

# SPRAVODAJCA Spoločnosť Parkinson Slovensko

časopis **S**poločnosti **P**arkinson **S**lovensko



Mikuláš Illéš: Život je pohyb, pohyb je život.

## Z obsahu:

vychádza 15. 9. 2017

- Odborníci pre nás
- Informácie z RK SPS
- Športové podujatia

- Naša tvorba
- 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!

Každá osoba z našej minulosti žije ako spomienka v našej mysli. Nie každá bola dobrá. Ale každá nám pomohla písať príbeh nášho života a tak utvorila osobnosť, ktorou sme dnes. Niekedy ľutujeme, že sme v minulosti pustili určitých ľudí do svojho života, avšak posunulo nás to vpred a pomohlo nám to uvedomiť si, čo chceme a čo nie. Je na nás prijať všetko čo bolo, tak ako bolo, bez sebaľutovania, pretože to tiež patrí k nášmu životu. Nie je možné, alebo aspoň je veľmi ťažké na minulosť zabudnúť. Dôležité je prijať to ako jedinú a to najlepšiu cestu, ktorá nás priviedla tam, kde sme dnes. Život je v každom momente taký ako má byť, a teda všetko čo sa nám prihodilo, prihodilo sa presne tak, ako malo.

V tomto čísle je veľa príbehov, ktoré ste poslali, každý má niečo do seba, a ja Vám



prajem príjemné chvíle s naším Spravodajcom.

*Vaša spoločníčka na ceste  
s Parkinsonom  
Slávka*

## OBSAH 3 / 2017

Spomienka na leto .....	4	Ako som začala žiť s Parkinsonom .....	14
Výživa u parkinsonika .....	5	Sľub .....	15
Lysá nad Labem .....	6	Konope sa vracia... ..	16
Desiate Dubňany .....	7	Moja Parkinsonova choroba	
Rekondičný pobyt v Rajeckých		– poďakovanie .....	16
Tepliciach .....	8	Pozvánka na seminár .....	17
Športový deň v Strečne .....	10	Bowlingový turnaj „O cenu Liptova“ .....	17
3. ročník športovej ligy parkinsonikov ...	11	Pozvánka na odbornú prednášku .....	18
Paríž .....	12	Pozvánka – Akadémia Parkinson	
Moja Parkinsonova choroba		odborné podujatie v Žiline .....	19
(3. pokračovanie) .....	13	Úsmev – klub rodičov výnimočných detí ..	20

**Vážení čitatelia,**

som rád, že sa Vám môžem po dlhšej dobe opäť prihovoriť.

Končí sa leto a s ním aj prázdniny. A hoci väčšina z nás nechodí do školy, stále je to aj pre nás prázdninové obdobie. Súvisí to s našimi spomienkami na prázdniny a tiež s väzbou na naše deti, či vnúčatá, ktoré ich veľmi intenzívne prežívajú. Končí sa teda obdobie dovolení, výletov, večerných posedení v kruhu rodiny a priateľov, a začína sa obdobie školy a práce. Napriek tomu, že deň sa bude skracovať, paradoxne sa zvykne skracovať aj čas venovaný sebe a svojim blízkym.

Dúfam, že ste si toto leto užili. Vyhovoriť sa na počasie tento rok sa jednoducho nedá. Slniečka bolo naozaj dosť, tak snád' Vás nabilo energiou na dlhé obdobie. Teší ma, že SPS zorganizovala aj počas leta rôzne športové podujatia, lebo šport, resp. pohyb je základom života. Hlavnou črtou živej hmoty je naozaj pohyb. A je to práve pohyb, čo nás udržiava pri živote. Pohyb ľudí spája. Určite spoločná túra, či loptová hra ľudí zbližuje viac ako posedenie pri poháriku. Fandím všetkým, čo majú radi pohyb a zvlášť tým, ktorým sa hýbe zle, a predsa sa hýbu. Mám na mysli viaccerých z Vás.

Dnes som bol na preteku v horskom behu a odniesol som si prekrásny zážitok. Súťažne s nami bežal jeden nevidiaci bežec. Mal so sebou spolubežca navigátora, ktorý ho navigoval po trati. Viem si predstaviť bežať slepého bežca po asfaltovej ceste, ale dodnes som si neveredel predstaviť bežať slepého človeka po turistickom horskom chodníku. Ale on to dokázal a bol pre mňa jednoznačným víťazom celých pretekov. Je to dôkaz, že keď človek chce, tak sa dá aj nemožné.



A žiaden hendikep nie je dôvodom na opustenie sa.

Prečo sa dnes toľko venujem tomu pohybu? Lebo Parkinsonova choroba je ochorenie pohybu, čiže ochorenie, ktoré pohyb neumožňuje, alebo ho ťažko deformuje. Trasom, stuhnutosťou, pomalosťou, nestabilitou alebo mimovôľovými pohybmi. Na Slovensku a v Čechách sa radí Parkinsonova choroba medzi extrapyramídové ochorenia, kým inde vo svete sa tento názov nepoužíva, ale hovorí sa o skupine ochorení s názvom movement-disorders – ochorenia pohybu. A je to naozaj presné vyjadrenie.

Viem, že toto leto prinieslo aj smutné správy – pre niektorých členov to bolo ich posledné leto. Aj to prináša život. Jedni prichádzajú, druhí odchádzajú. S po-

korou musíme prijať fakt, že v živote je veľká nespravodlivosť. Že každému je nadelené iné množstvo času určeného na pobyt tu na Zemi. Našťastie je to kompenzované jednou spravodlivou vecou. Pre každého trvá deň presne 24 hodín. A je na každom z nás, ako tých 24 hodín využijeme. Prežijeme ho v trápení sa nad minulosťou? Budeme sa strachovať, čo zlé nás čaká zajtra? Alebo sa budeme tešiť z maličkostí a radostí dnešného dňa,

spravíme niečo pre seba, pôjdeme sa prejsť, zavoláme niekomu, alebo sa len tak usmejeme. Áno, len od nás závisí ako využijeme najbližších 24 hodín, rovnako ako aj najbližší týždeň či mesiac. Voľba je v našich rukách.

Prajem vám krásnu jeseň, plnú pohody a zdravia.

