

# PARKINSON



**Téma: Kognitivní rehabilitace pacientů  
s Parkinsonovou nemocí**





*Po dvouleté přestávce se podařilo navázat na tradici Vánočního přátelského setkání. Uskutečnilo se opět v divadle u Hasičů v sobotu 3. prosince 2022.*



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.

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

Číslo 68 vychází v prosinci 2022,  
náklady na výrobu časopisu hradí  
ze 70 % dotace Úřadu vlády ČR.

Fotografie v článku Kognitivní  
rehabilitace – Jan Hrdina.

Obsah časopisu nelze  
uveřejňovat bez souhlasu  
vydavatele.



## SLOVO NA ÚVOD

*Milí čtenáři,*

*číslo 68/2022 časopisu Parkinson vychází v prosinci, je tedy poslední v roce 2022.*

*Jak rychle uběhl rok!*

*Po slunečném podzimu tu máme první letošní sníh i ranní mrazíky. Venku je lehce sychravo, ale procházka rozproudí krev a vyžene chmury. Je to správný čas dát si venku s kamarády svačák nebo horkou hrušku. Zajít odpoledne do kina nebo se jen doma příjemně uvelebit v křesle s dobrou knížkou. Je čas přestat spěchat, zvolnit a třeba si vybavit vzpomínky na jaro plné naděje, na krásné letní dny a na chvíle, které jsme letos strávili společně.*

*Třeba na klubových akcích, při cvičení, při společných ozdravných pobytech, ale i na turnajích ve stolním tenisu, bowlingu či petanquu.*

*Velkým pozitivem je nepřerušené vydávání našeho časopisu, což není vždy jednoduché, ale při uvědomění si jeho oblíbenosti a propojení se členy, kteří již nemají sílu chodit mezi nás, se vždy nové síly k pokračování našly.*

*Za celé vedení Společnosti Parkinson, z. s., přeji vám a vašim blízkým pevné zdraví a rodinné štěstí v roce 2023.*

*Zdislava Freund,  
předsedkyně Společnosti Parkinson, z. s.,  
a vedoucí redakce*

■ ÚVOD .....	1
■ Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S. ....	2
■ KOGNITIVNÍ REHABILITACE .....	8
■ SVĚTOVÝ ŠAMPIONÁT VE STOLNÍM TENISU .....	12
■ POZDRAVY Z KLUBŮ .....	18
■ PÍŠETE NÁM .....	32
■ KONTAKTY .....	40

# Z kanceláře Společnosti Parkinson, z. s.

## ■ ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2023

Členský příspěvek je nezbytná součást příjmové stránky hospodaření naší společnosti.

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

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

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

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

**částka: 300 Kč**

**č. ú.: 1766806504/0600**

**VS: 2023**

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

Držte se, prosím, těchto pokynů a ne-  
posílejte příspěvek na jiné číslo účtu, my

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

## ■ KLUBY

Změna proběhla v Havlíčkově Brodě, Ilonku Štěpánkovou nahradila Jana Růžičková.

Ze zbytků po moravských klubech, které byly zrušeny vinou neseriózního přístupu jejich předsedyň, byl vytvořen klub

Morava, jehož koordinátorem je Zdeněk Valášek. Klub je spíše symbolické uskupení, jeho členové jsou územně daleko od sebe.

O aktivitách některých klubů se dozvíte jako obvykle dále v časopise.

## ■ WEBOVÉ STRÁNKY

Společnost Parkinson, z. s., chystá novou webovou prezentaci, která bude odpovídat současným požadavkům a grafickým zvyklostem. Původní stránky byly vytvořeny před devíti lety firmou VIZUS, pro dobré zkušenosti se servisem

okolo webových stránek byla firma VIZUS oslovena opět.

Velké poděkování patří firmě Medtronic, která uhradila náklady s novým webem spojené.



*Srdečně zveme na setkání tentokrát opravdu vánoční, a to nejen pro pacienty, ale i jejich rodiny, přátele a známé do divadla U Hasičů - v sobotu 3. prosince od 13.00 hodin (stanice Metra A - Náměstí Míru, Římská 2135/45, 12000 Praha 2, za Vinohradským divadlem)*

**Program:**

*dětský pěvecký sbor  
vokální skupina LET 'S GO - černošské spirituály  
Sofie Ritterová - moderní balet  
Josef Fousek - písničkář, humorista*

*Následuje občerstvení: vánoční pečivo a svařené víno*

*Vstup: volný*

**Společnost Parkinson, z. s.**

774 443 561



parkinson's  
europe



■ **PARKINSON'S EUROPE**

30 let svého působení letos slaví EPDA (Evropská asociace pro Parkinsonovu nemoc).

Při té příležitosti došlo ke změně jejího názvu na Parkinson's Europe, který na první pohled lépe vystihuje její aktivity.

Parkinson's Europe provedla rozsáhlý výzkum mezi pacienty, co jim chybí nebo jaká jsou jejich očekávání, a výsledky

zpracovala do dokumentu nazvaného Manifest.

Manifest obsahuje symbolických 30 přání, jejich znění najdete na následujících stránkách tohoto časopisu či na webových stránkách Společnosti Parkinson, z. s. Záměrem je manifest zveřejnit, a dostat tak naše přání a očekávání v obecnou známost.



## komunity lidí, kteří žijí s Parkinsonovou chorobou

### **A** Zvýšit povědomí o Parkinsonově chorobě a napomoci jejímu porozumění:

1. zajišťovat, aby lidé s Parkinsonovou chorobou, jejich pečovatelé a rodinní příslušníci měli k dispozici zdroje, které jim pomohou Parkinsonovu chorobu pochopit a zvládat,
2. zlepšit znalosti o Parkinsonově chorobě u všech zdravotnických pracovníků, aby dokázali lépe zvládat příznaky a podporovat osoby s tímto onemocněním,
3. zvýšit informovanost politických činitelů, politiků a vlád, aby se Parkinsonova choroba stala v Evropě prioritou v oblasti veřejného zdraví,
4. zvyšovat povědomí o Parkinsonově chorobě mezi širokou veřejností,
5. zvýšit povědomí o rozdílech u různých pohlaví a věkových skupin osob s Parkinsonovou chorobou, aby bylo možné vytvořit přesnější představu o rozmanitosti lidí, které toto onemocnění postihuje,
6. lépe zviditelnit nové objevy učiněné v rámci výzkumu Parkinsonovy choroby.

## **B** Vzdělávat a školit všechny zdravotnické pracovníky o Parkinsonově chorobě:

7. zajišťovat, aby všichni zdravotníci lépe chápali problematiku Parkinsonovy choroby, byli s ní lépe seznámeni a aby měli lepší přístup ke školení a vzdělávání,
8. usnadňovat zdravotnickým pracovníkům, kteří jsou odborníky v oblasti Parkinsonovy choroby, sdílení osvědčených postupů,
9. podporovat zdravotnické pracovníky, aby diagnózu stanovovali a sdělovali citlivým, podpůrným a včasným způsobem,
10. zajišťovat, aby zdravotničtí pracovníci lépe porozuměli potřebám jednotlivce tím, že budou naslouchat lidem s Parkinsonovou chorobou a zapojí je do vytváření plánů individuální péče,
11. vybavit zdravotnické pracovníky vhodnými zdroji a nástroji, aby mohli lidem s Parkinsonovou chorobou pomáhat co nejlépe zvládat jejich stav v každé fázi,
12. umožňovat zdravotnickým pracovníkům poskytovat podporu lidem s Parkinsonovou chorobou, aby navázali kontakt s výzkumem a mohli využívat jeho možností.

## **C** Zlepšit diagnostiku a léčbu Parkinsonovy choroby a zkvalitnit komplexní péči o osoby žijící s tímto onemocněním:

13. zlepšit přístup k odborníkům v oblasti zdravotní péče o osoby s Parkinsonovou chorobou a zvýšit jejich počet,
14. rozšířit přístup k multidisciplinárním systémům péče, které poskytnou koordinované balíčky péče a zdokonalené specializované technologie, a umožnit tak individuálnější přístup k řízení péče o „pacienta“,

15. nabízet komunitě lidí s Parkinsonovou chorobou více alternativních a inovativních možností péče a podpory,
16. zlepšit komunikaci v rámci zdravotnických systémů a mezi zdravotnickými pracovníky,
17. nabídnout jasný, včasný a jednotný přístup ke schválené léčbě, která přináší vyšší účinnost, lepší úlevu od bolesti, méně vedlejších účinků a také možnost užívat méně léků.

