

2 / 2017

ročník II.



Z obsahu:

vychádza 6. 6. 2017

- Odborníci pre nás
- Informácie z RK SPS
- Tulipánový pochod
- Hymna slovenských parkinsonikov
- Zaujímavosti, info, pozvánky

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

Redakčné práce:

Ing. Slávka Babiaková

Grafická úprava:

Ing. Ján Jančo

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

Milí priatelia,

Je pre mňa milou povinnosťou sa k Vám všetkým prihovoriť. Som predsedníčka občianskeho združenia ÚSMEV – klub rodičov výnimočných detí v Martine. Sú výnimočné tým, že sa odlišujú od ostatných – tých zdravých detí. Majú rôzne postihnutia, či mentálne alebo fyzické, ale sú naše – nás rodičov, ktorí ich veľmi milujeme. Máme veľa spoločného s vašou Spoločnosťou Parkinson Slovensko. Prekonávanie prekážok, ktoré nám život nastavil, riešenie zdravotných problémov nielen doma, ale aj u lekárov a v neposlednej rade v zdravotných poisťovniach.

Blíži sa leto a s ním aj letná sezóna. Každý využije letný čas po svojom. Niektorí pôjdeme na dovolenky, niektorí si to užijeme doma. Vaše „Parkinsonické leto“ začína super podujatím – Športovým dňom na Strečne, ktoré trvá 2 dni a má bohatý program. Je to milé stretnutie všetkých vás, členov Spoločnosti Parkinson Slovensko, ako aj sympatizantov, rodinných príslušníkov a ľudí, ktorí Vám pomáhajú vo vašej nie ľahkej životnej situácii. Myslím, že je to krásne symbolické otvorenie letnej turistickojej sezóny. Obdobia na relax, oddych a nabratie nových síl.

A preto vám želim nielen krásny športovo-zábavný deň plný súperenia, na-



päť a radosti, ale aj hodne šťastia pri absolvovaní týchto disciplín, aby sa vám všetkým zúčastnením darilo zabojsovať v plnom nasadaní a dosiahnuť čo najlepšie výsledky, aby ste si po návrate domov mohli povedať, že to stálo zato.

Zároveň vám všetkým želim pokojné, pohodové leto plné slnka, radosti a šťastia, málo zdravotných problémov, nech si ho užijete v plnej sile. Želim vám hodne energie, bojovnosti pri riešení vašich problémov a hlavne silu nevzdávať sa.

Veľa slniečka a príjemne strávené letné dni!

Evka Sumková
predsedkyňa o. z. ÚSMEV

OBSAH 2 / 2017

Práva pacienta – poznáme ich?	4	Tulipánový pochod očami študentky	12
Parkinsonova choroba – lieky – strava	6	Moja Parkinsonova choroba	13
Ako správne užívať lieky	7	Hymna slovenských parkinsonikov	14
Ako som sa „vyviezla“ na Pustý hrad	9	Zdravotný prospech vnútorných umení	15
Aktívny život v bratislavskom klube	10	SMOVEY vibračné kruhy	16
Športové hry	10	Športová liga parkinsonikov	17
Prečo som sa stala členkou RK SPS	11	Pozvánka na 10. Parkinsoniádu	18
Tulipánový pochod	11	Športový deň v Strečne	19

Z CHARTY PRÁV PACIENTA

Práva pacientov v Slovenskej republike sú zakotvené vo viacerých zákonoch. Charta práv pacienta v Slovenskej republike **bola prijatá** vládou Slovenskej republiky dňa 11. apríla 2001 a upravuje ľudské práva a slobody pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti.

Každý má právo, aby sa jeho základné ľudské práva a slobody pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti **rešpektovali**.

Pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti sa **zakazuje** akákoľvek **diskriminácia** z dôvodu rasy, farby pleti, pohlavia, náboženstva, politického alebo iného zmýšľania, národnostného alebo sociálneho pôvodu, majetku, rodu alebo iného postavenia.

Všeobecné práva pacientov

Každý, kto je telesne alebo duševne chorý alebo postihnutý, alebo kto je ohrozený takýmto stavom, sa **považuje za pacienta a má právo** na preventívnu starostlivosť, diagnostiku a liečbu v záujme obnovy zdravia, alebo zmiernenia následkov takéhoto stavu, alebo zabránenia ďalšieho zhoršovania stavu.

1. Pacient má právo na takú ochranu zdravia, vrátane prevencie, akú zaručujú právne predpisy upravujúce zdravotnú starostlivosť.
2. Pacient má právo usilovať sa dosiahnuť najvyššiu možnú úroveň zdravia.
3. Pacient má právo na poskytnutie zdravotnej starostlivosti na základe svojho zdravotného stavu a podľa stupňa zdravotného postihnutia. Štát vytvára podmienky na to, aby sa zdravotná starostlivosť poskytovala na odbornej úrovni, plynulo, sústavne a aby bola dostupná.
4. Pacient má právo na rovnaký prístup k zdravotnej starostlivosti.
5. Pacient má právo na výber a zmenu lekára a zdravotníckeho zariadenia s výnimkou obmedzení, ktoré ustanovuje osobitný zákon.

6. Pacient má v prípade vážneho ohrozenia života alebo zdravia právo na lekárske ošetrovanie v ktoromkoľvek čase v najbližšom zdravotníckom zariadení.
7. Pacient má právo na to, aby ho lekár poskytujúci ambulantnú zdravotnú starostlivosť v prípade potreby odoslal na vyšetrenie k lekárovi poskytujúcemu sekundárnu a následnú zdravotnú starostlivosť.
8. Pacient má právo zúčastňovať sa procesu zdravotnej starostlivosti, spolupodnikať o jej poskytovaní a liečení.
9. Pacient má právo na zdravotnú starostlivosť, ktorá sa vyznačuje vysokou profesionálnou úrovňou, využívaním modernej techniky, ale aj dôstojným, etickým a humánnym prístupom.

Právo na informácie

Informácie o poskytovaných zdravotníckych službách a dostupnej liečbe sú **verejné**.

1. Pacient má právo byť **jemu zrozumiteľným spôsobom** informovaný o svojom zdravotnom stave, vrátane povahy ochorenia a potrebných zdravotných výkonoch, na požiadanie aj písomnou formou. V prípade **maloletých** pacientov alebo pacientov **pozbovanej spôsobilosti** na právne úkony, prípadne s obmedzenou spôsobilosťou na právne úkony je potrebné **zvoliť vhodnú formu** informácie a informovať **zákonného zástupcu**.
2. Pacient má právo byť informovaný o **nákladoch** poskytnutých zdravotníckych služieb a o cene liekov a zdravotníckych pomôcok, ktoré uhrádza. Zdravotnícke zariadenie je povinné umiestniť na viditeľnom mieste **cenník** vybraných výkonov zdravotnej starostlivosti, ktoré uhrádza pacient.
3. Pacient má právo **nebyť informovaný** v prípade, že o to **požiada**. Vyhlásenie pacienta, že si neželá byť informovaný, je potrebné urobiť v **písomnej** ale-

bo v **inak preukázateľnej forme**. Ak pacient odmietne úplné poučenie, lekár je povinný poskytnúť mu vhodné poučenie. Spôsob poučenia pacienta treba zaznamenať do zdravotnej dokumentácie. Ak pacient oznámil, že nechce byť informovaný, informácie sa mu neposkytnú za predpokladu, že neposkytnutie informácie **nebude na úkor samotného pacienta** alebo iných osôb.

