

Informátor

Asociácie polio v SR



Ročník XXX.

2/2025

Obsah

Príhovor predsedu Asociácie polio (M. Dovhun)	3
O čom rokovala Rada a členská schôdza Asociácie polio v SR (A. Hmiráková)	4
Zo zasadania Republikovej rady SZTP (M. Dovhun)	5
Májová „nevíkendovka“ v Trenčianskych Tepliciach (A. Porembová, R. Caňová)	6
Výlet za hranice všedných dôchodcovských dní (A. Hmiráková, A. Porembová)	9
Spomienky na rekondičné pobyty	
Hotel Choč Lúčky (A. Porembová)	10
Hotel Hviezda Dudince (M. Bartková, K. Čižmáriková, M. Mruzková)	11
Športovanie v Dudinciach (M. Dovhun)	15
Hotel Máj Piešťany (R. Caňová, A. Porembová)	19
Lázeňský dům Perla, Lednice (Š. Grajcár)	21
Vodný živel v Chorvátsku a pútnické miesto v Medžugorí (H. a M. Dovhunovci)	25
Čo nové v EPU či inde za hranicami (Š. Grajcár)	28
Štefan, ďakujeme! (M. Mruzková)	32
Jak zpomalit vývoj post-polio syndromu (doc. RNDr. Vladimír Vondrejs, DrSc.)	33
Z výstav organizovaných SZTP	
Svet, ako ho vidíme my	38
Takto to vidíme my	39
„Ahojte“! (H. Dovhunová)	39
Jubilanti 2026 – 1. polrok	40
Kytica spomienok členov pri príležitosti nedožitých 88 rokov našej dlhoročnej predsedníčky Alicky	
(A. Porembová, Z. Lichtensteinová, R. Caňová, H. Dovhunová, M. Mruzková)	41
Navždy nás opustili (H. Dovhunová)	44
Adresár	46

Výmena generácií

K fotografii na obálke

To je náš Leo – miláčik dudinskej rekondície a neúnavný plavec. Je vnukom našich priateľov, manželov Janky a Dušana. Spomenula som si, ako sme pred takmer tridsiatimi rokmi spolu s ich dcérou Radkou súťažili v plávaní v Chemese na Zemplínskej šírave.

A tak sa generácie vymenili.

Čo sa však nezmenilo, je to, že vtedy aj dnes víťazil Dušan. Preto je cieľ malého Lea úplne jasný – stať sa takým plaveckým borcom, akým je jeho dedko. Držíme mu palce!

Príhovor predsedu AP

Milí priatelia,

blíži sa koniec roka 2025 – roka, ktorý, žiaľ, opäť preriedil rady nás, „obrnárov“. Aj keď bola detská obrna v bývalom Československu vyhubená už v roku 1960, my – ľudia, ktorí ju prekonal – sme tu stále. Každoročne si 24. októbra pripomínáme Svetový deň boja proti detskej obrne, vyhlásený OSN, ktorý nám pripomína spoločný cieľ: dosiahnuť svet úplne bez obrny spôsobenej poliovírusmi.

Dostali sa mi do rúk viaceré články a publikácie opisujúce priebeh tohto ochorenia počas života nás, ktorí sme ho prekonal. Nie sú to vždy optimistické texty, no vychádzajú z reálnych skúseností a poznatkov. Určite si všetci spomíname na príhovor pani doktorky Emílie Gazdíkovej počas osláv 30. výročia založenia našej Asociácie polio v Trenčianskych Tepliciach. Nepoukázala len na následky ochorenia, ale aj na spôsoby, ako im predchádzať. Pripomenula nám, že dôležitý nie je len fyzický stav, ale aj vzájomná duševná podpora a spolupatričnosť.

Ako rád hovorím – vek máme síce mladý v srdci, ale čísla v občianskom preukaze hovoria niečo iné.