**MUDr. Milan Grofik**  
**Neurologická klinika**  
**Univerzitná nemocnica Martin**

## Výživa u parkinsonika

Aj keď sa to niekomu nezdá, správne stravovanie je veľmi dôležité, nielen ako liečba, ale aj ako prevencia ďalšieho poškodenia organizmu. Telo nám dá vždy najavo, ak niečo nerobíme správne, len si to treba uvedomiť.

Parkinsonova choroba je druhé najčastejšie neurodegeneratívne ochorenie. V súčasnosti nie je možné ho vyliečiť, ale je ho možné dobre liečiť a zastaviť progresiu ochorenia. Pre toto ochorenie neexistuje nejaká špeciálna diéta. Avšak sprievodné ťažkosti spojené s ochorením je možné ovplyvniť úpravou stravovania. Vyvážená strava dodá telu viac energie a taktiež antiparkinsonická liečba je účinnejšia. Tento príspevok je iba načrtnutím tejto závažnej problematiky.

Dôležité je pravidelné stravovanie – 6x denne v menších dávkach. Strava má mať šetriaci charakter. Pikantné a vyprážané jedlá, nafukujúce potraviny (kel, kapusta, karfiol, kaleráb) nie sú najvhodnejšími. Orechy a rôzne semená, ktoré sú bohatým zdrojom nenasýtených mastných kyselín je lepšie jesť v pomletej forme. Nakladané, pikantné a plesňové syry, ktoré sú ťažko stráviteľné by nemali byť súčas-

tou jedálneho lístka parkinsonika. Samozrejme je potrebné vyhýbať sa aj umelým a konzervačným látkam (umelé sladidlá, konzervačné látky a stabilizátory), ktoré zbytočne zatažujú tráviaci trakt.

Jedlo by malo obsahovať dostatok vlákniny obsiahnutej v zelenine, celozrnnom pečive, cereáliách, ryži. Nesmieme zabúdať na čerstvé ovocie. Je vhodné obmedziť množstvo cukru v jedle (pozor na dosladzované potraviny, limonády a pod.). Vyhýbať sa treba aj potravinám s nízkym obsahom stužených tukov a cholesterolu. Vhodné je obmedziť množstvo soli. Dbajte na dostatočný príjem tekutín – hlavne vody. Alkoholické nápoje nie sú úplne zakázané, ale je nutná striedmosť v ich konzumácii.

Lieky a ich interakcie s potravou, hlavne levodopa, pôsobí účinnejšie, ak je užívaná na lačný žalúdok, asi polhodiny pred jedlom alebo 1 hodinu po jedle. Ak je levodopa užitá po jedle, zvlášť po jedle bohatom na bielkoviny (mäso, mliečne výrobky a pod.), jej vstrebávanie sa zníži a klinický efekt, zlepšenie pohyblivosti, bude menší. Samozrejme, ak užívate levodopu veľmi často (napr. každé 2 hodiny), môže to byť problém. Vtedy je potrebné



hlavné jedlo bohaté na bielkoviny (napr. mäso) presunúť až na večeru. Po bohatšej bielkovinovej večeri bude síce efekt levodopy horší, ale ak nevykonávate večer väčšie fyzické aktivity, je to lepšie, ako byť menej pohyblivý cez deň. Bielkoviny nemôžeme z jedálneho lístka úplne vylúčiť, pretože sú potrebné pre svalovú hmotu. Nedostatok pohybu vedie aj k úbytku svalovej hmoty. Pacienti by mali zaradiť do jedálneho lístka bielkoviny (mäso, vajcia, syry) a výborným zdrojom sú aj strukoviny. Pri problémoch s trávením je vhodnejšie nekombinovať bielkoviny

a sacharidy. Mozgové bunky potrebujú pre svoje fungovanie, tiež správny pomer esenciálnych mastných kyselín, takže úplne vylúčenie tuku a podávanie nízko-tučných výrobkov nie je správne.

V strave je dôležité zabezpečiť dostatok vitamínov E, C, B. U pacientov s PCH liečených levodopou je potrebné zabezpečiť dostatok vitamínov skupiny B, hlavne kyseliny listovej a vitamínu B12.

Najdôležitejšie je uvedomiť si, že každý z nás je iný a potrebujeme to zohľadniť aj v otázke životosprávy.

*RNDr. Ľuboslava Macejková*

## Lysá nad Labem

Súťaž v Lysej nad Labem sa skončila a pre naše združenie to prinieslo dve ocenenia. Z Košíc zaujal Ing. Ivan Zahatňanský, ktorý za svoje dielo dostal zvláštnu cenu. Musím povedať, že pri tomto diele skoro stále niekto stál a obzeral si tento krásny výtvor. Drevorezbárska práca s názvom „Zverokruh“ očarila snád' každého. Pozitívne boli hodnotené i ostatné práce našej spoločnosti. Ocenenie patrí tiež RNDr. Dušanovi Macejkovi, ktorý zaujal svojou básňou „Sľub“. Báseň porota ocenila a tak radosť putuje i do Liptovského Mikuláša. Mne osobne sa páčili všetky naše práce. Musím však vyzdvihnúť dve naše členky. Pani Jarmilu z prešovského klubu a pani Evu z Banskej Bystrice. Ich súťažné výšivky sú skutočne prekrásne. Je radosť stáť a preberať ceny pre našich ocenených. Stále je to pre mňa česť a ja som tento rok znovu mala tie isté pocity. Porota vyberala z 3 300 prác, jej výber bol naozaj ťažký. A pretože v tomto výbere ocenených sú zastúpené i naše farby, tak to môže vyvolať len spokojnosť a obrovskú radosť.

S pocitom radosti a šťastia som opúšťala výstavisko a tak, ako som to pri záverečnej rozlúčke organizátorom sľúbila, tak to píšem i tu. Lysá je pre mňa magnet, túto akciu v Lysej nevidieť sa jednoducho nedá. Teším sa na budúci rok a som skalopevne presvedčená o tom, že zasa príde väčšina tých, ktorí vystavovali, alebo sú akýmkoľvek spôsobom s Lysou prepojení. Verím, že 19. ročník bude opäť zaujímavý, že prinesie nových víťazov, nové ocenenia. Veľmi sa teším aktivitám niektorých riaditeľov seniorských zariadení na východe našej vlasti. Zapojili sa do súťaže a boli veľmi spokojní. Nezabúdam na svoju kolegyniu a predsedníčku RK SPS Prešov, Martu Petrovú. Tá sa aj v tomto ročníku naplno venovala stánku. Návštevníkom podávala informácie o nás, vysvetľovala, odpovedala na otázky. Opäť úspešne pomáhala a ja si už Lysú bez Marty ani neviem predstaviť.

