

SPRAVODAJCA

Časopis Spoločnosti Parkinson Slovensko

Júl 2023, 1/2023, ročník VIII.



TULIPÁNOVÝ POCHOD
15.4.2023  KOŠICE

OBSAH

Úvodník.....	1
Tulipánový pochod.....	2
Bowlingová liga v Piešťanoch.....	7
Celoslovenské športové hry parkinsonikov v Radave.....	8
Výstup na Pustý hrad.....	12
Odborne o parkinsonovej chorobe.....	15
Sociálna poradňa.....	19
Zo života klubov.....	20
Osobné príbehy členov.....	30
Nezaradené.....	34

Vydáva:
Spoločnosť Parkinson Slovensko, o.z.
Košice, Garbiarska 7

e-mail: adamovaviera@gmail.com

www.parkinson-net.sk

Redakčná rada:
Mária Gáliková, maja.galikova@gmail.com
RNDr. Dušan Macejko, dm610624@gmail.com
Viera Vrábľová, vrablova.viera3@gmail.com
Grafické spracovanie a tlač: ferra-grafik

Časopis Spoločnosti Parkinson Slovensko, vychádza v júli 2023, 1/2023, ročník VIII.

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



Od môjho zvolenia do funkcie predsedníčky SPS ubehlo viac ako pol roka. Čo všetko som za ten čas zažila?

Začiatok roka som nezačala práve najlepšie. Našu rodinu „navštívil“ covid. Z tohto dôvodu som sa nezúčastnila prvého stretnutia vo Vrútkach, kde bola prednáška MUDr. Grofika a doc. Kolíseka o koncepte Rehabilitačnej záhrady pre parkinsonikov. Odznela tiež informácia, že kúpele Piešťany sa začali zaoberať projektom rehabilitácie prispôsobenej parkinsonovej chorobe. Klinická štúdia by mala slúžiť ako podklad pre zdravotné poisťovne pri stanovení kategorizácii poplatkov. Veríme, že to bude v náš prospech. Ďalšie spoločné stretnutie zorganizoval RK Smižany. Stretnutie malo význam pre regionálnych parkinsonikov, lebo sa dozvedeli, na ktorého lekára-špecialistu sa majú obrátiť so svojimi problémami.

Vedenie spoločnosti sa dohodlo, že pri príležitosti Svetového dňa parkinsonovej choroby (11. apríl) sa zorganizuje 4. Tulipánový pochod – Košice 2023. Tri pochody v rokoch 2017 až 2019 v Bratislave zorganizovala spoločnosť Slovenský pacient pod vedením Radoslava Herdu. On nás aj usmernil a pomohol praktickými radami. Veľmi dôležitú úlohu pri organizácii mala Ľubka Macejková, ktorá oslovovala sponzorov a hľadala granty. Našla viacerých, ale vďaka hlavnej podpore Nadačného fondu Magna spravovaného Karpatskou nadáciou sa akcia mohla uskutočniť. Opäť sa potvrdilo, že parkinsonikom a ich sympatizantom nevádi ani vzdialenosť ani dážď, aby prejavili spolupatričnosť a jednotu. Zišlo sa nás viac ako sto, dospelých i detí, chorých aj zdravých.

Bowlingová liga začala v máji v Piešťanoch. Na podujatí sme si pripomenuli významné životné jubileum manželov Bachratých, ktorým pri tejto príležitosti bola udelená Plaketa za prácu v SPS. Koncom mája sa uskutočnili 2. športové hry v Radave. Akciu podporila Nadácia SPP a Nitriansky samosprávny kraj. Vážime si, že sa na prišiel pozrieť a podporiť nás aj predseda NSK Ing. Branislav Becík, PhD a podpredsedníčka NSK Mgr. Martina Holečková. Obnovil sa aj výstup na Pustý hrad. Prišlo cca 60 ľudí z celého Slovenska, ktorí vyšliapali alebo ak choroba nedovolila, sa vyviezli pod Pustý hrad. Akcia sa uskutočnila vďaka novej predsedníčke RK Zvolen sympatizantke Františke Švandovej, ktorá akciu aj sponzorsky podporila.

Spoločnosťou Berlína sme boli pozvaní na podujatie s názvom „VIII. Akadémia Parkinson a nové trendy v diagnostike a liečbe neurodegeneratívnych ochorení“. Vypočuli sme si odborné prednášky najlepších slovenských lekárov zaoberajúcich sa parkinsonovou chorobou. Dobrou správou je, že odborné štúdie i liečba parkinsonovej choroby v extrapyramídových centrách napreduje a rozširuje o ďalších špecialistov – psychiatrov, logopédov, urológov, gastroenterológov, ORL, fyzioterapeutov a ďalších.

Snažila som sa splniť očakávania členov SPS aj tým, že som navštívila regionálne kluby v Banskej Bystrici a Martine, kde sme hovorili o problémoch a ďalších plánoch.

Do druhého polroka Vám všetkým želám veľa, veľa zdravia, aby ste sa mohli zúčastňovať ďalších spoločných akcií organizovaných Spoločnosťou Parkinson Slovensko.

*Viera Adamová
predsedkyňa SPS*

Kráčali sme spolu mladí aj starší, zdraví aj chorí...

Veru tak, 15. apríla kráčali košickými ulicami s červenými tulipánmi v rukách mladí aj starší, zdraví aj chorí. Neodradil ich ani dážď. Vyše 100 účastníkov 4. Tulipánového pochodu v Košiciach prišlo vyjadriť solidaritu s ľuďmi trpiacimi parkinsonovou chorobou.

Impulzom pre túto aktivitu boli 3 príbehy, ktoré Vám rozpoviem neskôr. Potom už stačilo len oslovit' partiu nadšencov, ktorí rozmenili myšlienky z príbehov na „drobné“.

Vedenie „Tabačky“ poskytlo priestory za cenu, ktorá sa neodmieta. Vedúci lekár Centra pre extrapyramidové ochorenia pri LF UPJŠ pán docent Škorvánek, príbehy dorozprával a poskytol „manuál“ prvej pomoci parkinsonikom. Pán Mgr. Kopta, fyzioterapeut, rozhýbal chorých aj zdravých. Lekár aj fyzioterapeut vyslali odkaz parkinsonikom: „Hýbte sa, lebo pohyb je život a život je pohyb“.

Aktérmi vyrozprávaných príbehov boli tiež deti. Tie boli aj v Tabačke vo veku od 2 rokov do 12 rokov. Hrami a súťažami, spolu s koordinátormi ich aktivít, dotvorili príbehy. Pre zúčastnených „velkáčov“ vyrobili tulipány, ktoré si vzali na pochod košickými ulicami. Pršalo, ale všetci svorne chorí aj zdraví, mladí aj starší došli k Imakuláte. Zazneli tóny pesničky Veselého parkinsonika: „ My parkinsonisti, v jednom sme si istí...“ a výzva moderátorky podujatia, pani Lubky Blaškovičovej: „ ...a teraz podajme si ruky ...“ a vyše 100 účastníkov podujatia, podalo si ruky a vytvorilo živú reťaz ako znak solidarity s ľuďmi trpiacimi parkinsonovou chorobou...

Pochodu sa zúčastnili parkinsonici, ich rodinní príslušníci a sympatizanti. A presne o to v projekte išlo. Dostať do povedomia verejnosti ľudí, ktorí sú chorí, ktorých mnohokrát stretáme na ulici a nevieme im pomôcť. Niekedy ich vnímame s opovrhnutím, držíme si od nich odstup a pritom by stačilo veľmi málo – podať im pohár vody, pomôcť vybrať z vrečka lieky, chytiť za ruku, jemne podstrčiť, aby mohli vykročiť...Skutočne málo stačí – vedieť o nich, o ich potrebách a byť k nim tolerantný. Málo však? Možno, ale s obrovským efektom pre kvalitný život.

A aké to boli príbehy? Príbeh prvý bol o 52 ročnej žene, ktorá vchádzala do obchodného domu. Dvere sa otvorili a ona ostala stát'. Okoloidúci do nej strkali a šomrali na jej osobu...A viete čo táto žena potrebovala? Chytiť za ruku, trochu podstrčiť, pomôcť jej vykročiť...Lahké postrčenie parkinsonika dáva impulz do mozgu, aby vykročil.



Druhý príbeh sa odohral pred škôlkárskou záhradou. 60 ročný pán išiel pre svoju vnučku do škôlky. Deti sa hrali v záhrade. Pred bráničkou sa zastavil, nevedel sa pohnúť. Zbadal ho spolužiak vnučky, nevedel, že to je jej dedko a povedal: „Pozri na toho starého, stojí tam ako tvrdé Y“. Vnučka to počula a rázne vysvetlila spolužiakovi, že to je jej dedko, je chorý a v tejto chvíli potrebuje pomoc! Rozbehla sa za ním, podala mu ruku a jemne ho za ňu potiahla. Dedko vykročil...Deti sa potrebujú stretávať aj s takýmito situáciami, aby pochopili rôznorodosť spoločnosti a od mala boli vedení k tolerancii a pomoci druhým.

Tretí príbeh sa odohral na ulici. 39 ročný muž ledva prekladal nohy a napokon spadol. Reakcia okoloidúcich: „Je ráno a on je už ožratý...“ Muž bol parkinsonik, bol na konci dávkovacej periódy liekov, telo ho prestalo „počúvať“. Chýbala mu energia, chýbal mu dopamín, ten chorému dodávajú lieky. Príbeh mal šťastný koniec. Chalan, ktorý išiel okolo, pomohol mužovi vstať, vybral mu lieky z tašky, podal mu vodu, aby ich užil. Počkal chvíľu kým mu lieky „zabrali“...

Všetci tí, ktorí pomohli, pochopili, že ide o chorého, ktorý potrebuje ich pomoc. Zvýšenie povedomia verejnosti o parkinsonovej chorobe pomôže pochopiť „zvláštne“ správanie sa ľudí na verejnosti a pre parkinsonika je nádej, že bude spoločnosťou prijatý.

Výchova k tolerancii začína v mladosti, inakosť by mali vnímať už mladí, prijať ju a tolerovať ju. A o tom bol aj celý projekt, ktorý **podporila Nadácia Magna spravovaná Karpatskou nadáciou, za čo im patrí veľká vďaka**. Rovnako tiež ďalším sponzorom a to Minerálne vody a.s. Prešov, Pharma Stada a sponzorom, ktorí nechcú byť menovaní, ale chceli podporiť dobrú myšlienku. Všetkým im patrí srdečné **ĎAKUJEME**.



Dovidenia budúci rok na 5. Tulipánovom pochode.

RNDr. Luboslava Macejková

4. Tulipánový pochod Košice 2023

V sobotu 15. apríla 2023 sa uskutočnil pri príležitosti Svetového dňa parkinsonovej choroby (11. apríl) v Košiciach 4. Tulipánový pochod Košice 2023 v rámci projektu „Kráčajme spolu mladí aj starší, zdraví aj chorí...“. Cieľom projektu bolo zvýšiť povedomie o parkinsonovej chorobe, odstrániť predsudky a stereotypné myslenie ľudí. Prejaviť toleranciu k chorým edukáciou verejnosti, parkinsonikom pomôcť odbúrať sociálnu izoláciu. Parkinsonova choroba je degeneratívne progresívne ochorenie centrálnej aj periférnej nervovej sústavy. Priemerný vek nástupu ochorenia je 60 rokov avšak asi 5 až 10 % prípadov sa manifestuje pred 40. rokom života, niekedy dokonca aj pred 20. rokom.

Prvé tri ročníky Tulipánového pochodu sa uskutočnili v Bratislave a tento rok zavítal do Košíc. Tvorcom projektu „Tulipánový pochod“ je Ing. Arch. Radoslav Herda zo spoločnosti Slovenský pacient, ktorý nám pomohol pri organizácii svojimi radami.

Spoločnosti Parkinson Slovensko Regionálny klub Košice pripravil v sobotu 15. apríla



2023 pestrý program v Tabačke – Kulturfabrik na Gorkého ulici číslo 2 v Košiciach v čase 10.00 – 13.00 hodine súbežne odborný program i kreatívne dielne pre deti i dospelých na tému „Vyrob si svoj tulipán“. Hlavným bodom programu bolo vystúpenie neurológa docenta MUDr. Mateja Škorváňka, PhD, ktorý je predsedom Extrapyramídovej sekcie Slovenskej neurologickej spoločnosti a zároveň vedúcim lekárom Centra pre zriedkavé liečiteľné extrapyramídové ochorenia CNS, ktorá pôsobí pri Neurologickej klinike LF UPJŠ v Košiciach. Docentovi Matejovi Škorváňkovi udelila SPS plaketu Za prácu pre Spoločnosť Parkinson Slovensko. Následne mal

zaujímavú prednášku Mgr. Alexander Kopka, fyzioterapeut. Podnetný príhovor JUDr. Zuzany Stavrovskej, komisárky pre osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, prečítala docentka PhDr. Alena Bašistová, PhD, poslankyňa Košice-Staré mesto, expertka Úradu Komisára pre osoby s ŤZP a štatutárka nadácie Ochranné krídla. Dostali sme informáciu o dôležitosti práce Úradu komisára pre osoby s ŤZP, kde sa snažia zabezpečiť maximálnu ochranu a dodržiavanie individuálnych práv osôb so zdravotným postihnutím i kontakt, kde sa môžu pacienti v prípade potreby obrátiť. Podarilo sa nám skontaktovať s deťmi pani Zuzany Michalkovej – zakladateľky Spoločnosti Parkinson Slovensko a odovzdať im plaketu Za prácu pre Spoločnosť Parkinson Slovensko in memoriam. Bolo to veľmi dojímavé.



