

PARKINSON



**Oslavy Světového dne Parkinsonovy
nemoci 2022**



Pozvánka do Hradce Králové



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

Vydavatel:

Společnost Parkinson, z. s.

Volyňská 933/20,

100 00 Praha 10

IČO 60458887,

reg. pod číslem zn. L6265

u Městského soudu v Praze,

registrace MK ČR E 7888

ISSN1 1212-0189,

telefon: 774 443 561,

kancelar@spolecnost-parkinson.cz

č. účtu: 1766806504/0600

MONETA Money Bank Praha

Redakce:

Zdislava Freund

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.

Fotografie Hradce Králové

Zdislava Freund

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.

Číslo 66 vychází v březnu 2022

Obsah časopisu nelze uveřejňovat bez souhlasu vydavatele.



SLOVO NA ÚVOD

Milí čtenáři,

dva roky jsou dlouhá doba, a přesně tak dlouho jsme se snažili vyhnout virové nákaze covidu-19. Museli jsme se přizpůsobit opatřením proti šíření koronaviru. To znamenalo nosit respirátor v obchodech a dopravních prostředcích, ale hlavně omezit kontakty s ostatními lidmi.

Museli jsme utlumit to, co je cílem našeho snažení, zprostředkovat pacientům vzájemná setkání. Museli jsme přerušit i pravidelná cvičení. Pevně doufám, že to nezanechalo na vašem odhodlání setkávat se větších škod – a že se naopak těšíte na každou aktivitu, kterou pro vás předsedové vašich klubů připraví.

A tento časopis vám přinese i pozvánku na celospolečenskou akci konanou při příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci.

Přivítejme jaro s novou energií, k tomu vám přeji pevně zdraví.

Vedoucí redakce Zdislava Freund

■ ÚVOD	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S.	2
■ POZDRAVY Z KLUBŮ	18
■ PŘÍBĚHY	30
■ KONTAKTY	36

Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

■ ČASOPIS PARKINSON OBDRŽEL ČESTNÉ UZNÁNÍ CENY VVOZP (Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením) ZA PUBLICISTICKÉ PRÁCE V ROCE 2021.

Ten samý vládní výbor rozhodl ve stejném čase i o tom, že nevyhoví naší žádosti o přiznání dotace na časopis Parkinson a další činnosti, po sedmi letech, kdy bylo naší žádosti vždy vyhověno.

■ ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY

Valná hromada schválila navýšení částky členského příspěvku z 200 Kč na **300 Kč** za rok. K navýšení dochází po sedmi letech. Pokyny pro platbu členského příspěvku jsou tedy:

Číslo účtu: 1766806504/0600
Variabilní symbol: 2022
Splatnost: 31. března 2022
Poznámka: Jméno a adresa plátce, číslo průkazu, pokud znáte

Upozornění: plaťte bankovním převodem, nikoli složenkou. Platba složenkou je drahá a lze jen s obtížemi identifikovat plátce.

Platbu lze uskutečnit i hotově u předsedy klubu.



PŘIHLÁŠKA za člena SPOLEČNOSTI PARKINSON, z. s.

e. č.:

- **Sídlo:** Volyňská 933/20, 100 00 Praha 10
- **Úřední hodiny:** pondělí a středa 9:00 – 15:00
- **Telefon:** 272739222, 774443561,
- **E-mail:** kancelar@spolecnost-parkinson.cz
- **č. účtu:** 1766 806 504/0600 (GE Money Bank Praha)
IČO 60458887, registrováno pod číslem zn. L 6265 u Městského soudu v Praze
- **Společnost Parkinson, z.s., má tyto parkinson kluby:**
Brno, Červený Kostelec, České Budějovice, Havlíčkův Brod, Hradec Králové, Liberec, Litomyšl, Mladá Boleslav, Olomouc, Pardubice, Plzeň, Praha, Ústí nad Labem – **uved'te do poznámky, pokud chcete být evidován/a v jiném klubu než územně příslušném**

Titul:	
Jméno:	
Příjmení:	
Ulice a č.p.:	
PSČ:	
Obec:	
Datum narození:	
Telefon (mobil):	
Telefon (mobil) na osobu blízkou:	
E-mail (vlastní nebo na osobu blízkou):	
Poznámka:	
Jsem:	<input type="checkbox"/> Pacient s Parkinsonovou nemocí <input type="checkbox"/> Osoba blízká/rodinný příslušník <input type="checkbox"/> Jiné (sympatizující, lékař...) – uveďte

Souhlasím, aby mnou poskytnuté osobní údaje byly zpracovány do databáze členů Společnosti Parkinson, z. s., bez poskytnutí 3. osobě (výjimku tvoří jméno a adresa firmě distribuující časopis Parkinson) při zachování ochrany osobních dat ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb. Souhlasím, aby mé fotografie byly využity pro potřeby patientské orgaizace – webu SP a časopisu Parkinson.

Datum:

Podpis:

OSLAVY SVĚTOVÉHO DNE PARKINSONOVY NEMOCI 2022

■ BUDE LETOS TRADIČNÍ VÝSTUP NA ŘÍP?

Bude, ale...

Posledních několik let se z výstupu na Říp stala opravdu velká akce, kterou navštívilo okolo 150 účastníků. Z Prahy byl vypraven autobus, v Krabčicích byl zajištěn sál, ozvučení, kulturní vystoupení, firma paní Staňkové nám uvařila a všem roznesla dobrý oběd, po kterém následoval výborný věneček místní pekařky.

Firma Adiservis poskytla už čtyři terénní vozy, které se několikrát otočily, aby vyvezly nahoru a pak zase svezly dolů méně

zdatné účastníky. A to je hlavní důvod, proč už výstup na Říp nebude organizován v této původní podobě. Nebyli jsme na Řípu sami a provoz terénních aut, mimochodem zakázaný, omezoval další návštěvníky.

Areál už také nepatří pod správu Krabčic, tudíž pod pana starostu, který nám vycházel velmi vstříc.

Dvouletá koronavirová nucená přestávka se tak stala předělem v organizaci výstupu na Říp.



Pro skalní příznivce dubnového výstupu navrhuji pojmout letošní výstup jako „**batůžkovou**“ akci.

Na hoře Řípu se sejdem v neděli 10. dubna ve 12 hodin, po vlastní ose.

Záleží na počasí, na možnostech dopravy – a třeba se nás tam sejde jenom pět.

V kanceláři ve Volyňské ulici je možné vyzvednout si pláštěnku. A nezapomeňte si svačtinu!

■ PŘEDNÁŠKOVÁ AKCE V HRADCI KRÁLOVÉ

Už od podzimu připravujeme přednáškovou akci, která se bude konat při příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci.

Podrobné informace též na:

<https://www.spolecnost-parkinson.cz/prednaska-hradec-kralove-2022/>



Srdečně zveme pacienty s Parkinsonovou nemocí, jejich rodinné příslušníky, pečovatele a ostatní, kdo se o tuto diagnózu zajímají, na přednáškovou akci konanou při příležitosti **Světového dne Parkinsonovy nemoci**

v pondělí 11. dubna od 14 do 18 hodin
ve Výukovém centru v areálu Fakultní nemocnice Hradec Králové

Záštitu nad akcí převzal
ředitel Fakultní nemocnice Hradec Králové prof. MUDr. Vladimír Palička, CSc., dr. h. c.

Přednášející:
prof. MUDr. Martin Vališ, Ph.D., FEAN
doc. MUDr. Ivan Vařeka, Ph.D.
MUDr. Libuše Smetanová, Ph.D.