4. Pacient alebo jeho zákonný zástupca má právo **nahliadať** do zdravotnej **dokumentácie** a robiť si z nej na mieste výpisky.
5. Pri prepustení zo zdravotníckeho zariadenia má pacient právo vyžiadať si písomnú **správu** o diagnóze, o priebehu ochorenia a liečbe svojho ochorenia.
6. V prípade **úmrťtia pacienta** má právo nahliadnuť do zdravotnej dokumentácie manžel, manželka, plnoleté osoby, ktoré s ním žili v čase úmrťtia v spoločnej domácnosti a plnoleté deti, ak deti nie sú, rodičia.

Podávanie sťažností

1. Pacient má právo podať sťažnosť, ak sa domnieva, že sa porušilo jeho právo na poskytovanie zdravotnej starostlivosti.
2. Sťažnosť môže pacient podať riaditeľovi štátneho zdravotníckeho zariadenia, v ktorom sa mu poskytla zdravotná starostlivosť, štátnemu okresnému lekárovi, štátnemu krajskému lekárovi, Ministerstvu zdravotníctva Slovenskej republiky, stavovským organizáciám a ďalším inštitúciám.

Náhrada škody

Pacient má na základe rozhodnutia súdu nárok na náhradu škody, ktorá mu vznikla pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti, podľa platných právnych predpisov.

Liečba starostlivosť

Každý má právo na takú zdravotnú starostlivosť, akú **vyžaduje jeho zdravotný stav**, vrátane preventívnej zdravot-

nej starostlivosti a aktivít na podporu zdravia. Zdravotnícke služby musia byť **dostupné** a poskytovať sa na princípe rovnosti, bez diskriminácie a podľa finančných, ľudských a materiálnych zdrojov v spoločnosti.

1. Pacient má právo **vedieť** základné údaje (meno a priezvisko) o pracovníkoch v zdravotníctve, ktorí sa o neho starajú a liečia ho.
2. Po prijatí do zdravotníckeho zariadenia sa vyšetrenie, liečba a prípadný pobyt pacienta v zdravotníckom zariadení uskutočňujú v súlade so zásadami práva na **ľudskú dôstojnosť** a na **zachovanie intimity pacienta**. Zdravotné výkony sa zo strany zdravotníckych pracovníkov poskytujú v súlade so zásadami etického a dôstojného prístupu.
3. Pacient má právo na poskytovanie zdravotnej starostlivosti s ohľadom na jeho zdravotný stav v dohodnutom alebo v primeranom čase, podľa dohodnutých a odsúhlasených podmienok, v čo najkratšom čase, ak ide o akútny alebo život ohrozujúci stav.
4. Pacient má právo na primerané pokračovanie liečby, vrátane spolupráce medzi rôznymi zdravotníckymi zariadeniami.
5. Pacient má právo využívať **podporu svojej rodiny a priateľov** počas poskytovania zdravotnej starostlivosti pri dodržiavaní podmienok ustanovených zdravotníckym zariadením.
6. Ak pominú dôvody na ďalší pobyt pacienta v zdravotníckom zariadení, pacient musí byť **informovaný o dôvodoch** svojho **prepustenia** alebo presunu do iného zdravotníckeho zariadenia a o ďalšom liečebnom postupe spôsobom, ktorý je v súlade s platnými právnymi predpismi.

Volne spracovala:

Slávka Bobocká
RK SPS Martin

Parkinsonova choroba – lieky – strava

V minulých číslach časopisu už bolo uverejnených viacero článkov o liekoch na toto ochorenie a vzájomných interakciách s liekmi na iné ochorenia. Tentokrát sa pozrieme na problematiku užívania liekov v súvislosti so stravou.

Základnými liekmi na Parkinsonovu chorobu sú dopaminergné lieky, čiže lieky, ktoré dopĺňajú hladinu chýbajúceho dopamínu v mozgu. Základným liekom je levodopa, ktorá sa v mozgu mení na dopamín. Levodopa je v liekovom prípravku kombinovaná s karbidopou (Nakom, Isicom) alebo aj s entakaponom (Corbilita, Stalevo, Sastravi, Stadamed, Tadoglen, Trigelan...). Entakapon zabraňuje rozpadu levodopy v krvi a teda zvyšuje jej dostupnosť v mozgu, čiže vlastne predlžuje účinok samotnej levodopy. Všetky tieto lieky, ktoré obsahujú levodopu majú problematické vstrebávanie. Levodopa v tenkom čreve „súťaží“ s bielkovinami v strave o to, čoho sa viac vstrebe. Zjednodušene sa dá povedať, že ak v čreve nie sú prítomné bielkoviny zo stravy, tak sa vstrebe takmer celá levodopa. Ak je tam veľa bielkovín, potom víťazia bielkoviny a levodopa sa nevstrebáva a pacient nemá takmer žiadny prospech z užitej tabletky. Preto je potrebné, aby sa tieto lieky nepodávali spoločne s bielkovinovou stravou. Za stravu bohatú na bielkoviny považujeme mlieko a mliečne výrobky, mäsové výrobky vrátane rýb a strukoviny. Najlepšie by bolo, ak by sa liek užil minimálne pol hodiny (optimálne hodinu) pred jedlom, alebo pol hodiny (optimálne hodinu) po jedle. Toto sa dá relatívne dobre dodržiavať, ak pacient užíva liek 3-4x denne. Pri častejšom dávkovaní je to už problém. Veľakrát na to prídu aj samotní pacienti,

keď referujú, že po výdatnom jedle im liek nezaberie.

Veľkou nevýhodou levodopy je to, že sa v tele rýchle rozpadá, a teda účinkuje veľmi krátko. Preto musí pacient užívať lieky viackrát denne, v pokročilých štádiách ochorenia aj napr. každé 2-3 hodiny.

V súvislosti s užívaním levodopy treba ešte spomenúť fakt, že v minulosti sa tvrdilo, že pacienti nemôžu súčasne s levodopou užívať vitamín B6, pretože znižuje účinnosť levodopy. Dnes sú však na trhu moderné lieky, na ktoré súčasné užívanie vitamínu B6 nemá žiadny vplyv.