Príhovor mal aj Ing. Arch. Radoslav Herda, zakladateľ Tulipánového pochodu zo spoločnosti Slovenský pacient, ktorý symbolicky odovzdal kytičku tulipánov predsedníčke Spoločnosti Parkinson Slovensko. Odteraz sa Tulipánový pochod bude konať vždy v inom meste, aby sa zviditeľnili jednotlivé regionálne kluby.

Po občerstvení a vystúpení kabaretného speváckeho tria Traja z Raja sa účastníci v dobrej nálade s tulipánom v ruke, ktoré boli vyrobené v „tvorivej dielni v Tabačke“, vydali napriek dažďu na prechádzku mestom, sprevádzanú motorizovanou hliadkou Mestskej polície, po Immaculatu na Hlavnej ulici v Košiciach, kde vytvorili živú reťaz. Tam sa predsedníčka SPS Viera Adamová všetkým poďakovala za účasť na Tulipánovom pochode a hlavne sa poďakovala pani Ľubke Blaškovičovej, ktorá moderovala celú túto akciu. Napriek dažďu sa skupina záujemcov zúčastnila prehliadky Dómu sv. Alžbety i kaplnky sv. Michala s odborným výkladom historika a archivára Prof. PhDr. ThDr. Petra Zubka PhD.

*Viera Adamová
predsedkyňa SPS*

Príhovor Zuzany Stavrovskej

Milí priatelia, členovia Spoločnosti Parkinson Slovensko, milí hostia, dovoľte, aby som vás srdečne pozdravila v tento váš významný deň, v ktorom sa koná 4. Tulipánový pochod – Košice 2023 sprevádzaný heslom „Kráčajme spolu mladí aj starší, zdraví aj chorí ...“

Po minulé roky som spolu s vami tieto pochody aj s mojimi kolegyňami z Úradu komisára pre osoby so zdravotným postihnutím absolvovala v Bratislave a spoločne s vami sme si pripomenuli Svetový deň Parkinsonovej choroby, ktorý určili organizácie zaoberajúce sa Parkinsonovou chorobou na 11. apríl, deň narodenia londýnskeho lekára Dr. Jamesa Parkinsona v roku 1755 a ako symbol tohto ochorenia bol prijatý tulipán. Fyzický pohyb, vaša duševná aktivita a dobrá nálada sú motorom na zvládnutie choroby a to práve Vy, Tulipánovým pochodom prezentujete. Pohybom máte za cieľ transparentne prezentovať vašu vôľu, zvládať parkinsonovu chorobu. Veľmi citlivo vnímam vaše životné osudy a zdravotné problémy. Rada s vami rozprávam a počúvam vaše skúsenosti, ktoré prežívate pri zvládaní vašej diagnózy. S parkinsonovou chorobou je konfrontovaných veľa ľudí a ich príbuzných. Aj naša rodina patrí medzi 19 000 Slovákov, ktorí majú diagnostikovanú parkinsonovu chorobu. Aj našu rodinu navštívil pán Parkinson, hoci ho nikto z nás nepozýval. Snažíme sa ho odohnať avšak vytrvalo nechce odísť. Rovnako ako vy, aj my trpezlivo riešime rôzne denné nezmary a snažíme sa zvládať aj tie ťažké situácie.

Možno práve v takýchto zložitých situáciách, keď by ste potrebovali len poradiť, na koho sa máte obrátiť, vás vieme nasmerovať, kde by ste našli pomoc, oboznámiť vás s tým, akú podporu môžete očakávať od štátu, obcí alebo samosprávnych krajov.

Na Úrade komisára pre osoby so zdravotným postihnutím riešime individuálne podnety ľudí so zdravotným postihnutím, ktorí sa domnievajú, že ich práva boli porušené konaním autorít a subjektov SR. Snažíme sa zabezpečiť maximálnu ochranu a dodržiavanie individuálnych práv osôb so zdravotným postihnutím. Konania verejných inštitúcií ako aj rôznych podnikateľských subjektov preverujeme a v prípade, že zistíme porušenie Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím, ukladáme opatrenia na nápravu. Práve tento dohovor položil v roku 2010, keď sme ho ratifikovali, základy špecializovanej ochrane

ľudských práv ľudí so zdravotným postihnutím a položil základ na vytvorenie takéhoto špecializovaného úradu, ktorý funguje 7 rokov. Riešime konkrétne porušenia v rozhodnutiach, napr. úradov práce pri rozhodovaní o žiadostiach o príspevok na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia, posudzujeme aj podnety smerujúce proti sociálnej poisťovni týkajúce sa nepriznania invalidných dôchodkov alebo zdravotným poisťovňiam, ak neschvália liek alebo kúpeľnú liečbu, ak nie je možné získať rehabilitácie. Posudzujeme podnety, ktoré upozorňujú na nevytvorenie vhodných pracovných podmienok, na odstraňovanie architektonických bariér alebo napríklad podnety na posúdenie podmienok poskytovania sociálnych služieb. Pomáhame ľuďom so zdravotným postihnutím riešiť ich rôzne ťažké životné situácie, rôzne podvody alebo zneužívanie vašej zraniteľnosti a dôveryčivosti.

Úlohou komisára pre osoby so zdravotným postihnutím je identifikovať zlé zaobchádzanie, nesprávne nezákonné rozhodnutie a poskytnúť pomoc alebo navrhnúť riešenie pomoci, napríklad pri zostavení odvolania alebo podania žaloby. Podávame podnety na zmenu legislatívy a veľa zmien zákonov sa nám už aj podarilo vyriešiť. Každoročne predkladám poslancom NR SR, ktorí ma do funkcie komisárky už dvakrát zvolili, správu o činnosti, aktuálne za rok 2022, ktorá sa v 17. týždni bude prerokovávať vo výboroch NR SR. V neposlednom rade náš úrad prostredníctvom rozmanitých aktivít, či už sú to napríklad výjazdové dni v rôznych mestách Slovenska, účasť a vystupovanie na rôznych konferenciách, stretnutia a rokovania s mimovládnyimi organizáciami, organizovanie výstav diel ľudí so zdravotným postihnutím v našich priestoroch, ako aj cez rôzne ďalšie verejné výstupy, zvyšuje v spoločnosti povedomie o výzvach, ktorým čelia ľudia so zdravotným postihnutím. Všetky tieto aktivity majú za cieľ scitlivovať spoločnosť vo vzťahu k ľuďom so zdravotným postihnutím.

V prípade potreby sa na nás obráťte na email: sekretariat@komisar.sk alebo telefonicky 0911 269 021.

Dovoľte, aby som vám na záver zaželala pevné a dlhé zdravie a veľa síl na dennodenné potešenia a nech vám červený tulipán spríjemňuje všetky vaše dni.

Zuzana Stavrovská, komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím



Bowlingová liga 2023 začala v Piešťanoch

Regionálny klub SPS Piešťany usporiadal začiatkom mája prvé kolo bowlingovej ligy. Bowlingu sa zúčastnilo 45 členov SPS z 5 klubov a to z Levíc, Vrútok, Nitry, Bratislavy a z domáceho klubu z Piešťan. Turnaj otvorili a prihovorili sa hostia a to primátor Piešťan pán Peter Jančovič s vice-primátorom Jánom Krupom. Zúčastneným popriali veľa zdravia a veľa pevnej vôle.

Súťažilo sa v 3 kategóriách a to muži-parkinsonici, ženy-parkinsoničky a doprovod. V kategórii mužov – parkinsonikov bol veľký boj o prvé miesta. Päť mužov pokorilo hranicu 200 bodov. Najviac bodov – 249, nahádzal Bložon z bratislavského klubu. Na druhom mieste sa umiestnil domáci hráč Verchola s 224 bodmi a tretie miesto pripadlo tiež domácejmu hráčovi Grekkovi s 221 bodmi. V kategórii ženy - parkinsoničky boli iba štyri hráčky. Víťazkou sa stala hráčka z

nitrianskeho klubu Zubčáková, ktorá nahrala 207 bodov. Na druhom mieste so 171 bodmi sa umiestnila jej kamarátka Volkovič z nitrianskeho klubu. Tretie miesto poputovalo do Bratislavy predsedníčke klubu Kahanovej, nahrala 133 bodov a štvrtá skončila Félixová z levického klubu, ktorá získala 89 bodov. V kategórii doprovod na prvom mieste s 225 bodmi sa umiestnil hráč z domáceho klubu Polák, druhá s 220 bodmi skončila Kabinová z bratislavského klubu a tretie miesto so 198 bodmi sa ušlo domácej hráčke Stradovej. Všetci hráči dostali medailu za účasť. Víťazi navyše aj diplomy a vecné dary.

Chcem sa poďakovať všetkým, ktorí sa turnaja zúčastnili a tiež sponzorom a to pánovi Petrovi Marekovi, mestu Piešťany, firme Guden Guden, pánovi Drábovi. Tešíme sa na ďalšie kolá ligy v bowlingu. *Michal Verchola
RK SPS Piešťany, Trnava, Hlohovec*



Celoslovenské športové hry parkinsonikov

Radava – 26.5. – 28.5.2023

Posledný májový víkend strávilo 68 členov Spoločnosti Parkinson Slovensko v Nitrianskom kraji. V penzióne Radava boli 2. športové hry parkinsonikov. Súťažilo sa v 6 disciplínach (petang, bowling, hod do koša, kop do bránky, šípky a stolný tenis) a 2 kategóriách (muži a ženy parkinsonici).

Výsledky súťaží:

Kategória muži:

BOWLING

1. Michal Verchola	klub PN
2. Vladimír Ivan	klub LV
3. František Šutka	klub LV

PETANG

1. Juraj Kabina	klub BA
2. Ladislav Cibulka	klub MA
3. Milan Matoš	klub LV

STOLNÝ TENIS

1. Michal Verchola	klub PN
2. Vladimír Ivan	klub LV
3. Ladislav Cibulka	klub MT

HOD DO KOŠA

1. Jozef Drusc	klub BA
2. Vladimír Ivan	klub LV
3. František Šutka	klub LV

KOP DO BRÁNY

1. Michal Verchola	klub PN
2. Jaroslav Dunčko	klub LM
3. František Šutka	klub LV

ŠÍPKY

1. Lubomír Mihálik	klub PN
2. Michal Verchola	klub PN
3. Jaroslav Dunčko	klub LM

Kategória ženy:

BOWLING

1. Darina Čajková	klub PO
2. Mária Volkovič	klub NR
3. Katarína Rošková	klub LV

PETANG

1. Darina Ďurišová	klub NR
2. Melánia Kahanová	klub BA
3. Eva Mališová	klub LV

STOLNÝ TENIS

1. Viera Bobelová	klub PO
2. Darina Čajková	klub PO
3. Štefánia Trhanová	klub LV

HOD DO KOŠA

1. Mária Brachtýrová	klub NR
2. Darina Čajková	klub PO
3. Mária Volkovič	klub NR

KOP DO BRÁNY

1. Darina Ďurišová	klub NR
2. Mária Brachtýrová	klub NR
3. Mária Volkovič	klub NR

ŠÍPKY

1. Zuzana Szusčíková	klub BA
2. Elena Vlkošičová	klub PN
3. Darina Ďurišová	klub NR

Projekt sa uskutočnil vďaka finančnej podpore Nadácie SPP

Nadácia 

Ďalej nás podporili:

NITRIANSKY
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJMESTO
TLMAČE

ĎAKUJEME sponzorom, vďaka ktorým sa uskutočnili Celoslovenské športové hry parkinsonikov a jeho účastníci mohli spoločne naplniť heslo Spoločnosti Parkinson Slovensko: „*Život je pohyb, pohyb je život.*“

RNDr. Luboslava Macejková



Ozveny z Radavy

Odteraz keď mi niekto povie názov tejto obce, vždy to bude mať spojenie so Športovým dňom parkinsonikov. Jedno z krásnych podujatí plné emócií, zážitkov, športového zápalenia a empatie. Tento posledný ročník som mala tú česť privítať, akurát na tejto akcii, nového člena Karola Klimčíka, ktorý ešte na podobnom podujatí nikdy nebol, ale vyjadril veľkú spokojnosť a aj nadšenie a lepšiu náladu. Som vďačná, že sme ho prijali my, v RK Liptovský Mikuláš, ale aj členovia z ďalších klubov Spoločnosti Parkinson Slovensko.

Tiež ma teší, som hrdá a je mi cťou, že sa víkend v Radave, napriek nie najlepšiemu zdravotnému stavu, zúčastnili aj manželia Jožka a Milan Martinové.

Chcem ešte raz gratulovať víťazom aj všetkým súťažiacim za ich húževnatosť a dravosť v športovaní a poďakovať organizátorom a ich pomocníkom za nezabudnuteľný víkend.