Program:

- 13.30 Registrace
- 14.00 Zahájení
- 14.30 **Historie a současnost Parkinsonovy nemoci**
přednosta Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové,
odborný garant Společnosti Parkinson, z. s., a člen redakční rady časopisu
Parkinson, prof. MUDr. Martin Vališ, Ph.D., FEAN
- 15.15 Přestávka – vyzvednutí vitaminového přípravku
- 15.30 **Úloha rehabilitace v léčebném programu neurologie**
doc. MUDr. Ivan Vařeka, Ph.D., přednosta rehabilitační kliniky ve FN HK
- 16.15 Přestávka
- 16.30 **Rehabilitace u Parkinsonovy nemoci**
MUDr. Libuše Smetanová, Ph.D., ze stejného pracoviště
- 17.15 Přestávka
- 17.20 Přednáška a distribuce EUROKLÍČE
- 18.00 Zakončení

Zváni jsou všichni pacienti, jejich rodinní příslušníci, pečovatelé a všichni,
kdo se o tuto diagnózu zajímají.

Pro účastníky je připraveno občerstvení a malá pozornost, distribuce EUROKLÍČE.
Vstup je zdarma, z organizačních důvodů **je třeba potvrdit svou účast na e-mailu:**
info@spolecnost-parkinson.cz.

Pro vzdálené účastníky bude zajištěno ubytování v hotelu Černigov, pro členy zdarma,
pro ostatní za 500 Kč, objednání noclehu je nutné do 30. března.

PARKOVIT[®]

doplňěk stravy pro pacienty s PARKINSONOVOU CHOROBOU

*Používá se při chronickém nedostatku živin vyvolaném léky.
Jeho složení přispívá k normálnímu metabolismu homocysteinu,
podporuje správnou psychickou činnost a funkci imunitního systému.
Přispívá také ke snížení míry únavy a vyčerpání.*

STAČÍ 1 TABLETA DENNĚ



1 tableta PARKOVIT[®] obsahuje následující složky:

Kyselina listová 1000 µg (500 % RHP*)

Vitamin B12 5 µg (200 % RHP*)

Vitamin D3 20 µg (800 IU) (400 % RHP*)

*RHP – referenční hodnota příjmu

Více informací najdete na www.parkovit.cz



**PŘIJĎTE SI
VYZVEDNOUT MĚSÍČNÍ
BALENÍ ZDARMA!**

*Těšíme se na setkání s vámi na
přednáškové akci konané při příležitosti
Světového dne Parkinsonovy nemoci
v pondělí 11. dubna 2022
od 14 do 18 hodin v Výukovém
centru LF UK v areálu Fakultní
nemocnice Hradec Králové.*


DESITIN
SUCCESS IN CNS

Zastoupení pro ČR: DESITIN PHARMA, spol. s r. o.,
Opletalova 25, 110 00 Praha 1, www.desitin.cz





prof. MUDr. Martin Vališ, Ph.D., FEAN

Hlavním přednášejícím bude 11. dubna přednosta Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové profesor Vališ. Určitě víte, že je i odborným garantem

Společnosti Parkinson, z. s., a také členem redakční rady časopisu Parkinson.

Dovolte mi představit vám pana profesora – zdroj: www.plusinovace.cz.

Muž, který odhaluje tajemství lidského nervového systému.

Zkoumání nervového systému člověka a samozřejmě léčba vážných chorob, které s ním souvisejí, patří dnes k vůbec nejsložitějším tématům moderní medicíny. Fáze jeho poznání, ve které dnes jsme, stále nabízí mnoho prostoru pro nové výzkumy, výsledky a objevy. Tým inovátora v oboru neurologie Martina Valíše patří v některých směrech vůbec k nejlepším na celém světě.

Od mládí vrcholově sportoval, v judu dokonce jednu dobu nastupoval za reprezentační mužstvo. Nadějnou sportovní dráhu ale zastavil vážný úraz, kdy si na sedmkrát zlomil páteř. O to více se od té chvíle mohl věnovat medicíně, kterou vystudoval.

Zajímavé je, že k vědě se dostal až poměrně pozdě – teprve před deseti lety. Podle jeho slov byl důležitým motivem k nastartování kariéry inovátora pocit trapnosti, který zažíval na svém prvním lékařském kongresu v Americe během rozhovorů s ostatními účastníky. Jak už to tak v podobných kolektivních bývá, ti se mezi sebou trumfovali objevy a zajímavými výsledky ze své praxe. Martin Vališ tehdy jen stál zahanbeně opodál, protože jeho tehdejší pracoviště vědu nedělalo. To, co by jiní později hodili za hlavu, ho nakoplo k novým ambicím, a ještě zvýšenému úsilí. Jak sám říká, má vrozenou vlastnost dokončit věci, do kterých se pustí.

Dnes patří k významným neurologům a některé jeho výsledky výzkumů demence,

Parkinsonovy choroby, roztroušené sklerózy, migrén, cévních mozkových příhod a dalších oborových chorob jsou skutečně světové.

Tak předně, neurologická klinika fakultní nemocnice, kde pan Vališ působí, patří mezi nejvytěžovanější pracoviště, kde se zkouší nové léky. A nejen to. Díky dobré lokalitě, pověsti i zkušenostem pracovníků se jim dlouhodobě neváhá svěřit do péče tak velký počet lidí, že v klinických studiích mají nejlepší výsledky na světě!

Svojí aktivitou v tomto směru přispěli třeba k registraci nových léků na roztroušenou sklerózu.

Ale to není všechno. Martin Vališ totiž neurologii rád propojuje s jinými obory, obzvláště v oblíbě má nové technologie. Výsledkem je speciální počítačový software, který dokáže choroby nervového systému odhalit. Třeba jen z vyhodnocení způsobu pacientovy chůze. I tady patří jeho týmu světový primát.

Nejen špičkoví sportovci pak jistě ocení další patent. Přístroj, který je chopen změřit, jakou máte sílu a jak jste trénovaní, když do něj vložíte ruku, na svého investora pro větší rozšíření zatím čeká.

Martin Vališ si ve volném čase rád zahraje plážový volejbal a v zimě ho můžete čas od času potkat na sjezdovce.

Největším koníčkem je mu však jeho práce a neustálé zdolávání nových a nových profesních výzev. Možná se svým týmem právě v tuto chvíli doplňuje další doposud bílé místo v mapě lidského poznání.



ZPRÁVA Z JEDNÁNÍ NA ODBORU SOCIÁLNÍCH VĚCÍ KRAJSKÉHO ÚŘADU KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE

Za Společnost Parkinson, z. s.,
Zdislava Freund, předsedkyně

Za odbor sociálních věcí Krajského úřadu Královéhradeckého kraje
Mgr. Martina Smudková, vedoucí oddělení sociální práce, prevence
a registrace sociálních služeb
Mgr. Jana Fiedlerová, referentka oddělení sociální práce, prevence
a registrace sociálních služeb
Mgr. Věra Gálová, DiS., referentka oddělení plánování a financování
sociálních služeb

V souvislosti s připravovanou přednáškovou akcí při příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci jsem požádala odbor sociálních věcí Krajského úřadu Královéhradeckého kraje o setkání a možnost položit několik otázek na téma pečovatelská zařízení pro pacienty s pokročilou Parkinsonovou nemocí.

Reakce byla velmi vstřícná, dohodli jsme se na 8. února 2022.
Přes mé předsevzetí nezdržovat déle než půl hodiny trvala nakonec schůzka hodinu a půl.

Téma setkání – dlouhodobě neřešená otázka umístování pacientů v pokročilém stadiu do pečovatelských zařízení, kde by měli zaručenou péči respektující jejich specifika.

Přestože mé náměty nebyly akceptovány v přesvědčení, že je systém nastaven dobře, oceňuji, že se „kraj“ na jednání připravil a oslovil pečovatelská zařízení s dotazníkem o jejich zkušenosti s pacienty parkinsoniky.

Odpovědi na otázky byly zaslány i písemně, mohu vám je tedy zprostředkovat v tomto časopise.

- **Rodina se o možnost umístit parkinsonika v pečovatelském zařízení zajímá, až když je pacient v takovém stavu, že jeho přemístění kamkoliv pro něj většinou znamená brzký konec. Je to proto, že se vytváří společenský tlak na rodiny, aby bylo o pacienta pečováno co nejdéle v původním prostředí. Stát se tak velmi hodnověrně zbavuje zodpovědnosti. Nutí rodinného příslušníka starat se o nemocného až do vlastního úplného vyčerpání. Řešení situace je pak nutno hledat většinou ze dne na den, kdy dojde ke zdravotnímu problému nemocného nebo pečovatele.**

Tzv. původní prostředí se pro nemocného stává komplikací, vězením v bariérovém prostředí s omezenou dostupností lékaře a podobně.

