

PARKINSONIK **SPS**

S P R A V O D A J C A

Časopis Spoločnosti Parkinson Slovenko

December 2024, 3/2024, ročník IX.



OBSAH

| | |
|---|----|
| Ako sme spoločne strávili rok 2024 | 1 |
| Skvelý týždeň v Tatranských Matliaroch | 4 |
| Stretnutie v Bio rezorte Zlatý Hýľ | 4 |
| Zádušná omša v Košiciach..... | 6 |
| 8. celoslovenská konferencia AOPP | 6 |
| Jesenná veselica parkinsonikov v Šintave | 7 |
| Konferencia ta3 o kúpeľníctve | 8 |
| Vianočná kapustnica v Leviciach | 9 |
| Poruchy výživy..... | 10 |
| Jóga a jej význam pre ľudí s Parkinsonovou chorobou | 12 |
| Prístrojové terapie v liečbe Parkinsonovej choroby | 14 |
| Zo života klubov | 16 |
| Vyhodnotenie Bowlingovej ligy SPS | 22 |
| Najlepší športovec roka SPS | 24 |
| Šport v roku 2024 očami športového referenta SPS..... | 27 |
| Osobné príbehy členov..... | 28 |
| Baboradňa..... | 30 |
| Naši jubilanti..... | 32 |

Vydáva:

Spoločnosť Parkinson Slovensko, o.z.
040 01 Košice, Garbiarska 7
e-mail: adamovaviera@gmail.com
www.parkinsonik.sk

Redakčná rada:

Mgr. Mária Gáliková, maja.galikova@gmail.com
Darina Ďurišová, daradur@gmail.com
Františka švandová, ferra @ferragrafik.sk
Grafické spracovanie a tlač: ferra-grafik

Časopis Spoločnosti Parkinson Slovensko, vychádza v decembri 2024, 3/2024, ročník IX.

Uverejnené materiály a fotografie sú príspevkami od členov SPS. 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 ako celku. Časopis neprešiel odbornou jazykovou úpravou.

Časopis je určený pre vnútornú potrebu SPS a je nepredajný.

Ako sme spoločne strávili rok 2024

Pomaly sa nám končí rok 2024. Pre Spoločnosť Parkinson Slovensko to bol bohatý rok na spoločné akcie. Poďme si ich pripomenúť:

Hneď začiatok roka – 19. januára 2024 sme boli pozvaní vedením mesta Košice do Historickkej radnice v Košiciach na symbolické prevzatie časti z dobrovoľnej finančnej zbierky, ktorá sa uskutočnila v rámci Košických rozprávkových Vianoc pod názvom „Primátorský punč 2023“. Zbierka bola účelovo viazaná na úhradu nákladov spojených s prevádzkovaním spoločnosti. Takto dobre sme začali tento rok.

Marec sme začali Valným zhromaždením vo Zvolene, ktoré usporiadal RK SPS vo Zvolene. Začali sme ho edukačnými prednáškami neurológa MUDr. Jána Necpala a MUDr. Zuzany Brežnej – psychiatricky. Potom sme zhodnotili činnosť spoločnosti, schválili ročnú účtovnú závierku, plán aktivít na nasledujúci rok a otvorili diskusiu.

Ešte v tom istom mesiaci nás privítal Michal Verchola v Piešťanoch, na otvorení 5. ročníka bowlingovej ligy.

Pri príležitosti Svetového dňa Parkinsonovej choroby 12.4.2024 sa uskutočnila Celoslovenská odborná konferencia zdravotných pracovníkov na tému „Starostlivosť o pacientov s Parkinsonovou chorobou“ za účasti členov našej spoločnosti. Konferenciu otvorila predsedníčka našej spoločnosti a hovorila o význame a aktivitách SPS. Záštitu nad podujatím prevzal Žilinský samosprávny kraj. Odborným garantom konferencie bol doc. MUDr. Milan Grófik, PhD. Konferencia bola vysielaná online na internete.

V sobotu 13. apríla sme už boli pri príležitosti Svetového dňa parkinsonovej choroby na 5. Tulipánovom pochode v Leviciach. Pochod bol zodpovedne pripravený. SPS prišlo pozdraviť množstvo hostí – viceprimátor mesta Levice, primátor mesta Tlmače, starosta obce Hronské Kľačany, zakladateľ Tulipánových pochodov, neurologička, či poslankyňa NR SR, predsedníčka partnerskej Spoločnosti Parkinson CZ z Prahy. Boli aj médiá, ktoré spropagovali Parkinsonovu chorobu. Spoločnosť Berlina, s.r.o. pripravila krátky film z tejto akcie. Každý si ho môže pozrieť na našej webovej stránke. Z tematického programu v MSKS Junior účastníci prešli mestom Levice so sprievodným výkladom historika až na Levický hrad, kde už čakal folklórny súbor, dychovka a občerstvenie. Bola to dôstojná oslava Svetového dňa Parkinsonovej choroby. Ďakujeme kolektívu RK Levice za perfektnú pripravenú akciu.

V máji sa osem členov SPS zúčastnilo IX. Akadémie Parkinson 2024 v Starom Smokovci. Je to odborné vzdelávacie podujatie lekárov zaoberajúcich sa Parkinsonovou chorobou. Dozvedeli sme sa, čo je nové v liečbe PCH. Pozývajú nás ako partnerskú pacientsku organizáciu každý rok. Tohto roku sme mali vstup na tému „Potreby pacienta s Parkinsonovou chorobou vo vzťahu k lekárom“.

Nasledujúci deň po Akadémii sme sa stretli na Pustom hrade vo Zvolene, ktorý usporiadal RK Zvolene. Pôvodný výstup sa konal v mesiaci apríl pri príležitosti Svetového dňa PCH, ale nahradil ho Tulipánový pochod. Prezreli sme si areál Pustého hradu, občerstvili sme sa a zaspievali pri tónoch gitary.

Na konci mesiaca jún usporiadal náš športový referent v spolupráci s klubom 318 KONEC v Piešťanoch 1. ročník Parkinson darts open - šípkový turnaj. Minulý rok bol nultý ročník. Súťaž prebiehala na profesionálnej úrovni. Tešíme sa na 2. ročník.

V strede augusta RK Prešov, RK Liptovský Mikuláš a RK Smižany usporiadali akciu „Región SPIŠ“. Bola to kultúrno-poznávacia a športová akcia. Pozreli si historické pamiatky na Spiši – Spišský hrad, Katedrálu sv. Martina, biskupské záhrady, Sivú bradu. Večer bol kultúrny program a zábava. V Spišskej Novej Vsi sa hrala bowlingová liga. Len škoda, že akcie sa zúčastnilo málo členov spoločnosti, pretože bola v čase dovolení a prázdnin.

Na konci augusta sa opäť športovalo. RK Piešťany zorganizoval petangový turnaj v Cíferi, za pomoci klubu z Cífera „Hráme pre radosť petang“. Účastníci si zašportovali, zajedli, zabavili sa, porozprávali sa a spokojní odišli do svojich domovov.

Začiatok septembra sa opäť niesol v znamení športu. V Liptovskom Mikuláši sa uskutočnilo ďalšie kolo bowlingovej ligy o Putovný pohár mesta Liptovský Mikuláš.

V septembri bolo celodenné klubové stretnutie RK SPS Košice, kde boli pozvaní aj parkinsonici z ostatných slovenských klubov. Stretnutie bolo v Bio hoteli Zlatý Hýľ pri Košiciach. Mali sme troch prednášajúcich, prof. Matej Škorvánek, garant RK SPS Košice, Mgr. Ivan Polomský, farmaceutická spoločnosť STADA a Mgr. Zuzana Bagoňová, manažérka dennej prevádzky na oddelení neurologickej kliniky UNLP v Košiciach. Už samotné mená Vám hovoria, že to boli prednášky a diskusie veľmi hodnotné.

Koncom septembra a začiatkom októbra sme sa stretli opäť v Tatranských Matliaroch už na 3. ročníku rekreačno-rekondičnom týždennom pobyte. Bol to pobyt rehabilitačný, športový, turistický, zábavný, ale aj edukačný. Každý účastník mal možnosť prispieť k svojmu zdraviu aspoň troškou. Rána sa začínali rozcvičkou, potom bolo cvičenie v bazéne, všetko pod dohľadom fyzioterapeutičky. Deň pokračoval športovými aktivitami, petang, bocca, bowling, šípky, stolný tenis, prechádzky, túry. Mali sme aj edukačné večery. Diskutovali sme o PCH s neurológom doc. Milanom Grofikom, PhD. z Martinskej extrapiramídovej ambulancie a garantom RK Martin. Bola to zaujímavá diskusia aj preto, že vždy pri takýchto stretnutiach dostávame nové informácie o liečbe. Ďalšiu prednášku mal Mgr. Jendrichovský, PhD., fyzioterapeut. Hovoril o iných metódach rehabilitácie, aké sme doteraz nepoužívali. Bola to zaujímavá a poučná prednáška s názornými praktikami rozchodenia pacientov. Večery sme trávili spoločne. Hrali sme spoločenské hry, robili sa kvízy, súťaže, tvorivé dielne, spev, tanec.... Každý si prišiel na svoje. O rok sa znovu stretneme.

V novembri v Slovenských liečebných kúpeľoch v Piešťanoch zorganizoval tím lekárov, ktorí pracujú na klinickej štúdií Parkinson&Well, kurz terapeutov, ktorí prišli z Prahy. „Takýto kurz zameraný na Parkinsonovu chorobu bol prvýkrát na Slovensku. Fyzioterapeuti väčšinu vecí videli a počuli prvýkrát v živote. Verím, že je to prvá lastovička, ktorá prinesie postupom času lepšie vzdelanie všetkých fyzioterapeutov, ktorí tak budú môcť lepšie pomôcť pacientom s týmto ochorením.“ povedal doc. MUDr. Grófik, PhD, ktorý pozval našich členov na praktickú ukážku figurantov. O tomto je spolupráca lekár a pacient. Ďakujeme.

Opäť sa v novembri konala 8. celoslovenská patientská konferencia Asociácie na ochranu práv pacientov SR, na ktorej sme sa zúčastnili. Je dôležité podotknúť, že poslaním občianskeho združenia AOPP je chrániť práva, obhajovať a presadzovať záujmy pacientov, ako aj zdravotne postihnutých a sociálne znevýhodnených občanov. Naša spoločnosť je dlhoročným členom tejto organizácie. Ak budeme



potrebovať pomoc pri pretlačení našich požiadaviek v národnej rade, určite nám asociácia pomôže. Ďakujeme prezidentke AOPP Mgr. Márii Lévyovej. Celý priebeh diskusie z konferencie si môžete pozrieť na stránke AOPP.

Po tejto dôležitej konferencii sme sa premiestnili do Lodenice v Štintave. Tam sa konala Jesenná veselica Parkinsonikov, ktorú zorganizoval RK SPS Nitra. Bola to prvá akcia s týmto zameraním. Dokázali sme, že okrem športov, sa vieme aj poriadne zabaviť, zatancovať i hodovať. Veríme, že takéto akcie sa budú opakovať.

Poslednou celoslovenskou akciou v roku 2024 bol 9. ročník Vianočného turnaja v bowlingu, ktorý nám zorganizoval RK SPS Levice. Po odohraní všetkých kôl bola výborná kapustnica a správne vianočné jedlo, šalát a ryba. Vyhodnotená bola aj Bowlingová liga parkinsonikov a najlepší športovci SPS za rok 2024.

