesunujte trup dopředu a dozadu nebo doleva a doprava. Natahování do stran provádějte pomalu a bezpečně.

Obr. 3, 4, 5, 6 a 7



Tvoření

Hana Tesáříková

Pěkný den, budu moc ráda, když si se mnou budete tvořit a zapomenete na chvílku na starosti, které vás trápí. Dostala jsem šanci, abych vám mohla prostřednictvím tohoto časopisu předávat aspoň malé radosti v podobě tvoření. Budu se snažit nabízet tvoření z dostupných materiálů, které se snad najdou v každé domácnosti.

Tak – a můžeme začít

Princezna

Na princeznu budeme potřebovat:

marshmallow, košíčky na pečení, kousek stříbrného/zlatého papíru na korunku, párátko a Pedro duhové pásky.

Na párátko napícheme jeden bonbon, sukýnku a další dva bonbony. Dále navlékneme princezně vlásky, vyrobíme korunku a máme hotovo...



Tulipány

Budeme potřebovat:

kartonovou krabici, fazole bílé, strakaté..., nůžky, šablonu tulipánu, tužku, lepidlo, štětec a větvičky.



Překreslíme si šablonu
a vystřihneme.

Natřeme lepidlem a začneme
okolo okraje skládat lem z fazolí
a zbytek můžeme jen nasypat
a prsty srovnat, jak vidíte
na obrázku.



Po zaschnutí lepidla
vložíme větvičku do
vlnité části lepenky.



A dáme
tulipánky do
vázičky.



Kontakty

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

VÝBOR

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

KLUBY

3	Brno	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248	vern.eva@seznam.cz
4	Červený Kostelec	Helena Kukrálová	737 109 815	helena@kukral.cz
5	České Budějovice	Ing. Petr Hořava	604 259 414	horavaml@seznam.cz
7	Havlíčkův Brod	Ilona Štěpánková	606 900 914	pk-havl.brod@spolecnost-parkinson.cz
8	Hradec Králové	Stanislava Pospíšilová	737 747 263	stanapospisilova@seznam.cz
9	Krnov	Anežka Matochová	725 258 937	agnes.matochova@gmail.com
10	Liberec	Jaroslav Rous	728 875 983	rous.jarda@email.cz
11	Litomyšl	Milada Štursová	720 561 180	milada.stursova@seznam.cz
12	Mladá Boleslav	Eva Fiedlerová	777 566 383	evafiedlerov@gmail.com
14	Olomouc	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.	604 209 687	dagmar.dupalova@upol.cz
16	Pardubice	Petr Šimon	775 954 466	petrstepanka@atlas.cz
17	Plzeň	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
19	Praha	Ing. František Klíma	604 590 597	fjklima@gmail.com
20	Ústí n. Labem	Ing. Milan Hons	606 342 666	milan.hons@seznam.cz
22	Žďár n. Sázavou	Marie Benešová	607 779 384	zdarbene@seznam.cz

KANCELÁŘ

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

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

Šok na Václaváku:

Sedím na lavičce uprostřed Václaváku, protože je zrovna čas na léky, co mi umožňují se hýbat. Zničehonic ke mě přichází dívka (nebo paní) a podává mi značkový diář na rok 2021. Překvapeně se jí pohledem ptám: Co to má znamenat? Nechápu, proč mi to dáváte?

Chtěl jste tenhle, ne?

„No ano, ale přece... to nejde.“

„Tak je váš, na shledanou.“

Sedím jako opařený a nemůžu ze sebe vydat kloudné slovo. Dárkyně se brzo ztrácí v davu. Můj pokus ji dohonit se nezdařil. Byl jsem natolik překvapen, že jsem nestihl vyjádřit svou vděčnost. Dochází mi, že dárkyně stála za mnou ve frontě u kasy v knihkupectví Luxor, kde jsem si chtěl koupit plánovací diář na tento rok. Když mi prodavačka vysvětlila, že na tuto značku se nevztahuje žádná ze zajímavých slev, které teď na diáře mají, přičemž cena tohoto zůstala hodně vysoká, řekl jsem si, že to „zkusím jinde“. K tomu ale už nedošlo, neboť slečna stojící v Luxoru za mnou ve frontě diář koupila a přinesla mi ho až k lavičce, na které jsem seděl. Pokračování s mojí hloupou ne-reakcí znáte.

Rád bych to napravil, proto píšu tenhle příběh, budu vám vděčný za každou informaci, která by mi umožnila dárkyni vhodně poděkovat.

Nejlépe kontaktní údaje.

Marek Šlechta

Děkujeme našim sponzorům



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Úřad vlády České republiky



PARDUBICKÝ KRAJ



PLZEŇSKÝ KRAJ



KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ



Jihočeský kraj



HRADEC KRÁLOVÉ



B | R | N | O

kkarnov



Olomoucký kraj



OLOMOUC



ŠIKLAND



ZDAR NAD SÁZAVOU



USTÍ NAD
LABEM



Krabčice



HOTEL
LÁZNĚ
VRÁZ



Pardubice



www.usti-nad-labem.cz



john crane
a water company



ADIS
S.A.



Linde



MTC
MEDOCHEMIE

RETIS
GROUP



ROOTWIN



EOP
ELEKTRÁRNY
DPÁTOVICE



WIKOV



HOFMEISTER



MAGNUS
Steel & Wood



Medtronic



Coca-Cola



NEDCON