A co ti, kteří nemají to štěstí, že se jim může někdo z rodiny „obětovat“? Co pacienti, jejichž rodiny žijí jinde, nemají spolu každodenní kontakt a ani nechtějí být závislí na svém okolí?

Každý pacient musí mít možnost rozhodovat o svém životě a v okamžiku, kdy se stane závislým na okolí, musí mít možnost najít pomoc.

Jaké je zdůvodnění pro tento společenský tlak?

V prvních řadách je třeba říci, že ze zkušeností organizací Královéhradeckého kraje poskytujících pobytové služby sociální péče vyplývá, že nejde o dlouhodobě neřešenou otázku. Dotazováním poskytovatelů pobytových služeb sociální péče bylo zjištěno, že řada z nich má s poskytováním sociální služby uživatelům/lidem s Parkinsonovou nemocí opakované zkušenosti a je si vědoma jejich specifických potřeb. Současně Královéhradecký kraj jako zadavatel a zřizovatel sociálních služeb nedisponuje v této oblasti podněty poukazujícími na nedostupnost sociálních služeb osob s Parkinsonovou nemocí.

Co se týče zajištění dostupné podpory, je základním principem vytvářet příležitosti k tomu, aby člověk se sníženou soběstačností mohl setrvat v běžném prostředí. Pokud však již odpovídající podporu nelze v přirozeném prostředí člověka s podporou terénních či ambulantních služeb zajistit, jsou k dispozici pobytové služby sociální péče. Učinit maximum pro setrvání člověka v běžném prostředí je jedním ze základních strategických východisek při řízení sítě sociálních služeb, stejně tak subsidiarita pomoci, kdy sociální služby nastupují tehdy, pokud si občan nemůže pomoci sám, nemůže mu pomoci rodina a ani běžně dostupné služby. Přednost má vždy pomoc služeb terénních, ambulantních či pobytových odlehčovacích služeb, a teprve pokud ani s jejich pomocí

nelze zajistit osobě v nepříznivé sociální situaci bezpečné prostředí, přicházejí na řadu služby pobytové. Při řešení, resp. hodnocení konkrétní nepříznivé sociální situace je však třeba posuzovat situaci komplexně, mohou samozřejmě nastat a nastávají situace, kdy není pečující osoba nebo blízké osoby péči nemohou nebo nechtějí zabezpečit, případně vhodné terénní a ambulantní služby nejsou v území dostupné, nebo je již potřeba míra podpory taková, že kapacita těchto služeb již nemůže potřeby dané osoby zabezpečit. Rozhodně je však nezbytné se ohradit proti tvrzení, že systém nutí rodinného příslušníka starat se o nemocného až do vlastního úplného vyčerpání. Systém se naopak snaží vytvářet příležitosti k tomu, aby člověk mohl co nejdéle ve svém přirozeném prostředí setrvat a aby rodinu v péči podpořil. I zde je samozřejmě prostor pro rozvoj a zlepšení, osoba se sníženou soběstačností a pečující osoby k zajištění péče potřebují vhodné podmínky (dostupnost terénních či ambulantních služeb, odlehčovacích služeb vč. pobytových, kompenzační pomůcky apod.). Královéhradecký kraj navíc v rámci svých rozvojových projektů realizuje, případně podporuje obce v realizaci setkání pro pečující osoby, jejichž prostřednictvím se mohou naučit, jak co nejlépe pečovat o své blízké, ale také sdílet své zkušenosti a získat další podporu.



- **Péče o parkinsonika v pokročilém stadiu má svá specifika, a to lékový režim, výživový režim, pohybový režim, jejichž respektování vyžaduje přizpůsobení režimu péče v pečovatelském zařízení. I když se později přidružují další diagnózy, vždy je nutné dodržet v první řadě tato specifika. Přímou se tak nabízí zřízení pečovatelských zařízení nebo oddělení ve stávajících zařízeních pro tuto cílovou skupinu. Argument, že specializovaná zařízení by byla daleko od rodin pacientů, neobstojí, pokud i tak mají pacient a rodina k sobě daleko.**

Co brání parkinsonikům v přiznání statusu cílové skupiny a určení některých zařízení pro tuto cílovou skupinu?

Jak již bylo uvedeno, jsou základními principy pro řízení sítě a zajištění dostupnosti sociálních služeb – prioritou zajištění podpory v běžném prostředí a uplatňování principu subsidiarity. I v případě, kdy je nepříznivá sociální situace řešena pobytovou sociální službou, je cílem vytvářet příležitosti k tomu, aby zůstal člověk se sníženou soběstačností svému přirozenému

prostředí co nejbližší, co nejbližší svému domovu, místu a lidem, kteří jsou mu blízcí. Nikoliv však na úkor kvality poskytovaných služeb. Nastávají samozřejmě situace, kdy pečující osoba, resp. blízké osoby a přátelé nejsou k dispozici nebo žijí daleko, to však nic nemění na tom, že má člověk ke svému domovu a místu, kde žil, vytvořenu pevnou vazbu. Co se týče řešení problému





prostorové vzdálenosti mezi člověkem se sníženou soběstačností a rodinou a dalšími blízkými osobami, je zpravidla v rámci ČR tato otázka řešitelná. Většina krajů, včetně kraje Královéhradeckého, počítá s tím, že řeší nepříznivé sociální situace občanů s prokázanou vazbou na příslušný kraj. Touto prokázanou vazbou však nemusí být jen bydliště žadatele, ale právě třeba i bydliště blízké osoby, která chce být s touto osobou v pravidelném kontaktu. Jak již bylo uvedeno, nejde o zajištění místní dostupnosti na úkor kvality péče.

Současně je nutno uvést, že ne každý potenciální klient je prostorově vzdálen od svých blízkých a vytvoření malého počtu specializovaných zařízení v rámci území ČR by tuto vzdálenost paradoxně mohlo zhoršit, neboť by do nich byly systémově odkazovány osoby, které by preferovaly zůstat v místě, které znají a mají na něj

vazby. Oproti tomu síť „všeobecných“ pobytových služeb pro seniory je v dnešní době již poměrně hustá, a jak je upřesněno dále, s požadavky této cílové skupiny již mají zkušenosti.

Většina poskytovatelů služeb pro cílovou skupinu seniorů závislých na péči napříč Královéhradeckým krajem má zkušenosti s poskytováním služeb osobám s Parkinsonovou nemocí a specifické potřeby péče o tyto uživatele při poskytování služby reflektují (individuální denní rytmus, kompenzační pomůcky, specifika medikace, specifika výživová atd.). Všechny tyto pobytové služby mají také k dispozici kvalifikovaný zdravotnický personál. Pro rozhodnutí o poskytování sociální služby konkrétní osobě je určující její nepříznivá sociální situace (potřeba péče a podpory), nikoliv diagnóza. To však neznamená, že nejsou specifické potřeby v péči reflektovány. Naopak. Cílem



je vždy péči v maximální možné míře individualizovat, a to v závislosti na potřebách konkrétních uživatelů.

Jak oslovené služby v síti KHK uvedly, jsou si vědomy náročnosti péče o klienty se specifickými projevy a potřebami, kterými bezesporu osoby s Parkinsonovou nemocí jsou. Na základě zkušeností jsou však za běžného provozu schopny adekvátně odhadnout, jakou kapacitu uživatelů s vysokými nároky na péči jsou schopny reálně zajistit

tak, aby nebyla dotčena kvalita poskytované péče a nebyly kladeny nepřiměřené nároky na personál. V neposlední řadě je dále nutné zdůraznit, že osoby s Parkinsonovou nemocí nejsou jedinou skupinou vyžadující specifický přístup, v běžných domovech se pracovníci potýkají s řadou nepředvídatelných situací, které s sebou onemocnění v pokročilém věku přinášejí a se kterými se musí vůči obyvatelům domova důstojně vypořádat.

