



**Stretnutie
v Strečne**

Čítajte na str. 4

**Zo života
klubov**

Čítajte na str. 10

**Webináre pre
parkinsonikov**

Čítajte na str. 28

OBSAH

Úvodník.....	3
Stretnutiev Strečne.....	4
Zo života klubov.....	10
Osobné príbehy členov SPS.....	15
Radíme si.....	22
Preventívna prehliadka.....	25
Slovník Parkinsonovej choroby.....	27
Webináre pre parkinsonikov.....	28
Opustili nás.....	29
Adresár.....	31

Vydáva:
Spoločnosť Parkinson Slovensko, o.z.
Hronské Kľačany č. d. 134
935 29 Hronské Kľačany

e-mail: felixova.katarina@gmail.com

www.parkinson-net.sk

Redakčná rada:
Mária Gáliková, maja.galikova@gmail.com
Ing. Viliam Haring, viliam.haring@gmail.com
Slávka Bobocká, babrlrik@gmail.com
Viera Vrábľová, vrablova.viera3@gmail.com
RNDr. Dušan Macejko, dm610624@gmail.com
Tlač: ferra-grafik

Časopis Spoločnosti Parkinson Slovensko, vychádza v auguste 2021, 1/2021, ročník VI.

Uverejnené materiály a fotografie sú príspevkami od členov SPS o.z. Redakcia si vyhradzuje právo na ich krátenie a ich redakčnú úpravu. Uverejnené príspevky vyjadrujú osobnú skúsenosť a názor prispievateľov a nie postoj redakcie, ani SPS o.z. ako celku. Časopis neprešiel odbornou jazykovou úpravou.

Časopis je určený pre vnútornú potrebu SPS o.z. a je nepredajný.

Na úvod

Milí priatelia,

Konečne sme sa dočkali a nové číslo časopisu je tu. Pôvodne sme ho chceli vydať v júni, ale prišlo veľmi málo príspevkov. Možno aj preto, že pre covid sme sa nemohli stretávať a nemali sme o čom písať. Preto sme sa rozhodli, že posunieme vydanie po stretnutí v Strečne. Dúfali sme, že po bohatom programe budete mať dosť podnetov na to, že sa o ne podelíte s tými členmi, ktorí sa z rôznych príčin nemohli stretnutia zúčastniť. Či sa nám to podarilo, posúďte sami. Trošku nás mrzí, že niektoré kluby nedávajú vôbec o sebe vedieť. Nič nevieme o ich činnosti. Neveríme, že sa nestretávate, že nevyvíjate žiadnu činnosť. Niektoré kluby dokonca organizujú celoslovenské stretnutia, kúpele, alebo rekondičné pobyty. Pochváľte sa tým. Veď určite je s ich organizáciou dosť práce. Stačí len pár viet a nejaké foto (stačí aj z mobilu).

Už teraz myslíme na nové číslo, ktoré by sme chceli vydať už v decembri. Preto by bolo dobré, keby ste na to mysleli a začali posielat' príspevky čo najskôr. Boli aj návrhy na nové rubriky, napr. zdravé jedlá pre nás, rôzne ručné práce, výrobky, viac humoru. Je to dobrý nápad, ale rubriky treba zaplniť. Preto, prosím, posielajte príspevky. Všetci chceme, aby časopis bol o nás, pre nás, aby sme ho radi čítali a navzájom sa spoznávali.

Mária Gáliková, predsedka redakčnej rady



Pri muzike v Strečne

Valné zhromaždenie a športové súťaže SPS tohto roku zorganizoval regionálny klub z Martina. Trojdňová akcia sa uskutočnila v Strečne. Vďaka za perfektné ubytovanie, stravu, výborné podmienky na súťaže a aj vyplnenie voľného času patrí všetkým organizátorom, ale najmä hlavnému organizátorovi Pavlovi Tavačovi.

Prinášame niekoľko postrehov zúčastnených.

Strečno, oáza pokoja

Poznáme miesto, kde z výšav pyšného hradu Strečno vidieť na riekku, ktorá sa vinie ako striebřistá stužka pomedzi stromy a lúky.

To je to miesto, kde sa uskutočnilo celoslovenské stretnutie Spoločnosti Parkinson Slovensko (SPS). Musím potvrdiť, že účasť pre 96 členov v dňoch 25.-27. júla 2021, bola nezabudnuteľná.

Stretnutie sa konalo v Strečne v areáli Železničnej spoločnosti Slovensko už po piatykrát. Tento raz bolo spojené s valným zhromaždením, ktoré sa koná každoročne v inom meste. SPS má zastúpenie v trinástich mestách Slovenska. V regionálnych kluboch sa stretávajú ľudia s Parkinsonovou

chorobou. Je to nevyliciteľné neurodegeneratívne ochorenie postihujúce celé telo, charakterizované tromi hlavnými príznakmi – tras, svalová stuhnutosť a zníženie pohyblivosti. Naše heslo znie: „Život je pohyb, pohyb pre nás znamená život.“ Stretávame sa podľa možností často, aby sme si vymieňali skúsenosti, navzájom sa povzbudzovali, rozvíjali spoločenské kontakty a hlavne pohybové aktivity. Cieľom Spoločnosti Parkinson Slovensko je pomáhať parkinsonikom prekonávať a kompenzovať následky ich postihnutia. Pomáha prekonať psychické bariéry, poskytovať informácie a poradenstvo a hlavne rozvíjať športové



a pohybové aktivity. Je podporou pre jednotlivých členov, nakoľko spolupracuje s lekármi, farmaceutmi či odborníkmi zo sociálnej oblasti. Takže v piatok sme si zhodnotili minuloročné dianie, naplánovali, čo by sme si priali robiť, pokiaľ nám to pandémia dovoľí.

V sobotu ráno v obecnej telocvični, ktorej vybavenie a priestory môžu závidieť aj niektoré mestské telocvične - sa konali športové súťaže. Súťažilo sa v hode šípok, petangu, bowlingu a v stolnom tenise.

Popoludní sme si užívali splav na pltiach v úseku strečnianskej úžiny. Mnohí účastníci nastupovali do plti s malou dušičkou, ale vystupovali usmíati a šťastní, že prekonalí sami seba a zúčastnili sa splavu. Bolo jasné, že sme v rukách profesionálov v krojoch odetých, ktorí nám spríjemnili plavbu piesňami, úryvkami z literárnej tvorby, rozprávaním o histórii, ktorá sa viaže k hradom a zaujímavej prírode.

Naše dojmy umocnili zistenia, že naši pltníci sa v ten deň zúčastnili ich tradičného podujatia „Strečnianskej mašle“ (50 km maratón) a aj napriek tomu našli v sebe toľko sily a porozumenia, empatie a kamarátstva, aby nás nesklamali. Zúčastnili sme sa prvého ročníka športových hier v júni 2017, štvrtého ročníka roku 2020, aj tohto

na počesť Vojtecha Nikschu, a zakaždým to bol úchvatný zážitok. Mali sme to šťastie, že vždy to boli iní pltníci z Prvej pltnickej a raftingovej spoločnosti, oblečení v ľudových krojoch. Všetci boli pripravení svojím humorne ladeným výkladom pomôcť prekonať strach zo splavovania rieky. Myslíme, že na také zážitky sa nezabúda.

K večeru nám prišli zahrať a zaspievať ľudové piesne mladí hudobníci zo Strečna. Zahrali nám repertoár od východu po západ zo všetkých krajov, z ktorých pochádzame. Aj sme si zatancovali, kto ako vládol, ako ho ruky a nohy poslúchali, ale s radosťou a obrovskou chuťou do tanca. V prestávke medzi piesňami sa odovzdávali diplomy najlepším súťažiacim. Ako sa hovorí: „V najlepšom treba prestať, aj dobrého veľa škodí.“

Pod hrdým hradom žijú v symbióze veľmi srdeční, obetaví a empatickí ľudia. Pre nich na chvíľu každý zabudol na svoje žiale a bóle. Vďaka tým, ktorí dokážu pre druhých vzbudiť takúto pocity.

Na záver sa chcem všetkým, ktorí mali účasť na príprave tejto akcie, poďakovať, hlavne Paľkovi Tavačovi a jeho manželke Janke. Cítili sme sa výborne v tomto nádhernom prostredí pod hradom Strečno.

*Viera Vrábľová, predsedníčka RK Prešov
Klára Košalková, členka RK SPS Martin*

Článok bo uverejnený aj v regionálnych novinách Strečniansky Hlásnik 3/2021.

Strečno - pekná dedina a krásne zážitky

Nič mi nechýbalo, či už ide o ubytovanie, krásu prírody alebo o zúčastnených ľudí. Môžem prehlásiť, že všetci zúčastnení, či už predsedovia alebo členovia klubov boli veľmi milí, priateľskí a spoločenský. Vďaka patrí Paľkovi Tavačovi, ktorý sa rozhodol

prevziať zodpovednosť a chopil sa organizácie nášho spoločného stretnutia. Tešili sme sa naň o to viac, že kvôli celosvetovej pandémie nám neboli umožnené podobné stretnutia viac ako rok.

Zo stretnutia si odnášam kopec krásnych

zážitkov, či už ide o naše športové hry, zážitkovú vyhlíadku plťou po rieke Váh, alebo naše spoločné „pokecy“ na terase nášho ubytovania. Chcem ešte vyzdvihnúť úžasnú ľudovú hudbu, ktorá sprevádzala naše posedenie. Bol to fantastický kultúrny zážitok. Veľmi sa mi páčilo aj prostredie, samotné Strečno, ktoré malo cez tento víkend viacero podujatí, či už beh na 50 km, alebo tradičné večerné pálenie Jánskeho ohňa na kopci Chlumec, kde bol krásny výhľad na čarokrásnu prírodu.

Dovolím si ešte vyjadriť úprimnú gratuláciu všetkým výhercom športových súťaží, zvlášť niekoľkonásobnému výhercovi - športovcovi Vladimírovi Ivanovi, ktorý v živote „vyhrál“ aj zmysel pre humor, ktorým zabáva svoje okolie ☺

Na záver by som sa ako predseda RK NR chcel veľmi pekne poďakovať za účasť na stretnutí členom nášho klubu, tiež



všetkým RK SPS. Zvláštne poďakovanie patrí RK Martin za organizáciu a aj našej predsedníčke Kataríne Félixovej, ktorá robí všetko pre to, aby sme všetci členovia našej organizácie boli spokojní.

Predseda RK Nitra Roman Sarkózi

Práca, šport aj zábava

V dňoch 25. – 27. júna 2021 som sa zúčastnil Valného zhromaždenia SPS a športových hier v Strečne.