Druhou skupinou liekov sú dopamínoví agonisti. Sú to novšie lieky, ktoré sú „napodobeninami“ dopamínu, čiže mozog ich vníma ako samotný dopamín. Tieto lieky sú v tabletkovej forme (Ropinirol, Requip, Ropinstad, Rolpyna, Oprymeia, Pramipexol, Mirapexin...) a v náplastovej forme (Neupro). Podávajú sa 1x denne, lebo majú dlhý biologický polčas a nezávisle od jedla. Nie je teda podstatné, či pred jedlom, alebo po jedle. Ich vstrebávanie tiež nezávisí od prítomnosti bielkovín v strave. Pokiaľ pacient užíva iba dopamínových agonistov bez levodopy, nemusí brať ohľad na stravu. Užívať sa môžu kedykoľvek počas dňa, približne v tú istú hodinu. Štandardne sa podávajú ráno, ale u pacientov, ktorí sú po týchto liekoch ospalí, ich podávame večer. Pacienti, ktorí majú liekové náplaste si musia dať pozor na to, že počas vyšetrenia magnetickou rezonanciou (MR) si musia náplast' odlepiť. Náplaste obsahujú stopy hliníka, ktoré sa vplyvom magnetickej rezonancie zohrievajú, a tak môžu spôsobiť nepríjemné kožné podráždenie.

Iným problémom je žalúdočná nevoľnosť pri užívaní dopaminergných liekov. Ide o nežiadúci účinok liekov a vyskytuje sa len u časti pacientov. Dá sa tomu zabrániť súčasným užívaním domperidonu (liek Costi) v dávke 2-3x denne pred jedlom.

Čo sa týka ostatných liekov, spomeniem ešte niektoré dôležité upozornenia.

Liek rasagilín (Azilect, Rasigerolan, Rasagilin...) sa užíva 1x denne, nezávisle od jedla a nezávisle od dennej doby, ale zvyčajne ráno. Liek amantadín (PK-Merz) sa podáva

2x denne, ráno a poobede. Nie je vhodné večerné podávanie, lebo môže spôsobiť nespavosť, eventuálne nočné rozrušenia. Jeho vstrebávanie nezávisí od jedla.

Liek biperiden (Akineton) sa dnes používa zriedkavo a pôsobí hlavne na tras. Tiež sa užíva nezávisle od jedla. Nie je vhodné ho podávať na noc, lebo môže spôsobovať zmätenosť.

MUDr. Milan Grofik
Neurologická klinika
Univerzitná nemocnica Martin

.....

Ako správne užívať lieky na Parkinsonovú chorobu?

Stačí si prečítať príbalový leták... Aké jednoduché, však? Nie, čítanie príbalových letákov niekedy pripomína telenovelu.

A teraz vážne. Pred 17-timi rokmi, keď manželovi diagnostikovali Parkinsonovú chorobu, ja ako správny vedecký pracovník, fyziológ, zobrala som svoju obľúbenú knihu biochémie a študovala som syntézy jednotlivých procesov a tvorby dopamínu, atď. Viete k čomu som dospela? Celý proces „úspechu“ liečby je nielen v užívaní liekov, ale aj v **zabezpečení dobrého trávenia**. To čo jeme, pijeme, kedy a ako užívame lieky, výrazne ovplyvňuje celý proces Parkinsonovej choroby.

V ďalšej časti sa povenieme efektívnej liečbe Parkinsonovej choroby. S touto časťou mi pomohla moja dcéra – farmaceutka.

Základné zásady efektívnej liečby

Je dôležité uvedomiť si, že to, čo sa u Parkinsonika snažíme dosiahnuť liekmi, je kontrola symptómov. Napriek tomu, že sa neustále zlepšuje poznanie tejto choroby a hľadajú sa nové lieky, stále nie je možné zastaviť progresiu choroby ani ju vyliečiť.

Túto kontrolu vieme dosiahnuť:

a) liekmi, ktoré zvyšujú hladinu dopamínu v mozgu,

b) liekmi, ktoré ovplyvňujú iné neurotransmitery a zmierňujú tak niektoré príznaky choroby,

c) liekmi, ktoré slúžia na kontrolu sprievodných symptómov ako napríklad poruchy spánku, či duševné ochorenia,

d) pomocou elektrickej stimulácie príslušnej časti mozgu.

Správne nastavenie liečby je u každého pacienta individuálne a je neustálym dialógom medzi lekárom a pacientom, nakoľko liečba sa progresiou choroby mení a prispôsobuje.

Práve výber vhodnej liečby pri prvých príznakoch choroby má veľký vplyv na jej ďalší priebeh. Tento výber si vyžaduje trpezlivosť a spoluprácu zo strany pacienta. Veľkou pomocou pre lekára, pre nastavenie a kontrolu liečby, je vedenie si denníka, kde si pacient zapisuje užívanie liekov a následne ich vplyv na svoj fyzický a duševný stav.

Ako dodržiavať liečebný plán:

- vždy užívať lieky podľa pokynov lekára,
- nikdy svojvoľne nezvyšovať dávky a frekvenciu užívania liekov,
- náhle vysadenie liekov je nebezpečné,

kvôli potencionálnym nežiadúcim účinkom z vysadenia, vždy patrí do rúk lekára,

- pre užívanie liekov je dobré mať rutinu a brať ich vždy v rovnakom čase,
- delenie tabliet alebo kapsúl je možné len ak to nariadi lekár,
- pamätať si názvy svojich liekov, silu a dávkovanie, alebo mať pri sebe zoznam liekov a ich dávkovanie,
- nezabúdať na pitný režim (10 pohárov vody / deň),
- lieky je potrebné skladovať podľa pokynov na krabičke, držať mimo dosahu detí a nepoužívať balenia po dátume spotreby,
- pri cestovaní nosiť lieky vždy v batožine, ktorú máte pri sebe a nezabudnúť si zbaliť extra dávky, ak by ste niekde museli ostať neplánovane dlhšie,
- svoje lieky nikdy nedávať iným pacientom s Parkinsonovou chorobou,
- sledovať si svoje zásoby liekov a vždy navštíviť lekára/lekárku v predstihu (aspoň 7 dňová zásoba),
- o liekoch, ktoré užívate informovať aj ostatných lekárov, ktorých navštevujete a pri zmene alebo pridaní nového lieku kontrolovať možné interakcie s vaším lekárom alebo lekárnikom,

Poznať lieky, ktoré užívate je nielen vaše právo, ale tiež vaša povinnosť.

Stravovacie návyky

O užívaní levodopy a ďalších antiparkinsoník nebudeme písať, skôr spomeniem skupinu liekov, ktoré sú citlivé na podávanie spolu so stravou, sú to tzv. MAO blokátory (lieky na liečbu depresie). Ich podávanie spolu so stravou bohatou na tyramín (napr. alkohol, čokoláda, syry...) predstavuje pre parkinsonika riziko. Tyramín ako aminokyselina sa v tele metabolizuje

je enzýmom MAO-A (monoaminoxidáza A), blokádou tohto enzýmu nastane zvýšenie hladiny tyramínu v organizme a ten môže spôsobiť uvoľnenie noradrenalinu. Noradrenalin v tele okrem iného pôsobí na krvné cievy a to tým, že ich zúži, čo spôsobí zvýšenie krvného tlaku. Ak sa tlak zvýši na nebezpečnú úroveň, môže nastať stav, ktorý sa nazýva hypertenzná kríza (náhle zvýšenie tlaku nad 180-220 / 120 mm Hg).