Okrem spomenutých akcií mal každý regionálny klub vlastné stretnutia a aktivity. Už to, čo ste si prečítali, hovorí o tom, že SPS je veľmi aktívna v organizovaní spoločných stretnutí. Je to aj jej cieľom. Toto všetko by sa nám nepodarilo bez finančnej pomoci ľudí a spoločností, ktorí nám darovali 2% dane. Ďalej sú to sponzori, ktorí nám poukazujú účelovo zamerané prostriedky na akcie, edukačné činnosti, tlačoviny a v nepodstatnej miere sú to aj príspevky od fyzických osôb.

Ďakujeme všetkým hlavným sponzorom:

Mesto Košice, KSK, PSK, Nadácia SPP, mesto Piešťany, mesto Levice, mesto Tlmače, obec Hronské Kl'ačany, mesto Zvolen, mesto Liptovský Mikuláš, AbbVie, s.r.o., STADA s.r.o., Berlina, s.r.o., Slovenský pacient, o.z., JAVYS, a.s., Coop Jednota Nové Zámky, ta3 nadácia

Ďakujeme aj všetkým osobám, ktorí nám prispeli na naše činnosti finančne i materiálovo.

Na záver Vám všetkým želim príjemné prežitie Vianočných sviatkov v kruhu rodiny a veľa šťastia a zdravia v roku 2025.

Viera Adamová, predsedníčka SPS

Skvelý týždeň v Tatranských Matliaroch

Začiatkom októbra sa pár ľudí aj z Regionálneho klubu SPS Nitra zúčastnilo na týždennom pobyte v hoteli Hutník. Počasie nám prialo a tak sme sa tí trochu zdatnejší a odvážnejší vybrali na túry obdivovať Tatranské končiare. Najdlhšia túra, ktorú som zdolala ja, viedla z hotela Hutník ku Grandhotelu Praha, odtiaľ ku stanici lanovky štart ku Folvarskej poľane.



Vrchol našej túry bola Kovalčíková poľana, čo bolo najvyššie miesto a odtiaľ sme sa vybrali okruhom k Šalvióvému prameňu až k nášmu hotelu. Trvalo nám to niečo cez 4 hodiny a prešli sme viac ako 9 km. Bola som síce veľmi unavená, ale zároveň aj hrdá na seba, že som to zvládla. Našťastie bol so mnou priateľ Ferko, ktorý ma niekedy doslova ťahal, keď doľahla na mňa únava a nastala kríza.

Tí menej zdatní chodili na prechádzky, hrali klasické športové hry, debatovali, popíjali kávičku, no skrátka, každý si relaxoval po svojom. Spolu sme absolvovali rannú rozcvičku, cvičenie v bazéne, poniektorí aj jógu. Mali sme aj zaujímavé prednášky s doktorom Grofikom a terapeutom z Košíc. Vo večerných hodinách sme sa rozprávali, zabávali, tvorili.

Bol to príjemne strávený týždeň v kruhu priateľov a pokiaľ mi to zdravotný stav dovolí, veľmi rada sa budem takýchto podujatí zúčastňovať aj v budúcnosti.

Na záver by som sa chcela poďakovať za organizovanie všetkých činností predsedníčke Vierke Adamovej, ktorá bola zaneprázdnená zosúladením programu a príliš si toho pobytu v Tatrách neužila.

*Darina Ďurišová,
RK SPS Nitra*

Stretnutie v Bio rezorte Zlatý Hýľ

Septembrové stretnutie Regionálneho klubu SPS Košice sa nekonalo tradične na ulici Milosrdenstva, ale v prírode pri Košiciach v Bio hoteli Zlatý Hýľ obklopenom lesom a nádhernou prírodou. Na workshop s bohatým celodenným programom boli pozvaní aj členovia z ostatných klubov v rámci SPS. Financovaný bol z dobrovoľnej zbierky v rámci Košických rozprávkových Vianoc „Primátorský punč 2023“.

Po privítaní bola prednáška zástupcu farmaceutickej firmy STADA Dr. Ivana Polomského, ktorá distribuuje cronolecigové pumpy. Predstavil nám novú pumpu – podkožnú. To znamená, že nie je potrebné zaviesť hadičku až do tenkého čreva, ako

to bolo u predošlých púmp, ale stačí zaviesť kanylu pod kožu a do kanyly napojiť hadičku z pumpy, ktorá dávkuje levodopu. Pumpa je menšia a ľahšia ako doterajšie, čo zlepšuje komfort pre pacienta. Po prednáške bola diskusia, kde prednášajúci ochotne odpovedal naše otázky.

Lekárskym garantom RK SPS Košice je neurológ prof. Matej Škorvánek, PhD., vysokokvalifikovaný lekár, s veľmi empatickým prístupom k pacientom. Téma prednášky bola voľná. Rozprával o nových liekoch, perspektívach diagnostifikovania PCH i o jednej z posledných nádejných informácií pokročilej liečby Parkinsonovej choroby a to pomocou DUODOPY SC. Táto nová metóda liečby má pre pacientov dôležitý význam, pretože si nevyžaduje operáciu pacienta a po zaškolení si ju vedia sami, alebo s pomocou rodinných príslušníkov, aplikovať. A hlavne, minimálne obmedzuje kvalitu ich každodenného života. Vieme o tejto liečbe už viac rokov. Vieme, že v Českej republike ju aplikujú od minulého roka. Viacerí naši pacienti sa pokúsili získať liečbu v ČR, no ich žiadosti boli zamietnuté. Diskusia trvala až do samého obeda.

Po obede mala prednášku Mgr. Zuzana Bagoňová, manažérka dennej prevádzky na oddelení Neurologickej kliniky UNLP v Košiciach, ktorá hovorila o starostlivosti o pacienta s pumpovými terapiami.

Okrem prednášok si pacienti užili športové súťaže /petang, šípky, hod do koša/, welnes i bazén. Občerstvenie bolo z neďalekej bio farmy a obed v zmysle doporučenej stravy pre pacientov s Parkinsonovou chorobou.

Bol to veľmi pekný a príjemne strávený deň a zúčastnení parkinsonici hodnotili akciu ako veľmi vdarenú a hodnotnú.

Ing. Alexander Adam, RK SPS Košice



Zádušná omša v Košiciach

Člen košického klubu JCLic. Ing. Ondrej Nagy, prišiel s myšlienkou uctiť si pamiatku zosnulých členov našej spoločnosti usporiadaním zádušnej omše. Vybavil termín a miestom konania omše bola Kaplnka sv. Michala v Košiciach.

Požiadali som predsedov klubov SPS, aby zaslali zoznam členov, ktorí nás opustili od roku 2018 do októbra 2024.

Na omšu prišli a členovia Regionálneho klubu Smežany. Mnohí z nás ešte nemali možnosť byť v Kaplnke sv. Michala, pretože nie je bežne prístupná verejnosti. Kaplnka sv. Michala je gotická stavba nachádzajúca sa južne od Dómu sv. Alžbety a pochádza pravdepodobne z prvej polovice 14. storočia. Vždy patrila k farskému kostolu. Po kostole rádu dominikánov je druhou najstaršou stavebnou pamiatkou Košíc. Bola zasvätená sv. Michalovi sprievodcovi duší na druhý svet. Vonkajšia výzdoba kaplnky je gotická. Kaplnka slúžila v jednom období ako slovenský kostol, zatiaľ čo Dóm svätej Alžbety bol kostolom nemeckým a maďarským.

Omšu celebroid Ing. Ondrej Nagy s kolegom THDr., JCDr. Antonom Fabiánom PhD. Bola to dôstojná spomienka na zosnulých členov SPS.

Ing. Alexander Adam, RK SPS Košice



8. celoslovenská patientska konferencia AOPP

Spoločnosť Parkinson Slovensko je členom Asociácie na ochranu práv pacientov SR, o. z. V mesiaci november sme sa zúčastnili ôsmej celoslovenskej patientskej konferencie AOPP v Bratislave, ktorá bola spojená s udeľovaním ocenenia AOPP



„Môj lekár“, „Moja sestra“ a „In memori- am“, pod záštitou Ministra zdravotníctva Slovenskej republiky Kamila Šaška, MSc.

V diskusii sa hľadali odpovede na otázky, čo najviac motivuje pacientov a či je Slovensko pripravené na aktívneho pacienta. Z diskusie vyplynula aj požiadavka, na vzdelávanie lekárov, zdravotných sestier, ale aj pacientov, aby bola medzi nimi kvalitná komunikácia. A čo nás čaká? Aj využitie umelej inteligencie a digitálnych technológií v zdravotných poisťovniach.

Viera Adamová, predsedníčka SPS

Jesenná veselica parkinsonikov v Šintave

15. novembra náš klub pripravil akciu – Jesenná veselica parkinsonikov. Akcia s veľkou účasťou sa vydarila. Ďakujem Vierke Adamovej predsedníčke SPS a všetkým, ktorí ste prišli k nám na prvú našu veľkú akciu, zďaleka či z blízka. Ďakujem všetkým sponzorom, tiež patrí poďakovanie skupine Úsmev strieborné tanečnice country klubu z Trnavy, malým tanečníkom hip hopu, deťom zo Serede a všetkým zúčastneným na Jesennej veselici parkinsonikov. ĎAKUJEM.

Mária Volkovič , RK SPS Nitra



Veselo na veselici

Nitriansky regionálny klub SPS zorganizoval v novembri Jesennú veselicu parkinsonikov. Na zábavu pricestovali ľudia z celého Slovenska od východu na západ. Veď tá zábava aj stála za to. Bola to úspešná akcia, zatancovali sme si, zapievali a aj sa dobre najedli. Na úvod programu nám zatancovali pozvané tanečné kluby, detský tanečník hip hopu a country tanečnice zo Serede. Súčasťou programu bola bohatá tombola. Naši speváci a harmonikári Janko Adamča zo Šintavy a Jožko Števcík z Hronských Kľačian rozospievali celú sálu. Ani tanečníci sa nedali zahambiť a tanečný parket bol plný. Bol to veľmi príjemne strávený večer. Netradične sme sa stretli pri hudbe a nie pri športe a zdá sa, že sa to všetkým zapáčilo a budeme v tom pokračovať. Ďakujem nitrianskemu klubu za túto skvelú akciu.

Františka Švandová, RK SPS Zvolen

Konferencia ta3 na tému kúpeľníctvo



Deň pred Mikulášom sa desať členov našej spoločnosti zúčastnilo veľmi zaujímavej a pre pacientov s Parkinsonovou chorobou dôležitej konferencie pod názvom Kúpeľníctvo, ktorú zorganizovala a vysielala televízna stanica ta3. Dozvedeli sme sa informácie o slovenskom kúpeľníctve v kontexte s ozdravením slovenskej populácie, o tom, ako je prepojená kúpeľná medicína so vzdelávaním a praxou, s vedou a inováciou. Vedeli ste, že na Slovensku máme 1 945 minerálnych liečebných prameňov? Že patríme medzi 5 top krajín v rámci kúpeľníctva? Až 74 % liečebných programov je zameraných na pohybové ústrojenstvo.

Skupina parkinsonikov sa v tomto roku zúčastnila klinickej štúdie v Sloven-

ských liečebných kúpeľoch Piešťany. Výsledky sa stále vyhodnocujú a budú slúžiť ako dôkaz nutnosti balneo liečby Parkinsonovej choroby. Potvrdili to aj odborníci, ktorí sa na tejto štúdií podieľajú a boli účastníkmi tejto konferencie – MUDr. Alena Korenčíková a doc. RNDr. Martin Kolísek Dr.rer.nat.(Genet.). O štúdiu hovoril aj generálny riaditeľ SLK Piešťany a Smrdáky Mgr.Bc. Peter Bednarčík a zdôraznil dôležitosť balneo liečby zameranej na mladšie kategórie ľudí a pacientov v počiatočnom štádiu PCH. Všetko toto je podmienené tým, aby kúpeľná liečba pre pacientov s PCH bola v zmysle Indikačného zoznamu pre kúpeľnú starostlivosť preklasifikovaná z indikačnej skupiny B do skupiny A zákonom 578/2004 Z.z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti. Tento ústretový krok by vo významnej miere prispel k skvalitneniu liečby tejto choroby u mnohých pacientov, hlavne tých, ktorí si nemôžu po finančnej stránke dovoliť špecializovaný liečebný program v SLK Piešťany.

