

Zpráva o činnosti PKB v roce 2019

Počet členů a jejich zapojení do akcí klubu

K 31. lednu 2020 eviduje PKB 83 členů, a to 30 mužů (36%) a 53 žen (64%).

80% členů jsou pacienti s Parkinsonovou nemocí, ostatní rodinní příslušníci, osoby blízké nebo sympatizanti. Mnohé parkinsoniky na klubových akcích doprovázejí další pečující osoby, které nejsou registrovanými členy.

Věkový průměr členů je 74 roků, pohybuje se od 45 do 89 let.

V roce 2019 se do PKB přihlásilo 15 nových členů, v lednu 2020 další 2.

Bohužel, také nás v roce 2019 opustilo 5 členů klubu, na které stále vzpomínáme.

Do činnosti klubu se aktivně zapojuje asi 50 % členů, dalších 25% je zapojeno s menší aktivitou díky svému zdravotnímu stavu a přibližně 25% členů se aktivit klubu již nezúčastňuje, zaměřuje se pouze na odebrání časopisu Parkinson. Přesto se o klub zajímají, jsme s nimi ve spojení telefonickém, emailem apod. Dle možností je navštěvujeme a jsme nápomocni alespoň radou a povzbuzením.

Událost roku 2019

Slavnostní otevření Villy Vladka

(odlehčovací služba pro dospělé osoby s kombinovaným postižením)

Lelekovice, 26. červen 2019, 13.00 hodin, teplota 36 st C.

S občanským sdružením BETANIE - křesťanská pomoc, z. ú. spolupracuje PK Brno více jak deset let. Nespočet jeho členů našlo v Domě důstojného stáří v Brně na Borkách pomoc v tíživé situaci ke své maximální spokojenosti.

Zahájením provozu odlehčovací služby v Lelekovicích byl šťastně dokončen sen o kompletní péči parkinsoniků. Rodiny již nemusí řešit „kam s ním“, tedy méně pohyblivým parkinsonikem, nýbrž co udělat pro jeho potěšení ze života.

Spolupráce s lékařským garantem

Lékařským garantem od vzniku PKB je profesorka MUDr. Irena Rektorová, Ph. D, Neurologická klinika LF MU v Brně, Fakultní nemocnice u sv. Anny (FNUSA), vedoucí Aplikované neurovědní skupiny Středoevropského institutu CEITEC MU Brno.

Paní profesorka Rektorová je s námi v kontaktu v průběhu celého roku, informuje nás o novinkách v léčbě PN. Každý problém, se kterým se na ni obrátíme, operativně řeší. Její spolupracovníci z CEITECU nás navštěvují na klubových setkáních. Mnozí členové se opakovaně zúčastňují projektů na výzkumném pracovišti CEITEC a napomáhají tak výzkumu v léčbě PN.

Také další neurologové z FNUSA jsou nám kdykoliv nápomocni radou i realizací přednášky. A to především pan Doc. MUDr. Marek Baláž. V roce 2019 pro nás uskutečnil 13. listopadu přednášku na

téma **Parkinsonik a denní režim**. Zúčastnilo se přes 50 osob. Pochopitelně jako vždy byla bohatá diskuze, kde se každý účastník dozvěděl i o svých osobních problémech v léčbě (Záznam diskuze paní Anežky Matochové v příloze).

Nutno rovněž velmi srdečně poděkovat lékařům Neurologické kliniky FNUSA za trvalé informace o PKB mezi nově přichozími pacienty, kteří se pak stávají členy klubu.

Propagaci PKB zajišťujeme průběžně na nástěnce na Neurologické klinice FNUSA, včetně činnosti PKB, v případě potřeby instalujeme letáky na Neurologii ve Vojenské nemocnici, FN Bohunice, Polikliniky Lesná a další.

Jak se daří společná cvičení

Lékaři jsou nám nápomocni především tím, že při každé příležitosti pacientům zdůrazňují důležitost pohybu.

