

PARKINSONIK **SPS**

S P R A V O D A J C A

Časopis Spločnosti Parkinson Slovenko

December 2023, 2/2023, ročník VIII.



OBSAH

Na úvod.....	1
8. ročník športových hier v Strečne	3
Valné zhromaždenie v Liptovskom Mikuláši	5
O cenu Liptova	6
Tatranské Matliare	7
Zo života regionálnych klubov	10
Stolnotenisový turnaj	16
Nultý ročník turnaja Parkinson Darts Open	17
Pravidlá hier parkinsonikov	18
Osobné príbehy členov	20
Pieseň veselého parkinsonika	27
Spomienka na Jožku	28
Užitočné rady	29
Jubilanti	30
Vianočné želania	32
Adresár.....	33

Vydáva:

Spoločnosť Parkinson Slovensko, o.z.

040 01 Košice, Garbiarska 7

e-mail: adamovaviera@gmail.com

www.parkinsonik.sk

Redakčná rada:

Mária Gáliková, maja.galikova@gmail.com

RNDr. Dušan Macejko, dm610624@gmail.com

Viera Vrábľová, vrablova.viera3@gmail.com

Grafické spracovanie a tlač: ferra-grafik

Časopis Spoločnosti Parkinson Slovensko, vychádza v decembri 2023, 2/2023, ročník VIII.

Uverejnené materiály a fotografie sú príspevkami od členov SPS o.z. Redakcia si vyhradzuje právo na ich krátenie a ich redakčnú úpravu. Uverejnené príspevky vyjadrujú osobnú skúsenosť a názor prispievateľov a nie postoj redakcie, ani SPS o.z. ako celku. Časopis neprešiel odbornou jazykovou úpravou.

Časopis je určený pre vnútornú potrebu SPS o.z. a je nepredajný.

Na úvod



Ani sme sa nenazdali a pomaly máme za sebou aj druhý polrok roku 2023. Myslím si, že s prácou a aktivitami SPS môžeme byť spokojní nielen na celoslovenskej úrovni, ale aj na úrovni klubov o čom vás presvedčia články, ktoré napísali naši členovia. Na celoslovenských akciách, ktoré organizovali jednotlivé regionálne kluby sa zúčastnilo stále väčšie množstvo ľudí. Na začiatok spomeniem júlový šípkový turnaj v Piešťanoch – Parkinson Darts Open – kde boli členovia regionálnych klubov Nitra, Prešov, Košice, Bratislava a samozrejme domáci hráči z Piešťan, Trnavy a Hlohovca. V auguste sme si boli posedieť pri guľáši v Slovenskom raji na Čingove, ktorý navarili členovia RK Smižany a neostali len pri guľáši. Napiekli aj koláče, ktoré prispeli k druhej debata. September bol bohatý na akcie. Hneď začiatkom mesiaca sme sa stretli pod hradom Strečno na trojdňových športových

hrách na počesť Vojtecha Nikschu, ktoré pripravil regionálny klub v Martine. Bola to dobre pripravená a vydarená akcia, ktorá je opísaná vo viacerých článkoch v tomto časopise.

Nedá mi nespomenúť večernú diskusiu v Strečne s doc. Milanom Grófikom z Centra extrapyramídových porúch v Martine a MUDr. Aleny Koreňíkovej zo Slovenských liečebných kúpeľov Piešťany, ktorí v spolupráci so Spoločnosťou Parkinson Slovensko (Michal Verchola) a doc. Martinom Kolísekom z Martinského centra pre biochémiu, iniciovali vývoj špeciálneho rehabilitačného programu prispôbeného špecifickým potrebám pacientov s parkinsonovou chorobou. Tento program pozostáva z fyzioterapeutického (využívajúci výhody aquaterapie a balneoterapie), senzorového (s cieľom stimulovať zmyslové schopnosti pacientov) a nutričného modulu (zoznámenie pacientov so základmi diéty „potrava pre mozog“). Kombinácia týchto troch modulov by mala viesť k rehabilitácii a oživeniu pacientov s parkinsonovou chorobou a poskytnúť potrebnú vedomostnú základňu na zavedenie prospešných rutinných zmien po rehabilitácii v domácom prostredí. Maximálny účinok komplexnej kúpeľnej terapie sa má dosiahnuť u pacientov, ktorí podstúpia 3-týždňový terapeutický program. Keďže takéto turnusy sú pre pacientov s PCH finančne náročné, rozhodli sme sa, že spoločne „zabojujeme“ a urobíme všetko preto, aby liečebné pobyty pre parkinsonikov boli v zdravotných poisťovniach preraďované Ministerstvom zdravotníctva SR z kategórie B (hradený len procedúry) do kategórie A (hradený pobyt, strava, procedúry). Dohodli sme sa, že SPS k tejto žiadosti pripraví a uskutoční petíciu. Text petície nám pomôžu pripraviť odborníci – spomínaní lekári.

22. septembra sa uskutočnil ďalší turnaj bowlingovej ligy – O cenu Liptova, ktorý sa odohral v Liptovskom Mikuláši. Na druhý deň sa v Liptovskom Mikuláši v hoteli KLAR uskutočnilo Valné zhromaždenie Spoločnosti Parkinson Slovensko, kde sa zhodnotila celá činnosť spoločnosti za rok 2022. Valného zhromaždenia sa zúčastnilo 37 členov SPS. Týždeň po tejto dôležitej akcii sme sa 1. októbra stretli v Tatranských Matliaroch na športovo-rekondičnom pobyte. Tu sa okrem rehabilitácie a pokračovalo aj v bowlingovej lige, ktorej konečný turnaj sa odohrá 7. decembra 2023 v Leviciach. Vyhodnotenie sa

uskutoční pri vianočnej kapustnici. Už teraz je prihlásených viac ako 70 členov.

V dňoch 24. – 25. novembra 2023 sa v Bratislave uskutočnila Siedma celoslovenská patientska konferencia AOPP, na ktorej som sa zúčastnila. Hovorilo sa tam hlavne o prioritách v novom volebnom období orientovaných na pacientov z pohľadu Ministerstva zdravotníctva SR, z pohľadu zdravotných poisťovní, ambulantných poskytovateľov, z pohľadu štátnych i neštátnych nemocníc, z pohľadu výrobcov liekov, výrobcov zdravotníckych pomôcok, výrobcov klinickej výživy, ale i z pohľadu zdravotníckych pracovníkov v oblasti vzdelávania výkonu praxe, zriaďovateľov v oblasti personálnej stabilizácie. V diskusii som členov kongresu informovala o činnosti našej spoločnosti.

Zúčastnila som sa otvorenia nových klubových priestorov v Bratislave, ktoré vybudoval ich člen – Ing. Jožko Drusc vo svojich priestoroch. Sú veľmi pekné a vládla tam príjemná a družná atmosféra. Ďakujem vám za pozvanie.

Veľmi ma teší, že sa rozrastá členská základňa našej spoločnosti. Že sa začína veľmi pekná tradícia medziklubových stretnutí. Prosím, pokračujte v tom a snažte sa ukázať aj ostatným pacientom postihnutým parkinsonovou chorobou, ktorí nie sú našimi členmi, že spoločne sa s ňou ľahšie žije.

Prajem vám všetkým pokojné a spokojné vianočné sviatky v kruhu rodiny. V budúcom roku Vám všetkým želám hlavne veľa šťastia, zdravia, elánu, spokojnosti a široký úsmev na tvári.

Viera Adamová, predsedníčka SPS



8. ročník športových hier v Strečne – memoriál Vojtecha Nikscha

Šťastlivo a v zdraví máme za sebou 8. ročník športových hier v Strečne. Zišlo sa 74 ľudí s Parkinsonovou chorobou spolu so svojimi sprievodcami a tiež sympatizantmi. Dva dni plné súťažení, plné chuti niečo dokázať, boli zavŕšené spoločnou opekačkou a chutnými zákuskami od sponzorov. Cien bolo veľa a víťazi si skutočne zaslúžili svoje medaile. Veľa medailí si odniesli aj domáci, náš Lacko Cibulka získal až 4 medaile. Večer sa niesol v znamení dvoch harmonikárov, spevu a tanca až dlho do noci. Za všetkých zúčastnených sa chcem poďakovať organizátorom a to hlavne Janke Tavačovej a jej mužovi, Jankovi Dolníkovi, ktorého energia dokázala povzbudiť ostatných, našim ochotným fotografom, ktorí zdokumentovali tieto dni, taktiež kuchárkam, všetkému personálu, ako aj mnohým neznámym ľuďom, ktorí ochotne prišli na po-

moc. Boli to nezabudnuteľné dni aj vďaka všetkým zúčastneným. Privítali sme medzi sebou sponzorov - Ing. Jána Žiaka, nášho člena a pravidelného účastníka Janka Zúbčeka, ktorý nám získal sladkého sponzora - Cukráreň v Sučanoch spolu s tromi krabicami výborných zákuskov. A ako vždy, nezabudol nás navštíviť náš garant MUDr. Grófik spolu s manželkou, tiež sme privítali doktorku Korenčíkovú z Piešťan. Predsedkyňa SPS Viera Adamová navrhla, aby sa podobná akcia zopakovala aj o rok, čo mnohí uvítali. Bude len na nás, či zasa dokážeme získať organizátorov a zvládnuť také veľké množstvo účastníkov. Za nás všetkých vyjadrujem spokojnosť za vykonanú prácu a som veľmi hrdá na svojich členov, že dokázali si so všetkým aj časovo poradiť.

Slávka Bobocká, RK SPS Martin



8. ročník športových hier v Strečne – výsledky:**BOWLING:****Ženy parkinsoničky**

- | | | |
|----|-------------------|------------|
| 1. | Vrábľová Viera | Prešov |
| 2. | Szuščíková Zuzana | Bratislava |
| 3. | Volkovič Mária | Nitra |

Ženy doprovod

- | | | |
|----|------------------|------------|
| 1. | Haringová Ľubka | Bratislava |
| 2. | Hrachová Alžbeta | Nitra |
| 3. | Karová Antónia | Nitra |

Muži parkinsonici

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 1. | Matoš Milan | Levice |
| 2. | Dunčko Jaroslav | L. Mikuláš |
| 3. | Štyrand Hynek | Bratislava |

Muži doprovod

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 1. | Veselý Jaroslav | Bratislava |
| 2. | Dolník Ján | Martin |
| 3. | Topor Michal | Martin |

STOLNÝ TENIS**Ženy parkinsoničky**

- | | | |
|----|-------------------|------------|
| 1. | Kahanová Melánia | Bratislava |
| 2. | Volkovič Mária | Nitra |
| 3. | Szuščíková Zuzana | Bratislava |

Ženy doprovod

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 1. | Haringová Ľubka | Bratislava |
| 2. | Žideková Oľga | Trnava |

Muži parkinsonici

- | | | |
|----|------------------|----------|
| 1. | Verchola Michal | Piešťany |
| 2. | Ivan Vladimír | Levice |
| 3. | Cibulka Ladislav | Martin |

Muži doprovod

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 1. | Adamča Ján | Nitra |
| 2. | Veselý Jaroslav | Bratislava |

ŠÍPKY**Ženy parkinsoničky**

- | | | |
|----|-----------------|--------|
| 1. | Vrábľová Viera | Prešov |
| 2. | Volkovič Mária | Nitra |
| 3. | Požonyová Mária | Levice |

Ženy doprovod

- | | | |
|----|--------------|--------|
| 1. | Fecková Oľga | Prešov |
|----|--------------|--------|