Táto požiadavka o zmenu zákona sa má prejedávať v týchto dňoch parlamente. Veríme, že bude akceptovaná.

Viera Adamová, predsedníčka SPS

Vianočná kapustnica v Leviciach

Tradične začiatkom decembra regionálny klub z Levíc organizuje Vianočnú kapustnicu. Z celého Slovenska sa stretnú členovia regionálnych klubov, aby si zahrli bowling a porozprávali sa v priateľskej atmosfére. Tohto roku ich prišlo vyše 60. Po privítaní sa začalo posledné kolo Bowlingovej ligy a tí, čo nesúťažili družne medzi sebou diskutovali na rôzne témy. Pre všetkých bol pripravený stôl s maškrtami, neskôr obed s kapustnicou a rybou so šalátom. Po odohratí bowlingu športový referent vyhodnotil Bowlingovú ligu aj najlepších športovcov SPS. Nálada bola výborná a keď začal hrať harmonikár, pridala sa spev a niektorí si aj zakrepčili. Len škoda, že tí čo boli zďaleka už museli odísť.

Mária Gáliková, RK SPS Levice



Poruchy výživy

Parkinsonova choroba – chronické neurodegeneratívne postihnutie nervového systému, sa vyznačuje postupným zánikom neurónov a zníženou produkciou neurotransmiteru dopamínu v mozgovom kmeni. Okrem klasických motorických príznakov, ako sú poruchy pohybu, tras a stuhnutosť, majú pacienti aj nemotorické prejavy vrátane porúch výživy a metabolizmu. Úpravou životného štýlu, zdravou a vyváženou stravou s dostatkom antioxidantov a vitamínov možno niektoré príznaky zmierniť.

Pacienti s Parkinsonovou chorobou môžu v závislosti od štádia choroby trpieť podvýživou. Podvýživa je stav, keď telo nedostáva dostatok živín na udržania zdravia a funkcie. Môže mať rôzne príčiny vrátane nedostatočného príjmu potravy, zlého vstrebávania živín, zvýšenej potreby živín alebo interakcie medzi liekmi a potravinami. Pacienti s Parkinsonovou chorobou sú vo zvýšenom riziku malnutície z viacerých dôvodov:

Poruchy hybnosti

Zhoršenie motorických funkcií s charakteristickým spomalením hybnosti, nestabilitou, trasom, psychickými príznakmi a celým radom ďalších ťažkostí, ktoré výrazne zhoršujú kvalitu života, môžu ovplyvniť schopnosť pacientov s Parkinsonovou chorobou pripravovať, konzumovať a tráviť potravu. Adekvátny príjem stravy sťažujú aj poruchy prehĺtania, žuvania, či hovorenia. Vedie to k strate chuti do jedla, nevoľnosti, vracaniu, aspirácii (vdýchnutie potravy), dehydratácii a v konečnom dôsledku k podvýžive. Pacienti s Parkinsonovou chorobou vykazujú až štyrikrát častejšie úbytok tele-

snej hmotnosti a podielu telesného tuku v porovnaní s bežnou populáciou. Platí to rovnako na začiatku choroby, ako aj v neskorších fázach. Ťažký úbytok hmotnosti až na hranicu podvýživy sa považuje za jeden zo znakov progresie.

Poruchy trávenia

Samotná choroba môže ovplyvniť tráviaci systém, a tým aj vstrebávanie a využívanie živín. Poruchy hornej časti tráviaceho traktu sa v minulosti opisovali len v niektorých štádiách choroby. Dnes je však známe, že motilita (pohyblivosť) tráviaceho traktu od pažeráka, cez žalúdok až po črevo je narušená už v skorých štádiách choroby a môže spôsobiť zápchu, syndróm dráždivého čreva, malabsorbciu (nedostatočné vstrebávanie živín), nedostatok enzýmov, zmeny mikrofóry, zápal čriev, anémiu, osteoporózu a ďalšie problémy, ktoré môžu ďalej znižovať príjem a využitie živín. Subjektívne ťažkosti, ako sú skoré pocity plnosti žalúdka, nevoľnosť alebo pálenie záhy môžu tiež znížiť chuť do jedla, a tým aj príjem živín a energie.

Liečba Parkinsonovej choroby

Niektoré lieky, rovnako ako aj lieky na liečbu Parkinsonovej choroby, môžu mať vplyv na výživu pacientov. Medzi vedľajšie účinky sa radia nevoľnosť, vracanie, strata chuti do jedla, sucho v ústach, zvýšená tvorba slín, zápcha, hnačka, zmeny hmotnosti, zmeny v metabolizme glukózy, cholesterolu a železa, zhoršenie kognitívnych funkcií a ďalšie. Niektoré lieky môžu interagovať s potravinami najmä s bielkovinami a vitamínom B6, čo má vplyv a ich účinnosť. Preto je potrebné dodržiavať pokyny lekára o dávkovaní, časovaní a kom-

binovaní liekov a potravín. Zhoršené vyprázdňovanie žalúdka tiež bráni vstrebávaniu levodopy, čo je jeden z dôvodov zníženej účinnosti liečby a zhoršenia motorického stavu v dôsledku skrátenia účinku jednotlivých dávok lieku pri pokročilej forme choroby. Aj preto sa neodporúča užívať levodopu súčasne s jedlom.

Psychosociálne faktory

Parkinsonova choroba zasahuje aj do psychických a sociálnych aspektov výživy pacientov. Ľudia s touto chorobou môžu trpieť depresiou, úzkosťou, apatiou, demenciou, halucináciami, poruchami spánku, bolesťou a ďalšími problémami, ktoré môžu znížiť ich motiváciu, záujem a schopnosť jesť. Ďalšie bariéry ako sociálna izolácia, stigmatizácia, chudoba alebo nedostatok podpory sťažujú prístup k zdravej a vyváženej strave.

VÝŽIVA AKO KLÚČOVÁ SÚČASŤ STAROSTLIVOSTI

Z vyššie spomenutých dôvodov je dôležité monitorovať a hodnotiť výživový stav pacientov s Parkinsonovou chorobou. Výživa je kľúčovou súčasťou starostlivosti o týchto pacientov a môže zlepšiť ich kvalitu života, funkciu, pohodu a dokonca aj prognózu. Správna výživa môže pomôcť podporiť schopnosť tela kontrolovať symptómy spojené s Parkinsonovou chorobou, ako aj celkové zdravie a pohodu. Dôležité je jesť veľa ovocia, zeleniny, potravín bohatých na bielkoviny vrátane strukovín, fazule, a celozrnných výrobkov, ako aj piť dostatok vody. Odporúča sa pravidelná konzumácia „dobrých“ tukov – omega-3 nenasýtených mastných kyselín, najlepšie v podobe orechov, olivového oleja, vajec a rýb, ako aj potravín s vysokým obsahom antioxidantov, ktoré pomôžu znížiť oxidačný stres a zápal v mozgu.

Dlhodobá liečba levodopou, ktorá zvyšuje množstvo, a tak zmierňuje symptómy Parkinsonovej choroby, môže v tele spôsobiť reakciu, ktorá vedie k zvýšeniu homocysteínu v krvi a tkanivách. Homocysteín je aminokyselina podieľajúca sa na tvorbe bielkovín, ale telu vo vysokých dávkach škodí. Nadmerná spotreba kobalamínu (vitamínu B1), a kyseliny listovej (vitamín B9), ktorá pritom prebieha, môže viesť k nedostatku týchto živín. Svoju rolu tu zohráva aj ich nedostatočný príjem potravou. V zásade sa pacientom s Parkinsonovou chorobou odporúča podávanie vitamínu B12, B9 a vitamínu D, pretože majú zvýšené nutričné požiadavky na tieto látky.

ČO EŠTE MOŽNO UROBIŤ?

Pridávanie potravín s vysokým obsahom antioxidantov: takéto potraviny môžu zahŕňať pestrofarebné a tmavé ovocie (bobule(alebo zeleninu. Skúste tiež zahrnúť protizápalové potraviny, ako sú tuniak, losos a tmavá listová zelenina.

Udržiavanie zdravej hmotnosti s dodržiavaním vyváženej stravy, cvičenie a fyzická aktivita prispievajú k celkovej pohode. Úprava stravy a životného štýlu vrátane pohybových aktivít môžu dokonca pomôcť zmierniť také príznaky Parkinsonovej choroby ako sú zmätenosť a demencia.

Obmedzenie alebo vylúčenie alkoholických nápojov a kofeínu. Užívanie týchto látok najmä pred spaním, môže ovplyvniť spánok a spôsobiť spánkovú depriváciu. Dobré je tiež vyhnúť sa zvýšenej konzumácii cukru a soli.

AKO SI POMÔČŤ A NA ČO SI DAŤ POZOR

Hoci neexistuje žiadna špecifická diéta pre Parkinsonovu chorobu, nižšie uvedené výživové odporúčania môžu v konečnom dôsledku pomôcť regulovať a vládnuť chorobu vrátane jej symptómov.

Dehydratácia: užívanie antiparkinsoník môže spôsobiť dehydratáciu, čo vedie k únave, slabosti, zmätenosti, problémom s rovnováhou. Dôležité je preto dbať na dostatočný prísun tekutín.

Zápcha: Vyhnúť sa alebo zmierniť veľmi častý problém pacientov s Parkinsonovou chorobou pomôžu potraviny bohaté na vlákninu, ako je ovocie, zelenina a celé zrná. Aj v tejto súvislosti treba pripomenúť pravidelný prísun a dostatok vody a iných tekutín. Nápomocné sú cvičenie a fyzická aktivita.

Liekové interakcie: Jeden z najvýznamnejších liekov na kontrolu symptómov, levodopa, sa absorbuje v tenkom čreve, avšak absorpcia môže byť prerušená, ak sa užije ihneď po jedle s vysokým obsahom bielkovín. Uistite sa, že jete potraviny bohaté na bielkoviny v inú časť dňa, aby ste maximalizovali účinky liekov. Dobré je tiež vedieť, že vypitie plného pohára vody môže pomôcť rozložiť liek oveľa efektívnejšie.

TREBA DOPLNIŤ VITAMÍNY

Ľudia s Parkinsonovou chorobou majú zvýšenú potrebu vitamínov B12 a B9 a tiež vitamínu D. Bežným zdrojom vitamínu B12 v potrave sú mäso a vnútornosti, menej mlieko, syry a vajcia. Rastlinná potrava tento vitamín neobsahuje, nájdeme ho vo fermentovaných potravinách (kyslé uhorky, kapusta), tofu, tempeh, miso, morské riasy a pivovarské kvasinky. Zvýšený príjem vitamínu D

prospieva zdraviu kostí a tiež imunitu.

Hoci výživa nerieši základné ochorenie, správna výživa zlepšuje kvalitu života a eliminuje výskyt niektorých komplikácií, napríklad infekcií. V neposlednom rade zvyšuje tiež účinnosť samotnej liečby. Aj preto je výživa kľúčovou súčasťou starostlivosti o pacienta s Parkinsonovou chorobou.

*Pripravila: Ivana Baranovičová
Zdroj: Bedeker zdravia*

Jóga a jej význam pre ľudí s Parkinsonovou chorobou

Jóga je starodávna fyzická, mentálna a duchovná prax, ktorá vznikla v Indii pred viac ako 5 000 rokmi. Slovo "jóga" pochádza zo sanskritského koreňa "yuj", čo znamená "spojiť" alebo "zjednotiť," čím symbolizuje spojenie tela, mysle a ducha. Kombinuje fyzické pozície (asány), techniky dýchania (pránajáma), meditáciu a etické princípy, ktoré podporujú celkovú pohodu jednotlivca.

