

4 / 2016

ročník I.



*Mikuláš Illéš, Vianočné zátišie.*

### Z obsahu:

vychádza 13. 12. 2016

- \* Psychohygienu - prednáška v Košiciach
- \* V Prešove už pracujeme
- \* Pomôcka pre vás: Rozpis užívania liekov a liečiv

- \* Zmeny v zákone o kompenzáciách ŤZP
- \* Beseda s prof. J. Benetinom
- \* História Vianoc a vianočného stromčeka

**Časopis Spravodajca SPS vydáva:**

Spoločnosť Parkinson Slovensko, o. z.

Ul. Čingovská 1379/9

040 12 Košice 12

**Redakčná rada:**

Slávka Bobocká, RK SPS Martin

e-mail: babrlik@gmail.com

Mgr. Júlia Illéšová, RK SPS Martin

e-mail: jillesova@gmail.com

**Jazykový korektor:**

Ľudmila Kokošková, RK SPS Lipt. Mikuláš

**Redakčné a grafické práce:**

Ing. Slávka Babiaková

e-mail: babiakovasb@gmail.com

Bc. Jozef Gulík, Čata

**Tlač:**

svojpomocne, zabezpečia predsedovia jednotlivých RK SPS

**Predseda SPS:**

Katarína Félixová

telefón: 0908 434 186

e-mail: felixova.katarina@gmail.com

**Podpredsedovia SPS:**

Ing. Viliam Haring

telefón: 0948 639 080

e-mail: viliam.haring@gmail.com

Ing. Alexander Adam

telefón: 0903 600 671

e-mail: sanoadam@gmail.com

**PR manažérka SPS:**

Zuzana Michalková

telefón: 0908 323 520

e-mail: zuzana@parkinson-net.sk

**Bankové spojenie:**

Tatra banka a.s.

Číslo účtu / IBAN:

SK20 1100 0000 0026 2016 7636

SWIFT: TATRSKBX

**IČO:** 42 105 684 **DIČ:** 2022792321

**Kontakty na regionálne kluby SPS**

**RK Banská Bystrica:**

Iveta Burkovcová

e-mail: parkinsonbbystrica@gmail.com

**RK Bánov:**

Marta Verbóková

e-mail: anna.palackova@centrum.sk

**RK Bratislava:**

Ing. Melánia Kahanová

e-mail: kamelany@gmail.com

**RK Košice:**

Ing. Alexander Adam

e-mail: sanoadam@gmail.com

**RK Levice:**

Vladimír Ivan

e-mail: vladimir.ivan@azet.sk

**RK Liptovský Mikuláš:**

Michal Šroll

e-mail: zaneta.srollova@centrum.sk

**RK Martin:**

Slávka Bobocká

e-mail: babrlik@gmail.com

**RK Nitra:**

Lýdia Trubačová

e-mail: lydia.trubacova@gmail.com

**RK Prešov:**

Marta Petrová

e-mail: parkinsonpresov@gmail.com

**RK Trnava:**

Ing. Jirka Kovář

e-mail: jirko@kovar.co.uk

**RK Zvolen:**

zastupujúci predseda

Anna Gašparcová

e-mail: anna@gasparcova.sk

## OBSAH 4 / 2016

- 4 Vianočné a novoročné vinše
- 7 V Prešove už pracujeme
- 8 Svätomartinský jarmok  
Akadémia európskeho seniora
- 9 Tradičná kapustnica  
v Leviciach
- 10 Rozpis užívania liekov a liečiv
- 12 Môj priateľ Parkinson
- 13 Beseda s profesorom  
Jánom Benetinom
- 14 Stretnutie s logopedičkou  
v Bratislave
- 15 Psychohygienu - prednáška v  
Košiciach
- 15 Zmeny v zákone o peňažných  
príspevkoch na kompenzáciu  
ŤZP
- 16 ÚSMEV - klub rodičov  
výnimočných detí v Martine
- 17 História Vianoc
- 18 Vianočný stromček
- 19 Pozvánky



### Milí priatelia,

blížia sa najkrajšie sviatky v roku. Ľudia ich vnímajú v závislosti od veku a prežitých skúseností buď konzumno-komerčne, alebo duchovne, snažiac sa preniknúť atmosférou tajomna Božieho narodenia a tak naplno prežiť túto magickú noc.



My, podľa ročníka narodenia už väčšinou seniori, nazeráme na udalosť spred vyše dvetisíc rokov s vierou, že vianočná noc zázrakov bude aj pre nás nádejou na pokojný a vyrovnaný postoj k nášmu postihnutiu. Som presvedčený, že Boh nadeľuje človeku iba toľko, koľko človek unesie. Aj Ježiš trikrát spadol pod ťarchou kríža a vždy našiel dostatok síl vstať a ísť ďalej.

Prajem nám všetkým, aby sme i my po každom páde našli dostatok síl vstať a kráčať dôstojne ďalej, každý na tú svoju Golgotu.

Spoločne prosme v tento adventný čas o pokoj našej mysli, o mier v srdci a silu odpustiť všetkým, ktorí nám i nechtiac ublížili a aby aj nám boli odpustené všetky prehrešky voči našim najbližším.

Prosme Matku božiu o silu prekonať všetky bolesti a o dar trpezlivo očakávať aj pre nás zázračnú hviezdu uzdravenia a prekonania nástrah Parkinsonovej choroby.

Ak je niekedy reálny čas zázrakov, tak je to práve na Vianoce. Tak si prajme navzájom pod stromček zázrak uzdravenia, lebo si ho všetci zaslúžime.

Šťastlivé a požehnané vianočné sviatky vám všetkým zo srdca praje

*váš Vili*

*Prajem všetkým ľuďom dobrej vôle šťastné a veselé vianočné sviatky. Do nového roku vykročiť správnou nohou. Stretávať len dobrých ľudí. Zvládať svoje ochorenie s nadhľadom a s pokorou.*



**Katarína Félixová, predsedníčka SPS**

Hodně štěstí, zdraví a hlavně - dobré přátele kolem sebe, to je to, co si navzájem přejeme v tento novoroční čas, a pokud by z toho jen trochu vyšlo, bude život stále krásný.