- | | | |
|----|----------------|------------|
| 2. | Karová Antónia | Nitra |
| 3. | Žideková Oľga | Bratislava |

Muži parkinsonici

- | | | |
|----|------------------|--------|
| 1. | Cibulka Ladislav | Martin |
| 2. | Zubček Ján | Martin |
| 3. | Ivan Vladimír | Levice |

Muži doprovod

- | | | |
|----|--------------|--------|
| 1. | Stanek Peter | Martin |
| 2. | Dolník Ján | Martin |
| 3. | Adamča Ján | Nitra |

PETANG**Ženy parkinsoničky**

- | | | |
|----|-------------------|--------|
| 1. | Volkovič Mária | Nitra |
| 2. | Kvašnicová Helena | Martin |
| 3. | Đurčová Darina | Nitra |

Ženy doprovod

- | | | |
|----|------------------|------------|
| 1. | Haringová Ľubka | Bratislava |
| 2. | Hrachová Alžbeta | Nitra |
| 3. | Karová Antónia | Nitra |

Muži parkinsonici

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 1. | Kubina Juraj | Bratislava |
| 2. | Verchola Michal | Piešťany |
| 3. | Adam Alexander | Košice |

Muži doprovod

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 1. | Mališ Dušan | Levice |
| 2. | Veselý Jaroslav | Bratislava |
| 3. | Adamča Ján | Nitra |

KOP DO BRÁNKY**Ženy parkinsoničky**

- | | | |
|----|-------------------|------------|
| 1. | Veselá Viera | Bratislava |
| 2. | Kvašnicová Helena | Martin |
| 3. | Mališová Eva | Levice |

Ženy doprovod

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 1. | Haringová Ľubka | Bratislava |
| 2. | Staneková Danka | Martin |
| 3. | Strádová Janka | Piešťany |

Muži parkinsonici

- | | | |
|----|---------------|--------|
| 1. | Ivan Vladimír | Levice |
| 2. | Mravec Ján | Martin |

3. Cibulka Ladislav Martin
Muži doprovod
 1. Dolník Ján Martin
 2. Adamča Ján Nitra
 3. Veselý Jaroslav Bratislava

HOD DO KOŠA**Ženy parkinsoničky**

1. Szušciková Zuzana Bratislava
 2. Vrábľová Vierka Prešov
 3. Ďurčová Anna Martin

Ženy doprovod

1. Kabinová Mária Bratislava

2. Žideková Oľga Trnava
 3. Strádová Janka Piešťany

Muži parkinsonici

1. Verchola Michal Piešťany
 2. Cibulka Ladislav Martin
 3. Ivan Vladimír Levice

Muži doprovod

1. Dolník Ján Martin
 2. Stanek Peter Martin
 3. Veselý Jaroslav Bratislava

Jana Tavačová, RK SPS Martin

Valné zhromaždenie v Liptovskom Mikuláši

Deň po bowlingovom turnaji O cenu Liptova, 23. septembra, konalo sa Valné zhromaždenie SPS v Liptovskom Mikuláši. Okrem vedenia spoločnosti sa na ňom zúčastnili predsedovia a zástupcovia regionálnych klubov. Prebrali sme snahu spoločnosti a lekárov o zaradenie Parkinsonovej choroby medzi tie, na ktoré majú nárok pacienti čerpať kúpele bezplatne. Predsedníčka spoločnosti predniesla správu o činnosti. Všetky podujatia boli hodnotené kladne. Zhodli sme sa na tom, že na každé podujatie je potrebné získať sponzorské príspevky, aby bol dopredu jasný rozpočet akcie a akými prostriedkami bude krytý. V diskusií sme sa venovali okrem iného aj nášmu časopisu a dohodli sme sa, že jeho názov sa zmení na PARKINSONIK SPRAVODAJKA SPS a bude vychádzať trikrát ročne. Diskutovali sme aj o pláne podujatí SPS na budúci rok a schválili, že Valné zhromaždenie sa bude konať začiatkom kalendárneho roka. Budúce Valné zhromaždenie sa uskutoční v marci 2024 vo Zvolene. Čaká nás jeho organizácia, tak nech sa nám vydarí.

Františka Švandová, RK SPS Zvolen





„O cenu Liptova“

Dňa 22.9.2023 RK SPS Liptovský Mikuláš zorganizoval 6. ročník bowlingového turnaja „O cenu Liptova“ venovaný pamiatke Jožky Martinovej. Celoslovenskej akcie sa zúčastnilo 41 osôb a z toho 36 súťažilo. Ako hosť prijal pozvanie zástupca primátora mesta Liptovský Mikuláš Ľuboš Trizna a rolu čestného hosťa prijal, napriek jeho ťažkej životnej situácii, čo si nesmierne vážime, náš najstarší člen Milan Martinovec.

Turnaj podporilo mesto Liptovský Mikuláš (bowlingová hala) a spoločnosť AbbVie (občerstvenie). Vecné ceny venovala firma Scan Quilt LM a členovia RK SPS LM.

Musím skonštatovať, že tak ako po iné roky, sme si znova s chuťou a dravosťou zasúťažili a vyhrali sme rovnako všetci podľa hesla: „*Život je pohyb a pohyb je život*“.

Ženy parkinsoničky:

- | | | |
|----|--|----------------|
| 1. | Viera Vrábľová | RK PO |
| 2. | Helena Kvašnicová
Zuzana Szušciková | RK MT
RK BA |
| 3. | Melánia Kahanová | RK BA |

Muži parkinsonici:

- | | | |
|----|-----------------|-------|
| 1. | Viliam Bložoň | RK BA |
| 2. | Alexander Adam | RK KE |
| 3. | Michal Verchola | RK PN |

kategória doprovod

- | | | |
|----|------------------|-------|
| 1. | Adam Moška | RK ZV |
| 2. | Stanislav Vrábeľ | RK PO |
| 3. | Nora Sirotová | RK LM |

Ďakujem Danke Vozárovej a jej vnučke Patrícii za pomoc pri organizácii podujatia a samozrejme všetkým zúčastneným za to, že sme spolu strávili krásny športový deň.

Nora Sirotová, RK SPS LM

Tatranské Matliare

V sobotu 7. 10. po raňajkách sme sa rozišli do všetkých kútov Slovenska a ukončili tak pobyt druhého ročníka športových hier parkinsonikov, spojený s rekondičným pobytom v Tatranských Matliaroch. Už po skúsenostiach v roku 2022 sme vedeli, že v hoteli Hutník, pokiaľ nám bude priať počasie, sú všetky predpoklady stráviť krásnych 7 dní. Sú vybavení všetkým čo potrebujeme, aby sme si zahrali všetkých 6 kategórií našich súťaží - bowling, petang, stolný tenis, hod do koša, kop do bránky a šípky. Kluby z Prešova a Piešťan získali zhodne po 9 medailí, Martin 5, Levice a Nitra po 4, Bratislava 3 a Košice 2 medaile. Pobytu sa zúčastnilo 76 parkinsonikov a sympatizantov SPS. Ďalší dvaja, milí manželia Bacovci, sa prihlásili k nám na súťaže. Vybavili si pobyt sami, nakoľko som ich už musela odmietnuť, veď nárast zúčastnených oproti minulému roku bol takmer 100 percent. Príprava bola dlhá a náročná, ale nakoľko sme s manželom boli nútení kvôli zdravotnému stavu zostať doma, mala som dosť času na prípravu. Počasie nám prišlo tak ako minulý rok. Program bol podobný. Ráno sme začínali rozcvičkou, raňajkami, nasledovalo cvičenie v bazéne, súťažné hry, obed, prechádzky v prírode. Pred večerou meditačné cvičenia v telocvični, no a po večeri posedenia v spoločenskej miestnosti.

Tento rok sme mali so sebou aj harmonikárov, pána Michala Adamču z RK Nitra a pána Bacu z RK Piešťany. Doktorka Kašová nám pripravila zaujímavú prednášku o esenciálnych olejoch.

Týždeň uplynul neuveriteľne rýchlo, ale hlavne v zdraví. Ale ako vždy platilo a platí, že dobrého málo býva, tak po skvelej prednáške docenta Kolíska z martinskej nemocnice a vyhlásení výsledkov, museli sme sa ráno rozlúčiť.

Ďakujem všetkým, ktorí sa zúčastnili, ďakujem všetkým, ktorí boli nápomocní, ďakujem mojej dcére Stanke, že opäť nahradila moje nohy a hlasivky, keď už boli veľmi unavené. Prajem vám všetkým, aby tie dobré pocity z pobytu - pocity priateľstva a spolupatričnosti, pocity naplnenia nášho hesla: „Život je pohyb, pohyb je život.“, vo vás ostali čo najdlhšie.

Veľké poďakovanie patrí aj mestu Prešov za pripravené balíčky a Prešovskému samosprávnemu kraju za poskytnutie dotácie. A nakoniec mi nedá nepoďakovať Ľubke Macejkovej za množstvo práce pri vybavovaní žiadostí o dotácie.

Prajem vám všetkým čo najlepšie zdravie. A ešte jedna potešujúca správa... manažérka hotela nám rezervovala termín pobytu na budúci rok... DOVIDENIA PRIATELIA!

A ešte pár slov

Ku koncu pobytu sa skupinka z hotela vybrala peši do Tatranskej Lomnice. Na lesnej ceste oproti nám kráčala podobná skupina žien, pýtali sa nás, ako je ešte ďaleko do hotela



Hutník, kde sa vybrali na kávičku a kus reči. Počuli, že v hoteli Hutník je veľká skupina ľudí, ktorá od rána cvičí, športuje a sú plní elánu. Chceli sa poradiť ako si to na ďalší rok majú zorganizovať. Samozrejme, že ma to potešilo, videli sme, že nás ľudia pozorujú od raňajok a boli sme radi, že dobrý ohlas rozniesli dookola.

Nie som profesionálny pracovník cestovnej kancelárie, všetko čo robím, športujem, organizujem, robím z lásky k priateľom a rodine, ktorá je na mňa pyšná a fandí mi. Sú šťastní, keď sa nepoddávam chorobe, pretože som parkinsonička. Patrim medzi tých zanieťencov, ktorí chcú pomáhať a všetky podujatia, ktoré organizujú, berú ako osobnú výzvu. Nikdy v živote som pred žiadnou výzvou nezutekala, tak som zvládla aj túto, hoci som vedela, že 76 členov + 2, bolo by nad silu aj pre zdravého. Som si vedomá nejakých chýb, ale kto nič nerobí, nič nepokazí a chyby robia aj zdraví ľudia, aj keď nič neorganizujú. Veľmi si vážim ľudí ako napr. manželov Bacových, ktorých som mala tú česť spoznať v Tatranských Matliaroch. Práve pri tomto páre som sa rozhodla povedať dosť, nie, viac ľudí už nemôžem prihlásiť. Týchto zanieťencov však moje nie neodradilo a v deň príchodu sa mi prihovorili na recepcii: „Dobrý deň pani Vierka, tak tu nás máte, prišli sme sa s vami zahrať, ak dovoľíte.“ Pobyt si vybavili sami v cestovnej kancelárii. Práve oni ukázali, že dokážu ísť za svojím cieľom aj bez toho, aby im bolo všetko dané na zlatom podnose. Veľmi si vážim Petra Bacu s manželkou Alenkou aj pre ich skromnosť a pokoru, hoci Peter Baco je človekom, ktorý patrí medzi úspešných dejateľov súčasnej slovenskej histórie. Knihou „Dedko, rozprávaj“ s venovaním, s ktorou sa mi prišli poďakovať, mi urobili nesmiernu radosť. Zatiaľ som ešte nemala dosť času sadnúť si ku knihe, iba v rýchlosti som preletela niektoré pasáže. Nechávam si ju na dlhé zimné večery, kedy ma bude hriať ľudskosť v knihe.

