

SPRAVODAJCA Spoločnosť Parkinson Slovensko

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

3 / 2019

ročník IV.



Z obsahu:

vychádza 3. 10. 2019

- Odborníci pre nás
- 12. Parkinsoniáda v Poľsku
- Zo života RK SPS
- Naša tvorba
- Radíme si navzájom
- Podakovanie

Spoločnosť Parkinson Slovensko

935 29 Hronské Kľačany č. d. 134

Výbor

	meno	tel.	e-mail
Predseda	Katarína Félixová	0908 434 186	felixova.katarina@gmail.com
1. Podpredseda	Michal Verchola	0907 738 343	michal.verchola@centrum.sk
2. Podpredseda	Ing. Alexander Adam	0903 600 671	sanoadam@gmail.com
Revízna komisia	Ing. Viliam Haring, Pavol Tavač, Ing. Marián Židek		

Kluby

mesto	predseda	tel.	e-mail
Bánov	Marta Verbóková		anna.palackova@centrum.sk
Banská Bystrica	Iveta Burkovcová	0907 804 324	parkinsonbbystrica@gmail.com
Bratislava	Ing. Melánia Kahanová	0904 572 770	kamelany@gmail.com
Košice	Ing. Alexander Adam	0903 600 671	sanoadam@gmail.com
Liptovský Mikuláš	Michal Šroll	0903 858 754	zaneta.srollova@centrum.sk
Levice	Vladimír Ivan	0907 645 160	vladimir.ivan@azet.sk
Martin	Slávka Bobocká	0910 989 156	babrlik@gmail.com
Nitra	Lýdia Trubačová		lydia.trubacova@gmail.com
Piešťany, Trnava a Hlohovec	Michal Verchola	0907 738 348	michal.verchola@centrum.sk
Prešov	Marta Petrová	0944 881 041	parkinsonpresov@gmail.com
Smižany	Vladimír Horváth	0944 252 842	vladohorvath105@gmail.com
Zvolen	Ján Gonda	0907 250 298	j.gonda1943@gmail.com
Žilina	Ing. Peter Šaray	0911 248 881	peter.saray1@gmail.com

Vydáva:

Spoločnosť Parkinson Slovensko, o. z.

Poštová adresa:

Katarína Félixová

Hronské Kľačany č. d. 134

935 29 Hronské Kľačany

v spolupráci s

Základná organizácia SZZP Vrútky – Parkinson

Poštová adresa:

Slávka Bobocká

Komorova 9

038 61 Vrútky

Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky

Všetky potrebné informácie o činnosti Spoločnosti Parkinson Slovensko

nájdete na našich webových stránkach

www.parkinson-net.sk**Redakčná rada:****Šéfredaktorka a redaktori:**

Slávka Bobocká, RK SPS Martin

e-mail: babrlik@gmail.com

RNDr. Dušan Macejko,

RK SPS Liptovský Mikuláš

e-mail: dm610624@gmail.com

RNDr. Ľuboslava Macejková,

RK SPS Liptovský Mikuláš

e-mail: luboslava1@gmail.com

Redakčné práce:

Ing. Slávka Babiaková

Mgr. Bohumír Bobocký, ArtD.

Fotografie:

Mgr. Mikuláš Illéš

Mgr. art. Simona Vallovičová, ArtD.

archív redakcie

Grafická úprava:

Ing. Ján Jančo

Tlač: NEOPRINT PLUS, s. r. o., Vrútky



Prinášame vám názory a fotografie z augustovej parkinsoniády v Lodži. Sme hrdí a pyšní na výkony našich účastníkov. Naši športovci vybojovali krásnych 12 medailí – 7 zlatých, 2 strieborné a 3 bronzové. Všetkým víťazom, ale aj účastníkom ďakujeme, že vydržali dlhú a namáhavú cestu a po tom všetkom dokázali zvíťaziť.

Už je tu zas jeseň. Máme za sebou leto bohaté na dojmy, s ktorými by sme sa radi podelili aj s Vami. Niektoré kluby sa pochválili svojou činnosťou a aktivitou. Načerpajme s jesennými lúčmi slnka energiu, aby sme sa v relatívnom zdraví opäť stretávali v kluboch.

Slávka Bobocká
Šéfredaktorka časopisu

Spájanie sa a vzájomná podpora pacientov s Parkinsonovou chorobou

Holandská Parkinsonova Asociácia má 9 000 členov. Celkom je v Holandsku 60 tisíc chorých na Parkinsonovu chorobu.

Asociácia poskytuje svojim členom priestor na spájanie sa, diskusiu, informovanosť a podporuje rozvoj vedeckého výskumu v oblasti Parkinsonovej choroby.

Holandskí pacienti s Parkinsonovou chorobou sa rozhodli získavať prostriedky na výskum PCH, a preto založili charitatívnu organizáciu Parkinson2Beat a zbierajú peniaze pre Holandskú Parkinsonovu Asociáciu, ktorá použije vyzbierané prostriedky na jej výskum. Toto leto sa rozhodli bicyklovať naprieč Európou. Začínali v Holandsku v Eerseli a pokračovali cez Nemecko, Prahu a Osviečim, ďalej do Bratislavy a Rakúska a odtiaľ späť do Holandska. Počas príchodu zástupcov do Bratislavy sa dňa 19. augusta 2019 uskutočnilo stretnutie zástupcov Holandskej

Obsah

Spájanie sa a podpora	3
Parkinsoniáda	4
Turnaj v petangu	8
Holand'ania na bicykloch	9
Zo života RK SPS	10
Naša tvorba	15
Radíme si navzájom	19
Pod'akovanie	20
Pozvánka	20