Chcem tým povedať, že si naše vzájomné stretnutia a priateľstvá máme dopriať čo najčastejšie. Mnohým z nás zdravotný stav obmedzuje samostatný pohyb, a preto sme často odkázaní na invalidné vozíky, pojazdne chodítka či barly. Práve preto hľadáme zariadenia, ktoré čo najviac spĺňajú naše potreby – či už ide o bezbariérovosť, dopravnú dostupnosť, primerané ceny alebo kvalitné rehabilitačné služby.

Pre budúci rok sme sa v Rade AP dohodli usporiadať dva celotýždňové rekondično-rehabilitačné pobyty:

- v hoteli Slovakia v Trenčianskych Tepliciach,
- v hoteli Máj v Piešťanoch

Možno by sa našli aj lukratívnejšie zariadenia, no väčšina z nich sa zameriava na wellness služby, ktoré pre mnohých z nás nie sú vhodné či dostupné.

Veľká vďaka patrí Jojke Slezáковой, ktorá sa tejto úlohy úspešne zhostila s obrovskou zodpovednosťou. Verím, že aj samotné pobyty budú pre nás všetkých príjemné a prinesú nové sily i priateľstvá.

Na rokovaní Rady AP sme podľa Štatútu riešili aj obsadenie funkcie podpredsedu a doplnenie člena Rady

- podpredsedníčkou AP sa stala Anka Hmiráková,
- kooptovanou členkou Rady AP sa stala Jojka Slezáková.

V českej Asociácii polio bola za predsedníčku zvolená Tamara Kubice. Teší nás, že naše priateľstvá s českými kolegami pokračujú. Chceme naďalej podporovať spoločné stretnutia a účasť členov na podujatiach oboch asociácií – veď sme všetci vyrastali v rovnakých liečebniach v bývalom Československu, kde vznikali mnohé priateľstvá, a niektoré dokonca prerástli aj do manželstiev.

Tento rok sa uskutočnili pobyty:

1. predĺžený víkend v hoteli Slovakia v Trenčianskych Tepliciach,
2. rekondično-rehabilitačný pobyt v kúpeľoch Lúčky,

3. rekondično-rehabilitačný pobyt v hoteli Hviezda v Dudinciach,
4. rekondično-rehabilitačný pobyt v hoteli Máj v Piešťanoch.

Rada AP po vyhodnotení tohtoročných pobytov konštatovala, že delenie účastníkov do menších skupín nie je v súlade s našim poslaním. Našou snahou je byť spolu. Preto sme sa rozhodli, že od budúceho roka budeme organizovať iba dva spoločné pobyty, aby sme sa mohli stretávať v čo najväčšom počte.

Pobyt v hoteli Hviezda bol dotovaný 50 € na osobu zo zdrojov Slovenského zväzu telesne postihnutých vďaka projektu Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Veríme, že podobnú podporu sa nám podarí získať aj pre budúci rok.

Počas pobytu v Lúčkach sme spolu s Ankou Ogurčákovou v Liptovskom Mikuláši



odovzdali najvyššie ocenenie Slovenského zväzu telesne postihnutých – IN MEMORIAM – PhDr. Jozefovi Tlankovi za jeho dlhoročnú prácu pre ľudí s telesným postihnutím. Ocenenie prevzal jeho syn Ján.

S úctou si spomíname aj na našu Alicku Suchú, ktorá svoj čas a srdce venovala našej asociácii. Aj ona bola ocenená IN MEMORIAM najvyšším vyznamenaním Slovenského zväzu telesne postihnutých za svoju aktívnu prácu a oddanosť.

Vážme si, že medzi nami boli a sú ľudia, ktorí obetovali svoj čas a energiu pre dobro ostatných. Práve vďaka nim sa môžeme stretávať, podporovať a deliť o skúsenosti i radosť zo života.

Do nového roka 2026 prajem nám všetkým pevné zdravie, veľa síl, úsmevu a spoločných stretnutí.