## **D** Zlepšit celkovou pohodu a kvalitu života lidí s Parkinsonovou chorobou a pečovatelů:



18. podporovat přijetí systému holistické péče, který bere v potaz celého člověka: jeho emocionální, fyzickou, duševní a sociální pohodu,
19. zajistit lepší přístup k dalším terapiím, jako je cvičení, výživa, duševní zdraví a psychická pohoda (včetně alternativních a doplňkových terapií), a jejich financování,
20. poskytovat více informací a zajišťovat větší podporu v oblasti specializovaného bydlení, ošetrovatelské a respitní péče,
21. nabídnout větší rozsah poradenství a podpory po celou dobu trvání Parkinsonovy choroby zahrnující všechny fáze onemocnění, od diagnózy až po konec života,
22. poskytovat více finanční a sociální podpory lidem s Parkinsonovou chorobou a jejich pečovatelům, včetně lepší podpory pro ty, kdo po stanovení diagnózy stále pracují a zvládají rodinný život,



**komunity lidí, kteří žijí s**

23.

usnadnit lidem s Parkinsonovou chorobou navazování kontaktů s ostatními pacienty žijícími s tímto onemocněním, aby se mohli podělit o své zkušenosti a znalosti, a tím čelit izolaci a poskytovat motivaci i inspiraci.

E

## Posílit a podpořit výzkum a inovace v oblasti Parkinsonovy choroby:



24.

sladit cíle výzkumu s potřebami a přáními komunity lidí s Parkinsonovou chorobou – tj. více se zaměřit na hledání řešení problémů každodenního života, snížení vedlejších účinků léků a urychlení výzkumu genetických a environmentálních rizikových faktorů,

25.

zlepšit a usnadnit zapojení komunity lidí s Parkinsonovou chorobou do výzkumu řešením současných překážek a problémů,

26.

identifikovat nástroje, které umožní včasnější a jednoznačnější stanovení diagnózy,

27.

zvýšit objem financování výzkumu Parkinsonovy choroby a zároveň urychlit a zlepšit jeho koncepci a realizaci,

28.

zlepšit komunikaci s lidmi žijícími s Parkinsonovou chorobou před jejich účastí v klinickém hodnocení, v jeho průběhu i po něm,

29.

zlepšit spolupráci a sdílení dat mezi výzkumnými pracovníky a inovátory,

30.

identifikovat léčebné postupy, které zastaví progresi Parkinsonovy choroby, zvrátí ji a zabrání jí a v konečném důsledku umožní její vyléčení.

# Parkinsonovou chorobou





# TÉMA: Kognitivní rehabilitace

## Kognitivní rehabilitace pacientů s Parkinsonovou nemocí

*Zdroj: Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie a Wikipedie*

*Zpracovala Ivana Grusová*

Dříve byla Parkinsonova nemoc (PN) charakterizována především jako porucha motorických funkcí. V posledních letech se zvyšuje povědomí o nemotorických symptomech PN. Mezi nemotorické symptomy PN patří porucha kognitivních funkcí.

Kognitivní funkce (někdy poznávací funkce) jsou jednou z hlavních oblastí lidské psychiky, jejich centra jsou uložena v různých částech mozku. Prostřednictvím kognitivních funkcí člověk vnímá svět kolem sebe, jedná, reaguje, zvládá různé úkoly. Myšlenkové procesy dávají člověku možnost učení, zapamatování, přizpůsobování se neustále se měnícím podmínkám okolního prostředí. Kognitivní funkce rovněž zahrnují kromě paměti i koncentraci, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení a schopnost pochopení informací. K funkcím exekutivním patří

schopnost posuzování a řešení problémů, plánování a organizování.

### **Rozlišujeme tyto kognitivní funkce:**

- paměť,
- pozornost, koncentrace,
- rychlost zpracování informací, pohotovost,
- exekutivní funkce včetně emocionální seberegulace,
- řeč, schopnost vyjadřování a porozumění,
- prostorová orientace.



Neuropsychologická diagnostika pacientů s PN prokázala specifický kognitivní deficit dokonce již v časných fázích nemoci. Kognitivní dysfunkce se může u pacientů manifestovat různým stupněm závažnosti, a to jako mírná kognitivní porucha, která může v průběhu nemoci progredovat až v syndrom demence.

Mírná kognitivní porucha u PN se rozvíjí u většiny pacientů, kteří jsou diagnostikováni déle než 10 let.

V klinické praxi může kognitivní deficit u PN prodloužit délku hospitalizace a zvýšit náklady na léčbu. Efekt farmakoterapie v léčbě kognitivního deficitu u PN je limitován. Vzhledem k tomu, že majorita pacientů s pokročilou PN trpí nadměrným užíváním medikace, dostávají se do popředí zájmu různé typy nefarmakologických intervencí. Jedním z nefarmakologických přístupů k léčbě kognitivních poruch u PN je kognitivní rehabilitace. Jejím základem bývá některá z forem kognitivního tréninku. Kognitivní trénink poskytuje strukturované procvičování



mentálních aktivit za účelem zlepšení kognitivního fungování. Ve své praktické podobě bývá často specificky zaměřen na jednotlivé oblasti kognitivních funkcí nebo přímo na rozvíjení komplexních aktivit denního života. Kognitivní rehabilitace představuje individuální přístup k pacientům s kognitivním deficitem a k jejich pečujícím osobám. Cílem kognitivní rehabilitace je stimulovat funkční nezávislost jedince. Důraz je především kladen na fungování v běžných denních aktivitách a na využití maximálního potenciálu každého pacienta. Kognitivní rehabilitace u pacientů s PN přináší dle dostupné literatury pozitivní výsledky.

## Trénink kognitivních funkcí

Kognitivní funkce, které jsou uloženy v lidském mozku, je třeba trénovat, stejně jako svaly lidského těla. Obzvláště důležité je udržovat mozek ve formě v pozdějším věku, zhruba po padesátém roce života může již docházet k častějšímu zapomínání. Ale i v mladším věku je důležitá prevence, pokud člověk zahálí, může se to projevit sníženou koncentrací, zvýšenou únavou a celkovým zhoršením kognitivních funkcí. Škodlivý je stres, nedostatek spánku, nadměrné kouření, alkohol nebo např. i nedostatek sociálních kontaktů.

**Kognitivní trénink je aktivita, která se zaměřuje na paměť a poznávací funkce. Snaží se rozvíjet pozornost, verbální fluenci, časoprostorovou orientaci, úsudek, zefektivnění práce s informacemi. Kognitivní trénink je vždy veden lektorem, programy mohou být skupinové i individuální, často bývají doplněny o motivační trénink nebo např. o návod na zdravý životní styl.**

## Techniky cvičení mozku

### MENTÁLNÍ HRY

zábavnou formou posilují paměť, zlepšují funkce mozku, zvyšují jeho výkonnost a rychlost. Výsledky se dostávají v poměrně

krátké době, již např. za několik týdnů lze zaznamenat zlepšení krátkodobé i dlouhodobé paměti.

### MULTITASKING

je cvičení mozku metodou střídání činností, mozek se stimuluje přeskokováním z jedné činnosti na druhou, neunaví se,

a přitom jsou stimulovány různé jeho oblasti. Je žádoucí tuto techniku využívat co nejčastěji, potom jsou výsledky efektivnější.

### HLEDÁNÍ SLOV

je vhodné pro jemnou stimulaci mozkové aktivity. Kromě slovních puzzle lze doporučit křížovky, anagramy, sudoku a podobné hry. Je překvapivé, že i touto nenásilnou

formou dochází k rychlému zlepšení kognitivních funkcí, a to není třeba se jí věnovat nijak často nebo dlouho – úplně postačí 15 až 20 minut denně.

### UČENÍ SE NOVÝM VĚCEM

nemusí přímo znamenat náročné studium, postačí jednoduchým způsobem vyhledávat nové informace na různých webových stránkách, používat encyklopedie,

např. Wikipedii. Jde o to, nalézt si individuálně přijatelnou formu, což může být pro někoho internet nebo třeba odborné časopisy, případně sledování vzdělávacích programů.