Parkinsonovej Asociácie so zástupcami našej Spoločnosti Parkinson Slovensko. Stretnutie sa konalo vďaka podpore veľvyslanca Holandského kráľovstva v Slovenskej republike Henk Corvan der Kwast. Stretnutie poskytlo možnosť v krátkosti sa navzájom oboznámiť s cieľmi a aktivitami Holandskej Parkinsonovej Asociácie a Spoločnosti Parkinson Slovenska. Zástupcovia týchto organizácií sa dohodli na možnej budúcej spolupráci. Prezidentka Spoločnosti Parkinson Slovensko Katarína Félixová vyslovila pranie, aby sa holandskí priatelia zúčastnili budúcej Parkinsoniády. Vzájomná podpora pacientov s Parkinsonovou chorobou nielen

v rámci združení vo vlastnej krajine, ale aj medzinárodne, umožňuje spájanie sa a výmenu skúseností pre zlepšenie kvality ich života v oveľa širšom meradle a zároveň podporuje silnejúci potenciál v boji s týmto ochorením. Holandskí pacienti s Parkinsonovou chorobou, prostredníctvom ich kampane Parkinson2Beat, ukázali odhodlanie dať do pozornosti Parkinsonovu chorobu a s tým súvisiace problémy pacientov a zároveň vyzbierať financie, ktoré budú použité pre výskum na liečbu Parkinsonovej choroby.

*PhDr. Jana Nemcová, PhD
Martin*

Parkinsoniáda – poohliadnutie

Tak, ako po iné roky, aj teraz v lete sme sa my, parkinsonici, zúčastnili športovej akcie, ktorou je Parkinsoniáda. Tento ročník bol dvanásty a konal sa v meste Lodž v Poľsku. Je to medzinárodné športové podujatie, kde si meriame sily v športových disciplínach. Tohto roku sa na nej stretli parkinsonici z Česka, Slovenska, Poľska a Rakúska. Odchod autobusu bol zo Žiliny. Cestu sme absolvovali v pohode, aj keď niektorí z nás mali problém zvládnuť toľké sedenie v autobuse.

Súťažilo sa v týchto disciplínach:

- fúkačka
- hod loptou do koša
- kop do bránky
- stolný tenis
- šípky
- halový curling
- boccia / petang
- streľba na bránku loptičkou pri použití hokejky



Naši športovci vybojovali 12 medailí (7 zlatých, 2 strieborné, 3 bronzové)

Všetkým oceneným srdečne blahoželám a ďakujem, že svojimi športovými výkonmi dokázali, že ich pán Parkinson nezastaví na ceste k medailám.

*Ing. Alexander Adam
predseda RK Košice*



Ako som si vychutnal parkinsoniádu

Na 10. parkinsoniáde, ktorá sa konala v Dubňanoch som na otázku ako prežívam parkinsoniádu dotyčného odpovedal, že všade okolo vládne nezabudnuteľná príjemná atmosféra, plná nových priateľstiev a súťažečtivých parkinsonikov, čo som si vychutnával plnými dúškami. Toto by som doprial zažiť každému parkinsonikovi a hlavne parkinsonikom, ktorí svoju chorobu taja pred okolitým svetom.

O rok nasledovala parkinsoniáda, kde sa táto fantastická atmosféra znásobila tým, že sa konala v domácom prostredí, na Slovensku v Tatralandii pri Liptovskom Mikuláši. A tú som si ja, a verím tomu, že aj ostatní slovenskí parkinsonici doslova vychutnávali. Tu sme všetkým dokázali, že vieme nielen zorganizovať parkinsoniádu, ale aj súťažiť.

Tento rok do reťaze parkinsoniád pridali ohnivko parkinsonici z Poľska. Tu sa to všetko zopakovalo, nové priateľstvá a športové zápolenie, pri ktorom každý z nás zabudne, že nejaká Parkinsonova choroba existuje. Práve preto by sa mali takéto stretnutia usporadúvať každý rok. Prajem si, a určite si to praje aj zakladateľ „otec parkinsoniády“ a náš priateľ Ján Škrkal, aby sa vždy našla skupina ľudí, ktorí priložia ohnivko k pomyselnéj reťazi parkinsoniád. Takto sa bude reťaz predlžovať a spájať ľudí s rovnakým postihnutím dovedy, pokiaľ bude Parkinsonova choroba na svete.

Vladimír Ivan
Predseda RK SPS Levice



12. parkinsoniáda v Lodži

Po vlaňajšom zdráhavom prevzatí štafety na zorganizovanie 12. ročníka Parkinsoniády sa Poliaci „pochlapili“. Po počiatčnom organizovanom chaose (ktorý býva na každej podobnej akcii) to nakoniec zvládli. Veľký počet účastníkov – parkinsonikov z bol Poľska.

Nezdalo sa mi rozumné, aby každý účastník šiel samostatne. Tak sme sa rozhodli, že pôjdeme spoločne autobusom. Super nápad. Ja som sa na takúto cestu tešila. Bol to úplne iný zážitok. Mala som tam super partiu.

Plánovaný príchod sme vôbec nedodrжали. Dostali sme sa do dopravnej zápchy a stáli sme dva razy po štyridsaťpäť minút. Napriek tomu bola nálada výborná. Stretli sme tam starých priateľov a zároveň spoznali nových.

Tešíme sa na budúci rok.