VZ sa konalo v príjemnom prostredí Školiaceho centra železníc Slovenskej republiky. Po príchode účastníkov a ich privítaním



predsedníčkou SPS pani Katarínou Félixovou bol prednesený návrh a následné schválenie programu VZ. Po prečítaní správ o činnosti jednotlivých komisií za rok 2020 nám pani Lucia Fajčíková predniesla odbornú prednášku o Parkinsonovej chorobe a o nových poznatkoch liečenia, s ktorými pracujú v ambulancii pre parkinsonizmus a iné extrapyramídové poruchy MUDr. Jána Necpála. Prednáška bola spojená s diskusiou prítomných.

Nasledujúci deň bol v znamení športového zápolenia a spoznávania krás okolitej prírody. V rámci športu sme mali možnosť „zabojovať“ v bowlingu, stolnom tenise, hode šípok na terč a v petangu. Nevieť o nikom, kto by si nevybral aspoň jednu disciplínu v rámci možností svojho zdravotného stavu.

Počas celého pobytu sme mali slnečné počasie, čo bolo príjemné aj pri splave Váhu na pltiach. Pri hodinovej plavbe a sedem kilometrovom dlhom úseku sme sa dozvedeli veľa nových informácií o preprave tovaru na pltiach v minulých rokoch a úprave skál pri brehoch, ktoré predstavovali hrozbu kolízie plte a skál.

Večer, pri vyhodnotení výsledkov

a odovzdávaní diplomov v jednotlivých športových disciplínach, bol sríjemný vystúpením miestnej folklórnej skupiny mladých ľudí.

Touto cestou by som sa chcel poďakovať a vyjadriť hlboký rešpekt všetkým členom RK Martin, ktorí usporiadali toto trojdňové podujatie.

Člen klubu SPS Nitra, Viliam Kromka



Chýbalo nám stretávanie

V dňoch 25.-27.6.2021 som sa zúčastnil Valného zhromaždenia SPS. V piatok po ubytovaní sa uskutočnilo Valné zhromaždenie,

na ktorom sa prejednávalo hospodárenie za rok 2020 a všetko, čo je ešte potrebné urobiť do konca kalendárneho roka. Predsedajúci

predniesol aj plán podujatí na rok 2022.

V sobotu od rána prebiehal športový deň. Súťažili sme v bowlingu, petangu, šípkach a stolnom tenise. Popoludní sa sa nám veľmi páčila plavba na pltiach po Váhu. Deň ešte neskončil. Po večeri sme sa všetci stretli pri dobrej muzike a jedle. Vyhodnotili sa najlepši súťažiaci v jednotlivých disciplínach.

V družnej debata sme vydržali až do neskorého večera.

Boli sme radi, že sme spolu, lebo koronavírus nám nedovolil vyše roka stretávať sa a porozprávať sa o svojich radoostiach a trápeniach. Veľká vďaka patrí Paľkovi Tavačovi a celému klubu z Martina.

Ján Gonda, predseda RK Zvolen

MEMORIÁL VOJTECHA NIKSCHU

5. ročník športových hier v Strečne

Regionálny klub SPS v Martine má za sebou už 5. ročník športových hier. Prvý ročník vznikol na počesť nášho zakladajúceho člena, športovca Vojtecha Nikschu, pri príležitosti jeho 90. narodenín a konal sa vo Vrčku. Už vtedy sme zaznamenali veľkú účasť členov SPS, zišlo sa nás 67 súťažiacich. Naš prvý ročník nakrúcala a vysielala TV TURIEC, ktorá nám ochotne vychádza v ústrety a prichádza nakrúcať naše prednášky, besedy, oslavy... Tohoročné športové hry, ktoré sa konali v dňoch 25.-26. júna 2021 prekonalí účasťou. Po dlhých mesiacoch nútenej prestávky sa nás zišlo viac ako deväťdesiat účastníkov. Členovia klubov z celého Slovenska sa srdečne zvalali a debatám nebolo konca-kraja. V piatok sa konalo Valné zhromaždenie a v sobotu sa začali športové hry. Súťažilo sa v disciplínach: bowling, petang, šípkový a stolný tenis. Čerešničkou na torte bola hodinová plavba na pltiach dolu Váhom lemovaná krásnou zeleňou a výhľadom na dva staré hrady – Strečniansky a Starhrad. Známu históriu o skalách Margite a Besnej sme si znovu vypočuli od pltníkov, dozvedeli sme sa históriu pltníctva na našich riekach, zazneli veselé výkriky pri väčších vlnách, ktoré špliechali na plte. Bolo veselo. Dva dni plné pohody sme zakončili spevom a hudbou mládežníckej



skupiny, ktorú zabezpečil Paľko Tavač. Po hostenie, napečené chutné koláčiky, ktoré sme zabezpečili našou klubovou cukrárkou Helenkou Kvašnicovou, výborný guláš, korbáčiky a iné dobroty nenechali nikoho hladným. Na záver bolo vyhlásenie víťazov, ktorí si odniesli diplomy s obrázkom hradu Strečna na pamiatku. V zmysle Vojtovho hesla: „Pohyb je život – život je pohyb“ strávili sme krásne dva dni v Strečne a ja pevne dúfam, že o rok na 6. ročníku športových hier sa opäť stretneme vo veľkom počte.

*Podpredseda RK SPS Martin,
Slávka Bobocká*



Naša prvá schôdza v roku 2021

Všetkým bolo dlho, už sme sa nevedeli dočkať, kedy sa stretneme. Telefonovali sme si navzájom o tom, ako sa nám cínie, a že sa radi zas opäť uvidíme, porozprávame, zaspomínáme.

Počas pandémie sa k nám prihlásili noví členovia, ktorých som chcela predstaviť a vlastne aj sama spoznať, pretože som ich poznala iba podľa hlasov v telefóne a mailov. Nakoľko mali prísť z rôznych kútov Východného Slovenska, patrilo sa ich aj niečím ponúknuť. Pripravila som sa aj nato. Zišli sme sa iba ôsmi. Z tých nových piatich iba dvaja. A veľa Prešovčanov sa ospravedlnilo už dopredu. Darmo, choroba pokročila a tá nečinnosť a málo pohybu, prechádzok, sa podpísalo na zhoršení zdravotného stavu. Aj môj kamarát Saška Wolf nedošiel, hoci ešte pár dní predtým sme sa uistili, že sa určite stretneme, najprv na schôdzi a potom sme mali cestovať spoločne na rekondičný pobyt do Piešťan.

Viete si predstaviť, ako som sa cítila, keď som poobede telefonovala jeho manželke, ktorá mi oznámila, že Saška je

mŕtvy. Saška v sobotu 8. mája zomrel. V stredu 12. mája 2021 sme odprevadili Alexandra Wolfa na jeho poslednej ceste na večný odpočinok. Život je taký, smrť je jeho súčasťou a nám, ktorí sme zostali, nezostáva nič iné, iba sa s tým zmieriť



Alexander Wolf

a modliť sa za pokoj zosnulých. Nech teda aj Saška odpočíva v pokoji! Bol to skvelý človek, nikdy na neho nezabudneme.

Česť Tvojej pamiatke Alexander Wolf.

Mne zostáva iba veriť, že tie ďalšie stretnutia budú veselšie, bez zlých správ a s pribúdajúcim teplom aj s lepším zdravotným stavom nás všetkých.

Snažím sa myslieť pozitívne.

Viera Vráblová, predsedníčka RK SPS Prešov





A predsa sme sa dočkali...

Už sme pomaly prestávali dúfať, že sa niekedy stretneme. A predsa sme sa dočkali. Situácia s pandemiou sa začala upokojsť už natoľko, že vláda sa rozhodla uvoľniť niektoré opatrenia. Po uvoľnení pandemických opatrení konečne sme sa dočkali dňa s veľkým D, kedy sa uvidíme na vlastné oči a budeme sa môcť nerušené porozprávať bez toho, či máme, alebo nemáme internetové alebo telefónne spojenie. Už sa ani nepamätám, kedy sme sa naposledy tak tešili na stretnutie, ako teraz. Debata v klube sa uberala všetkými smermi. Keď bola v najlepšom, do klubu zavítal MVDr. Pavol Podhorský, zastupujúci spoločnosť AbbVie, ktorá je našim sponzorom. Porozprával nám o novej metóde v liečení našej choroby, metóde, ktorá zlepšuje život par-

kinsonikov. Ani netušil aká diskusia sa rozvinie, koľkými otázkami ho zasypeme. Ochetne nám na všetky odpovedal a možno by s nami debatoval až doteraz, keby ho pracovné povinnosti neboli donútili opustiť našu spoločnosť. Tak sme sa rozlúčili a my sme ďalej pokračovali v diskusii o všetkom možnom. Nakoniec do toho vstúpila naša cvičiteľka Gitka Šáteková s upozornením, že nemáme zabúdať na cvičenie. Nečakala a začala precvičovať tak, ako za starých dobrých čias, kedy sme stretnutie končievali cvičením. Inak to nebolo ani teraz. Lenže, aké by to bolo stretnutie, keby sme si nezašli bowling. Presunuli sme sa do bowlingového centra. Čo sa ale nestalo. Zistili sme, že nás bowlingové gule neposlúchajú a kotúľajú sa po svojom. A ešte k tomu

sa pridali aj kolky, ne-
padali a stáli ako priko-
vané. Keď to nejde, tak
to nejde, aj preto sme boli
radi, keď časový limit na
hru uplynul. No nevzdá-
vame sa tak ľahko, preto
si bowling zahráme,
pokiaľ to situácia dovoľí
na budúci týždeň, potom
na budúci a budúci a...

*Vladimír Ivan,
predseda Levického
klubu parkinsonikov*



Stretnutie v Nitre

Stretnutie a zapísanie sa za člena klubu v Nitre uskutočnilo sa v príjemnej „rodinnej“ atmosfére. Najskôr sme sa porozprávali o skúsenostiach s prístupom lekárov a s liečením pacientov. Po prebraní ťažkej témy sme si na uvoľnenie, zabavenie a rozhybanie zahráli bowling.

Ďakujem a teším sa na ďalšie stretnutie a verím, že nás bude viac a odovzdáme si nové informácie o „našej diagnóze“, ktoré nám uľahčia bežný život.