Norika Sirotová
RK SPS Liptovský Mikuláš

Koncom mája sa konali športové hry SPS v Radave. Medzi účastníkmi boli aj členovia nášho klubu. V príjemnom prostredí, vo výbornej nálade, sme prežili veľmi pekné tri dni. Športové hry priniesli tuhé boje všetkých zúčastnených, ktorí podávali veľmi dobré výkony. Súťažilo sa v šiestich disciplínach, v ktorých sa naši členovia nestratili, čo potvrdzujú aj výsledky. Naša malá skupinka vyhrala štyri disciplíny (bowling, stolný tenis, kop na bránku a šípky) a v dvoch sa umiestnila na druhom mieste (šípky muži aj ženy). Každý večer sme sa zabávali pri hudbe, tanci a hlavne sme spoznávali ďalších členov našej spoločnosti. V sobotu prišiel na podujatie aj ďalší náš nový člen Peter Baco s manželkou. Veľká vďaka za pekné usporiada-

nie športových hier patrí organizátorom z klubu Levice Vladovi Ivanovi a jeho pomocníkom. Všetci sme sa tam cítili veľmi dobre a už teraz sa tešíme na ďalší ročník športových hier v Radave. Po dlhšom čase som mal znovu ten dobrý pocit, že konečne ide naša SPS dopredu, že sme sa spojili, aby sme všetci spolu napredovali a ťahali našu SPS k lepším časom.

Bola to moja prvá účasť na tomto podujatí a som veľmi rád, že som sa jej zúčastnil. Nielen to, že som vyhral tri disciplíny, ale odniesol som si z Radavy aj niečo v mojom srdci.

Dúfam, že sa stretne na športových hrách tohto roku aj v Piešťanoch, ktoré by som rád usporiadal niekedy v auguste, ak nám schvália dotáciu.

*Michal Verchola
RK SPS Piešťany, Trnava, Hlohovec*





Úžasné tri dni plné pohybu, napriek “štolverkovaniu”- rigidite, či “huspeninovaníu” - tremor, či “korytnačeníu” - bradykinéze, férovo a naplno sme petangovali, bowlingovali, pingpongovali, hádzali, kopali a triafali. Večer terapia Dancing Queen .

Stretla sa tu vynikajúca partia silných a húževnatých priateľov, ktorí sa napriek nechcenému doprovodu pána P ich životmi, tešia z každého nového rána a pomáhajú si navzájom. Radia si a veselo si užívajú krásy života, aj keď niekedy nemajú svoje dni a ide to “ako v lete na saniah”.

Vladko a levický kolektív i Vierka, Norika, Františka a Ľubka z Košíc, Mikuláša, Zvolena, Podhradia, ďakujeme. O rok sa tešíme znova na AVADAR.

*Zuzana Szuščíková
RK SPS Bratislava*



Milí priatelia,

v mene celého prešovského klubu SPS by som sa rada poďakovala za športové hry v Radave. Veľká vďaka patrí vám všetkým, ktorí ste prišli aj napriek vášmu zdravotnému stavu. No samozrejme najväčšia vďaka patrí tým, ktorí sa o nás postarali, aby nám nič nechýbalo. Vladko Ivan a Vierka Adamová ďakujeme, že vás máme. Počasie nám prialo, aj dobrá nálada panovala a aj šťastie prialo nášmu klubu. Veď sme si doniesli medaily. Bolo ich viac. Prvé miesto za pingpong patrí Vierke Bobelovej, druhé miesto patrí Darinke Čajkovej, ktorá získala 2 medaily za druhé miesto v hode na kôš a prvé v bowlingu. Ak nám Pán Boh a zdravotný stav dovoľí, určite sa o rok vidíme znova. Zatiaľ vám všetkým prajem veľa zdravia a krásne leto.

*Viera Bobelová
RK SPS Prešov*

Moji zlatí,

hneď na začiatku sa vám predstavím. Volám sa Darina Čajková z Prešova, som jedna z vás. V Radave bolo moje prvé stretnutie s vami. To čo som tam zažila, sa ani slovami nedá opísať. Chcem sa vám všetkým, ktorí ste tam boli, zo srdca poďakovať. Zaslúžite si poklonu za to, že som s vami zažila také krásne dni, aké som nikdy pred tým nezažila. Som šťastná a každý deň si spomínam ako úžasne som sa s vami cítila. Zmenilo mi to celkom postoj k životu, obdivujem vás a skláňam sa pred vami. Chcela som to osobne povedať v deň vyhlasovania výsledkov, ale v hrdle som mala hrču a nedokázala som sa ubrániť slzám, že som spoznala vynikajúcich ľudí s obrovskými srdiečkami. Teším sa na ďalšie stretnutie s vami. Opatrujte sa moji a dávajte na seba pozor. Prajem všetkým viac zdravička, aby ste mali okolo seba trpezlivých ľudí a ešte k tomu more lásky. Ďakujem ešte raz za nádherné dni v Radave.

*Darina – jedna z Vás.
RK SPS Prešov*

Pustý hrad – minulosť a prítomnosť

Náš RK Martin bol založený v máji v roku 2015 a tak sme sa prvý raz zúčastnili výstupu na Pustý hrad až v roku 2016. Bol to nezabudnuteľný zážitok. Náš, vtedy najstarší člen 89 ročný Vojtech Nicksch, si trúfal časť úseku vyšliapať s nami peši (vtedy som ešte behávala). Krásny pohľad na okolie a potom kultúrny program dolu v reštaurácii s výborným občerstvením a družná beseda, na to sa nedá zabudnúť. Potom sme sa každý rok zúčastňovali výstupov až do Coronu. Tento rok sa znovu obnovila prerhnutá reťaz symbolických výstupov aj keď nie na počesť Parkinsonovej choroby - 11. apríla. Potešila som sa a tak som vychválila naše spoločné spomienky, že moji členovia neodolali a prihlásili sa až osemnásti. Žiaľ, štyrom to zo zdravotných



dôvodov nevyšlo, ale podarilo sa nám prekonať rekord z roku 2016 a to vekom. Najstarším členom, ktorý dokonca peši vyšiel až na Pustý hrad bol 91 ročný Janko

Šimún. Som veľmi hrdá na svojich členov, ktorých aktivity ma neustále prekvapujú.

*Slávka Bobocká
RK SPS Martin*



Moja prvá akcia

V máji som sa podujala usporiadať Výstup na Pustý hrad. Spolu s vedením SPS sme hľadali najbližší vhodný termín, ktorý by sa neprekrýval s inými podujatiami. Určili sme 10. jún, ktorý už klopal na dvere. Bolo potrebné vybaviť povolenia na príslušných úradoch, prepravu, občerstvenie atď. Najviac som sa obávala, že pre zlú predpoveď počasia ľudia neprídu. Ale moje obavy boli zbytočné. Prišlo veľa ľudí zo všetkých kútov Slovenska, čomu som sa veľmi potešila.

Najviac účastníkov bolo, vďaka predsedníčke Slávke Bobockej, z RK Martin. V ich radoch bol aj najstarší účastník 91 ročný pán Šimún, ktorý celú trasu vyšiel pešo. Všetka česť tým, ktorí zdolali výstup

po svojich. A veľká vďaka všetkým, ktorí merali cestu, aby sa stretli a navzájom sa porozprávali. Počasie počas výstupu našťastie vydržalo a začalo pršať až počas prednášky archeológa. Ale to sme už mohli byť pod strechou bufetu. Predošlé výstupy bývali v apríli na počesť Dňa parkinsonovej choroby, ale tento termín sa vyhradil na Tuliánový pochod.

Chcem sa poďakovať členkám z RK Levice, že pripravili slané aj sladké pohostenie a podelili sa s ním s ostatnými. Verím, že táto akcia sa stane pevnou súčasťou kalendára podujatí SPS.

*Františka Švandová
RK SPS Zvolen*

Pustý hrad bol v sobotu 10. 6. len zdanlivo pustý

Františka Švandová, ako nová predsedníčka RK SPS Zvolen a hlavný organizátor tohtoročného výstupu, isto pár nocí nespala aby uspokojila potreby všetkých účastníkov prichádzajúcich z každej strany Slovenska. Zvitanie sa na železničnej stanici, odvoz na miesto stretnutia a pokračovanie pešo aj dopravou pod Pustý hrad, následné občerstvenie, troška oddychu a debaty s priateľmi, archeo-

logická prednáška pod strechou pri klepotaní dažďových kvapiek, spomienkové darčeky a spoločná fotka. Všetko toto bolo treba naplánovať, zabezpečiť a dodržať tak, aby sa nikomu nič nestalo a odchádzal domov nadšený a spokojný. A to sa aj dodržalo!

Takže Ferka a spol... vyšlo vám to k spokojnosti nás všetkých. Ja ďakujem.

*Norika Sirotová
RK SPS Liptovský Mikuláš*



Pri parkinsonovej chorobe treba dbať na dostatočnú hladinu vitamínov

Hneď po Alzheimerovej chorobe je Parkinsonova choroba druhým najčastejším neurodegeneratívnym postihnutím nervového systému. Ide o závažnú chorobu, ktorá sa prejavuje poruchami pohybu ako sú tras, stuhnutosť, znížená pohyblivosť. Významné sú aj nemotorické prejavy, čo v konečnom dôsledku výrazne zhoršuje kvalitu života. Okrem farmakologickej liečby je dôležitý nedostatok spánku, pohyb a zdravá strava s obsahom vitamínov skupiny B a „slniečným“ vitamínom D.

Parkinsonova choroba je neurodegeneratívna choroba centrálnych a periférnych nervových systémov, ktorá sa prejavuje zhoršením motorických funkcií s charakteristickým spomalením pohyblivosti, trasom a neskôr s psychickými príznakmi a celým radom ďalších ťažkostí, ktoré výrazne zhoršujú kvalitu života. Postihuje asi 100 až 150 pacientov na stotisíc obyvateľov. Odhaduje sa, že Parkinsonovou chorobou celosvetovo trpí asi jedno percento populácie nad 60 rokov. Na Slovensku sa odhady pohybujú medzi 12 až 16 tisíckami pacientov.

Na vine je dopamín

V dôsledku degenerácie nervových buniek, dochádza k patologickému odbúraniu buniek zodpovedných za produkciu dopamínu. Dopamín je látka, ktorá sa nachádza vo viacerých miestach mozgu a má množstvo úloh. Jedným z jeho významných poslaní je prenos informácií v centre pre riadenie pohybov. Ak je dopamínu nedostatok potom aj plánovanie a vykonávanie rôznych pohybov je narušené, preto je pacient s Parkinsonovou chorobou v pohyboch spomalený a stuhnutý, z čoho vyplývajú časté pády. Teórie o vzniku choroby je veľa. Jedna z nich je, že vysoké hladiny homocysteínu v krvi sa dávajú do súvislosti s Parkinsonovou chorobou. Homocysteín je aminokyselina, ktorá sa pri zvýšených hladinách môže hromadiť v mozgu a spôsobovať poškodenie mozgových buniek. Vedci tvrdia, že strata hormónu dopamínu, neurologické poškodenie, zápal a poškodenie mozgových buniek patria medzi základné faktory, ktoré spúšťajú Parkinsonovu chorobu.

Prečo trpia pacienti s Parkinsonovou chorobou nedostatkom vitamínov?

Parkinsonova choroba zvyčajne postihuje staršie osoby. Keď organizmus starne, znižuje sa syntéza vitamínu D pokožkou a narúša sa aj vstrebávanie vitamínov. Všeobecne platí, že jednostranná strava, strata chuti do jedla, problémy so žuvaním a gastrointestinálne poruchy, ktoré Parkinsonovu chorobu sprevádzajú, prispievajú k zníženému vstrebávaniu vitamínov ako sú vitamín D a vitamíny skupiny B – kobalamín (vitamín B12) a kyselina listová (vitamín B9). Vitamín D má dôležité funkcie v metabolizme a slúži okrem iného na udržanie zdravých kostí. Kobalamín (B12) a kyselina listová (B9) pomáhajú normalizovať metabolizmus homocysteínu a sú obzvlášť potrebné práve pre detoxikáciu homocysteínu.

Dlhodobá liečba levodopou, ktorá zvyšuje množstvo dopamínu a tak zmiernuje symptómy Parkinsonovej choroby, môže v tele spôsobiť reakciu, ktorá vedie k zvýšeniu homocysteínu v krvi a tkanivách. Homocysteín je aminokyselina podieľajúca sa na tvorbe bielkovín, ale telu vo vysokých koncentráciách škodí. Nadmerná spotreba vitamínu B12 a B9, ktorá pritom prebieha, môže viesť k nedostatku týchto živín a súvisieť s Parkinsonovou chorobou. Nedostatok vitamínu B12 môže spôsobiť tiež anémiu (málokrvnosť), čo sa rovnako spája s Parkinsonovou chorobou.

Jednou z častých príčin nedostatku spomenutých dôležitých vitamínov je ich nedostatočný

príjem potravou. Bežným zdrojom vitamínu B12 v potrave sú mäso a vnútornosti, menej mlieko, syry a vajcia. Rastlinná potrava vitamín B12 neobsahuje. Z toho vyplýva, že najviac sú jeho nedostatkom ohrození vegetariáni. Z rastlinnej potravy možno za zdroj vitamínu B12 pokladať hlavne fermentované potraviny (kyslé uhorky, kapusta), tofu, tempeh, mäso, morské riasy a pivovarské kvasinky.