Získané trofeje:

ZLATÁ MEDAILA

Anna Bábelová, Banská Bystrica	šípky
Jaroslav Dunčko, Liptovský Mikuláš	bocca
Emil Gajdošík, Martin	hod loptou do koša
Vladimír Ivan, Levice	curling
Melánie Kahanová, Bratislava	hod loptou do koša
Jozefína Martinove, Lipt. Mikuláš	strelba na bránu
Martin Stanko, Banská Bystrica	stolný tenis

STRIEBORNÁ MEDAILA

Stanislav Vrábel, Prešov	curling
Viera Vrábelová, Prešov	hod loptou do koša

BRONZOVÁ MEDAILA

Iveta Burkovcová, Banská Bystrica	hod loptou do koša
Melánia Kahanová, Bratislava	kop do bránky
Marta Petrová, Prešov	bocca

Katarína Félixová
Predsedníčka SPS



Pozvanie na 13. Parkinsoniádu

Parkinsoniáda je každoročná športová súťaž ľudí s Parkinsonovou chorobou, na ktorej sa pravidelne zúčastňujú krajiny Vyšehradskej štvorky. Má za sebou už 12 úspešných ročníkov. Športovými disciplínami sú napríklad stolný tenis, šípky či bowling. 13. ročník Parkinsoniády by mohol byť doplnený aj o reprezen-

tantov z Holandska. „Holandskí priatelia od nás už dostali pozvanie, hoci zatiaľ len ústne. Budeme však tvrdo pracovať na tom, aby mohli prísť na 13. Parkinsoniádu. Bolo by úžasné, keby sa postupne zapojilo ešte viac krajín,“ podporuje myšlienku medzinárodných kontaktov **Katarína Félixová**.



Parkinsonici usporiadali turnaj v pétanque. Víťazmi Holanďania.

Prevzaté z časopisu Slovenský pacient

18. augusta 2019 sa v športovom areáli petržalského „Rančika“ uskutočnil jednodňový turnaj v čoraz populárnejšej hre **pétanque**.

Podujatie výborne zorganizovala **Spoločnosť Parkinson Slovensko**, ktorá naň pozvala aj zástupcov holandských parkinsonikov.

Tí nakoniec ovládli obe súťaže, keď zvíťazili v **mužskej** aj **ženskej kategórii**. Prvoradá však bola priateľská atmosféra a nadviazanie nových kontaktov s parkinsonikmi zo zahraničia.

„Som veľmi rada, že sme si mohli spolu zahrať, nálada bola skvelá. Holandskí parkinsonici sú dobrým príkladom toho, ako sa dá Parkinsonova choroba ukázať ostatným ľuďom. Naši hostia boli veľmi spokojní, určite sme sa nevideli naposle-

dy,“ uviedla predsedníčka slovenských parkinsonikov **Katarína Félixová**.

Výsledky turnaja v pétanque (dvojice)

Muži:

Bakx – Overes (Holandsko)
Verchola – Adam (Slovensko)
Kabina – Ivan (Slovensko)

Ženy:

Scheuring – ten Doeschate (Holandsko)
van der Vaart – Kahanová (Holandsko/Slovensko)
Burkovicová – Veselá (Slovensko)

Sprievodcovia:

Trepáčová – Mútala (Slovensko)
Kabinová – Veselý (Slovensko)
Žigová – Vrabeľ (Slovensko)

Holand'ania putujú na bicykloch po celej Európe

Veľmi zaujímavý je príbeh Holand'anov, ktorí v týchto dňoch prechádzajú cez našu krajinu. Na upravených bicykloch si odkrútili už **stovky kilometrov**, no pozvanie na turnaj neodmietli.

Sympatická päťica (tri ženy a dvaja muži) je športovo založená, majú radi extrémne výzvy. Bol medzi nimi aj **Ruud Overes**, zakladateľ holandského združenia parkinsonikov. V prestávkach bavil

prítomných rôznymi historkami, ale najviac zarezonovala tá, ako sa raz obracal na sochu maliara Vincenta Van Gogha, ktorá má vraj prinášať šťastie. Keď prednášal svoju skromnú prosbu, muž vedľa neho zareagoval: „Zavediem ťa za niekým, kto rád podporí teba aj ostatných ľudí s Parkinsonom.“ A **Ruud Overes** sa onedlho presvedčil, že to neboli len plané sľuby. Bohatý filantrop ho podporuje dodnes.

Petang s Holand'anmi

Regionálny klub SPS v Bratislave usporiadal turnaj v petangu. Uskutočnil sa v nedeľu 18. augusta 2019 v športovom areáli U Rančika v Petržalke. Zúčastnilo sa ho cca 35 hráčov, z toho boli hostia piati parkinsonici z Holandska. Hralo sa v troch kategóriách a to muži, ženy parkinsonici a tretiu skupinu tvorili sprievodcovia. Turnaj sa niesol vo veľmi dobrej atmosfére aj zásluhou personálu Reštaurácie Rančík. Hralo sa v dvojiciach do jedenást. V kategórií muži vyhrali po dramatickom zápase parkinsonici z Holandska v pomere 11:7. Zápas bol vyrovnaný až do stavu 7:6, v ďalšej hre hostia získali rozhodujúci náskok. Víťazom sa stala dvojica hráčov BAKX/OVERES, ktorá porazila dvojicu podpredsedov SPS Verchola/Adam. Na treťom mieste skončila dvojica Kabina/Ivan. V kategórií žien vyhrala dvojica našich hostí Scheuring/Ten Doeschate. Druhá skončila dvojica Van de Vaart/Kahanová a na treťom skončili Burkovcová/Vese-

lá. V skupine sprievodcovia vyhrali Trepáčová/Mutala, druhí skončili Kabinová/Veselý. Na treťom mieste skončili Žigová/Vrábel'. Po skončení turnaja sme si pochutnali na dobrom obede.

Chcem sa poďakovať organizátorom turnaja Melánii Kahanovej a Vilkovi Haringovi za výborne zorganizovanie turnaja. Škoda, že sa ho nemohol Viliam Haring zúčastniť, nakoľko mal úraz. Prajeme jemu aj jeho pani manželke skoré uzdravenie.