Vhodne zvolená strava dokáže napomôcť optimálnemu prenosu neurotransmiterov a optimálnej mozgovej aktivity.

Telesné cvičenie a pohyb

Takmer nevyhnutnou súčasťou terapie je tiež pravidelné telesné cvičenie, ktoré by malo parkinsonika sprevádzať v každej fáze choroby. Samo o sebe cvičenie síce nezvyšuje produkciu dopamínu, ale jeho benefity spočívajú v tom, že bunky tela sú lepšie zásobené kyslíkom (s jeho pomocou vykonávajú svoju prácu) a mozgové bunky tiež efektívnejšie využívajú dostupný dopamín. Zároveň cvičenie pomáha kontrolovať symptómy choroby ako sú tras, hybnosť, stuhnutosť, či rovnováhu celého tela a pozitívne tiež podporuje trávenie (zmierňuje zápchu) a tým aj vstrebávanie liekov. Cvičenie je vždy nevyhnutné konzultovať s lekárom, či rehabilitačným pracovníkom, aby bolo nielen prospešné, ale hlavne bezpečné pre konkrétneho pacienta.

Nezabudnite teda na to najdôležitejšie: vy a váš neurológ ste partneri pri výbere, sledovaní a dodržiavaní liečebného plánu. Porozprávajte sa spolu o tom, čo by ste mali očakávať od liekov na kontrolu symptómov Parkinsonovej choroby, aby ste vedeli, či váš liečebný plán napĺňa tento cieľ.

Nielen užívanie liekov, vitamínov, správne stravovanie, ale aj psychohygiena – dobré nastavenie, sú dôležité v liečbe Parkinsonovej choroby. Myslíte si, že aj my, ktorí nemáme diagnostikovanú Parkinsonovú chorobu, nemáme svoje

trápenia? Ak o nich pred vami nerozprávamne, to neznamená, že nie sú.

**Mgr. Veronika Macejková,
RNDr. Ľuboslava Macejková**
(viac o cvičení, strave a vitamínoch
nabudúce)

Ako som sa „vyviezla“ na Pustý hrad

Pri príležitosti Svetového dňa Parkinsonovej choroby zúčastnila som sa 8. ročníka výstupu na Pustý hrad pri Zvolene. Bola som s manželom a dcérou. Cesta cez Klak bola namrznutá, veď v noci boli mínusové teploty. Na aute sme už mali letné gumeny, kto by čakal v apríli sneh? Meškali sme asi pol hodinu, tak som volala „mojim“ parkinsonikom, kde sú. Kto by povedal, že parkinsonici sa vlečú, poriadne by sa mýlil, už boli v polovici cesty. Bolo mi to ľúto. Prečo som sa sem trepala z Považskej Bystrice? Veď kým ja prídem na hrad, oni sa už určite budú zberať na spiatočnú cestu. Na šťastie bol k dispozícii minibus, ktorý „vyvážal“ tých, čo nevládali. Všetci vyšli pešo, len pre nás prišiel minibus a vyviezol nás až na hrad. Cestou sme zobrali ešte dvoch. Tí hovorili, že keď prišli na parkovisko, miesto stretnutia, tak videli posledných účastníkov. Mysleli si,

že ich „hravo“ dobehnú, no mýlili sa, nie a nie ich dobehnúť. Vodič ich presvedčil, aby nasadli k nám do minibusu, že je to ešte kus cesty. Keď sme „prichádzali“ k hradu, väčšina parkinsonikov tam už bola.

Na Pustom hrade riadne fučalo, bolo chladno a zubaté slniečko nás len slabo ohrievalo. Prišiel aj sprievodca, ktorý mal cez seba prehodený dobový plášť a pútavo rozprával o histórii hradu. Tu sme zaváhali, neurobili sme si spoločnú fotku. Kto by však čakal, že keď sa sprievodca pohne k vodnej nádrži, skupina sa roztrhne. Niektorí tu už boli, takže rozprávanie o histórii hradu už poznali. Na druhý deň sa v Bratislave v Sade Janka Kráľa konal Tulipánový pochod. Parkinsonici sa „vybrali“ na spiatočnú cestu, aby stíhali vlak.

Z hradu som sa zase zviezla s ostatnými minibusom. Pri aute som počkala na manžela s dcérou. Oni išli dolu strmým zrázom, ktorým som išla z hradu kedysi, keď som bola v kúpeľoch v Kováčovej s manželom. Pokračovali sme do Bratislavy, kde sa na druhý deň konal prvý ročník Tulipánového pochodu...

Mgr. Júlia Illéšová
RK SPS Martin



Aktívny život v bratislavskom klube

Plán činnosti nášho klubu už od začiatku roka 2017 aktívne plníme viacerými úspešnými akciami. V januári sme navštívili Operu Nového SND, kde sme si vypočuli nádhernú operu Giuseppe Verdiho „Rigoletto“. Predstavenie plné vášní, inšpiračného zdroja na kritiku spoločnosti a vytvorenie dojímavého intímneho príbehu a predovšetkým uchu lahodiace prekrásne melódie v nás zanechali tie najhlbšie pocity a kultúrny pôžitok. Začiatkom februára sme v činohre divadla Astorka Korzo zhliadli predstavenie autora Petra Kolečka „Zakázané uvoľnenie“. Tragikomická téma bola úsmevná, ba aj poučná. Myšlienkou hry je: „Myslíš si, že ako vydatá už nemám zmysel pre humor?“

V polovici februára sme si v Petržalskom bowlingovom centre – modernom, voľnočasovom areáli, s chuťou zahrli a pozabudli tak na každodenné problémy, starosti, stres. U Parkinsonikov je dôležité aj touto formou zabezpečiť prepotrebný pohyb. Výsledky bowlingového turnaja: 1. Juraj Kabina, 2. Alex Buchamer, 3. Mell Kahanová. Stretnutie pri bowlingu sme si zopakovali aj v apríli. Začiatkom marca sme sa v Mestskom divadle POH skutočne pobavili na hudobnej komédii s dialógmi a pesničkami Milana Lasicu a Júliusa Satinského „Plné vrecká peňazí“. V roku 1973 Lasica a Satinský prepracovali pôvodnú verziu do rýdzo komediálnej a grotesknej polohy. Hlavnou myšlienkou bolo: „Čím viac chceme, tým viac dostaneme –

ale dostaneme naozaj to, po čom túžime alebo to, čo si za svoje činy zaslúžime?“

9. apríl 2017 sa stal významným dňom pre všetkých slovenských Parkinsonikov. V roku 200. výročia prvej charakteristiky tohto ochorenia sa uskutočnil 1. ročník Tulipánového pochodu v petržalskom Sade Janka Kráľa v Bratislave. Viacerí členovia nášho klubu sa aktívne zúčastnili tejto celoslovenskej akcie a takto pozitívne podporili myšlienku zviditeľnenia rodiny Parkinsonikov na Slovensku. Veríme, že táto akcia nadobudne tradíciu a rok čo rok bude pripomínať začlenenie slovenských Parkinsonikov do ich celosvetového diania.