### MEDITACE

je důležitá pro odpočinek, regeneraci a také uložení nových informací. Proto je důležité nechat kromě tréninku mozek také efektivně odpočívat. Jednou z možností

je meditace nebo nějaká forma naprostého odpočinku a klidu alespoň deset minut každý den.

### KREATIVNÍ AKTIVITY

jsou dost širokým rámcem, může se jednat o kreslení, malování, ruční práce, kreativní psaní nebo cokoli jiného. Aktivit je na výběr bezpočet a každý si může najít

činnost, která ho bude bavit. Je prokázáno, že lidé, kteří se některé z podobných aktivit pravidelně věnují, mají všeobecně lepší kognitivní funkce.

**Kognitivní rehabilitace představuje dynamicky se rozvíjející koncept neinvazivní stimulace mozku u pacientů s kognitivním deficitem.**

Společnost Parkinson, z. s., se ve spolupráci s FN v Motole snaží pro své členy zajistit i kognitivní rehabilitaci.





# Světový šampionát ve stolním tenisu 2022

## Jak jsem organizoval účast na MS parkinsoniků ve stolním tenisu

Václav Temr



S kým si pořád píšeš, ptala se manželka a v jejím hlase byla znát žárlivost. To bylo v čase, když jsem se rozhodl znovu se zúčastnit setkání parkinsoniků na turnaji ve stolním tenisu.

Protože parták, se kterým jsme organizovali minulou akci, odmítl spolupracovat, zůstalo všechno zařizování na mně. Právě proto jsem byl téměř pořád, k velké nelibosti mé ženy, u klávesnice počítače. Hledal jsem na internetu informace, hledal a přesvědčoval spoluhráče a věřte, že to bylo dost







napínavé, jestli s tím nápadem uspějí. Luboš z Hradce se chystal na operaci kolene, Václav ze stejného města si nevěřil a ani Petrovi z brněnského klubu se z počátku moc nechtělo. Naštěstí se objevila v Praze nová hráčka Andulka a nechala se přesvědčit.

To byl pro mě rozhodující impuls, abych překonal manželčiny výhrady. Navíc jsem měl v rukávu argument, který zapůsobil. Město, ve kterém se mělo mistrovství světa konat, bylo shodou okolností rodištěm mé tchyně. Děda, coby námořní důstojník rakousko-uherského loďstva, někdy kolem roku 1914 zemřel a místo jeho konce bylo obestřeno tajemstvím. Osobně jsem nevěřil pověsti, že byl vhozen do vod Jaderského moře a skončil jako potrava mořských živočichů, a protože tím městem obou událostí byla právě chorvatská Pula, měl jsem důvod, proč toto město navštívit. Že jsem bohužel nic nevypátral, je už jiná kapitola.

Po New Yorku a Berlíně vzala na svá bedra starosti s organizací mistrovství asociace stolního tenisu v Chorvatsku. V New Yorku jsme nebyli, ba ani jsme netušili, že se něco jako mistrovství světa koná. Iniciativu PPP neboli PingPongParkinson založil Chorvat





žijící v USA, který postižen nám známými potížemi přestal zvládat hru na kytaru, což byl zdroj jeho obživy. Nevím, jak se dostal k poznání, že právě stolní tenis je tou pravou terapií, která může leccos zachránit, ale v jeho případě se to potvrdilo v nejvyšší míře. Dnes opět vystupuje na světových pódiiích, a navíc se pustil i do organizování soutěží, kde nabízí stejný efekt v ovlivnění nemoci i ostatním.

V loňském roce se v Berlíně konalo v pořadí druhé mistrovství. Tam už jsme nechyběli a v počtu šesti hráčů jsme zkoušeli štěstí v soutěži o medaile. Nebylo to snadné, nervové soustavy pracovaly, přesto jsme díky ženské dvouhře zastoupené Slávkou vybojovali bronzovou medaili. Byli jsme při tom a svět vzal na vědomí, že i v Česku

existují parkinsonici hrající stolní tenis. Když se objevily zprávy o tom, že další díl seriálu mistrovství se bude konat v Chorvatsku,





nastala diskuse, zda se účastnit, či nikoliv.

Impulsem, proč jsem se pustil do organizování další účasti na MS, byly odpovědi hráčů. Pavel, Yveta a nakonec i váhající Petr se nechali přesvědčit a s heslem: „Jdeme do toho, ať to dopadne jakkoliv,“ účast odkývali. Trochu obměněná parta odvážlivců šla opět se svou „kúží na trh“. Nastal bláznivec kolem doplnění týmu, registrace, vyplnění různých formulářů, platby v cizí měně za účast, posléze změna hráče za jednoho přihlášeného, který onemocněl, a další řešení s organizátory

formou spousty e-mailů. Tady se ukázala výhoda chorvatského přístupu k věci formou „nema problema“. Andulka vyřazená kvůli nemoci zůstala v rozpisu a pořadatel se po ní marně sháněl, když chtěl, aby nastoupila k zápasu, ale náhradníka za ni nám přijali, byť na poslední chvíli a způsobem, který odpovídal jejich přístupu k věci. Bohužel se ve smíšené čtyřhře neznámá Jana Nováková, která mi byla přidělena, nedostavila, a tak byly po několikerém



vyvolávání zápasy k mé lítosti skrečovány.

Na turnaji se objevil mimo naši pravu ještě další český hráč a již dopředu





vzbuzoval naděje, že Česko získá nějakou medaili. Přemysl Kouřil, opravdu skvělý hráč, byl nasazen jako favorit do nejvyšší kategorie, a i když vyhrál bez problémů svou skupinu, narazil v hlavní soutěži na zkušeného borce a bohužel nepostoupil po litém boji na medailové pozice. U ostatních se opakovala situace známá již z Berlína a nervy pracovaly na plné obrátky. Nakonec situaci zachránil pár ve smíšené čtyřhře. Yveta Nopová s Pavlem Kořínkem se probjovali na třetí místo, a tak jsme přivezli alespoň jednu bronzovou medaili. Trochu nám spravily náladu výsledky v soutěžích útěchy, kde jsme uhráli druhá i třetí místa, byť ohodnocená pouze diplomem.

Celou výpravu zajistily sponzorské dary od firem PS Brno a TVIN Brandýs, společně s vytvořením vynikajících podmínek při ubytování a dopravou cestovní agenturou 101 CK Zemek, za což si zaslouží srdečně poděkovat. V pořádku jsme se vrátili domů a náladu kazila jen zahrada plná listů,

naštvaná manželka, že jí nejde televize, po týdnu nepřítomnosti prázdná lednice a otázky: „Jak jste dopadli?“ Na tuto otázku jsem už alergický, co si mám pořád vymýšlet, jak vysvětlit, že jsem břídil a že bude lepší pěstovat ředkvičky než si chodit pro nakládačku v ping-pongu. A tak odevzdám reprezentační triko a končím s účinkováním na mezinárodní úrovni.

À propos, nevíte, kde se MS koná příští rok?

P. S.: Samozřejmě, že víme, a dokonce si budeme moci vybrat. Pojedeme na Krétu, nebo jenom do Rakouska. Dopis, který poslali představitelé iniciativy PPP, tento fakt prozradil, ale bohužel svým obsahem objasnil i spoustu okolností kolem pořádání toho letošního. Všem nám bylo divné, že ještě v červenci, a možná ještě později, nebyl stále jasně daný termín, kdy se má setkání v Pule konat. I jeho průběh tolik odlišný od loňského v Berlíně nám vrtal hlavou. Jistě,



Německo je daleko bohatší země, ale aby si hráči sami navázeli stoly nevalné kvality na plochu, aby si sami rozhodovali utkání, těch „aby“ bylo opravdu skoro až příliš mnoho. A to vše způsobila neochota vzájemně se dohodnout na podmínkách, jak má naše setkání vypadat. ITTF neboli Mezinárodní federace stolního tenisu si kladla takové podmínky, že je zástupci PPP nemohli přijmout a nakonec byli nuceni mistrovství uspořádat na poslední chvíli sami. Při znalosti souvislostí už se dalo pochopit, že nešlo všechno zařídit tak, aby to odpovídalo klasifikaci mistrovství světa. Ovšem co tato nedohoda nemohla ovlivnit, byla

atmosféra setkání. O co byl Berlín preciznější, o to byla nálada a pohoda mezi hráči i hosty vřelejší a upřímnější.