Jóga nie je len fyzické cvičenie; je to holistická disciplína, ktorá pomáha jednotlivcom dosiahnuť rovnováhu a harmóniu v ich živote. Existuje mnoho rôznych štýlov a prístupov, od fyzicky náročnej Ashtangy až po meditatívne praktiky Hathy a Kundalini jogy.

Prečo by sme mali cvičiť jógu?

Jóga ponúka širokú škálu fyzických, mentálnych a emocionálnych prínosov:

1. Fyzické prínosy pre zdravie

Zlepšená flexibilita a sila: Pravidelná prax pomáha natiahnuť a posilniť svaly, zlepšuje držanie tela a predchádza zraneniam.

Lepšie zdravie srdca a ciev: Jóga môže znížiť krvný tlak, zlepšiť krvný obeh a podporiť zdravie srdca.

Úľava od bolesti: Ukázalo sa, že jóga zmierňuje chronické bolesti ako artritídu a bolesti chrbta.

2. Prínosy pre duševné zdravie

Redukcia stresu: Jóga aktivuje parasympatický nervový systém, podporuje relaxáciu a znižuje stresové hormóny ako je kortizol.

Zlepšenie koncentrácie a jasnosti mysle: Meditácia a kontrola dýchania zlepšujú sústredenie a mentálnu jasnosť.

Emocionálna odolnosť: Jóga podporuje všímavosť, čo pomáha lepšie zvládať emócie a znižovať úzkosť alebo depresiu.

3. Duchovný rast

Jóga je cestou k vnútornému uvedomeniu a sebapoznaniu, podporuje pocit životného cieľa a vnútorného pokoja. Spája jednotlivca s jeho vnútorným svetom a okolím.

4. Lepšie životné rozhodnutia

Praktizovanie jogy podporuje disciplínu a sebauvedomenie, čo vedie k zdravším stravovacím návykom, lepšiemu spánku a všímavému životu.

Jóga môže výrazne pozitívne ovplyvniť život ľudí s Parkinsonovou chorobou tým, že podporuje ich fyzické, mentálne a emocionálne zdravie. Tu je niekoľko hlavných spôsobov, ako jóga pomáha:

1. Zlepšenie mobility a rovnováhy

Flexibilita a pohyblivosť: Jóga zahŕňa jemné strečingové cvičenia, ktoré môžu pomôcť zmierniť stuhnutosť svalov a zlepšiť rozsah pohybu, čo je bežný problém u ľudí s Parkinsonovou chorobou.

Rovnováha: Cvičenie pozícií zameraných na stabilitu pomáha redukovať riziko pádov, ktoré sú u parkinsonikov časté.

2. Zmiernenie trasu a stuhnutosť

Hlboké dýchanie: Pránajáma (dychové techniky) znižujú stres a tras, pretože podporujú relaxáciu nervového systému

Relaxačné techniky: Meditácie a relaxačné pozície môžu pomôcť zmierniť svalové napätie a tremory spojené s Parkinsonovou chorobou.

3. Podpora psychického zdravia

Redukcia stresu: Parkinsonova choroba môže byť psychicky náročná. Jóga pomáha znižovať stres, úzkosť a depresiu, čo sú časté sprievodné problémy.

Zlepšenie nálady: Uvoľňovanie endorfínov počas cvičenia podporuje pozitívne pocity a sebavedomie.

4. Zlepšenie dýchania a hlasových funkcií

Kontrola dychu: Jóga posilňuje dýchacie svaly, čo môže pomôcť parkinsonikom, ktorí často zápasia s plytkým dýchaním

Hlasové cvičenia: Niektoré praktiky, ako je recitácia mantry „Om,“ zlepšujú hlasovú rezonanciu a silu hlasu.

5. Podpora sociálnej interakcie

Skupinové cvičenia: Jóga môže byť organizovaná v skupinách, čo poskytuje príležitosť na nadväzovanie sociálnych kontaktov a podporu komunity.



Dôkazy a štúdie

- Výskumy naznačujú, že pravidelná prax jógy môže zlepšiť kvalitu života ľudí s Parkinsonovou chorobou tým, že zlepšuje ich mobilitu, rovnováhu a duševný stav. Štúdia publikovaná v *Journal of Yoga & Physical Therapy* zdôrazňuje, že jóga má priaznivý vplyv na motorické aj nemotorické symptómy Parkinsonovej choroby.
- Ďalší výskum ukázal, že jóga môže znížiť únavu a zvýšiť sebestačnosť u Parkinsonikov.

Hernandez, E. (2015). "Yoga and Parkinson's Disease: A Review of the Evidence." *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(1), 1-8.

Prakash, R., & Venkataraman, P. (2015). "Effects of Yoga on Quality of Life, Fatigue, and Depression in Parkinson's Disease." *Parkinsonism & Related Disorders*, 21(12), 1307-1311.

Jana Zubčáková, RK SPS Nitra

„Prístrojové terapie“ v liečbe Parkinsonovej choroby: čo by ste mali vedieť

Parkinsonova choroba je chronické neurologické ochorenie, ktoré postupne ovplyvňuje motorické aj nemotorické funkcie človeka. V pokročilejších štádiách sa tradičná liečba tabletkami môže stať menej účinnou, pretože kolísanie účinku liekov (tzv. „on-off“ stavy) a nepríjemné mimovoľné pohyby (dyskinézy), sťažujú každodenný život. Práve v týchto prípadoch môžu byť vhodným riešením terapie, ktoré ponúkajú moderné a „na mieru šité“ možnosti liečby za pomoci moderných technológií.

Aké sú hlavné možnosti prístrojových terapií?

1. Hlboká mozgová stimulácia (DBS – deep brain stimulation)

Hlboká mozgová stimulácia je chirurgická metóda, pri ktorej sa do určitých častí mozgu implantujú elektródy. Tieto elektródy sú napojené na generátor impulzov (podobný kardiostimulátoru), ktorý vysiela elektrické signály a pomáha regulovať abnormálnu mozgovú aktivitu. Táto metóda je vhodná najmä pre pacientov, u ktorých lieky nezabezpečujú stabilnú kontrolu symptómov, no sú inak v dobrom zdravotnom stave.

2. Apomorfínová pumpa

Apomorfín je silný dopaminový agonista, ktorý sa podáva kontinuálne podkožnou infúziou pomocou pumpy. Tento spôsob liečby je určený pacientom s častými výkyvmi v motorických funkciách a umožňuje rýchlu a účinnú úľavu od symptómov.

3. Infúzna liečba géloom levodopa/kabidopa

Táto terapia spočíva v podávaní gélovej formy levodopy priamo do tenkého čreva pomocou malého katétra a pumpy. Tento spôsob zaisťuje stabilnejšiu hladinu lieku v tele, čím znižuje kolísanie medzi „on“ a „off“ stavmi a obmedzuje dyskinézy. Táto metóda je vhodná pre pacientov, ktorí dobre reagujú na levodopu, no majú ťažkosti s jej perorálnym užívaním.

4. levodopa-entakapon-carbidopa intestinálny gél (LECIG)

LECIG je moderná liečba určená pre pacientov s pokročilou Parkinsonovou chorobou, u ktorých klasické lieky nedokážu stabilne kontrolovať príznaky. Tento gél, ktorý obsahuje kombináciu levodopy/karbidopy a entakaponu, sa podáva podobne ako predchádzajúci preparát priamo do tenkého čreva pomocou špeciálnej pumpy a katétra. Tento spôsob je vhodnejší pre o niečo mladších pacientov alebo nie až také pokročilé štádia.

5. Subkutánna pumpa s foslevodopou a foskarbidopou

Podkožná pumpa s foslevodopou a foskarbidopou je inovatívna možnosť liečby pre pacientov s pokročilou Parkinsonovou chorobou. Táto terapia prináša výhody najmä pre tých, ktorí majú výrazné motorické výkyvy („on“ a „off“ stavy) a pre ktorých iné formy liečby už nie sú dostatočne účinné. Liečba funguje na princípe kontinuálneho podávania foslevodopy a foskarbidopy pomocou malej pumpy, ktorá dodáva liečivo cez tenkú kanylu zavedenú pod kožu. Foslevodopa sa v tele rýchlo premieňa na levodopu, čo umožňuje stabilnejšie a predvídateľnejšie ovplyvnenie motorických príznakov. Tento spôsob pomáha znížiť výkyvy medzi stavmi pohyblivosti a zlepšiť celkovú kvalitu života. Subkutánna aplikácia je menej invazívna ako podávanie do čreva a poskytuje pacientom väčšie pohodlie a flexibilitu. Liečba si však vyžaduje presné nastavenie v špecializovanom neurologickom centre a pravidelný dohľad lekára.

Pre koho sú tieto terapie vhodné?

Prístrojom asistované terapie sa zvyčajne odporúčajú pacientom v pokročilých štádiách Parkinsonovej choroby, ktorí:

- majú výrazné kolísanie účinku liekov,
- trpia ťažkými dyskinézami alebo inými nežiaducimi účinkami liekov,
- sú v dostatočne dobrom fyzickom a psychickom stave na zvládnutie liečby a starostlivosti o zariadenie.

Čo treba zvážiť?

Každá z týchto terapií má svoje výhody, ale aj riziká. Rozhodnutie, ktorá metóda je najvhodnejšia, závisí od individuálneho zdravotného stavu pacienta, jeho preferencií a odporúčaní odborníka. Dôležitou súčasťou úspechu je aj spolupráca pacienta a jeho rodiny s lekárom a zdravotníckym tímom.

Záver

Prístrojom asistované terapie predstavujú významný pokrok v liečbe pokročilej Parkinsonovej choroby. Pomáhajú pacientom zlepšiť kvalitu života tým, že zmiernujú symptómy a stabilizujú motorické funkcie. Ak si myslíte, že by vám alebo vášmu blízkemu mohla niektorá z týchto terapií pomôcť, poraďte sa so svojím neurológom, ktorý vám poskytne podrobné informácie a posúdi vhodnosť tejto liečby.

LITERATÚRA

Košutzká, Z., Kušnírová, A., Straka, I., Matejíčka, P., Timárová, G., Minár, M., Kl'oc, M., Novotný, M., Valkovič, P. *Novinky v liečbe hlbokou mozgovou stimuláciou pri neurologických ochoreniach. Ceska a Slovenska Neurologie a Neurochirurgie, 2022, 85(1), pp. 24–30*

Gmitterová, K., Minár, M., Košutzká, Z., Valkovič, P. *Terapia pokročilých štádií Parkinsonovej choroby invazívnymi postupmi. Ceska a Slovenska Neurologie a Neurochirurgie, 2017, 80(5), pp. 513–516*

Baláž, M., Havránková, P., Menšíková, K. *Subkutánní forma levodopy - nová intervenční terapie Parkinsonovy nemoci. Neurológia pre prax. 2023, roč. 24, č. 3, s. 194-196. ISSN 1335-9592.*

Spracoval: Michal Minár

zo života klubov

Regionálny klub Bratislava

Čas neúprosne beží

Určite nemá Parkinsona, ktorý by ho trochu pribrzdil a tak nastáva chvíľa obzretia sa späť na naše aktivity. Tieto inventúry našich uskutočnených projektov, alebo tých, ktoré ostali iba vo forme zatiaľ neuskutočnených prianí, úprimne povedané, nemám rád. Pripomínajú nám zlyhanie snáh ich realizácie, či už príčina bola únava organizmu, alebo iba pohodlnosť, ktorú veľmi radi zvaľujeme na našu diagnózu. Tento neduh verím, že nám pomôžu odstrániť naši noví členovia, ktorí ešte nie sú v štádiu pokročilej devastácie organizmu.