Záverom ešte raz obrovská gratulácia oceneným členom našej spoločnosti. Pánovi Zahatňanskému ďakujem za nádher-

nú kyticu, nesmierne si to cením. Úprimné poďakovanie patrí neodmysliteľne i vedúcej výstaviska, Bc. Viere Součkovej, ako aj riaditeľke a zároveň senátorke čes-

kého parlamentu pani Emílii Třískovej.

Ďakujem Vám. Ďakujeme za všetko, čo ste pre nás už vykonali.

*Zuzana Michalková, PR SPS*

## Desiate Dubňany

Pár slovami sa pokúsím priblížiť dianie v Dubňanoch počas nášho stretnutia. Tak ako vždy, boli sme nahlásení v dosť veľkom počte. Žiaľ, niektorí z účastníkov zrušili svoju účasť pre počasie. Vieme, že v tento týždeň bolo zvlášť horúco. Všetkým nám to zhoršovalo zdravotný stav. Napriek tomu nás bolo dvadsaťosem. Desiaty ročník sa niesol v znamení nostalgie. Zakladateľ a priekopník tohto stretnutia sa vyjadril, že končí. Je unavený. Počas všetkých ročníkov sa nestal žiaden úraz (aspoň neviem o tom). Tento rok sa to porušilo. Jeden člen nášho tímu spadol a zlomil si nohu v kĺbe. Jedná sa o Viliama



Haringa. Až po operácii ho previezli domov. Prajeme mu skoré uzdravenie.

Teraz tie dobré správy. Udeľovali sa aj štvrté miesta tzv. „krumpľové“. Uvediem našich ocenených.

### Kop na bránku:

- 4. miesto Michal Vydra (nový člen), Trnava
- 2. miesto Melánia Kahanová, Bratislava

### Strelba hokejkou na bránku:

- 3. miesto Helena Révayová, Martin

### Hod do koša:

- 3. miesto Jozef Čontofalský, Košice

### Fúkačka:

- 3. miesto Jozef Nemčok, Košice

### Boccia:

- 2. miesto Jozef Bachratý, Trnava
- 4. miesto Katarína Félixová, Levice

ĎAKUJEM všetkým účastníkom za reprezentovanie našej spoločnosti

*Katarína Félixová  
predsedníčka SPS*



## Rekondičný pobyt v Rajeckých Tepliciach

V dňoch od 7. do 13. augusta 2017 sa dvadsaťosem členov z celého Slovenska zúčastnilo rekondičného pobytu v hoteli Skalka v Rajeckých Tepliciach. Tešili sme sa naň celý rok. Počasie sme mali dobré, až na veľkú horúčavu, ktorú mnohí z nás dosť ťažko znášali. Každé ráno sme mali rozcvičku s cvikmi TAI-CHI v parku za hotelom, v ktorom sme boli ubytovaní. Náš pobyt nám spríjemnil personál, ktorý bol milý a ústretový k našim požiadavkám.

Procedúry, ktoré nám určili nás dosť sklamali. Očakávali sme aspoň takú úroveň, ako vlani v hoteli Alexandra v Liptovskom Jáne. Tiež stravovanie bolo slabšie, menej kvalitné. Chýbali jedlá vhodné pre parkinsonikov, ktorí užívajú lieky s obsahom levodopy. Nakoľko tento wellness hotel je výlučne zameraný na zdravých ľudí, vznikli nám spomínané problémy. Pri najbližšom vyberaní rekondičného pobytu je nevyhnutné overiť si nároky a požiadavky vhodné pre pacientov s PCH. Ticho lieči, ale blízko hotela vedie hlavná frekventovaná cesta, tiež železni-

ca – vo dne, v noci autá a vlaky neprispeli k nášmu ozdravnému pobytu. Okolie hotela je krásne, jeho kvalitu však znižuje spomínaná hlučnosť.

Pobyt sa niesol vo veselom, družnom a optimistickom duchu, s Dušanovým humorom, jeho vtipmi, hrami petangu, hode šípkami. Vo štvrtok sme usporiadali turnaj v bowlingu a v piatok spoločnú opekačku pri vatre, ktorú urobili naši chlapci. Využívali sme možnosť kúpania v bazénoch v Afrodite, taktiež verejného kúpaliska neďaleko hotela, pretože hotel Skalka bazény nemá. Boli sme výborný a zohratý kolektív, spoločne sme prestáli aj nočnú búrku, ktorá skončila vyvráteným stromom, našťastie spadol po polnoci na frekventovanú cestu a nie na parkovisko plné aut. Šikovní požiarnici ešte v noci odpratali prekážku, takže sme opäť zaspávali za zvuku motorovej píly. Trinásteho augusta sa nám skončil pobyt, na ktorý budeme spomínať a tešiť sa na ďalší.

*Tonka Solčaniová*

*RK SPS Košice*

## Rekondičný pobyt v hoteli Skalka v Rajeckých Tepliciach

Naše občianske združenie Spoločnosť Parkinson Slovensko združuje občanov postihnutých Parkinsonovou chorobou, ich rodinných príslušníkov a sympatizantov a činnosť združenia je zameraná na prekonávanie a kompenzáciu dôsledkov postihnutia PCH. Medzi prostriedkami na dosiahnutie týchto cieľov sú napríklad aj rekondičné pobyty, poradenská, informačná a osvetová činnosť a spolupráca s odborníkmi – najmä lekármi. A práve rekondičné pobyty sú najvhodnejšou platformou na takéto ciele. Sprvu sa konali

v Piešťanoch, boli plné procedúr, besied s odborníkmi, (lekár, psychológ, logopéd, fyzioterapeut) cvičení na čerstvom vzduchu a vo vode (toto bolo typické aj pre Liptovský Ján – hotel Alexandra, kde sa využívali aj telocvičňa, kongresová sála...). Vždy sa pozeralo na to, aby to boli hotely s bezbariérovými, prípadne čo najmenej komplikovanými prístupmi, s možnosťou výberu aj diétnych jedál. Pozýval sa aj lekár, ktorý okrem besedy a poradenstva tak akosi zabezpečil aj lekársky dozor. SPS vždy dala možnosť členom preplatiť



malé množstvo procedúr, alebo vybavila množstvo zliav.