A nakoniec vyhlásenie najúspešnejších hráčov v Tatranských Matliaroch v roku 2023:

- Ženy - Darina Čajková z RK Prešov
- Muži - Michal Verchola, predseda RK Piešťany

Viera Vrábľová, RK Prešov



ZO ŽIVOTA REGIONÁLNYCH KLUBOV

Regionálny klub SPS Bratislava

Krátky pohľad na aktivity bratislavského klubu SPS v období nastupujúcej jesene

Rok 2023 môžeme považovať v našom klube dosiaľ za naozaj úspešný. Činnosť klubu sa zdynamizovala, akoby sme chytili „druhý dych“, zaznamenali sme viacej príjemných akcií, ktoré splnili svoj účel, t.j. prezentovať náš klub v očiach nových členov ako kolektív ľudí, ktorým sa oplatí venovať trocha pozornosti a ktorí v konečnom dôsledku môžu všetkým novodiagnostikovaným pomôcť riešiť nimi nepoznané životné situácie vyplývajúce z diagnózy parkinsonova choroba. V našej komunite, viac ako všade inde platí staré pravidlo, že nič nezblízuje ľudí viac ako spoločná diagnóza.

Noví členovia nášho klubu sa veľmi aktívne zapojili do organizácie príjemných akcií, ktoré vdýchli našej práci novú atraktívnejšiu podobu.

My, „služobne“ starší členovia klubu sme chceli novým členom ukázať, že choroba, ktorá nás postihla neznamená koniec všetkým našim predsavzatiam a plánom. Vhodným rozložením ešte zvládateľných fyzických aktivít v čase sa dajú docieľiť naozaj veľmi uspokojivé výsledky v nami preferovaných športových disciplínach ako je bowling, petang, kop lopty do bránky, resp. hod do koša. V poslednom čase rastie obľúbenosť hodu šípok na terč. Zatiaľ najnáročnejším športom, ktorý „testuje“ naše momentálne sily a ostávajúce zdatnosti je bezosporu stolný tenis.

Veľmi milo nás prekvapil náš nový člen Jožko Drusc ponukou využiť priestory svojej záhrady pre tréningové potreby nášho klubu. Veľmi populárne sa stali čoraz častejšie vychádzky do prírody. Spoločne objavujeme



prírodné zákutia blízkeho okolia Bratislavy. Všetky tieto činnosti navyše upevňujú vzájomné priateľské väzby medzi nami, čo je najcennejší prínos našej organizácie a to je

vzájomná psychická podpora pri zvládaní ťažších chvíľ a životných situácií, s ktorými sa každý jeden z nás musí vyrovnávať.

Viliam Haring, SPS RK Bratislava

Pekný deň s priateľmi

Rád by som sa s vami podelil o krásne zážitky na Salaši u Franka a vo firme Nestvile v Hniezdom. S Vierkou sme sa zúčastnili na rekondičnom pobyte parkinsonikov v Tatranských Matliaroch. Keďže sa od svojich 15-tich rokov venujem gastronómii a počul som samé dobré recenzie o Salaši u Franka, rozhodol som sa, že pôjdeme na ochutnávku. Pripojili sa k nám naši priatelia z klubu SPS Bratislava, Melánia, Zuzka, Viliam, Ľubka, Jarka a Hynek. Gastronomický zážitok na Salaši Franko v Starej Ľubovni nesklamal.

Každý si objednal niečo iné a chutilo nám. No proste „Nebíčko v papuľke“. Už keď sme odchádzali, pri hlavnom vchode stál majiteľ pán Franko. Neváhal som, ja ako človek z fachu som ho oslovil. Môžem povedať, že na mňa zapôsobil ako veľmi dobrý a úprimný človek. A keď sa dozvedel, že som kuchár, navrhol mi tykanie. čo si od takého človeka veľmi vážim. Zoznámil som ho s mojou Vierkou a priateľmi. Bolo to nečakané a milé stretnutie.

Cestou do Tatranských Matliarov sme sa



zastavili v Hniezdom v Nestvile, kde sa vyrába prvá slovenská whisky. Zakúpili sme si exkurziu, prehliadku výroby whisky. Súčasťou prehliadky bola aj ochutnávka produktov a na konci bola možnosť vlastnoručne si naplniť fľašu whisky. Využil som to a naplnil si sám fľašu, ktorú som si aj zazátkoval, zavoskoval hrdlo fľaše

a nalepil vlastnú etiketu, na ktorú som napísal venovanie Vierke pretože bolo 5. októbra a v tento deň má meniny. Úplne na záver sme sa zastavili v Nestville Chocolate. Bola to lahôdka a na záver nášho pobytu v Tatranských Matliaroch, čerešnička na torte.

Jaroslav Veselý, RK Bratislava

Regionálny klub SPS Piešťany

Činnosť regionálneho klubu Piešťany v roku 2023

Rok 2023 nám ubehol veľmi rýchlo a zrazu sa máme obzrieť čo sme urobili v tomto roku. Tak ako každý rok sme začali aj tento rok členskou schôdzou, na ktorej sa zúčastnilo niečo viac ako polovica našich členov. Vyhodnotili sme predchádzajúci rok a pripravili si plán na rok 2023. Ciele, ktoré sme si naplánovali sme splnili na viac ako 70 percent. Ako prvou úlohou bol Tulipánový pochod v Piešťanoch, ktorý organizujeme každý rok. Tohto roku sa nám podarilo priviesť na pochod aj župana pána Viskupiča a primátora Piešťan pána Jančoviča. Napriek tomu, že nám neprialo počasie, akcia sa vydarila. Začali sme príhovorom predsedu RK Piešťany, ktorý privítal vzácnych hostí medzi ktorých patrili aj naši priatelia z RK Nitra. Prihovorili sa aj pán Viskupič, ktorý ocenil snahu klubu pri organizovaní pochodu a prisľúbil pomoc pri organizovaní pochodu v roku 2025, keď sa v Piešťanoch uskutoční celoslovenský pochod. Na konci podujatia ešte predniesol Jozef Bachratý svoj repertoár básní.

Dňa 15.4.2023 sme sa zúčastnili Tulipánového pochodu v Košiciach, ktorý bol veľmi dobre zorganizovaný. Budúci rok sa uskutoční v Leviciach.

V mesiaci máj sme sa zúčastnili dvoch podujatí. Jedno z toho sme zorganizovali ako

prvé kolo bowlingovej ligy parkinsonikov. Druhé podujatie boli športové hry v Radave, ktoré trvali tri dni a súťažilo sa v šiestich športoch. Naši členovia doniesli do klubu 5 prvých miest, dve druhé a jedno tretie miesto. Veľká vďaka patrí organizátorom, ktorí toto podujatie zvládli na vysokej úrovni. Petang je hra, ktorú hráme asi všetci členovia SPS. V klube máme novú členku, ktorá pochádza z mestečka Cífer, kde sa hrá petangová liga. Na tomto základe sme usporiadali, za pomoci domácich hráčov, turnaj v petangu dvojčlenných družstiev. Popri hre nám vysvetlili ako sa hrá pe-tang na Slovensku. Turnaja sa zúčastnili aj členovia RK Nitra. Na záver stretnutia sme sa dohodli, že usporiadame na budúci rok petangový turnaj pre všetkých členov. Na stretnutí sa zúčastnil aj starosta Cífera. Pred letom sme ešte usporiadali šípkový turnaj spolu s klubom 318 Koniec. Turnaja sa zúčastnilo 40 členov SPS a aj predsedníčka našej spoločnosti SPS Vierka Adamová. Hráči klubu 318 Koniec trpezlivo vysvetľovali ako sa hrajú šípky vo svete, ako treba držať šípky, ako ich treba hádzať a ako sa odpočítavajú body. Po tejto akcii nasledovalo leto a najbližšia udalosť bola naplánovaná na začiatok septembra. Celý september bol pre nás dosť hektický. Od 1. do 3. 9. sa konal v Strečne Memo-

riál Vojtecha Nikschu. Na stretnutí sme sa okrem súťaží mohli zúčastniť splavu Váhu na pltiach, návštevy rozprávkového parku vo vedľajšej dedine, jazdy na koči a podobne. Po vyhlásení športových výsledkov nasledovala zábava o ktorú sa postarali dvaja harmonikári. Vidieť na tejto zábave ako sa parkinsonici vedia baviť bol neskutočný zážitok. Tance a spev nemali konca, tak dobre sa všetci bavili. Mal som konečne pocit, že všetko čo sa robí, má zmysel. Tancovali skoro všetci, ale vidieť niektorých bol neskutočný zážitok. Rád by som poďakoval všetkým, ktorí pripravili toto podujatie. Takto si predstavujem aj ďalšie stretnutia, nemusia byť výlučne športové. Čo sa týka športových výsledkov doniesli sme domov 6 medailových umiestnení. Koncom mesiaca september sa konal bowlingový turnaj v Liptovskom Mikuláši, kde sa konalo aj Valné zhromaždenie, ktoré prebehlo veľmi pokojne. Zhodnotil sa rok pod novým vedením a konštatovalo sa, že spoločnosť ide dobrým smerom. Hneď začiatkom mesiaca október sa konal rekondičný pobyt v Tatran-

ských Matliaroch, kde sme si mohli zacvičiť pod dohľadom Mery Farkašovej ako v bazéne, tak aj ráno vonku na rozcvičke. Poobede sme mali relaxačné cvičenia a športové akcie. Tu by som sa rád zastavil a povedal svoj názor, ako by mal asi vyzeráť takýto pobyt. Je to relaxačný pobyt a nie športové záporenia, tých máme podľa mňa dosť. Tu by sme sa mali zúčastniť cvičení, prechádzok po okolí a oddychovať. Aj napriek tomu sme tu strávili veľmi pekný týždeň a radi sa tu znova stretneme.

Posledným našim stretnutím bude 22.11.2023 stretnutie v Cíferi, kde budeme spoločne s regionálnymi klubmi Nitra a Bratislava bilancovať a pripravovať stretnutia na budúci rok 2024. Nasleduje ešte posledné kolo ligy v bowlingu, ktoré sa bude konať v Leviciach, kde budú vyhlásené aj výsledky zo všetkých športových hier a budú ocenení najlepší športovci.

Na záver ďakujem všetkým, s ktorými som prežil všetky tieto akcie.

Michal Verchola, RK SPS Piešťany



Naše stretnutie s bratislavským klubom

Členovia RK SPS Bratislava nás pozvali na zabíjačku do Funusu. V doobedňajších hodinách sme sa stretli so spolužiakom zo strednej školy chemickej a popoludní s našimi kamarátmi z RK Bratislava pri dobrej zabíjačke a burčiaku. Asi po troch hodinách sme išli na návštevu k predsedníčke Mel Kahanovej. Tu sme pokračovali v druhej debате o tom ako budeme spolupracovať v ďalšom roku pri akciách našich klubov. Tiež

sme sa rozprávali o možnosti usporiadať celoslovenské športové hry v Bratislave. Moja vďaka patrí všetkým tým, ktorí sa postarali o pekný deň, ktorý sme spolu prežili. Veľké ďakujem patrí Melánii a Zuzane, ktoré to všetko zorganizovali a nakoniec odprevadili až na železničnú stanicu. Verím, že sme začali novú éru spolupráce klubov v rámci SPS.