Dokonce i mně manželka odpustila, že jsem dědečka a jeho nynější obydlí nenalezl. Televize už zase běží a lednici jsem promptně doplnil. Jen ta otázka, která mi leze na nervy, se ještě občas ozve. Tak snad příště ve Welsu, vždyť je to skoro za humny.





# Pozdravy z klubů

## PK Ústí nad Labem, Společnost Parkinson, z. s. Hlásí se klub č. 20

Ing. Milan Hons, předseda klubu



*Jsme malý klub, avšak snažíme se o co nejlepší výsledky. Zejména se jedná o působení v návaznosti na činnost společnosti.*

Pomalou se blíží druhá půlka prosince, která nám bude avizovat řadu vánočních akcí včetně setkání v sobotu 3. prosince od 13:00 v Divadle u hasičů. Většina z nás se této akci zúčastnila v minulých letech. Jsem si vědom toho, že ne každý z nás má možnost se vyjádřit k průběhu této akce, která je svým rozsahem velmi specifická.

Časopisy v té podobě, ve které vycházejí, mají velký úspěch a jsou žádány celou členskou základnou, mají o ně zájem i lékaři. Největším problémem a asi i chybou by bylo snížit kvalitu výtisků a informovanost o dění v klubech. Prostě náš časopis by měl být zachován v dané podobě a úrovni. Nyní mluvím za klub č. 20 v Ústí nad Labem, kde má tento časopis u členů velkou oblibu. Po jeho distribuci jednotlivým členům vzniká během našich setkávání prostor k osobní komunikaci mezi jednotlivými členy, k vysvětlování jednotlivých kroků jak u vedení klubů, tak i při dalších krocích pražské centrály. Skoro patnáct let se zúčastňuji jako dopisovatel alespoň články, které zasílám do redakce časopisu a ve kterých informuji o dění v našem klubu a o průběhu našich jednotlivých akcí. Všechny tyto akce se snažíme vhodně doplňovat fotografiemi.

Dále mne v minulém čísle zaujalo představení společnosti Včelka, která velmi dobře popisuje svou činnost a aktivitu ve prospěch parkinsoniků a možnost, jak jim pomoci. Poděkování patří jejímu celému kolektivu za to, že se odhodlali nám pomoci při řešení našich problémů. Moc vám fandíme, ať vaše světlo svítí i nadále.

Chci poděkovat všem členům redakční rady a všem dopisovatelům, kteří se svými silami snaží o propagaci našeho časopisu. Všem posílám pozdrav od kolektivu klubu č. 20 z Ústí nad Labem a věřím, že se na přelomu letošního a příštího roku opět sejdeme v plném zdraví.

Bohužel můj zdravotní stav se neustále zhoršuje a nevím, zda bude v mých silách příští rok ve vedení klubu pokračovat.



## PK Ústí nad Labem, Společnost Parkinson, z. s. Co je nového u nás v Ústí nad Labem?

Zdeňka Lichtensteinová

*Blíží se konec roku 2022 a my se ohlížíme za uplynulým obdobím. Náš parkinson klub stále žije, ale problémy se nevyhýbají ani nám. Pokud dojde na slova našeho předsedy, že svoji činnost ze zdravotních důvodů bude muset ukončit, tak nevím, nevím...*

Co jsme tedy letos dělali? V pondělí jsme se scházeli na cvičení v tělocvičně TJ Sokol, kde jsme pod vedením Drahušky nebo Míly protahovali svá těla. Velkým zklamáním pro nás bylo uzavření a plánovaná dlouhodobá rekonstrukce bazénu v nemocnici, kde jsme pod vedením rehabilitační sestry každou středu cvičili. Nezapomněli jsme ani na procházku, setkávali jsme se i o prázdninách. Jedenkrát měsíčně jsme se scházeli na schůzi, kde vždy projednáváme záležitosti, které se týkají našeho klubu. Předseda Ing. Milan Hons nás vždy informuje o jedné koordináční skupiny pro oblast zdravotně postižených a seznámí nás se zápisem ze schůze výboru naší společnosti. Poslední letošní schůze bude jako každý rok spojena se slavnostním posezením v zasedací síni

Magistrátu města Ústí nad Labem. Věříme, že se jí zúčastní i vedení našeho města.

V září jsme díky příspěvku našeho magistrátu strávili tak jako v posledních letech několik krásných dnů ve Svinčicích. Svůj pobyt jsme si zpestřili jako vždy rehabilitací na koni, cvičením, procházkami po okolí. Vymysleli jsme i malou soutěž, každý z nás si přinesl fotografie z dětství a hádali jsme, kdo na nich je. Největší pozorovací talent z nás prokázala Danuška.



## PK Olomouc, Společnost Parkinson, z. s. Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D., předsedkyně klubu



*Srdečně zdravím čtenáře časopisu Parkinson z Olomouce. Jak trávíme podzim v olomouckém klubu?*

Stále pokračujeme v pravidelném cvičení, nyní ve třech malých skupinkách, ve středu, čtvrtek a pátek (10:00–11:00) v R. R. R. centru. Od začátku října do konce listopadu také znovu plaveme v Aplikačním centru BALUO. A na konci října jsme ve spolupráci s katedrou fyzioterapie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci uspořádali turnaj v bowlingu – Memoriál Josefa Salavce. Jedná se již o tradiční akci pořádanou v BEST

Sportcentru v Olomouci. Letos k nám zavítali přátelé z Brna, Rožnova p. Radhoštěm, Nového Jičína, a dokonce z Hradce Králové. Sportovní klání je však pouze částí této akce, neméně důležitou je možnost setkání a vzájemná podpora a povzbuzení. Děkujeme všem zúčastněným za pěkné ohlasy a skvělou atmosféru.

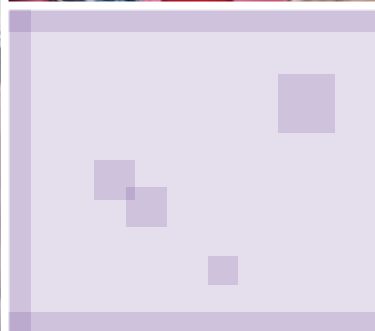
Přeji vám všem i vašim blízkým hodně zdraví a klidný adventní čas.







## PK Červený Kostelec, Společnost Parkinson, z. s. Fotografie ze cvičení a dalších aktivit





## PK Praha, Společnost Parkinson, z. s. Pražský klub nezahálí



Každý týden pravidelně cvičíme a navštěvujeme hodinu logopedie na Rehabilitační klinice FN Motol.

## Soběšice 2022 rekondiční pobyt členů PK Plzeň a České Budějovice Jana Trávníčková

*„Pojedeš s námi do Soběšic?“ zazněla otázka ke mně – nové člence klubu v Plzni – při jedné pravidelné schůzi.*

*Vzhledem k tomu, že to bude teprve rok, kdy jsem vypátrala partu bezvadných lidí, kteří mají stejnou nemoc jako já, začala jsem být zvědavá, a hlavně jsem potřebovala se dozvědět daleko více o Parkinsonově nemoci od nemocných, kteří se léčí, bojují a nevzdávají se.*

A tak jsem začala pátrat v mapách a hledat malou vesničku Soběšice a hotel Pod Hořicí, přihlásila se a těšila se na pobyt v překrásném prostředí s lidmi, které jsem postupně poznávala.

Sešli jsme se ve dnech 30. září až 8. října v počtu 29 účastníků, ubytovali se a program začal. Náš předseda klubu Valer Mičunda nás na informační schůzce seznámil s tím, co nás čeká a, jak se říká, nemine. Každý den byl nabitý od rána do večera, plno informací, cvičení na suchu i ve vodě, výlety, procházky a nakonec vyšel čas i na zábavu.