Michal Verchola
Podpredseda SPS



Zo života RK SPS Levice

Konečne som sa odhodlala a prijala pozvanie na akciu s parkinsonikmi – pe-tang. Toto podujatie sa organizovalo pri príležitosti stretnutia s parkinsonikmi z Holandska. My sme prišli autobusom a oni z Holandska na bicykloch!

Napriek tomu, že to bolo moje prvé súťaženie, bola som veľmi prekvapená

príjemnou a neformálnou atmosférou. Nakoniec som bola veľmi rada, že som sa rozhodla zúčastniť. Zvítazili síce Holanďania – zrejme im tie bicykle pomohli. Ale zvítazili sme aj my, každý tím, že spravil niečo pre seba a svoje zdravie.

Štefka z Levíc



RK SPS Žilina

Všetko sa to začalo pred Vianocami roku 2009, teda takmer pred desiatimi rokmi, keď doteraz zdravého človeka postihla srdcová slabosť, po slovensky Arytmia a následná hospitalizácia. Choroba a jej pridružené srdcové anomálie priniesli so sebou samozrejme strach o život a prirodzenú úpravu životosprávy – skončili cigarety. Ale keď sa raz začne chodiť k lekárovi, čo poznáme všetci, rôzne vyšetrenia vytiahli na svetlo ďalšie neduhy, ktoré bolo potrebné bezpodmienečne liečiť – chorý celý človek a s ním narušená duševná rovnováha. Žiť však treba. Prišiel rok 2011, chodil som už s oporou francúz-

skych barlí pre všeliaké „trózy“ mojich kĺbov, ktoré kvôli srdcu nemožno operovať. Začali sa pády pekne ako pravítko dozadu na hlavu, spojené so zatiaľ občasnou stratou rovnováhy, pirueta okolo barle a tresk na hlavu. Obvodná lekárka MUDr. Frátriková ma poslala na krčné oddelenie a začala sa dlhodobá liečba rovnováhy, ale bez účinku. Vtedy pani doktorku Frátrikovú napadlo poslať ma na neurologické vyšetrenie s podozrením na Parkinsonovu chorobu, pretože sa začal objavovať občasný tras a pri chôdzi „Tanečný krok“, čo sa mi občas stávalo, keď som sa zasedel. Liečba pokračovala, liekov pribúdalo

a výsledky nikde, až kým mi pani doktor-ka nenasadila lieky ako na „parkinsona“. Pády ustali, pohybová aktivita ubúdala, doma som polihoval, na vyšetrenia ma vozili. Bol som ťažko chorý maród, bez chuti k ničomu čo život vyžadoval. Prišiel rok 2014 a ja ležím, ledva sa pohybujem a zmierený so svojim „nevyhnutným osudom“ s ponurým zimným počasím. Tak som si povedal: „A dost!!!“ A začal som pomaly s cvičením, najprv na posteli, po dlhšom čase s oporou v stojí a s prichádzajúcou jarou sa moje prechádzky pomaly, ale isto predlžovali. Na konci roka som už samostatne prešiel vyše jedného kilometra, samozrejme za pomoci barlí, ale rátalo sa to. Pesimizmus opadol a život dostal celkom iný rozmer. Rok 2015 – každodenné cvičenie podľa vlastnej zostavy, lebo o mojej chorobe som mal iba veľmi chabé informácie, čo som sem-tam zachytil. Pravdupovediac, ani som ich nevyhľadával a sám som žil s chorobou, o ktorej som vedel, že je nevyliciteľná. Učil som sa s ňou žiť, nikoho ňou neobťažovať, „ako keby sa nič nedialo“. Naučil som sa veci, ktoré mi boli dovtedy samozrejmé, napríklad využívať MHD. Prvé samostatné nastúpenie a vystúpenie z autobusu po vyše dvoch rokoch tvrdého tréningu bolo pre mňa sviatkom. A to boli ešte autobusy staromódne „vysoké“, a ja som to zvládol sám, bez pomoci iných. Čas ubiehal a ja som robil stále väčšie pokroky vo svojej pohybovej schopnosti. Lekári ma v mojej snahe síce podporovali svojim chválením, ale stále to bolo málo. Niečo mi chýbalo. Stretával som sa síce s priateľmi, ale ich záľuby a záujmy boli fyzicky vzdialené od mojich schopností. Hľadal som niečo, kde by som sa stretol s ľuďmi podobného osudu. Vedel som o rôznych patientských organizáciách,

ale o niečom podobnom som nepočul. Po čase, a hlavne po potvrdení Parkinsonovej choroby 1. triedy, keď som už vedel o podobnej spoločnosti v ČR, začal som sa zaujímať o niečo podobné i na Slovensku. Potom to už šlo – kontakty na Katku Félixovú, potom kontakt na Slávku Bobockú, Janka Šimuna, Hanku Bobokovú, ktorí ma priviedli do klubu vo Vrútkach. Spoznal som veľa dobrých ľudí. Pomohli mi poznať tú lepšiu stránku našej choroby, ale i myšlienku založiť klub Parkinsonikov v Žiline. Počas mojej účasti na živote v klube vo Vrútkach som spoznal i ľudí z iných klubov zo Slovenska. Pri poriadaní rôznych športových turisticko-poznávacích akcií a videl som, že oni – tak ako ja, vybojovali boj so svojim neľahkým údelom a dokázali sebe i iným, že s touto chorobou sa dá plnohodnotne žiť. Za pomoci, a po vzore spolupútnikov v chorobe, začal vznikať regionálny klub v Žiline. Počas takmer jedenapoločnej práce som sa stretol síce s pozitívnymi názormi na potrebu založenia tohto klubu, ale slabou pomocou. Bol som v Žiline sám, chodil som a presviedčal.