Záver:

„Prevalencia nedostatku vitamínu B12 v geriatrickej populácii je asi päťkrát vyššia ako v bežnej a to 15 až 21 %.“

Zlá životospráva? Zabudnite!

Nedostatok vitamínov skupiny B a vitamínu D môže spôsobiť aj nesprávna výživa, toxicita životného prostredia, nedostatok pohybu, fajčenie, nezdravý životný štýl všeobecne alebo chronické ochorenia.

Faktory, ktoré znižujú hladinu, narušujú vstrebávanie alebo znižujú aktivitu vitamínu B12, sú alkohol, stres, antacidá (lieky na neutralizáciu kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku), antibiotiká, hormonálna antikoncepcia, diuretiká. Využitie brzdí aj vysoký obsah nitrátov v potrave, ktoré menia kobalamín na neaktívnu formu. Podobne i vysoký obsah kyseliny askorbovej a železa spôsobuje oxidáciu kobalamínu na biologicky neaktívne formy. Preto je dôležité dbať na správnu životosprávu a dostatok spomenutých vitamínov, čo môže prispievať k zníženiu vysokej hladiny homocysteínu a tým eliminovať riziko mnohých ochorení. V zásade sa pacientom s parkinsonovou chorobou odporúča podávanie vitamínu B12, B9 a vitamínu D, pretože majú zvýšené nutričné požiadavky na tieto látky. Podľa aktuálne dostupných údajov možno v prípade väčšiny pacientov s Parkinsonovou chorobou, ktorí sa liečia levodopou, očakávať nedostatok týchto vitamínov (najmä kyseliny listovej a vitamínu D).

Zvýšená hladina homocysteínu predstavuje riziko

Homocysteín je aminokyselina, ktorá sa prirodzene vytvára v tele ako medziprodukt pri metabolických reakciách, ktoré prebiehajú vo vnútri buniek, z esenciálnej aminokyseliny metionín. Keď ide všetko ako má, homocysteín sa rýchlo odbúra. Ak je však jeho metabolizmus narušený, dochádza k zvýšeniu jeho hladiny v krvnej plazme a následnému poškodzovaniu buniek. Vysoká hladina homocysteínu sa pokladá za jeden z novoobjavených rizikových faktorov mnohých ochorení, najmä srdcovo-cievnych. Odbúranie homocysteínu v bunkách prebieha procesom remetylácie na pôvodný metionín, čo však nemôže prebehnúť bez dostatočnej hladiny vitamínov skupiny B – predovšetkým kobalamínu a kyseliny listovej.

Ak tieto zložky chýbajú a organizmus je vystavený oxidačnému stresu, na ktorom sa podieľa nesprávna výživa, toxicita životného prostredia, nedostatok pohybu, fajčenie, nezdravý životný štýl, toxický homocysteín nie je schopný premeny na netoxický metionín, hromadí sa v bunkách, prechádza do krvi a v organizme sa spustí rad reakcií, ktoré majú za následok poškodenie buniek.

Zvýšená hladina homocysteínu v krvi sa považuje za ukazovateľ zvýšeného rizika mnohých ochorení, predovšetkým kardiovaskulárnych ako je srdcová ischémia, infarkt myokardu, ateroskleróza, zvýšený krvný tlak alebo dokonca vznik rakoviny. Predpokladá sa tiež, že homocysteín by mohol byť jednou z príčin neurodegeneratívnych chorôb akou sú

aj parkinsonova či alzheimerova choroba a roztrúsená skleróza a tiež zápalových ochorení kĺbov a čriev.

Pre udržanie optimálnej hladiny homocysteínu a zníženie rizika vzniku civilizačných chorôb je nevyhnutné telu dodávať v dostatočnom množstve vitamíny skupiny B – kobalamín a kyselinu listovú.

DVE OTÁZKY PRE LEKÁRA

Odpovedá prof. MUDr. Peter Valkovič, PhD., prednosta II. neurologickej kliniky LF UK a Univerzitetnej nemocnice Bratislava – Nemocnica akademika L. Dérera.

Hoci sa Parkinsonova choroba nedá vyliečiť v súčasnosti je k dispozícii relatívne široké spektrum možností symptomatickej liečby farmakami. Ako sa pacienti liečia nefarmakologicky?

K nefarmakologickej liečbe patrí fyzioterapia, rečová alebo logopedická terapia a reedukácia a tiež psychologická podpora. Keďže už medzi skoré prejavy choroby patrí znížená motilita čriev a následná zápcha, dôležitá je aj úprava stravy s dostatkom vlákniny, vitamínov a antioxidantov. Vhodná je strava stredomorského typu a tiež adekvátna hydratácia. Pacient, ktorý sa lieči levodopou by nemal v čase užitia lieku požívať mliečne a živočíšne bielkoviny, pretože by sa mu liek nevstrebával. V istom štádiu prichádza do úvahy aj chirurgická liečba. Vo vyspelých krajinách, ako je Rakúsko, Nemecko, Holandsko, Francúzsko má veľké úspechy ergoterapia alebo pracovná terapia. Pacienta naučí isté aktívne stratégie, aby dokázal preklenúť svoje pohybové deficity a zostal sebestačný. Súčasťou sú aj návrh a realizácia stavebných úprav v domácnosti. U nás je to však zatiaľ problém.

Čo by mohol pacient urobiť sám pre seba?

Informácie sú veľmi dôležité. Je dobré, ak sa pacient a jeho okolie o ochorenie a jeho liečbu zaujímajú. Vždy je dobré, aby v tom mal pacient sprievodcu. Ideálne by to mal byť lekár, s ktorým si vybuduje partnerský vzťah. Pre pacienta s Parkinsonovou chorobou je veľmi dôležité tiež nenechať sa znechutiť, aby ho jeho choroba nediskvalifikovala v osobnom, spoločenskom či partnerskom živote. Môže pokojne absolvovať cestu okolo sveta, riadiť veľkú firmu či byť dobrým manželom alebo si za istých okolností založiť rodinu. Diagnóza parkinsona nie je katastrofa. Zo štatistického hľadiska čaká pacienta 15 až 20 rokov v princípe normálneho života s určitými hendikepmi, ktoré sa treba naučiť zvládať. Ak by sa pacient neliečil, stuhnutosť a postoj v predklone by boli veľmi výrazné. Vďaka liečbe sa však jeho choroba podstatnú dobu ani nedá laikom rozoznať. Dobré je naučiť sa vyhýbať sa stresu. Má veľmi negatívny vplyv. Pacientom aj preto vždy radíme, aby si upravili svoje životné priority, vnímanie a nastavenie, aby sa dokázali so stresom vyrovnáť. Dôležité je športovať, mať zdravý spánok a to by som podčiarkol. Pacienti by sa mali vyhýbať akýmkoľvek excesom, napríklad aj priveľmi dlhému spánku a samozrejme, aj nedostatočnému spánku.

ZDROJ: www.parkovit.sk

Článok pôvodne vyšiel v Bedekri zdravia 2/2023 a je uverejnený s ich súhlasom.

Význam pohybovej aktivity pri parkinsonovej chorobe. Môže cvičenie ovplyvniť klinický stav pacientov?

Prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD

Centrum pohybovej aktivity, Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied, Bratislava

Pohyb je jedným zo základných atribútov života. Jeden z nástrojov prežitia našich predkov a motor evolúcie nielen nášho živočíšneho druhu je v dnešnej dobe vytláčaný na perifériu našich životov a často úspešne minimalizovaný. Veľké epidemiologické štúdie pritom jednoznačne poukazujú na to, že sedavý životný štýl sa spája s vyššou celkovou chorobnosťou a úmrtnosťou a štandardne odporúčaná dávka pohybovej aktivity naopak chorobnosť efektívne znižuje. Príbehy jednotlivých pacientov ako aj množstvo odborných štúdií poskytujú bohatý dôkazový materiál, ktorý jednoznačne podporuje význam pravidelnej pohybovej aktivity aj v prevencii a liečbe parkinsonovej choroby. Vieme, že toto druhé najčastejšie neurodegeneratívne ochorenie sa momentálne lieči symptomaticky. Nie je teda k dispozícii kauzálna terapia, ktorá by liečila príčinu či príčiny tohto ochorenia a spomalila či zastavila úbytok dopaminergných neurónov v mozgu. Štúdie s využitím zvieracích modelov (najmä myší) poukazujú na neuroprotektívny potenciál cvičenia a to aj špecificky u modelov parkinsonovej choroby. Podobne molekuly, ktoré sú uvoľňované pri cvičení, dokážu ochrániť dopaminergné neuróny in vitro aj in vivo. Klinické štúdie s pravidelným cvičením demonštrujú pozitívny vplyv rôznych typov pohybovej aktivity na klinické príznaky parkinsonovej choroby. Pacienti môžu profitovať z celého spektra rôznych aktivít, či už je to silový tréning, tanec, beh alebo box. Dôležité je, aby sa aktivite venovali pravidelne niekoľkokrát do týždňa a s dostatočnou intenzitou. Aj v prevencii parkinsonovej choroby je zdá sa práve dávka pohybu veľmi dôležitá a nižšie riziko vzniku ochorenia sa pozoruje najmä u tých, ktorí sa venujú intenzívnejšej fyzickej aktivite.

V spolupráci s druhou neurologickou klinikou LFUK a UNB v Bratislave realizujeme tréningové intervenčné štúdie u pacientov s parkinsonovou chorobou s včasným a mierne pokročilým ochorením. Tréningový program, vytvorený v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu UK, pozostáva z kombinovaného aeróbne-silového tréningu (2x1 hodina týždenne) a z koordinačného tréningu, pri ktorom sa nacvičujú krokové zostavy (1hod týždenne). Tréningy pod vedením skúseného trénera trvajú 3-4 mesiace a tí pacienti, ktorí majú záujem, dostanú možnosťou pokračovať v cvičení v Centre pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra SAV pod odborným dohľadom dlhodobo. Už relatívne krátkodobá, niekoľkomesačná intervencia zlepšuje klinický stav ochorenia a to motorické aj nemotorické príznaky. Zlepšuje sa fyzická zdatnosť a svalová sila, množstvo metabolických parametrov aj kognitívne funkcie – napríklad pamäť či pozornosť. Správne fungovanie metabolizmu je veľmi dôležité aj pre mozog a poruchy metabolizmu glukózy, ktoré sú charakteristické pre diabetes 2. typu, urýchľujú progresiu parkinsonovej choroby. Platí to aj naopak – parkinsonova choroba zvyšuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Práve pravidelné cvičenie, ideálne v kombinácii s úpravou výživy prípadne s ďalšími potrebnými zmenami životného štýlu môžu pozitívne ovplyvniť obidve ochorenia.

Pri akejkol'vek tréningovej intervencii je potrebné dodržiavať určité pravidlá. U sedavých pacientov je dôležité začať s cvičením, ktoré je primerané ich zdatnosti a motorick-

ým funkciám a dávku zvyšovať postupne, podľa tolerancie a úmerne sa zvyšujúcou sa zdatnosťou. V prípade špecifických problémov s pohybovým aparátom je dôležité konzultovať fyzioterapeuta alebo fyziatra–rehabilitačného lekára, v prípade iných pridružených ochorení príslušného lekára–špecialistu. Veľmi dôležité je dbať na hydratáciu a vhodnú výživu s dostatkom proteínov aj vitamínov.

Peňažný príspevok na osobnú asistenciu

Osobná asistencija je pomoc fyzickej osobe s ŤZP pri stanovených činnostiach, ktorú vykonáva osobný asistent .

Účelom osobnej asistencie je :

- aktivizácia,
- podpora sociálneho začlenenia osoby s ŤZP,
- podpora jej nezávislosti a možnosti rozhodovať sa a ovplyvňovať plnenie rodinných rolí,
- vykonávanie pracovných, vzdelávacích a voľnočasových aktivít.

Rozsah osobnej asistencie sa určuje podľa stanoveného zoznamu činností , ktoré si nemôže osoba s ŤZP vykonávať sama a počtu hodín, ktoré sú potrebné na ich vykonanie. Počet hodín osobnej asistencie sa určuje na obdobie kalendárneho roka a je najviac 7 300 hodín ročne. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Nárok na príspevok si oprávnená osoba môže uplatniť aj žiadosťou podanou elektronickými prostriedkami a podpísanou zaručeným elektronickým podpisom oprávnenej osoby. Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie. Odporúčame vám, aby ste sa pred podaním žiadosti informovali na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny o všetkých náležitostiach tejto žiadosti a o ďalších písomnostiach, ktoré je k nej potrebné priložiť.

Osobný asistent vykonáva osobnú asistenciu na základe písomnej zmluvy:

- o výkone osobnej asistencie uzatvorenej medzi fyzickou osobou s ŤZP a osobným asistentom,
- uzatvorenej medzi fyzickou osobou s ŤZP a agentúrou osobnej asistencie.

Písomná zmluva o výkone osobnej asistencie obsahuje najmä:

- druh vykonávaných činností podľa stanoveného zoznamu činností a rozsah vykonávaných činností,
- obdobie výkonu osobnej asistencie,
- práva a povinnosti osobného asistenta,
- odmenu a spôsob vyplácania odmeny,
- dôvody odstúpenia od zmluvy o výkone osobnej asistencie.