Michal Verchola, RK SPS Piešťany

Bilancovali sme, aj plánovali



November je predposledný mesiac roka. Bilancuje sa celý rok. Preto sa aj náš RK SPS Piešťany stretol 22. 11. v Cíferi. Privítali sme aj hostí z RK Nitra a Bratislava. Na stretnutí sme diskutovali o tom ako budeme pokračovať v novom roku 2024. Všetky tri kluby sme sa dohodli, že sa stretneme na viacerých spoločných akciách. Hlavne sa chceme viac venovať turistike a kultúre. Ná-

padov bolo veľmi veľa a budeme to musieť zosúladiť tak, aby to vyhovovalo všetkým. Medzi nás zavítal aj predseda petangového družstva v Cíferi pán Cisár. Predstavili sme mu myšlienku usporiadať petangový turnaj parkinsonikov v Cíferi. Po krátkej debате sme našli spoločnú reč a dohoda bola na svete. Turnaj by sa mal uskutočniť koncom mesiaca jún. Nasledovalo občerstvenie,

dobré pečené rebierka, ktoré nám pripravil kuchár. Asi po troch hodinách sme všetci odchádzali domov plný nových plánov, ktoré chceme zrealizovať v novom roku.

Za všetkých účastníkov by som chcel

poďakovať Márii Parajkovej za veľmi dobre pripravené stretnutie. Všetkým vám prajem pekné vianočné sviatky a všetko dobré do nového roku 2024.

Michal Verchola, RK SPS Piešťany

Regionálny klub SPS Nitra

Klobúk dole pred Ferdom !

Dovoľte, aby som predstavila jedného člena nitrianskeho klubu, ktorý si heslo: „ Život je pohyb, pohyb je život“, doslova vzal k srdcu.

Ferdinand Kara, Ferdo, ako ho všetci familiárne voláme, má 77 rokov, trpí parkinsonom, má voperovaný prístroj na hĺbkovú stimuláciu mozgu, no napriek tomu chodí v hlbokom predklone za pomoci vozíka alebo palíc. Tento húževnatý muž, za pomoci svojej milovanej manželky Tonky, sa od istého času pravidelne zúčastňuje športových aktivít organizovaných regionálnymi klubmi SPS . Zúčastnil sa športových hier v Radave, Strečne a tiež na rekondičnom pobyte v Tatranských Matliaroch, kde sa aktívne zapájal do všetkých športových disciplín. V Strečne dokonca neváhal vyjsť za pomoci manželky Tonky a v spoločnosti pár priateľov na hrad Strečno, čo od penziónu, kde sme boli ubytovaní vôbec nebolo blízko. No najviac prekvapil v Tatranských Matliaroch, kde každý deň po raňajkách s kamarátom Ferkom šľapali po turistickom chodníku do Tatranskej Lomnici a späť. Absolvoval dokonca výlet vláčikom na Štrbské pleso a to z Matliarov do Tatranskej Lomnice pešo k vláčiku a späť.

Všade nám je prízvukované aký je pohyb pre parkinsonikov dôležitý. Tak si prosím berte z tohto muža príklad a venujte sa pohybovým aktivitám pravidelne. Robte i vy niečo pre svoje zdravie, aby nebolo všetko len na liekoch a lekároch.

Prajem vám všetkým veľa zdravia a pohybu na čerstvom vzduchu, lebo pohyb je život, nezabúdajme na to.

Ferdo, veľa síl a húževnatosti, nech ti to ešte dlho šľape!

Darina Ďurišová, RK SPS Nitra



Činili sme sa...

Ak by som mala zhodnotiť prácu RK Nitra v tomto roku, tak musím vysloviť veľkú spokojnosť. Každého športového podujatia poriadaného iným RK sa zúčastňovali minimálne štyria členovia a prinášali si z nich medaile a darčeky. V apríli sme sa zúčastnili Tulipánového pochodu v Piešťanoch a celoslovenského v Košiciach. Na stretnutiach v klube nás bolo vždy dosť. Bola na nich vždy veselá nálada, rozprávali sme sa, odovzdávali skúsenosti, prezerali Darinkinu tvorbu, športovali, cvičili. A oslávili sme tiež narodeniny či meniny členov v tom danom mesiaci. V tomto roku máme aj dvoch jubilantov - šesťdesiatnikov - Vladimíra Kromku a Stanislava Bezdeka. Pobyt v Tatranských Matliaroch sme si tiež užili športom, turistikou, kávičkovaním, spoločnou zábavou, kto ako mohol. Chcem poďakovať nášmu novému členovi Michalovi Adamčovi, ktorý nám večer vyhrával a zabával nás svojou harmonikou. Ráno už behal po horách a zbieral hríby spolu s jeho Betkou.

V januári sme mali 11 členov a mám veľkú radosť, že sme sa rozrástli na 22. Verím, že nás bude ešte viac.

Mária Volkovič, RK SPS Nitra



Stolnotenisový turnaj

Posledný víkend v októbri som sa zúčastnil turnaja v stolnom tenise na Memoriáli Pavla Pavlena. Súčasťou tohto turnaja je aj liga stojacich paralympionikov, kde som prihlásený. V tomto roku som sa zúčastnil len jedného kola a to 29. 10 2023.

Nečakal som nejaké ohromné výsledky, ale aj tak môj výkon bol veľmi slabý. Odohral som štyri zápasy, v ktorých som nezískal ani jeden set. Všetky zápasy som prehral s výsledkom 0:3 a skončil na poslednom mieste. Nie je sa čím chváliť. Je pravda, že tento rok som veľmi málo trénoval, ale aj tak som čakal, že vyhrám aspoň jeden zápas. Na našich turnajoch vyhrám všetky zápasy a bohužiaľ zatiaľ nemám takého súpera, ktorý by ma donútil sa zlepšovať. Mojim cieľom

je, aby sme sa mohli zúčastniť nejakých turnajov kde hrajú parkinsonici, aby sme si mohli zmerať sily s inými hráčmi. V pláne na budúci rok bude aj sústredenie vybraných hráčov, ktoré by sa malo konať v Prievidzi a tiež si skúsime zahrať s hráčmi z Čiech. Ak chceme hrať dôstojnú úlohu na majstrovstvách sveta parkinsonikov, tak sa budeme musieť viac venovať aj tomuto druhu športu. Budeme sa snažiť vytvoriť 4-5 členné družstvo, ktoré sa bude zúčastňovať tréningov a turnajov. Zatiaľ máme len jedného hráča, ktorý by mohol hrať dôstojnú úlohu v tomto športe, ale zatiaľ má zdravotné problémy (nie s parkinsonom) a tak dúfam, že sa dá do poriadku a začneme poctivo trénovať a výsledky sa dostavia.

Michal Verchola, RK SPS Piešťany

Nultý ročník turnaja Parkinson Darts Open

Pred šípkovým turnajom sme s manželkou Jarkou mali veľa zvedavých otázok ako to dopadne? Boli sme príjemne prekvapení, aké milé bolo privítanie a výborná organizácia podujatia Michalom Vercholom, ktorý je dušou piešťanského klubu parkinsonikov a môžeme s kľudom povedať, aj dobrý duch Piešťan a najmä Piešťanských kúpeľov. Organizátori z klubu 318 KONEC z Vrbového pre nás na privítanie pripravili veľmi dobré občerstvenie a ako inak, zišla sa tá najlepšia parkinsonická spoločnosť zo všetkých kútov a kútikov nášho malého a malebného Slovenska. Areál turnaja bol veľmi pekný, kde nám takmer profi hráči šípok z klubu z Vrbového, hneď po príchode vysvetlili medzinárodné pravidlá, podľa ktorých sme šípkový turnaj aj hrali. Zapojila sa aj IT technika, rátala nám to aplikácia na smartfónoch a výsledky a jednotlivé hody sa zobrazovali a počítali cez veľký display. Cítili sme sa ako tí veľkí hráči, ktorých vídavame s načesanými vysokými účesmi na prenosoch majstrovstiev sveta. Naši rozhodcovia postupovali prísne, ale férovo, nešetřili dobrými radami, aký mať postoj, ako správne napriahnuť ruku a kam mieriť a ako to správne hodiť. Personál areálu, ktorý je zároveň aj futbalovým štadiónom mesta Piešťany, bol veľmi ústretový a ochotný. Ako som spomínal výborné uvítacie občerstvenie, po hre nám naši profi kouči a rozhodcovia v jednom pripravili riadny obed, skoro ako od mamičky. Bol vynikajúci a chutný, tiež bol doplnený zaujímavým kultúrnym programom – live koncertom hudobníkov šípkárov. My s kolegom Jankom Heftym, novým členom nášho bratislavského klubu, sme sa tiež máličko pridali a prispeli svojou troškou do mlyna s brnkátkom na požičanej gitare. Ako dezert nám naozaj profi kuchár - pekáč šípkár z Vrbového upiekol



fantastické pagáče, ktoré sme hltali ešte takmer horúce. Boli plné úžasných oškvarkov a nádherne nadýchané, ako keby ich piekla sama Němcovej babička ze Starého Bělidla. Čo sa týka samotnej súťaže, bol som prekvapený, že sa mi podarilo umiestniť v tak silnej konkurencii na 3. mieste a tak isto som vyhral aj ďalšiu cenu za najlepšie uzatvorenie hry. Tým som nečakane získal dve trofeje a bol som kolegynami pochválený okrem iného aj za nový a vraj fakt dobrý účes, skoro ako tí majstri sveta v šípkach.

Po skončení nášho zápolenia, až neskoro popoludní, som bol zrazu smutný ako malý chlapec, že to tak rýchlo ubehlo a skončilo, ešte by som hral a hral a hádzal a hádzal. Ale nič netrvá večne, smútok som rých-

lo odohnal a začínam sa tešiť na sľúbený riadny 1. ročník piešťanského šipkarského turnaja.

Viem, že Michal Verchola je chlap na správnom mieste a drží slovo a že budúci rok v lete sa znova stretne na takejto perfektnej akcii.

Vďaka za všetko organizátorom, sláva víťazom i česť porazeným a veľmi veľmi sa teším na budúci rok na 1. ročník Parkinson Darts Open.

Hynek Štyrand, SPS RK Bratislava

Pravidlá hier parkinsonikov

Každá súťaž musí mať jedného hlavného rozhodcu a dvoch pomocníkov. Každý usporiadateľ hier musí nahlásiť menovite rozhodcov a pomocníkov športovému referentovi najneskôr deň pred súťažou.

Šípky

Šípky sa hrajú so šípkami s oceľovým hrotom. Každý hráč môže mať svoje šípky, ktoré spĺňajú podmienky pre hru.

- Terč má byť pevne pripevnený a jeho stred má byť vo výške 175 cm od zeme.
- Šípky sa hádžu vo vzdialenosti tri metre od terča.
- Každý hráč hádže dva krát po 5 šípok.
- Každý hráč má právo na dva tréningové pokusy.
- Po prvých piatich hodoch sa spočítajú body a zapisujú sa.
- Po zapísaní sa pokračuje ďalšími piatimi hodmi.
- Súčet sa zapíše do štartovej listiny.
- Ďalší hráč hádže šípky až po zapísaní bodov.
- Víťazom sa stáva hráč, ktorý hodil najviac bodov.
- V prípade rovnosti bodov dvoch alebo viacerých hráčov nasleduje rozstrel.