Nakoniec sa vec podarila a 24. apríla 2019 klub v Žiline vznikol. Za tento úspech som sa už poďakoval ľuďom, ktorí mi pomohli a naďalej pomáhajú. Prechádzame v tomto období chorobami každého novorodenca. A teraz je už len na nás, ako budeme pokračovať. Podmienky máme a je už len na nás zatiaľ osemnástich členoch, ako budeme pokračovať.

Na záver by som sa chcel ešte raz poďakovať všetkým, ktorí tak alebo onak prispeli ku vzniku klubu v Žiline a zaželať nám všetkým veľa síl k rozvoju našej spoločnosti.

*Ing. Peter Šaray
predseda RK SPS Žilina*



Strečno

Máme za sebou dva úspešné augustové dni v Strečne, ktoré sme plne využili hrami, poznávacími cestami, plavbou plťou, pri ktorej si poniektorí vyskúšali aj hlavné kormidlo a úspešne. Všetci sme sa v zdraví, ale aj unavení vrátili domov. Touto cestou sa chcem všetkým účastníkom poďakovať za príjemnú atmosféru, Paľkovi a jeho mame za výborné pohostenie, taktiež všetkým kuchárkam za ohromné pochúťky, ktorých bolo toľko, že sme ich ani nestihli všetky skonzumovať.

Veľmi milo nás prekvapili účastníci z dvoch klubov a to Vilko Haring z Bratislavy, členovia klubu z Liptovského Mikuláša a taktiež bývalá členka nášho klubu Anka Polónyová. Udržovanie družobných stretnutí medzi klubmi svedčí o vzájomnom pochopení, pocite spolupatričnosti. Najbližšie stretnutie plánujeme v auguste v Sučanoch a potom hurá do Poľska.

*Slávka Bobocká
Predsedníčka RK SPS Martin*





Stretnutie v Sučanoch

August je bohatý na akcie v našom klube. 8. augusta sa konala schôdza regionálneho klubu v prírode v Sučanoch. Oslávili sme Lackove narodeniny, Emilovu zlatú medailu, pochutnali sme si na výbornej fazuľovici, ktorú zabezpečil Janko Zubček, ako aj krásne prostredie, kde sme si zahrali petang a šípky. Stretnutie trvalo dlho, od desiatej dopoludnia do neskorých popoludňajších hodín. Všetkým

členom ďakujem za príjemnú atmosféru a zároveň pozdravujeme Zlatanove sestry, ktoré sa zúčastnili našej schôdze až zo zahraničia. Vďaka sponzorstvu Janka Zubčeka sme získali nové krásne žlté tričká s naším logom. Ešte máme pred sebou septembrové rekondičné podujatie v Liptovskom Jáne.

*Slávka Bobocká
Predsedníčka RK SPS Martin*





Rekondičný pobyt členov SZZP, základnej organizácie Parkinson vo Vrútkach

V dňoch 6. až 9. septembra 2019 sa uskutočnil rekondičný pobyt v Liptovskom Jáne vo Wellness Hoteli Alexandra, ktorého sa zúčastnilo 14 členov nášho klubu. Tento pobyt nám sponzoroval ROTARY CLUB Martin v spolupráci s Ing. Jánom Žiakom. Vďaka ich ochote a pochopeniu sme mohli prežiť štyri dni v krásnom prostredí našich hôr. Vďaka patrí aj predsedovi RK SPS v Liptovskom Mikuláši Miškovi Šrollovi za zabezpečenie ubytovania, taktiež personálu hotela, ktorý vychádzal maximálne v ústrety našim špeciálnym požiadavkám. Fyzioterapeutička Mery Farkašová s nami v sobotu a v nedeľu ráno cvičila špeciálne rozcvičky. Po raňajkách nasledovali zas ďalšie cvičenia v bazéne. Jej nezištnosť a ochota obetovať voľné dni pre nás je vzácna a my jej aj touto cestou ďakujeme za chvíle pohody, plné povzbudzujúcich rád. V našom časopise sa tiež venovala našej chorobe. Roz-

dáva rady, ktoré nám uľahčia náš život s pánom Parkinsonom. Wellness, bazén, vychádzky po okolí, návšteva jarmoku v Liptovskom Hrádku, zbieranie húb, večerná hra v šípky, bicyklovanie – to všetko naplnilo naše dni aktivitou, v ktorej by sme mali pokračovať, aby sme ľahšie znášali spoločnosť nevítaného druhu – Parkinsona. Aj v blízkom okolí sa dá relaxovať, vykonávať aktívnu činnosť. Jeseň je plná akcií – sú tu výstavy, prednášky, besedy s náučnou tematikou. Len si treba zvoliť tú správnu činnosť, nezanedbať pohyb, ktorý je pre nás najdôležitejší. Najbližšia aktivita je v Liptovskom Mikuláši, kde regionálny klub usporiada už 3. ročník bowlingového turnaja o cenu Liptova.

Sme na jednej lodi, tak držíme pospolu, nech sa nepotopíme!

Helena Kvašnicová
RK SPS Martin

„Parkinson“

Vieš, si veľmi nevitáný hosť,
neviem odhadnúť, kedy už budeš mať dost',
povedz, vyhlásiť Ti vojnu mám, to neviem,
chcem mier, radšej sa s Tebou dohodnem.

Aká bude dohoda, to ešte vôbec netuším,
časom možno veľa vecí uvidím, pochopím,
jedno už teraz s určitosťou viem,
že si ťa na krku svojím životom ponesiem.