Členka RK SPS Nitra Beata Škarbová



Bez členov nie je klub a bez klubu nie sú členovia

Zatiaľ sme v nitrianskom regióne iba malý klub, keďže vznikol v čase pandémie. Nemali sme možnosť sa stretávať a bližšie spoznať a teda sa aj rozširovať. No vďaka bohu sa konečne situácia na Slovensku upokojila a my máme znova možnosť sa pomaly začať socializovať. Pribudli nám aj noví členovia. Mal som možnosť spoznať aj iných ľudí s touto chorobou, ktorí sa bohužiaľ psychicky s touto diagnózou ešte nevyrovnali. Nie sú pripravení vstúpiť medzi

nás ostatných. Vždy sa však nájdú ľudia, ktorí sa za svoju chorobu nehanbia a bojujú o každý jeden deň plnohodnotného života v rámci možnosti našej diagnózy. S týmito ľuďmi sme obnovili náš klub a začali sme sa stretávať. Sú to krásne stretnutia ľudí, ktorí si radi, odovzdávajú skúsenosti, radi sa porozprávajú o všetkom možnom, zašportujú i zasmejú sa. A na chvíľu zabudnú na svoje trápenie

Predseda RK Nitra, Roman Sarkózi

Regionálny klub v Nitre poznám rok

Mal som možnosť spoznať Romana Sarkóziho, s ktorým som v kontakte dosť často. Snažím sa mu byť nápomocný v činnostiach nášho klubu. Minulý rok som mal možnosť zúčastniť sa Valného zhromaždenia v Prešove a tohto roku v Strečne. Boli to krásne a poučné stretnutia. Spoznal som veľa ľudí s rovnakými starosťami, skúsenosťami, trápením a tiež, že vo svojej chorobe nie som sám.

Konečne sa nám uvoľnili opatrenia a my, členovia RK Nitra sa môžeme začať stretávať častejšie ako tomu bolo doteraz. Náš prvý spoločný víkend sme zahájili spoločnou diskusiou. Radili sme si, hovorili o skúsenostiach a odporúčaníach, či už

o samotnej liečbe, o skúsenostiach s našimi lekármi, či rôznymi výživovými doplnkami, ktoré pomáhajú zmierňovať naše príznaky. Pokračovali sme súťažou v bowlingu a na záver sme spoločne obedovali v príjemnej atmosfére. Ostávajú nám ešte dva mesiace, aby sme využili krásu letného obdobia na naše „stretká“. Som hrdý a rád za všetkých členov v klube, za ich odvalu, bojovnosť a silu vôle v boji s touto chorobou. Vďačím za ich bojovný prístup a nepodľahnutie tejto chorobe v zmysle hesla “NEVER GIVE UP” (nikdy sa nevzdávaj).

*Člen klubu RK SPS Nitra
Viliam Kromka*

Klub je prospešný aj pre rodinu

Moja mamička sa lieči na Parkinsona už cca 10 rokov. Sme radi, že sme našli kontakt na klub SPS Nitra a mohli sa stretnúť s jej členmi. Bolo veľmi prospešné podeliť sa o skúsenosti aj s ostatnými členmi. Takéto združenia pre pacientov sú veľmi osočné a nápomocné, ako pre pacienta, tak aj pre členov rodiny. Prinášajú nám možnosť podeliť sa o svoje starosti i radosti, skúsenosti a pocit, že nie sme sami v boji s touto nevyliciteľnou chorobou.

Sympatizantka klubu Perla Gajdošová

Rekondičný pobyt v Piešťanoch

Začiatkom roka sme zareagovali na výzvu z Facebooku a prihlásili sme sa na rekondičný pobyt v rezorte Harmony v Piešťanoch, z prešovského klubu SPS dvanásti. Neváhala som ani minútu. Túžila som sa stretnúť s priateľmi a ako každý, potrebovala som nábrať nové sily v novom prostredí.

Po viacerých odkladoch nástupu sme sa predsa len dočkali. Pobyt sa uskutočnil v dňoch 14. - 19. 6. 2021. Z nášho klubu sme sa zúčastnili nakoniec iba štyria. Ja s manželom a manželka Babjakovci z Humenného. Stretnutie bolo veľmi srdečné.

Pobytu sa zúčastnilo okolo 50 ľudí z rôznych klubov, pod taktovkou Noriky Sirotovej, organizátorky tohto pobytu. Táto milá, príjemná, veselá žena má toľko temperamentu, že máte pocit, akoby bola vždy a všade okolo vás. Naučila nás ako si vyrobiť vlastnú mandalu, záujemcov zobrala ku keramikárke, kde si vyrobili svoje prvé výrobky. Večery patrili hudbe a tancu. Zah-

rali sme si petang, stolný tenis aj bowling. Milým prevkapaním boli aj Jožka a Milan Martinovie. Vždy sa mi veľmi páčili ako pár a v Piešťanoch som pochopila, koľko radosti a smiechu dokážu rozdávať svojim zmyslom pre humor.

Bývali sme v hoteli v lesoparku, čo bolo pre nás záchranou, pretože už v tomto období bolo príliš teplo. Snažili sme sa čo najviac zdržiavať pod korunami stromov, takže sme veľa času venovali petangu. Naši noví priatelia rýchlo podľahli čaru tejto hry a tak sme mali dobrých spoluhráčov.

Všetko bolo super, akurát v tej horúčave sme nevládali chodiť na prechádzky. Takže keď mi Norika prezradila, že v novembri sa môžeme prihlásiť opäť, začala som nad tým premýšľať. Bolo by predsa úžasné prechádzať sa popri Váhu do mesta alebo do kúpeľov. **Ak máte záujem, prihlásiť sa môžete už teraz priamo u organizátorky Noriky Sirotovej č. tel.:+421 903 856 773**

Viera Vrábľová, predsedka RK Prešov



Môj príbeh

Volám sa Stanislav Bezdek, mám 57 rokov a som parkinsonik. Pochádzam z dedinky Hradište, kde som aj vyrastal. Po vyučení za obrábača kovov ma zaradili do vojenskej výroby Tatra Bánovce, kde sme vyrábali ďalekonosné húfnice DANA. Vojenskú službu som absolvoval v Čadci ako výbrojový skladník a opravoval som zbrane. Pracoval som v Jaslovských Bohuniciach v atómovej elektrárni ako zvärač a zámočník, potom v Temelíne v Čechách. V Rusku som robil tesára, stavali sme domy na zákazku v Orebumbu. V Nemecku sme stavali výrobné haly. V Írsku som opravoval autá. Mám tam veľa priateľov. Potom som šiel opravovať autá do Talianska. Pracovali sme pre carabinieri, hľadali sme pašované veci v autách. Po príchode domov som sa zamestnal v Biosade Libichava, opravoval som poľnohospodársku techniku. Práve tu som začal mať problémy s kráčaním. Pravá noha sa mi zasekávala. Po niekoľkých pádoch ma poslali na vyšetrenia do nemocnice, kde mi diagnostikovali infarkt. Absolvoval som trikrát CT vyšetrenie, až mi zistili, že mám Parkinsonovu chorobu. Môj pohľad na život sa vzápätí zmenil. Začal som sa viac

zaujímať o prírodu a jej liečebné účinky, čo mi pomáha a čo mi škodí pri mojej diagnóze. Stretol som priateľa bylinkára, ktorého skúsenosti a vedomosti sú pre mňa veľmi poučné. Popri užívaní liekov si pomáhám aj rôznymi druhmi bylín. Či už mojimi obľúbenými bylennými čajmi, v ich silu a účinok verím. Parkinson je ťažká choroba s tvrdým orieškom. Človek to pocíti, keď sa ruka trasie, nohy neposlúchajú a nedá sa zaspáť...

Čomu som aktuálne nesmierne rád, je to, že sa mi spolu s mojim kamarátom podarilo vyrobiť trojkolku s elektrickým motorom. Prekvapila ma silou, výdržou, akceleráciou a možnosťou vlastného pohonu. Slnko v očiach, vietor vo vlasoch, to má ozdravujúci účinok. Veľmi ma potešilo, že existuje organizácia pre parkinsonikov. Spoznal som Romana, predsedu RK Nitra, ktorý je priateľský, môžem mu kedykoľvek zavolať a poradiť sa. V tomto klube sú členovia, ktorých ešte, vďaka koronakríze, nepoznám. Ale už sa opatrenia uvoľnili a ja sa teším, že ich budem môcť na spoločných stretnutiach spoznať, porozprávať a vymeniť si skúsenosti.

člen RK SPS Nitra Stanislav Bezdek

Prekážka, ako cesta rastu.

Medzi nami parkinsonikmi to dobre poznáme. Vo chvíľach off, keď nás telo akosi neposlúcha a nevieme urobiť ani krok, lebo sme stuhli, niekto položí pred nás svoju vlastnú nohu. Vytvorí tak prekážku, ako vtedy, keď sme sa ako chlapi pokúšali potknúť kamaráta. Vtedy sme ešte netušili, že šibalské podkladanie nôh bude raz serióznou pomocou nám samým k tomu, aby mozog vygeneroval potrebné impulzy. A čuduj sa svete, nohy nás zrazu začnú

aspoň trochu poslúchať a odpovedajú pohybom. Urobíme krok, dva či niekoľko krokov. Napodobníme poskakujúceho vrabca a opätovne potrebujeme onen štartovací impulz. Ak sa podarí, že sa rozbehneme, zlepši nám to náladu. Kto to nepozná, obyčajne nechápavo, až nedôverčivo pozerá a počúva, čo to od neho žiadame: „Podložte mi nohu, prosím.“ Ved' kto prosí iného človeka, aby mu pomohol potknúť sa?

V našom prípade je to však celkom ináč.

Prekážka je pre nás podnetom k pohybu. Tiež, ako sa to dnes s obľubou používa, je výzvou pohnúť sa. Môžeme to preniesť aj do iných situácií a oblastí života: pre rast alebo krok vpred potrebujeme prekážku. Bez prekážky niet opravdivého rastu ani zmeny k lepšiemu. Prekážka je motivujúcim bodom či miestom, v ktorom sa mobilizujú naše sily. Sústredia sa do pomyselného vektora, ktorý nadobudne správny smer a orientáciu na prekonanie prekážky. Otvorí sa nám cesta k lepším riešeniam.

Môj pohľad nevdajak padol na stránky nášho Spravodajcu. Koľko nadšenia z nich sála. Mysľou mi prebehli naše stretnutia v klube alebo aj na širšej úrovni, aj keď pandémie všeličo zoškrtala. Teším sa, že v našej spoločnosti Parkinson Slovensko nachádzam ľudí, ktorí sa nezastavujú alebo nezastavovali pred prekážkami. Niektorí už dokonca prekročili aj tú, ľudsky povedané, najväčšiu prekážku, akou je brána smrti.