Tu prišiel posledný – teda tohtoročný rekondičný pobyt v Rajeckých Tepliaciach. Hneď pri nástupe – výstupom po schodoch (tých je v hoteli Skalka požehnané) ukončil rekondičný pobyt pádom člen košického klubu Janko Staňa, ktorý našťastie pád prežil. Moja manželka keď videla odchádzať sanitku mi povedala: „Dúfam, že to nebol niekto od vás....!“

Počasie bolo horúce, leto kulminovalo takmer 39-timi stupňami, a až keď som si kúpil malý ručný ventilátor, tak mi na recepcii ponúkli možnosť zapožičať ich stolový, otáčavý. Personál vo wellness centre veľmi ochotne zmenil 2 procedúry, ktoré mi nevyhovovali a potom mi povedali, že sa nemám pred ostatnými s výmenou chváliť, lebo by aj ostatní chceli meniť (z tohto mi vychádza, že rehabilitačná sestra a masér, rozhodujú kompetentnejšie o procedúrach, ako lekár alebo my, ktorých sa to bezprostredne týka)!!! Ale veď my sme klienti, pacienti, platiaci za všetky služby! A neboli najlacnejšie: 20 % zľava na liečebné bazény v Afrodite vyzerá tak, že 13,50 € platí jeden z nás na 2 hodiny pri vstupe do bazénov ale nie aj do wellness, a keď sme zisťovali či majú zľavy klienti s preukazom ŤZP s doprovodom, či by to nebolo výhodnejšie, tak čo si myslíte? Nepoznajú takéto sociálne úľavy!

Keď sa Emilovi z Považskej Bystrice znížil tlak, bolo veľmi ťažké mimo ordinálnych hodín kúpeľnej ordinácie lekára pozháňať tlakomer, pre Ondreja Nagyho striekačku na spriechodnenie pumpy, ktorú priniesla z domu službu končiaca ochotná mladá recepčná (svetlá výnimka!).

Ranných rozcvičiek sa ujala ochotne Slávka Bobocká, no nebolo v našej moci

aj si riadne rozhybať svalstvo, aj sa súbežne ešte len oboznamovať s cvičeniami TAI CHI. Prítomnosť lekára v našej skupinke chýbala. Chýbala aj telocvičňa, no najmä cvičenie v bazéne. Keby tu bola s nami rodina Farkašová, tak by som bol ochotný aj mlčať a nevyrušovať... Cez Zľavomat sa dal kúpiť poukaz pre 2 osoby na 7 dní/6 nocí na ten istý termín v tom istom hoteli za 380 eur (190 eur/osobu) a Mery s Mirkom sú ochotní cvičiť alebo aj pomáhať pri zdravotných problémoch a vstupe a výstupe (bazén) bezplatne... V tomto smere bola asi Alexandra najlepším miestom pre rekondičák...

Tento príspevok neberte len ako výčitku, ale aj výzvu pre skvalitnenie našej činnosti a neurážajte sa vy, ktorí ste v našej spoločnosti vo vedúcich funkciách a tobôž nie ty, Milotka! Prosím v mene účastníkov rekondičného pobytu v Rajeckých Tepliaciach za to, aby sa náš výbor presvedčil o bezbariérových pomeroch, porovnal vhodnosť termínu (ihneď po parkinsoniáde sa konal rekondičný, takže pri rozhodovaní to bolo asi dôležité kritérium), zvážil finančný príspevok (na procedúry, bowling, bazén, wellness...) pokúsil sa pozvať hosta na prednášku (zdravotných problémov máme dosť – výber tém je široký). Pred každým rekondičným pobytom je treba najprv všetko pozisťovať, pohladať sponzorov (nielen výbor, aj my sa musíme snažiť) skúsiť vybaviť bonusy (a cvičenie v bazénoch atď.).

Lebo život je pohyb a bez pohybu sa nedá žiť! – také je naše motto.

Lebo úroveň rekondičných pobytov upadá, finančne však narastá. Ešteže sa kolektív držal tak súdržne. Možno, že nás zomkla táto situácia.

*Dušan Macejko  
RK SPS Liptovský Mikuláš*

## Športový deň v Strečne

Po minuloročnom úspechu u parkinsonikov sme sa rozhodli aj tento rok usporiadať športový deň nielen pre členov SPS, ale aj pre sympatizantov a rodinných príslušníkov. Náš člen Paľko Tavač sa ponúkol za hlavného organizátora a ponúkol nám priestory v rodnej obci Strečno.

Termín padol na 23. júna 2017. Horúčavy predchádzajúcich dní s parkinsonikmi poriadne „zamávali“. Bola tu síce možnosť prenocovať v miestnom penzióne, ale odradila aj neprejazdnosť cesty pod Strečnom. Predpoveď na piatok nebola vôbec priaznivá – lokálne búrky s krupobitím. Ráno o štvrtej začalo liať, no my sme to mali „vybavené“, od deviatej nepadla ani kvapka.

Športový deň otvorila Slávka Bobocká, predsedníčka RK SPS Martin. Po nej mali príhovor prezident ROTARY klubu v Martine Ing. Ján Žiak a zástupkyňa starostu obce Strečno pani Beáta Badibangová. Pozdraviť nás prišiel aj najstarší člen nášho klubu Vojtech Niksch. Po hymne

parkinsonikov a menšom organizačnom „chaose“ sa začalo súťažiť. Z celkového počtu účastníkov v stolnom tenise si zlato odniesla Anka Gašparcová zo Zvolena, striebro Paľko Tavač z Martinského klubu a bronz Jarko Dunčko z L. Mikuláša. V bowlingu si zlato odniesla Gabika Urdzíková z RK Košice, striebro Jarko Dunčko z L. Mikuláša a bronz Marko Urdzík z Košíc, v šípkach si zlato odniesol Miško Schroll z LM, striebro Vierka Vrábľová z Prešova a bronz Anka Gašparcová zo Zvolena. Všetkým víťazom srdečne gratulujeme! Ďakujeme všetkým účastníkom druhého športového ročníka RK SPS Martin v Strečne za hojnú účasť.

Po vyhodnotení súťaží sme sa posilnili zemiakovými posúchmi Paľkovej mamičky a išli sme na plte. Pltníci nám rozprávali príbehy, spievali. Plte nás hojdali na Váhu, slniečko tiež vykuklo spoza mrakov. Aj napriek silnejšiemu vetru a „vlnobitiu“, ktoré ošpliechalo „pasažierov na ľavoboku“ sme bez strát splavili niekoľko





kilometrový úsek Váhu. Tí, čo ešte vládali, si zacvičili s lektormi Taichi.