Berieš mi toho veľmi veľa, stále viac a viac,
na mňa a na moje pocity vôbec nehľadiac,
i keď sa mi nepáčiš, s Tebou žiť ja musím,
brzdi, neponáhľaj sa až tak rýchlo, prosím.

Asi to tak malo byť, ja verím vo fatalizmus,
ach, kdeže sa len podel ten môj optimizmus.
Načrieť hlboko ja musím, áno, ale ho nájdem,
s pomocou veľa prekonám, určite to zvládnem.

Mám toľko dobrých ľudí a priateľov vôkol seba,
tí mi pomôžu, nehľadiac na teba,
vedz, stratila som, ale aj našla, ťažko pochopíš,
nevzdám sa ti, ešte usmievavú ma neraz uvidíš.

Spomíname si na Zuzku Michalkovú z Košíc

Škoda, že to takto dopadlo

Škoda, že to takto dopadlo,
nemáme radi pravdivé zrkadlo
to, čo odráža naše city,
a sme z toho jak psy zbití

to zrkadlo nás často ubíja,
no nie to v nás city zabíja.
je to snáď závišť alebo,...
srdce ma z toho rozbolelo.

*Dušan Macejko
RK SPS Liptovský Mikuláš*

Čo je to šťastie?

Často si položíme túto otázku – môžeme si ho kúpiť, získať, merať?

Šťastie je, že sme sa narodili, keď sa ráno zobudíme a uzrieme slnko, kvety, prírodu, svojich najbližších. Koľkí ľudia ich nevidia, sú slepí, a aj napriek tomu dokážu byť šťastní. Ľudia na vozíku, tešia sa zo života, majú radosť z toho, že ich ráno zobudí slniečko, či čerstvo napadnutý sneh.

Šťastie? Pre niekoho je to láska, priateľstvo, peniaze, či nehnuteľnosť. Nie všetci majú rovnaké šťastie. Niektorí si povie, kto má peniaze, ten je šťastný. Nie je to pravda, šťastný je ten, kto má radosť i z malých vecí.

Z toho vyplýva, že šťastie človeka nezávisí od konta, ale dôležitý je osobný postoj seba samého. Keď chceme byť

šťastní, musíme si vedieť vybrať i správnych ľudí okolo seba. A na to nestačí mať otvorené oči, ale je potrebné otvoriť aj srdce.

Čo na záver, aby ten svet bol krajší a šťastnejší – snád' len toľko, že by sa mali ľudia zamyslieť najprv nad sebou a potom hodnotiť to pravé šťastie. A možno si ľudia budú vážiť jeden druhého.

Preto sa stretávajme a tešme všetci zo života a robme ho milším, krajším a šťastným.

Motto: Šťastie objavíte vtedy, keď budete žiť každý deň tak, ako by bol prvý deň vašich medových týždňov a posledný deň vašej dovolenky.

Mária Kačírová
RK SPS Smižany

Učiteľ a žiak, žiaci a ja

Učitelia stredných škôl to majú ťažké. Neradi ukazujú, ako učia, aby obstáli v konkurencii.

Väčšina sa „hrabe na vlastnom piesočku“. Nevidia zmysel v tom, prečo by mali dať zadarmo svoje materiály k dispozícii iným kolegom. Je to predsa práca navyše, ktorú im nikto nezaplatí. Svedčí o tom aj otázka jednej kolegyne: „Julka, ja sa ti teda čudujem, dávaš svoje materiály k dispozícii iným zadarmo, veď to dnes už skoro nikto nerobí, čo z toho máš?“ Moja odpoveď: „Dobrý pocit. Ja poskytnem moje materiály a použijem materiály iného učiteľa, ktorý ich zavesil na web. Šetrí nám to obidvom prácu, lebo nerobíme to isté.“

Ďalšia kolegyňa: „Všetci vieme, že vieš pripraviť kvalitné materiály. To ti nikto

neberie. Len škoda, že sa to neodrazí na výsledkoch žiakov...“

Naozaj je jednoduchšie pre žiakov povedať, že učiteľ nevie učiť, že mu nerozumejú (Parkinsonova choroba sa žiaľ prejavuje aj na mimike tváre a teda aj na zrozumiteľnosti reči), ako priznať, že ste sa ani nesnažili, neučili. Raz mi jeden žiak odpovedal na moju otázku, prečo si nepíše poznámky, že to nepovažuje za potrebné, veď všetko je na webe. Teda nevie vlastne, prečo sa tak snažím, keď on nemá záujem.

Tu spomeniem jedno srbské príslovie: „Kone sa nechajú priviesť k vode, ale nedajú sa prinútiť, aby pili.“

Začala mi odchádzať pravá ruka, nemohla som ňou písať, preorientovala som sa

na ľavú. Žiaci tvrdili, že moje písmo je nečitateľné. Toto bolo podnetom k tomu, aby som všetky poznámky napísala do počítača a následne vytlačila na fóliu. Na hodiny som začala vláčiť meotar. V tomto prípade mi vyšlo vedenie v ústrety. Učila som v triedach, kde boli meotary nastálo (využívali ich kolegovia odborných predmetov).

Koniec školského roku 2010/2011 som ešte pred žiakmi „uhrala“, aj keď sa moja choroba začala prejavovať už aj „navonok“. Raz som chodila bez problémov, o polhodinu ma videli žiaci s paličkami. Nevedeli, čo si majú myslieť. Určite som vyzerala smiešne: *Hrá to, alebo má zdravotné problémy...? Treba jej pomôcť, alebo nie...* Takéto, alebo podobné otázky vírili v hlavách žiakov.