Tu som, žijem. Mysľ sa mi zastavuje pri jednom sobotnom májovom ráne minulého roku. V to ráno do môjho života vstúpil popri pánovi Parkinsonovi nečakaný spoločník akútneho infarktu myokardu. Hlásil sa už skôr v podobe rôznych signálov. Dovtedy som robil, čo som mohol. Absolvoval som vyšetrenia s výsledkom, že srdce je v poriadku. Urobil som aj ďalší pokus. Prihlásil som sa na rehabilitáciu s hospitalizáciou. kvôli Covidu-19 však rehabilitačné oddelenie premenili na pandemické. Ostal som doma. Zrejme tak, ako množstvo iných ľudí, stal som sa, síce sekundárnou, obeťou tejto pandémie. V to ráno tých pár kilometrov do nemocnice pre mňa trvalo ako večnosť. V tele som cítil obrovskú bolesť, ale v duši veľký pokoj. Bol som úplne zmierený. Keď sa ťažkosti vyhrotili, v sanitke som sa modlil: „Pane, Bože, zachovaj ma kvôli rodičom.“ Po pár dňoch mi lekár potvrdil, že to všetko bolo na hrane. Cesta sanitkou do VÚSCH,

že sme stihli prísť skôr, ako sa objaví rovná čiara na EKG. Aj operácia a jej výsledok boli neisté. Dopadlo to napokon dobre. Vnímam som nasadenie lekára v sanitke. Má moju trvalú vďačnosť a uznanie, aj keď ho vôbec nepoznám. Videl som veľké nasadenie lekárov i ďalšieho personálu ústavu, kde, takpovediac, dávajú nový pulz srdcu. Som vďačný aj ďalším ľuďom, ktorí mi pomáhali. Taktiež ďakujem aj našim vynikajúcim lekárom doc. MUDr. Škorvánkovi a MUDr. Háňovi, ako aj našej vždy ochotnej Zuzane, hlavnej sestry dr. Bagoňovej. Zázemia, ktoré stále tvoria pre nás parkinsonikov, sú veľkou službou ich ľudskosti i profesionálnej erudície. Keď nechýbajú pomocníci, prekážky nás nezastavia ani neodradia. Sú príležitosťou objaviť nové horizonty.

Máme za sebou dlhé mesiace trvajúcej pandémie. Neželáme si nič iné, len aby sa už skončila. Niektorí nás už opustili. Za všetkých spomeniem Martu z prešovského klubu. Zostala nám po nej spomienka na dobrého človeka, ktorý sa vedel s pokorou boriť s prekážkami.

Tu i tam počujeme, že sa chceme vrátiť do normálneho stavu. Keď začala pandémie, počul som hovoriť jednu mladú inžinierku, pracuje v biznise: „To už muselo niečo prísť, čo by nás zastavilo, lebo koleso sa roztáčalo do nekontrolovateľných otáčok.“ Na mieste je tu potreba prestavať spoločnosť, myslenie. Ako však na to?

Dovolím si zacitovať veľkú súčasnú svetovú autoritu pápeža Františka:

„Z pandémie nemôžeme vyjsť rovnakí, ako sme boli pred ňou. Buď budeme horší alebo lepší.“ Ponúka aj návod: miesto múrov stavať mosty, miesto rozdelení budovať cesty, ktoré spájajú. Nie je to jednoduché, keď nás pandémie zatlačila do izolácie. Prichodí nám vyjsť z nej a nanovo sa rozhliaďnuť. Priučiť sa niečomu z toho, čo sme vnímali ako nasadenie

toľkých dobrovoľníkov na rôznych miestach, kde sa viedol zápas s touto doteraz nepredstaviteľnou pohromou. Ukázalo sa, že naše časy disponujú množstvom hrdinov, ktorí prekážku pochopili ako príležitosť k poľudšteniu života, vystavia sa sami rôznym rizikám. Ďakujem za

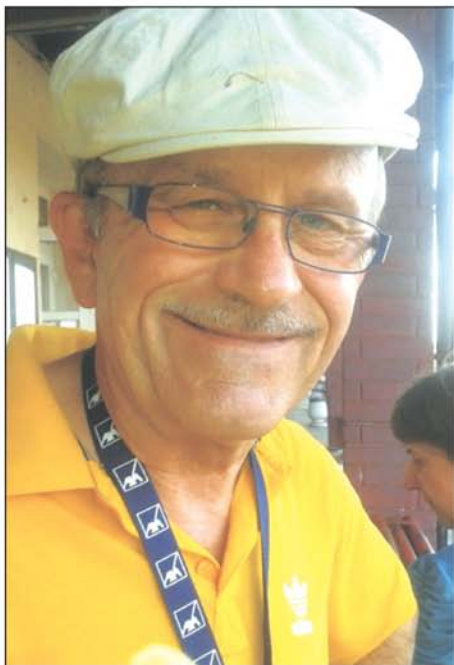
tento priestor a možnosť podeliť sa s tým, čo nosím vo svojom vnútri.

Všetkých čitateľov Spravodajcu srdečne pozdravujem a želám, aby prekážky, ktoré nám život prinesie, sa stali novou výzvou objaviť v sebe väčšie dobro.

Ondrej Nagy, Košice

Spoveď parki-pacienta

Priatelia, vraj sa už pomaly končí doba pandémie !!! Každým dňom sa uvoľňujú prísne opatrenia. Radujme sa, veselme sa. Musím sa priznať, že už si normálny kolobeh všedného dňa ani neviem predstaviť. Zasa sa budeme môcť stretávať, či už pri pive, pri káve alebo na bowlingu. Konečne rozbijeme tú našu bublinu, v ktorej sme boli mesiace spolu s našimi najbližšími uväznení a ktorým sme, resp. ktorým som dosť znepríjemňoval život svojimi sťažnosťami a „bolestami“ každodenného štartu do nového rána. Otvárajú sa kostoly a tak mi dovoľte publikovať jednu moju osobnú spoveď oslobodenú od spovedného tajomstva: Všetci nositelia našej diagnózy poznajú tie nepríjemné okamihy zobúdzania sa, keď kľby akoby odmietali akceptovať snahy hýbať sa, naše dolné končatiny sa správajú úplne autonómne a steny izieb sa stávajú jedinou oporou napr. pri ceste na toaletu. To, že na WC dorazím pyžamom skrásleným omietkou všetkých miestností lemujúcich túto „križovú cestu“ je úplná maličkosť a aspoň ja osobne mám víťazný pocit, že obsah môjho močového mechúra skončí tam, kde má a nie v mojich nohavičiach. Tento každodenný rituál môže citlivé povahy úplne „rozhodiť“, no „starých“ harcovníkov, bojujúcich dlhé roky s Parkim, naopak posilňuje a nabíja do nového dňa pozitívnou energiou. Snažím sa tešiť aj z takýchto drobných víťazstiev, na väčšie



úspechy si musíme počkať a hlavne sa musíme na ne vnútorne pripraviť. Totiž v týchto pochmúrnych pandemických dňoch som si uvedomil, že svojimi problémami nadmerne zaťažujem práve tých, ktorí sa mi najviac snažia pomôcť, sú k dispozícii vo chvíľach, kedy urgentne potrebujeme oporu pri presune z jedného miesta na druhé a často sú aj hromozvodcom mojich nezvládnutých emócií, keď mám celej svojej existencie

„plné zuby“, cítim sa ako neužitočný balvan na krku mojej rodiny a to bez perspektívy zlepšenia tejto skutočnosti! Keď sa nad tým zamyslím, tak naši partneri, napriek tomu, že nie sú postihnutí parkinsonom, trpia jeho nástrahami možno viac ako my. Každý deň sú konfrontovaní našimi ponosami, bolestivými grimasami a zlou náladou, teda skutočnosťami, ktoré žiaľ nemôžu a nevedia vyriešiť. Až teraz si uvedomujem, že svojou diagnózou som si „vydobil“ neslávnny stredobod pozornosti celej rodiny. Uvedomil som si, že moje deti, vlastne už dospelí ľudia a moja manželka nežijú svoj život, ale žijú moje bolesti a tak z môjho pohľadu mrhajú každým jedným „zdravým“ dňom... Zdravý deň...bežná populácia si ani neuvedomuje, aký je to zázrak - ráno sa zobudí, objat manželku, zacvičiť si, vypiť raňajšie laté, obliecť si pracovné „kvádro“ a vyraziť do každodenného mumraja ponáhľajúcich sa ľudí.

Závidím každému jednému človeku jeho

automatický pohyb pri chôdzi, závidím bežcom pri ich pravidelných bežeckých okruhoch, priznávam, že závidím aj zanedbaným bezdomovcom ich zdravé končatiny. Vždy som považoval závisť za veľké negatívum, za zlú vlastnosť, ktorá kriví charakter jednotlivca.... a teraz takým „pokryveným jednotlivcom“ som aj ja. Dúfam, že mi bude odpustené, lebo mi je tejto situácie úprimne ľúto a ponúkané riešenie je také „jednoduché“ ☺ ! Treba zosadiť z piedestálu môjho každodenného života obludu Parkinsona, kopnúť ho do zadku (uvedenú metódu boja proti nemu som vám všetkým odporúčal v mojom novoročnom príspevku) a venovať sa potrebám a želaniam (bojím sa napísať - problémom) členov mojej rodiny. Možno viacerí z čitateľov majú podobný „problémik“ a tak majme silu zmobilizovať sa, zabudnime na Parkinsona a naopak nezabúdajme na našich najdrahších a najbližších... nech nám v tom Boh pomáha.

Ing. Viliam Haring, RK SPS Bratislava

Prístup lekárov k pacientom počas pandémie – moja skúsenosť.

Prežívame ťažké obdobie, ktoré prináša nielen hrozbu ochorenia na koronavírus, ale aj zhoršovanie stavu chronických ochorení, s ktorými sme zápasili aj pred pandemiou.

Koncom apríla uplynul polrok od mojej operácie – výmeny kolenného kĺbu. Nechcem vám rozprávať o tom, ako som sa k tomu dopracovala, ani sa sťažovať. Rada by som vám predstavila jedného úžasného ortopéda – operátora, pána doktora s maximálne ľudským prístupom k pacientom.

Bol október, piatok večer, zazvonil mi telefón, známy hlas hovoril: „Dobrý večer, tu je doktor B., pani Vrábľová. Viem, že máte termín operácie určený o dva mesiace, ale uvoľnili sa nejaké termíny kvôli pandémie, mohol by som vás odoperať už

na druhý týždeň. Dávam vám 10 minút na rozmyslenie, rýchlo považujte. Ak sa neozvete, volám ďalšiemu pacientovi. Pandémia sa šíri, ak budeme nútení prestať operovať, vydržíte čakať možno aj rok?“ Po ukončení hovoru ma obľial pot. Nebola som psychicky pripravená na operáciu. Myšlienky mi lietali hlavou ako blesk. Pred rokom mi operovali meniskus, nepomohlo. Skoro každé 2 týždne som chodila na punkciu, koleno neustále opúchalo, nedalo sa dostať na nohu, celé noci som nespala pre bolesť pri každom pohybe. Do 10 minút som telefonovala: „Dobré pán doktor, idem do toho. Ale ako stihneme všetky tie predoperačné vyšetrenia?“ „Všetko zariadim, v prvom rade musíte mať negatívny test na coro-

navírus. Zajtra ráno prídete do nemocnice, urobíme test.“ Pán doktor prišiel presne, bola sobota, osobne mi urobil test. „Ak bude negatívny, v pondelok ráno budete mať vypísané žiadanky na predoperačné vyšetrenia a dohodnuté termíny s lekármi na posúdenie zdravotného stavu.“ Test bol negatívny, žiadanky v pondelok ráno pripravené. V stredu som nastúpila do nemocnice. V poslednej chvíli. Takéto veľké operácie robili ešte 2 dni. V pondelok nás ostalo tak málo, že nás zo ženského oddelenia preložili na mužské.