Začiatkom apríla sme sa zišli v „Hospode pod Machnáčom“, kde sme si družne podebatovali a zahrli šípky v dvoch skupinách po štyroch. Pre tých z nás, ktorí sa zúčastnia športovej ligy parkinsonikov a medzinárodnej parkinsoniády v Dubňanoch to bol určite dobrý tréning na disciplínu v hode šípkami.

Petang sa stal obľúbeným oddychovým športom pre členov nášho klubu. Preto sme sa aj v tomto roku opätovne stretli na profesionálnych dráhach v Petržalke „U Rančička“. Vzájomná výmena názorov, príjemné posekanie a najmä vhodný pohyb pri petangu splnili účel tejto už populárnej akcie klubu, tým viac, že sme spoločne prežili krásny slnečný deň. Tak ako doteraz, určite aj v ďalšom období bude pokračovať aktívny život členov nášho klubu.

Ing. Peter Malík, RK SPS Bratislava

Športové hry

Dňa 13. mája 2017 sa konali športové hry klubu Liptovský Mikuláš. Súťažili sme v hode šípkami, kop na bránku, hod do koša, petang, lukostrel'ba. V lukostrel'be napodiv zvíťazili ženy nad mužmi. Súťažiaci si športový deň užili v telocvični školy Aurela Stodolu na sídlisku Nábřežie.

Michal Schroll, predseda RK SPS Liptovský Mikuláš

Prečo som sa stala členkou RK SPS v Martine

Moje stretnutie s pojmom Parkinson bolo priamo v rodine. Najprv trpela touto chorobou matkina sestra a pred pár rokmi starší brat, u ktorého bol priebeh, napriek liečbe, dosť dramatický a nedožil sa ani 70 rokov. So sestrou sme túto tému často preberali a zháňali informácie, aby sme sa čo najviac dozvedeli či a ako sa dalo tomu predísť. Zistili sme, že pozitívnu úlohu pri liečbe zohráva spolupatričnosť a stretávanie sa rovnako postihnutých ľudí. Dozvedeli sme sa o vzniknutých kluboch v rôznych mestách a s obdivom sme čítali o ich činnosti a tak sme sa rozhodli stať sa ich členkami – sympatizantkami, sestra v Banskej Bystrici a ja v Martine.

Hneď na mojej prvej členskej schôdzi klubu sme mali prednášku pani Ing. Kleňovej o zdravej výžive s výstavkou náučnej literatúry, kde som si zakúpila knižičku od členky Julky Illéšovej, v ktorej veľmi pútavo píše o jej skúsenostiach a strastiach s Parkinsonom. Prekvapila ma jej aktivita a životný elán, ako aj predsedníčky Slávky Bobockej, s ktorou redigujú časopis Spravodajca SPS aj všetky ostatné akcie klubu. 8. apríla 2017 sme absolvovali tradičný výstup na Pustý hrad vo Zvolene, na ktorom sa zúčastňujú ľudia z celého Slovenska. Už dávnej-

šie bolo mojou túžbou zúčastniť sa, lebo som rodáčka zo Zvolena, ale nikdy som nemala príležitosť ho navštíviť. Počasie nám prialo a výhľad na celý Zvolen a jeho okolie stál za vynaloženú námahu. Potvrdilo sa mi, čo som doteraz len čítala, že parkinsonici sú veľkí bojovníci a dokážu zdolávať prekážky, ktoré sú problémom aj pre zdravých ľudí, u ktorých prevláda pohodlnosť a lenivosť. Hneď na druhý deň 9. apríla sa konal Tulipánový pochod „Kráčame spolu“ v Bratislave, ktorého sa zúčastnili traja naši členovia.

Hoci som členkou klubu len dva mesiace, stihla som už absolvovať aj cvičenie Tai-chi a mám v úmysle praktizovať ho pravidelne každý týždeň. Na poslednej schôdzi nám členka Evka Tóthová predviedla cvičenie s kruhmi SMOVEY plnenými kovovými guľčkami. Tie spôsobujú vibrácie, ktoré pôsobia na 90 % tela a sú užitočné na udržiavanie dobrej telesnej kondície. Už sa teším na športový deň klubu v Strečne v júni, hlavne na splavovanie Váhu na pltiach, ako aj na všetky ďalšie akcie a činnosti, ktoré sa uskutočnia v tomto roku a na nezabudnuteľné chvíle strávené spolu s ostatnými.

*Eva Matejková
RK SPS Martin*

Tulipánový pochod

Dňa 9. apríla 2017 sme sa zapojili do medzinárodnej tradície Tulipánových pochodov. Na Slovensku trpí Parkinsonovou chorobou približne 15-tisíc ľudí, a tento počet neustále stúpa. Aj na tento fakt chcel poukázať Tulipánový pochod solidarity s ľuďmi, ktorí ňou trpia. Jeho prvý slovenský ročník s mottom: „Kráča-

me spolu“ sa uskutočnil v nedeľu 9. apríla v bratislavskom Sade Janka Kráľa.

Ním sme si pripomenuli Svetový deň Parkinsonovej choroby, ktorý pripadá na 11. apríla. „Zviditeľniť ešte stále málo poznanú chorobu, šíriť o nej informácie a tak prispieť k väčšej tolerancii a empatii v spoločnosti“.

So sloganom „Kráčame spolu“ chceme zároveň zmobilizovať pacientov a ukázať im, že nie sú a nemusia byť so svojimi problémami sami,“ objasnila hlavné ciele podujatia naša predsedníčka Katarína Félixová.

Tak sa aj naša spoločnosť pripojila k medzinárodnej tradícii Tulipánových pochodov, ktorá začala v roku 1997 v USA, pričom červený tulipán sa stal ich symbolom v roku 2005. Forma jeden kilometer dlhého pochodu má poukázať na dôležitosť pohybu z hľadiska vývoja choroby.

Na trase boli rôzne stánky, v ktorých prítomní odborníci poskytovali informácie o rôznych aspektoch diagnózy a možnostiach liečby. Ľudia mohli svoju solidaritu vyjadriť aj kúpou a oblečením si trička s kresbou Borisa Farkaša, na ktorom je motto akcie a rodina, zdieľajúca záťaž vo forme tulipánu. Akcii predchádzala tlačová beseda v budove Syndikátu slovenských novinárov, za prítomnosti odborníkov, prof. MUDr. Benetina, PHD., a MUDr. Petra Valkoviča, PHD. Samozrejme nechýbala ani naša predsedníčka Katka a za maskota vydareného pacienta som bol ja. Celú akciu v nedeľu moderoval populárny herec Tuli (Ivan

Vojtek). Trička predával kolektív „predavačiek“ pod vedením šéfky Mgr. Júlie Illésovej. Ďakujeme všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom podporili túto akciu (Ing. arch. Radoslav Herda – Slovenský pacient – trička a organizátor, Slávkyn syn – pekné fotky, Julkin manžel – tiež pekné fotky, Iveta Burkovcová predajom svojich výrobkov, Ing. Vilo Haring – ponúkal magnetky, atď.).