Priznám sa, že uvedený dôvod veľmi často využívam pri slovných potýčkách s mojou manželkou. Tým jej vždy vyrazím všetky protiargumenty, lebo však s Parkim sa slovne bojovať nedá. Skrátka a dobre, Parkinson mi pri slovných súbojoch s mojou manželkou pomáha. A to je jediná jeho kladná misia v mojom živote.

Teraz už konkrétne. Rok 2024 bol pre náš klub v Bratislave pomerne kľudný, bez väčších problémov, či konfliktov. V tomto prípade je to pochopiteľné, veď každý z nás mobilizuje všetky sily pre



vnútorný boj so silným protivníkom, s našim postihnutím. Opäť kladný bod pre pána Parkinsona, keď znižuje prípadnú potrebu agresívneho správania sa voči sebe, či voči nášmu najbližšiemu okoliu. Súčasný svet nám žiaľ nedáva veľa podnetov k optimistickému nazeraniu na súčasné dianie, najmä zlá situácia v zdravotníctve sa nás bytostne dotýka.

Celosvetovo stále viac ľudí postihuje Parkinsonová choroba a preto naša najdôležitejšia úloha je dostať do širokého povedomia spoločnosti našu existenciu. Priblížiť im život parkinsonikov pri zdolávaní každodenných prekážok, ktoré zdravá populácia ani nevníma. A aby nám v čase núdze poskytli pomoc. Pomoc, ktorá nás nebude oberať o dôstojnosť a odvahu opäť vychádzať von medzi zdravých ľudí. Lebo iba tak môžeme naplniť naše heslo, že „Život je pohyb a pohyb je život“.

V bratislavskom klube sa nám zatiaľ, verím, že dlhodobjšie darí dodržať kaž-

dú literu tohto leitmotívu vďaka veľkej ústretovosti manželov Jožka a Helenky Druscových, ktorí vo vlastnej záhrade vyčlenili krásny priestor pre super klubovňu vybavenú všetkým potrebným pre tréning v hode šípok, v hre stolný tenis, pri spoločenských hrách alebo pri iných nám prospešných aktivitách. Okrem toho v tomto roku niektorí naši členovia navštevovali tanečné tréningy v dennom centre na Grosslin-govej ulici v Bratislave alebo v neďalekej telocvični. Tieto aktivity boli hradené z grantového projektu a preto veľká škoda, že túto možnosť nevyužilo viac našich členov. Zapojili sme sa aj do muzikoterapeutského programu pre ľudí s Parkinsonovou chorobou, zameraný na zlepšenie hlasu a reči. Hnací motorom činnosti nášho klubu je Zuzka Szučiková, nech jej Pán Boh udrží výkonné batérie v plnej kapacite ešte dlhé roky. Na to všetko z ústrania dozerala a v tichosti riadila naša Melly Kahanová,

predsedkyňa nášho klubu. Dlhé roky je takou samozrejmovou súčasťou klubu, že nás ani nenapadlo (teda mňa ani nenapadlo) zisťovať, či nemá problém, resp. prekážku plniť si tieto povinnosti. Mell samozrejme, ako každý z nás také problémy mala a má. Napriek tomu všetkému zabezpečovala kludnú atmosféru a pokojnú existenciu nášho klubu. V dnešnej dobe málokto dokáže s takou pokorou a zanietene vykonávať svoju prácu v prospech druhých. Za všetko, čo pre náš klub urobila jej patrí naše veľké uznanie a obrovská VĎAKA.

Od novembra preberá kormidlo riadenia nášho klubu Martuška Kabinová. Prajeme jej veľa síl, trpezlivosti a pevných nervov pri neľahkej komunikácii ako vo vnútri klubu, tak i v kontakte s

ostatnými regionálnymi klubmi. Veľmi si ceníme jej odhodlanie a samozrejme jej budeme pomáhať, čo nám budú sily stačiť. Dúfam, že si to zapíše pán Parkinson za uši a nebude brzdiť naše odhodlanie.

Pri tejto príležitosti dovoľte nám zaželať všetkým príjemné, požehnané vianočné sviatky a do nového roku veľa potrebného zdravia a síl vzdorovať všetkým nepríjemným úsiliam pána Parkinsona. Som presvedčený, že nás všetkých ešte čaká veľa spoločných príjemných stretnutí a mám ešte jedno veľké želanie: ***Majme sa, prosím, navzájom radi, podporme sa a pomáhajme si. Tešme sa zo života každý deň a nezapudnime, že s úsmevom na tvári ide všetko oveľa ľahšie.***

Viliam Haring, RK SPS Bratislava

Regionálny klub Nitra

Ako každý rok aj teraz sme spoločne v januári privítali nový rok. Vo februári sa začala naša činnosť prvou akciou, Gulášovou párty, v Šintave. Veľké poďakovanie patrí Miškovi za prípravu a va-renie, samozrejme aj ostatným pomocníkom. V klube sa pravidelne stretávame každý mesiac, ale vypichnem iba tie väčšie ako bol Výstup na Zobor v marci, zúčastnili sme sa Tulipánového pochodu v Leviciach, kde sme nesmeli chýbať. Urobili sme si pekný výlet do Arboréta Mlyňany a na Podkylavu, ktorú pripravili RK Piešťany. Nechýbali sme ani na Akadémii Parkinson v Starom Smokovci. V júni sme mali nedeľné posedenie pri kotlíkovom guláši u našej Janky v Partizánskom. A prišli prázdniny. Navštívili sme naše členky Helenku a Majku. Prázdniny majú iba deti, pretože my sme v auguste pokračovali v Spišskej Novej



Vsi v bowlingovom turnajom, petangom v Cíferia u Tonky v Nitre grilovačkou, kde sa stretávajú priatelia, ktorých spája niečo veľmi nepríjemné. Ale pokiaľ sme tu jeden pre druhého náš život vyzerá úplne inak. Toto je podstatou všetkých regionálnych klubov na Slovensku.

Zúčastnili sme sa podujatia Zlatý Hýľ pri Košiciach, rekondičného pobytu v Tat-

ranských Matliaroch, Vianočnej kapustnice a bowlingu v Leviciach. Naša prvá najväčšia celoslovenská akcia Jesenná veselica parkinsonikov, aj keď som sa obávala, nakoniec dopadla výborne a po kladných ohlasoch budeme v jej tradícii pokračovať.

Volkovič Mária
RK SPS Nitra



Regionálny klub Martin

Rok 2024 v regionálnom klube Martin

Regionálny klub SPS v Martine má k 31.12.2024 50 členov. Sme klub, ktorého členovia sú z okresov Martin, Vrútky, Žilina, Dolný Kubín, Námestovo, Banská Bystrica, Považská Bystrica, Prievidza a Čadca. V marci 2024 došlo v klube k zmene predsedu, kde zakladajúcu členku klubu Slávkú Bobockú nahradil Ján Dolník. Priestory, ktoré klub v minulosti využíval zanikli, preto sme

sa stretávali vo viacerých zariadeniach. Tento problém riešime s mestom Vrútky, ktoré nám od januára 2025 poskytnú priestory v budove gymnázia.

Naše klubové akcie: Novoročná kapustnica, výročná členská schôdza, voľba výboru RK, kolky v Priekope, SOMELIER – zábavný vedomostný kvíz, fazuľovica v Sučanoch, kolky v Martinskej kolkárni, 9. ročník športových hier

Memoriál Vojtecha Nikshu v Strečne, Klobásovica v Sučanoch, oslava sedemsiatnikov, Rehabilitačno-rekondičný pobyt v Tatranských Matliaroch, vianočné posedenie. Čo má teší, že na každom stretnutí bola vždy veselá nálada. Pošportovalo sa, zaspievalo. Vždy sa nás stretlo v priemere 25 členov, v Strečne nás bolo až 37.

Akcie organizované inými RK SPS: Valné zhromaždenie vo Zvolene, Celoslovenská odborná konferencia sestier pri príležitosti Svetového dňa Parkinsonovej choroby 12. 4. 2024 v Žiline, Bowlingová liga v Piešťanoch (6 členov), kde Helena Kvašnicová obsadila 2. miesto, Tulipánový pochod v Leviciach (10 členov), Výstup na Pustý hrad vo Zvolene (2 členky, po iné roky nás bolo viac, teraz veľa členov ochorelo). 1. ročník Parkinson Darts Open – šípkový

turnaj Piešťany (4 členovia, Ladislav Cibulka sa umiestnil na 3 mieste), Petangový turnaj Cífer (2 členovia, súťaž v dvojiciach: 2 miesto Ladislav Cibulka a Miroslav Ritomský), Bowlingová liga Liptovský Mikuláš (4 členovia, 2 miesto Ladislav Cibulka), Ukončenie bowlingovej ligy a vyhlásenie najlepších športovcov v Leviciach (6 členov, vyhlásenie najlepšieho športovca roka: 3. miesto Ladislav Cibulka).

Ďakujeme všetkým organizátorom menovaných akcií za ich pozvanie, radi sme sa, ak nám to zdravie a termíny dovolili, zúčastnili.

Želáme všetkým parkinsonikom a ich rodinám veľa zdravia, rodinnej pohody a sily v boji s pánom Parkinsonom, aby sme sa mohli v roku 2025 opäť stretávať.

Janka Tavačová, RK SPS Martin



Regionálny klub Piešťany

Aktívny piešťanský klub

Regionálny klub SPS Piešťany sa aktívne zapája do diania našej SPS. Začiatkom roka sa konala schôdza klubu, kde sa prebrali akcie, ktoré sme chceli

ako klub organizovať. Chcem poďakovať tým členom, ktorí mi pri ich organizácii pomohli. Spomeniem len niektorých: Máriu Parajkovú, Beátu Reškovú, Mariá-



na a Oľgu Židekových, ktorí organizovali cvičenie v Trnave. Prvým podujatím bolo prvé kolo Bowlingovej ligy parkinsonikov, ktoré sa uskutočnilo v marci. V tomto mesiaci sa klub stretol na Podkylave v penzióne Adam, kde sme strávili pekný deň. Majitelia penziónu spravili všetko pre to, aby sme sa u nich dobre cítili. Dozvedeli sme sa ako postupne vybudovali penzión, agro farmu aj výrobu vlastného piva. Po obede sme si boli prezrieť agrofarmu a pivovar a ochutnali sme domáce pivo, džem a sušené ovocie. Akciu pre nás pripravil člen Peter Baco s manželkou a majiteľ penziónu. Patrí im naša veľká vďaka. V apríli sme organizovali už piaty ročník Tulipánového pochodu v Piešťanoch. Nasledujúci rok usporiadame v našom meste pochod s celoslovenskou pôsobnosťou.

V júni sme uskutočnili prvý ročník šípkarského turnaja Parkinson Darts Open a koncom augusta sme usporiadali, spolu s klubom petangu v Cíferi, 1. ročník turnaja dvojíc v petangu. Zúčastnilo sa ho 10 dvojíc z rôznych klubov Slovenska i najstaršia obyvateľka Cíferi. V októbri absolvovalo 10 našich členov rekondičný pobyt v Tatranských Matliaroch, kde si dobre oddýchli. V novembri sme sa zúčastnili veľmi vydarenej Jesennej veselici parkinsonikov v Šintave, ktorú pripravil RK Nitra. Začiatkom decembra sme sa zúčastnili Vianočnej kapustnice v Leviciach. Jej súčasťou bolo aj posledné kolo Bowlingovej ligy parkinsonikov. Na záver akcie sme vyhlásili a vyhodnotili Bowlingovú ligu parkinsonikov a najlepších športovcov za rok 2024.