Po tieto týždne som sa s pánom doktorom stretla viackrát, pretože my parkinsonici vieme neprijemne padať. Podarilo sa to aj mne 10 dní pred Veľkou nocou. Našťastie môj anjel strážny stál pri mne a v poslednej sekunde mi pošepkal: „Nesmieš dopadnúť na operovanú nohu.“ A tak som rozbila druhé koleno, ktoré okamžite celé opuchlo a zaliadlo sa krvou. Chtiac-nechtiac musela som ísť na traumatológiu. Po röntgene mi lekár oznámil, že musí urobiť punkciu, pretože koleno je zaliate krvou a nevidno v akom stave

je meniskus. Odmietla som, vedela som, že viac odvahy budem mať pri lekárovi, ktorého už poznám a ktorému dôverujem. A tak som sa opäť ocitla v nemocničnej ambulancii. Prežila som aj punkciu, aj tú bolesť, tiež to, že som sa opäť musela pohybovať na dvoch vysokých barľách celé sviatky. Týždeň po Veľkej noci a opäť som tam bola. „Už vidím ako chodíte, už je dobre“ privítal ma pán doktor. Keď som mu povedala, že som prišla na kontrolu nielen s tým kolonom, čo sa liečilo, ale aj s tým operovaným po pol roku: „To už prešlo pol roka? Ešte si pamätám, akoby to bolo včera, ako som vám robil corona test.“ Tento pán doktor má nielen šikovné ruky, zlaté srdce, ale aj vynikajúcu pamäť.

Chcela by som sa aj touto cestou poďakovať pánu doktorovi B. zato, že mi v tom ťažkom období pandémie vyšiel maximálne v ústrety. A chcem veriť, že ste mali tiež to šťastie stretnúť takého Pána Doktora. Oni totižto naozaj existujú.

*Viera Vrábľová,
predsedkyňa RK SPS Prešov*

Môj kamarát Parkinson

Človek je ako zrkadlo, ktoré keď sa rozbije, zostanú z neho milióny kúskov a tie sa nachádzajú v každom z nás, teda v každom môžeme vidieť niečo zo seba.

Pred niekoľkými mesiacmi som sa začal obzerat' späť za svojim životom. Prečo som sa začal takto obzerat' späť? Asi preto, že som svoj život prežil inak, ako som chcel.

Posledné týždne môjho doterajšieho života boli ako húsenková dráha, raz bolo dobre a raz zle. Ďalším zlomom bolo správanie mojich synov ku mne, ktoré sa zmenilo. Veľkú časť viny som mal ja, ale aj chlapi nespravili nič, aby sa to nestalo. Nebude to životopis ale pribeh môjho života cca za posledných 10 rokov. Dozviete sa, ako som sa dozvedel o mojej chorobe, ako sme prežívali s manželkou Zdenkou naše posledné spoločné roky života,

odchod zo zamestnania, moje kamarátstva, príbehy blízkych ... Mojim príbehom by som chcel priblížiť čitateľom život nás parkinsonikov, nakoľko sa o nás a našej chorobe vie veľmi málo. Rád by som vám priblížil ľudí, ktorí žijú s Parkinsonovou chorobou.

Moje zrnko múdrosti, ktoré vystihuje to, čo cítim a čo si myslím.

NIE SOM TAK STARÝ, AKURÁT SI TOHO VIAC PAMÄTÁM...

Časť prvá Začiatok mojej choroby

Aby sme zistili ako som prišiel k terajšej chorobe musím sa vrátiť do detstva, ktoré som prežil v krásnom prostredí Kúpeľného ostrova v Piešťanoch. Narodil som sa v júli 1960. Mal som staršiu sestru Stanislavu. Toto meno je so mnou spojené už od začiatku života. Detstvo som prežil také, aké si dnes nik nevie predstaviť. Detstvo na Kúpeľnom ostrove bolo určite jedno z najlepších. Bolo plné hier, získavania vedomostí o živote, ktoré nás naučili ostatní obyvatelia ostrova. Prvý veľký zlom v živote bolo asi to, že som ako deväťročný spadol z kolobežky na kopci pri kúpalisku Eva. Utrpel som otras mozgu a poležal som si v nemocnici asi deväť dní. Boli to pre mňa dlhé dni. Otec Stanislav bol vtedy v bývalej Juhoslávii po stany, ktoré tam slúžili pre zamestnancov kúpeľov. Keď som sa vrátil z nemocnice, netušil som, že trávim posledné dni so svojim otcom. 6. októbra 1969 jeden nezodpovedný vodič narazil do otcovho auta, v ktorom sa viezli ešte ďalší štyria ľudia. Celá posádka zahynula hroznou smrťou – zhoreli zaživa. Nikdy nezabudnem na tú chvíľu, keď nám to oznámila babka.

Možno už tu treba hľadať príčinu mojej choroby, ktorá sa prejavila až po štyridsiatich štyroch rokoch. Určite boli aj ďalšie príčiny, túto však pokladám za podstatnú.

Prvý kontakt s parkinsonovou chorobou som mal v roku 2013, keď som išiel k neurológovi MUDr. Kolíkovi s tým, že mám asi niečo s chrbtom, pretože sa mi triasla ľavá ruka. Pán doktor mi už pri prvom kontakte povedal, že to nemá s chrbtom nič spoločné, že je to pravdepodobne Parkinsonova choroba. Absolvoval som niekoľko vyšetrení, kde mi potvrdili, že je to parkinson. Posledné vyšetrenie som absolvoval

na nukleárnej neurológii v Nitre. Po zistení mojej choroby som sa spýtal doktora, či je to smrteľná choroba a keď mi odpovedal, že nie, tak som odišiel spokojný domov. Doma ma čakala manželka, ktorá už 5 rokov bojovala s vážnou chorobou. Choroba síce nebola na mne viditeľná, ale už som nemohol byť taký aktívny, ako dovtedy. Odišiel som z pošty, kde som pracoval 26 rokov.

Spolu s manželkou sme vychovali troch synov. Dvaja starší synovia boli v tej dobe už ženatí a mali tri deti. Život som musel upraviť tak, aby som sa liečil, ale tiež sa mohol starať o veľmi vážne chorú manželku. Musel som skončiť s tréňovaním futbalu, nakoľko to nedovoľovala moja choroba. Bol to dosť veľký zásah do života. Futbalu som sa venoval 20 rokov. Prišiel som o časť príjmu z tréňovania a musel som ísť do invalidného dôchodku. Vtedy sa asi začal objavovať aj ďalší problém súvisiaci s mojou chorobou. Ale o tom neskôr.

Začal som zisťovať, či existuje skupina ľudí, ktorí majú takú istú chorobu ako ja, či sa združujú, či majú nejakú činnosť ... V televízii som videl reportáž o chorobe s predsedníčkou Spoločnosti Parkinson Slovenska Katarínou Félixovou. Chcel som sa s ňou porozprávať a preto som sa s ňou skontaktoval. Katka ma zoznámila s Máriou Šiškovou, ktorej druh má tiež Parkinsonovu chorobu. To bol môj prvý kontakt so Spoločnosťou Parkinson Slovensko. Aj keď som našiel to, čo som chcel, stále som pátral po spoločnosti, kde bude viacej členov. Každý deň som vyhľadával všetko o mojej chorobe, zisťoval som, ako sa lieči, ako ďaleko je výskum, ako rýchlo postupuje, aké sú vyhliadky na vyliečenie. Zistil som, ako málo sa vie o tejto chorobe, že prakticky nikto nič nevie, ako lekári, tak aj pacienti. Nik nevie, ako rýchlo môže postupovať, ako rýchlo sa dá liečiť. Nakoniec som sa dozvedel, že sa nedá vyliečiť,

iba sa dá spomaliť. Našťastie som nemal chorobu v pokročilom štádiu, ibaže práve začala rýchlejšie postupovať. Ďalším mojim šťastím bolo, že MUDr. Kolík sa zaujímal o chorobu, vedel ju diagnostikovať a vedel aj aké lieky naordinovať. Liečba postupne začala zaberat' a ja som bol presvedčený, že nad ňou aj keď nezvítazím, určite sa jej nepoddám a budem bojovať až do konca. Môj život sa musel zmeniť, ale nie veľmi. Keďže som musel ukončiť prácu na pošte, začal som si hľadať nové zamestnanie. Také, aby som sa mohol naďalej starať o chorú manželku a navštevovať aj vnukov, ktorí utešene rástli a pribúdali. Zatiaľ sa zastavili na číse šesť a všetci sú to chlapi. Veľmi sme túžili po vnučke, ale bohužiaľ manželka sa jej už nedočkala.

Po čase som si našiel prácu, ktorú mi pomohla nájsť rodinná kamarátka. Začal som pracovať v Radničke s rozvozmi obedov. Tu som vydržal asi jeden rok. Medzičasom som si urobil kurz SBS a po úspešnom absolvovaní skúšky som nastúpil robiť do firmy COCA-COLA na Lúke nad Váhom, ktorú mi vybavil svat. Vtedy sa manželke zhoršil zdravotný stav. Potvrdila nám to jej doktorka a aj MUDr. Kolík. Jej počiatočná diagnóza sa zmenila časom z rakoviny prsníka na rakovinu kostí. Vtedy som sa už začal venovať aj činnosti v regionálnom klube parkinsonikov. Zúčastňoval som sa ich akcií. Prvou z nich bola prednáška MUDr. Minára, ktorá sa konala v Trnave. Tu som spoznal iných členov klubu. Mal som príležitosť porozprávať sa s nimi o našej chorobe, kto aké problémy má a ako ich rieši. Stretnutie zanechalo vo mne veľmi dobrý dojem a rozhodol som sa, že ich budem častejšie navštevovať. Získal som veľa nových kamarátov, ktorí mali taký istý problém ako ja. Mohol som sa poštážovať, ale aj poradiť, ako ďalej s chorobou.

Oboznámil som rodinu so svojim zdra-



votným stavom, o čom je moja choroba, aké následky má, do akého stavu sa môžem dostať. Doteraz si myslím, nie, viem určite, že deti nevedia akú vážnu chorobu mám. Teraz sme boli chorí obaja – ja aj manželka - a obaja vážne chorí. Napriek nášmu stavu sme sa snažili aj naďalej našim deťom, ako aj vnukom pomáhať. Popri všetkých problémoch som sa intenzívne zapájal aj do činnosti regionálneho klubu Trnava.