- **Velmi nepřehledná je situace při hledání pečovatelského zařízení, kde se umí postarat o parkinsoniky. Neexistence přiznání statusu cílové skupiny pacientům s Parkinsonovou nemocí vede k individuálnímu posouzení konkrétního zařízení, zda přijmou parkinsonika a jak se o něj postarají. Neexistuje standard péče.**

Podle čeho se má pacient orientovat při hledání pečovatelského zařízení pro parkinsonika?

Ve věci dostupnosti sociálních služeb (terénních, ambulantních, případně pobytových) a dalších možných forem podpory poradí sociální pracovníci obecních úřadů. Lze se obracet na obecní úřady obcí s pověřeným obecním úřadem či obecní úřady obcí s rozšířenou působností (sociální pracovníci vykonávají činnosti sociální práce a koordinují poskytování sociálních služeb na obecní úrovni), případně lze oslovit některou ze sociálních služeb v místě, kde osoba žije, například pečovatelskou službu, jejíž dostupnost je zpravidla zajištěna i v těch nejmenších obcích. I sociální pracovník terénní služby by měl být schopen v rámci základního sociálního poradenství odkázat na místo či osobu, kde/u které je možné získat další potřebné informace (právě třeba na zmíněný obecní úřad). Informace o dostupnosti služeb samozřejmě předávají či zprostředkují také pracovníci odboru sociálních věcí Krajského úřadu Královéhradeckého kraje.

Po projevení zájmu o poskytování sociální služby probíhá jednání se zájemcem o službu, v rámci kterého je posuzována nepříznivá sociální situace zájemce, resp. žadatele a je vyhodnoceno, zda a jakým způsobem může daná sociální služba přispět k řešení jeho nepříznivé sociální situace.





V rámci procesu jednání se zájemcem je zájemce/žadatel seznámen s posláním, nabídkou a možnostmi poskytované sociální služby, sděluje svá přání, potřeby a očekávání. V případě, že služba může v rámci své nabídky řešit nepříznivou sociální situaci zájemce/žadatele, je následně před uzavřením smlouvy a zahájením vlastního

poskytování sociální služby plánován průběh poskytování sociální služby, tedy jak konkrétně bude služba poskytována právě v závislosti na individuálních potřebách žadatele či jak budou případní další aktéři na řešení participovat (případně zapojení blízkých osob, opatrovníka apod.).

- **Již dnes jsou některá pečovatelská zařízení, která respektují specifika péče o parkinsoniky a zajišťují tuto péči velmi dobře. Lidem, kteří hledají tuto specializaci, by velmi pomohlo, kdyby byla tato zařízení označena v katalogu poskytovatelů**

sociálních služeb, popř. na svých webových stránkách. Zájemce o pobytovou službu by věděl, že personál tohoto zařízení je i odborně proškolen.

Je to reálné?

Informace o nabídce sociálních služeb v Královéhradeckém kraji je věnován katalog sociálních služeb Královéhradeckého kraje: <https://socialnisluzbykhk.cz/>. Ten umožňuje hledat/filtrovat sociální služby dle zadaných parametrů. V rámci aktualizace katalogu lze zvážit doplnění v položce Volby – Aktuální témata o volbu Parkinsonovy nemoci. Zde záleží na poskytovatelích, kteří si údaje v katalogu u své služby spravují, zda tuto

volbu učiní aktivní. Dále lze poskytovatelům z Královéhradeckého kraje doporučit, aby na svých webových stránkách zveřejnili informaci, že mají zkušenosti a jsou schopni v rámci poskytované služby reflektovat specifické potřeby osob s Parkinsonovou nemocí. Poskytovatelům sociálních služeb je samozřejmě možné zprostředkovat informaci o přednáškové akci v Hradci Králové a činnosti Společnosti Parkinson, z. s.

**Srdečně zveme zástupce sociálního odboru Královéhradeckého kraje a zájemce z řad personálu pečovatelských zařízení na přednáškovou akci
11. dubna od 14:00 do 18:00 ve Výukovém centru v areálu
Fakultní nemocnice Hradec Králové.**

Podrobné informace:

<https://www.spolecnost-parkinson.cz/prednaska-hradec-kralove-2022/>.



Pozdravy z klubů

PK Brno, Společnost Parkinson, z. s. Podzimní pobyt pro osoby s PN a jejich doprovod 11.–15. 10. 2021 „Překážky nás nezastaví“

Ludmila Staňková



Opakovaně, již po několik let, využívá Parkinson klub Brno, Společnost Parkinson, z. s., tradiční pobyty pro seniory a pobyty pro parkinsoniky a jejich doprovod, pořádané neziskovou organizací Filiánek, z. s., v nádherné lokalitě Třech Studní na Vysočině v hotelu Horník. Nabídka zahrnuje příjemné ubytování, výbornou stravu, překrásnou krajinu s možností kratičkových vycházek do blízkého i vzdálenějšího okolí a celodenní program pod vedením zkušených lektorek.

Tentokrát pobyt zdokumentovala Ludmila Staňková. Z její podrobné reportáže vybíráme:

První setkání s místem, hosty a personálem, kam nás dovezl „minibus PKB, linka Brno – Janáčkovo divadlo – Horník“, bylo při bohatém obědě a následně u káfička.

Odpoledne se uskutečnila procházka lesem. Ne však ledajaká. Čekaly nás úkoly na téma „zajímavosti o lidském těle“.

V 17 hod. cvičení na židli. Jak málo stačí ke štěstí. Nafukovací míč a dítě. S malou Meduňkou si pinkala každá ruka, dokonce i hůl.

Po večeri následoval společenský program zaměřený na seznámení se a zapamatování jmen

Následující test nás zcela pohltil. Všichni soustředěně přemýšleli. Malá ukázka:

Obsahují citrony cukr?

- a) ne, žádný
 - b) ano, mají 4× víc cukru než jahody
 - c) obsahují pouze stopové množství
- B je správně.



Úterý

Ranní rozcvička s Lenkou alias Krčou v přírodě. Úžasné. Ten vzduch a trochu i zima. Správné držení těla při chůzi bylo náročné.

Dopoledne procházka lesem a „Praš-těné kuriozity“ s úkoly a překvapením po cestě. Týkaly se alkoholu. Nečekaná byla na konci ochutnávka. To nemělo chybu.

Po obědě následovalo kreativní tvoření. S Janou jsme vyráběli drátováním jablíčka. Dají se vytvořit pomocí drátku a korálků i jiné obrázky, např. stroměček, rybička...

Odpolední samostatná vycházka do okolí ve skupinkách nebo individuální. Houby ještě moc nerostly.

Večerní cvičení s tenisovými míčky.

Večer společenská, velmi zajímavá desková hra.

Středa

Opět ranní cvičení v přírodě. Seznámení s místními kozičkami. Jen těžko jsme poznávali, jde-li o kozu, či kozla. Koza to však nevydržela a předvedla se v plné své kráse. Otočila se k nám s pohrdáním zezadu, ukázala vemínko, vymočila se a vyhodila i bobky.

Procházka lesem s úkoly a překvapením po cestě.

Po obědě kreativní tvoření při kávičce – výroba záložek do knih. K tomu pár písniček, aby se i mluvidla procvičila.

Na vedení brněnského klubu se obrátila studentka fyzioterapie Kamila Váňová z Ostravy s prosbou o pomoc při své závěrečné práci. Potřebovala vyplnit dotazník ohledně citlivosti parkinsoniků na bolest. Kamila vyzvedla na autobusovém nádraží v Novém Městě na Moravě Blanka, která přijela autem se svou psí smečkou. Ze



začátku vyplnili dotazník jen dva odvážlivci, ale Jana Benešová s ostatními účastníky promluvila a stanovila pořadí a postupně s Kamilou vyplnili dotazník ostatní.