Rozstrel sa bude riadiť týmito pravidlami:

- Každý hráč má tri pokusy.
- Súčet troch pokusov sa zráta a zapíše.
- Nasleduje ďalší hráč.
- Víťazom sa stane hráč, ktorý má najviac bodov.
- Keď aj tu bude zhodný počet bodov, nasleduje jeden pokus a to kto hodí šípku najbližšie k stredu, to znamená - trafi červený terč.

Všetci hráči hádžu šípku z rovnakej vzdialenosti ženy aj muži.

Hod do koša

U žien je vzdialenosť od koša na basketbal 4 metre.

U mužov je vzdialenosť 5 metrov.

- Súťažiaci v hode do koša budú mať 10 pokusov.
- Pred súťažou každý hráč má možnosť hádzať 3 cvičné pokusy.
- Víťazom sa stáva hráč s najväčším počtom hodov.
- V prípade rovnosti bodov nasleduje rozstrel, kde je 5 hodov.
- Víťazom je ten, ktorí hodí najviac košov.
- Súťažia samostatne ženy a muži .

Kop na bránku

- Bránka musí byť typu hádzanej alebo malej futbalovej bránky.

V prípade hádzanárskej bránky sa má hrať takto:

- Do hádzanárskej bránky sa dá mala futbalová bránka.

Bodovanie je nasledovné:

- 2 body za gól do malej bránky.
- 1 bod gól do veľkej bránky.
- 0 bodov trafiť tyč hádzanárskej bránky alebo netrafiť bránku.

V prípade, že nie je dostupná hádzanárska bránka, kope sa na malú futbalovú bránku. Bodovanie bude nasledovné:

- 1 bod trafiť gól.
- 0 bodov - trafiť tyč alebo vedľa bránky.

Vzdialenosť kopu do bránky pre mužov je nasledovná:

- V telocvični a na betónovom ihrisku je pre mužov 10 metrov.
- Na tráve je vzdialenosť 8 metrov.
- Pre ženy je vzdialenosť 7 metrov v telocvični a na tráve 5 metrov.
- Vyhráva ten, kto nakope najviac bodov.
- Rozstrel u mužov sa zvýši vzdialenosť o 2 metre. Bodovanie je také isté ako pri hlavnej súťaži. Kope sa 5 krát.
- Pre ženy ostáva vzdialenosť a 5 pokusov.
- V prípade rovnosti kopú sa do bránky po jednom pokuse až do rozhodnutia.

Petang

Hra petang sa hrá na ihrisku - antuka, tráva, o rozmeroch 10 krát 2 metre. Ihrisko je dlhé 10 metrov a široké 2 metre. Musí byť ohraničené páskou, farbou a pod. V ihrisku musí byť kruh, z ktorého sa bude hádzať. Kruh by mal mať priemer 50 cm a šírku cca 5 -10 cm. Jednotlivci hrajú so šestkovým petangom t.j. každý hráč má po tri gule jednej farby alebo motívom. Hrá sa pokiaľ nenahrá jeden hráč sedem bodov.

Bodovanie:

Ak má hráč jednu guľu najbližšie získa jeden bod.

Ak má hráč dve gule najbližšie získa dva body

Ak má hráč tri gule najbližšie získa tri body.

Takže hráč môže počas jednej hry dosiahnuť naraz až tri body.

Hráč, ktorý začína hádzať malú guľičku je ju povinný hodiť do vzdialenosti aspoň 4 metre. Pokiaľ by nehodil, má ešte jeden pokus. Také isté pravidlo platí aj keď ju hodí mimo ihriska. Keď nehodí ani na druhý pokus, bude započítaný bod súperovi.

Hráči začínajú hádzať v poradí: ten kto vyhrá los hádže prvý a potom sa hádže na striedačku. Hra končí vtedy, keď hráč dosiahne ako prvý sedem bodov.

Kruh môže byť vyrobený z rôznych materiálov. Každý usporiadateľ je povinný zabezpečiť na každé ihrisko jedného rozhodcu. Najlepšie z doprovodu. Túto hru hrajú ženy a muži zvlášť, ale môžu hrať aj spoločne.

Je na mieste pravidelne hodnotiť svoje životné priority?

Stalo sa tradíciou, že na konci roka hodnotíme svoje celoročné úlohy a s príchodom nového roka si dávame nové predsavzatia.

Prehodnotenie priorít, ktoré sú predpokladom pre zdravý, spokojný a úspešný život je však u ľudí rôzneho veku úplne odlišné. Iné sú naše priority pokiaľ sme mladí a zdraví, iné sú u ľudí v zrelom veku a tých, ktorých postihne niečo nečakané, ako napríklad choroba alebo strata životných istôt. Za deti rozhodujú rodičia a aj keď im chcú len to najlepšie, nie vždy to tak dopadne. Hlavne vtedy, keď od nich očakávajú, že naplnia ich nezrealizované túžby a ambície. Našťastie tomu tak nie je vždy a mnoho dobrých príkladov dáva sám život. Ak by tomu tak nebolo, svet by nepoznal mnohé osobnosti, ktoré sa napriek nesúhlasu rodičov stali slávnymi spisovateľmi, umelcami, športovcami alebo jednoducho bežnými jedincami, ktorí ani nemusia vynikať v tom, čo robia. Úplne postačí, ak im ich rozhodnutie prináša radosť z toho, čomu dali prioritu a spokojnosť z ich vlastného života.

Pri hodnotení priorít má na človeka veľký vplyv nielen jeho povaha, ale aj prostredie, v ktorom vyrastá a v ktorom sa pohybuje. Zodpovedný jedinec by si mal položiť otázku, čo je pre neho dôležité, čomu sa venovať a čoho sa vzdať a to nielen vtedy, keď nestíha všetko podľa svojich predstáv. Aj pri takom hodnotení je na mieste pôvodné rozhodnutia prehodnocovať a prispôsobiť novým, zmeneným okolnostiam. Násť správnu odpoveď a dosiahnuť rovnováhu nie je vôbec jednoduché. Každý jedinec je iný a svet je zaujímavý aj tým, aký je rozmanitý. Odpoveď na túto zložitú otázku nám môže dať správne načasované hodnotenie toho, čo ešte chceme dosiahnuť a akým spôsobom. Navyše, naše hodnotenie môžeme kedykoľvek zmeniť, pokiaľ sa podstatným spôsobom menia podmienky v našom živote. Napr. zmeny súvisiace s pribúdajúcim vekom a stavom nášho zdravia, úraz alebo choroba, zmenené okolnosti v rodine a mnohé ďalšie okolnosti.

Nikomu nemožno zazlievať, ak sa pre neho práca stane životnou náplňou a jeho koníčkom. Inak by nenapreduval výskum a rozvoj vedy a techniky. Nie každý má ambície byť šéfom, preberať zodpovednosť a rozhodovať za iných. Mnohým, aj šikovným ľuďom, viac vyhovuje pracovať úplne sám, niektorí potrebujú byť vedení a držať sa v ústraní. Nezazlievame ani tým, ktorých prioritou je šport, umenie alebo sa naplno venujú svojej rodine. Dôležité je vedieť vo svojom živote prehodnotiť z času na čas vlastné priority. Veľkým zlomom v živote človeka je diagnostikovanie choroby, v našom prípade konkrétne parkinsonovej choroby. Ako s ňou žiť, aby nás čím menej obmedzovala a aby sme sa ešte vedeli tešiť zo života?

Na mieste sú napríklad otázky:

- Má ešte význam pracovať, študovať, cestovať?
- Aké riziko podstupujeme, ak budeme preťažovať svoj organizmus a nedoprajeme si čas na relax?
- Aké riziko podstupujeme, keď zanedbáme preventívne lekárske prehliadky?
- Máme ešte nesplnené záväzky?

Život diagnostikovaním choroby nekončí, no permanentný stres zdravotný stav zhoršuje a môže sa veľmi negatívne podpísať pod naše zdravie. Sprewádzajú ho symptómy ako nespavosť, podráždenosť, bolesti hlavy a žalúdka a mnohé ďalšie. Vystresovaný človek nie je príjemným spoločníkom a okolie sa mu spravidla vyhýba. Ako sa tomu vyvarovať?

Treba si uvedomiť, že nikto nám nepomôže, pokiaľ ponúkanú pomoc neprijmeme. Prijatá pomoc znamená stotožniť sa s realitou a “nebojovať” sám so sebou a s okolím.

Nepodliehať depresii a neuzatvárať sa, neprestať sa stykať s rodinou, príbuznými a známymi. Netreba odmietať stretnutia s bývalými kolegami, ani príležitosť zoznámiť sa s novými ľuďmi.

Snažiť sa myslieť viac pozitívne a nesústredovať sa príliš na „svoju chorobu“. Nie je ťažké nachádzať v ľuďoch niečo dobré. To, čo nás spája, nemusí byť len rovnaká diagnóza, určite je toho viac.

Hovorí sa, že je šťastím byť v správnom čase na správnom mieste. Ten správny čas je život, ktorý práve žijeme a treba ho žiť naplno. Odpoveďou, že sme naše životné priority správne zhodnotili, bude naša spokojnosť a vedomie, že žijeme svoj život najlepšie ako sa za daných okolností dá.

LJ, RK SPS Košice

Moja dlhoročná záľuba

Chcela by som vám predstaviť svoju záľubu, ktorou je maľovanie. Vždy ma fascinovali obrazy rôznych umelcov a to tak známych veľmajstrov, ako aj neznámych autorov. A tak jedného krásneho dňa som si povedala, že to skúsim. Bolo to asi pred dvadsiatimi rokmi a začala som maľovať vodovými farbami na výkres, ale nejako mi to nešlo, tak som to odložila do zabudnutia. Pri každej návšteve galérie alebo obchodu s umeleckými predmetmi ma táto myšlienka májala a povedala som si, že to musím ešte raz vyskúšať a že sa len tak ľahko nesmiem vzdávať. Tak som si kúpila nejaké odborné knižky o spôsoboch maľovania. Zaujala ma technika akryl a maľba na plátno a začala so sa tomu venovať. Najskôr to boli len malé obrázky na skúšku. Postupne som začala navštevovať rôzne kurzy maľovania, chodila som dokonca na univerzitu tretieho veku s týmto zameraním. Tiež navštevujem v Nitre Klub amatérskych výtvarníkov, kde sa nám na workshopoch venujú a radia nám známi výtvarníci a umelci a následne niektoré naše práce sú aj vystavené. Viem, že zo mňa nebude nikdy nejaký Picasso, ale maľovanie mi pomáha zabúdať na bežné starosti a tiež aj na chorobu. Hoci niekedy, pri mojej diagnóze parkinsonizmu, je ťažké urobiť rovnú čiaru alebo nakresliť väzu, aby mala obe strany rovnaké. No najťažšie sú portréty, ktoré ma dostávajú, ale tie oči - nie vždy sú súmerné a dostávajú ma potrápia. Nie vždy sa mi moje výtvary podaria, pár ich už skončilo v koši, ale nájdu sa medzi nimi aj vydarené, ktoré zdobia steny tých, ktorým sa niektorý obraz zapáčil až tak, že si ho kúpili. Rodine, známym a priateľom som obraz darovala.

Chcela by som vám odporučiť venovať sa nejakému koníčku, či už to je vyšívanie, háčkovanie, výroba náramkov, pletenie košíkov alebo hocičo iné, čo vás uchvátilo. Dôležité je, že táto záľuba vás privedie na iné



myšlienky a na chvíľu nebudete myslieť na svoje starosti a zdravotné problémy. Nezabúdajte, že aj jemná motorika pri diagnóze parkinsonizmu je veľmi dôležitá. Tak smelo do toho priatelia, držím vám palce.