V roku 2017 sa uskutočnila Parkinsoniáda (športová činnosť parkinsonikov), ktorú založil pán Škrkal z Moravy. Zúčastnilo sa jej cca 250 chorých ľudí na Parkinsonovu chorobu a Sklerózu multiplex. To, čo som tam videl, urobilo na mňa veľký dojem. Vidieť ľudí, ktorí majú problém prejsť pár krokov, ako hrajú stolný tenis, šípky, hádžu na kôš, strieľajú hokejkou na bránku, kopú loptu do malej bránky, predvádzajú rôzne športové výkony, akú radosť pri tom prežívajú, by mali vidieť ľudia, ktorí si nevážia svoje zdravie.

*Časť spomienok predsedu RK SPS
Piešťany, Trnava, Hlohovec
Michala Verchoľu*

Podakovanie

Ďakujeme dlhoročnej predsedníčke pani Ivete Burkovcovej za snaživú prácu v prospech SPS a predovšetkým pre regionálny klub Banská Bystrica. Sama sa viackrát vyjadrila, že táto práca je pre ňu poslaním pomáhať, takže jej prajem pri naplňaní tohto poslania zdravie, trpezlivosť a rodinné zázemie.

Marian Židek



Pohyb ako liek: pozitívny vplyv pravidelného cvičenia u pacientov s Parkinsonovou chorobou

Doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.

*Centrum pohybovej aktivity & Sekcia integrovanej fyziológie
Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied*

Parkinsonova choroba je jedno z najčastejších neurodegeneratívnych ochorení, pre ktoré je typické postihnutie neurónov produkujúcich dopamín v špecifických oblastiach mozgu (substantia nigra). Vieme, že dopamín má v našom centrálnom nervovom systéme veľa dôležitých úloh, okrem iného aj riadenie pohybu / motorických funkcií. Parkinsonovu chorobu charakterizujú predovšetkým rôzne motorické ale aj nemotorické príznaky, ku ktorým patria poruchy nálady, spánku, či

tráviaceho traktu. Dostupná liečba je najmä symptomatická, jej cieľom je nahradiť chýbajúci dopamín farmakoterapiou. Efektívne ovplyvnenie príčin ochorenia a procesov, ktoré vedú k zániku neurónov, však zatiaľ nie je dostupné. Nedostatok pohybu sa v dnešnej dobe zaraďuje medzi významné modifikovateľné rizikové faktory vzniku Parkinsonovej choroby. Najnovšie klinické štúdie jednoznačne poukazujú na benefičné účinky vytrvalostného aj silového tréningu

u pacientov s týmto chronickým neurologickým ochorením. Výskum podporuje aj hypotézu, že ľudia s vyššou dávkou pravidelnej, intenzívnej pohybovej aktivity majú nižšie riziko vzniku ochorenia. Pravidelný tréning pritom prispieva k zlepšeniu motorických funkcií, rovnováhy a funkčnej kapacity kostrového svalstva (sily, reakčnej rýchlosti), a redukuje tak riziko pádov. Pravidelným cvičením sa zvyšuje aj fyzická zdatnosť a celková funkčná rezerva, upravuje sa energetický metabolizmus, a znižuje sa riziko vzniku diabetu (cukrovky 2. typu, ktorá môže urýchliť progresiu Parkinsonovej choroby).

V spolupráci s 2. Neurologickou klinikou Lekárskej fakulty Univerzity Komenského a Univerzitnej nemocnice v Bratislave a s Fakultou telesnej výchovy a športu UK ponúkame pacientom s mierne a stredne pokročilou Parkinsonovou chorobou opäť možnosť zapojiť sa do klinickej tréninovej štúdie, s pravidelným cvičením pod dohľadom skúseného trénera. Tréniny prebiehajú na FTVŠ UK a v Centre pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra SAV.

Kontakt: emiliavareckova3@gmail.com;
barbara.ukropcova@gmail.com.

Naša predchádzajúca práca ukázala, že cvičenie zlepšuje motorické i metabolické príznaky ochorenia u pacientov s Parkinsonovou chorobou. O tom, ako cvičenie na BMC

SAV prebieha, Vám radi porozprávajú aj pacienti, ktorí u nás už cvičili. Ďalšie informácie o pozitívnych účinkoch cvičenia na mozog, metabolizmus a ďalšie parametre nájdete na našej stránke <http://www.biomedcentrum.sav.sk/centrum-pohybovej-aktivity/>.

Pravidelná, dostatočne intenzívna pohybová aktivita zvyšuje kvalitu života prostredníctvom zlepšovania motorických aj nemotorických prejavov ochorenia a predpokladá sa, že môže prispievať k spomaleniu jeho progresie aj priamo, ovplyvnením procesov neurodegenerácie v mozgu. V súčasnosti sa individualizované tréniny pod dohľadom fyziatrah rehabilitačného lekára, fyzioterapeuta alebo kvalifikovaného trénera odporúčajú ako súčasť komplexného manažmentu pacienta s Parkinsonovou chorobou.

*Z internetu pripravila
Ing. Melánia Kahanová,
predseda RK SPS Bratislava*



Ilustračné foto: Internet

Našli spôsob, ktorý môže zastaviť progres Parkinsonovej choroby

**Úpadok je najrýchlejší
v prvých piatich rokoch.**

Triaška rúk, mimovoľné pohyby tváre, stuhnutosť svalov či problémy s chôdzou. Aj takto sa začína prejavovať Parkinsonova choroba, ktorá postihuje najmä osoby medzi päťdesiatkou a šesťdesiatkou.

Doposiaľ nie je úplne jasné, prečo toto neurodegeneratívne ochorenie vzniká a tak-tiež naň neexistuje účinný liek.

Vedci stojaci za výskumom, ktorý nedávno publikovali v časopise Brain Sciences, však prišli na spôsob, ktorý by mohol progres tejto choroby zastaviť.

Tanec ako liek

Pri Parkinsonovej chorobe postupne odumiera časť mozgu, na čo nadväzuje zhoršenie motorických funkcií. Pacient stráca rovnováhu, nevie koordinovať svoje telo a s tým, ako sa jeho stav zhoršuje, pribúdajú problémy s rečou i pamäťou.

"Mnoho z týchto motorických príznakov vedie k izolácii, pretože hneď ako sa dostanú do extrémov, chorobou postihnutí ľudia nechcú ísť von. To následne vedie k psychickým problémom a depresii," vysvetľuje v tlačovej správe York Univerzity v Kanade jeden z autorov štúdie Joseph DeSouza.

Jeho tímu sa po niekoľkých rokoch pozorovania podarilo zistiť, že kľúčom v liečbe Parkinsonovej choroby by mohol byť tanec. U šesnástich pacientov s miernym až stredne závažným priebehom pravidelná dávka skupinového tanca z dlhodobého hľadiska vývoj ochorenia spomalila. Vekový priemer účastníkov bol 69 rokov a tanečná terapia prebiehala raz za týždeň v trvaní 75 minút. Pohyb v sebe zahŕňal prvky baletu, stepu, ale aj moderného, ľudového či spoločenského tanca, čiže išlo o zmes aeróbného a anaeróbného tréningu. Nechýbalo ani učenie sa rozličných choreografií. Kým aeróbne cvičenia sú vhodné na budovanie fyzickej kondície a sprevádza ich zvýšenie srdcovej frekvencie (okrem tanca to môže byť napríklad aj beh alebo bicyklovanie), anaeróbne cvičenia sa zas zameriavajú na rozvoj sily a svalov. Sprevdzajú ich krátke, no intenzívne výbuchy energie, ako napríklad pri zdvíhaní závažia alebo pri šprinte.

Zdravotný stav sa za tri roky nezhoršil. Po troch rokoch sledovania a porovnávaní aktívnych dobrovoľníkov so skupinou pacientov s Parkinsonovou chorobou, ktorí sa tancu nevenovali, sa dostavili viditeľné výsledky. Napriek tomu, že úpadok motoriky je najrýchlejší v prvých piatich rokoch po diagnostikovaní ochorenia, zdravotný stav "tanečníkov" sa za tri roky

viac-menej nezmenil.

Karolina Bearssová, autorka štúdie:

„Dokonca u nich došlo k zlepšeniu reči, stuhnutosti svalov, následkom čoho vzrástla aj celková kvalita ich života, keďže osobám aj mierne motorické poškodenie negatívne zasahuje do každodenného života“

„Tanec zahŕňa a stimuluje sluchové, hmatové, vizuálne a pohybové zmysly a navyše dodáva interaktívny sociálny aspekt. Pravidelné cvičenie toto všetko neponúka,“ vysvetľuje výhody terapie tancom spoluautorka štúdie

Vedci sa nazdávajú, že vďaka pravidelnému tancu by sa ani v ďalších dvoch rokoch nemal zdravotný stav účastníkov zhoršiť. Tanec s dôrazom na aeróbne a anaeróbne prvky má totiž podľa nich podobné účinky, ako vysoko intenzívny intervalový tréning, známy pod skratkou HIIT.

Ako už z názvu možno vydedukovať, ide o intenzívny tréning, pri ktorom sa striedajú krátke náporu energického cvičenia s oddychovejšími fázami. Pri takejto striedavej záťaži musí telo na zásobovanie kyslíkom využívať rozličné zdroje energie, takže podobne, ako pri tanci, na to využíva aeróbny aj anaeróbny systém. Viaceré štúdie doposiaľ preukázali, že HIIT nielenže zlepšuje fyzickú kondíciu, ale môže tiež spomaľovať starnutie buniek, a to produkciou bielkovín, ktoré ich chránia proti neurodegenerácii typickej pre Parkinsonovu chorobu. Vedci dúfajú, že pre pacientov s týmto doposiaľ nevyliciteľným ochorením by sa práve pravidelná dávka tanca mohla stať jednou z účinných doplnkových metód v liečbe. Keďže výskum zahŕňal len účastníkov s už rozvinutým Parkinsonom, zatiaľ nie je známe, či by takáto dlhodobá tanečná terapia mohla slúžiť aj ako prevencia.

*Redaktorka Michaela Nagyová
(z denníka SME 19. júl 2021)*

Preventívna prehliadka u lekára

Na preventívnu prehliadku u všeobecného lekára máte nárok raz za dva roky, darcovia krvi raz za rok. Lekára na „preventívke“ bude zaujímať:

- **vaša osobná anamnéza**, t.j. súhrn vašich ochorení a zdravotných problémov.
- **rodinná anamnéza**, choroby, ktoré sa objavili u vašich najbližších pokrvných príbuzných. nakoľko, niektoré poruchy majú dedičný základ
- **lieky, ktoré užívate**
- **či trpíte alergiou**
- **nálezy od všetkých ostatných lekárov, ktorých pravidelne navštevujete**

Vyšetrenia, ktoré absolvujete na preventívnej prehliadke.