Odpolední vycházka do přírody s hádankami a jinými úkoly.

Cvičení se šálou, při kterém jsme procvičovali kyčle a kolena.

Večer zajímavá přednáška Blanky Ullmannové o její psí smečce, kterou tvoří 2 krysařici – kluci Colombo a Dantes Adratio – s fenkou labradorského retrívra Simbou.

Čtvrtek

Dopoledne plné pohybu a pohody. Mölkky turnaj 2021. Všichni soutěžící se zapojili s velkým nadšením a zápalom pro hru. Úroveň družstev byla vyrovnaná. Chvilí vedlo družstvo A, pak zase družstvo B. Soutěživost byla obrovská. A radost ještě větší. Málem jsme zapoměli i na oběd.

Odpoledne jsme absolvovali ručníkovou terapii – tvoření pro radost. Vyráběli jsme

z ručníčků medvídky, kteří se hodí i jako dárek pro děti. Až je přestane bavit medvídek, zůstane jim ručníček.

Pak jsme vyrazili „na káffčko, na slovíčko“ procházkou do Tří Studní. Velmi příjemná pohoda a nálada. Při zpáteční cestě lesem jsme zjistili, že začínají růst houby.

Večerní cvičení ve znamení šátků. Něco jako spartakiáda.

Pátek

Rozcvička byla individuální. Já jsem se rozhodla, že si vyběhnu na houby. A tak se i stalo. Bylo ještě šero a nic moc jsem neviděla. Tak jsem si řekla, že si vyfotím alespoň nějaké houby, i když nejedlé. Vybírala jsem vhodnou pozici pro focení. A co se nestalo. Při podřepu jsem náhle udělala kotoul vzad. Pád byl do měkoučkého mechu a nebyla jsem ani špinavá. Jen trochu mokrá. Musela jsem se upřímně smát. Kotoul vzad se mi už nepodařil udělat celou řadu let, a zde to šlo tak snadno. To je tak, když parkinsonik



vyrazí na houby. Ty jsem však také našla. Babky a suchohříby.

Po snídani jsme se rozloučili a rozjeli se naplněni radostí z krásného pobytu a milých setkání domů. K dispozici byl opět náš parki-minibus.

Těšíme se, že vláda covidu pomine a budeme se moci v roce 2022 zúčastnit jarního i podzimního pobytu (11. 4. – 15. 4. 2022 a 10. 10. – 14. 10. 2022). Zveme k účasti zástupce i jiných regionálních klubů na naši milovanou Vysočinu, kde je v každém ročním období vždy nádherně.

Více informací na adrese <https://www.filianek.cz/pobyty-pro-seniory-ma-ro-2022>.



Plán činnosti Parkinson klubu Brno, Společnost Parkinson, z. s., 1. pololetí roku 2022

PRAVIDELNÉ AKCE

- **Setkání v klubovně** – pravidelně každé třetí pondělí v měsíci 14:00–17:00, Vojtova 7, Brno-Štýřice

Jak se do Vojtovy dostanete?

- Tramvají č. 7 nebo 8 od hlavního nádraží, vystupte na zastávce Vojtova a po pár metrech dojdete k domu s velkou sedmičkou na fasádě.
- Tramvají č. 2 od hlavního nádraží, vystupte na zastávce Nemocnice Milosrdných bratří a opět ulicí Vojtova dojdete k cíli.
- Tramvají č. 5 nebo 6 z ulice Česká na zastávku Nemocnice Milosrdných bratří a ulicí Vojtova zase dojdete k domu se sedmičkou na fasádě.
- Pojedete-li autem, můžete parkovat v nedalekém parkovacím domě River Park v ulici Polní.

- **Rehabilitační cvičení parkinsoniků** – v tělocvičně – každý čtvrtek 16:00–17:00, zahájení 3. února 2022, tělocvična Sokolu Brno II.

Jak se dostanete k Sokolu Brno II?

PŘÁVĚ PŘIPRAVUJEME

- **Slavnostní setkání členů a přátel** u příležitosti Světového dne Parkinsonovy nemoci a k počtě 24. výročí založení PKB. 9. dubna 2022 ve 14:00.

- **Ozdravný pobyt** pro osoby s Parkinsonovým onemocněním a jejich doprovod „Překážky nás nezastaví“:

Tři Studně, hotel Horník. 11. 4. – 15. 4. 2022. V případě dostatečného zájmu zajistí PKB dopravu do Tří Studní a zpět.

- Od zastávky Dětská nemocnice po Merhautově ulici, vpravo do ulice Slepá, kolem domu č. 20 rovněž do vnitrobloku, k domu Sokola Brno II., parkování je zdarma.

S sebou: přezůvky, pohodlné oblečení, karamatku, overball.

- **Stolní tenis** – každé úterý v klubovně Spartaku Slatina, Tuřanka 1, Brno, 9:00–11:30, od 11. 1. 2022

Jak se dostanete ke klubovně?

- Trolejbusem č. 31 od hlavního nádraží směr Šlapanice, vystupte na zastávce Přemyslovo náměstí.
- Autobusem č. 78 ze směru Stará osada k Olympii, vystupte na zastávce Přemyslovo náměstí.

Kontakt: nově Libor Jaša, mobil: 608 113 922

- **Bowling** – pondělí vždy jednou za 14 dní, od 14:00, Makovského nám. 1, Brno-Žabovřesky (nad Billou), zahájení zatím nebylo určeno

Kontakt: Libor Jaša, mobil: 608 113 922

Zájemci se přihlásí on-line na adrese: <http://www.filianek.cz/pobyty-pro-seniory>, v sekci PŘEKÁŽKY NÁS NEZASTAVÍ!

Přijďte potěšit sebe i nás

Za výbor Parkinson klubu Brno, Společnost Parkinson, z. s., Mgr. Eva Vernerová, předsedkyně

Podrobnější informace na tel.

+420 606 145 248

www.parkinson-brno.cz

PK Brno, Společnost Parkinson, z. s. S novým rokem 2022 v nové klubovně

Mgr. Eva Vernerová, předsedkyně



Když jsem začala pracovat pro brněnské parkinsoniky, bylo zásadním úkolem najít prostor k setkávání. To se mi podařilo v roce 2006. V Centru volného času Vranováček na ZŠ Vranovská 17, Brno.

Byla to kouzelná místnost se stěnami pomalovanými náměty z pohádek Josefa Lady. Na chodbě bylo možné hrát stolní tenis, což bylo rozhodující. Bohužel se přicházelo po mnoha příkrých schodech. I když těžko, musela jsem hledat vhodnější prostor. Manžel tehdy zpíval ve sboru Církve československé husitské v prostorách brněnského biskupství – a bylo rozhodnuto.

Diecézní rada CČSH vyhověla naší žádosti na svém zasedání 29. 3. 2008 a souhlasila s výpůjčkou místnosti „Setkávání“ na tři hodiny v měsíci pro klubové schůzky členů Parkinson klubu Brno, Společnost Parkinson, z. s.

Za tuto možnost jsme byli po všechna léta velmi vděční. Pro parkinsoniky z celého Brna a okolí bylo místo dobře dostupné, včetně bezbariérového pohybu v budově. Vždy jsme se setkávali s nebývalou ochotou

a pomocí zaměstnanců. Měli jsme možnost prožít desítky hodin v krásném prostředí, vzájemně komunikovat a zvát na besedy zajímavé hosty.

Jak šel čas, navštívili „naši klubovnu“ mnozí milí hosté, desítky nemocných i jejich rodinní příslušníci a přátelé.

Přibývala nejen léta, ale výrazně se změnila členská základna. Přes všechna koronavirová opatření se nám loni přihlásilo 14 nových členů, což svědčí o zvyšujícím se povědomí veřejnosti o Parkinson klubu Brno, Společnost Parkinson, z. s., a zájmu nemocných a pečujících osob o pomoc, která jim pomáhá zvládat život s Parkinsonovou nemocí. V současné době má klub registrovaných 88 členů věkového průměru 73 let a stále přijímáme nové přihlášky, které nahrazují členy během roku nedobrovolně opouštějící naše řady.