A abych se tak trošinku pochlubila, dostala jsem důvěru a předcvičovala jsem jedné polovině „holek a kluků“. Není to tak dlouho, kdy jsem cvičila ve Stříbře s děvčaty jógu, nebo spíš bych to nazvala rehabilitačním cvičením. Radila jsem se s druhou cvičitelkou Vlastičkou Holou, báječnou paní, se kterou jsem byla ubytovaná.

Náš nový den začal rozcvíčkou před hotelem na čerstvém vzduchu, protáhli se, zasmáli a pak se vydatně nasnídali. Jen tak mimochodem, v hotelu vařili výborně, a hlavně ze svých zdrojů. O místní kuchyni jste se již dočetli v našich minulých

příspěvcích. Akorát mé předsevzetí, že zhubnu, bylo dávno pryč. A nepomohlo ani dopolední a odpolední cvičení v tělocvičně. Kuchaře je opravdu třeba pochválit.

Co se týká programu, byl plný zajímavostí, nových informací, a hlavně poznatků od lidí a jejich zkušeností s nemocí. Již tradičně se nám věnovala logopedka Mgr. Sofie Ritterová. Její přednášky, spíše lépe nazvat povídání, praktické ukázky a cvičení byly srozumitelné a velice zajímavé. A pro nás parkinsoniky důležité. Sofie nás učila správně dýchat, artikulační cvičení, správné sezení, stoj, chůzi, psaní, uvolnění hlavy a obličejových svalů, polykání potraviny, to vše jsme si vyzkoušeli a věřte, že u jazykolamů jsme se hodně nasmáli. Mně osobně se líbil jazykolam: „Ne bojler – brojler!“ Když jsem maturovala, nemohla jsem si vzpomenout na plemena slepic a stále jsem si vybavovala jen ten bojler. Již tenkrát jsem bojovala s pamětí, což se též projevilo i při hrách na paměť, u kterých bylo opravdu veselo.

Nasmáli jsme se a zařadili si i při cvičení v bazénu, který jsme měli k dispozici i k volnému plavání.

Abychom poznali místní krajinu, její pozoruhodnosti a památky, vypravili jsme se na zámeček v Nemilkově u Velhartic. Zámeček je v soukromých rukou, je úžasné, že se na rekonstrukci a opravách podílí „náš“ Jirka Kalista, který i se svou nemocí vyrábí nábytek, podlahy a další věci ze dřeva. O jeho precizní práci se můžete přesvědčit v samotném zámečku.

A jaké byly naše večery? Hodně se vzpomínalo při promítání filmů z minulých setkávání, připomenuli se členové klubu, kteří už nejsou mezi námi. Také došlo na zpívání a tanečky, prostě jsme se dobře bavili. O hudbu se postaral Eda Kilberger a Sofie nám předvedla své umění a zatančila.

Těch 8 dní, co jsme strávili v Soběšicích, uteklo jako voda a my se vrátili do svého běžného života. Načerpali jsme plno energie a síly se se vším poprat, a hlavně se nevzdávat. Slíbili si, že nadále se budeme vídat na schůzích, akcích a opět v Soběšicích příští rok.

A můj názor a poznatek? Já poznala plno fantastických lidí, nejen těch s nemocí, ale i jejich protějšků, kteří pomáhají, když nohy, ruce aj. začínají slábnout. Vím sama, jaké to je. Jsem vděčná za to, že jsem potkala Věrku, Péťu, Renatku, Lud'ku, Bohunku, Libušku, Járu, Jiříka a další. Děkuji Valerovi, jeho ženě Jiřince, Vlasičce, jsem ráda, že jsem vás v životě našla.



## PK Liberec, Společnost Parkinson, z. s. Rozloučení s naší cvičitelkou

Jaroslav Rous, předseda klubu



*Naše paní cvičitelka se rozhodla pro odchod z liberecké nemocnice, a tak jsme se s ní museli důstojně rozloučit, protože jsme si ji za ta léta cvičení oblíbili.*

Zvolili jsme si k tomu vyhlášenou cukrárnu za zády s krásnou kulisou poutního kostela v Hejnicích. Tam jsme se za svěžího vánku v neděli odpoledne sešli, abychom probrali, jak jsme si cvičení v bazénu užívali a co dál. Při výborných místních dobrotách a kávičce došlo i na debatu o dětech, do níž se ochotně zapojily všechny přítomné ženy. Později jsme si stihli prohlédnout i interiér známého poutního kostela s klášterem. Říjnové počasí také přálo a dotvořilo nám ten krásný den.





## PK Liberec, Společnost Parkinson, z. s. Na návštěvě u člena PK Liberec

*Jaroslav Rous, předseda klubu*



*Společně jsme se vypravili na návštěvu kamaráda z našeho klubu, který se nově nastěhoval do pečovatelského domu v Českém Dubu.*

Dali jsme si sraz na náměstí před místní radnicí. Zašli jsme si na kávičku a pívko, abychom si mohli popovídat. Potom už nás Franta pozval na prohlídku svého nového domova. Je to krásný dům s balkony u některých pokojů, na okraji velkého upraveného parku, pod hradbami starého městečka. Přístup je samozřejmě bezbariérový, prostorný výtah nás vyvezl do druhého patra, kde má svůj útulný bytček s kuchyňskou linkou a koupelnou.

A už jsme ho zpovídali, jak si ho zařizoval. I jaké má souseďy a jak je o všechny postaráno. Dozvěděli jsme se, že jídlo je tu chutné a služby spojené s ubytováním, které může využívat, jsou také výhodné, a tak je zde spokojený. Bude si užívat procházky po okolí, jen mu zatím chybí společníci, ale to se časem spraví. Popřáli jsme mu, aby se mu v domově dobře žilo, a před rozloučením jsme probrali možnosti příští návštěvy i dalších společných akcí.



## PK Brno, Společnost Parkinson, z. s. Znásobený divadelní zážitek v Městském divadle Brno

Eva Vernerová



*Již asi sedmnáct let chodíme pravidelně každým rokem nejméně na tři veřejné generální zkoušky nových muzikálů. Vždy je to krásný zážitek, mnohdy se jedná o světové premiéry a nezapomenutelné výkony herců. Nejinak tomu bylo i letos 21. října.*



V létě mířily do brněnského parku na Kraví hoře tisíce lidí, aby si během Festivalu planet prohlédly obrovské nafukovací modely Slunce, Země, Marsu a Měsíce, které za tmy svítily. Tři z nich byly instalovány na podzim do atria Městského divadla Brno (MdB) v Lidické ulici. Letošní model Slunce vznikl díky záběrům z vesmírné observatoře. Návštěvníci se tak mohou těšit na celou vesmírnou soustavu.

Byl to velmi povznášející pocit, když jsme procházeli atriem k hudební scéně divadla.

Měsíc a Slunce nám dělaly čestnou stráž, naše modrá planeta Země nás zvala zároveň s pozvánkou na muzikál Medicus. Vznikl podle celosvětového knižního bestselleru amerického autora Noaha Gordona z roku 1987, který je v českém jazyce známý jako Ranhojič a do širšího podvědomí se dostal i díky německému filmu Philipa Stölzla z roku 2013.

Autor hudby Iván Macías letos rozhodl, že může muzikál poprvé opustit Španělsko. Režie muzikálu brněnského souboru se ujal ředitel divadla Stanislav Moša. Tak se nám na jevišti představilo celkem 62 postav, přes padesát lidí v company, na tři sta kostýmů, sedmadvacet muzikantů v orchestru, který dokáže vytvořit symfonický zvuk, mimořádně výpravná scéna s využitím nejmodernější počítačové technologie. A především dechberoucí příběh.





Tak máme zase na dlouho nač vzpomínat a těšit se na příští představení, na kterém se v dobré náladě setká našich

pětadvacet členů (tolik vstupenek se slevou klubu MdB poskytne).





## PK Brno, Společnost Parkinson, z. s. Výlet do Strážnice na Baťův kanál

Eva Fialová



*Stále vzpomínáme na úžasnou plavbu lodí Brněnskou přehradou v září 2020 a často se někdo zeptal, jestli nemáme v plánu zase loď. Tak bude loď, ale nevstoupíš dvakrát do téže řeky.*

Evička Vernerová vymyslela a zorganizovala výlet osvědčeným mikrobusem z Brna do Strážnice. I přes dopravní zácpu se všem přihlášeným podařilo dorazit před Janáčkovovo divadlo včas a v 8:30 jsme za lehkého deště vyrazili. A kde je Inka, tam je písnička. Tentokrát hlavně ty ze Strážnicka. Jako schopný zpěvák se ukázal i náš nový člen Igor.