Na „preventívke“ vám vyšetria tlak krvi a pulz. Sestrička skontroluje vašu výšku a hmotnosť. Odoberie vám krv a vyšetří aj vzorku moču. Lekár si vás aj fyzikálne vyšetří – popočúva fonendoskopom, prehmatá brucho, poprezerá aj nohy. Aby mohol dobre vidieť nezvyčajné zmeny napríklad aj na koži, je potrebné, aby ste sa vyzliekli do spodnej bielizne. Na „preventívku“ si preto oblečte jednoduché, voľné, pohodlné oblečenie. Ak máte 40 a viac rokov, podstúpíte aj EKG vyšetrenie. Preventívna prehliadka vyzerá inak, ak máte 20 rokov, a inak, ak máte napríklad 50. U päťdesiatnikov (niekedy aj u štyridsiatikov) je dôležité vyšetrenie stolice na skryté krvácanie. Vzorku stolice prinesiete lekárovi do ambulancie. Vyšetrenie pomáha včas odhaliť najčastejší typ rakoviny u nás – rakovinu hrubého čreva a konečníka, a to často ešte v skorom štádiu, ktoré je bez príznakov a býva lepšie liečiteľné. Nespoliehajte sa na to, že nemáte problémy s trávením.

Odber krvi na preventívnej prehliadke

V odberoch krvi lekár zisťuje hladinu glukózy, sedimentáciu krvi, parametre

odrážajúce funkciu obličiek a krvný obraz. Sú to základné vyšetrenia. Podľa toho, aké máte ťažkosti, k nim pridá ďalšie. Po štyridsiatke, alebo v 17. – 18. roku života vám vyšetria aj hladinu cholesterolu v krvi. Preto 12 – 14 hodín pred odbermi nejedzte žiadne masné, tučné jedlá a nepite alkohol.

Krvný obraz: Príliš nízka hladina hemoglobínu a primálo červených krviniek svedčí o málokrvnosti (anémia, ľudovo „chudokrvnosť“), priveľa bielych krviniek znamená zápal z rôznych príčin, primálo krvných doštičiek zvyšuje sklon ku krvácaniu. Rôzne abnormality v krvnom obraze odhaľujú niekedy aj onkologické ochorenia krvi.

Sedimentácia krvi: Zvýšená sedimentácia krvi znamená zvyčajne zápal v tele, zriedkavejšie aj niektoré onkologické ochorenia. Normálna sedimentácia krvi u mužov je 3 – 8 mm za prvú hodinu, 5 – 18 mm za druhú hodinu. U žien je norma vyššia: 6 – 11/6 – 20 po prvej a druhej hodine.

Kreatinín: Obličkové funkcie pri preventívnej prehliadke odhadujeme vyšetrením kreatinínu v krvi. Lekárovi napovie veľa aj farba kože, prípadné opuchy, málokrvnosť. Normálna hladina kreatinínu v krvi je u žien 53 – 115 $\mu\text{mol/L}$, u mužov 88 – 150 $\mu\text{mol/L}$. Zvýšený kreatinín môže svedčiť o nedostatočnej funkcii obličiek. V takom prípade vám lekár urobí ďalšie testy.

Glukóza: Cukor v krvi – glykémia naznačuje, ako naše telo dokáže hospodáriť s glukózou – základným zdrojom energie pre naše telo. Glykémia je regulovaná inzulínom. Normálna hladina glukózy v krvi nalačno je 3,3 – 5,6 mmol/l. Ak je vyššia, ide o poruchu spracovania glukózy – zvyčajne buď kvôli necitlivosti buniek na inzulín (pri cukrovke 2. typu), alebo kvôli nedostatku inzulínu v tele (pri cukrovke 1. typu a neskorších štádiách cukrovky 2.



Ilustračné foto: Internet

typu). Lekár na preventívnej prehliadke môže odhaliť cukrovku ešte v štádiu, keď nie je rozvinutá a nevíete o nej. Včasná zmena životného štýlu, prípadne užívanie liekov proti cukrovke vás môže preto uchrániť od jej nepríjemných následkov.

Cholesterol: Zvýšená hladina cholesterolu (viac ako 5 mmol/l celkového cholesterolu a/alebo viac ako 3 mmol LDL-cholesterolu) v krvi znamená riziko upchávania ciev s všetkými nebezpečnými komplikáciami. Je jasným signálom, že máte zmeniť svoj životný štýl, najmä zaradiť pravidelný pohyb. Dôležitá je aj správna strava s dostatkom vlákniny – zelenina, celozrnné potraviny, ovocie.

Čo je EKG vyšetrenie?

Na EKG zázname lekár vidí elektrickú činnosť vášho srdca. Môže odhaliť akútne, ale aj dávno prekonaný infarkt, arytmiu, nedokrvenie srdca, jeho zväčšenie a mnohé iné problémy. Ide o veľmi užitočné vyšetrenie. Nie je bolestivé, ale musíte sa

pri ňom vyzliecť do pol pása, aby vám lekár na hrudník mohol umiestniť prísavky s elektródami. Vyšetrenie je rýchle, samotný záznam sníma lekár len niekoľko sekúnd.

Kombinácia rizík

Veľmi nebezpečná býva kombinácia viacerých porúch. Napríklad vysoký tlak krvi spolu s vyšším cholesterolom a k nim pridruženou vyššou glykémiou u vás výrazne znásobujú riziko vážnych komplikácií, invalidity a predčasnej smrti.

Cukrovka, vysoký krvný tlak a dyslipidémia idú ruka v ruke s upchávaním ciev a následným infarktom, cievnu mozgovou príhodou, nedokrvením končatín, so vznikom otvorených nehojajúcich sa hlbokých rán, ktoré môžu viesť k amputácii. Nenápadným zvýšením cholesterolu, tlaku a glukózy v krvi niekedy začína cesta k invalidite či predčasnej smrti (ak zostanú tieto príznaky nepovšimnuté a neliečené). Preto neberte na ľahkú váhu pravidelné preventívne prehliadky. Ak včas zistíte, že niečo nie je v poriadku a zakročíte, môžete nepriaznivú prognózu odvrátiť a skvalitniť si ďalšie roky života.

Vysoký tlak a cholesterol – čo robiť?

Vysoký tlak a zvýšený cholesterol sa majú rady. Veľmi často sa objavujú spolu. Dávajte si pozor na stravu a najmä sa pravidelne, dostatočne hýbte. Ak sú hodnoty tlaku krvi a cholesterolu zvýšené, lekár vám predpíše lieky. Dnes už nemusíte užívať za hrst' tabletiiek. Kombinovaná tabletká má v sebe dve alebo viac liečiv. Vhodná kombinácia obsahuje niekedy menej liečiva, než sa používa v jednozložkových tabletkách s lepšou účinnosťou a menej častými nežiaducimi účinkami. Zároveň vám odpadnú starosti s častejším užívaním viacerých tabletiiek.

*Z internetu pripravila
Ing. Melánia Kahanová,
predseda RK SPS Bratislava*

Slovník Parkinsonovej choroby

Ataxia - porucha koordinácie pohybov a porucha rovnováhy

Amantadín - liek, ktorý sa používa ako doplnok liečby levodopou, môže priaznivo ovplyvniť niektoré komplikácie v súvislosti s liečbou

Bradykinézia - spomalenie pohybov

Bazálne gangliá - nervové štruktúry v hlbokých častiach mozgu, ktoré sa podieľajú na riadení a regulácii pohybov

Chorea - mimovoľné, vedomím neovládateľné, nepravidelné, zväčša krúživé pohyby tela

COMT inhibítory - látky, ktoré ak sa podávajú spolu s levodopou, zvyšujú a predlžujú jej účinnosť v mozgu

Demencia - duševná choroba prejavujúca sa zhoršením pamäte a rozumových schopností v dôsledku degeneratívnych zmien v mozgovom tkanive

Dopamín - neurotransmitter – látka, ktorá pomáha prenášať informácie medzi nervovými bunkami. Pri Parkinsonovej chorobe je v mozgu nedostatok dopamínu

Dopaminergická stimulácia - liečebná metóda, pri ktorej dodávame potrebné množstvo dopamínu

Dopamínové agonisty - látky, ktoré sa používajú ako náhrada levodopy (dopamínu), pôsobia na dopamínových receptoroch podobne ako dopamín

Dyskinéza - porucha normálnych pohybov. Súvisí s antiparkinsonickou liečbou. Pacient v dôsledku liečby vykazuje abnormálne pohyby

Dystónia - dobrovoľný pohyb s abnormálnym (zvýšeným alebo zníženým) svalovým napätím, je prítomné abnormálne držanie tela alebo jeho častí. Je súčasťou viacerých ochorení centrálného nervového systému; môže vzniknúť aj v dôsledku liečby a často býva spojená s bolesťou

Esenciálny tremor - ochorenie, pri ktorom dominuje akčný tras končatín alebo hlavy (t.j. tras sa zväzňuje najmä pri činnosti).

Často sa zamieňa za Parkinsonovu chorobu

Extrapiramídový systém - systém, ktorý je zodpovedný za udržanie svalového napätia a vykonávanie automatických pohybov

Freezing zamrznutie – krátkodobá prechodná neschopnosť pohybu

Halucinácie - nereálne vnemy (zrakové, sluchové, čuchové a iné), ktoré nie sú spôsobené vonkajšími podnetmi, ale porušenou funkciou mozgu, môžu súvisieť aj s liečbou

Hlbková mozgová stimulácia - neurochirurgická metóda, pri ktorej sa zavádzajú elektródy do hlbších štruktúr – jadier v mozgu. Pomocou elektród sú vysielané elektrické impulzy, ktoré stimulujú a zlepšujú pohyblivosť pacienta

Hypómímia - zníženie mimickej pohyblivosti tváre

Idiopatický - ochorenie, u ktorého nie je známa príčina

Inkontinencia - unikanie moču alebo stolice

Karbidopa - látka, ktorá blokuje metabolizmus (účink) levodopy v tele mimo mozgu – znižuje periférne nežiaduce účinky

Kontinuálna liečba - liečebná metóda, pri ktorej liečivo do organizmu (krvi) pacienta dodávame v rovnomerných, vyrovnaných dávkach (napr. pomocou pumpy)

Kognitívny deficit - deficit vedomostných a poznávacích funkcií

Levodopa - liečivo, ktoré sa v ľudskom organizme mení na dopamín

Motorické poruchy - zhoršenie pohyblivosti

Neurodegenerácia - poškodenie nervových štruktúr s následkom poškodenia neurologických funkcií

Neurón - nervová bunka, ktorá vytvára a prenáša vzruchy

Neurotransmitery - chemické látky, pomocou ktorých si nervové bunky prenášajú informácie

„On-off“ - stavy, ktoré zapríčiňujú striedanie pohyblivosti. Objavujú sa napriek liečbe v súvislosti s postupom ochorenia

„On“ fáza - fáza, počas ktorej liečba dobre zaberá, parkinsonik je dobre pohyblivý

„Off“ fáza - fáza, počas ktorej liečba nezaberá, zhorší sa pohyblivosť a zvýrazia sa príznaky ochorenia

Posturálna instabilita - poruchy udržiavania vzpriameného postoja a rovnováhy

Rigidita - stuhnutosť svalov a zvýšenie napätia vo svaloch, pričom svaly kladú zvýšený odpor pri pasívnom pohybe

Tras - pravidelné rytmické pohyby častí tela, najčastejšie rúk a hlavy. U pacientov s Parkinsonovou chorobou býva prítomný v pokoji a zvyčajne pri činnosti mizne

„Wearing off“ efekt - vyprchávanie účinku dávky lieku pred užitím ďalšej dávky.