Není to tak dlouho, co jsme se Slávkou Bobockou hovořili o jejím záměru vydávat pro SPS periodikum podobné časopisu Parkinson. A její snaha se zúročila, Spravodajca SPS má velmi dobrou úroveň a stal se zdrojem tolik potřebných informací pro vás pacienty i vaše blízké.



**Za redakci časopisu Parkinson  
Zdislava Freund**



Priatelia,  
prajem vám pokojné a v kruhu rodinnom prežitú Vianoce, prajem hlavne pokoj a pohodu.

V novom roku vám všetkým želim šťastie, lásku, mnoho radosti a spokojnosti. Nech ten náš pán „Parkinson“ postupuje u všetkých len a len pomaly.

Buďme i naďalej tolerantní jeden k druhému, majme viac pochopenia. Počúvajte sa navzájom, snažme sa viac chápať i tých, ktorí sa o nás starajú. Rodinných príslušníkov, asistentov, opatrovateľov a verných priateľov. Ostávajme spolu, sme už skoro ako jedna veľká rodina, Motivujme sa, pomáhajme si, len nesúperme medzi sebou.

Všetko dobré, majte krásne predvianočné dni...



**Zuzana Michalková**

Všetkým, ktorých rada mám,  
zopár prianí posielam.

Nech ste zdraví, stále šťastní,  
nech nový rok je prekrásny,  
majte lásky veľmi veľa,  
z úprimného srdca žela



**Lýdia Trubačová  
predsedníčka RK SPS Nitra**



Milí priatelia,

opäť mám tú možnosť prihovoriť sa vám, s priáním úspešného a požehnaného roku 2017. Tento rok sme naštartovali viacero aktivít, ktoré, pevne tomu veríme, poskytnú podmienky pre ďalšiu našu spoluprácu na poli výskumu a vedy. Podarilo sa nám vytvoriť štruktúru skupiny fundovaných, odborne veľmi zdatných mladých neuroológov, ktorí sa zaoberajú riešením medzinárodných grantov zameraných na zatiaľ nezdolanú diagnózu Parkinsonovej choroby.

V tejto oblasti je vaša účasť nenahradiateľná a sme vám nesmierne vďační, že nám obetavo pomáhate a ste aktívnymi členmi nášho výskumného tímu. Ja, osobne som presvedčený, že výsledkom tohto úsilia bude nový liek, alebo nová metóda liečebnej terapie, ktorá znateľne zlepši kvalitu vášho života.

Dovoľte mi, popriať vám vianočné sviatky plné hojnosti, pokoja a sily zapojiť sa spolu s nami do riešenia a hľadania východísk z labyrintu nástrah pána Parkinsona.

Celý kolektív pracovníkov II. neurologickej kliniky UN v Bratislave vám praje úspešný a zdravotne stabilizovaný rok 2017.

S úctou váš

**Peter Valkovič**  
odborný garant RK SPS Bratislava



Nech pocit šťastia, radosti  
sa v dušiach vašich rozhostí,  
keď Štedrý deň k vám zavíta.  
Nech láska v srdciach ukrytá  
sa mocným prúdom vyroní,  
keď zvonček sladko zazvoní.  
Krásne Vianoce vám chcem priať,  
aby človek človeka vždy mal rád,  
aby jeden druhému viac šťastia prial,  
aby rok 2017 za to stál.



Radostné a pokojné prežitie sviatkov vám  
želá

Vladimír Ivan a členovia klubu SPS Levice



Vianoce sú tam, kde nikto neplače,  
Vianoce sú tam, kde voňajú sladké koláče,  
Vianoce sú s ľuďmi, ktorých ľúbime,  
ale aj s tými, na ktorých myslíme.

Vezmi dnes sviečku do dlaní  
a zašepkaj tisíc želaní.  
Pozri sa hore do neba,  
svieti tam hviezda pre teba.  
V jej svetle svet sa ligoce  
prajeme vám krásne Vianoce



V Novom roku zdravie, lásku, šťastie,  
Božie požehnanie  
a po smrti  
kráľovstva nebeského obsiahnutie  
to vám praje

Klub Bánov

*Nech žiar a šťastie v očiach sa vám ligoce,  
také nech sú štedré vaše najbližšie Vianoce.*

*Bez bolestí nech vás víta Nový rok,  
správny nech je váš každúcky krok.*

*Pokiaľ vám ruky, nohy, hlava fungujú,  
dovtedy sa vaše srdiečka radujú.*

*Hláste sa, píšete do nášho Spravodajca,  
všetci – z Bystrice, Košíc a či z Rajca.*

*Od Prešova, Nitry, Levíc či Trnavy,  
nech vás práca v dobro nikdy ver neznávi!*

*Šťastie, zdravie, nádej pre vás vospolok  
želá vám klub SPS pod značkou Prešporok.*

**Mely, Vilo, Peter a všetci členovia  
RK SPS Bratislava**

**P**rajem vám všetko,  
čo radosť vzbudí,  
prajem vám veľa lásky,  
to preto, že spája ľudí.

Nech sa vám na stromčeku  
všetko šťastie sveta ligoce,  
zo srdca prajem každému  
krásne a požehnané Vianoce.

**Iveta Burkovcová  
predsedníčka RK SPS B. Bystrica**

**R**ok nám zbehol veľmi rýchlo a to kúzlo je tu zas.  
Najkrajšie a veľmi vzácne, predsa spája všetkých nás.

Pozri ako svieti stromček, ako vonku padá sneh.  
Dnes si želaj všetko krásne, stačí dodať slovo „nech“

Vôkol seba dávaj šťastie, sú tu predsa Vianoce.  
Pozri hore, na nebi sa Tvoja hviezda ligoce.