Osobný asistent je dôchodkovo poistený ako tzv. poistenec štátu, ak:

- vykonáva osobnú asistenciu v rozsahu najmenej 140 hodín mesačne,
- má trvalý pobyt na území Slovenskej republiky,
- podá prihlášku na dôchodkové poistenie z dôvodu výkonu osobnej asistencie; ak vykonáva osobnú asistenciu v rámci peňažného príspevku na osobnú asistenciu v uvedenom rozsahu, nemusí si podať prihlášku,
- nie je dôchodkovo poistený z iných dôvodov (napríklad zamestnanie, výkon samostatne zárobkovej činnosti)

- nebol mu priznaný predčasný starobný dôchodok alebo invalidný dôchodok alebo nedovŕšil dôchodkový vek.

Ak je osobný asistent dôchodkovo poistený ako tzv. poistenec štátu a sporí si na dôchodok, príspevky na starobné dôchodkové sporenie zaňho uhrádza štát. V prípade, že takáto osoba vykonáva zárobkovú činnosť ako zamestnanec alebo ako povinne nemocensky a dôchodkovo poistená SZČO, platí poisťné na sociálne poistenie rovnako ako iní zamestnanci, resp. SZČO a štát za ňu neplatí ani poisťné na dôchodkové poistenie ani príspevky na starobné dôchodkové sporenie. Bližšie informácie o sociálnom poistení osobných asistentov poskytuje Sociálna poisťovňa.

Ak osobný asistent nie je zamestnancom ani samostatne zárobkovo činnou osobou a jeho príjem nepresahuje stanovenú hranicu, poisťné na zdravotné poistenie zaňho platí štát. Bližšie informácie o zdravotnom poistení osobných asistentov poskytujú zdravotné poisťovne.

Z odmeny za osobnú asistenciu si osobný asistent **platí daň z príjmu fyzických osôb**. Bližšie informácie o daňových povinnostiach osobného asistenta poskytujú daňové úrady. Osobného asistenta si vyberá fyzická osoba s ŤZP sama. Jedna fyzická osoba s ŤZP môže mať viacerých osobných asistentov.

Zoznam činností na účely určenia rozsahu potrebnej osobnej asistencie

<https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/rodina-socialna-pomoc/tazke-zdravotne-postihnutie/penazne-prispevky/priloha-c-4-cinnosti-osobnej-asistencie.pdf>

*Spracované podľa www.employment.gov.sk
Luboslava Macejková*

ZO ŽIVOTA REGIONÁLNYCH KLUBOV

Regionálny klub SPS Bratislava

Post-covidový stav v našom klube

Blízke obdobie rokov 2020 - 2022 nám veľmi dôrazne pripomenulo, že okrem toho nášho stále aktuálneho protivníka, ktorý devastuje naše telo i myseľ - pána Parkinsona - je na svetovej zdravotníckej scéne aktívny ešte jeden nebezpečný príznak - Covid 19.

Existencia tejto príšery negatívne zasiahla aj činnosť nášho malého zoskupenia, ktoré v tomto období prestalo aktívne pracovať a naša činnosť sa obmedzila na telefonické kontakty medzi jednotlivými členmi klubu. Postupom času aj tieto telefonické rozhovory nás negatívne ovplyvňovali, lebo sme boli najčastejšie informovaní o odchode našich známych a priateľov do „ dimenzií

večnej blaženosti a pokoja.“ Dospelo to až do takého štádia, že keď sa na displej môjho mobilu objavilo meno predsedníčky klubu Melly Kahanovej, dostal som až panický atak prijať tento hovor. Vo väčšine prípadov neznamenal nič príjemné. Začiatkom tohto roku, po upokojení a uistení verejnosti, že najväčšie nebezpečenstvo nákazy je už zažehnané, sme opatrne začali „inventarizovať“ skutočne reálny stav nášho klubu. Skutočnosť však nebola taká nepriaznivá ako sa zdala na základe predchádzajúcich negatívnych správ a informácií predpokladať. Veľmi potešujúci je fakt, že naše rady členov klubu posilnili noví po-

tenciálni členovia, novodiagnostikovaní, t.j. ešte nie veľmi poznačení zhubnou diagnózou - parkinsonova choroba. Paradox tejto skutočnosti je to, že nešťastie jednej skupiny populácie znamená veľmi potrebný aktivačný impulz v činnosti druhej skupiny, konkrétne členom SPS pri dokazovaní, že ochorenie parkinsonovou nemocou neznamená koniec všetkých plánov a predsavzatí, ktoré sme si ešte nestihli zrealizovať. Až v takejto vyhranenej situácii človek v sebe vie odhaliť veľké úsilie a odhodlanie nevzdávať sa a zabojsť proti neočakávanej nepriazni osudu. Dokazujú to desiatky, až stovky ostatných, rovnako postihnutých ľudí, ktorí žijú naďalej svojim veľmi aktívnym životom a ktorých môžeme prostredníctvom našej organizácie aj osobne kontaktovať. Samozrejme, náš aktuálny stav a snaha pokračovať ďalej v našej aktivite súčasného bytia si vyžaduje určité obmedzenia a nutnosť vyrovnávať sa s negatívnymi dôsledkami diagnózy, ale zasa výsledok tohto úsilia určite stojí za tú námahu. Zo svojej skúsenosti môžem každého uistiť, že každý dosiahnutý cieľ ohromne posilňuje sebadôveru a hrdosť na seba samého. Takýto po-

zitivný terapeutický účinok nemajú žiadne lieky sveta. Verím, že túto liečbu si môže naordinovať každý z nás. Kontakty s novými potencionálnymi členmi obohacujú aj nás, opäť na základe mojich pocitov. Veľmi priaznivo vnímam ich odhodlanie a trochu aj ich ignoranciu aktuálneho stavu, v duchu – „vážený pán Parkinson trhnite si nohou, všetky Vaše nástrahy mám v paži, nanajvýš Vás môžem kopnúť do zadku!“ Len dúfam, že im toto odhodlanie vydrží čo najdlhšie a skutočne parkinsonova choroba odíde do večných lovišť. Veď tempo vo výskume neurodege-neratívnych chorôb a porúch je v súčasnosti veľmi silné. Prítomnosť nových členov na našich akciách je motivujúca aj pre nás „služobne starších,“ ktorí zvädzame svoj boj 10 rokov a viac. Noví priatelia (snáď ich môžem takto menovať) aj nás osviežujú svojim milým a neopotrebovaným pohľadom na daný stav a dodávajú nám silu dokázať hlavne im, že aj po relatívne dlhej dobe liečebných kúr a terapie ešte stále sme tu, je s nami sranda a vôbec sa nechystáme „vyprázdniť bojové pole“... to sa ešte Parkinson načaká !!!

*Viliam Haring
RK SPS Bratislava*

V Bratislavskom klube začína nový projekt

Spoločnosť Parkinson Slovensko Regionálny klub Bratislava sa uchádzal na Magistráte hlavného mesta Bratislava o dotáciu na projekt : „, Tancujme spolu mladí aj starší, zdraví aj chorí ...“, ktorý bol magistrátom podporený a stal sa súčasťou programu „Bratislava pre všetkých - Podpora medzigeneračnej solidarity a zvyšovania kvality života seniorov a senioriek v Bratislave 2023 .“

Aristoteles tvrdí, že človek má vrozený zmysel pre rytmus a melódiu a opisuje ich ako hojivé účinky pre telo aj dušu. Ľudia s parkinsonovou chorobou trpia motorický-

mi poruchami. Hudba im svojim rytmom dodáva potrebný impulz na pohyb. Mozog vníma rytmické signály a dokáže prekvapujúco zlepšiť chôdzu, ktorá má jasne rytmický charakter, rovnako ako vstávanie zo sedu, náhlu zmenu smeru, či otočenie sa. Predstavte si, že vnútorné hodiny v hlave sú pokazené a tak treba dať mozgu rytmus zvonku, naštartovať vnútorný metronóm.

Zlepším samotnej chôdze sa zlepši aj psychický stav, minimalizujú sa symptómy parkinsonovej choroby, ktoré sú často dôvodom pre sociálnu izoláciu u parkinsonikov. Cieľom projektu je cieleným a pravidelným

pohybom zlepšiť kvalitu života ľudí trpiacich parkinsonovou chorobou. Motorické príznaky tejto choroby (tras, stuhnutosť, neistá chôdza, spomalenosť, neobratnosť) vedú k sociálnej izolácii a zhoršeniu choroby. Lieky bez pravidelného cvičenia pomáhajú menej než by mohli.

Rytmické cvičenia sa budú zameriavať najmä na ovplyvnenie fyzických schopností. S každým zvládnutým cvikom alebo zlepšením pohyblivosti sa zlepšuje aj nálada. Takže všetko spolu súvisí.

K naplneniu cieľu projektu budú slúžiť tieto aktivity:

1. pravidelné týždenné cvičenia a tanec pod vedením fyzioterapeuta. V stredu to bude v Klube dôchodcov na Grosslingovej 52 a v piatok v telocvični ZŠ a MŠ na Grosslingovej 48. Cvičenia budú zamerané na jednotlivé partie tela, ktoré bývajú chorobou postihnuté. Návčik obratnosti rúk s využitím lôpt, chôdze a obratnosti v stojí s využitím rytmu - vizuálneho alebo zvukového. Cvičiť sa bude systematicky. Keď sa napríklad zlepší chôdza, potom sa za-

meria cvičiteľ na návčik vstávania zo sedu, otočenie sa na mieste, náhle zmeny smeru atď. K tomuto všetkému sa využije rytmus hudby.

2. aktivita: po ukončení cvičenia spoločné posedenie, rozhovory, besedy o význame cvičenia pre zúčastnených (parkinsonikov, neparkinsonikov, seniorov).

Projekt pomôže zúčastneným zapojiť sa do aktívneho života, neostať "zakuklený" v priestoroch svojho domova. Stretávanie sa je mnohokrát viac ako dávka liekov. Vzniknú nové priateľstvá, väzby medzi chorými a zdravými. To všetko robí mesto živším a zaujímavejším pre každú vekovú skupinu.

Inakosť, tolerancia, empatia, odbúranie sociálnej izolácie, zlepšenie kvality života, vznik nových priateľstiev je možný aj vo veľkomeste. Chceli by sme dosiahnuť to, aby sa nikto necítil sám a stratený vo veľkom meste, aby vedel, že sú tu aktívne osoby, ktorým na nich záleží. A to je najviac.

Bližšie informácie k projektu Vám podajú koordinátorky a realizátorky projektu Ing. Melánia Kahanová a Mgr. Iva Hložková .

Regionálny klub SPS Nitra

RK Nitra patrí medzi najmladšie kluby s nízkym počtom členov, ale i napriek tomu sa snažíme stretávať pravidelne raz za mesiac. Na januárovom stretnutí sme si naplánovali činnosť na prvý polrok, posedeli, privítali spolu nový rok, vybrali členské príspevky a privítali medzi sebou nových členov, manželov Brachtýrových. Vo februári sa štyria naši členovia zúčastnili pilotného programu v Piešťanoch. V marci sme maľovali veľkonočné vajčička, niektorí to zvládli iba s Darinkinou pomocou. Každý mesiac má niekto z nás meniny, narodeniny a tak to spolu slávime, spolu si zacvičíme a cítime sa ako jedna veľká rodina. Pevne verím, že každý z

nás sa na tieto stretnutia teší.

11. apríl je Svetový deň parkinsonovej choroby. Pri tejto príležitosti sme boli pozvaní Piešťanským klubom na Tulipánový pochod mestom, neodradil nás ani dažď. V sobotu 15. 4. bol celoslovenský 4. Tulipánový pochod v Košiciach, ktorého sme sa tiež s Darinkou zúčastnili. Bol to krásny víkend plný zážitkov.

Snažíme sa zúčastňovať každého športového podujatia a spokojní s medailami sa vraciame do svojho klubu. Na začiatku roku 2023 nás bolo 12 členov, ku dnešnému dňu nás je v klube 17 členov. Z posledného športového podujatia v Radave sme do

klubu priniesli 10 ocenení. Verím, že všetci sme našli v RK pokoj v duši, silu do života, radosť z každého dňa a vieru v seba samého

a tak nám Pán Boh pomáhaj.

*Mária Volkovič
RK SPS Nitra*



Regionálny klub SPS Martin

Prvá schôdza v novom roku 2023 bola zároveň spojená s prednáškami dvoch odborníkov z neurológie a dvoch odborníkov - záhradníkov, ktorých pravidelne vidáme v televízii pod názvom Nová záhrada. Touto cestou sa chceme poďakovať prednášajúcim – nášmu doktorovi Grofíkovi, ktorý bol iniciátorom tejto prednášky a jeho priateľovi docentovi Kolísekovi za prednášky o novinkách v neurológii a tiež inžinierom pánovi Čurdovi a Laššákovi, ktorí nás navštívili ako milé prekvapenie od doktora Grofíka. Záujem členov klubu aj hostíov z regionálnych klubov z BA, PO, LM, ktorým touto cestou ďakujem za účasť, bol veľký. Debata nemala konca. Schôdza, ktorá sa začala o 13,30 končila pred pol piatou. Hlavnou témou bol projekt od Michala

Vercholu, zorganizovanie rehabilitácii zameraných výlučne pre parkinsonikov. Docent Kolísek povedal, že je to myšlienka priam medzinárodného významu, pretože doteraz sa postupovalo len po jednotlivých problémoch pacienta a nie ako celku. Pevne verím, že myšlienka Vercholu a skúsenosti týchto dvoch významných odborníkov vytvoria niečo, čo nemá ešte nikto. Prednášok sa zúčastnila aj TV Turiec.