Závidela som žiakom, s akou ľahkosťou píšú, čo sa mne nedarí, aj keď som sa preorientovala na ľavú ruku. Ruka bola ťažká, neobratná, písmo nečitateľné, niekedy som sa zaň hanbila. Keď som zapisovala učivo do triednej knihy, boli z toho nečitateľné haky-baky. Väčšinou som poprosila žiakov v prvej lavici, aby zapísali učivo, ktoré som im nadiktovala. Zo začiatku sa našlo pár odvážlivcov, ktorí sa opýtali: *„Mám vás aj podpísať?“* a začali sa smiať. Moja odpoveď: *„Nie, tri paličky zvládnem aj sama“* ich schladila. Necháпали. Vysvetlenie: *„Indiáni pri podpise používali tri krížiky, mne stačia tri paličky Ill+Éšová“*.

V júni 2010 som mala rozhovor so zástupkyňou o mojej chorobe a pohľade žiakov. Rozhodla som sa, že žiakom na začiatku roku poviem o čo ide. Mám smolu, tú moju chorobu vidí každý. Okrem stavov hyperkinézy, som mala častejšie sta-



vy zamrzania. Ani jeden z týchto stavov sa nedal skryť. Mne osobne bolo milšie, keď som mala problémy s chôdzou, ako keď moje telo nedokázalo zabrániť kŕčom a nekontrolovateľným pohybom.

V septembri 2011 som v každej triede oznámila, že mám Parkinsonovu chorobu, ktorá sa okrem iného prejavuje nekontrolovateľnými pohybmi a stavmi zamrzania.

Svoje rozprávanie som ukončila tým, či nemajú nejaké otázky, nemali. Na záver som ich poprosila: *„Ak ma uvidíte stát pri prechode pre chodcov ako „tvrdé y“, prosím vás, pomôžte mi prejsť cez cestu.“*

Som rada, že môžem konštatovať, že žiaci boli veľmi féroví. Nestretla som sa so žiadnou zákernosťou. Ak som meškala na vyučovaciu hodinu, tak čakali. Síce boli hlučnejší, ale nebehali po chodbe. Často som nosievala vak s vecami na celý deň. Našli sa žiaci, ktorí mi pravidelne pomáhali odnieť veci či už do kabinetu, alebo do triedy.

Cítila som, že nech sa snažím ako chcem, ťažké rána bývali častejšie a ja som sa už nevedela dočkať termínu operácie, dúfala som, že operácia mi pomôže...

Mgr. Júlia Illéšová

– úryvok z knihy *„Parkinson v tele učiteľky“*

Poznámka redakcie: Autorka písala knihu s touto myšlienkou: „V živote musí každý z nás zdolať rôzne prekážky, utrpenia, traumy, nešťastia a tragédie. Každý si musí vybrať, či sa bude ľutovať a pozeráť sa na svet cez slzy, alebo s úsmevom pôjde smelo ďalej.“

Ďakujeme a ďakujem

V živote človeka sú chvíle, keď začne uvažovať o svojom živote a hodnotiť svoju životnú cestu. Na tvári sa strieda úsmev so slzami. Čochvíľa tu máme mesiac október, ktorý sa taktiež považuje za mesiac úcty k starším. Keď sa nad tým zamyslím, je úžasné, čo všetko mi dali moji starí rodičia. Pamätám si, ako po mňa dedko chodil na výtvarnú. Vždy mi priniesol narezanú pätku chlebička od babky, pretože vedela, že takú mám najradšej. Cestou domov sme sa rozprávali o psích plemenách. Mala som veľmi rada tieto rozhovory. Alebo len tak, keď si niekedy všetci traja sadneme do kuchyne za stôl a rozprávame sa. Počúvam ich zážitky zo strednej školy a lotrovstvá, ktoré povyvádzali. Najkrajší je na tom náš spoločný smiech. Veľa som

sa vďaka babke a dedkovi naučila. Napríklad zbierať huby, alebo variť kuriatkovú polievku. Veľmi ich oboch ľúbim.

A práve preto, že mi oni dali toho tak veľa, sa im teraz snažím pomáhať ja. Od kedy som sa odsťahovala, je to ťažšie. Chcem len, aby sme si všetci uvedomili, že naši starí rodičia tu boli vždy pre nás. Tak tu teraz budme my pre nich. A nie len v októbri, ale stále.

Ľudský život predstavuje veľkú knihu, zložitý jedinečný román. Bezstarostné detstvo, aj keď nemuselo byť plné hračiek, predsa len bolo krásne. Úzkosť, trápenia a detské slzičky nám zotreli z tváre. A za to im zo srdca ďakujeme.

Veronika Babiaková, Vrútky

Trochu veselšie...

Aj takéto maléry rieši parkinsonik

Možno sa vám to bude zdať smiešne, ale pre mňa, parkinsoničku, ktorá býva sama, nastal veľký problém pri výmene žiarovky. Na odporúčanie som si kúpila LED-žiarovky, šetriace energiu. Samozrejme, tie vysokokvalitné výrobky mne vypovedali službu už po 3 mesiacoch, a záruka je na 2 roky. Ako inak, účtenku som síce nevyhodila, ale nájsť som ju nemohla (odložila som ju veľmi starostlivo, aby sa nestratila, chichichi).