Michal Verchola, RK SPS Piešťany

Regionálny klub Prešov

Opäť rok za nami

Opäť končí jeden rok nášho života, ktorý doslova prirýchlo uletel. A my sme o rok skúsenejší.

V mesiacoch január a február sme sa zišli na schôdzach trikrát len v

skupinkách, pretože chorobnosť bola vysoká. Pripravila som rekondičný pobyt v Dudinciach, ktorého sa zúčastnilo 16 členov SPS. Bol to výborný nápad spojiť liečebný s rekondičným pobytom,



obohatilo to náš program a rýchlejšie nám ubehol čas. Stihli sme navštíviť priateľov v Sikenici, odohrať súkromnú bowlingovú ligu, a aj osláviť výročie narodenia priateľky Márie Volkovič. Celý pobyt dopadol skvele. V marci sme sa 4 členovia zúčastnili Valného zhromaždenia vo Zvolene a prvého kola 5. ročníka bowlingovej ligy v Piešťanoch, kde som získala bronzovú medailu. V apríli sme sa zúčastnili Tulipánového pochodu v Leviciach. V máji sa už viditeľne zhoršoval môjho zdravotný stav. Na kontrole v Košiciach, po rozhovore s prof. Škorvánkom, som súhlasila s operáciou DBS a nastúpila som do nemocnice na predoperačné vyšetrenie. Leto bolo neskutočne horúce, no aj napriek tomu sme pripravovali pobyt v Spišskom Podhradí. Súčasťou pobytu bolo aj druhé kolo bowlingovej ligy, kde som získala striebro. Pobyt v Spišskom Podhradí bol

pre účastníkov veľmi poučný, príjemný po každej stránke a tešil sa veľkému ohlasu na Facebooku. Stretnutie s biskupom Trstenským je nezabudnuteľné. Zúčastnili sme sa aj 1. ročníka Parkinson Darts Open v Piešťanoch. Tretie kolo bowlingovej ligy sa konalo v Liptovskom Mikuláši. Získali sme dve medaily. Darinka Čajková získala zlato a ja striebro. Môj zdravotný stav sa podpísal aj pod moje športové výkony.

Aj tento rok sme absolvovali spoločné cvičenia v Košiciach, ktoré vedie Mgr. Alexander Kopka. Zúčastňujeme sa ho podľa zdravotného stavu v zastúpení Božena Kollárová, Paulína Štupáková, Sabina Rendošová a Viera Vrábľová. Darmo, riadi to pán Parkinson.

Po dvoch neúspešných pokusoch o operáciu DBS, ma čaká tretí pokus. Verím, že bude úspešný.

Viera Vrábľová, RK SPS Prešov

šport v SPS

Vyhodnotenie Bowlingovej ligy SPS za rok 2024

Tak ako každý rok aj tento rok sa uskutočnilo prvé kolo Bowlingovej ligy parkinsonikov v Piešťanoch. Zúčastnilo sa ho 23 športovcov. Boj o prvé miesto u mužov bol vyrovnaný až do polovičky druhého kola, kde víťaz získal rozhodujúci náskok. Nakoniec víťazom sa stal Viliam Bložoň z RK Bratislava, na druhom mieste sa

umiestnil Jaroslav Dunčko z RK Košice a dobrým finišom skončil na treťom mieste obhajca celkovej ligy Michal Verchola z RK Piešťany. Na dráhach sa ukázali aj naše nežnejšie polovičky. Prvenstvo obhájila Mária Volkovič z RK Nitra. Prekvapením bolo druhé miesto Heleny Kvašnicovej z RK Martin, ktorá porazila tretiu Vieru Vrábľovú z RK Prešov.

Druhé kolo organizoval RK Prešov a konalo sa v Spišskej Novej Vsi. Zúčastnilo sa ho najmenej hráčov bowlingu. Medzi ženami boli len tri hráčky. Víťazom kola sa stal Michal Verchola, na druhom mieste sa umiestnil Jaroslav Dunčko a tretí skončil Vladimír Ivan. Po dvoch kolách ligy sa posunul na prvé miesto Jaroslav Dunčko, ktorý mal náskok tri kolky. U žien sa víťazkou stala obhajkyňa ligy Mária Volkovič. Na druhom mieste sa umiestnila Viera Vrábľová a tretia skončila Eva Mališová.

Tretie kolo sa konalo v Liptovskom Mikuláši. Účasť už bola lepšia, hlavne v kategórii žien, aj keď sa ho nezúčastnila vedúca ligy Mária Volkovič. Jej neúčasť využila druhá v poradí Viera Vrábľová, aj keď kolo nevyhrala. Víťazkou sa stala Darina Čajková z RK Prešov. Na treťom mieste sa umiestnila hráčka Hošalová. Po troch kolách sa zmenilo poradie na druhom mieste, kde sa dostala Viera Vrábľová. V kategórii mužov malo toto kolo tiež prekvapujúceho víťaza. Stal sa ním Milan Matoš z RK Levice, ktorý vyhral s veľkým náskokom. Na druhom mieste sa umiestnil Vladimír Ivan a tretí skončil Ladislav Cibulka. V celkovom poradí sa dostal na prvé miesto obhajca prvenstva v lige Michal Verchola.

Štvrté kolo bowlingu sa uskutočnilo v Leviciach ako deviaty ročník Vianočného turnaja. Prvýkrát ho organizoval nový výbor RK Levice. Športovú časť pripravil športový referent SPS Michal Verchola. Na turnaji sa zúčastnilo cca 50 členov z rôznych klubov SPS. Na úvod podujatia, pod názvom Vianočná kapustnica, nás privítala predsedkyňa RK Levice Mária Požónyová. Následne dostala slovo aj predsedkyňa SPS Viera Adamová, ktorá tiež privítala všetkých prítomných a oboznámila nás aj s priebehom konferencie ta3 o kúpeľníctve, ktorá sa uskutočnila v Bratislave.

Športový referent SPS Michal Verchola vysvetlil ako bude súťaž prebiehať. Hralo sa na dvoch dráhach. Ako prvé začali hrať na jednej dráhe všetky zúčastnené ženy a na druhej prvá skupinka mužov, ktorí sa umiestnili na predchádzajúcich turnajoch na nižších priečkach. Po odhádzaní desiatich hodov nastúpili muži a to na jednej dráhe skupina, ktorá bojovala o umiestnenie na 4 až 9 mieste. Na ďalšej dráhe hrali traja, ktorí doteraz získali najviac bodov v hodnotení bowlingovej ligy. Po odhádzaní prvých desiatich pokusov bol u mužov na prvom mieste Štyrad s 113 bodmi pred Adamčom so 104 bodmi a tretí bol Verchola s 99 bodmi. U žien prvá bola Vrábľová s 82 bodmi, druhá Volkovič so 72 bodmi a tretia Zubčáková so 65 bodmi. V druhom kole sa dráhy vymenili. Ženy skončili ako v prvom kole. Prvé miesto si udržala Vrábľová Viera so súčtom bodov 155, druhá bola Volkovič Mária so 146 bodmi a na treťom mieste Jana Zubčáková s 142 bodmi. Muži nevydržali v začatom tempe. Z prvých dvoch hráčov sa jeden prepadol až na celkové ôsme miesto a druhý si udržal aspoň miesto na stupni víťazov. Druhé kolo vyšlo najlepšie Michalovi Vercholovi, ktorý získal 114 bodov, najviac v celom turnaji. Celkovo získal 213 bodov a nakoniec vyhral turnaj o 9 bodov pred druhým Hynkom Štybarom s počtom bodov 204 a dobrým finišom sa prepracoval na tretie miesto Alexander Adam s 180 bodmi.

Vítazi Bowlingovej ligy parkinsonikov za rok 2024:

Muži:

| | | | |
|----|------------------|-----------|---------|
| 1. | Verchola Michal | 862 bodov | 5 bodov |
| 2. | Matoš Milan | 771 bodov | 3 body |
| 3. | Cibulka Ladislav | 727 bodov | 1 bod |

Ženy:

| | | | |
|----|----------------|-----------|---------|
| 1. | Vrábľová Viera | 607 bodov | 5 bodov |
| 2. | Volkovič Mária | 520 bodov | 3 body |
| 3. | Mališová Eva | 201 bodov | 1 bod |

Po odohratí turnaja všetkým umiestneným v turnaji, celkovo v Bowlingovej lige aj o najlepšieho športovca SPS odovzdali diplomy a ceny predsedkyňa SPS Viera Adamová, predsedkyňa RK SPS Levice Mária Požónyová a športový referent SPS Michal Verchola.

Na záver, v mene všetkých zúčastnených, poďakoval Michal Verchola predsedníčke SPS Viere Adamovej a účtovníčke SPS Helene Kováčovej za ich odvedenú prácu v prospech spoločnosti, predsedkyni RK SPS Levice Márii Požónyovej za prípravu podujatia a symbolicky uctil kvetmi.

Michal Verchola, športový referent SPS

Najlepší športovec roka v SPS

Ani sme sa nenazdali a už je tu koniec roka a tak treba začať bilancovať. V roku 2024 sme neorganizovali žiadne športové hry. Hrala sa len bowlingová liga, ktorá má u nás už tradíciu a dva turnaje v šípkach a petangu, ktoré organizoval RK Piešťany.

Turnaj v šípkach sa uskutočnil v Piešťanoch aj za medzinárodnej účasti. Pozvanie prijali parkinsonici z Brna. Na prvom ročníku Parkinson Darts Open sa zúčastnilo až 32 šípkarov. Víťazom, po tuhom boji, sa stal Jaroslav Dunčko, ktorý porazil minuloročného víťaza nultého ročníka Michala Vercholu v pomere 3:1. Na delenom treťom mieste sa umiestnili Dušan Grek a Jaroslav Cibulka.

Petangový turnaj, ktorý sa započítava do súťaže o najlepšieho športovca SPS, sa uskutočnil v Cíferi ako Prvý ročník turnaja v petangu. V príjemnom prostredí parku, kde majú ciferčania svoje petangové ihrisko sa zišlo 10 dvojíc, ktoré odohrali turnaj švajčiarskym systémom. Po dvoch kolách boli na najlepšej ceste k víťazstvu dvojice Verchola s Volkovič a Adamča s Haringom. Očakával sa vyrovnaný súboj, ale opak bol pravdou. Obhajcovia minuloročného víťazstva rozohrali hru z ríše snov a porazili súperov výsledkom 13:0. Týmto výsledkom sa pripravili prehrávajúci aj o umiestnenie na stupni víťazov. Víťazi prvého ročníka Petang Cífer Open sa stali minuloroční víťazi Mária Volkovič a Michal Verchola. Na druhom mieste skončili hráči z RK Martin Ladislav Cibulka a Miroslav Ritomský. Tretiu pozíciu získali hráči z RK Bratislava Zuzana Szuščíková a Juraj Kabina.

Po dvoch turnajoch bolo poradie o najlepšieho športovca SPS nasledujúce:

U mužov - Verchola 8 bodov, Dunčko 5 bodov a Cibulka 4 body, u žien Volkovič 5 bodov, Szuščíková 1 bod. V celkovom hodnotení je prvý Verchola 8 bodov, druhí sú Volkovič a Dunčko 5 bodov.

O priebehu Bowlingovej ligy informujem v predchádzajúcom článku.

Záver Bowlingovej ligy, ktorá sa počíta do celkového poradia o najlepšieho športovca SPS, usporiadal, ako každý rok, RK Levice. V ani jednej kategórii nebol ešte istý víťaz a tak sa veľmi tuho bojovalo. V kategórii mužov neprišli na posledné kolo dvaja favoriti Jaroslav Dunčko a Vladimír Ivan a tak sa súboj o prvé miesto stenčil na troch hráčov. Prvé kolo bolo vzácné vyrovnané, keď rozdiel medzi týmito hráčmi bol iba dva body. V druhom kole hneď od začiatku začal dominovať minuloročný víťaz. Postupne zvyšoval svoj náskok až nakoniec vyhral bowlingovú ligu s náskokom 89 bodov.