Aprílová schôdza klubu bola slávnostná. Náš dlhoročný člen Paľko Tavač mal 60. rokov. Zároveň sme privítali predsedníčku SPS Vierku Adamovú a tajomníčku SPS Ľubku Macejkovú. Schôdzu sme usporiadali v Sučanoch v športovom klube. Miesto nám už tradične, zabezpečil Janko Zúbček, ktorý nám spolu so synom navarili tradičnú

Sučanskú fazuľovicu. Pri ohníku v krbe sa rozpradla družná beseda. Vymieňali sa skúsenosti, radili sme sa, čo pomôže pri veľkých bolestiach. Pochutnali sme si na výbornej torte a ešte lepšej fazuľovici. Kto chcel, ten sa pripojil k športuchtivým a zahral si petang alebo šípky. Stretnutie sa nieslo v družnom duchu ako vždy, členovia klubu si rozumeli a tešili sa na ďalšie stretnutia.

Ďalšia schôdza sa uskutočnila v máji v Sučanoch. Zišlo sa nás 25 a privítali sme aj viacročnú členku, ktorú zastupovala doteraz jej dcéra. Máme z toho veľkú radosť, ďalšia Anička v klube. Prišiel tiež nový člen, veľmi mladý vekovo, ak ho porov-

náme s nami ostatnými.

Naši členovia sa samozrejme zúčastňujú aj všetkých celoslovenských podujatí organizovaných inými klubmi, či to bola kapustnica v Leviciach a Smižanoch, Športové hry v Radave, bowling v Piešťanoch, v hojnom počte na Výstupe na Pustý hrad (o ňom píšem v samostatnom príspevku). Odborný kúpeľný program pre parkinsonikov v Piešťanoch pod dohľadom erudovaných lekárov sme absolvovali ako prví. Teraz sa tešíme na stretnutie členov SPS na športových hrách v Strečne.

*Slávka Bobocká
RK SPS Martin*



Spomienky na liečebný pobyt v Piešťanoch

Ďakujeme MUDr. Grofikovi, docentovi Kolísekovi taktiež Michalovi Vercholovi, že zostavili taký perfektný liečebný plán pre pilotný program parkinsonikov. Veľmi vydarená akcia a 1. turnus pilotného programu za nami. (Zverejnené poďakovanie na FB)

Odpoveď pána MUDr. Milana Grofika: Teším sa z toho. Ale je to len začiatok a ešte kopec práce pred nami.

1. februára 2023 sme ukončili 2. turnus pobytu v Piešťanoch v počte 14; 9 pacientov a 5 sympatizantov- doprovod. Ako podotkla pani doktorka Alena Koreňčiková, ktorá nám robila vstupnú aj výstupnú prehliadku, nešlo tu o to, aby sme na pobyt písali nekonečné chvály, ale svojimi postrehmi, pripomienkami a potrebami, my pacienti, si sami pomohli čo k najlepšej príprave starostlivosti o nás. K príprave prostredia,

personálu, procedúr. Pre nás, ktorí chodíme často na rehabilitácie v ambulanciách, kde dostávame magnet, biolampu, laser na zmiernenie stuhnutostí a bolestí, má najväčší význam liečivá voda - jej nesmierna sila. Preto sme všetci najviac uvítali procedúry ako hydromasáže, zrkadlisko, cvičenie vo vode a voľný vstup do bazéna. Odporúčam pravidelné pitie teplej liečivej vody počas pobytu v kúpeľoch, účinne pomáha s trávením a pravidelnej stolici.

Pobyt v Piešťanoch bol veľmi úspešný.

Zišla sa skupina ľudí, ktorí milujú pohyb, spoločnosť, smiech, život. Okrem toho je to skupina, ktorá verí, že dobrá myšlienka nájde pochopenie a podporu u kompetentných a my Parkinsonici budeme mať miesto, kde sa nás ujmú ľudia, ktorí nám v našom utrpení budú vedieť pomôcť.

K tomu, aby tento pilotný program mal pokračovanie bolo potrebné, aby sa do tejto štúdie zapojilo 30 pacientov.

*Slávka Bobocká
RK SPS Martin*

Regionálny klub SPS Liptovský Mikuláš

V skratke...

16. januára 2023 sme sa stretli v klube a pracovnú povinnosť - členskú schôdzu sme spojili s novoročnou kapustnicou. Danka upiekla mňamkový zákusok a ako inak - skončilo to bowlingom ...už sa nám všetkým žiadala takáto aktivita...

Začiatkom februára sme tvorili a prišla aj návšteva...a potom za odmenu sme hrali bowling.

V marci - Jajaj to bol zas krásny deň...a boli aj šikovníci - prázdninkáči a aj Ľubka. Všetci mali plné ruky práce, hrajkali sa a trénovali jemnú motoriku. Pripravili sme aj odzračky na 4. Tulipánový pochod do Košíc. Danka sa až na kolenná dostala, tak makala. Ďakujem jej za chutný koláč, ktorým nás, napriek tomu, že bola po nočnej, pohostila. Mňňňam.

Jednou z posledných aktivít bolo stretnutie v klube pri výrobe (recyklácii) darčkových predmetov na rôzne podujatia. Konkrétne, príprava obalov na čajovú sviečku na vianočnú tému. Pridali sa k nám aj členky ZO SZTP LM a niečo nové sme ich naučili. Precvičili sme si motoriku a troška rozvinuli aj kreativitu, no hlavne sme spolu

strávili čas v pozitívnej nálade.

Samozrejme okrem klubových aktivít sa radi zúčastňujeme (v rámci našich možností) aj spoločných celoslovenských podujatí, či už kapustnice v Leviciach a Smižanoch, bowlingu v Piešťanoch, športových hier v Radave, Tulipánového pochodu v Košiciach, výstupu na Pustý hrad vo Zvolene, rekondičných pobytov.

*Norika Sirotová
RK SPS Liptovský Mikuláš*



Trojkolka

...aj takéto veci sa dejú v klube. Dnes som Jankovi Vozárovi odovzdala trojkolku pre dospelých, aby trojkolku potrénoval. Snáď mu posluží a užije si ju. Prezradím naňho, že je „fanatik“ do červeného trabantu a v deň odovzdania trojkolky sa spolu s manželkou Dankou chystali na víkendový trabant zraz. Nech im to vyjde.

Norika Sirotová
RK SPS Liptovský Mikuláš



Regionálny klub SPS Piešťany

Tulipánový pochod v Piešťanoch

11. apríl je Svetovým dňom parkinsonovej choroby. V tento deň usporiadal náš Regionálny klub SPS Piešťany Tulipánový pochod. Na podujatí sa zúčastnil župan Trnavskej VUC pán Viskupič, primátor Piešťan pán Jancovič a viceprimátor pán Krupa, pani Polonec, Bečica a ďalší hostia. Na úvod privítal hostí predseda RK Piešťany M. Verchola. Účastníkov pozdravili pani Viskupič a Jančovič. Potom nasledoval pochod. Účastníci sa prešli mestským parkom na znak solidarity s ľuďmi trpiacimi parkinsonovou chorobou. Na záver podujatia zarecitoval najstarší člen klubu pán J. Bachratý svoje básne.

Chcel by som sa poďakovať všetkým, ktorí ste sa zúčastnili tohto podujatia aj v takom nepriaznivom počasí.

Michal Verchola
RK SPS Piešťany



Boli sme pri otvorení kúpeľnej sezóny v Piešťanoch

Otvorenie kúpeľnej sezóny v Piešťanoch začína v júni sprievodom z Kúpeľného ostrova k mestskému parku k tzv. mušli.

Prvý tohtoročný júnový víkend sa pochodu a otvorenia kúpeľnej sezóny zúčastnil aj predseda Regionálneho klubu SPS Piešťany Michal Verchola. Spojil sa s občianskym združením Myška, ktoré vedie Ivan Samko a spolu s os-

tatnými prešli cez kúpeľný ostrov až do mestského parku. Sprievodu prialo tento rok počasie. Zúčastnilo sa ho veľmi veľa ľudí z občianskych združení, škôl aj muzikantov. Celý sprievod sa niesol v znamení hudby a ukážky starých vozidiel. Po skončení sprievodu nasledovali ďalšie akcie.

*Michal Verchola
RK SPS Piešťany*

Regionálny klub SPS Košice

Cvičíme v Košiciach



V mesiaci marec na košické klubové stretnutie prišiel Mgr. Alexander Kopka - fyzioterapeut. Poslal nám ho docent Škorvánek v rámci dohody, že nám bude posilať každý mesiac odborných lekárov zo svojho extrapyramídového tímu. Prednáška bola zaujímavá a opäť nám potvrdil to, čo už vieme, že pravidelný pohyb ide paralelne s medikamentóznou liečbou a je pre nás veľmi dôležitý. Pán Kopka bol veľmi ústretový a hneď sme sa dohodli, že začneme cvičiť. Miestnosť na cvičenie sa podarilo zabezpečiť v budove, kde mávame každý mesiac stretnutia v Spoločensko-relaxačnom centre na ul. Milosrdenstva 4 v Košiciach.

Cvičiť sme začali 22. 3. 2023 a odvtedy cvičíme každý stred o 14:00 hodine. Pridali sa k nám aj členovia prešovského regionálneho klubu Vierka Vrabľová, Paulínka Štupáková, Katka Kollárová. Dokonca si prišiel zacvičiť aj Jaro Dunčko s manželkou z RK Liptovský Mikuláš. Cvičenie trvá jednu hodinu a pozostáva z kruhového cvičenia. Znamená to, že jednotlivé cvičebné stanoviská sú rozmiestnené v kruhu a na každom stanovisku sa cvičia iné cviky. Každý cvik trvá 2 minúty potom je 1 minúta oddych a posunieme sa na ďalšie stanovisko. Cviky sú rôzne: drepy, cvičenie s činkami 1 a 2 kg, s loptou, s gumovým pásom... Máme za sebou už 13 cvičení. Účasť je rôzna, 7 až 10 členov. Ale tí, ktorí chodia pravidelne, sú nadšení a cítia sa fyzicky podstatne lepšie. Mňa napríklad prestal bolieť chrbát.

Ďakujeme Sašovi Kopkovi, že sa nám venuje tak ohotne a ku každému z nás má pekný individuálny prístup s maximálnou trpezlivosťou.

*Ing. Alexander Adam
RK SPS Košice*

Regionálny klub SPS Prešov

Stále aktívni...

Tak ako každý rok, tak aj tento 2023, sme sa aktívne zapojili do činnosti v SPS. V obývačke nám ešte kraloval vianočný stromček a my sme už 4. januára cestovali na schôdzu do Vrútok. Prišla vzácna návšteva doc. Kolísek, MUDr. Grofik a dvaja záhradníci z televízie s témou japonské záhrady ako pomôcka pri zvládaní parkinsonovej choroby. Pokoj, meditácia, sústredenie, kreativita, anticípacia = DOPAMÍN.

Držíme všetci palce, aby táto myšlienka vytvoriť takéto záhrady v každom meste sa aj uskutočnila a našla svoj zmysel, svojich prívržencov. Hlavne, aby tam ľudia našli svoju oázu pokoja, mysle aj tela.

A 5. januára, hneď na ďalší deň, sme pricestovali do Smižian na novoročnú kapustnicu. Už nás čakali nielen domáci hostitelia, ale stretli sme sa aj s priateľmi z Levica a Košíc.

Na našich schôdzach sa síce nezúčastňuje veľký počet členov, ale snažím sa byť s nimi v kontakte a osobne ich o všetkom informovať. Zloženie členov máme z rôznych kútov východného Slovenska. Po jednom členovi máme z Popradu, Kežmarku, Starej Ľubovne, zo Sniny a traja členovia pochádzajú z Humenného. Minulý rok sa prihlásili Feckovci,

Gáčovci a tento rok Boženka Kollárová a Darinka Čajková. Všetko sú to členovia, ktorí sa od začiatku zapájajú aktívne do činnosti. Spolu sme sa zúčastnili 4. Tulipánového pochodu v Košiciach.

Darinka Čajková vypísala prihlášku a hneď som ju prihlásila spolu s Vierkou Bobelovou a Marikou Saloňovou do Radavy, reprezentovať prešovský RK SPS. Rok predtým sme boli v Radave štyria, doniesli sme šesť medailí. Tohto roku sme sa so Stancom kvôli vážnym zdravotným problémom na športových hrách v Piešťanoch ani Radave nezúčastnili. Som veľmi rada, že našu prešovskú laťku víťazstiev ženy podržali. Získali prvé miesto v stolnom tenise - Vierka Bobelová. Darinka Čajková obsadila druhé miesto, rovnako ako v hode do koša. Prvé miesto získala aj v bowlingu.