Po ubytovaní sme sa prešli k Pamätníku francúzskych partizánov. Na druhý deň sme navštívili kolibu Skalka, hrad Strečno s krásnou vyhlídkou.

Vrelá vďaka patrí všetkým ochotným ľuďom, ktorí prispeli k vydarenému podujat-

tiu nás parkinsonikov z celého Slovenska. Dobré meno obce budeme šíriť v L. Mikuláši, Košiciach, Prešove, Zvolene, Bratislave a taktiež vo Vrútkach a Martine.

### DOVIDENIA O ROK, PRIATELIA!

*Júlia Illéšová*  
*RK SPS Martin*

### 3. ročník športovej ligy parkinsonikov

Regionálny klub SPS v Banskej Bystrici usporiadal v dňoch 3. – 4. júla 2017 tretí ročník celoslovenskej športovej ligy parkinsonikov. Športovú ligu parkinsonikov organizuje každý rok iný klub. Dostali sme ponuku, aby sme športovú ligu parkinsonikov usporiadali v Banskej Bystrici. A my sme súhlasili. Pre nás to bola výzva aj skúška našich členov, ako zvládneme akciu bez predchádzajúcich skúseností. Najdôležitejšie bolo motivovať ľudí s Parkinsonovou chorobou k športovej aktivite a zároveň priblížiť verejnosti informácie o tomto ochorení. Samozrejme neočakávajte, prosím, žiadne veľké výkony. Pre niektorých z nás je obrovským úspechom trafiť z niekoľkých metrov kopom loptu do bránky. Pre iných je úspechom už samotný kop do lopty. Napriek tomu prišli sme a súťažili. Po ukončení tohto športového podujatia sme konštatovali, že napriek menším chybám, ktoré pramenili z neskúsenosti organizovania takejto veľkej akcie, sme my organizátori spokojní. S čistým svedomím môžeme povedať, že športová liga dopadla nad očakávanie.

Čo nám dalo toto podujatie? Mnohí z nás trénujú, pripravujú sa na súťaže, treba nám veľa pohybu. Pohyb rovná sa život. Kým sa hýbeme, vieme, že žijeme. Ďalším dôležitým aspektom sú stretnutia, nové kontakty, priateľstvá a odovzdá-

vanie skúseností. Pre nás chorých sú tieto veci veľmi dôležité. Po prvýkrát sa zúčastnili aj parkinsonici s poruchou zraku. Sme radi, že sme tejto skupine parkinsonikov mohli urobiť radosť. Rovnako našim blízkym, ktorí nám pomáhajú ako asistenti pri rôznych činnostiach, ktoré sami nedokážeme urobiť. Sympatizanti sú súčasťou našich klubov a preto sme im umožnili súťažiť spolu s nami.

Na záver, by som chcela poďakovať všetkým sponzorom: – mestu Banská Bystrica, nadácii Podbrezovských železniční, nadácii Miška Sotáka, Podbrezovským železničiarňam, riaditeľovi SOUS Ing. Jánovi Žufovi, riaditeľovi školy SOUS pod Bánošom Ing. Jánovi Filovi, Ing. Ľubomírovi Vančovi z pivovaru Urpín, Ing. Mariánovi Kotlebovi a firme Boriocca (ovocie) za ich pomoc. Všetci sponzori nám dopomohli k tomu, aby sa toto podujatie mohlo uskutočniť. Milí priatelia, touto cestou sa chcem tiež poďakovať za sponzorskú pomoc Mgr. Markovi Urdzíkovi a jeho manželke, pomáhajú nielen nášmu RK v Banskej Bystrici, ale všetkým našim regionálnym klubom.

**Taktiež** za celý RK SPS v Banskej Bystrici ďakujem všetkým zúčastneným členom klubov SPS.

*Iveta Burkovcová*  
*predsedníčka RK SPS v Banskej Bystrici*



## Paríž

V tomto krásnom meste som mala možnosť stráviť dlhšiu dobu. Dcéra nastúpila do práce po materskej dovolenke, ktorá je kratšia ako u nás na Slovensku. Mne zverili do opatrovania malého vnúčika, kým bola v práci.

Každú voľnú chvíľu som strávila prehliadkou mesta. Chcela by som vám priblížiť môj pohľad na Paríž. Paríž to je Eiffelova veža, Notre-Dame, veľa historických skvostov, svätýň, Seina... Ale Paríž má aj inú tvár. Po meste sa dá najlepšie presúvať metrom, ktoré mesto spája krížom-krážom. Kvôli bezbariérovému nastupovaniu radšej som cestovala autobusom a električkou a preto si myslím, že som mala možnosť viac vidieť. Je to mesto spletené z úzkych uličiek, križovatiek a semaforov. Keď prechádzate cez cestu mimo prechodu, šoféri vám dajú prednosť a vy im kývnutím hlavy poďakujete. Tak som sa to naučila aj ja. Mojim snom bolo posedieť si v reštaurácii alebo

v kaviarničke pod markízou. Problém bol vybrať si reštauráciu alebo kaviareň, pretože sú na každom kroku. Zvyknutá som zavčas vstávať, tak som videla aj skorý ranný a temer prázdny Paríž. Stretávala som sa s pouličnými upratovačmi, bolo ich dostatočne veľa, ale aj napriek tomu je mesto dosť špinavé. Asi je to preto, lebo sa tu premieľa veľa turistov. Dá sa povedať, že tu žije veľa kultúr z celého sveta, tak ten poriadok sa asi nedá udržať. Potom začnete stretávať majiteľov reštaurácií a kaviarní, lebo Parížania si prídu vypiť rannú kávičku do reštaurácie a mesto sa začne zaplňovať turistami. Prvých turistov stretnete z ázijských krajov – využívajú všetok čas, aby toho čo najviac videli a pofotili. Okolo ôsmej hodiny sa otvárajú pekárničky, ktoré sú hádam na každej ulici. Všetky sa uživia aj napriek tomu, že je tam veľa reštaurácií, kaviarní, bufetov a McDonalčov. Ja som celiatička, tak som mala svoju pekárňu, kde mi pekli kuku-



ričný chlebič a bagetu, nedá sa to ani opísať, ako to voňalo a ešte teplé som si to niesla domov.