Darina Ďurišová, RK SPS Nitra



Diagnóza? Asi začínajúci Parkinson...

V živote každého človeka sa z času na čas odohrajú zmeny, ktoré narušia zaužívaný stereotyp a zásadným spôsobom ovplyvnia jeho ďalší život. Jednou z takých zmien je nástup do starobného dôchodku. Väčšina zamestnaných sa na dôchodok teší a nedočkavo rátajú mesiace a dni, kedy sa definitívne skončí pracovný pomer a s tým súvisiace povinnosti. V uponáhľanej dobe, ktorú žijeme, sa mnohí zahrávajú aj s myšlienkou predčasného dôchodku a robia si plány, čo s voľným časom na dôchodku. Tak to bolo aj v mojom prípade.

Do dôchodku som síce nešla predčasne, ale nadrábať sa mi už nechcelo. Moje plány boli jasné. Konečne sa vyspím do sýtosti, nebudem sa znervózňovať nad nekompetentnosťou politicky dosadených šéfov a ak aj dôchodok nebude vo výške platu, určite mi bude stačiť na slušný život. Veď skriňa s oblečením a obuvou je preplnená, deti zabezpečené, strechu nad hlavou mám, aj nejaké úspory. Lenže ako sa hovorí, „Človek mieni, pánboh mení.“ Podľa môjho scenára to fungovala zhruba rok. Spala som niekedy aj do desiatej, po nociach čítala knihy, na ktoré som dovtedy nemala čas, sledovala program kín – občas sa dalo niečo vybrať a využívala som aj dar našej vlády – cestovné zadarmo pre dôchodcov. Bola som flexibilná a voľná, mala potrebné skúsenosti, takže keď som dostala ponuku na miesto experta na projekte v zahraničí, hradenom z prostriedkov EÚ, bez obáv som ju prijala. Všetko bolo dobre, no zhruba po roku ma začal zlostiť vybočený palec. Nebola to celkom nová záležitosť, ale dovtedy to vyriešili pohodlné topánky. Vždy som rada chodila všade peši, od mlada mám rada pohyb, preto mi vzniknutá situácia – trpnutie chodidla a občas celej nohy, dosť komplikovala život. Občas som sa cítila ako zdrevenená, ako by mi bolo zaťažko vstať zo stoličky. Navyše do toho prišla pandémia a s ňou aj obmedzenie kontaktov, na ktoré som počas aktívneho života bola zvyknutá. Problémy som zásadne pripisovala haluxu. Od rozhodnutia dať si ho operovať ma odhovorili samotní lekári. Z času

na čas som navštívila maséra, fyzioterapeuta, ale problém sa nevyriešil.

Žeby mohlo ísť o parkinsonovu chorobu, tomu sprvu neverila ani moja neurologička. Vymenila som doma 4 stoličky pri počítači, kým som prišla na to, že chyba nie je v stoličke. Stalo sa, že som sa „obrazne“ takmer utopila, keď som spoliehajúc na svoje plavecké schopnosti vplávala smelo do vysokej vody a naraz nie a nie sa pohnúť.

Zhruba po roku a pol po jednej z kontrol na neurológii, padlo u lekárky rozhodnutie. Ide o počiatočné štádium parkinsonovej choroby. Ako som to prijala? Kto by bol z toho šťastný? Ale keďže som niekde v kútiku duše s touto možnosťou už počítala a som realista, povedala som si „Lepšie toto ako rakovina“. Veď keď sa poobzerám vôkol seba, vidím aj podstatne mladších ľudí, ktorí sú vážne chorí a nie sú ani materiálne zabezpečení.

Práve v tom čase som v Rádiu Košice, ktoré mám doma stále zapnuté, počula opakované niekoľko razy informáciu o organizovaní Tulipánového pochodu pri príležitosti Svetového dňa parkinsonovej choroby. Mal sa uskutočniť v Košiciach v sobotu 15. apríla v Tabačke – Kulturfabrik. Sľubovali pestrý program a vystúpenie uznávaného odborníka na túto chorobu. Nebola som 100 %-ne presvedčená, že tam pôjdem. Lenže ráno pršalo, doma sa mi sedieť nechcelo, tak som šla a bolo to dobré rozhodnutie. Už pri prezentácii som sa stretla so zaujímavými ľuďmi, z ktorých najviac mi zaimponovala pani Viera Adamová. Pár minút jej stačilo na to, aby mi vysvetlila o čo ide a uviedla ma do mne dovtedy cudzieho prostredia. Tak som sa dozvedela, že je predsedníčkou Spoločnosti Parkinson Slovensko (ďalej SPS) a hoci touto chorobou netrpí, už roky ju znáša spolu so svojim manželom. Počula som tam príbehy ľudí, ktorí s touto chorobou zápasia a pochopila som, že sa s ňou dá normálne žiť. Naše predstavy o tom, ako má vyzerat' plnohodnotný život, sa rôznia. Každý má iné priority a zaužívané zvyky a to sa nedá len tak zmeniť zo dňa na deň. Niekomu stačí ku šťastiu sedieť doma pri televízore alebo stráviť každú voľnú minútu na záhrade. Plnohodnotný život, to nemusí byť každý deň návšteva podniku a niekoľko dovolení počas roka. Ako dôchodkyňa mám vlastne dovolenku permanentne. Každodenný stereotyp si môžem spestriť spoznávaním nových ľudí, ktorí majú podobné problémy ako ja. Práve takúto možnosť ponúka členstvo v SPS. Sú veľmi akční a ponúkajú množstvo aktivít, ani ich človek nestíha všetky absolvovať. Spomeniem teda aspoň opekačku na Bankove – guláš chutil výborne a pravidelné stredajšie cvičenia pod vedením skúseného terapeuta Sašu. Hneď na prvom z týchto cvičení sme si „padli do oka“ s jednou pani a sme odvtedy v pravidelnom kontakte. Samozrejme, že sa zväčša bavíme o „babských“ záležitostiach, nie o chorobe.

Verím, že budem vedieť byť v tejto spoločnosti aj ja nápomocná a prežijeme spolu za vzájomnej podpory ešte veľa prijemných chvíľ.

LJ, RK SPS Košice

Moje spolužitie s pánom Parkinsonom... 21 rokov

Volám sa Viera Veselá, bývam v Bernolákove, pracovala som ako diétna sestra v Železničnej nemocnici, mám 61 rokov a s dotýčným pánom Parkinsonom sa poznám už 21 rokov. 1. apríla 2002 som absolvovala vyšetrenie, kde mi bolo oznámené: „Pani Veselá, máte Parkinsona!“ Úder pod pás alebo prvoaprílový žart? Nebol to žart, bola to krutá realita. Mala som 41 rokov a prvé čo mi napadlo, čo bude s mojimi dvomi dcérami, ktoré ešte



študovali? Našťastie deti doštudovali, vydali sa, máme štyri krásne vnúčatka a ja som ešte „TU“ a relatívne stále aktívna. Milujem život, teším sa z každého dožitého rána a z každého rozkvitnutého kvietka.

Po 13 rokoch mi bola navrhnutá alternatívna liečba - operácia DBS (hlboká mozgová stimulácia). Bála som sa, ale uvedomila som si, že keď mi táto operácia predĺži môj aktívny život, čo i len o jeden – dva roky, že budem vďačná a budem najšťastnejší človek pod slnkom. Ak by som sa mala ešte raz rozhodnúť, či DBS áno alebo nie, moja odpoveď by bola určite áno. Viem, že na DBS-ku sú rôzne názory. Nieкто jej neverí, nieкто sa jej bojí. Ľudia sa ma často pýtajú, či majú absolvovať operáciu. Nikdy nikoho neprehováram, každý sa musí rozhodnúť sám. Viem, že mne operácia pomohla a stále pomáha. Operácia bola náročná. Prvá časť operácie prebehla 5. 4. 2017 (zasa apríl) bez narkózy, pretože pacient je v bdelom stave pri zavádzaní elektród do mozgu, musí spolupracovať s tímom lekárov. Druhá časť operácie prebehla o dva dni neskôr, pod narkózou, kde sa neurostimulátor voperuje pod kľúčnu kosť. Môj manžel Jarino, stál celý čas pri mne, podporoval ma a podporuje. Päť mesiacov sa odo mňa nepohol. Keď som nemohla spať, hrali sme človeče nehnevaj sa alebo sme o pol druhej v noci sadli do auta a odviezli sme sa na chalupu, kde som sa dokázala odreagovať v záhradke plnej kvetov a zeleniny. Keď si to spätne uvedomím, 7 dlhých rokov som nedokázala s nikým hovoriť o mojej chorobe, naozaj vôbec s nikým, dokonca ani s vlastnou mamou. Vedel o tom len môj Jarino a moje dcéry Jarka a Saška. A teraz najradšej by som vykričala celému svetu tú nespravodlivosť.

Zhodnotenie operácie – došlo k zlepšeniu všetkých príznakov, ktoré som mala pred operáciou a taktiež sa znížili dávky liekov minimálne o polovicu. Celkové zhodnotenie – som už skoro 7 rokov po operácii DBS, samozrejme, že aj lieky sa mi pomaly zvyšujú, je to jednoducho „pán parkinson“, ktorý ma našťastie ešte poslúcha, nedovolím, aby bol na prvom mieste. Tam som stále „JA“. Vyrovnáť s týmto ochorením sa nedá, musela som sa s ním naučiť žiť v dobrom aj v zlom. Dokedy? Neviem. Dôležitá je aj psychická pohoda, pozitívna myseľ, udržiavať sa v dobrej kondícii, pohyb a ešte raz pohyb. A čo sa týka stravy? Jesť zdravo a striedmo, dostatok ovocia, zeleniny, vlákniny.

Negatíva po operácii - pribrala som 15 kg, ale už som postupne aj 5-6 kg schudla. Som viac citlivá, no nemyslím si, že v mozgu sa operáciou niečo narušilo, ale je to tým, čo som prežila a uvedomila som si svoju pomínutelnosť a že stačilo tak málo a už som tu nemusela byť. Mám tendenciu zastať sa slabších jedincov, neznášam faloš a neznášam, keď mi niekto klame. Nikto mi nezabráni, aby som vyslovila svoj názor na hocikoho a hocičo, som to jednoducho stále JA.

Uvedomujem si, že parkinsonova choroba je neurodegeneratívne chronické dlhodobé a nevyliciteľné a stále sa zhoršujúce ochorenie. Príčina ochorenia nie je známa. Účinný liek neexistuje, sú lieky len na zmiernenie priebehu a spomalenie napredovania ochorenia. Mozgu ubúda dopamín a mozgové bunky odumierajú, ale veda napreduje a my musíme veriť, že skôr, či neskôr sa liek nájde. Chorobou sa život nekončí, treba si ho stále užívať a žiť naplno!



Viera Veselá, členka RK Bratislava

Však ty „žiješ“ viac ako keď ti nič nebolo!

Povedala mi nedávno kolegyňa v práci. Je to tak. Kolegom v práci neustále rozprávam a ukazujem fotodokumentáciu zo všetkých akcií nášho spoločenstva a najviac „machrujem“, ak sa mi podarí získať, ako hovorí naša najlepšia slalomárka Peťa Vlhová – „pódium“ v niektorej z „našich“ športových disciplín, ktoré sú rokmi overené a fungujeme v nich napriek hendikepom, veľmi slušne.