Veľmi sa teším aj tomu, že mám konečne partnerku na tréningu v bowlingu. Veď už aj pri prvom tréningu sme obe zhodne nahrali po 223 bodoch. Pred nami sú prázdniny a my budeme mať dostatok času, aby sme sa pripravili na jesenné športové súťaže, ale predovšetkým veríme, že nám to zdravotný stav dovolí.

Viera Vráblová
RK SPS Prešov



Regionálny klub SPS Levice

Z našej činnosti

Náš klub sa pravidelne stretáva prvý utorok v mesiaci. V tomto roku sme v klube privítali nových členov. Na stretnutí sú prítomní členovia oboznámení s najnovšími informáciami o činnosti našej organizácie, dohadujeme si účasť na podujatiach SPS, prípadne rozdeľujeme úlohy pri organizovaní akcií organizovaných našim klubom. Naša pokladníčka Katka vždy pripraví kávu, minerálku a niečo na zahryznutie donesú aj ostatní členovia. Stále je o čom rozprávať, odovzdať si rôzne poznatky a skúsenosti. Na konci schôdze dostane každý zeleninovo-ovocnú výslužku a presunieme sa z klubu na bowling. Tam sa pokračuje v druhej debata. Pretože členovia klubu radi hrajú bowling, stretávame sa aj mimo pravidelných schôdzí.

Klub zorganizoval pre celú SPS Vianočnú kapustnicu, kde sa hralo posledné

kolo Ligy parkinsonikov v bowlingu. Na konci sme vyhodnotili aj celý ročník ligy. Druhým veľkým podujatím, ktoré zorganizoval náš klub, boli koncom mája 3-dňové Športové hry parkinsonikov v Radave. Som veľmi rád, že mali tak pozitívny ohlas. Musím poďakovať členom nášho klubu za aktívnu účasť pri organizácii a priebehu podujatia, účastníkom za športové zápolenie a srdečnú atmosféru a hlavne sponzorom, vďaka ktorým súťažiaci dostali pekné ceny a každý prítomný obdržal malú upomienku na tieto dni.

Naši členovia sa v hojnom počte aktívne zúčastňujú podujatí, ktoré organizujú iné kluby. Zúčastnili sme sa Novoročnej kapustnice v Smižanoch, bowlingu v Piešťanoch, Tulipánového pochodu v Košiciach i Výstupu na Pustý hrad.

*Vladimír Ivan
RK SPS Levice*

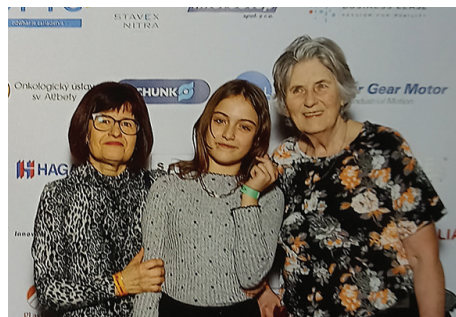
Nielen športom sme živí...

Členovia nášho klubu nielenže spoločne radi športujú, ale radi sa zúčastňujú aj kultúrnych podujatí. Koncom januára, vďaka Katke Félixovej, sme sa zúčastnili benefičného koncertu pre osoby mentálne a zdravotne postihnuté „Objatie tónov 2023“ v Levcích. Podujatie zorganizovalo Občianske združenie Ostrov a OZ Milana Štefánika. Program bol bohatý, celý ho moderoval Jožo Pročko. Tancovalo sa so skupinou Zumba Sonnyes, hudbou vesmírnou, Cigánskymi diabľami a zaspieval a zahrál nám aj Michal David. Okrem hudby bolo pripravených aj 10 tvorivých dielní a nechýbalo ani občerstvenie. Toľko rozradosnených a šťastných detí sme už dávno nevideli.

Začiatkom júna sme sa viacerí členovia klubu zúčastnili Nultého ročníka Prehliadky

dychových hudieb v Hronských Kľačanoch. Obec toto podujatie zorganizovala v spolupráci ROS a pod záštitou Nitrianskeho kraja. Vystúpili skupiny Pečeňanka, Kozárenka a domáca Kľačianka. Spolu sme strávili pekné nedeľné popoludnie.

*Katarína Rošková
RK SPS Levice*



Stretávali sme sa pod čerešňou

Dá sa povedať, že v každej spoločnosti sa nájde zopár ľudí čo sa spoja a robia všetko pre spokojnosť tých najbližších. Niekde to ide úplne ľahko, inde to ide krvopotne. V našom klube? Ťažko povedať. Je tu zopár šikovných a tí dokážu podchytiť ostatných ako náš super kuchár Feri, vždy s dobrou náladou a výborným jedlom. Niekoľko rokov sme ochutnávali jeho dobroty u mňa doma. Mám veľký dvor, velikánsku čerešňu

a samozrejme chápaných spolubývajúcich. Chceli sme však zmenu, hľadali sme a našli sme. Naše obecné ohnisko sa stalo adekvátnou náhradou za čerešňu a dvor u mňa doma. Voda, park a veľa správnych ľudí. Čo treba viac... Začínalo sa s rozpakmi, no teraz už vieme, že to bolo dobré rozhodnutie!

Spomíname v dobrom a chceme to zopakovať.

*Katarína Félixová
RK SPS Levice*



Môj skutočný príbeh...

Toto je môj skutočný príbeh. Pohodlne sa usadíte a počúvajte. Kedysi dávno pred šesťdesiatimi dvomi rokmi sa narodilo rodine dvoch obyčajných občanov Slovenskej socialistickej republiky milučkú bábätko. Dali mu meno Dušan. V rodine už jedno dieťa bolo - Ľubomír. Môj brat bol odo mňa starší o tri roky. Naše detstvo prebiehalo štandardne ako to bolo v období rozvinutého socializmu. Ozaj socializmus. Nebolo to najhoršie, čo sme zažili aj keď mnohí naň spomínajú s úšklabkom na tvári. Viac sme si vážili sladkosti, exotické ovocie, na ktoré sa v čase Vianoc čakalo pred obchodom v radoch a museli sme sa vedieť so súrodencami zakaždým podeliť...

Nikdy nezabudnem na starých rodičov z matkinej strany. Boli to úžasne jednoduchí, milí, šikovní a múdri ľudia. Strašne som sa upál na babku. Pre ňu som bol tulin-bulin. Dedo ma naučil ako narábať s nožom, sekerou, kosákom, urobil zo mňa chalana, ktorý mal rád prírodu. Obaja mi boli vzorom v slušnom prístupe k ľuďom. Ani neviem ako ubehli roky



mojej mladosti a bezstarostnosti a zrazu prišiel koniec štúdia na univerzite, svadba, zamestnanie, narodenie detí, aktívny pracovný život. No kdesi v zákulisí divadla s názvom život, číhala zákerná choroba, aby naplno zúčtovala s mojím životom v 39. roku môjho veku. Keď som počul po 2 rokoch behania po neurológoch, z úst erudovaného neurológa, že mám parkinsonovu chorobu, nezmohol som sa ani na plač ani na vzlyky. Len sa vo mne niečo zlomilo. Teraz chápem,

prečo sa s manželkou niekedy pohádame, že miňam veľa peňazí a ona ťahá celú domácnosť... Jednoducho prestal som sa pozerat' dopredu, nerobím si plány do budúcnosti, miňam peniaze lebo do hrobu si ich neodnesiem, užívam si peniaze akoby každý deň mal byť tým posledným... Aj deti sa ku mne správajú akoby sa za mňa hanbili a hnevali na mňa... Viem, že si myslia, že sa na chorobu vyhováram, že začínam byť mrzutý, že som lenivý... ťažko by som im vysvetlil, že dvadsaťtri rokov parkinsonovej choroby ma zdevastovalo. Moja telesná schránka je úbohá, ja naivne som veril, že chôdza a práca v záhradke stačia na udržanie kondície. Nie je to pravda! Mal som sa viac snažiť dostať na rehabilitačné oddelenia, do kúpeľov a doma poctivo cvičiť. A neverte, že šaty robia človeka, aby ste nemali šatník plný vecí a nakoniec sa nevedeli rozhodnúť, čo si obliecť. Neverte blahovo, ako som veril ja, že tabletky sú všemocné. Zo začiatku pomáhajú ale beda, keď prestane ich účinok a vy sa začnete prepadať do pekla. V tejto chvíli si myslíte, že som pesimistický, všetko vidím čierne. To zase nie, som po DBS, ktorú som dlho odmietal. Myslíte, že by som bol prístupil na takúto operáciu, keby sa vo mne druhýkrát niečo nezlomilo? Áno, teraz už viem, kde je moje miesto. V rodine, v SPS, medzi priateľmi. Áno, parkinson mi ukradol najkrajšie roky môjho života, kariéru, skoro som prišiel o tých, ktorých najviac milujem...

Keď budem padat' raz

Až na dno svojich síl,

Verím, že budem môcť povedať

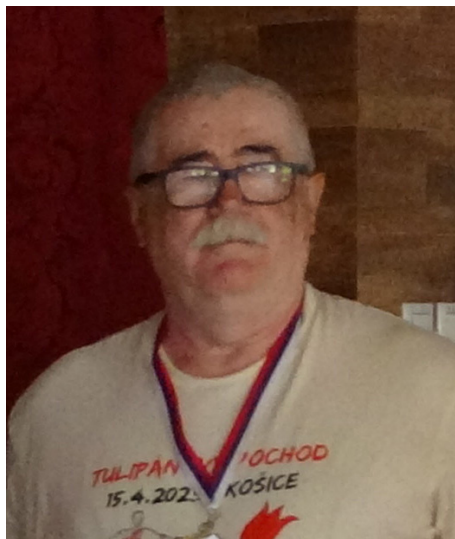
Prekrásny život som žil“

Dušan Macejko, RK SPS Liptovský Mikuláš

Moja osobná cesta odmietnutia, prijatia a aktívneho prístupu k mojej chorobe.

Volám sa Jozef, mám 69 rokov a napriek tomu, že som si odmietal pripustiť, že sa niečo so mnou deje, šiel som na naliehanie manželky – lekárky v roku 2018 na vyšetrenie k neurológovi, pre ľahký tras pravej ruky a živým snom. Prikladal som to skôr pracovnému preťažaniu, nakoľko som často manuálne tvrdo pracoval. Všetky

absolvované vyšetrenia žiaľ potvrdili diagnózu parkinsonova choroba a začal som s dostupnou liečbou agononistami dopamínu. S chorobou som sa odmietal dlhé roky stotožniť, neprijal som ju a okrem liekov som nebol pripravený nič viac urobiť. Bol som iba na jednom tulipánovom pochode v Sade J. Kráľa a obaja s manželkou sme sa



rozhodli vstúpiť do členskej základne RK v Bratislave. Tým môj záujem o chorobu skončil na niekoľko dlhých rokov.

Až po utlmení podnikateľskej a pracovnej aktivity a teraz už aj po ich úplnom ukončení som sa začal trochu zaujímať o svoju diagnózu, jej príznaky a prognózu a hľadal som možnosť stretávať sa naďalej s ľuďmi, nezostávať doma v izolácií. Tak som aktívne našiel na internete kontakt na slovenskú Spoločnosť Parkinson a na Regionálny klub parkinsonikov v Bratislave. Bol som dvakrát na stretnutí klubu na Venturskej ul. Osobne som prvú fyzickú aktivitu absolvoval ako účastník pilotného projektu na týždňovom liečebnom pobyte v r. 2023 v Piešťanoch. Tam som nadviazal priateľstvá s účastníkmi pobytu a začal som sa aktívne zapájať do činnosti SPS hlavne vďaka tomu, že pán Verchola, predseda RKP Piešťany mi podrobne vysvetlil a zasvätil ma do podstaty choroby a činnosti regionálnych klubov. Následne som absolvoval bowlingový turnaj Piešťany, 3 dňový pobyt na športových hrách v Radave a pohybové ak-

tivity tanečného charakteru v Bratislave na Grosslingovej ulici.

Nakoľko RKP Bratislava nemá v súčasnosti vlastne klubové priestory a ani možnosti stretávať sa pri nenáročných športových aktivitách, ktoré pre mňa ako bývalého aktívneho vrcholového športovca (rýchlostná kanoistika) sú veľmi dôležité. My bývame v rodinnom dome so záhradou, preto sme s manželkou ponúkli možnosť občasných stretnutí členov RK Bratislava na našej domácej pôde. Začali sme s predsedníčkou RK Bratislava Ing. Kahanovou uvažovať o možných pohybových aktivitách, ktoré by sa dali realizovať v našich priestoroch inšpirovaný súťažnými disciplínami na športových hrách v Radave. Basketbalový kôš už máme, bránky na kop tiež, elektronický terč na šípky taktiež a objavili sme zaujímavú disciplínu vhodnú na tréning koncentrácie a motoriky - súťaženie v zručnosti s kendamou. Predsedníčka RK Bratislava pani Ing. Melánia Kahanová, dohodla s RK Liptovský Mikuláš a so súhlasom SPS, zapožičanie pingpongového stola s tým, že my zabezpečujeme jeho prevoz. Bude tiež možnosť súťaženia v hre petang.