Posledný turnaj ligy rozhodoval aj o najlepšom športovcovi SPS. Najlepšími športovcami SPS za rok 2024 sa stali Michal Verchola a Mária Volkovič, ktorý tiež obhájili minuloročné víťazstvo. Celkovým víťazom a najlepším športovcom SPS sa stal Michal Verchola, ktorý taktiež obhájil minuloročné víťazstvo.

Michal Verchola, športový referent SPS





Najlepší športovec SPS 2024- tabuľka

Bodujú sa prvé tri miesta na vybraných turnajoch:

1.Šípkový turnaj Piešťany, 2.Petangový turnaj Cífer, 3.Bowlingová liga (celkové umiestnenie). Body za prvé tri miesta: 1. miesto - 5 bodov, 2. miesto - 3 body, 3. miesto - 1 bod

Vyhodnocuje sa muži a ženy zvlášť a celkove muži a ženy spolu

| | | |
|-------------------|--|------------------|
| Šípkový turnaj: | 1. Dunčko Jaroslav | 5 bodov |
| | 2. Verchola Michal | 3 body |
| | 3. Grek Dušan, Cibulka Ladislav | 1 bod |
| Petangový turnaj: | 1. Volkovič Mária, Verchola Michal | obaja po 5 bodov |
| | 2. Cibulka Ladislav, Ritomský Miroslav | obaja po 3 body |
| | 3. Szuščiková Zuzana, Kabinajuraj | obaja po 1 bode |

Vítazi Bowlingovej ligy parkinsonikov za rok 2024:

| | | | |
|-------|---------------------|-----------|---------|
| Muži: | 1. Verchola Michal | 862 bodov | 5 bodov |
| | 2. Matoš Milan | 771 bodov | 3 body |
| | 3. Cibulka Ladislav | 727 bodov | 1 bod |
| Ženy: | 1. Vrábľová Viera | 607 bodov | 5 bodov |
| | 2. Volkovič Marika | 520 bodov | 3 body |
| | 3. Mališová Eva | 201 bodov | 1 bod |

Celkové poradie o najlepšieho športovca SPS

| | | | |
|------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------|
| Muži | | Ženy: | |
| 1. Verchola Michal | 13 bodov /1,2,1/ | 1. Volkovič Mária | 8 bodov /1,0,2/ |
| 2.-3. Dunčko Jaroslav | 5 bodov /0,1,0/ | 2. Vrábľová Viera | 5 bodov /0,1,0/ |
| 2.-3. Cibulka Ladislav | 5 bodov /2,3,3/ | 3. Szuščiková Z., Mališová E. | 1 bod /0,0,3/ |

Poradie o celkove najlepšieho športovca /muži a ženy/

| | |
|--------------------|------------------|
| 1. Verchola Michal | 13 bodov /1,2,1/ |
| 2. Volkovič Mária | 8 bodov /1,0,2/ |
| 3. Vrábľová Viera | 5 bodov /0,0,1/ |
| Dunčko Jaroslav | 5 bodov /1,0,0/ |
| Cibulka Ladislav | 5 bodov /2,3,3/ |

Michal Verchola, športový referent SPS

Šport v roku 2024 očami športového referenta SPS

Tento rok bol ohľadne športových podujatí na slabšej úrovni. Počas celého roka sme neuskutočnili žiadne športové hry. Možno aj preto, že v minulom roku sme ich urobili až tri. Tento rok to zostalo na regionálnych kluboch, ktoré zorganizovali štyri kolá bowlingovej ligy a RK Piešťany ešte usporiadal turnaj v šípkach Parkinson Darts Open a turnaj v petangu Cíferský petang. Môžem skonštatovať, že všetky akcie boli na dobrej úrovni účastníkov, okrem druhého kola bowlingovej ligy, ktorej sa zúčastnilo menej hráčov.

Stolný tenis je postavený na vyššej úrovni preto, že naši hráči sa zúčastňujú turnajov s paraolympionikmi. Máme už vytvorené svoje družstvo, ktoré má už za sebou aj niekoľko turnajov v Lige sediacich a stojacich paraolympionikov. Teraz má 10 členov. Máme aj reprezentačné dresy, ktoré nám daroval stolnotenisový zväz. Dúfam, že sa nám na budúci rok podarí zúčastniť sa aj Majstrovstiev sveta parkinsonikov v stolnom tenise. Ako športový referentov sa budem snažiť, aby nás znovu pozývali na turnaje Ligy paraolympionikov a dostali sa tak aj na turnaje v iných štátoch.

Čo plánujeme na budúci rok v oblasti športových aktivít? Samozrejme bude pokračovať Bowlingová liga, kde by sa mali zapojiť podľa možnosti aj ostatné regionálne kluby. V mesiaci február organizuje RK Martin turnaj v stolnom tenise. Samozrejme budú aj ďalšie ročníky šípkového a petangového turnaja a aj celo-slovenské športové hry, ktoré by mali byť nomináciou na, ak by sa nám podarí zorganizovať, Parkinsoniádu v roku 2026. Pri tejto téme by som sa rád zastavil. Ak chceme usporiadať takúto akciu, treba veľa úsilia, snahy a veľmi veľa práce pri jej organizovaní. Nemôže sa stať, že všetky podujatia organizuje úzka skupina ľudí, ktorí sa starajú o všetko. Musíme sa všetci zapojiť, aby podujatie prebehlo bez problémov. Zatiaľ to všetko stojí len na pár aktívnych jednotlivcoch. Musíme si uvedomiť, že spoločnosť je pre nás všetkých a ako budeme pomáhať členom výboru tak bude aj naša spoločnosť vyzeráť. Dali sme si veľmi veľký záväzok, ale som presvedčený,

že to spolu dokážeme. Ide nám všetkým o to, aby sme oznámili svetu, že je tu organizácia, ktorá chce robiť všetko, čo sa dá, pre ľudí, ktorí majú Parkinsonovu chorobu. Viem, že nie všetci viete organizovať, nemáte dost' sily. Určite sú však medzi vami takí, ktorí vedú pomôcť nejakým nápadom, odporúčaním. Hocijaká pomoc je vítaná, treba sa len odhodlať.

Nakoniec Vám všetkým chcem zaželat' veľa zdravia, šťastia, lásky a úspechov v novom roku 2025.

Michal Verchola
Športový referent SPS



Choroba a ja

Už starnem, povedala som si, keď mi oťaželi kroky. Miesta v okolí, kam som si predtým len tak bez námahy odbehla čo-to vybaviť, sa mi zrazu zdali ďaleko. Nákup potravín cestou z práce mi spôsoboval stres. Začala sa mi triasť ľavá noha. Neblahé tušenie, že sa niečo deje, silnelo, ale nechcela som si to pripustiť. Prešiel rok, kým som sa konečne odhodlala hľadať pomoc a bola pripravená vypočuť si diagnózu. A začať užívať celoživotne lieky...

Parkinsonov syndróm - niečo som o tom vedela, mala ho svokra a držala sa statočne. Akým spôsobom sa ľudia vyrovnávajú so svojou chorobou, ktorej sa už nezbatia a bude sa len zhoršovať? Ako sa postaviť k tejto novej skutočnosti? Hovorí sa, že s ochorením treba bojovať. No ak je šanca zvíťaziť nulová, boj stráca zmysel. Je márný. Takému silnému nepriateľovi sa akurát vzdáte, keď vás už natoľko vyčerpá, že bojovať nevládzete. Nemoc teda nesmieme považovať za svojho nepriateľa, pretože víťaz v tomto boji je vopred známy. Čím je teda? Provokuje. Raz som silnejšia ja, raz ona. Vyzýva ma neustále ako svojho protivníka na zápas. Prijat' jej výzvy môže niekomu vyhovovať, ale pozor, nie je rovnocenným súperom, hrá nefér. Nechcem si s ňou merať sily, nie som súťaživý typ.

Môžem svoju chorobu ignorovať. Správať sa akoby bola bezvýznamná, prehliadať ju, nehovoriť o nej. Skrátka akoby ani neexistovala. Dá sa to, ale iba dočasne. Ľudia okolo si ju podľa prejavov aj tak čoskoro všimnú a začnú vás potichu za chrbtom ľutovať. Ak sa predtým na vás často obracali o pomoc a spoluprácu, zrazu vás nepotrebujú. Zaobídu sa bez vás. Oni to VEDIA.

Darmo sa tvárim, že sa nič nedeje. Aj v medziľudských vzťahoch platí, že ak niekoho dlhodobo prehliadate, nadobudne pocit, že si ho nevážite a nezažívajú vás. Zákerne sa vám pri najbližšej príležitosti pomstí. Určite je to zlý prístup vo vzťahu k nemoci. Správa sa ako my, ľudia, pretože ja a choroba sme jedno. Neoddeliteľní.

Ani kamarátiť sa človek nechce s ochorením. Veselú partiu, nezištných priateľov či životného druha si človek vyberá. Parkinsonovu chorobu by som si nevybrala za priateľa ani za nič.

Keď ma už musí sprevádzať po zvyšok môjho života akékoľvek ochorenie, volím si partnerský pracovný vzťah. Kolegov v podnikaní, firemného spoločníka či obchodného partnera si tiež nevyberám. A predsa s nimi musím spolupracovať. V prospech firmy. V tomto prípade v prospech dobre fungujúceho tela. Partnerský prístup sa mi pozdáva. Veci spolu preberáme, dohodneme čo najlepší postup do budúcnosti. Je v poriadku zhodnúť sa na kompromise, ak sa naše predstavy a možnosti líšia. Hľadáme spolu riešenia. Cieľom je, aby spoločná práca priniesla ovocie, aby firma neskrachovala, aby telo fungovalo čo najlepšie. Konštruktívny spolupracovník neváha povedať pravdu do očí, aj keď počujeme neradi, že sa mýlime. Dá sa s ním diskutovať a polemizovať. Odhaľuje nedostatky a slabé miesta. Máva dobré i zlé nápady. Ak sa vzájomne pozorne počujeme, choroba a ja, držíme rovnováhu.

Keď ma už veľmi rozbolí chrbát od práce pri kuchynskom dreze, nepriateľ, súper aj prehliadaný kamarát by sa škodoradostne tešili:

- A máme ťa! Zase sme ťa dostali! Aha,

ďalší rozbitý pohár... Tak ti treba, čo s takou bábovkou.

No môj partner mi hovorí:

- Kedy si už konečne zriadite prívod vody pre umývačku riadu? Veď buchni trochu po stole. Namiesto hrbenia nad riadom by si sa mohla prebehnúť na vzduchu. Minule vlečiem veľký balík zo zásielkovne. Hneď sa mi pripomenie:

- S tými bicepsami už vážne niečo urob!

- To mi teraz nepomôže – myslím si – balík nie je ťažký, iba odosielateľ použil nečakane veľkú škatuľu.

Už plánujem. Za rohom je obchod, kde by mohli mať tašku na kolieskach. Vyberiem obsah do tašky a pohodlne si všetko odveziem domov. Určite sa zide aj neskôr na nákupy. Tašku mali. Skrátka s partnerom sa dá rýchlejšie rozhodovať, čo

je najlepšie pre obidvoch. Núti vás hľadať riešenia. Učí vás skromnosti, že choroba nie je trest, ale je prejavom dlhodobu nepriaznivo zaťaženého tela. Prišla, lebo sme ju možno nevedomky privolali. Neopatrným zaobchádzaním s pesticídmi, zbytočným úrazom, spôsobom života... Nevieme zatiaľ, aká je príčina. Ale máme skúsenosti s dobrými a zlými dňami. Ako udržať rovnováhu čo najdlhšie? Kým sú výkyvy malé, ide to celkom dobre. Aby akékoľvek partnerstvo fungovalo, musí byť zachovaná rovnováha. Čo to znamená v našom prípade?