- a) Základem pohybových aktivit PKB je **rehabilitační cvičení v tělocvičně Sokol Brno** (areál Sportbalkán, Jugoslávská 5, Brno) každý čtvrtek pod vedením zkušené fyzioterapeutky – rehabilitační pracovnice Úrazové nemocnice v Brně, Kateřiny Bazalové. Na všech cvičeních je přátelská atmosféra, členové do cvičení chodí velmi rádi. Těší nás zvyšující se počet cvičenců. Bohužel se výše pronájmu stále zvyšuje, od roku 2019 na částku 400,- Kč. Smlouvy o pronájmu prostor a odměny cvičitelce zajišťuje vedení klubu, včetně odvádění daní na FU.
- b) Od roku 2017 jsme museli **ukončit cvičení v bazénu**. Nenašli jsme mezi brněnskými bazény žádný vhodný pro cvičení parkinsoniků. Jako malou náhradu jsme uskutečnili 25. 9. 2019 návštěvu termálního bazénu v Mušově (účast 18 osob). Členové byli nadšeni, takže i to je další varianta pro tento rok.
- c) Nedílnou součástí pohybových aktivit PKB je pravidelný **trénink stolního tenisu** každé úterý v klubovně Spartak Slatina, Tuřanka 1, Brno. V roce 2019 jsme v této oblíbené činnosti slavili 12. výročí. Odehráli jsme 66 hodin s průměrnou účastí 10 členů. Velkým potěšením nám byla návštěva předsedkyně Společnosti Parkinson paní Zdislavy Freund, která s námi v září zahájila podzimní tréninky. Společného oběda se s ní účastnili i nehrající členové, aby využili možnost osobního setkání.
- d) Také **pravidelné tréninky bowlingu** od roku 2014 jsou hojně navštěvovány, a to i nehrajícími členy, vždy v pondělí jedenkrát za 14 dní v Bowling Darts Rubín, Makovského nám.1, Brno Žabovřesky. S osvěžením u baru a možností si zahrát šipky. Odehráli jsme 34 hodin s průměrnou účastí 20 osob.

Před třemi lety založil Libor Jaša **Klubovou bowlingovou ligu**. Průběžně všechny informuje o výsledcích a po skončení podzimního a jarního kola organizuje slavnostní vyhlášení výsledků, podle kterých jsou hráči odměňováni. V roce 2019 jsme vyhodnotili již 3. ročník.

- e) Tři naši zdatní členové se účastnili **13. Parkinsoniády v Polsku**, odkud přivezli ze sportovních soutěží tři medaile, přestože museli zvládnout náročné cestování až do Lodže.
- f) Rádi chodíme na **různé vycházky**, nejčastěji do Arboreta MU v Brně, kde se konají různé výstavy orchidejí a dalších květin dle ročního období.
- g) Potřetí se členové s rodinnými příslušníky zúčastnili **Aktivizačního pobytu na Třech studních** (5 dní, 24 osob). Vedoucí pobytu z pořádající organizace Filiánek, s.r.o. vždy připravují zajímavý program. Cvičení dvakrát denně, logopedická cvičení, vycházky, sportovní klání, cvičení paměti i kognitivních funkcí. Po celou dobu nám dělal příjemnou společnost Bastík, **canysterapeutický pes**.
- h) Opět jsme zorganizovali společný **Léčebný pobyt** pro 9 členů v Lázních Hodonín. Jako vždy se vydařil. Jedinou jeho stinnou stránkou je vyšší cena, kterou však plně kompenzuje výjimečná péče a kvalita lázeňských služeb.
- i) Přímou s nadšením se naši členové účastní **pohybových seminářů**, které pro nás třikrát ročně organizuje Fakulta sportovních studií MU. Seznamujeme se na nich nejen s různými hrami a formami pohybu, ale také netradičními rehabilitačními pomůckami. Loni to byla cvičební pomůcka Cyber válec.

Společný pohyb je pro členy PKB především radost, pohybových aktivit je dostatek, jsou hojně navštěvovány, každý si může vybrat dle své chuti. Informace o rehabilitačních cvičeních získávají pacienti na webových stránkách PKB nebo přímo zasíláním zpráv emailem i ústním podáním.