Na pozvánce uvedený dress code v námořnickém stylu nejlépe uchopila Blanka. Dostavila se v modře pruhované mikině, kapitánské čepici a na modrobílých pružících jejího batůžku se skvěla velká kotva. Ale to by bylo málo – pruhované svetříky na sobě měli i Dantes a Colombo, naši známí krysařiči, kteří ji všude provázejí. Ostatní většinou

sáhli po námořnickém tričku, kapitánských čepic se také sešlo několik.

V přístavišti nás čekali Brňáci, kteří se již nevešli do autobusu, autem přijela i Danuška, které výlet s dojemnou péčí umožnily její dcera a sestra. Srdečně jsme se přivítali také s našimi přáteli ze Slovácka, kterých přijalo pozvání na společnou plavbu skoro tucet.

Nastoupili jsme na okružní plavbu krytou lodí Ámos Baťovým kanálem ze Strážnice směrem na Vnorovy. U Vnorov se Baťův kanál kříží s řekou Moravou, kde jsme propluli plavební komorou a pokračovali po řece Moravě. U mostu u Vnorov se loď otočila a vracela se zpět přes plavební komoru do Strážnice. Bohužel nebylo na lodi kam umístit klubový prapor a nepřestávalo pršet. Odnесли to jen 2 vozíčkáři,

kteří se s vozíkem nevešli do uzavřené části paluby a zůstali na nechráněné přídi. Pomohly by deštníky, ale kapitánovi u kormidla na zádi překážely ve výhledu.

Na lodi o nás pečovala milá kapitánka a průvodkyně, které usilovně pomáhal při úkonech nezbytných pro





bezpečný průjezd lodi úzkým kanálem náš Igor. Dozvěděli jsme se historii umělého kanálu a mnoho zajímavostí o stavbě samotné, okolní krajině i místní fauně – břehy kanálu úspěšně zabrali bobři, vydry a rejsci vodní. Rybáři prý zde nemají nouzi o skvělé úlovky.

Inka upevňovala družbu se slováckými parkinsoniky a objevila mezi nimi spřízněnou duši – jejich oblíbeného klubového zpěváka a baviče. S Inkou se předháněli, kterou si zapějeme.

Zdržení na plavební komoře, kdy dal semafor přednost pravidlu v protisměru, jsme využili ke zpěvu a vyprávění s paní kapitánkou. Byla nadšená a zpívala také. Na konci plavby se s námi srdečně loučila. Mírný, ale vytrvalý déšť umožnil pozorovat okolní přírodu jen okny, což vůbec nic neubralo na dobré náladě.

Ještě nás čekal oběd a návštěva areálu vinných sklepů v Petrově-Plířích. Procházku mezi sklepy s výkladem pana vinaře Tomanovského jsme si ovšem nenechali ujít a v jeho sklepě jsme poobědvali a popovídali si. Zpáteční cestu stálým deštěm zakončilo brněnské sluníčko.



## Celestýn – psí historky

Blanka Ullmannová

*Celý můj život mě provází psí partáci. Zažila jsem s nimi spoustu radosti, ale i zoufalého smutku, když nastal jejich čas odejít do psího nebe. Spoustu humorných situací, hlavně pro přihlížející, jsem zažila s anglickým mastifem jménem Celestýn Lumarko. Nádherný a úžasný pes.*

Od štěněte byl učený na různé možné i nemožné situace, které bravurně zvládal. Byl hodný, poslušný, přesto si někdy postavil hlavu a neposlechl, tzv. vrostl do země a žádná manipulace nebyla možná. Se psem váhové kategorie 90 kilo nehnete, není to krysařík, kterého vezmete do náručí. Mastifové jsou mohutní obři, velice dobrácké povahy, ale svého pána umí perfektně ochránit.

Jedna veselejší historka s Celestýnem se odehrála v Brně u příležitosti mezinárodní výstavy Intercanis. Pro přepravu jsem tentokrát zvolila MHD místo obvyklého auta.

Ráno jsme na výstaviště dojeli v naprosté pohodě, z domu bus 46, následovaly šaliny číslo 5 a 1. Odpoledne nečekaný problém! Z nějakého pro mě neznámého důvodu se Celestýn rozhodl, že do šaliny nenastoupí. To se opakovalo i při další a další šalině.

Co teď?! Taxi vás neodveze, šalina nežádoucí, zbývá jediná možnost, jak se dostat domů, a to pěšky. Z výstaviště na Lesnou je to dost daleko, více než sedm kilometrů. Cesta, skoro pořád do kopce, teplo, spíš vedro, prostě děs běs! Mlčky jsme se vlekli jako mátohy,

cestou se nenabídla žádná lavička, která by poskytla odpočinek znaveným nohám. Katastrofa! Po tak dlouhé době nemám zdání, kolik hodin jsme se plížili, než jsme dorazili domů naprosto vyčerpaní a unavení. Oba dva sotva lezoucí, šťastní, že jsme konečně doma!

Historka úsměvná, ale hlavně poučná. I když Celestýn je naučený jezdit MHD, auto je jistota. Delší trasu MHD nikdy více.





## Chvála postelím

Bohuslav Skoupý

*Když jsem se vrátil z vojny, asi rok před tím, než nás už podruhé „osvobodila“ spolu s tou ukrajinskou i ruská, vlastně sovětská, Rudá armáda, nastoupil jsem do práce a moje pohledy se setkávaly s pohledy krásné princezny, která pracovala v mojí blízkosti. Občas se na mne hezky podívala a já jí na oplátku někdy pomohl s těžší prací. Protože se nám naše dívání asi oběma líbilo, začali jsme se setkávat i mimo práci.*

V té době jsme oba bydleli na podnikových ubytovnách, kterým se říkalo svobodárny, to mělo určité výhody, ale problém byl v tom, že jsme každý bydleli na opačném konci města. Ale na „mojí“ svobodárně byl mírnější režim, a tak se stávalo, že moje princezna ve dnech pracovního volna mohla přicházet ke mně na návštěvy. To většinou přišla brzo poránu, přinesla dva jogurty a čerstvé rohlíky. Nasnídali jsme se – a hup, už jsme byli společně v posteli. Ona tenkrát nosila šaty, které připomínaly brnění, ale já jsem se brzy naučil to brnění odstraňovat. No, a potom jsme až do oběda dělali „tamto“. Na oběd jsme zajeli do města, tenkrát stála polévka asi 80 haléřů a brambory s prejtem a se zelím asi 1,60 Kč. Po obědě jsme se vrátili ke mně na svobodárnu a zase jsme v posteli dělali „tamto“.

Čas příjemně utíkal a moje princezna přišla s nápadem, že bych konečně měl zajít na radnici. Tak jsem šel. Jeden svatební obřad jsme měli na radnici, druhý v kostele. Z toho na radnici si nic nepamatuji, asi jsme slyšeli něco o společném budování socialistické společnosti. Ale v kostele to bylo jiné. Když kněz před oltářem začal mohutným hlasem svoji řeč slovy: „Chtěl bych mít vaše zlaté ruce, aby vysoustružily ta nejkrásnější slova, jsem tvůj, jsem tvá,

jsem svoji,“ pochopili jsme, že se děje něco opravdu vážného.

A tak se těmito slovy řídíme už víc než 50 let. Vychovali jsme dva syny, naše vnoučata se začínají chlubit akademickými tituly a my si znovu začínáme uvědomovat důležitost postelí. Dny pracovního volna máme teď velmi často. Místo jogurtu máme kafe, k tomu zase rohlíky. Po snídani přinesu noviny, někdy posbírám po zahradě psí experimenty (to není chyba, to slovo jsem si zapamatoval z televizního pořadu Výměna manželek). Moje už ne princezna, ale královna něco lehce poklidí a oba zase hup do postele. Tak jsme unavení a všechno nás bolí. Na oběd nikam nechodíme, doba, kdy se nechalo najíst za tři koruny, je dávno pryč, něco si připravíme sami. Po obědě, jak jinak, zase hup do postele. A tak to vypadá, že se za těch víc než 50 let v našem životě mnoho nezměnilo. Jenom to slovo „tamto“ si nějak nedovedu vybavit.