Ďalšia vychádzka na Champs-Élysées – je to rušná dlhá aleja zo značkovými obchodíkmi, kde sa ponúka špičkový tovar. Námestie Bastily, zastavíte sa a pripomeniete si utrpenie na týchto miestach. Pri presune metrom do centra stretávate ľudí, ktorí si chcú zarobiť hraním na gitare, spevom...

Cestou z prehliadky Sacré-Coeur som mala možnosť vidieť cudzích obyvateľov, asi utečencov. Aj tu sa treba zamyslieť.

Nálada sa mi zlepšila až na trhu. Trhová atmosféra je neodolateľná – predávajúci sa prekrikujú, ponúkajú svoj tovar, do toho počuť hrať hudbu a všade sa opeká mäso, ryby, pečivo. Tú vôňu si už iba predstavujem.

Pobyt u dcéry sa skončil a ja som len v skratke priblížila Paríž, ako mesto histórie, kultúry, módy. Mesto, kde máte možnosť stretnúť ľudí takmer z celého sveta. Ale, ako sa u nás hovorí – všade dobre, doma najlepšie.

*Anna Srogončíková  
RK SPS Martin*

### Moja parkinsonova choroba (3. pokračovanie)

Táto choroba sa nedá vyliečiť! Tieto slová vždy rezonovali a aj teraz rezonujú v mojej mysli. Tak dlho sa už vedci venujú skúmaniu tejto choroby, tak veľa sa o nej vie, a tak veľa liekov je na našom farmaceutickom trhu, no ani jeden z nich nelieči túto chorobu, všetky iba zmierňujú príznaky, pomáhajú lepšie sa nášmu telu hýbať...

Študoval som prírodné vedy odbor Všeobecná biológia a tak si viem veľa vecí vysvetliť, pochopiť, predstaviť.

Ako výskumný pracovník som pracoval v oblasti aplikovaného výskumu a tu sa slubne rozbehli tzv. génové manipulácie, biotechnológie a mnoho iných perspektívnych vedeckých metód a technologických postupov.

Dnes sa dostávajú do popredia nové liečebné postupy ako intestinálna pumpa a hĺbková mozgová stimulácia; našimi priekopníkmi, ktorí sa odvážili ich vyskúšať sú Gitka, Tonka, Milan, Julka, Ferko, Jožo, Paľo, Ondrej... nechcem nikoho uraziť tým, že som ho nespomenul, preto

ani nepokračujem vo vymenovávaní. Sú to naši priatelia a členovia našich regionálnych klubov. Skláňam sa pred ich odvahou. Ja som tiež minulý rok stál pred ťažkým rozhodnutím, či podstúpiť DBS (hĺbková mozgová stimulácia) alebo nie. Dnes viem, že som urobil odvážne rozhodnutie. A vďaka tomuto sa kvalita môjho života a tiež života hore uvedených členov SPS výrazne zmenila. To všetko vďaka špecializovaným pracoviskám v Bratislave, Banskej Bystrici, Martine, Košiciach. To v Košiciach je najmladšie a práve tu sa kolektív mladých lekárov podieľal, poviem to obrazne, na mojom znovuzrození. Opisovať to nebudem, veď ste to mali možnosť vidieť na videu, ktoré vzniklo z iniciatívy Františka. Jemu vďačím za mnoho. Bol mojou motiváciou, priateľom, ktorý ma tesne pred operáciou sprevádzal a tiež strážnym anjelom počas ťažkých dní na neurochirurgickom oddelení v Košiciach. Nezabudnem ani na kolektív zdravotníckych pracovníkov,

pod vedením MUDr. Škorvánka a MUDr. Kollovej. Ešte raz im chcem vysloviť svoju úctu a vďaku.

Po roku môžem bilancovať, čo prevyšuje, či zisk alebo strata. Získal som veľa, neustratil takmer nič. Nevie, čo prinesie budúcnosť, ale jedno viem, že pokrok sa nezastaví, technológie a materiály sa neustále zdokonaľujú a ľudské možnosti neustále napredujú.

A keby aj nie, za nami stojí ešte jeden priateľ – Stvoriteľ.

Päť rokov som sa rozhodoval, váhal, ale až potom, čo som to prijal, mal som odvahu ísť na túto operáciu. Ak sa s tým nestotožníš, nechod'. To ti radím, lebo ak to neprijmeš, tak sa to môže, ale aj nemusí podariť, tak ako aj naoko banálna operácia.

Musíš cítiť, že tomu veríš a chceš to; musíš v prvom rade vedieť, čo od nej očakávaš a ja viem, že to potom zvládneš, tak ako ja. Ver mi.

**RNDr. Dušan Macejko**  
**RK SPS Liptovský Mikuláš**

## Ako som začala žiť s Parkinsonom

Volám sa Viera Vrábľová. Žijem v Prešove. Skutočnosť, že sa potvrdila diagnóza Parkinsonova choroba, som sa dozvedela pred rokom, 2. júla. Tretieho som oslavovala svoje 60. narodeniny. Neplakala som, neplačiem. Od prvého okamihu som začala zháňať všetky dostupné informácie o chorobe. Nakoľko som bola veľmi zvedavá pacientka, pán doktor Haň ma veľmi rýchlo a múdro nasmeroval na Spoločnosť Parkinson Slovensko, na prešovský klub. Neváhala som ani chvíľu, pretože som vedela, že na všetky moje zvedavé otázky mi môžu odpovedať iba tí, ktorí majú rovnaký problém.

Ako sa naučiť žiť s Parkinsonom. Ako žiť. A že žiť sa dá aj s úsmevom na tvári, som sa presvedčila odvtedy už veľakrát. Pri rôznych stretnutiach s členmi – nasledovali športové hry v Košiciach, výstup na Urpín v Banskej Bystrici, športový deň v Strečne, športové hry v Banskej Bystrici a nedávno rekondičný pobyt v Rajeckých Tepliciach.