Tyto okolnosti způsobily, že nám místnost „Setkávání“ začínala být těsná. V loňském roce jsme se dotázali úřadu Brno-střed na možnost našeho setkávání v nově vybudovaném bezbariérovém objektu ve Vojtově ulici v Brně, který je součástí komplexu „Bytové domy Vojtova“ určeného pro bydlení





A nejen to! Dle svého zájmu se můžeme účastnit i všech akcí, které Kávéeska organizuje. Například se již koncem loňského roku rozběhl kurz počítačové gramotnosti jen pro naši skupinu.

Bonusem pro všechny jistě bude milý a vstřícný personál střediska, který je ochotný pomoci při organizování našich aktivit. Máme se nač těšit!

Všele děkujeme za všechno, čeho se nám dostalo ze strany diecézní rady včetně bezplatného užívání prostoru zvaného

seniorů a mladých rodin, vč. občanské vybavenosti – knihovna Jiřího Mahena, kulturní a vzdělávací středisko, Centrum sociálních služeb, kavárna, veřejný park. Naše prosba byla vyslyšena a brněnský klub se od roku 2022 přestěhuje do uvedeného volnočasového centra ve Vojtově 7 – Kávéesky.

Když jsme poprvé navštívili Kávéesku, zaznělo slovo „přepychové“. Věříme, že budeme rádi docházet do krásného prostředí s většími možnostmi pro naši činnost.

„Setkávání“. Přejeme všem zaměstnancům pevné zdraví, hodně životních sil a radosti ze života.

V kronice našeho klubu bude téměř čtrnáct let navždy zapsáno, že setkávání v Joštově bylo pro všechny členy jako cesta domů, k pohodě, radosti a jistotě. Očekáváme, že budeme i nadále v kontaktu.

Stejně tak jsme velmi vděční Úřadu městské části Brno-střed za možnost využívat tak skvělé zázemí pro naši činnost.



PK Brno, Společnost Parkinson, z. s. Vycházka do Vranova u Brna Mgr. Eva Vernerová, předsedkyně



Sotva se list v kalendáři otočil na rok 2022, již se členové PKB poptávali, kdy bude cvičení a další akce. S ohledem na koronavirovou situaci jsme se rozhodli zvolit pohyb v přírodě – vycházku do nedaleké obce Vranov u Brna. Zdejší barokní kostel Narození Panny Marie patří ke známým a hojně navštěvovaným mariánským poutním místům.

Cesta MHD trvá víc než půl hodiny, takže bylo dost prostoru k hovoru o čemkoliv, hlavně o vánočních zážitcích. K hojnému počtu účastníků patřil i Blančín labradorský retrívr Simba. Dříve týraná fenka z útulku se chovala znamenitě a s vděčností za každou pozornost.

První zastavení ve Vranově bylo u Hájenky s krátkými informacemi o místě i okolí. Pak jsme širokou cestou podél lesa s výhledem na vranovské stráně procházeli samotnou obcí. Velmi nás zaujala jedna z předzahrádek se zamrzlým jezírkem a množstvím zvířátek. Jako v pohádce.

Na návrší poblíž poutního kostela jsme obdivovali výrazně situovanou

monumentální barokní stavbu z roku 1703. Tento bývalý chudobinec byl zakrátko přestavěn na hospodu, avšak v posledních letech velmi zchátral. Od roku 1958 je památkově chráněný a kompletně zrestaurováný.

Zde nás Eva seznámila s legendou o moravském šlechtici Vilémovi a zjevení Panny Marie. Vilém pak nechal na místě postavit dřevěný kostelík, v němž umístil sošku. Majitelé panství, knížata z Lichtenštejna, zde nechali vystavět kostel v roce 1630 včetně klášterního komplexu paulánů. Nedaleko kostela stojí gotická plastika Panny Marie. Je jednou z nejvýznamnějších památek tohoto druhu na Moravě, naprosto mimořádná





Jako soudečky jsme se valili do kopce ke kostelu Narození Panny Marie. Vranovské jesličky jsou proslulé, vánoční výzdoba kostela vracela mysl k nedávno prožitým svátkům. U jesliček jsme si za zvuku koled a kolébání Ježíška v kolébce prohlédli střídivavé rozsvěcování jednotlivých scén narození. Všichni ztichli, a najednou se někdo brumdem přidal k právě zpívané koledě. Ne-

i svým provedením – nejde o klasickou Madonu s Ježíškem, ale svatá Panna je vyobrazena bez dítěte jako dívka líbezného tváře v modrém šatě, v postoji pokorné modlitby, s ne zcela sepjatýma rukama.

Blížilo se poledne, a tak jsme odešli do Hospůdky Bylo Nebylo na objednaný oběd. K velkému překvapení všech jsme vešli jako k někomu do kuchyně. Jako u babičky – starý kredenc, stoly i židle v podobném duchu. Na jednom z nich prostřené pečivo jako na svatbu. Různé koláče, drobné cukroví a ve vitrině lákavé zákusky. Pastva pro oči doplněná vůní čerstvého pečiva byla úžasná. Nebývalá ochota personálu-majitelů už jen umocňovala zážitek z oběda. Menu opravdu domácí – vývar kuřecí i zeleninový, kuřecí řízek a vepřový plátek s bramborami jen konkurovaly špeclím s uzeným. Boule jsme měli až za ušima, ale ochutnávka sladkostí nemohla chybět. Paní vedoucí se přišla osobně zeptat, jak nám chutnalo. No přece strašně, i ty brambory byly určitě domácí.

zůstal sám. Myslím, že nejen já jsem dlouho nezažila tak povznesený pocit blaha, šesti a radosti.

Zbývalo nám zdolat víc než sto schodů od kostela k zastávce autobusu. Dunka předem ověřila, že i v zimním období jsou schůdné. Všichni jsme úspěšně procvičili nožky i pozornost. Na zastávce zbylo trochu času, tak jsme stihli ještě lákat Boba na chůzi s hůlkami. Slova díky nebrala konce a ujištění, že tohle si musíme zopakovat, jen potěšilo. Ale příště zase někam jinam.



PK Pardubice, Společnost Parkinson, z. s. Plán činnosti klubu na rok 2022

Petr Šimon, předseda



- **Pravidelná rekondiční cvičení** v tělocvičně ZŠ Štefánikova v Pardubicích se budou konat každé úterý (mimo školní prázdniny) od 16:00 do 17:00. Poprvé se v roce 2022 sejdeme 4. ledna.
- **Cvičení v bazénu** v plaveckém areálu Aquacentrum Pardubice. Po Novém roce se budeme scházet u recepcce plaveckého areálu opět jen jednou za čtrnáct dní (dle speciálního rozpisu), a to ve středu od 12:40 do 14:00. Začneme 12. ledna 2022.
- **Setkávání členů KP** v centru pro zdravotně postižené v Pardubicích-Polabí-
nách přibližně 1× měsíčně od 14:00. Termíny: 27. 1., 24. 2., 24. 3., 21. 4., 19. 5. a 30. 6. 2022.



- **Výstup na Kunětickou horu** při příležitosti světového dne pacientů s Parkinsonovou nemocí.
- **Výlety za kulturními památkami.** Návrhy na návštěvu zámku Opočno a lázeňského města Poděbrady.
- **Opékání špekáčků** v září 2022.
- **Prosincová členská schůze** v salonku restaurace Pivovarka.