V dôsledku tohto efektu vzniká potreba skracovať intervaly medzi jednotlivými dávkami lieku a navyšovať frekvenciu jeho podávania

*prevzaté z internetu
Ing. Kahanová Melánia*

Webináre pre parkinsonikov

Spoločnosť BERLINA so spoločnosťou STADA pripravili webinár s názvom **Cviky pre pacientov s Parkinsonovou chorobou**, ktoré nájdete na online platforme spoločnosti Berlina – Medicínsky portál v časti pre širokú verejnosť. Webinár je k dispozícii **do 31. decembra 2021**. Aktivitu odborne zastrelil pán profesor Benetin, jeho prednáška je taktiež súčasťou webinára. Okrem nej tu nájdete video so základnými cvikmi pre pacientov s Parkinsonovou chorobou.

Webinár nájdete na linku https://medicinskyportal.sk/general_public/webinars/, stačí vyplniť zopár údajov (meno, priezvisko, email a zaškrtnúť, či je dotyčný členom nejakej patientskej organizácie) a webinár sa Vám otvorí.

Dúfame, že webinár bude pre Vás prínosom a pomôže s bojom s touto chorobou.

Mgr. Zuzana Opoldusová, za tím spoločnosti Berlina



V apríli tohoto roku sa konal webinár, na ktorom prednášal MUDr. Milan Grofik, PhD. (*na fotografii*) z Neurologickej kliniky Martin o Parkinsonovej chorobe a možnostiach liečby.

Vo videu sa dozviete o Parkinsonovej chorobe, jej štádiách, prejavoch, inovatívnych možnostiach liečby a domácej starostlivosti.

Záznam webinára je dostupný na odkaze: <https://vimeo.com/535809287/318c6244ab>

Spomienky na Zlatana Ličinu

Prišiel medzi nás nenápadne ticho a postihnutý parkinsonovou chorobou. Našiel si náš klub, aby sa stretol s podobnými problémami ako mal on. Raz do mesiaca organizovala naše stretnutia Slávka Bobočka a tam sme si vymieňali skúsenosti a rady ako si uľahčiť stavy pri chorobe.

Kto bol Zlatan Ličina? Choroba ho zastihla, ako sa hovorí v najlepších rokoch. Na Slovensko prišiel ako vyhnanec alebo utečenec pred vojnou z bývalej Juhoslávie. Nikto si vtedy nemyslel, že to vtedy môže zásť až tak ďaleko, do takej nenávisťnej vojny. S rodinou a s najnutnejšími potrebami v taškách musel opustiť rodičov a príbuzných, kariéru a ísť do neznáma. Taktiež kariéru, ako vysokoškolský inžinier ovládajúci jedenásť cudzích jazykov. Zakorenil v Turci, kde zostal sám, založil si rodinu a začal od nuly. Pre cudzinca to boli ťažké začiatky. Neskôr sa vypracoval na vedúceho v špedičnej firme a tiež ako tlmočník. Ako študent precestoval svet so spevokolom a v tomto hobby pokračoval aj po príchode na Slovensko. Ovládal bojové umenie AIKIDO, stretával sa s Esperantistami a hrával hru "go", bol hudobne a športovo založený. Na bicykli mal prejdený Turiec a poznal históriu Martina ako kolísku slovenského jazyka. Sledoval na internete novinky o Parkinsonovej chorobe aj v iných jazykoch, no choroba sa zhoršovala. Začali sa prejavovať aj iné choroby. Tak, ako aj my čakáme s nádejou niečo viac od vedy, aj on v to dúfal. Jeho túžbou bolo ešte raz navštíviť svoje rodné mesto Novy Pazar v Srbsku. Lenže po zdravotnej stránke by to už nezvládol. Opustil nás nečakane a Nový Pazar mu bude miestom jeho posledného odpočinku. Tak toto bol náš Zlatan Ličina.

Spomienku napísala naša členka a jeho priateľka Anka Srogončíková, RK SPS Martin



S ľútosťou vám oznamujeme, že vo veku 60 rokov nás opustil zakladajúci člen RK Liptovský Mikuláš **Pavel NEMERGUT**. Veľmi nám bude chýbať. Láskový, milý, obetavý človek, ktorý i cez zákernú chorobu vedel rozdávať úsmev lásku a podať pomocnú ruku. Doprajme mu tichý spánok, nech odpočíva v pokoji a nám zostane navždy v našich srdciach.

RNDr. Dušan Macejko, člen RK Liptovský Mikuláš



Spomienka na priateľov

Žijeme už druhý rok pod tlakom strachu o zdravie našich blízkych, príbuzných a priateľov.

Nestretávame sa, neplánujeme žiadne akcie, tak ako to bolo kedysi. Ešteže máme všetky výtobytky modernej techniky – počítače, mobily, telefóny. Udržávajú naše vzťahy, priateľstvá. Dostala som poštou pre našich členov kalendáre, Spravodajcu, nakúpili sme čokolády a potrebovali sme to našim členom poroznášať. Po meste to bolo jednoduchšie, ale mimo Prešova sme sa k tomu dostali až vo februári. Vtedy som sa naposledy stretla s Martuškou Petrovou. Nasmerovala nás ku svojej mamke, ktorá bola chorá, mala zápal v nohách a Marta ju opatrovala. S mamkou sa poznáme už dlhšie, boli sme spolu v kúpeľoch. Nedalo sa odmietnuť pozvanie na návštevu. Bolo to stretnutie nesmierne srdečné, Martuška mi po-

ukazovala dvor a obrovskú záhradu, kde sme si naplánovali, že urobíme tam so všetkými členmi nášho klubu gril - párty. Pri rozlúčke sme sa vystískali, akoby sme tušili, že je to naposledy.

Prešli dva týždne, bola sobota, zazvonil telefón. Ozvala sa Martuška a chorým hlasom mi oznámila, že je v nemocnici, má vysokú horúčku a obojstranný zápal pľúc. Keď mi povedala, že príbuzní jej donesú veci v nedeľu, neváhala som ani sekundu, nabalila som jej tašku s potrebnými vecami a odniesli sme jej to na vrátnicu, odkiaľ to roznášali pacientom. O 22:30 mi zazvonil telefón. Martuška mi ďakovala za veci, ktoré v taške našla. Dohodli sme sa, že mi ráno zavolá, ako sa cíti. Už nezavolala. V nedeľu ráno zomrela. Vo štvrtok 25. februára sme ju odpovedali na jej poslednej ceste.

Aby toho žiaľu nebolo málo, ešte v ten deň, 25. februára zomrel nečakane náš kamarát Šaňko Jacuk vo veku 54 rokov.

Dvaja naši najmladší členovia opustili naše rady. Martuška mala iba 48 rokov. Šaňka sme odpovedali, na jeho poslednej ceste v nedeľu v obci Krásna Lúka, kde ho pochovali k manželke. 13 rokov bol vdovcom a sám vychovával svoje tri dcéry.

Odvtedy neprešiel ani jeden deň, aby som si na nich nespomenula, stále som si ich nevy-mazala zo zoznamu v mobile, pretože ešte stále sa rozum bráni a nechce uveriť tomu, čo sa stalo. Potrvá to asi dlho, kým sa s tým zmierim, myslím na ich rodiny, na ich bolesť. Veď to boli dvaja ľudia plní života a elánu a odišli príliš neočakávane. My nezabudneme a budeme spomínať na vzácne chvíle, ktoré sme prežili v ich spoločnosti. Nech odpočívajú v pokoji.

Viera Vrábľová, RK SPS Prešov



Martuška Petrová



Šaňko Jacuk

Zbohom, Mirko

Vážení priatelia,

s ľútosťou oznamujem, že dňa 12. 5. 2021 nás náhle opustil náš člen Mirko Mikovič vo veku 71 rokov po dlhej a ťažkej chorobe. Mirko budeš nám chýbať pri cvičeniach. Vždy si bol ako ruža medzi trňami. Jediný chlap ktorý cvičil zo začiatku sám medzi ženami, pokiaľ sa neskoršie nepridali aj iní. So slzami v očiach sa s Tebou lúčime, odpočívaj v pokoji.

Rodine vyslovujeme úprimnú sústrasť, za celý klub Banská Bystrica.

Iveta Burkovcová

Adresár

Výbor:

Predseda SPS	Katarína Félixová	felixova.katarina@gmail.com	0908 434 186
I. podpredseda SPS	Michal Verchola	michal.verchola@gmail.com	0907 738 348
II podpredseda SPS	Ing. Alexander Adam	sanoadam@gmail.com	0903 600 671

Regionálne kluby SPS - predsedovia

Banská Bystrica	Marián Pavúk	klub@bombura.sk	0905 347 415
Bratislava	Ing. Melánia Kahanová	kamelany@gmail.com	0904 572 770
Košice	Ing. Alexander Adam	sanoadam@gmail.com	0903 600 671
Liptovský Mikuláš	Michal Šroll	zaneta.srollova@centrum.sk	0903 858 754
Levice	Vladimír Ivan	vladimir.livan@azet.sk	0907 645 160
Martin	Pavel Tavač	janka.tavacova@gmail.com	0911 570 920
Nitra	Roman Sarkózi	roman.sarkozi@icloud.com	0907 775 077
Piešťany, Trnava, Hlohovec	Michal Verchola	michal.verchola@gmail.com	0907 738 348
Prešov	Viera Vrábľová	vrablova.viera3@gmail.com	0909 190 557
Smižany	Vladimír Horváth	eva.horvathova76@gmail.com	0944 252 842
Zvolen	Ján Gonda	j.gonda1946@gmail.com	0907 250 298

Kontrolná komisia:

Ing. Viliam Haring	viliam.haring@gmail.com
Ing. Marián Židek	zidek57@gmail.com

Účtovníčka:

Mgr. Helena Kováčová	kovacovahelena@centrum.sk	0908 132 655
----------------------	---------------------------	--------------



SPS

**Spoločnosť
Parkinson
Slovensko**