**Za RK SPS v Martine, predsedníčka Slávka Bobocká**

Prajme si navzájom do nového roka

Pevné 🍷 na pozdrav

Istý krok pri chôdzi

Jasný hlas pri poďakovaní

Dobrú náladu pri zábave

Nezlomnú vieru v uzdravenie

Dostatok síl na prekonávanie prekážok

Prajme si navzájom ŠŤASTNÝ 😊

NOVÝ ROK!

**Dušan Macejko, RK SPS L. Mikuláš**

**T**icho, v tme plameň sviece sa ligoce,  
Parkinson klub Zvolen vám želá pokojné Vianoce.  
V Novom roku starostí málo,  
Aby nás telo čo najviac poslúchalo.

Všetkým členom a čitateľom prajem pokojné vianočné sviatky.

Nech sú plné vďačnosti za všetko to dobré, čo priniesol rok 2016. Nech sú naplnené množstvom láskyplných úsmevov na svojich najbližších, s ktorými sme tento rok spoločne prežívali a popri všetkých tých starostiach sme na tento dar - úsmev často úplne pozabudli.

Do Nového roku prajem veľa pokory, aby sme všetci dokázali s vďakou prijať všetko, čo si pre nás rok 2017 pripravil, a to aj to, čo nás neteší, lebo život, rovnako ako aj toto ochorenie, so sebou prináša aj množstvo nečakaných a často nechcených udalostí. Želám vám, aby vás celý rok obklopovali ľudia, ktorí vás budú chápať a rešpektovať takých, akí ste.

Milí priatelia a priaznivci,

Vianoce a vianočné sviatky, to je okrem darčiekov, sladkostí a sviečok či prskaviek, tiež vôňa ihličia a jeho upokojujúca zelená farba. Zelená nám signalizuje krok vpred, je to svetlo nádeje. Prajem nám všetkým, aby sme na Nový rok 2017 vstúpili do ďalšieho obdobia, ktoré by sa nieslo v znamení pokoja a porozumenia. Nech v nás nezhasne blikajúce svetielko nádeje, že sa možno dočkáme nejakého liečiva, ktoré sa pokúsi zastaviť Parkinsona a zmierniť viac jeho vplyvy. Nech neutíchnu naše nezištné snahy zlepšovať život iným, a tým aj sebe. Budme k sebe ohľaduplní a tešme sa z každého vydareného dňa, ktorý strávime aj spolu s rodinami v kluboch. Hľadajme a poskytujme milé slová a vzájomné pochopenie – aj toto lieči ...



**MUDr. Milan Grofik**  
odborný garant RK SPS Martin

**Michal Šroll**  
predseda RK SPS Liptovský Mikuláš

## V Prešove už pracujeme

Dňa 7. novembra 2016 sme zasadli u zástupcu primátora Prešova, Ing. Štefana Kužmu. Aj keď sme meškali, na úrade na nás počkali a veľmi milo nás tri členky Spoločnosti Parkinson Slovensko aj privítali.

Pán Kužma nás trpezlivo vypočul, vyjadril radosť z toho, že naše kroky viedli práve sem, na úrad. Zároveň nás ubezpečil, že mesto Prešov o takéto aktívne spoločnosti rozhodne záujem má a pomoc určite dostaneme. Aj keď sa už blížil koniec pracovnej doby, napriek tomu nás telefonicky ohlásil u PhDr. Márie Humeníkovej. A tak sme sa ešte v ten deň ocitli pri dverách odbo-

ru sociálnych služieb Mestského úradu v Prešove, na Jarkovej ulici č. 26. Pani vedúca oddelenia nás taktiež prijala s úsmevom. Tak ako tie predchádzajúce, aj táto dnešná debata sa niesla v priateľskom duchu.

Pani Humeníková nám prisľúbila svoju pomoc. Je ochotná odpovedať na otázky našich členov a pomôže nám. Kladne sa vyjadrila i k nášmu časopisu „Spravodajca SPS“ a my veríme, že jej príspevky už čoskoro nájdeme na jeho stránkach. Týmto sa rad odborníkov, ktorí s nami spolupracujú, opäť zväčšil, čo je určite pozitívna informácia pre našich členov. Všetkým patri jedno veľké ĎAKUJEM

**Marta Petrová, RK SPS Prešov**



snímka: Slávka Bobocká

## Svätomartinský jarmok v Martine

Mesto Martin každoročne organizuje tradičný jarmok na deň sv. Martina, patróna mesta. Tento rok sme sa rozhodli, že vylepšíme skromnú hotovosť nášho klubu predajom našich výrobkov na tomto jarmoku.

Členovia klubu Julka Illéšová, Emil Gajdošík, Pavol Tavač, Helka Kvašnicová, môj manžel Bohuš a ja sme prispeli svojimi výrobkami. Mestský úrad nám vyšiel v ústrety a dostali sme povolenie predávať. Ráno 11. novembra o 9:00 hodine sme zaujali svoje miesto, na ktorom sme vydržali až do 15:30 hod. Ani mrholenie nás neodradilo a naše výrobky sa za vtipného príhovoru Paľka len tak míňali.

Pekné slovo, úsmev a darček – to bol náš spôsob predaja. A ľudia sa na nás usmievali tiež, pristavovali sa, povyprávali a odchádzali s darčekom, ktorý zhotovili ruky našich členov. Nečakane sa pri nás pristavili aj pracovníci z TV Turiec, aby sa pohovárili o našej akcii. Na večer unavení, ale spokojní, že sa naša hotovosť zlepšila, pobrali sme sa domov.

Ak nám to naše zdravíčko dovolí, skúsime si to zopakovať, hoci pred Vianocami vo Vrútkach.

**Slávka Bobocká, RK SPS Martin**

## Akadémia európskeho seniora: Banská Bystrica - európske mesto športu

Mesto Banská Bystrica v rámci Akadémie európskeho seniora organizuje viacero podporných akcií, ktoré majú prispieť k upevneniu stratégie aktívneho starnutia a k podpore dôstojnosti, ekonomickej a sociálnej bezpečnosti seniorov aj v povedomí našich občanov.