Oblíbené akce, na které mohou přijet i členové jiných klubů

Na všechny akce pořádané PKB pravidelně zveme zástupce všech klubů, někteří se také opakovaně účastní, stejně jako naši členové jezdí na sportovní soutěže klubů v dosažitelné vzdálenosti (Předměřice 12 členů, Olomouc 4, Ostrava 3). Kromě výše jmenovaných akcí jsme také uskutečnili:

- Sportovní setkání - 10. Bukovinský pohár v Bukovince (21. 9. 2019, 24 členů).
- 14. 6. 2019 vyhodnocení 3. ročníku Klubové bowlingové ligy 2018/2019 a slavnostní ocenění vítězů.
- Slavnostní setkání **k poctě 21. výročí založení PKB u příležitosti Světového dne PN** (duben 2019) v Klubu Šelepka (109 osob) a 8. výstup na hrad Špilberk (30 osob).
- Výlet do Památníku písemnictví v Rajhradě, 12 osob.
- Posledním **Adventním setkáním** se 65 přítomných rozloučilo s rokem 2019. Bylo ve středu 18. prosince v restauraci Nekonečno. Paní profesorka JAMU Šárka Králová nám připravila krásný koncert se svými studentkami a nádhernými melodiemi.

Pravidelné akce jsou stále pevným základem činnosti:

- 10 setkání v klubovně, každou 3. středu v měsíci, budova ČČSH Husova 16, Brno (účast kolem 30 osob).
- Generální zkoušky muzikálů MDB (leden, květen, říjen), účast 26 osob.

Mnohé z uvedených aktivit jsou realizovány za **podpory Magistrátu města Brna**. Díky úspěšnému projektu (vytvořil pan Ján Jačisko) jsme opět obdrželi finanční dotaci. S finančními prostředky nakládáme velmi uvážlivě a pouze ve prospěch našich členů.

Za přidělení dotace MMB jsme velmi vděční. Umožňuje našim členům kvalitně prožívat radosti života i přes obtěžující příznaky nevyléčitelné choroby. Proto název **Překážky parkinsoniky v pohybu nezastaví**.

Zamyšlení předsedkyně závěrem

S vděčností chci poděkovat všem členům klubu, kteří přidali svou „ruku“ ke společnému vytváření přátelského kolektivu, vzájemné pomoci i organizování činnosti klubu. Mnozí neváhali zapojit i své rodinné příslušníky, což byl pro klub velký přínos. Vřele děkujeme všem, kteří nás finančně podpořili darem osobně, nebo našli sponzora.

Z výsledků našeho společného snažení mám velkou radost. Těší mne vzrůstající členská základna a skutečnost, že tvoříme jeden celek přátel, kteří si pomáhají navzájem a všude tam, kde je třeba. Největší potěšení mám z toho, že když nemoc někoho ochromí, najde se jiný s ochotou pomoci. Proto vřele děkuji Janu Jačiskovi za veškerou práci, kterou velmi aktivně v klubu dosud vykonával. Věřím, že pokud mu zdraví dovolí, bude tak činit i nadále.

Děkuji velmi upřímně paní Evě Fialové, která se od loňského roku chopila správy členské databáze, distribuce vstupenek do MDB, tvorby Projektů na dotace MMB pro rok 2020 a s perfektností jí vlastní dalších potřebných prací. Je to pro mne ohromná pomoc. Stejně tak patří můj velký dík za práci všem členům výboru, bez jejichž spolupráce by chod klubu nemohl existovat.

Věřím, že úsilí, které bylo vynaloženo mnoha lidmi pro nejaktivnější i největší klub v republice má dobrou perspektivu.

V roce 2020 si budeme připomínat 18. a 19. dubna **22. výročí jeho založení**. Jako v přechodných letech nám mnoho přátel a významných lidí podalo pomocnou ruku. Prosím, zúčastněte se, přiveďte svoji rodinu, přátele a známé do Klubu Šelepka a na Špilberk. Ukažme Brnu, že parkinsonici žijí aktivně a v radosti. Bude to váš velký projev sounáležitosti s klubem parkinsoniků v Brně.

Pozvánku a informace na akci obdržíte včas!

Přeji vám všem hodně zdraví, plno krásných chvil pro každý den, plno chápacích lidí kolem sebe a radost pro všechny dny příští.

Za výbor PARKINSON KLUB BRNO
Mgr. Eva Vernerová, předsedkyně

www.parkinson-brno.cz

V Brně 19. února 2020