Ak vás moja úvaha o partnerskom prístupe k chorobe zaujala, najbližšie si prečítate, ako to s tou rovnováhou v skutočnosti je.

Katarína Kimaková, RK SPS Košice

Parkinsonik na bicykli

Je to už 9 rokov, čo začala môj život a život mojich blízkych ovplyvňovať Parkinsonova choroba. A doslova od prvého dňa po diagnóze až doteraz sa pred ňou snažím odbicyklovať čo najďalej.

Nedostatok dopamínu sa u mňa prejavuje stuhnutosťou, celkovým spomalením a v poslednom období aj výrazným zamŕzaním pri chôdzi. Akonáhle však vysadnem na bicykel, je zo mňa zrazu celkom iný človek. Aj naďalej som stuhnutý a pedálujem zo strany na stranu, v nohách mám tak 30% sily a frekvenciu pedálovania ako pokazený gramofón. No i tak sa dokážem celkom rozbehnúť a získať rýchlosť. Telo začne produkovať endorfíny a dopamín (nie veľa, ale na „získanie“ dobrého pocitu to určite stačí) A keď „zaberie“ aj levodopa tak som v inom vesmíre. Potom už nie je problém ani prejsť 150 km alebo vystúpať 2000 m.

A v čom bol pre mňa výnimočný rok 2024? V apríli sme mali nultý ročník



charitatívnej cyklojazdy 114 km pre Parkinsonikov. Okrem toho sme spolu s partiou ľudí, v rámci projektu Na bicykli deťom, putovali osem dní naprieč Slovenskom z východu do Bratislavy a zbierali peniaze na podporu sociálnych a rehabilitačných aktivít pre deti s onkologickými ochoreniami.

Bol som pozrieť známu rakúsku Grossglockner Hochalpenstrasse – vysokohorskú cestu, ktorá vedie popod najvyšší rakúsky vrch Grossglockner a šplhá sa až do výšky 2500 mnm, známe talianske priesmyky Passo Gavia a Mor-

tirolo, bicykloval som v španielskych Pyrenejách a v pohorí Picos de Europa.

Počet najjazdených kilometrov sa pravdepodobne opäť priblíži k číslu 20 tisíc. Už dávnejšie som sa však zmieril s tým, že bez bolesti a utrpenia to asi nepôjde. A tak každý kilometer, ktorý prejdem na bicykli, hoci má v sebe aj takúto trpkú príchuť, je pre mňa nádejou, že nebude posledný, že za ním bude ďalší, že za najbližším kopcom príde ešte vyšší a za najbližšou zatáčkou ma čaká ešte krajší výhľad.

Ján Hefty, RK SPS Bratislava

baboradňa

Rady a nápady

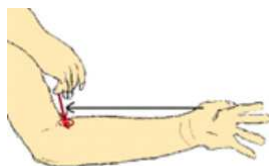
V tomto stĺpci, milí čitatelia, sa odteraz s vami v každom čísle podelíme o tri osvedčené riešenia rôznych situácií doma. Možno niektoré poznáte, možno sú pre vás nové. Nie sú z mojej hlavy. Poradili mi ich priatelia a známi, za čo im teraz ďakujem. A keďže aj moja skúsenosť s nimi je kladná, šírim ich ďalej. Vyskúšajte a uvidíte, či sadnú aj vám.

Hlad

Ste sám a dali by ste si nejaké teplé jedlo, ale nemáte práve deň, aby ste si niečo zložité bezpečne pripravili. Neviete, kde si objednať hotové jedlo alebo také nechcete. V chladničke smúti len batát (sladký zemiak), prípadne baklažán alebo maslová tekvica...Ani jedno sa vám nepozdáva? Skúste tento rýchly a jednoduchý postup. Na plech dajte papier na pečenie. Do 50 ml olivového (alebo iného) oleja rozmiešajte trochu soli, mletej papriky, čili, sušený cesnak, sušenú alebo nadrobno postrúhanú cibuľu, oregano, mletú rascu, mletý muškátový orech. Ak niečo z toho nemáte, nevadí, pokojne vynechajte. Batát, či inú zeleninu, dobre umyte, nakrájajte na cca 1-1,5 cm hrubé krúžky, rozložte ich na plech a potrite okoreným olejom. Pečte ich asi pol hodinu, vidličkou potom skúste, či sú už hotové, majú byť celkom mäkké. Dobrú chuť!

Zápcha

Neprijemná starosť. Ale nezúfajte, ak je vám ťažko na toalete. Nasledujúci manéver má obyčajne okamžitý účinok. Nájdite podľa nákresu citlivý bod v laktovej priehlbínke. Masírujte ho na oboch rukách - postupne alebo súčasne v sede na toalete približne 1 až 2 minúty a čakajte na účinok...



Kašeľ

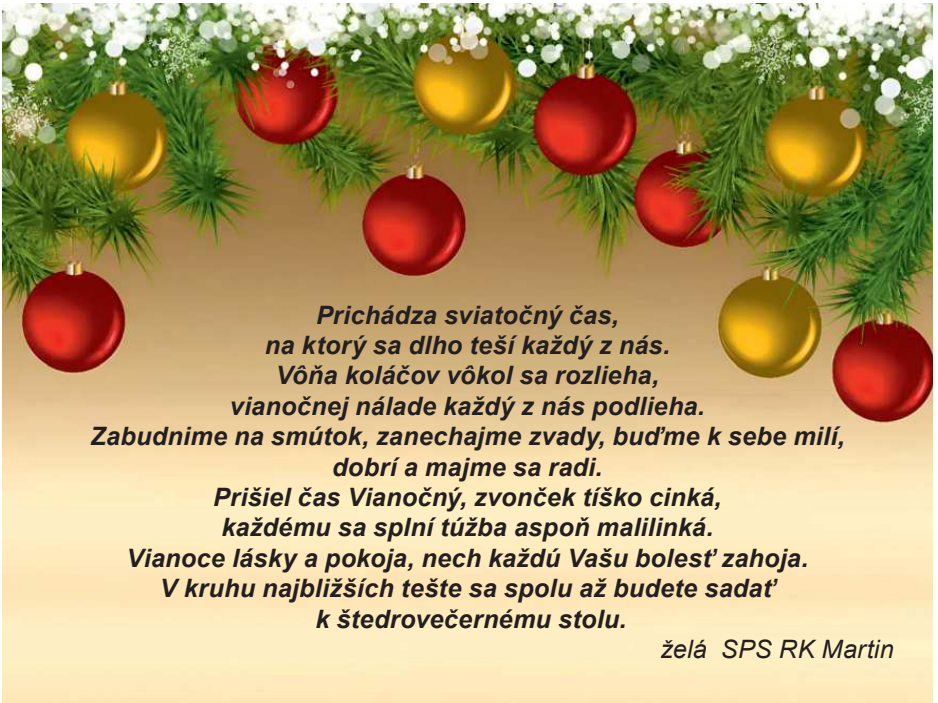
Máte nádchu a kýchate, teraz vás dusí ešte aj kašeľ. Už vás z toho bolí celé telo. Lekáreň je ďaleko alebo je zatvorená a v domácej lekárničke ste nenašli nič, čo by vám pomohlo. V kuchyni určite máte majoránku. Jednu čajovú lyžičku tohto korenia dajte do 250 ml vriacej vody a chvíľu ešte povarte. Nádobu na 15 minút prikryte, potom scedte čaj do šálky. Ak máte doma med alebo citrón (stačí aj cukor) dochuťte ho a popíjajte.

Ak viete o podobných trikoch, ktoré sa osvedčili vám, stručne ich opíšte a pošlite v prílohe mailu na adresu kkimakova@gmail.com. Postupne ich spracujeme a tie najzaujímavejšie zverejníme v Baboradni.

Katarína Kimaková, RK SPS Košice

**Milí čitatelia, ďakujeme Vám za priazeň, vaše príspevky
a dobré nápady po celý rok. Do nového roku
Vám želáme zdravie, spokojnosť a pohodu
v kruhu priateľov a rodiny.**

Vaša redakcia



**Prichádza sviatočný čas,
na ktorý sa dlho teší každý z nás.
Vôňa koláčov vôkol sa rozlieha,
vianočnej nálade každý z nás podlieha.
Zabudnime na smútok, zanechajme zvydy, buďme k sebe milí,
dobrí a majme sa radi.
Prišiel čas Vianočný, zvonček tíško cinká,
každému sa splní túžba aspoň malilinká.
Vianoce lásky a pokoja, nech každú Vašu bolesť zahoja.
V kruhu najbližších tešte sa spolu až budete sadat'
k štedrovečernému stolu.**

želá SPS RK Martin

Naši jubilanti v roku 2024

50 rokov

Helena Vlkovičová RK Piešťany

60 rokov

Jana Fabšíková RK Martin

Marta Görögová RK Levice

Ivan Gazdík RK Levice

65 rokov

Ladislav Cibulka RK Martin

Marta Šusteková RK Martin

Mgr. Elena Holosová RK Levice

Mgr. Július Holos RK Levice

70 rokov

Alexander Adam RK Košice

Klára Baňasová RK Prešov

Rudolf Harkabus RK Prešov

Miroslav Fecko RK Prešov

Paulína Štupáková RK Prešov

Vlastimila Sabadošová RK Prešov

Mária Gáliková RK Levice

Mária Volkovič RK Nitra

Bohuslav Brachtýr RK Nitra

František Hušek RK Nitra

Marta Králiková RK Nitra

Anna Šimková RK Piešťany

Miroslav Reško RK Piešťany

Helena Kvašnicová RK Martin

Gabriela Hrubošová RK Martin

Ján Dolník RK Martin

Ján Zubček RKMartin

Peter Hruboš Ing. RK Martin

Juraj Kabina RK Bratislava

75 rokov

Klára Košalková RK Prešov

Helena Tancošová RK Prešov

Emil Gajdošík RK Martin

Ján Kvašnica RK Martin

Štefan Illo RK Martin

Anna Polonyová RK Martin

Hana Valachová RK Levice

80 rokov

Alena Bacová RK Piešťany

Ján Adamča RK Nitra

Magdaléna Gajdošová RK Nitra

Edita Trávníčková RK Bratislava

Zdenka Gromošová RK Prešov

Najstarším členom RK Martin je Ján Šimún, 92- ročný, aktívny a plný optimizmu.

Všetkým jubilantom prajeme do ďalších rokov hlavne veľa zdravia, sily, radosti, pohody v kruhu rodiny a priateľov.



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 Marta Kabinová marta@kknm.sk 0902 624 160

Košice Ing. Alexander Adam sanoadam@gmail.com 0903 600 671

Liptovský Mikuláš 0905 497 242

Levice Mária Požonyová pozonyovamaria@gmail.com 0908 278 094

Martin Ján Dolník janko.dolnik@gmail.com 0907 841 604

Nitra Mária Volkovič riavolkov@gmail.com 0905 429 264

Piešťany Michal Verchola michal.verchola@gmail.com 0907 738 348

Prešov Viera Vrábľová vrablova.viera3@gmail.com 0909 190 557

Smižany 0917 614 450

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

Všetky potrebné informácie nájdete na webovej stránke
Spoločnosti Parkinson Slovensko
www.parkinsonik.sk

ĎAKUJEME SPONZOROM



abbvie

SLOVENSKÝ
PACIENT



TA3
NADÁCIA

BERLINA
WHEN HEALTH MATTERS



Ďakujeme všetkým priaznivcom, ktorí
nám poukázali podiel 2% zaplatenej dane.