Nakoniec ešte spomeniem kultúrny program, kde bubeník svojou hrou vyburcoval nášho kolegu z Bratislavy k spontánnej asistencii pri bubnovaní. A ja s Julkou sme sa nechali strhnúť k tancu po schodoch (kto by sa nedal pri úžasnej pesničke od Richarda Müllera?). Dúfame, že o rok tam budú kvitnúť aj tulipány, ktoré boli prítomné iba vo forme rezaných kvetov v kytici a bude tam aj viac našich kolegov. Možno v tom hral úlohu fakt, že akcie boli tak nahustené (8. apríla výstup na Pustý hrad pri Zvolene, 9. apríla Tulipánový pochod v Bratislave). A hneď potom kloпали na dvere veľkonočné sviatky...

*RNDr. Dušan Macejko
RK SPS Liptovský Mikuláš*

Tulipánový pochod očami študentky

Tulipánový pochod, pre veľa ľudí doposiaľ neznáma udalosť. Pre veľa však niečo, čo sa oplatí podporiť, vidieť a zažiť. Ja som mala príležitosť a česť sa ho zúčastniť. Po krátkom blúdení som sa dostala na miesto konania. Sad Janka Kráľa v Petržalke. Bratislava zažila prvý takýto pochod na Slovensku. Stretli sa tu ľudia s Parkinsonovou chorobou, ich priaznivci a spoločne sme sa prešli parkom. Vládla tam príjemná atmosféra. Dúfam, že vďaka tomuto pochodu sa mnoho ľudí dozvedelo o tejto chorobe.

Organizácia bola z môjho pohľadu na jednotku. Dúfam, že o rok sa stretneme zas



v ešte hojnejšom počte a spoločne ukážeme celému Slovensku, že aj takto sa bojuje s chorobou a aj takouto maličkosťou dokážeme týmto ľuďom pomôcť.

Študentka Veronika Babiaková, Vrútky

Moja Parkinsonova choroba

Bolo ich dvanásť: lekárov, ktorí ma vyšetřovali, liečili, kontrolovali za tri roky (2000 až 2002). Rôzne odbornosti, názory, liečba, prístup...

Boli úžasne snaživí, starostliví a ľudskí. No až trinásty vyriekol ten správny, no pre mňa zároveň aj krutý ortiel.

Už viem prečo. Trinástka je mojím šťastným číslom. Trinásteho septembra som mal aj svadbu. Toto bol jeden z tých šťastnejších dní v mojom živote. Krátko nato som stratil postupne otca, svokra, svokru a mamku. Najťažšie som znášal smrť svokry a mamky. Moja choroba progredovala a silný psychický stres to ešte zhoršoval. Obe ženy zomierali na jednu z najhorších chorôb – rakovinu hrubého čreva. Moja mamka odišla do mesiaca od diagnostikovania tumoru – nezabrala žiadna liečba. Tá moja po nasadení správnych liekov – antiparkinsoník – naopak zabrala. V čase, keď som sa im snažil pomôcť, začal sa aj samodeštruktívny proces. V snahe byť pri nich čo najviac, pomáhať, vozit' autom na kontroly a vyšetřenia. V posledných dňoch ich života som si začal navyšovať levodopu. Nikdy to neurobte bez vedomia a odsúhlasenia svojho neurológa! Lieky? Bolo ich veľa: Madopar dispersible, Madopar HBS, Jumex, Comtan, Baclofen, Mirapexin, Stalevo, Azilect, Isicom, Nakom mitte, pk-Merz, nový liek v štádiu klinického skúšania, antidepresíva, lieky na spánok atď.

Prišiel som o prácu, stal som sa terčom pohľadov známych i neznámych ľudí, ktorí

vyhodnocovali, či som chorý, alebo pijem. V tom čase som mal takéto motto: „Radšej rozliat' s parkinsonom, ako zabudnúť vypit' s alzheimerom“. Nie, toto nebolo to správne motto. Dovtedy si ma lámala a presviedčala až som prišiel do o. z. Parkinson Slovensko, však, Katka? A tu som spoznal množstvo úžasných ľudí, teba, Zuzku, Fera, Ľudku, Vojtecha... Tu sa zrodilo nové motto: „Život je pohyb a pohyb je život“. A tiež: „Nežiješ iba pre seba, ale aj pre druhých“.

Dnes už má naše o.z. jedenásť klubov. Je to dobre, lebo sú po celom Slovensku a v ich vedení sú správni ľudia. Uvedomíš si to naplno až keď prídeš o kariéru, rodinu, priateľov, dôstojnosť – áno Parkinson ti vezme aj dôstojnosť. Mimovoľné pohyby a distonické krčce, kamenná tvár, tras, šuchtavá chôdza, strata čuchu, stuhnutie, spomalenie... to všetko z nás robí niečo iné. Už to nie si ty. Už je to niekto iný a ty nenávidíš telo, čo ťa nepočúva a chcel by si vrátiť to prvé. Čakal som na nový liek, na nový postup, na zázrak. Zázraky nie sú, je iba tiché očakávanie a viera. Parkinsonova choroba je zatiaľ nevyliciteľná a progredujúca. Ale ak sa zapojíš do zmysluplnej práce v prospech ďalších ľudí, však Slávka, a budeš sa hýbať, však Vojtech, zabudneš na svoje trápenie, nemohúcnosť a zistíš, že má zmysel žiť. Že si nestratil všetkých priateľov, lebo si získal nových. „Ak sa tvoja tvár obráti k Slnku, všetky tiene padnú za teba.“ (E. Hemingway).

*RNDr. Dušan Macejko
RK SPS Liptovský Mikuláš*

Niekoľko slov o hymne slovenských parkinsonikov

Slová napísal Jožko Bachratý z trnavského klubu. Na športovom dni v Leviciach dal súhlas, aby som ju skrátil, upravil.

Pôvodne mala desať slôh. Ja som vybral (či dobre, posúďte vy) päť z nich – myslím, že to úplne stačí.

Takže miesto zrodu: Trnava, autor textu Jozef Bachratý, korektúra RNDr. Dušan Macejko, premiéra v Leviciach, hudobné spracovanie zabezpečil Michal Šroll. Navrhované použiť ako slovenskú hymnu parkinsonikov pri zahájení na športových súťažiach doma a v Dubňanoch.

*RNDr. Dušan Macejko
RK SPS Liptovský Mikuláš*

Hymna slovenských parkinsonikov

My prichádzame súťažiť,
aj s parkinsonom sa dá žiť.
Že sme opäť spolu, veľmi sa tešíme
a všetkých tu prekvapíme.

Hľadáme kľúče od dverí,
kde je mobil, tiež sme zabudli.
Aj keď s tým kľúčom ťažko trafiť do dverí,
aj tak sme stále frajeri...

Vždy máme chuť do života,
nezlomí nás žiadna trampota.
Hoc sa nám ráno ťažko schádza z postelí,
aj tak sme stále frajeri...