PK Liberec, Společnost Parkinson, z. s. Plán činnosti klubu na rok 2022

Jaroslav Rous, předseda



- Jako hlavní činnost jsme si opět navrhli svoji **rehabilitaci**. Budeme se pravidelně každé úterý v 15 hodin scházet v nemocničním rehabilitačním bazénu ke cvičení s naší cvičitelkou Martinou. Po cvičení se vždy budeme scházet v nedaleké sokolovně na doplnění tekutin a debatu o činnosti klubu a přípravu dalších společných akcí.
- V únoru máme dojednaný a připravovaný **týdenní rekondiční pobyt v lázních Vráž**.
- Na neděli 10. dubna je plánován **výstup na Libereckou výšinu**, kde je postaven pěkný hotel v podobě středověkého hradu. To je naše klubová akce nahrazující každoroční cestu na Říp. Trasa je přibližně 1,5 km dlouhá, od samoobsluhy ve Wolkerově ulici se stanicí autobusu Březová alej. Kdo by cestu nezvládl, může dojet autem až na hotelové parkoviště. V restauraci nebo v případě krásného počasí na venkovním posezení je možné se občerstvit na zpáteční cestu. Spoluúčast rodinných příslušníků a kamarádů je vítána. Akce je pořádána na oslavu mezinárodního dne parkinsoniků, který připadá na 11. dubna.
- Vyhlášen je **klubový turnaj v pétanquu**, v případě většího zájmu i bowlingu.
- Po vzájemné domluvě průběžně připravíme **další společné akce nebo výlety a předvánoční setkání klubu**.



PK Olomouc, Společnost Parkinson, z. s. Co chystáme v roce 2022

Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D., předsedkyně



Srdečně zdravím čtenáře časopisu Parkinson v novém roce a přeji vše nejlepší, zejména pevné zdraví.

Co plánujeme v Parkinson klubu Olomouc na letošní rok?

Rádi bychom **navštívili hipoterapeutické centrum Ryzáček a uskutečnili prohlídku Arcibiskupského paláce v Olomouci.** Obě akce jsme přesunuli kvůli epidemické situaci z minulého roku, snad se jejich realizace letos již vydaří.

Budeme pokračovat také v pohybových aktivitách. **Pravidelné cvičení nyní probíhá ve dvou skupinkách ve středu a čtvrtek (10:00–11:00) v RRR centru,** při větším zájmu lze rozšířit cvičení i na



pátek. Věříme, že se nám v roce 2022 opět podaří uskutečnit **posezení někde na zahrádce, plavání nebo turnaj ve stolním tenisu či bowlingu.**

O všech akcích budeme členy informovat, jakmile budou známé termíny.

Na závěr bych chtěla poděkovat Olomouckému kraji za finanční podporu celoroční činnosti Parkinson klubu Olomouc, Společnost Parkinson, z. s., v roce 2021. Ze získaných prostředků byly hrazeny zejména pronájmy prostor pro pohybové aktivity a nové cvičební pomůcky. Poděkování patří i statutárnímu městu Olomouc, které nám poskytuje



bezplatně jedenkrát měsíčně prostor v Klubu pro seniory U Hradeb 2 v Olomouci.

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



Přátelství dvou žen, které trvá 72 let

Eliška Kracíková své nejlepší kamarádce Haničku



Školka:

Ta vrátka oprýskaná, zub času na nich zahlodal,
byla tam už tenkrát,
kdy malá ručka dětská je otvírala.
Když zašla za ně, na svůj život sama zůstávala.

Dobrý den, paní učitelko, špitla a její velké oči se radostí rozsvítily,
ano, byla už tady – její kamarádka školková – Hanička.
Měla své vlásky do cůpku spletené a mašlemi propletené,
To já nikdy mít nebudu, smutně své vlásky hladím, ale ofinka jí moc sluší.

Obě holčičky vzaly se za ručky
a společně běží, panenky už čekají
a do kočárků se těší.

Po dobrém obědě odpočinek čeká
a hodiny tikají, čas se neptá.
Pomalu si rodiče pro děti přicházejí,
i naše holčičky se pro dnešek loučí. Kdo jde domů?
Hanička, už je tu její mamička.
Holčička smutně stojí u vrátek, za svou kamarádkou hledí,
„Zítra přijdeš, vid’?“ přes své zoubky cedí.
„Přijdu. Přijdu.“ A naše holčí už radostněji na svět hledí.
Pro ni nikdo nepřichází a hodiny svůj čas poslušně odtikají,
jak se na školkový majetek sluší.

Copak asi Hani dělá, usíná a
maminčin hlas pohádku dopovídá.
A naše dívěnka svá modrá očka zavírá, ale není tu sama,
s jinými děcky každou další noc tu společně přečká.

A ráno je veselé, až svou postýlku ustele,
 a koláček ke snídani malou holku potěší.
 A hurá! Hanička už je tady!
 Ach, živote, nezklam ty holčičky veselé.
 A už dívenky za ručky se berou a za dětmi
 se úprkem do herny derou.

Jsou spolu ve školce, ve škole a vše ve dvojici zvládaly,
 i když jim životem prapory nevlály.
 A tak šly roky po roce a ony ruku v ruce
 pohodou i nepohodou, společně štěstí ukrájou.
 Léta ubíhají, holčičky se v ženy mění,
 maminkami se staly.
 Tři děti každá z nich v bolestech povila,
 cestička životem trním obrostlá byla, i břehy občas pokryla.
 Dodnes spolu ženičky stále rozmlouvají,
 již dvě dámy, šachy rozehrané,
 doufejme společně,
 že král jde hrdě dál a šach mat zatím nikdo nedostal.

Dnes už jen ženy milé roky prožité počítají,
 již 70 roků a společně do kroku jdou.
 Voda je nesmyje, vítr neodvál,
 musíš to s úsměvem dopsat a žít dál.
 Přátelství nekončí. To trvá, to trvá.

A jejich ruce se dotýkají jako před lety ručky dětské,
 důvěrný pohled, úsměv na tváři
 tento pravdivý příběh obě doprovází.

A co nám to říká?

Přátelství je největší a nejvěrnější instituce,
 a proto, lidi, držte je pevně v ruce a jeden druhému
 mačkejte pěsti, neboť toto je veliké štěstí.

Parkinsonik v nemocnici

Věra Strejcová, Plzeň



*Milí přátelé,
poslední lednový týden jsem strávila trochu netradičně na chirurgic-
kém oddělení FN Plzeň na Borech. Byl to plánovaný zákrok odstranění
brániční kýly pro dlouhodobé potíže.*

Ale co Parkinsonova choroba – narkóza, léky? K předoperační dokumentaci jsem doložila také zprávu z neurologie od MUDr. Macha s přesným dávkováním léků. Léky jsem odevzdala při příjmu a přestala jsem si dělat starosti. Sestřičky se do mého lékového rytmu okamžitě dostaly a nosily mi pravidelně mé dávky, dohlédly, abych je polkla.

První den po zákroku jsem byla zcela bez léků a pak jsem je dostávala nadrcené, aby nezatížily žaludek. Prostě dávkování léků fungovalo perfektně. Stav po narkóze si zatím netroufnu hodnotit, ale necítím téměř žádné zhoršení – jen silnější třes, ale doufám, že se i ten zlepší.

Ve stejné době byla hospitalizována na oční klinice FN Plzeň v Lochotíně Bohunka Šťastná. I ona hodnotí přístup personálu jako skvělý.

Josef Lucák navštěvuje od října denní stacionář Kristián v Přešticích. Je zde spokojen a péče o klienty funguje velmi dobře. Denní kontakt s ostatními klienty mu velmi pomáhá.

Další, kdo se s námi chtěl podělit o své zkušenosti, je pan Šemora z Plzně. Cituji: „Dobrý den, chtěl bych se s vámi podělit o to, jak se mnou zacházejí ve zdravotnictví a na úřadech. Jmenuji se Miroslav Šemora a jsem parkinsonik už jedenáct let. Jezdím do extrapyramidového centra v Praze na

Karlově náměstí, kde mě léčí. Mám zavedenou pumpu v tenkém střevě, která mi dodává levodopu do mozku. Když jsem prodělal operaci, musím říct, že se o mě výborně starali. Sestřičky mě třeba krmily, převlékaly, dělaly osobní hygienu a vždy, když jsem něco potřeboval, ochotně mi pomohly. Doktoři mě chodili kontrolovat, jestli je vše v pořádku. Prostě úžasná spokojenost, mohl jsem se na vše zeptat a poradili mi se vším, co potřebuji a co je pro mě dobré, abych co nejdéle zůstal v dobré kondici. Tímto všem doktorům i zdravotním sestřičkám chci poděkovat za jejich péči.