Primátor Banskej Bystrice, Ján Nosko, prezentuje túto snahu ako jeden z dôležitých cieľov prezentácie mesta, ktoré má byť v roku 2017 Európskym mestom športu. Podmienkou aktívneho zapojenia sa do súťaží bol aj trvalý pobyt na území mesta, resp. členstvo v spoločnosti so sídlom v Banskej Bystrici.

Súťažilo sa vo viacerých športových disciplínach a ako novinka bola zaradená do súťaží aj hra petang. Petang je jednou z našich veľkých športových domén, čo sme hneď na mieste aj dokázali, keďže zlato a striebro vybojovali členovia Spoločnosti Parkinson Slovensko - regionálny klub Banská Bystrica.

Pochvala za veľmi dobrú prezentáciu našej spoločnosti teda patrí: zlatému družstvu v zložení: Burkovcová, Bábeľová a Úreková a striebornému družstvu v zložení: Polónyová, Nemčok a Úrek. Toto víťazstvo v petangu bolo najlepšou formou oznámenia o začiatku našej činnosti na území Banskej Bystrice, ako vedeniu mesta, tak i širokej verejnosti, ktorej pozornosť pútal tento projekt

**Ing. Viliam Haring  
RK SPS Bratislava**





Prišiel aj Mikuláš (snímka Radoslav Herda)

### Tradičná kapustnica v Leviciach

Začal posledný mesiac v roku a s ním aj stretnutia, ktoré boli naplánované. Decembrový bowlingový turnaj v Leviciach sa už stal samozrejmosťou medzi vianočnými podujatiami.

Účasť potvrdilo veľa členov z regionálnych klubov nášho krásneho Slovenska - od Košíc, Prešova, až po Bratislavu. Podľa prezentácie nás bolo štyridsať dva. Pozvanie prijal aj pán Jan Škrkal, predseda Klubu Parkinson Slovácko z Dubňan, ktorý okrem manželky priviezol aj dve členky z moravského klubu.

Na stupne víťazov v bowlingu sa postavili títo súťažiaci:

#### V kategórii ženy:

1. miesto

Marta Petrová, RK SPS Prešov

2. miesto

Anna Gašparcová, RK SPS Zvolen

3. miesto

Gabriela Urdziková, RK SPS Košice

#### V kategórii muži:

1. miesto

Ondrej Ďurčať, RK SPS Levice

2. miesto

Emil Gajdošík, RK SPS Martin

3. miesto

Jan Škrkal, Klub Parkinson Slovácko, ČR

Podávala sa výborná vianočná kapustnica a prišiel k nám dokonca aj Mikuláš, ktorý rozdával darčeky. Členovia klubov si ich museli zaslúžiť narychlo improvizovaným programom – básničkami, piesňami, alebo vtipmi. A na záver si tí, ktorí sa domov neponáhľali, mohli aj zatancovať.

*Katarína Félixová, predsedníčka SPS*

Milí naši čitatelia, ako jednu z koncoročných nádielok prijmite, láskavo, z autorskej dielne redakcie niečo užitočné pre každodenné použitie. Priloženú tabuľku si môžete dať okopírovať/vytlačiť aj mimo SPRAVODAJCU, alebo po jeho prečítaní ju z neho vystrihnúť. Myslíme si, že s jej vyplňovaním nebudete mať problémy – keď by sa počet riadkov pre ďalšie obdobie mohol skrátiť.

<b>Môj rozpis užívania liekov a liečiv</b>			
<b>Čas užívania</b>			
názov lieku	ráno	na obed	večer v noci


### Kontakt na lekárov:

Ambulancia	Ordinačné hodiny	Telef. kontakt	Poznámka
Obvodný lekár			
Neurológia			
Ortoped. amb.			
Očné			
Logopédia			

## Môj priateľ Parkinson

Pred desiatimi rokmi som sa zoznámila s mojim manželom Miroslavom. Bola to láska na prvý pohľad. Po roku sa nám narodil syn Janko. Tu začali moje problémy. Najprv ma tri dni nechceli prijať do pôrodnice a moje problémy pripisovali stavu „prvorodička stredných rokov“ a mám čakať. Na štvrtý deň som sa začala zle cítiť a z nemocnice som sa už odmietla pohnúť. Na šťastie starší lekári mi ihneď poskytnú pomoc, za čo im ďakujem. Syn Janko sa narodil päť minút pred dvanástou. Mal obtočenú pupočnú šnúru okolo hrdielka a ešte ju priťahoval ručičkou. Bol pridusený. Po troch rokoch sme sa dozvedeli, že bol dokonca oživovaný, čo bol pre nás poriadny šok. A ako som dopadla ja? Na oslabenú ľavú ruku mi poradili nekupeť malého. Bolo to pre nich vyriešené ...

Po troch rokoch som si robila maturitu a jedného rána som sa prebrala v nemocnici. Vraj epileptický záchvat. Na MR nič nezistili. Opakovali sa ešte dva záchvaty. Ako diagnózu určili epilepsiu. Predpísali mi na to lieky, no môj zdravotný stav sa naďalej iba zhoršoval.

Ruka sa začala viac chvieť a ľavá noha začala slabnúť. Neurológovia ma na moju žiadosť poslali do vojenskej nemocnice v Ružomberku, na nový prístroj vyšetrujúci činnosť mozgu. Po týždni prišli výsledky – diagnóza „primárny Parkinson“. Mala som 41 rokov a malého syna. V tej chvíli sa mi zrútil celý svet. Bolo práve pred Vianocami a pre mňa to neboli sviatky, ale smútok a beznádej. Bývala som vždy veselá a zrazu som sa nevedela zasmiať ani radovať

z maličkostí. Veľmi rada som vyšívala a teraz som nemohla chytiť ihlu do ruky. To bol ďalší šok pre mňa.