Som nesmierne rada, že som si tento rok zvolila práve rekondičný pobyt

ako spôsob dovolenky. S mojím manželom Stankom a sestrou Kajkou, ktorí ma sprevádzali, budeme s úsmevom na tvári ešte dlho na pobyt v Rajeckých Tepliciach spomínať. Spoločné rozcvičky, petang, bowling, prechádzky, kúpaliská, procedúry, rozhovory, posedenia, opekačka a pomedzi to všetko množstvo výbuchov smiechu. Hlavne za ten smiech ďakujeme Dušanovi Macejkovi, Gabike Urdzikovej s manželom, manželom Bobockým. Smiech sme už potrebovali ako soľ, ja aj môj manžel. Ešte aj teraz podozrievam Dušana, že pri operácii DBS sa nezdržal a zabával operatérovo. S úsmevom a s úctou, ako sa so svojou chorobou stotožnili, spomíname na všetkých milých ľudí, ktorí sa tohto rekondičného pobytu zúčastnili. Ďakujeme všetkým, ktorí ho zorganizovali. Odporúčame ho všetkým, ktorí chcú vidieť a veriť, že aj veľmi chorí ľudia sa tešia zo spoločnosti a smejú sa.

Ďakujeme a tešíme sa na budúce stretnutia.

**Viera Vrábľová**  
**RK SPS Prešov**



## Slub

My parkinsonici sľubujeme  
a na svoju česť prisaháme,  
že vždy sa hýbať budeme  
a chorobe sa nikdy nepoddáme.

Musíme sa hýbať,  
to dobre vieme,  
vždy z hlboka dýchať,  
život si užívať chceme.

Život je pohyb,  
také motto sme si dali,  
aj keď ten pohyb  
už nie je taký dokonalý.

Pohyb je život,  
šancu máme stále,  
robme to trpezlivo  
a bude to takmer dokonalé.

Parkinsoniáda je cesta  
ako svetu ukázať,  
že parkinsonici sú z tvrdého cesta,  
čo vieme aj dokázať.

*Dušan Macejko  
RK SPS Liptovský Mikuláš*



### Konope sa vracia...

Pri prechádzkach prírodou v našej Turčianskej záhradke môžeme natrafiť na polia konopy. Ide o technické konope. Je to hospodárska rastlina, teda neobsahuje psychoaktívne zložky. Konopa, cannabis, niekde aj ganya, alebo tráva. Niektorí ju zatracujú, iní ju považujú za zázrak príro-

dy. Či už patríte k jej fanúšikom alebo oponentom, liečivé účinky a rôzne prospešné využitie konope sú nepopierateľné. Ako už v dávnej minulosti, aj v dnešnej dobe sa používa konope predovšetkým vďaka svojim výrazným liečebným účinkom. V posledných rokoch boli vypracované celé rady vedeckých posudkov a štúdií, ktoré len potvrdzujú to, čo naši predkovia už dávno vedeli – KONOPE LIEČI... a to dalo podnet farmárovi z Podhradia k pestovaniu tejto rastliny. Ako sám hovorí, je to zázračná rastlina, má všestranné využitie. Pitie konopného čaju má blahodárne účinky na organizmus. Konopná masť zas uľaví boľavým kĺbom. Táto rastlina zaujala aj veterinárneho lekára z Blatnice, liečivé účinky využíva pri liečbe svojich zvieracích pacientov na rôzne neduhy.

*Adriana Milanová*  
UNM

### Moja Parkinsonova choroba

Pri písaní predchádzajúcich častí som si uvedomil, že tento názov nie je výstižný. Lebo všetky tieto peripetie života s nami prežívajú aj naše rodiny, príbuzní a priatelia. Už je na čase aby som sa konečne poďakoval svojej manželke, deťom, švagrovcom, susedom..., jednoducho bez nich, bez ich pomoci by sme to nikdy nezvládli. Osudy mnohých parkinsonikov sú poznačené rozvodom. Je to smutné, ak to ten druhý nevydrží a odíde, napriek prisahám... aj v dobrom aj v zlom, aj v zdraví, aj v chorobe... No zazlievať im to nemôžeme, ani ich súdiť – sudcom bude niekto iný a inde.

A tak ešte raz ďakujem Vám, moji milí, zo srdca ďakujem, a kiež by som vám to



nikdy nemusel vracat' (aby ste to nikdy nepotrebovali, aby ste boli takí zdraví...). Lebo, nič nechce ten od zlatej rybky, kto prekypuje zdravím...

*Dušan Macejko*



**Milí priatelia,**

Regionálny klub SPS v Banskej Bystrici pozýva vás – členov, ich rodinných príslušníkov a vlastne všetkých, ktorí sú v blízkom kontakte s pacientom postihnutým Parkinsonovou chorobou na seminár s garantkou nášho klubu, s pani MUDr. Katarínou Danterovou PhD., venovaný téme „Bolesť, nečakané pády, ako im zabrániť, ako sa vyrovnat' s depresiou a čo robiť preto v zimnom počasí aj počas celého roka“. Pokračovanie seminára bude venované téme „Depresia v kontexte Parkinsonovej choroby“ s MUDr. Michalom Patarákom, II. Psychiatrická klinika SZU, FNsP FDR, Banská Bystrica.

Termín: 26. 10. 2017, t.j. štvrtok o 13,00 h., v centre „KOMUCE“, Robotnícka 12. Veríme, že témy seminárov sú natoľko aktuálne a pomerne málo objasnené, že sa v hojnom počte stretneme v Banskej Bystrici a tak podporíme vnútroklubový život našej spoločnosti v tomto meste.

V prípade potreby akejkoľvek doplňujúcej informácie ma prosím kontaktujte: Iveta Burkovcová, 0907 804 324.

Pokiaľ máte záujem, prihláste sa záväzne na hore uvedené číslo. Poplatok je 5 € na občerstvenie, (kapustnica, káva, čaj, sladkosť).

**Iveta Burkovcová**  
*predsedníčka RK SPS Banská Bystrica*

.....

**Bowlingový turnaj „O cenu Liptova“**

Dňa 29. 9. 2017 sa uskutoční 2. ročník bowlingového turnaja „O CENU LIPTOVA“. Pod záštitou primátora mesta Liptovský Mikuláš bude turnaj v penzióne Bowling na ul. J. Volku Starohorského (tam ako minulý rok).

**Program:**

08.30 – 09.00 prezentácia  
09.00 – 09.15 začiatok podujatia, privítanie účastníkov a hostí  
09.15 – 13.00 súťaž v bowlingu  
13.00 – 14.00 obed  
14.00 – 16.00 súťaž v bowlingu  
16.00 – 17.00 vyhodnotenie súťaže, záver

Predsedia klubov nahláste mená účastníkov a počty súťažiacich predsedi RK SPS Liptovský Mikuláš do 20. 9. 2017 na adresu: zaneta.srollová@centrum.sk, alebo jomi.martinove@gmail.com.