Milan Dovhun

O čom rokovala Rada a členská schôdza Asociácie polio v SR

Počas štvordňového pobytu v hoteli Slovakia v Trenčianskych Tepliciach sa 5. 5. 2025 uskutočnilo zasadnutie Rady AP v SR a následne potom sa uskutočnila aj členská schôdza Asociácie polio v SR.

Zasadnutie Rady AP v SR

Predseda Rady Ing. Milan Dovhun:

- informoval členov Rady o výsledkoch volieb do orgánov SZTP. Keďže nebol zvolený predseda, boli zvolení dvaja štatutári: prvá podpredsedníčka pani Elena Rónaiová a riaditeľka Republikového centra pani Mgr. Oľga Bohuslavová;

- predložil členom Rady AP návrh na ocenenie in memoriam Ing. Alici Suchej a PhDr. Jozefovi Tlamkovi;
- vzhľadom na úmrtie podpredsedníčky Ing. A. Suchej, po predchádzajúcom rozhovore s členmi Rady AP a v zmysle Článku VI. „Organizačná štruktúra Asociácie polio v SR“ Štatútu navrhol do funkcie podpredsedníčky Mgr. Annu Hmirákovú a doplnenie Rady AP o ďalšieho člena kooptovaním Ing. Jozefíny Slezákovej, ktorá bude mať na starosti zabezpečovanie akcií - víkendových a rekondično-rehabilitačných pobytov.

Členovia RAP sa zaoberali predbežným plánom akcií na rok 2026:

- máj 2026 – hotel Slovakia Trenčianske Teplice,
- august 2026 – hotel Alexandria Liptovský Ján,
- október 2026 – hotel Máj Piešťany.

Na **členskej schôdzi**, ktorá nasledovala bezprostredne po zasadnutí Rady AP, prítomní členovia jednohlasne schválili zvolenie Mgr. A. Hmirákovvej za podpredsedníčku a Ing. J. Slezákovú za členku Rady.

Členská schôdza súčasne uložila predsedovi Rady AP podniknúť všetky kroky potrebné k registrácii Mgr. A. Hmirákovvej na MV SR a Ing. Slezákovvej ešte v tomto roku komunikovať s vyššie uvedenými ubytovacími zariadeniami o možnostiach zorganizovať pobyty pre členov AP v navrhnutých termínoch.

Mgr. Anna Hmiráková

Zo zasadania Republikovej rady SZTP

Prvé zasadanie Republikovej rady SZTP sa uskutočnilo 5. septembra 2025 v priestoroch hotela Dukát v Kremnici. Rokovanie otvorila a viedla prvá podpredsedníčka SZTP pani Rónaiová.

Na programe boli tieto body:

- Mimoriadny zjazd SZTP sa uskutoční začiatkom roka 2026. Počet delegátov a výška príspevku na delegáta budú určené podľa miesta konania.
- V roku 2025 vyjdú len tri čísla časopisu TP+TP, keďže Ministerstvo kultúry SR neposkytlo finančný príspevok na jeho vydávanie.
- Republiková rada SZTP schválila Štatút RŠO ŤTP a vodičkárov.
- Podujatie MDOZP sa bude konať v júli 2026 v Trebišove. Účastnícky poplatok za každého účastníka je stanovený na 85 €.
- V časti diskusia a rôzne boli poskytnuté informácie o zákone o integrovanej posudkovej činnosti a jeho dopadoch na členov SZTP (termíny konania, potrebné podklady a pod.). Rovnako boli prerokované zmeny v novele zákona o neziskových organizáciách, ktoré sa týkajú aj našich ZO a RŠO (najmä v súvislosti s príjmami za kalendárny rok).

- Ďalej boli vyhodnotené zrealizované projekty roku 2025 a predstavená príprava projektov plánovaných do konca roka.