Odkedy sa mi do života tak nejako neplánovane a nečakane priplietol pán P, vďaka odporúčaniam svojho ošetrojúceho lekára – neurológa z extrapyramídového centra v Ružinovskej nemocnici v Bratislave, profesora Benetina, som pred dvomi rokmi aj na nahliadanie staršieho syna, predsa len zabrúsila na internetovú stránku parkinsonikov.

A neľutujem. Nebola som klubový typ, nemala som potrebu sa združovať. Mám svoju rodinu a prácu, kolegov, zopár kamarátov, ktorí sa do života dostávajú tak postupne, zo školy, prvej práce, druhej práce, takého a onakého školenia a kurzu, z dovolenky alebo len tak z cesty vlakom a podobne. Avšak cesty osudu sú nevyspytateľné. Tesne pred vypuknutím covidovej pandémie mi zo života náhle odišla naozaj najlepšia kamarátka. Ona sama bojovala svoje posledné štyri roky so zákernou onkologickou diagnózou, ktorá jej napadla také miesto v tele, že nádor nebolo možné odstrániť. Je mi za ňou stále veľmi smutno. Ona to nevzdávala do posledného dychu. Stále sa usmievala a celé to brala z nadhľadu, však je to len „horšia chrípka“ hovorievala s veľkou nadsádzkou, snažila sa nepodľahnúť beznádeji a bezmocnosti. Ona sama chodievala medzi „svojich“, ja som nikdy nestihala ísť s ňou. V poslednej dobe sme si viac volávali. Keď však mne dal život „parkinsonickú facku“, uvedomila som si, že to čo mi vždy vysvetľovala kamarátka i starší syn, že je dobré mať priateľov,



s ktorými ťa niečo spája. Odhodlala som sa stať členkou klubu. Obaja mali a majú pravdu. Odkedy mi zdvihla telefón, ktorý som si na stránke SPS RK BA našla, pani Kahanová, dnes už Mel, tak sa mi rozšírila „rodina“ o množstvo úžasných a odhodlaných dobrých ľudí z celého Slovenska. Neustále sme v kontakte, teším sa na každé stretnutie, či už pri kofole, na káve, prednáške, ale najmä na šípkach a bowlingu a úžasných celoslovenských športových hrách.

V práci bude ako zvyčajne na konci roka teambuilding. Nahovárala som kolegov na mini turnaj v bowlingu a oni ma „zrušili ako prihlášku na byt“, že ty máš natrénované s tou svojou partiou a nabiješ nás. Tak ideme len na dobrú večeru a nepracovný pokec do dobrého rodinného pivovaríku. No normálne sa mňa, parkinsoničky, zľakli.

Ale vy všetci „moji“ sa neľakáte, cvičíte, maľujete, píšete, sadíte a robíte

všetko možné i nemožné, aby ste prekonali naše problémy, ktoré niektorí máme ešte menšie, niektorí už väčšie. Ale je úžasné, ako si vždy vzájomne poradíme a podržíme sa, keď už ničím iným, len dobrým slovom, vtipom alebo len tým, že sme spolu.

Rozmýšľala som, či by naozaj každému človeku mala do života vkročiť taká závažná udalosť ako u nás neželaná návšteva pána P, ktorá neodíde, aby pochopili, aké malichernosti mnohokrát riešia. Keby si všetci uvedomili, akí sme krehkí a zraniteľní, skôr ako sa im niečo pritrafí, bol by tento kúsok zeme medzi Dunajom a Tatrami oveľa príjemnejším a krajším miestom pre život.

Som rada, že ste, že som vás stretla a že ste ma do „rodiny SPS“ prijali.

Zuzka Szuščíková, SPS RK Bratislava

Zopár postrehov k môjmu „životnému partnerovi“

Neznášam, keď niekto povie: „Chúďa má parkinsona“. Vôbec nie som chúďa. Som hrdá, že ho mám. Len vďaka jemu som mohla stretnúť všetkých vás. Všetci máme parkinsona, ale každý má toho svojho. Nemôžeme ho porovnávať. Jeden je na tom horšie a druhý zas lepšie ako ja.

Vďaka som aj svojej rodine, ktorá je na tom horšie ako ja. Musí sa prispôbovať mne a aj môjmu ochoreniu. Všetkým vrtochom. Veď to všetci poznáme. Niekedy vieme

spraviť všetko čo len chceme. Na druhý deň je pravda niekde inde. Ťažko to viem pochopiť sama a ako to potom mám niekomu inému vysvetliť, aby to pochopil? Popravde je chorá celá rodina, nielen ja. Veľmi si vážim všetko čo robia pre mňa. Bez nich si neviem predstaviť svoj život.

ZO SRDCA VÁM ĎAKUJEM!

Katarína Félixová, RK SPS Levice

Pieseň veselého parkinsonika

My, parkinsonici,
v jednom sme si istí,
že sa nepoddáme,
to je o nás známe.
Hoc sa v rukách pohár chveje,
nikdy nie sme bez nádeje.
Aj keď ťažké máme nohy,
ubrániť sa máme vlohoy.

Hoc nás život skúša,
s rúškom, či bez rúška.
My stojíme čelom
k všetkým nepriateľom.

Aj keď v krokoch nie sme istí
a priskoro sme penzisti,
plakať, fňukať nás nebaví,
smútok hod'me za hlavy.
Laj lalala laj laj
Laj lalala laj laj 2x

Šanca sa nám núka,
mať rád syna, vnuka.
Tí, čo sa neboja,
neduhy sa zhoja.
Máme radi kto má rád,
to je ten máš kamarát.
Pred nikým nič netajíme
S každým sa hneď spriatelíme.

Skúšky prekonáme,
z toho strach nemáme .
Znej veselá nôta,
tešme sa zo života.

Aj keď v krokoch nie sme istí
a priskoro sme penzisti,
plakať, fňukať nás nebaví,
smútok hod'me za hlavy.
Laj lalala laj laj
Laj lalala laj laj
Laj lalala laj laj





Niekooho musíš mať rád.
Trebárs trávu, rieku, strom alebo kameň.
Niekomu musíš oprieť ruku o plece,
aby sa hladná nasýtila blízkosti.
Niekomu musíš, musíš....
S niekým musíš držať krok – tú istú stopu!

A ty Jožka si s Milanom tvorila takýto
perfektný tím, ktorý získal veľa medailí,
lebo ste sa vždy snažili držať tú istú stopu
a nezabúdali ste na vzájomú pomoc aj na
pomoc ostatným, ktorí sme to potrebovali

**Ján Pavol druhý povedal: „Lásku
bez kríža nenájdeš a kríž bez lásky
neunesieš”.**

Obaja ste si navzájom pomáhali niesť
svoj kríž. Jožka, ty si stratila svoje sily,
ale ty Miňo pamätaj, že nablízku je veľa
priateľov, odhodlaných ti pomôcť....

Jožka, budeš aj nám chýbať.

Dušan Macejko

Moje oči zas ronía slzy smútku... Jozefína Jožka Martinove, nám už nepovie žiadny vtíp,
už si s nami nezahrá bowling, už nepozbiera úrodu zo svojej záhrady... 20.9.2023 ukončila
púť svojim krásnym životom po Miňovom boku... česť jej pamiatke

Norika

Jožka, bola si mi dlhé roky vzácnou priateľkou. Tvoja milota, úprimnosť a srdečnosť mi
budú veľmi chýbať. Odpočívaj v pokoji.

Slávka

Bola mojou oporou, bola pre mňa príkladom vo vytrvalosti v hre bowlingu, bola priateľkou,
ktorá dokázala povzbudiť, pochváliť a dodať sebavedomie. Bola milá, láskavá, dokázala ma
rozosmiať. Ďakujem Bohu, že mi ju poslal do mojej životnej púte. Ďakujem Ti Jožka za to,
že si tu bola aj pre mňa. Nezabudnem.

Vierka

Ďakujem všetkým za účasť na rozlúčke s Jožkou, pranie úprimnej sústrasti a tichú spo-
mienku.

manžel Milan s rodinou

Trénuj svoj mozog

S pribúdajúcim vekom je dôležité ostať aktívny a to nielen na úrovni fyzickej, ale i duševnej. Precvičovanie pamäte môže byť zábavné a zaujímavé.

1. cvičenie

Vymenujte tituly z oblasti filmu, hudby, literatúry a umenia, ktoré majú v názve číslo:
napr.: Cesta okolo sveta za 80 dní
Snehulienka a 7 trpaslíkov
Tri zlaté vlasy deda vševeda...

2. cvičenie

Hľadaj v pesničkách slovo dážd'
napr.: prší, prší, len sa leje
milovanie v daždi...
 slnko
napr.: slnko stoj...

kvety
napr.: kvete ruže podívej
na pouti jsem vystřelil ruže z papíru...
 zviera
napr.: môj malý pes Boby...

3. cvičenie

koľko slov vytvoríš zo slova táborák
(napr.: tábor, rak, kar, bok...)

4. cvičenie

napiš čo najviac zvierat na K
napr.: koza, krava...

5. cvičenie

Príslovia a porekadlá, v ktorých sa vyskytuje zviera
napr.: prefikany ako líška...
Melánia Kahanová, RK SPS Bratislava

Stravovanie a tráviace ťažkosti u pacientov s parkinsonovou chorobou

Môže parkinsonova choroba narúšať zažívanie?

Áno. Parkinsonova choroba môže spôsobovať rozličné gastrointestinálne problémy (GI). Hoci niekedy hrajú úlohu aj lieky, častejšie je to samotné ochorenie, ktoré spôsobuje poškodenie nervových vlákien, ktoré kontrolujú pohyby vašich čriev.

Aké časté sú GI problémy pri parkinsonovej chorobe?

Zápcha je jeden z najčastejších nemo-torických príznakov parkinsonovej choroby. Môže byť jedným z prvých príznakov ochorenia. Zápcha môže byť priamou príčinou parkinsonovej choroby. Ďalšie činitele, ktorú ju môžu zhoršovať, sú: znížený príjem tekutín, zmeny stravovania, znížená pohyblivosť, niektoré lieky.

Pocit plnosti je často spôsobený ones-

koreným vyprázdňovaním žalúdka. Môže spôsobovať nevoľnosť a bolesti brucha.

Nevoľnosť býva niekedy nežiadúcim účinkom liekov na parkinsonovu chorobu.

Môžu GI ťažkosti ovplyvňovať lieky na parkinsonovu chorobu?

Vaše lieky môžu mať vplyv na GI ťažkosti a to hlavne levodopa, ktorá sa pri parkinsonovej chorobe používa najčastejšie.

Oneskorené vyprázdňovanie žalúdka môže narušovať absorbciu. Toto sa najčastejšie deje po jedle.

Príjem potravy môže tiež prekážať absorpcii levodopy. Porozprávajte sa so svojim lekárom kedy treba jesť a kedy užívať lieky.

Ako môže strava zlepšiť GI problémy pri parkinsonovej chorobe?

Na zlepšenie zápch môžete skúsiť zvýšiť

príjem potravy s vysokým obsahom vlákniny, ako sú: otruby, celozrnné produkty, slivky, šošovica, fazuľa, marhule, piť viac tekutín, zahrnúť do vašej stravy kyslé mliečne produkty s probiotikami, ako je jogurt, zvýšiť fyzickú aktivitu a cvičenie.