Objavil som aj možnosť trénovať a súťažiť v bowlingu v excelentne vybavenom neďalekom Národnom bowlingovom centre, kde sa dajú objednať na presný termín aj viaceré dráhy a pre viacerých hráčov, je tam k dispozícii až 18 dráh a je to cenovo dostupné.

Toto je moja osobná cesta odmietnutia, prijatia a aktívneho prístupu k mojej chorobe. Verím, že aj týmto spôsobom ju dokážem spomaliť. Povzbudením pre mňa bolo aj vyjadrenie môjho ošetrojúceho neurológa, že zatiaľ je ku mne choroba milosrdná a tak som sa stotožnil s heslom komunity parkinsonikov: „Pohyb je život, život je pohyb“ a chcem s tým pohybom pomáhať takýmto spôsobom nielen sebe ale aj ostatným. *Ing. Jozef Drusc
RK SPS Bratislava*

Prvý rok s nepozvaným pánom P

Keď si mama pred zhruba rokom u lekárkou vypočula slová diagnózy, do novej situácie sme sa vlastne dostali spolu s ňou aj my. Na jednej strane sme boli radi, že vieme, čo máme je, na druhej strane však prišli obavy, čo máme bude. Našťastie veľmi dobre zareagovala na liečbu a po prvotnom nastavovaní sa dokonca mohla vrátiť k mnohým činnostiam, ktoré už robiť nevedela alebo nevládala.

Navyše sa zapojila do príjemného kolektívu SPS RK Bratislava a zoznámila sa s veľkým

počtom inšpiratívnych ľudí. Iste, takéto zoznámenie by bolo lepšie pri inej príležitosti, ale je dobré vedieť, že v SPS môžu členky a členovia so sebou navzájom počítať a ponúknuť si porozumenie, ktoré im my v rodine možno nevieme v plnej miere ponúknuť. Zároveň je to veľmi príjemná partia, o čom som sa sám presvedčil už na niekoľkých akciách. Mama, ako aj všetkým ostatným pacientom, držím palce a verím, že nové poznanie bude len a len zlepšovať spolužitie ľudí s pánom Parkinsonom. Kiežby sa jedného dňa odsťahoval!

Mgr. Martin Kolenič, sympatizant SPS RK BA, syn členky Mgr. Zuzky Szušcikovovej



Veľké rozhodnutie

Je ťažké zobrať do ruky pero a niečo napísať. Ja tvrdím, že ma musí kopnúť múza a potom to ide samo od seba. Myšlienky sa hrnú až je problém zachytiť ich.

August je pre mňa dôležitý mesiac. Narodila som sa v ňom prvý raz a za pár rokov som sa v tomto mesiaci narodila druhýkrát...

Konečne som sa rozhodla podstúpiť operačný zárok DBS. Pre mňa v konečnom dôsledku to bolo veľké rozhodnutie. Jednoducho som sa bála. Nevedela som si predstaviť ako vydržím bez liekov. Tie stavy stuhnutia ma strašili. Na druhej strane strašiak - dyskinézy. Mala som pocit, že ma rozoberú na súčiastky. Vybrať si menšie zlo? Nevedela som sa rozhodnúť. Po rokoch odkladania som sa rozhodla, že podstúpim operáciu. Všetko dopadlo dobre. Chcem sa postaviť a zrazu som vedela stáť. Po mnohých vyšetreniach sa však ukázal ďalší problém - zaseknutý nerv. Ďalšia operácia? Tak to nie! Začala som cvičiť, chodiť na rehabilitáciu. Hľadala pomoc kde sa dalo. Nevzdala som sa. Brala som všetko. Po deviatich mesiacoch môžem povedať, že si začínam užívať výhody DBS.

Ak sa nevieš rozhodnúť, neváhaj! Je to úžasná vec. Môže sa však vykonávať len do určitého veku a za určitých podmienok. Tá trocha nepohody stojí za to, čo ňou získaš je oveľa viac. Veľká vďaka všetkým, ktorí tieto operácie vykonávajú a veľmi nám pomáhajú v našej ťažkej situácii.

*Katarína Félixová
RK SPS Levice*



Ako sa dá zviditeľniť choroba a život parkinsonikov

Nedávno sa uskutočnila moja dávna myšlienka ako zviditeľniť našu spoločnosť. Za pomoci pána Ing. Žiaka z Rotary klubu Martin, pána Ing. Novotného a za finančnej podpory ich klubu, sa uskutočnilo nakrútenie dokumentu o parkinsonovej chorobe s jej priblížením laickej verejnosti. Vďaka zrozumiteľnému prejavu MUDr. Grofika, ktorý moju myšlienku zviditeľnil a neskutočne krásne podal celej verejnosti. Touto cestou sa chcem všetkým zúčastneným poďakovať za ich ochotu a čas, hlavne za prejavenu empatiu k nám parkinsonikom. Vykonali nesmierny kus mravenčej práce. Mój skromný nápad rozvinuli do obrovských rozmerov, detailne priblížili našu chorobu nielen nám pacientom s parkinsonovou chorobou, ale aj laickej verejnosti. Verím, že aj vďaka tomuto dokumentárnemu filmu sa budú na nás dívať ľudia s porozumením a ochotou nám pomôcť. Srdečne a z celého srdca ďakujem pán doktor Grofik, pán inžinier Žiak a pán inžinier Novotný. Taktiež ďakujem Rotary klubu za finančnú podporu. Touto cestou sa chcem ešte raz poďakovať všetkým účastníkom, ktorí sa podieľali na tomto diele.

Na stránkach YouTube nájdete bližšie informácie o našej chorobe a živote s parkinsonovou chorobou.

*Slávka Bobocká
predsedkyňa RK SPS Martin*

<https://youtu.be/48-PLAD9ZJI>

<https://www.youtube.com/watch?v=48-PLAD9ZJI&authuser=0>

Spomienka na Matliare

Už je dávno za nami príjemný týždeň, ktorý sme strávili v Tatranských Matliaroch. Prežili sme veľa pekných chvíľ v kruhu svojich blízkych, či už rodinných alebo tých „nezastaviteľných“. Ved' čo môže zastaviť bojovníka bojujúceho z pánom „P“, keď má pri sebe oporu. No najväčšiu silu musíme nájsť v sebe, nedať sa tomu „Mr. Hydeovi, ktorý nám nahovára, že je to všetko zbytočné, aj tak sa to nedá vyliečiť, oddychni si, ved' si chorý, nech sa o teba postarajú a podobné nezmysly.

Veľmi si vážim a cítim sa dobre, keď mám okolo seba ľudí rovnakej krvnej skupiny. Tak to bolo aj pri návšteve Bachledovej doliny v Belianskych Tatrách, ktorá je blízko Tatranských Matliarov. Zišli sme sa partia 17 ľudí s cieľom poznať krásy tohto kúta Slovenska. Priznám sa, že okolo som prešiel nespočetne veľa krát, nikdy som tam nenazrel, vždy som si našiel tu správnu vyhovorku. Teraz sa už nedalo vyhovoriť

sa a „moja“ nariadila, že ideme, tak ideme. (za čo som jej vďačný). Pekné počasie, jazda lanovkou, chodník v korunách stromov, perfektné výhľady po Zamagurí (Tri koruny, Jezerske,...) vo mne zanechal príjemné emócie. Nakoniec sme vyšli na vrchol rozhľadne, ktorá je vo výške 32 m. Okrem perfektného výhľadu som si všimol, že vnútorný priestor veže je prekrytý oceľovou sieťou. Najprv som si myslel, že je to z bezpečnostného hľadiska (to určite je), no slúži ako atrakcia. Skúste prejsť po sieti vo výške 32 m na druhú stranu. Aj keď je hrubá masívna sieť a pevne uchytená ku konštrukcii rozhľadne. Chce to riadnu guráž. Presvedč starého montéra oceľových konštrukcii, aby si to neskúsil. „Moja“ mi vraví nechod', ale keď už tak chceš, aspoň si zazipsuj vrecká vetrovky. Kto bude dole hľadať padnuté kľúče od auta. Vykročil som. Po prvom kroku som pocítil v mojej pravej ruke inú ruku. Pozriem sa a vidím, že ide so mnou ďalší odvážlivec. Aj

ja som upokojil a spolu sme prešli na druhú stranu. Po nás sa odvážili ďalšie dvojice alebo trojice ruka v ruke „nezastaviteľní“ s „oporami“. Vtedy sa vo mne vytvoril obraz vzájomnej spolupatričnosti, že o čo je jednoduchšie zvládať problémy, o ktorých my „nezastaviteľní“ vieme, kde nás päta tlačí, spolu s ľuďmi, ktorí pri nás stoja. Niekedy stačí málo. Nesmelý dotyk, povzbudenie, správne mierený popud, no niekedy aj zvýšený hlas. A to som na rozhladní vi-

del. Pán „P“ sa trocha stiahol. Zbadal, že to s nami nebude také ľahké.

Pekný deň skončil a my sme sa vrátili na hotel. Čakali nás ďalšie pekné chvíle, rozhovory ďalších plánov v nasledujúcich obdobiach. Rozhodol som sa, že urobím všetko preto, aby som si plnil sny a predsavzatia. A nedám sa, a nedám a nedám. Ako sa spieva v tej pesničke „*Nebudzem dobrý nebudzem, choc me porežu na buben*“ Jaroslav Dunčko
RK SPS Liptovský Mikuláš

Dobrá správa pre banskobystrický klub

Už dlhší čas náš klub stagnoval, ale verím, že už nebude. Do nášho klubu v Banskej Bystrici prišla nová tvár. Predstavila sa nám nová pani predsedníčka Františka Švandová. Boli sme veľmi radi, že sa naše veci pohli dopredu a vyriešilo to veľa otázok, na ktoré sme nevedeli ľuďom odpovedať. Naša nová milá predsedníčka súhlasila s mojím návrhom, aby sa spojili kluby mesta Zvolen a mesta Banská Bystrica. Touto cestou jej chcem popriať veľa síl a trezlivosti s nami chorými ľuďmi, ktorí nie vždy majú svoj deň. My chceme napredovať a môžeme sľúbiť, že k tomu budeme my, členovia banskobystrického klubu nápomocní, radi priložíme ruku k dielu. Veríme, že budeme úspešní v našich plánoch a aktivitách. To samozrejme záleží aj od každého člena, ako sa bude zapájať, ako bude rozvíjať seba aj svoj klub. Všetko je v rukách každého z nás. Len komunikáciou sa veci posúvajú. Našej predsedníčke držíme palce, aby sa pod jej vedením darilo celému klubu.

Touto cestou chcem poďakovať aj našej novej celoslovenskej predsedníčke Vierke Adamovej pri riešení našich problémov.

Iveta Burkovcová
RK SPS Banská Bystrica



Babinec relaxoval v Piešťanoch



Relaxačného pobytu v Piešťanoch sme si užili v päťici ako riadny babinec. Chutná strava, kvalitné procedúry, príjemné prostredie a hlavne super spoločnosť aj na večernej procedúre - tanečnej zábave, ktorú sme mali za pobyt až tri krát na nás blahodarne vplyvali ako balzam na telo aj dušu. Žalujem na Melániu Kahanovú, ktorá Ferku Švandovú, Majku Gálikovú, Marišku Petrášovú a dokonca aj mňa, „nútila“ hrať stolný tenis. Aby sme ju nesklamali, tak sme sa na chvíľku podvolili. Tiež sme si v krásnej rozkvitnutej záhrade zahráli petang a na ihrisku natrénovali kop do brány aj hod do koša. Ja sa už teraz teším na ďalšie takéto vydarené podujatie. Ďakujem dievčatám za spoločnosť.

Norika Sirotová

RK SPS Liptovský Mikuláš



Priateľské stretnutie RK SPS Piešťany a Nitra sa, vďaka organizátorky Márii Parajkovej, veľmi vydarilo. Za účasti ligových hráčov sme prenikali do správneho hrania petangu. Ďakujeme za pozvanie a skvelú atmosféru.

Volkmar Šimako
RK SPS Nitra

Adresár

Výbor:

Predseda SPS	Viera Adamová	adamovaviera@gmail.com	0917 614 450
Podpredsedovia SPS:	Katarína Félixová	felixova.katarina@gmail.com	0908 434 186
	Jaroslav Dunčko	duncko.jaroslav@centrum.sk	0905 497 242

Regionálne kluby SPS - predsedovia

Bratislava	Ing. Melánia Kahanová	kamelany@gmail.com	0904 572 770
Košice	Ing. Alexander Adam	sanoadam@gmail.com	0903 600 671
Liptovský Mikuláš	Nora Sirotová	norikasirotk@gmail.com	0903 856 773
Levice	Vladimír Ivan	vladimir.livan@azet.sk	0907 645 160
Martin	Slávka Bobocká	babrlik@gmail.com	0910 989 156
Nitra	Mária Volkovič	riavolkov@gmail.com	0905 429 264
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	0904 336 848
Zvolen	Františka Švandová	ferra@ferragrafik.sk	0903 551 464

Kontrolná komisia:

Predseda:	Ing. Marián Židek	zidek57@gmail.com
Členovia:	Darina Ďuriašová	daradur@gmail.com
	Pavol Tavač	janka.tavacova@gmail.com

ĎAKUJEME SPONZOROM



NITRIANSKY
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



MESTO
TLMAČE



Nadácia 