Moja rodina a priatelia boli veľmi prekvapení. Môžem im všetkým poďakovať, že v najťažšej chvíli ma vedeli usmerniť, aby som dokázala preklenúť toto obdobie. Zároveň ďakujem manželovi a synovi Jankovi, že trpezlivo znášali a znášajú moju nemoc a stále stoja pri mne.

Jedného dňa som sa zosypala a ocitla som sa na psychiatrickom oddelení MUN. Ďakujem veľmi dobrým lekárom a sestričkám, ktorí ma naučili žiť s touto chorobou. Ďakujem aj pánovi doktorovi Grofikovi, ktorý stále drží ochranu ruku nado mnou. Raz som čítala na internete o klube parkinsonikov na Slovensku. Pred rokom vznikol klub parkinsonikov vo Vrútkach. Ďakujem niekoľkým členom, a to Vojtovi Nikschovi, manželom Bobockým, Julke Illéšovej a Katke Félixovej, ktorí ma povzbudzovali a naliali mi do duše nádej, že s touto diagnózou sa dá žiť dlhé roky. Za toto všetko im veľmi ďakujem. Stali sme sa dobrými priateľmi a navzájom sa podporujeme.

A čo teraz robím? V prvom rade sa venujem hyperaktívnemu synovi a rozšírila som si zručnosti, pletiem košíky z papiera, zo slaného cesta tvarujem figúrky a maľujem ich. Som veľmi šťastná, že máme klub parkinsonikov vo Vrútkach a môžeme sa tam stretávať.

Prajem všetkým parkinsonikom dobré zdravie, optimizmus a v novom roku 2017 nech nás naďalej ochraňuje Božia ruka.

*Členka RK SPS v Martine  
Katarína Fašková*

## Beseda s profesorom Jánom Benetinom

Vo štvrtok 8. decembra 2016 zabezpečil RK SPS Bratislava besedu s prof. MUDr. Jánom Benetinom, PhD., špičkovým odborníkom na parkinsonizmus. Niesla sa v priateľskej atmosfére, k čomu značnou mierou prispel pán profesor. Od prvej chvíle bol „náš“ a nedal nám ani na sekundu pocítiť, že má za sebou náročný deň a venuje nám viac ako hodinu zo svojho vzácneho súkromia. Besedy sa zúčastnilo 22 našich členov, z toho dvaja z RK Nitra a jeden až z ďalekých Košíc.

Pán profesor nám objasnil veľmi aktuálnu tému – objavenie príčiny vzniku PCH. Pôvod a „štartovacia čiara“ parkinsonizmu je síce už dlhšie známa v medicínskych kruhoch, ale v súčasnosti za objavné možno považovať šírenie resp. prenos nahromadenej bielkoviny z hrubého čreva blúdivým nervom do oblasti mozgu. Tam sa v podobe nerozpustných Lévyho teliesok hromadí a ničí

bunky vylučujúce dopamín. Ovšem celý výskum je doteraz v rovine teórie. Výsledky na laboratórnych myšiach sú síce konkrétnejšie, ale dosť vzdialené od pre nás tak dôležitého praktického použitia v klinickej praxi.

Podstatná časť besedy bola venovaná terajšej situácii, keď VŠZP sa rozhodla preplácať iba 50 % nákladov na liečebnú terapiu Duodopou, ktorá sa týka päťdesiatich poistencov tejto poisťovne. Tento počet je úplne marginálny na ovplyvnenie negatívnych výsledkov vo financovaní poisťovne. Aj odborové združenia lekárov/neurológov sa zapojili do kampane za obnovenie pôvodného režimu plnej úhrady tejto liečby. Pán profesor verí, že zvíťazí zdravý rozum.

Pánom profesorom boli fundovane zodpovedané aj ďalšie otázky zamerané na stabilitu chôdze, kožné alergie z liekov, časové odstupy a počty užívaných liekov, možnosť zmien v medikamentózne liečbe, ťažkosti pri prehltnutí potravy, živé až búrlivé sny, nespavosť, liečebná metóda pohybom – tancom. Zdôraznil tiež včasnosť začatia liečby a včasné vyšetrenie na potvrdenie PCH, zmeny bolestných stavov v priebehu jednotlivých dní a dokonca toho istého dňa a čím je to ovplyvnené. Je podstatný rozdiel medzi liečením a vyliečením PCH.

Účastníci boli s priebehom besedy veľmi spokojní. Záverom sme sa pánovi profesorovi poďakovali, zaželeli si lepšie zdravie, optimizmus, vieru a nádej do ďalších dní. Taktiež pokojné Vianoce a prísľub, že sa radi aj v budúcom roku zídeme s podobným zámerom.

*Ing. Viliam Haring  
Ing. Peter Malík  
RK SPS Bratislava*



snímka: Ing. Peter Malík

## Stretnutie s logopedičkou v Bratislave

RK SPS BA zabezpečil dňa 20.10.2016 v Bratislave stretnutie s klinickou logopedičkou Mgr. Ľubicou Petričkovou. Jej prezentácie a diskusie sa zúčastnili parkinsonici z bratislavského klubu a jeho okolia a z RK SPS Levice. Zamerala sa na dve oblasti: „*Čo môžem urobiť pre zlepšenie komunikácie?*“ a „*Čo môžem urobiť pre posilnenie a zlepšenie hltacieho aktu?*“. Všeobecne platí, že odborná logopedická starostlivosť je zameraná na diagnostiku a terapiu porúch komunikácie detí a dospelých. Cieľom klinickej logopédie je pomoc osobám s narušenou komunikačnou schopnosťou. Rozvíjanie reči a odstraňovanie vád a porúch sa spája s výchovou myslenia a osobnosti jedinca.

Dnešné logopedické poradne sa venujú hlavne deťom. Takéto ambulancie pre dospelých chýbajú a už vôbec neexistujú špeciálne pre parkinsonikov. Pozitívnu nádejou pre nás je, že prof. Valkovič uvažuje do svojho teamu na bratislavských Kramároch zaradiť aj špecialistu – logopéda pre pacientov s PCH. Ako sa hovorí, už včera bolo neskoro.