Na záver roka pri účtovaní „služobných“ výdavkov som ju medzi dokladmi objavila a išla žiarovky reklamovať. Všetko bez komplikácií, tie nastali až doma. Žiarovky bolo treba založiť a ja, krátka, som na lus-

ter nedosiahla. Ešte pred rokom to šlo, ale už sa skracujem a kompenzujem to rastom do šírky. Čo teraz? Priniesla som si stoličku, ale hrôza – na ňu som nevyšiel. Zdravá noha prvá – nešlo to. Postihnutá prvá – ani tak. Klakla som si na stoličku, ani tak som sa na druhú nohu nepostavila. No čo už ... v sedemdesiatke si už moc vyskakať nemôžem. Čakať, či po užití liekov v čase najlepšieho rozletu to pôjde? Asi strata času. Čo si pod nohy položiť? Knihy, to je risk, matrace sú mäkké, detto. Zásuvku z nábytku? Znamená to „vykrámit“ ju a už sa vidím ako chytám do ruky každý predmet, čo tam bol a ponáram sa do spomienok a uvažovania ako

to inak „racionálnejšie“ uložiť. Takisto nevhodný postup. Potom som si spomenula, že som raz vykrúcala žiarovku kuchynskými kliešťami na obracanie mäsa, majú dlhé tyčky. Na vyhorenej žiarovke to bolo vtedy jedno, ale keď som chytila LED-ku, šmýkala sa. Žiarovku za takmer 13 eur predsa nerozbijem len preto, že som nemožná. Žiarovku som obalila kusom látky, teraz sa zase na žiarovke šmýkala látka. Neriešiteľná situácia a mne chýbalo iba pár centimetrov. Už som bola zúrivá. Iste, bolo by jednoduché ísť poprosiť suseda, aby mi žiarovku založil, ale ja som veľmi tvrdohlavá a žiadam o pomoc len v najnevyhnutnejších prípadoch. Som zvyknutá byť samostatnou a sebestačnou. Každý problém predsa má svoje riešenie.

Ajhľa, aj tu sa našlo. Ako som tak sedela a tuho premýšľala, čo by som mohla použiť (počítač nie – treba odpájať priveľa káblov; tlačiareň nie – je krehká a ja ťažká; hrniec má malú plochu, atď.; teda veľa praktických nápadov), naraz mi padol zrak na nohy. Bola som v ponožkách, lebo som predtým márne bojovala s čalúnenou stoličkou. Pár centimetrov!!! A naraz mi zaplo. Heuréka! Obula som si topánky s najvyšším opätkom (ktoré už Parkinson odpísal) a ktoré len tak pre spomienku opatrujem.

Aaaaaa? Výsledok? Žiarovka bez problémov svieti. Dosiahla som na luster a pohodlne ju do objímky zakrútila.

Takže platí: Všetko sa dá, len treba chcieť.

Ludmila K.

Čo vieme o gaštanoch?

Ľudovo nazvaný gaštan – správny názov: Pagaštan konský.

Čo hovorí literatúra:

Pagaštan konský má protizápalový účinok, tlmí a odstraňuje opuchy, najmä lymfatické, a priaznivo ovplyvňuje pružnosť a pevnosť cievnych stien. Tinktúru využívame pri liečbe hemoroidov, vredov predkolenia, kŕčových žíl, pri zápale žíl, pri výskyte trombózy.

Pocit ťažkých a opuchnutých nôh je predzvestou vzniku kŕčových žíl. Časté bolesti, opuchy a kŕče bývajú spôsobené nesprávnou cirkuláciou krvi v cievach, ktoré následne slabnú a praskajú.

Ak máte často studené chodidlá, rozložte si gaštany doma na dlážku a naboso po nich postúpajte. Podporíte tak efektívne ich prekrvenie.

Kedysi sa reumatikom na bolesti chrbtice a kĺbov odporučil gaštanový kúpeľ. Keď vás bolia kĺby, ohrejte si ich a prikladajte na boľavé miesta. Uvoľní sa vám, bolesť prejde a vám sa ulaví. Ak vás trápia opuchy po zlomeninách, tiež si ho vyskúšajte.

Vyrobme si po domácky tinktúru z pagaštanu konského

Nastala jeseň a deti behajú popod gaštany, aby si z nazbieraných spravili rôzne figúrky. My ich môžeme zbierať a celé nepoškodené nakrájať na drobno, vložiť do zaváraninového pohára, zaliať Alpou (Francovka), prikryť a nechať na teple vylúhovať. Až tinktúra zmení farbu na peknú hnedú, scedíme do fliaš a odložíme na tmavé miesto. Nemusíme skladovať v chladničke. *Používame pri bolestiach rúk, nôh. Natierame.*

SB

Pod'akovanie Rotary Clubu

Už niekoľko ráz nám poskytol Rotary Club v Martine finančnú výpomoc na naše aktivity. Aj v minulom roku sme dostali väčšiu čiastku peňazí na usporiadanie 11. parkinsoniády v Liptovskom Mikuláši a tento rok nám prispeli na rekondičný

pobyt v Liptovskom Jáne. Preto chceme vyjadriť hlbokú úctu k ich práci a veľké poďakovanie pánu Ing. Jánovi Žiakovi.

*Za RK SPS Martin predsedníčka
Slávka Bobocká*

Spoločnosť Parkinson Slovensko ďakuje Reštaurácii Rančik za perfektný servis a ľudský prístup. Medzinárodný turnaj v petangu prebehol hladko aj vďaka vašej profesionalite a pochopeniu! Radi sa k vám vrátíme!

Za SPS predsedníčka Katarína Félixová

Spoločnosť Parkinson Slovensko
Regionálny klub Levice vás pozýva na 6. ročník

Vianočného turnaja

parkinsonikov v bowlingu.

Kedy? 4. decembra 2019
Kde? Bowling&Cocktail Bar,
ul. Mlynská 1, Levice

Program:

9:30-10:00 prezentácia
10:00-14:30 súťaž v bowlingu
12:30-13:00 obed (vianočná kapustnica)
14:30-15:00 vyhlásenie víťazov

Účastnícky poplatok je 7€,
o občerstvenie je postarané.

Prihlásiť sa do 20. novembra 2019
u pána Ivana č. t. 0907 645 160,
alebo pani Félixovej č. t. 0908 434 186.

Tešíme sa na Vás.