Pohyb je naša doména,
čaká nás za to odmena.
Medaila na krku, diplom na papieri
a my sme opäť frajeri...

Chceme si užiť zábavy,
tancovať a spievať nás baví.
Snád' ešte na nás Amor šípom namieri
a budeme zas frajeri...



Zdravotný prospech vnútorných umení Taoistického Tai Chi®

V dobe uponáhľaného a sedavého spôsobu moderného života je výsledkom psychický, fyzický stres a nedostatok fyzickej aktivity. Tisíce ľudí praktizujúcich vnútorné umenia Taoistického Tai Chi prežili osobnú skúsenosť, že 108 pohybov precvičovaných v zostave môže byť efektívnou terapiou v celej škále zdravotných problémov ako napr. nedostatočná kardiovaskulárna cirkulácia, vysoký krvný tlak, artritída, bolesti v krížovej oblasti, dýchacie problémy, tráviace a taktiež nervové problémy.

Charakteristickým znakom Taoistického Tai Chi je natáhovanie a rotácia v každom pohybe. Pravidelným cvičením dochádza k obnoveniu cirkulácie, flexibility, uvoľnenia napätia a tým pomáha toto umenie obnoviť zdravie a udržiavanie správnej funkcie všetkých telesných orgánov a tkanív. Zo štúdií lekárskej literatúry, ktorú previedli zdravotní poradcovia Združenia Taoistického Tai Chi, boli

získané poznatky o zdravotných účinkoch cvičenia Tai Chi:

- je jedno z mála cvičení, ktoré je vhodné takmer pre každého bez ohľadu na jeho kondíciu. Môže sa cvičiť aj v sede, na stoličke alebo na posteli;
- je mierne, kardiovaskulárne cvičenie, ktoré má významný efekt na funkciu pľúc;
- pomáha uchovať správne držanie tela a predchádzať degenerácii chrčtice;
- pomáha regulovať imunitný systém;
- má priaznivý účinok v prevencii rednutia kostí a zachovania ich pevnosti;
- napomáha proti prevencii arteriosklerózy;
- je zistené, že môže zlepšiť každodenné aktivity ľudí trpiacich reumatickou artritídou, osteoporózou, Parkinsonovou chorobou a roztrúsenou sklerózou.

*Podľa www.taoist.sk spracovala:
Slávka Bobocká, RK SPS Martin*

SMOVEY vibračné kruhy

1. posilňujú srdce a kardiovaskulárny systém,
2. posilňujú imunitný systém,
3. aktivujú až 97 % svalov v našom tele,
4. spaľujú tuky,
5. posilňujú hlboký svalový stabilizačný systém (CORE),
6. posilňujú najmä svaly chrbta, krku a ramien,
7. oživujú viac ako 100 miliónov buniek v našom tele,
8. uvoľňujú chrbticu, ramenná a lopatky,
9. uvoľňujú svalové napätie a majú regeneračné účinky,
10. aktivujú tráviaci, vylučovací a lymfatický systém,
11. pôsobia pozitívne na činnosť vnútorných orgánov,
12. precvičujú súčasne ľavú i pravú mozgovú hemisféru,
13. zlepšujú koordináciu a fyzickú rovnováhu,
14. sú vhodné pre všetky vekové kategórie i pre hendikepovaných,
15. sú zábavné :-)

Už Rakúšan Johann Salzwimmer prišiel na to, že kruhy pomáhajú zmiernovať príznaky Parkinsonovej choroby, ktorou trpí.

Doktori a fitness tréneri, s ktorými tento nadšenec pre šport spolupracoval, sa zhodli v tom, že SMOVEY tiež pomáha pri cukrovke,

artróze, skleróze multiplex, či Alzheimerovej chorobe. Ľudia, ktorí trpia vysokým krvným tlakom a zúženými cievami si môžu pomôcť jednoduchým cvičením s týmto tréningovým náčiním.

V prípade, že máte problém s vysokým cholesterolom, určite stojí za vyskúšanie. SMOVEY pomáha aj pri rade mnohých ďalších ochorení.



O cvičení s kruhmi SMOVEY očami našej členky Evky

Rozhodla som sa vypátrať ako cvičenie SMOVEY pôsobí. Aj keď len kopírujem cvičencov z obrazovky, už teraz môžem povedať, že po cvičení 2-3 hodín denne mám ľahšie nohy. Bolo by aj na tančovanie. Potom je to štandard, trochu tras, trochu kŕče atď.

Mám skúsenosti z rôznych cvičení, po štyridsiatke, ale najmä po päťdesiatke som cvičila systematicky najmä pre udržanie fyzickej kondície. Moja terajšia skúsenosť je o inom. Takže bude dlhšie trvať, kým budem „múdrejšia“. Mňa však teší najmä to, že namiesto požiadavky zvýšiť dávky liekov je tu možnosť vyhnúť sa ich zvyšovaniu aspoň na nejakú dobu. Nič nie je spásnosné, ale trochu zabojsť má a bude mať vždy význam. Neovládám angličtinu, ale aj s mojimi amatér-

skými vedomosťami som preložila text pod názvom SMOVEY „Pomoc je v твоjich rukách“. Tak odporúčam všetkým, ktorí majú chuť, aby do rúk zobrali vibračné kruhy, zmenili trochu denný režim a začali systematicky cvičiť.

Určite každý organizmus parkinsonika funguje podľa vlastného režimu a nie každý nájde po niekoľkých dňoch cvičenia to pozitívne, ale za pokus to stojí. Byť niekoľko hodín pohyblivejší a uvoľnenejší je plus pre každého. Nebavme sa o tom, že parkinsonovu chorobu nevieme liečiť, ale o tom, ako by sme mesiace a roky s kolegom Parkinsonom vychádzali lepšie. Jedna cestička vedie aj cez vibračné kruhy.

Na záver ešte raz heslo:
„Pomoc je v твоjich rukách!“

Eva Tóthová, členka RK SPS Martin

Vážení parkinsonici,

posielam Vám informácie o športovej lige parkinsonikov, ktorá sa uskutoční v dňoch 3. júla – 4. júla 2017 (pondelok, utorok) na SOŠ elektrotechnickej na Zvolenskej ceste 18, 975 32 v Banskej Bystrici.

Zraz je na hlavnej železničnej stanici o 8:00 hod., odkiaľ sa presunieme do priestorov školy, kde je zabezpečené ubytovanie, strava, telocvičňa a športový areál. Bowling sa nachádza blízko školy, kto však nebude vládáť ísť peši môže využiť mestskú hromadnú dopravu, ktorá chodí často. Sú to len dve zastávky autobusu.

Program:

3. júla 2017

- 9:00 hod. – začiatok podujatia
- 9:15 hod. – privítanie a oboznámenie sa s pravidlami jednotlivých športových disciplín
- 9:30 – 12:30 hod. – súťaže
- 12:30 – 13:30 hod. – obed
- 13:30 – 18:00 hod. – súťaže
- 18:00 – 18:45 hod. – večera
- 18:45 – 20:00 hod. – po večeri je možnosť súťažiť v navliekaní korálov. V prípade dostatočného počtu účastníkov bude večer spríjemnený hudbou.