Pre zlepšenie motorickej realizácie komunikácie sú dôležité dychové cvičenia (podporenie pružnosti hrudníka, koordinácia dýchania a rozprávania). Fonačné cvičenia slúžia pre správne nasadenie hlasu a zmien jeho intenzity. Oromotorické cviky súvisia s prehĺtaním. Artikulačné nácviky sú aj autokontrolou na výrazné vyslovovanie hlások v jednotlivých častiach slova. Pre správ-

ne rečové tempo si pomáhame podčiarkovaním, ťukaním, metronómom či akcelerometrom. Významnou je tiež vedomá kontrola vetnej intonácie (rozlišovanie oznamovacej, opytovacej a rozkazovacej vety). Intonačnou variabilitou sa zameriame na vyjadrovanie emócií hlasom či melódiou. Treba využívať aj mimiku a reč tela.

Na zlepšenie obsahovej stránky komunikácie (porozumenie, produkcia) využívame počutie a vyhľadávanie slov, tvorbu a štruktúru viet s rozlíšením vety jednoduchej, rozvitej či súvetia. Máme porozumieť počutému textu i jeho tvorbe. Medzi cvičenia zamerané na funkcie, ktoré ovplyvňujú komunikáciu patrí kognitívny tréning (zameraný na pamäť, pozornosť).

Na posilnenie a zlepšenie hltacieho aktu treba posilniť ústny uzáver a svalstvo líc, posilňovať svalstvo jazyka, nosohltanový i hlasivkový uzáver, zlepšiť koordináciu hltania a dýchania (podržať sústo v ústach, nadýchnuť sa nosom, zadržať dych pred a počas prehĺtania a po ukončení prehĺtania zakašľať).

Účastníci prezentácie upozornili, že po DBS sa zhoršila ich reč (slabo počuť a horšie rozumieť). Často pozorujú oni sami alebo najbližší, že ich hlas šeleští a rozprávajú šeptom. Kvalita ich reči je lepšia pri spievaní než pri hovorovej reči. Pozorujú na sebe hlasový tremor.

Negatívnym javom u parkinsonikov môžu byť depresívne stavy. Preto je veľmi dôležitá psychoterapia. Konštatuje sa, že ani psychiatri, ani psychológovia – lekári nemajú čas na pacientov s PCH, sú preťažení. Mgr. Petričková odporúča ob-

jednať sa na odborné vyšetrenie video-  
foroskopiou. Žiaľ, takáto možnosť je až  
v Skalici u MUDr. Barbory Bánovej, kon-  
takt 034/664 6567, www.logomedik.sk  
Ide o špecifické vyšetrenie na riešenie  
problémov s prehĺtaním.

V diskusii boli Mgr. Petričkovou zod-

povedané len niektoré otázky a problé-  
my parkinsonikov, súvisiace s logopé-  
diou a prehĺtaním. Je preto vhodné až  
nutné, aby do tímu prof. Valkoviča bol čo  
najskôr zaradený špecialista – logopéd.

*Ing. Peter Malík, RK SPS Bratislava*

.....

**Psychohygienu -  
prednáška v Košiciach**

Milí priatelia,  
dobré vidíte a tušíte podľa titulu člán-  
ku, že reč bude o psychohygiene ľudí,  
ktorí sa starajú o rodinných príslušní-  
kov, prípadne iné osoby s PCH.

Na túto tému bola zameraná pred-  
náška, ktorá sa konala dňa 8. 11. 2016  
v RK SPS Košice. Naše pozvanie prijala a  
prednášala na danú tému PhDr. Milana  
Kovaničová, PhD., psychológ psychiat-  
rickej kliniky UNLP v Košiciach.

Aj touto cestou jej ďakujem v mene  
všetkých, ktorí prišli na prednášku.

Bola to prvá prednáška, ktorá sa za-  
merala na rodinných príslušníkov a blíz-  
kych, ktorí žijú s nami, pacientmi s PCH.  
Nepoviem nič nové, ale nie je také jedno-  
duché, žiť s nami. Postupom choroby sa  
meníme a všetky zmeny idú cez okolie, v  
ktorom žijeme. Mnohí, ako pacienti, tak  
aj tí druhí, sme sa videli v prednáške, čo  
sa potvrdilo v diskusii.

Ešte raz vďaka, pani doktorka.

Ďakujem všetkým účastníkom pred-  
nášky.

*Ing. Alexander Adam  
predseda RK SPS Košice*

.....

**Zmeny v zákone o peňažných  
príspevkoch na kompenzáciu ŤZP**

V roku 2017 Ministerstvo práce, so-  
ciálnych vecí a rodiny Slovenskej re-  
publiky pripravuje zmeny v zákone  
č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspev-  
koch na kompenzáciu ŤZP a o zmene  
a doplnení niektorých zákonov v znení  
neskorších predpisov.

Zmeny sa budú týkať prevažne po-  
skytovania peňažného príspevku na  
opatrovanie fyzických osôb s ťažkým  
zdravotným postihnutím. Upravovať  
sa bude výpočet a výška príspevku na  
opatrovanie, v súvislosti s uvedeným  
príspevkom sa plánujú zmeny v platení  
poistného na dôchodkové účely.

Niektoré zmeny by mali nastať v okru-  
hu zohľadňovania príjmov a majetku fy-  
zických osôb s ŤZP. Upravovaná by mala  
byť kategorizácia pomôcok, na ktoré sa  
poskytuje peňažný príspevok na kúpu  
pomôcky a ďalšie.

Vzhľadom k tomu, že zákon nebol ešte  
publikovaný v zbierke zákonov, mo-  
mentálne je rozpracovaný v NR SR bude  
možné sa k nemu konkrétne vyjadriť až  
po jeho schválení.