Účastnícky poplatok: 7 € (obed, pitný režim, káva, čaj).

Doprava: z autobusovej stanice spojom číslo 8, 9, vystúpiť na zástavke Garbiarska – centrum.

V prípade požiadavky na ubytovanie, cena: 15 € / osobu / noc.

Tešíme sa na Vašu účasť!

**Michal Šroll**  
*predseda RK SPS Liptovský Mikuláš*

.....

**Víťazi o putovný pohár v roku 2016:**

– muži: Vladimír Ivan  
– ženy: Marta Petrová



## POZVÁNKA

*Spoločnosť Parkinson Slovensko  
Regionálny klub Martin*

*Vás pozývajú na stretnutie s odbornou prednáškou*

***dňa 25. 10. 2017 o 12:30***

*v reštaurácii BURRA vo Vrútkach  
Karola Kalocsaya 2 (pri železničnej stanici)*

### **PROGRAM:**

- |                      |                                                                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12.30 – 13.00</b> | <b><i>Príchod členov klubu a pacientov, registrácia</i></b>                                                            |
| <b>13.00 – 13.30</b> | <b><i>Príhovor predsedníčky regionálneho klubu<br/>Martin – Slávka Bobocká</i></b>                                     |
| <b>13.30 – 14.00</b> | <b><i>„Spôsobu užívania liekov na Parkinsonovu<br/>chorobu (tabletky, náplasti, pumpy)“<br/>MUDr. Milan Grofik</i></b> |
| <b>14.00 – 16.30</b> | <b><i>Diskusia, občerstvenie</i></b>                                                                                   |
| <b>16.30</b>         | <b><i>Oficiálne ukončenie stretnutia</i></b>                                                                           |





# Akadémia '17 PARKINSON

200 rokov na ceste k liečbe  
Parkinsonovej choroby

**6. – 7. 10. 2017**  
Hotel Holiday Inn Žilina

organizátor:  
Neurologický  
spolok  
Kramáre

odborný garant:  
SLOVENSKÁ NEUROLOGICKÁ  
SPOLOČNOSŤ

partner:  
II. neurologická klinika Lekárskej fakulty UK  
Univerzitná nemocnica Bratislava  
Extrapiramidová  
sekcia  
SNMČ  
Slovak  
Parkinson  
Society

06. 10. 2017 - PIATOK

16:00 – 17:00

*registrácia na odborné podujatie*

17:00 – 17:30

**200 rokov histórie Parkinsonovej choroby**  
(J. Benetin)

17:30 – 18:00

**Mechanizmy neurodegenerácie pri Parkinsonovej chorobe – terapeutické implikácie**  
(P. Turčáni)

18:00 – 18:30

**Neurozobrazovanie v diagnostike a diferenciálnej diagnostike Parkinsonovej choroby**  
(E. Kurča)

18:30 – 19:00

**Farmakoterapia Parkinsonovej choroby**  
(P. Valkovič)

19:00 – 20:00

**Panelová diskusia**  
(J. Benetin, P. Turčáni, E. Kurča, P. Valkovič)

07. 10. 2017 - SOBOTA

9:00 – 9:30

**Klinické vyšetrenie parkinsonika: tipy a triky**  
(M. Škorvánek)

9:30 – 10:00

**Diferenciálna diagnostika parkinsonizmu**  
(Z. Košutzká)

10:00 – 10:30

**Hĺbková mozgová stimulácia v liečbe Parkinsonovej choroby** (M. Grofik)  
(Odborné sympóziu podoporené edukačným grantom spoločnosti Medtronic.)

10:30 – 11:00

**Pumpové systémy v liečbe Parkinsonovej choroby**  
(M. Minár & K. Danterová)

11:00 – 11:30

**PRESTÁVKA**

11:30 – 12:00

**Princípy rehabilitácie u pacientov s Parkinsonovou chorobou** (F. Schmidt)

12:00 – 12:30

**Repetitívne správanie asociované s dopaminergnou liečbou** (J. Necpál)

12:30 – 13:00

**Depresia, apatia, úzkosť a kognitívne poruchy u pacientov s Parkinsonovou chorobou** (M. Králová)

13:00 – 13:30

**Perioperačná starostlivosť a Parkinsonova choroba**  
(M. Paulíni)

13:30 – 14:00

**Panelová diskusia**  
(M. Škorvánek, Z. Košutzká, M. Grofik, M. Minár & K. Danterová, F. Schmidt, J. Necpál, M. Králová, M. Paulíni, J. Benetin, P. Valkovič)

www-parkinson-berlina-sk

# ÚSMEV - klub rodičov výnimočných detí o.z.



ponúka rodinám s ťažko zdravotne postihnutými deťmi spoločné stretnutia, športové, kultúrne a spoločenské aktivity, rozhovory o zdravotníckej, rehabilitačnej a sociálnej pomoci pre naše deti, relax, kontakty s ľuďmi so spoločnými problémami. Organizujeme besedy s odborníkmi, ktorí môžu poskytnúť pomoc a rady - špeciálna pedagogička, rehabilitačná sestra, sociálna pracovníčka, psychológ, predvedenie canisterapie, hipoterapie, rehabilitácie...

Môžeme sa rozprávať aj o obyčajných témach - o varení i kozmetike, každodenných starostiach, úsmevoch i smútkoch našich detí, zdravotníckych pomôckach, rehabilitáciách, špeciálnych školách a integrácii.

Tematické stretnutia sú 1-2 krát v mesiaci, niektoré sú aj pre zdravé deti a verejnosť, podporujeme tým integráciu.

Pravidelne otvorené máme pre členov každý štvrtok od 15.00 do 17.00 hod.

## ÚSMEV

K dispozícii je multimasážne kreslo značky Keyton a masážna podložka využívajúca metódy magneticko-fyzikálnej liečby, prístroj **BIOPTON PRO 1**

Naše priestory: **Základná škola Aurela Stodolu 80, Martin**



### Kto sme:

**Občianske združenie rodičov so zdravotne postihnutými deťmi**

### Info a kontakt:

[www.vynimocnedeti.snadno.eu](http://www.vynimocnedeti.snadno.eu)

**Eva Sumková** [eva.sumkova@centrum.sk](mailto:eva.sumkova@centrum.sk), mobil 0903 764 395