Co se ale týče úřadů, je to horší. Pomalu se musím o všechno doprošovat a na vše pořád podávat odvolání. Kdybych neměl manželku, nevím, jak bych vše zvládl. Víím, že úřady mají nějaké hranice, komu co přisoudí, nebo ne, ale je mi smutno, když vidí a přečtou si, jakou mám nemoc, jsou stejně schopni mi pořád posílat, že můj požadavek byl zamítnut. Chci jenom říct, že když vidí v naší lékařské zprávě, že naše nemoc se zlepšovat nebude, a naopak se bude zhoršovat, nevidím důvod, proč nám na úřadech nemůžou víc pomoci a hned nám přiřknout, o co je žádáme. Chápu, že někteří lidé využívají sociální dávky, a tedy musí být obezřetní, ale když vidí toho člověka, že to nehraje, měli by mu pomoci.

Závěrem bych chtěl poděkovat hlavně svému Parkinson klubu Plzeň, kam chodím a dozvídám se víc o své nemoci, a hlavně to vidím na vlastní oči, co mohu ještě

očekávat, a připravit na to sebe i manželku, která to se mnou bude mít ještě horší. Za její péči jí děkuji. Taky díky klubu podnikáme rekondiční pobyty, kde máme zajištěné cvičení a besedy s doktory, jak se s nemocí vyrovnávat, a nové informace. Všem vám

přeji hodně zdraví – a aby k nám byly úřady ohleduplnější. Zdraví Míra Šemora.“

Co dodat? Přeji hlavně hodně zdraví vám všem. A ať narazíte vždy jen na dobrou péči ve zdravotnictví i jinde.



Všední život parkinsona

Michaela Filípková, Praha



Abych pravdu řekla, vůbec nevím, co je všední život, natož všední život parkinsona.

Dříve pro mě všední den znamenal ranní vstávání, práci, venčení pejska, procházky, knížky, kamarádky, kolo, víkendy na chaloupce. Ještě na jaře jsem psala, že práce asistentky naší předsedkyně Slávky Freund je zajímavá, že mi přináší nové poznatky a nutí mě to se opět učit nové věci. Běžný život parkinsona pro mě byl obdobný, jen ubylo kolo a manžel se zapojil do domácích prací. Na nic jsem si nestěžovala. Tedy až na to, že mám parkinsona. Možná se teď ptáte, proč jsem tedy odcházela? Jednoduchá odpověď. Maminka se od začátku roku začala zdravotně horšit (v roce 2009 prodělala mozkovou příhodu, vše zvládla dobře, takže mohla bydlet sama). Bohužel jsem musela čím dál tím častěji pomoci. Abych pravdu řekla – spíš tím, že jsem s ní zašla k lékaři, pokud možno jí uvařila, jela s ní na rekondiční pobyt jako doprovod... Hodně pomáhal (a pomáhá) manžel. V létě musela mamka nastoupit ze dne na den na neodkladnou operaci oka (utrhlá se jí sítnice). Byl to zlomový bod. V prvé řadě potřebovala celodenní pomoc po operaci a po psychické a mentální stránce se začala také horšit. A Slávka potřebuje asistentku na plný úvazek, a ne pracovníka, který bude v práci polovičku pracovní doby. Dohodly jsme se na výpovědi. Dneska má Slávka (dle mého soudu) asistentku, která toho zvládne daleko víc než zpomalený parkinsonik.

Co maminka? Ta na tom není zrovna nejlépe. Potřebuje 24hodinovou péči, kterou s manželem nemůžeme zajistit (ani za

pomoci přátel). Nyní je v nemocnici, má covid-19. Manžel se od ní nakazil. Já zatím covidu-19 odolávám. I tak funguji na rezervu. Naši dva westci musí minimálně třikrát denně ven. Vařím nejméně pracná jídla, nádobí ve dřezu se množí, koš na prádlo je plný, na poličkách vrstva prachu. Od ledna jsem měla být zařazena do studie „Jak parkinsonovi pomůže fyzioterapie, logopedie a psychiatrie“. Byla jsem pouze jednou na cvičení. Mám propadlou občanku, štos složenek a dopisů na poštu, e-mail se mi plní nepřečtenou poštou... Jediné, co mi nechybí, je 23 kg nadváhy, která jsem dala dolů díky starostem. Nad vodou mě teď drží psí holky. Donutí mě vstát z křesla nebo postele a jít ven alespoň na krátkou procházku. Příjemný pocit je, když vám jedna z holek skočí na klín a zaboříte ruce do jejího kožichu. Usne a hřeje vás teplo jejího malého tělíčka. A když musíte tam, kam i král musí pěšky, 6kilový pejsek váží tunu.

Snad přijde jaro, teplo, sluníčko, vše rozkvetne a budeme moci trávit čas venku v přírodě.

PS: Než se časopis dostal do tisku, mamka vzdala boj o život a prohrála. Je to rána, která se nezahojí.

Jak mi pomáhá jóga

Petr Kania



S jógou jsem se poprvé setkal v roce 1975, kdy mi bylo 12 let. Tenkrát mi půjčil knihu o józe starší kamarád v Jizerských horách, kam jsem jezdil na prázdniny. Velmi mě cvičení zaujalo, ale když mi bylo 15 let a začal jsem studovat na střední škole, převládly jiné zájmy. K mé velké škodě.

Po škole nástup na základní vojenskou službu, svatba, založení rodiny a práce, vedlejšíak, prostě řada starostí.

Na jógu jsem si již nevzpomněl.

Po mnoha letech přišel vážný úraz páteře a poté se začal můj zdravotní stav postupně stále zhoršovat. Objevila se osteoporóza, artróza, Parkinsonova choroba, cukrovka, deprese.

Když mi začínalo být opravdu zle, vzpomněl jsem si, v roce 2018, na dávné časy a na jógu. Začal jsem cvičit v rehabilitační klinice a studovat knihy o józe. Úplně mě to pohltilo a zjistil jsem, že se mi po krátké době zlepšil psychický stav, následně jsem si během jednoho měsíce odstranil bolesti karpálního tunelu.

Poté jsem začal pracovat na odstranění třesu rukou, který jsem měl značně viditelný. Zjistil jsem, že na tento problém je nejlepší jóga prstů – mudry. Odstraňování třesu rukou nešlo tak hladce jako odstranění problému s karpálním tunelem, šlo pomalu, avšak zlepšení bylo znatelné měsíc od měsíce.

Na józe prstů je velice sympatické, že ji může provozovat téměř každý, na rozdíl od klasické (hatha) jógy, kdy, třeba v mém případě, mnoho cviků nemohu vůbec provádět a ani se o ně pokoušet.

Za těch pár let, co cvičím (pokouším se cvičit) jógu, se můj zdravotní stav poněkud zlepšil. Chce to ovšem trpělivost a nikam

nepospíchat. Zlepšení jsou viditelná pozvolna, avšak jde to.

Také jsem dostal energii k půlročnímu studiu Sociální akademie, kterou jsem dokončil letos v únoru, krátce poté, kdy jsem měl 59. narozeniny.

Velmi mě překvapil zájem o jógu prstů v Parkinson klubu Praha, když jsem se na své první schůzce představoval. Následně jsem učinil i takovou malou prezentaci, abych se podělil o to, co mně osobně pomáhá, a byl členům také prospěšný.





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
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	Pizeň	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

KANCELÁŘ

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

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



*První schůzka
Parkinson klubu
Praha
v roce 2022*

Děkujeme našim sponzorům



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



PARDUBICKÝ KRAJ



PLZEŇSKÝ KRAJ



Jihočeský kraj

B | R | N | O



HRADEC KRÁLOVÉ



Pardubice



WIKOV



Taneční klub Jiřího Šindlera,
Prostějov

Dagmar Jašprová



Medtronic



Benefiční koncert
v Klášteřci nad Ohří

Lea Skácelová, Praha