*Mgr. Janeta Vargová, ÚPSVaR Košice*

Milí priatelia,  
 chceli by sme aj my, o. z. ÚSMEV – klub rodičov výnimočných detí v Martine, prispieť troškou do vášho Spravodajcu, ktorý, ako som počula, je už posledný v tomto roku. Verím, že nie je posledný vo vašej organizácii, lebo si myslím, že články, ktoré v ňom sú, zaujmú nielen ľudí s týmto zdravotným postihnutím, ich rodinných príslušníkov, ale aj zdravých, ktorí získavajú informácie o vašej činnosti, akciách, výletoch, pobytoch, ktoré organizujete aj napriek tomu, že máte postihnutie.

Veľmi si vážime prácu pani Slávky Bobockej, ktorá má zásluhu na tomto Spravodajcovi a má tie svoje „pršteký“ v rôznych akciách. Musím za nás, ako klub s postihnutými deťmi, poďakovať všetkým členom vašej SPS za darčeky, ktoré naše dietky a rodičia dostávajú, ako aj za akcie, na ktoré nás pozývate. Musím povedať, že vždy sa tešíme na stretnutie s vami a vyjadrujeme obdiv, s akou silou

bojujete so svojim postihnutím. Neodmysliteľne k tomu patrí spoločné cvičenie taichi každý týždeň, ktoré je neskuťoučnou pomocou nielen pre vás, ale aj pre našich členov.

Keďže sa blíži koniec roka a naše vlnše nebudú v básnickej podobe, chceli by sme VÁM poslať aspoň ukážku z tvorby Zuzky Lackovej, ktorá má postihnutú dcéru a svoje pocity vyjadrila v básničkách.

Zároveň vám želim pokojné, pohodové vianočné sviatky. Rok 2017, nech je plný šťastia, pohody, hlavne zdravia, energie, elánu a síl. Z celého srdca to želáme vrtkým členom SPS, rodinným príslušníkom a všetkým vašim priateľom, známym, opatrovateľom a sympatizantom.

Krásne pohodové sviatky želá

**Eva Sumková**  
**ÚSMEV - klub rodičov**  
**výnimočných detí v Martine**

## Láska

*Ja som veľké – malé dieťa,  
 čo si v inom svete lieta.*

*Telo ma moc neposlúcha,  
 myseľ tá sa rada túla.*

*Celý deň si iba ležím,  
 v noci snívam ako bežím.*

*Za ruku si držím mamu,  
 nenechá ma dlho samú.*

*A aj ona sníva sen,  
 že sa sama obliecť viem.*

*Veď jej ruky nohy mám,  
 to je údel našich mám.*

*S láskou sa o nás starajú,*



*najesť, napiť nám dávajú.*

*V srdci nosia bôľ i radosť,  
 strachu, smiechu tiež je v ňom dost'.*

*Nepoviem ti, že ťa ľúbim,  
 aj keď to veľa rás skúsím.*

*Ústa by sa chceli hýbať,  
 hlásky - slová chcem ti kričať.*

*Že som šťastná, keď si pri mne,  
 len to telo je nehybné.*

*V očiach si to môžeš čítať,  
 viem, že chceš za mňa aj dýchať.*

*Ja to mama všetko viem,  
 tiež ťa veľmi milujem!*

**Zuzana Lacková, o. z. ÚSMEV**



## História Vianoc

Podľa cirkevného učenia sú Vianoce jeden z hlavných kresťanských sviatkov na počesť narodenia biblického Ježiša Krista. Pripadá na 25. december každého roka. Pôvod sviatku siaha až do predkresťanského obdobia.

V starom Egypte 6. januára slávil zjavenia a narodenia boha Ozírisa, čo súvisí s vypučaním prvej zelene po opadnutí vôd Nílu. Prebúdžanie prírody je symbolické ako zrod božstva. Tento sviatok čiastočne poslužil ako základ kresťanského sviatku Vianoc, ktorý sa až do polovice 4. storočia slávil tiež 6. januára.

V starom Grécku sa 6. januára slávil narodenie Dionýza. Kresťanstvo vzniklo pôvodne na území Rímskej ríše, kde sa rozšíril mithraizmus, čo bolo slávenie narodenia boha Mithru 25. decembra. Tento deň bol obdobím zimného slnovratu. 6. január si síce kresťanstvo uchovalo, ale ako sviatok Troch kráľov a Zjavenia Pána.

V Rusku sviatok Vianoc splynul so staroslavianskymi zimnými sviatkami, ktoré trvali od Vianoc do Troch kráľov. Povianočné obdobie končí 2. februára sviatkom Očisťovania Panny Márie, čiže Hromnicami. Humanisti, agnosticci a ateisti vychádzajú z prírody. Pre nich sú Vianoce obdobím slnovratu, teda časom oddychu, rodinného stretnutia a darčiekov pre blízkych. Starými výrazmi pre Vianoce či vianočné sviatky sú Kračún, Kračun, Kračuň či Hody, čo boli najmä a pôvodne len kresťanské sviatky Narodenia Ježiša Krista.

25. december je tradičným dňom slávenia Vianoc. Ako cirkevný sviatok bol prvýkrát doložený vo Filokalovom

kalendári z roku 354. Ten istý deň ako Vianoce uvádzajú aj rímske prameňe „Depositio Martyrum“ z roku 336. Je možná súvislosť Vianoc s rímskym sviatkom slnečného božstva „Dies Natalis Solis Invieti“, čo je sviatok zrodenia nepremožiteľného slnka.

Novšie názory prezentuje historik William Tighe, podľa ktorého 25. december cirkev vybrala za deň slávenia preto, že starí Židia verili v počatosť izraelských prorokov, ktorí aj v tento deň zomreli. Kresťania aj nekresťania na Slovensku slávia Vianoce vzájomným obdarovávaním sa, čo sa traduje od 16. storočia. Darčeky sa dávali a niekde aj dodnes dávajú až na sv. Mikuláša 6. januára. U nás je zaužívaný zvyk dávania darčiekov na Štedrý večer 24. decembra.