## Výlet do Říma

Jana Erlebachová

*Milí přátelé,  
ráda bych se s vámi podělila o své zážitky z podzimního výletu do Říma. Doufám,  
že budou trochu zábavné a zároveň i poučné.*

V roce 2020 jsme s manželem oba oslavili kulaté narozeniny. Snad právě proto jsme od našeho staršího syna Patrika a jeho manželky dostali krásný dárek, cestu do Říma. Bohužel, přišla doba covidu a my jsme tento plán dva roky odsouvali. Až letos v září jsme se rozhodli plán realizovat. Mladší syn Jakub a jeho přítelkyně převzali všechny domácí starosti se zajištěním normálního chodu naší rodiny, to je péče o 85letou babičku, venčení psů a tak dále. Věřte, nebylo toho málo a budiž jim za to dík. Bez jejich pomoci bychom si mohli nechat o výletě jen zdát.

„O nic se nestarejte. Připravte se na páteční 22. hodinu k odjezdu. Přijedeme pro vás a společně odcestujeme do Vídně autem, dále pak letíme do Říma,“ řekl syn Patrik. Trochu mě zamrazilo, můj manžel měl již druhý den zažívací problémy a nejspíše i malou střevní virózu. Nicméně opravdu jsme v daný čas společně odjeli. Cesta probíhala naprosto klidně a ráno v 5 hodin jsme procházeli vídeňskou letištní halou. Čas do odletu v 8 hod. nám ubíhal jako voda. Všichni jsme se moc těšili, a tak nás ani moc neznepokojovala informace o třicetiminutovém zpoždění našeho letu. V 8:30 se cestující začali ukázněně posouvat směrem k letadlu. A co však vidíme? Všichni se vracejí a rozcházejí. Na tabuli se objevil údaj o zrušení našeho letu. Co teď? Pojedeme domů? Pojedeme autem,

vlakem, popřípadě poletíme s jinou leteckou společností?

Následovalo však dalších 10 hodin čekání na letišti. Několik dlouhých hodin jsme strávili vyřizováním formalit na přepážce „Ztráty a nálezy“, neboť Patrik při nákupu nových letenek zjistil, že ztratil mobilní



telefon. Další pohroma! Díky poctivému nálezci svůj telefon po několikahodinovém domlouvání se s rakouskými úředníky dostal zpět. Sláva!

Cena nových letenek nás přivedla téměř k mdlobám. Stále jsme se na Řím tak těšili, že jsme byli ochotni i toto skousnout.

Tak tentokrát jsme už v 19 hod. opravdu odletěli. Přistání bylo hladké a taxi, které nás mělo odvézt z letiště do hotelu, v čudu. Nezbyvalo než odjet do centra vlakem. Nyní jsme si s manželem uvědomili svou neschopnost, jazykovou nevybavenost a nevládnutí moderní techniky. Vždyť být tam my dva sami, ještě dnes sedíme na

nádraží na kufrech a pláčeme, nevědouce, jak si koupit jízdenky na vlak.

Slova: „O nic se nestarejte,“ jsme si vzali k srdci a nechali se mladými odvézt do hotelu jako ovce. Prožili jsme úžasné tři dny v Římě. Viděli jsme spoustu pamětihodností, máme i mnoho gastronomických zážitků. Zkrátka úžasné. Jen druhý den jsme si zabouchli pokoj s klíči uvnitř, což našemu téměř nulovému sebevědomí moc nepřidalo.

Poslední, čtvrtý den, nás čekala prohlídka Vatikánu. Vstupenky do vatikánského muzea jsme měli objednané na 13. hodinu, tak nám ráno zbývala ještě spousta času.

„Urychlím naše zítřejší odbavení na letišti přes počítač. Dejte mi oba vaše doklady,“ řekl syn. Ochotně jsem tak učinila a byla jsem ráda, že vše zařídí. A přišla další pohroma! Doba platnosti manželova dokladu před několika dny vypršela. Nikdo si toho dříve nevšiml a teď jsme se všichni začali modlit, aby tomu tak bylo i nadále. Ještěže jsme odpoledne navštívili tolik kostelů. Tak velký strach, že znovu neodletíme a jaká úřední martyria nás čekají, to jsem dlouho nezažila.

Musím vám říci, že vše dopadlo dobře. Manžela mám doma, nesedí na kufru na letišti a nepláče.

Prožili jsme spoustu krásných i horkých chvil, na které nikdy nezapomeneme. Víme, že máme hodně tolerantní a spolehlivé děti. Tím mám na mysli syny i jejich partnerky.

A co ještě? Znalost cizího jazyka už asi moc nedoženeme, ale nikdy není pozdě, aby se i senior skamarádil s PC i mobilem – nechcete-li sedět na kufru a plakat.



## Jak bojovat s parkinsonem, když bolí srdíčko – pokračování

Michaela Filípková



*S kamarádkou Janou jsme se sešly na kávičku. Je dobrá kuchařka, a tak vykouzlila ke kávičce něco sladkého. Jana má od lékaře doporučené červené víno. A protože jsme probraly málo věcí, lahvinu jsme si otevřely a zavzpomínaly jsme na 4 roky na průmyslovce.*

Byla to krásná doba bez starostí, zato plná lumpáren. Díky tomu, že ve třídě se holky hledaly lupou (studovaly jsme na průmyslovce stavební), byly jsme jako křehké zboží. Musely jsme v prvních týdnech projít zkouškou ohněm (každá holka měla za košilí žábu, myšku či jiné nepřímé zvířátko, odvezla si z brambor kámen v batohu...). Žádná se nedala, spíš naopak. Díky tomu jsme měly rytíře, kteří na nás nedali dopustit.

Z této doby je strašně málo fotek, skoro žádné. Jen maturitní ples v Lucerně. Povedl se na jedničku. I předtančení jsme zvládli, dokonce ani já, nemešlo na pohyb, jsem nic nepokazila. A začalo období, kdy se

objevují fotky z výletů, které rodiče dělali z chalupy (původně strážného domku) zvané „věž“. Mamka byla společenský člověk, takže na „věži“ se střídala návštěva za návštěvou.

A propadla novému koníčku – focení.

Vyfotila každého návštěvníka, který se objevil. Fotila vše, co se dalo: exteriér a interiéry, kytky, stromy, potůčky, rybníky... Místa okolo „věže“, která stojí za podívání, jsem projela s rodiči a později už i s Mirkem (manželem).

Já v této době nefotila, užívala jsem si vysokoškolské volnosti, ale také dřiny. Diplom na ČVUT není zadarmo, ale měli jsme čas i na mimoškolní činnost. Tuto etapu

uzavírá promoční fotka – před Karolinem s diplomem a nádhernou kyticí růží. Další fotky jsou ve stejném stylu jako do mé promoce.

Rodiče cestují po českých památkách, hlavně na České Sibiři, mamka si udělá čas i na courání po Praze s kamarádkami (výstavy, botanická zahrada, Petřín...). Táta je v důchodu, a když mamka ujíždí do Prahy, hlídá „věž“ a s pejskem se





chodí dívat, zda je v lese dostatek zvěře a po revíru nechodí pytlák.

Já měla od nástupu na střední školu sen – vidět Řecko, Itálii, Paříž a Egypt. Do roku 1989 to byl zážrak, tato místa navštívit. Poslední ročník školy jsem díky otevřeným hranicím využila možnosti jezdit po Evropě za pár kaček. Rodiče pracovali u dráhy a já jako rodinný příslušník



měla vlak velmi levně. K tomu studentská slevová karta, a já projela Itálii a Řecko za pár korun. Je pravda, že jsme v noci jezdili vlakem na sedačku, v lepším případě na lehátku, bez možnosti si dát sprchu, pohodlně se vyspat. Poslední studentský výlet byl autobusem na prodloužený víkend v Paříži. Prohlédla jsem si ji zvenčí, nebyla jsem ani v Louvru.