4. júla 2017

- 8:00 – 8:45 hod. – raňajky
- 8:45 – 11:00 hod. – dokončenie súťaží a vyhodnotenie
- 11:00 – 12:00 hod. – obed

Po obede bude postupný odchod účastníkov podľa cestovného poriadku.

Poznámka organizátora:

V prípade, ak by sa čas súťaží z akéhokoľvek dôvodu predĺžil, budeme o tejto programovej zmene včas informovať.

Súťažné disciplíny:

- bowling,
- hod do koša,
- kop na bránku,
- šípky,
- petang,
- chôdza s loptičkou na lopári,
- stolný tenis,
- navliekanie korálov (v prípade záujmu),
- tanec s loptičkou dvoch súťažiacich, ktorí si čelom držia loptičku,
- triedenie strukovín v časovom limite.

Doprava:

Predsedia klubov budú včas informovaní o cestovnom poriadku vlakov a autobusov, ako i mestskej dopravy, keďže odchodový deň je 4. 7. 2017 (utorok – štátny sviatok) na čo nezapodí pri objednávaní lístkov na vlak.

Účastnícky poplatok je 6 €, ale je možné i to, že sa finančná situácia zlepší. V tom prípade bude cena účastníckeho poplatku upravená smerom nadol.

Prosila by som všetkých súťažiacich, aby mi nahlásili v predstihu športovú disciplínu v ktorej chcú súťažiť.

Záverom zdôrazňujem, že tohto podujatia sa po prvýkrát zúčastnia aj zrakovopostihnutí parkinsonici.

Teším sa na všetkých a prajem vám veľa príjemných zážitkov a hlavne veľa úspechov v súťažiach.

Termín posielania prihlášok do 25. 6. 2017.

Iveta Burkovcová
predsedníčka RK SPS
Banská Bystrica

Milí přátelé Slováci,

už jsme toho společně prožili od 1. Parkinsoniády hodně. Setkání i parkinsoniády se konaly každý rok.

Nechci vyčíslovat počet. Mohu však s klidným svědomím říci i napsat, že každý z nich bylo pohodové a hezké. Z každého jsme si odnesli hezké zážitky. Díky nim se držíme stále nad vodou a podporujeme se (obrazně podpíráme jeden druhého) a předáváme si pozitivní energii, i když o tom ani nevíme. To pěkné ze setkání v nás zůstává a naše vnitřní já povzbuzuje tělo k dalším činnostem. Nic nás nenutí cestovat stovky kilometrů, nikdo nás nepohání, přesto starosti a problémy z dalekých cest odkládáme, a když řeknu, že si je nepřipouštíme, nebudu daleko od pravdy. Naše nemoc je zvláštní a ten kdo ji nemá, nechápe situace, ve kterých se nepohneme a situace, ve kterých dokážeme vydržet sportovat, ujít kilometry, nebo několik hodin něco dělat.

Moje susedka mě nedávno poprvé viděla, jak se pohybuji v ofu a přiběhla, co mi je, jestli může pomoci. Tak jsem jí řekl, že se tak děje každý den, jenom s tím rozdílem, že za daného stavu nevycházím a neukazuji se. Výkony, které podáváme na parkinsoniádě, jsou ve své podstatě heroické. Mnozí se zasmějí tomuto přirovnání, ale je to tak. Přesto nám pohyb prospívá a vědomí, že ještě něco dokážeme, dvojnásob.

Že se den ode dne horšíme, nevnímáme. Přijdeme na to obvykle v situaci, když děláme nějakou činnost po dlouhé době a ono už to udělat nejde. Potom přichází depky, stresy a ty se zvládají těžko a v osamocení někdy vůbec ne. Proto je nám dobře v kolektivu. Promiňte, že jsem se tak rozepsal, jistě tyto situace všichni dobře znáte. Možná jsem se potřeboval vypsát. Pomáhá mi to.

Teď to hlavní, zveme vás a těšíme se na vás. Přijďte, už víte kam.

Honza Škrkal za organizátory

POZVÁNKA NA 10. PARKINSONIÁDU



Vážený pane/paní,

dovoluji si Vás jménem spolku Parkinson Slovácko pozvat na naši mezinárodní Parkinsoniádu.



Doba a místo konání: 4. - 6. 8. 2017
Dům Kultury Hodonín a Sportcentrum
Želva Dubňany



Športový deň v obci Strečno

Organizátor: o.z. Spoločnosť Parkinson Slovensko – regionálny klub Martin

Miesto: telocvičňa obec Strečno, **Dátum:** 23. – 24. júna 2017

PROGRAM:

piatok 23. júna 2017

9:00 – 9:30 hod. prezentácia ● 9:30 – 10:00 hod. privítanie účastníkov ● 10:00 – 12:30 hod. súťaže – stolný tenis, bowling, petang ● 12:30 – 13:30 hod. obed ● 13:30 – 14:00 hod. vyhodnotenie súťaží ● 14:00 hod. odvoz záujemcov o splavovanie Váhu na pltiach ● 14:30 – 16:00 hod. splavovanie ● 16:00 hod. voľný program ● 19:00 hod. spoločné posedenie pri hudbe

sobota 24. júna 2017

8:00 hod. raňajky ● 10:00 hod. prehliadka NKP hrad Strečno

Po splavení Váhu na pltiach ubytovanie pre záujemcov v Penzióne Irenka v Strečne
Po dohode je možné ubytovanie aj pred začatím programu.

Voľný program – podľa záujmu, na výber sú tieto možnosti:

- Návšteva pamätnej izby obce Strečno
- Pamätník francúzskych partizánov
- NKP hrad Strečno

Dohodnutá cena za ubytovanie – 15,- € vrátane večere a raňajok

Dohodnutá cena za splavovanie Váhu na pltiach – 5,- €

Doprava autobusom: Vrútky – Strečno a naspäť v piatok – 2,- €/ 1 osoba

Doprava v sobotu – podľa potreby

Štartovné – petang, bowling, stolný tenis a šípky 10,- €/osoba (len hráči)

Ostatné disciplíny sú zadarmo

Lístky na občerstvenie (guláš + nealko, pivo, minerálka) – 5,- €/osoba

Zabezpečené budú sprchy

Upozornenie: v telocvični je potrebné používať športovú obuv!

Obuv nesmie mať podrážky čo robia „šmuhy“

Viac informácií nájdete aj na FB: **Parkinson – regionálny klub v Martine**

TEŠÍME SA NA STRETNUTIE S VAMI!



Ak nám majú
antibiotiká pomáhať,
**musíme si
ich chrániť!**

MEDICÍNSKY GARANTOVANÉ INFORMÁCIE
O ANTIBIOTIKÁCH PRE PACIENTOV

- články pre pacientov
- testy a prieskumy
- videá a infografiky

partneri projektu