Podľa ľudovej dramatisácie vianočného príbehu bolo najprv stavanie jaslíčiek od 13. storočia, potom zavedený adventný veniec od roku 1839 a vyzdobený vianočný stromček od 19. storočia. Etymologický pôvod slova Vianoce pochádza z nemeckého Weihnachten, čo sú Sväté noci alebo z talianskeho „via di nocce“, čo značí svadobná cesta.

Napriek tomu, že časť dnešnej mladšej generácie slávi Vianoce aj mimo domova – na chatách a v horách, naša generácia zostáva verná tradícii a sláveniu Vianoc doma, v kruhu svojich najbližších. Obdarovávame sa 24. decembra večer. A to bez ohľadu na to, z ktorého kúta našej krajiny sme či akého sme vierovyznania.

**Ing. Peter Malík**  
**RK SPS Bratislava**

## Vianočný stromček

Vianočný stromček ako symbol Vianoc má svoju bohatú históriu. Voľakedy ho ľudia odmietali pre jeho pohanský zvyk. Postupne vnikal do ľudských srdc a stal sa samozrejmom súčasťou vianočných sviatkov.

Zelené vetvičky mali značný význam už v období pred príchodom Krista. Naši predkovia vešali ratolesti na okná a dvere ako ochranu pred čarodejnicami, strašidlami či chorobami. Boli oslavou zimného slnovratu, symbolu nového začiatku. Egypťania slávil boha Ra palmovými vetvami, ktoré boli symbolom víťazstva života nad smrťou. Pre Rimanov sa stali zelené vetvy symbolom prebúdzania prírody. V krajinách severnej Európy zelenými ratolestami zdobili chrámy na znak večného života. Vikingovia spájali ihličnaté stromy s bohom

slnka menom Balder.

Vianočný stromček sa prvýkrát vraj objavil v hlavnom meste Lotyšska v Rige. Podľa inej verzie zdobenie vianočného stromčeka začalo v 16. storočí v oblasti Nemecka, čo sa spájalo s protestantským reformátorom Martinom Lutherom. On zapálil prvýkrát sviečky na stromčeku. Do Ameriky sa dostal tento symbol Vianoc cez nemeckých osadníkov v 19. storočí, ale prijímali ho veľmi zdržanlivo. V Anglicku sa tradícia stromčeka vytvárala pomalšie, odsudzovala sa ako pohanský zvyk. Zmenu v postoji vyvolala kráľovná Viktória s rodinou, ktorá sa v tlači prezentovala pri vianočnom stromčeku v roku 1846.

Prvá písomná zmienka o stavaní a zdobení stromčeka je z roku 1507 od kazateľa Geislera z Alsaska. J.W. Goethe opisuje stromček u strýka v roku 1765. V Gdaňsku sa spomína stromček v roku



[www.nasenoviny.sk](http://www.nasenoviny.sk)

1815, vo Viedni 1817, v Budíne 1819, vo Westminsterском paláci v Londýne 1828, v Ríme 1833 a v Paríži v roku 1837.

Pôvod vianočného stromčeka je ešte z osláv slnovratu – Saturnálií v starom Ríme. Prorok Ozeáš to biblicky zdôvodnil takto: „*Ja som ako zelený cyprus, tvoje ovocie pochádza odo mňa*“. Vianočný ozdobený stromček prišiel na naše územie z Nemecka koncom 18. storočia. Najprv do miest, až potom na vidiek. Dotedy sa symboly Vianoc vešali v izbách v podobe slamených predmetov, snopov obilia či zelených vetvičiek. Stromček sa vešal v kúte alebo v strede izby vrcholcom k zemi. Vôbec nevieme presne, prečo sa práve ihličnatý strom stal symbolom Vianoc. Ale vieme, že ho zdobia aj ateisti a zeleň je symbolom zrodu nového života. Voči stromom mali ľudia oddávna veľkú úctu. Na vidieku nimi zaháňali zlých duchov, až do stredoveku sa pod nimi pochovávalo a zelenými vetvičkami sa hľadali poklady či zaháňali bosorky.

V mestách išlo o estetizáciu sviatočného obradu. V ľudovom prostredí sa stromčeky zdobili jablčkami, orechmi, venčekmi zo strukovín, obilnými snopmi a koláčikmi. Na východe ich zdobili vtáčikmi zo slamy či cesta, výduvkami z vajčiek a prút z vianočného stromčeka chránil dobytok pred strigami a ním sa zvieratá vyhánali na prvú pašu.

Dodnes sú najmä deti v očakávaní, čo sa objaví pod vianočným stromčekom. Ale priznajme si, že aj my, dospelí sme často ako malé deti. Tiež sa tešíme, keď tam nájdeme čo i len malú pozornosť, ktorá poteší. Aj keď vieme, že je od našich najbližších.

Vianočný ozdobený stromček s darčekmi pod ním sa stal samozrejším symbolom najkrajších sviatkov roka – Vianoc. Požehnané Vianoce a šťastlivý Nový rok, priatelia!

*Ing. Peter Malík*  
**RK SPS Bratislava**

### **Vzdelávací seminár v Banskej Bystrici**

RK SPS v Banskej Bystrici vás pozýva na vzdelávací seminár organizovaný pre pacientov s PCH a ich príbuzných pod názvom:

**Parkinsonova choroba a jej liečba.**

**Prednášateľ:**

MUDr. Katarína Danterová, PhD., Neurologická klinika a UN Bratislava

**Miesto konania:**

priestory KOMUCE na Robotníckej ul. č. 12, Banská Bystrica

**Termín konania:**

15. decembra 2016 o 11:00 hod.

Vstup voľný, prípadných záujemcov prosím o potvrdenie účasti

**Kontakt:**

Iveta Burkovcová, parkinsonbbystrica@gmail.com



*Malá ukážka z prác  
našich šikovných členov  
v regionálnych kluboch*