V Paříži jsem byla několikrát a vždy jsem viděla něco nového anebo méně navštěvovaného. Ráda jsem viděla sochy Rodina (krásná je knížka o jeho životě „Nahý jsem přišel na svět“), byla se podívat, kde studovala madam Curie. Prošla jsem si i zevnitř ty nejznámější galerie a výstavy. Nejsem znalec výtvarného umění, raději jsem koukala na architekturu.

Výtvarné umění mi na hodně dlouho vypudila z mysli mamka. Odmalinka jsem s ní jezdila na výlety na zámky i hrady. V zimě mě v Praze vláčela po všech výstavách. Zdlouhavé výklady a dlouhé koukání na obrazy mě přestaly bavit po pár minutách. Nejhorší byl Zwinger. Byly jsme tam 4 hodiny. Já se po půl hodině začala ošivát a chtěla jsem ven. A další 3,5 hodiny jsem byla hodně protivná. Litovala jsem, že táta kategoricky odmítl jet. Pro klid v rodině, byl

by na výstavě 15 minut, potom by řekl, že mu to stačí, chytil mě za ruku a prohlásil: „Mamčo, sraz je na nádraží.“

Po nástupu do práce jsem byla na zájezdech typu jedna noc v autobuse a jedna noc v levném hotelu. Takto jsem byla s kamarádkou Janou ve Francii a rok nato s Mirkem (tehdy jako přítelem) ve Španělsku. V krabici nacházím fotky z dovolené s mamkou ze Španělska z roku 1992. Měl původně jet táta. Doma se strhla hádka, kdo s kým pojedje. Nakonec los padl na mamku a mě. Šlo o to, že někdo se musel postarat o fenku Betku. Díky tomu, že táta byl raději „na věži“ než u moře, bylo rozhodnuto.

Začátkem roku 1993 jsem se seznámila s Mirkem (budoucím manželem). Tedy spíš bych měla napsat, že jsme se spolu dali dohromady. Byli jsme kolegové a už pár týdnů jsme se znali. Nastalo nádherné období, kdy jsme s Mirkem jezdili na jeho chalupu 20 km od Kolína. Jezdili jsme po výletech (Žleby, Kutná Hora, Čáslav, Chlumeck nad Cidlinou, Hrádek u Nechanic, Kačina...). Výlety jsme dělali rádi i na kole. Často s námi jezdil tchán s přítelkyní. Nezapomínali jsme ani na „věž“, jen mě mrzelo, že rodiče byli u nás na chajdě za 16 let jen dvakrát.



Dody je nádherný pes, levou zadní udělal myslivecké zkoušky a chodí s tátou na myslivecké hony. Jen jsme někde udělali chybu ve výchově. 21x vážně pokousal člena smečky či blízkého člověka. Poslední tečka bylo ukousnutí moje ucho. Dody byl dán do převýchovy na Šumavu, myslivci, který má zkušenosti s podobnými psíky. Jako myslivecký pes se osvědčil na jedničku.

To se píše rok 2014. Místo jezevčíka ten samý den přichází do rodiny opět velšák, čubička Elza. Jak rodiče, tak my jezdíme na výlety, dovolené trávíme v mé oblíbené Třeboni. Byli jsme v Turecku na poznávacím zájezdu,

I za hranice jsme se podívali (Itálie, Anglie, Francie, Tunisko, Turecko, Kanárské ostrovy). Žádný rok nesměla chybět Třeboň. Rodiče si užívali zahrady u chaloupky. Tchán si udělal výlet za oceán – do Ameriky a Kanady, druhý rok na Nový Zéland.

Je rok 1996. Umírá babička, umírá fenka Betka a mamka jde na operaci kyčle, která se moc nepovedla. Další roky jsou opět lepší. V roce 1999 jsme udělali rodičům radost a po 6 letech známosti jsme se s Mirkem vzali. Na magický den 9. 9. 1999. Na svatební cestu letíme do Řecka. Chybí mi podívat se na pyramidy a Údolí králů. Táta je v důchodu, mamka je od 1. 1. 2000 v důchodu také a my s Mirkem jsme se jim pomstili a pořizujeme jim štěně jezevčíka.

Itálii, na prodloužených víkendech v Paříži. Mamka si udělala výlet do Kanady, tchán do Austrálie a opět do Ameriky a do Thajska.

V roce 2007 si s Mirkem pořizujeme westičku (west highland white teriérku) Sisi. Jsou jí 4 roky a je jedna z nechalvaných množíren. Dlouho nám trvá, než nám začne věřit, pak máme opačný problém, je na nás závislá, hlavně na mně. První



zátěžová situace byla, když rodiče po týdnů, co jsme si poříдили Sisi, jeli na dovolenou k moři a my jsme na hlídání dostali Elzu.

Hned první den si začaly ujasňovat, kdo je kde doma a co si ta druhá může nebo nemůže dovolit. Ze začátku to bylo náročné, ale holky si na sebe zvykly a spojily se jak proti rodičům, tak proti nám. Z roku 2004 jsem ještě našla fotky z dámské jízdy do Egypta. Letíme já, mamka a její sestřenice. Můj poslední sen se plní. Vidět Egypt, Nil, pyramidy a Káhiru. Do Egypta letím ještě v roce 2006 a 2008, a to s Mirkem. A vidím ještě Údolí králů. Ze zahraničních dovolených to byly TOP dovolené. Koncem roku 2008 bohužel končí to hezké.

Tchán po břišní operaci padá v nemocnici z postele a zlomí si pánev, ke konci léčby padá opět v nemocnici z postele a odnese to kyčel. Můj táta bojuje s Alzheimerem. Po operaci kýly se jeho stav rapidně zhoršil. Rok 2009 je fatální. 7. ledna 2009 umírá tchán, 29. ledna můj táta a 20. 3. 2009 je po krvácení do mozku operována v Nemocnici Na Homolce mamka a lékaři jí dávají na přežití minimální šanci.

Naštěstí mamka s nasazením všech sil vyhrává a po dvou letech velkého úsilí je soběstačná (jako každá 70letá paní). Elza byla dva roky u nás, s mamkou jsme chodily s holkami společně na venčení, trávila s námi víkendy. A každý rok se těšila, že stráví týden nebo dva týdny u sestry v Lubenci. Dokonce se podívala s kamarádkou do Turecka a do Holandska.

Od roku 2009 jsme trávili dovolené v Česku. Na výlety s námi strašně ráda jezdila i mamka. A nejenom s námi. Obnovila turistické výlety s důchodkyněmi, začala opět jezdit do lázní a na rekondiční pobyty. Rok 2016 je pro nás opět rokem horším.

V únoru 2016 přišla mamka (a my s Mirkem vlastně také) o Elzu, o 14 dní později umřela Sisi a já jsem se dozvěděla, že mám spolubydlícího – pana Parkinsona. Místo Sisi přibýlo v květnu do naší domácnosti štěně westika – čubička Sendy. A aby jí nebylo smutno, pořídili jsme si o rok později ještě jednu fenku – Keissi. A zapoměla jsem se zmínit, že v roce 2011 (aby se nám nezkrátily žily) jsme si pořídili baráček v Klikově – 20 km od Třeboně. To bylo splnění mého nejtajnějšího přání.





# Kontakty

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

## VÝBOR

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

## KLUBY

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

## KANCELÁŘ

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

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



*Za účasti hráčů z PK Brno a PK Praha se odehrál turnaj ve stolním tenise ve Velkých Němčicích 26. listopadu 2022.*

*Výsledky - Muži: 1. Václav Temr, 2. Jan Černý, 3. Petr Sedláček  
Ženy: 1. Yveta Nopová, 2. Zdislava Freund, 3. Eva Korbičková*



*Jan Černý*



*Jaroslav Těšour*



*Pravidelnou schůzku pražského klubu 1. prosince navštívila  
doc. Hana Brožová*

# Děkujeme našim sponzorům



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Úřad vlády České republiky



PARDUBICKÝ KRAJ



PLZEŇSKÝ KRAJ



Jihočeský kraj



Olomoucký kraj



HRADEC KRÁLOVÉ



OLOMOUC

B | R | N | O



Pardubice



WIKOV

Taneční klub Jiřího Šindlera,  
Prostějov

Coca-Cola



john crane  
an smc group company



EOP ELEKTRÁRNY  
OPATOVICE



Medtronic



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



NADACE  
AGROFERT



MAGNUS  
Steel & Wood



NEDCON