Ak vás trápi oneskorené vyprázdňovanie žalúdka, skúste obmedziť syr, sladkosti a maslné jedlá, vyhýbať sa ťažkým jedlám, jedávať tri hlavné jedlá denne, vyhýbať sa zdriemnutiam po jedle, jedzte viac potravín, ktoré sú pre vás ľahšie na strávenie.

Pomáhajú prírodné produkty a doplnky výživy?

Mnoho ľudí sa domnieva, že prírodné produkty a doplnky sú najlepšie. Neexistuje však žiadny dôkaz, že pomáhajú pri parkinsonovej chorobe. Tu je niekoľko vecí, ktoré by ste mali mať na pamäti:

Antiparkinsoniká môžu u niektorých ľudí znižovať množstvo vitamínu B. Nedostatok vitamínu B12 môže zhoršiť parkinsonovu chorobu. Vo väčšine prípadov môže pomôcť jednoduchý multivitamín.

Pre zdravé kosti je dôležitý vitamín D. Môže pomáhať v prevencii osteoporózy, častého

problému, ktorý môže spôsobiť viac zlomenín u tých, ktorí sú viac náchylní na pády. Najprírodzenejší spôsob ako získať vitamín D, je pravidelne sa vystavovať slnku.

Porozprávajte sa s vašim lekárom, ak máte pochybnosti ohľadom prírodných produktov alebo doplnkov.

Môžu sa GI problémy zlepšiť liekmi?

Ak tieto režimové a diétne opatrenia nepomáhajú, porozprávajte sa o tom s vašim lekárom. Existujú lieky, ktoré vám môžu pomôcť. Jednou z možností je metamucil (psyllium). Môžete tiež skúsiť rastlinné prípravky ako je Senna. Ak vám tieto nezaberajú, môžu byť predpísané iné laxatíva. Môžu byť v podobe tabliet, prášku alebo roztoku. Pomôcť môžu aj lieky, ktoré zvyšujú pohyblivosť čriev. V prípade, že trpíte na oneskorené vyprázdňovanie žalúdka, potrava zostáva vo vašom žalúdku dlhšie než by mala. Toto sa stáva často u ľudí s parkinsonovou chorobou alebo cukrovkou. Ak máte cukrovku, je dôležité, aby ste si strážili váš cukor v krvi. Vaš tím zdravotníkov vám môže pomôcť so správnymi liekmi, diétou a fyzickou aktivitou.

Prevzaté: Copyright © 2022 International Parkinson and Movement Disorder Society

Naším jubilantom

*Prajeme Vám veľa zdravia, lebo je vzácne,
veľa šťastia, lebo je krásne,
veľa lásky, lebo je jej málo
a všetko naj... aby žiť za to stálo*

Jubilanti RK SPS Bratislava

Vicenová Dagmar 55 rokov

Szuščíková Zuzana 55 rokov

Bložoň Viliam 70 rokov

Drusc Jozef 70 rokov

Jubilanti RK SPS Nitra

Vladimír Kroma 60 rokov

Stanislav Bezdek 60 rokov



Jubilantka z Košíc

Dňa 7. septembra 2023 sa dožila krásneho veku, 80 rokov, pani Antónia Solčanyová. Tonka je členkou regionálneho klubu SPS Košice od 10. januára 2012. Rozhodol som sa ju navštíviť, aby som jej zagratuloval ku krásnemu jubileu. Telefonicky som sa ozval pár dní pred jej sviatkom. „Pozval“ som sa s manželkou na kávu v deň jej narodenín. S miernym meškaním (nevedel som správne číslo domu) sme dorazili do Spišských Vlách s kyticou a dezertom. V mene svojom a hlavne v mene všetkých parkinsonikov, sme jej želali zdravie a ešte veľa pek-ných rokov v kruhu rodiny a priateľov. Posedeli sme v príjemnom ovzduší a pospomínali na spoločné akcie a parkinsonikov, ktorí už nie sú medzi nami a hlavne na tých žijúcich. Boli sme milo prekvapení ako si pamätá mená a príslušné kluby. S niekoľkými je aj v telefonickom kontakte. Pravidelne číta Spravodajcu SPS, takže je v obraze o tom čo sa deje v kluboch a aké spoločné celoslovenské akcie sa organizujú. Čas nám ubehol rýchlo, tak sme sa rozlúčili a odišli domov.



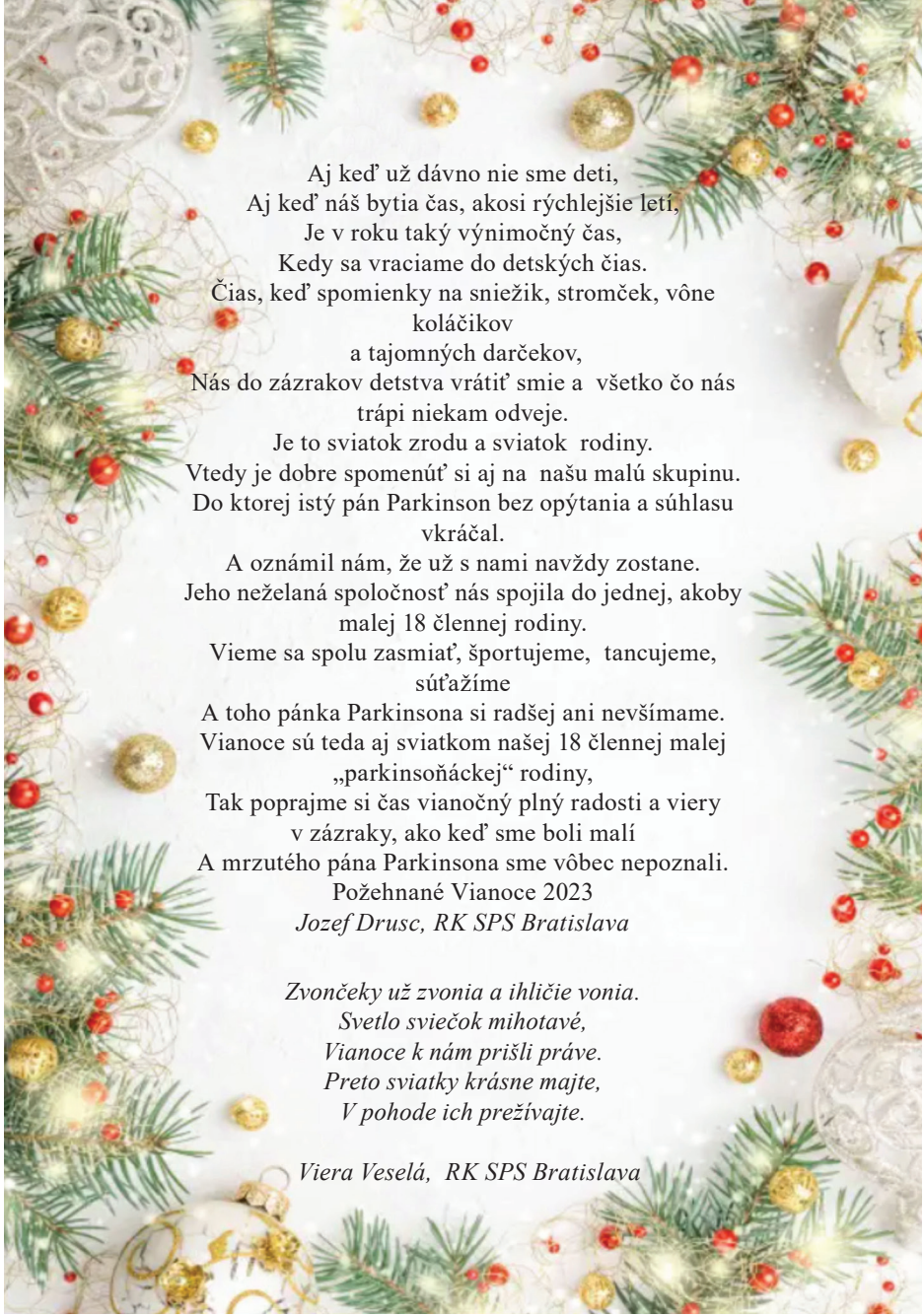
Cestou domov sme si uvedomili, že sme celkom zabudli na kávu, tak nás pohltila debata a spomienky. Bolo to príjemné stretnutie.

Alexander Adam, RK SPS Košice



Katarína

Našej bývalej dlhoročnej predsedníčke Katke Félixovej, k jej životnému jubileu, 60 rokov, prajeme z celého srdca hlavne veľa, veľa zdravia a spokojnosti. Nech ti tvoj elán a entuziazmus ešte dlho vydrží.



Aj keď už dávno nie sme deti,
Aj keď náš bytia čas, akosi rýchlejšie letí,
Je v roku taký výnimočný čas,
Kedy sa vraciame do detských čias.
Čias, keď spomienky na sniežik, stromček, vône
koláčikov
a tajomných darčekom,
Nás do zázrakov detstva vrátiť smie a všetko čo nás
trápi niekam odveje.
Je to sviatok zrodu a sviatok rodiny.
Vtedy je dobre spomenúť si aj na našu malú skupinu.
Do ktorej istý pán Parkinson bez opýtania a súhlasu
vkráčať.

A oznámil nám, že už s nami navždy zostane.
Jeho neželaná spoločnosť nás spojila do jednej, akoby
malej 18 člennej rodiny.

Vieme sa spolu zasmiať, športujeme, tancujeme,
súťažime

A toho pánka Parkinsona si radšej ani nevšímame.
Vianoce sú teda aj sviatkom našej 18 člennej malej

„parkinsonáckej“ rodiny,

Tak poprajme si čas vianočný plný radosti a viery
v zázraky, ako keď sme boli malí

A mrzutého pána Parkinsona sme vôbec nepoznali.

Požehnané Vianoce 2023

Jozef Drusc, RK SPS Bratislava

Zvončeky už zvonja a ihličie vonia.

*Svetlo sviečok mihotavé,
Vianoce k nám prišli práve.
Preto sviatky krásne majte,
V pohode ich prežívajte.*

Viera Veselá, RK SPS Bratislava

Adresár

Výbor:

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

Regionálne kluby SPS - predsedovia

Bratislava	Ing. Melánia Kahanová	kamelany@gmail.com	0904 572 770
Košice	Ing. Alexander Adam	sanoadam@gmail.com	0903 600 671
Liptovský Mikuláš	Nora Sirotová	norikasirotk@gmail.com	0903 856 773
Levice	Vladimír Ivan	vladimir.livan@azet.sk	0907 645 160
Martin	Slávka Bobocká	babrlik@gmail.com	0910 989 156
Nitra	Mária Volkovič	riavolkov@gmail.com	0905 429 264
Piešťany, Trnava, Hlohovec	Michal Verchola	michal.verchola@gmail.com	0907 738 348
Prešov	Viera Vrábľová	vrablova.viera3@gmail.com	0909 190 557
Smižany	Vladimír Horváth	eva.horvathova76@gmail.com	0904 336 848
Zvolen	Františka Švandová	ferra@ferragrafik.sk	0903 551 464

Kontrolná komisia:

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

ĎAKUJEME SPONZOROM



KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



PREŠOVSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



NITRIANSKY
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



MESTO
PIEŠŤANY



MESTO
TLMAČE



MESTO
LIPTOVSKÝ
MIKULÁŠ



- Jozef Drusc
- JUDr. Dana Straková
- Ing. Daniela Kožárová
- Jozef Goral
- Ing. Sylvia Slažneva
- Mgr. Kristína Gášpárová
- Miloš Dekret
- Pán Jarmakov