V závere pani Rónaiová, prvá podpredsedníčka, dočasne poverená vedením SZTP, vyzvala prítomných, aby vo svojich organizáciách navrhli kandidáta na predsedu SZTP a následne zasadanie RR SZTP ukončila.

Mimoriadne zasadanie Republikovej rady SZTP sa uskutočnilo 26. septembra 2025 v Trenčíne.

- Hlavným bodom rokovania bolo doplnenie Stanov SZTP prijatých na Zjazde SZTP v Hokovciach o ďalších štatutárnych zástupcov, keďže na zjazde, ktorý sa konal v apríli 2025, nebol zvolený predseda SZTP.
- Legislatívna komisia navrhla doplniť medzi štatutárov riaditeľku Mgr. Oľgu Bohuslavovú a druhého podpredsedu SZTP Martina Drdoša. Uvedené doplnenie bolo predložené Ministerstvu vnútra SR, ktoré nové Stanovy SZTP zaregistrovalo 22. októbra 2025.

Ing. Milan Dovhun

Májová „nevíkendovka“ v Trenčianskych Tepliciach

V dňoch 5. – 8. mája 2025 sme sa zúčastnili trojdňového pobytu v Trenčianskych Tepliciach v hoteli Slovakia, kde posledné roky už tradične otvárame sezónu našich každoročných pobytov.

Tohto roku naša malá skupinka z východu cestovala rýchlikom. Cesta by bola príjemná, keby diaľkové vlaky disponovali aspoň jedným nízko podlažným vozňom. Nastupovanie a vystupovanie bolo pre niektoré z nás náročné, no našťastie sa našli ochotní ľudia, ktorí nám pomohli – aj keď sa na to nerada spolieham.

Po ubytovaní sme sa presunuli do jedálne a po obede sme sa stretli v kaviarni, keďže počasie bolo sychravé a občas mrholilo. To nám však vôbec neprekážalo – hlavné bolo, že sme sa mohli opäť stretnúť a porozprávať sa.

Večer sme sa zišli v kaviarni hotela Krym na krátkej schôdzi. Pán predseda nás po úvodnom privítaní požiadal o minútu ticha na uctenie si pamiatky dlhoročných členov, ktorí nás opustili v priebehu posledných mesiacov. Následne nás oboznámil s akciami plánovanými na nasledujúci rok, ktorých uskutočnenie bude závisieť od cenových ponúk a bezbariérových možností ubytovania.

Počas diskusie nás Števkó Grajcár informoval o kúpeľoch Lúčky, kde sa pred pár týždňami zastavil cestou z Popradu a kde aktuálne prebieha výstavba druhého kúpeľného domu v bezprostrednom susedstve kúpeľného domu Choč, v ktorom sa má v auguste uskutočniť náš týždňový rekondičný pobyt, s čím budú zrejme spojené aj rôzne obmedzenia. Rozhodnutie o účasti je teda na každom z nás. Ja som sa tiež prihlásila a podelila o svoju skúsenosť s objednávaním asistencie vo vlaku, informovali ma o pomoci s nástupom, nie v pomoci s batožinou – čo považujem za veľmi nedostatočné. Rózka Caňová nás informovala o formulári, ktorý je dostupný na internete a po ktorého vyplnení a odoslani je pomoc komplexnejšia (*pozn. redakcie: online formulár*

nájdete na webovej stránke ŽSR <https://www.zssk.sk/objednavka-prepravy-osob-na-voziku-alebo-pomoci-s-prepravou/>).

Na záver diskusie nám Peťo Barčík so svojím typickým humorom porozprával zážitok z cestovania na elektrickom vozíku a pochválil České dráhy, čo o našich, žiaľ, nemohol povedať.

Ďalší večer sme si užili príjemný spoločenský večer s tombolou. Jarka Nemčeková so Zuzkou Molnárovou ochotne predávali tombolové lístky a roznášali výhry šťastným výhercom.

V stredu sa počasie konečne zlepšilo, vykuklo aj slniečko, a tak sme sa vybrali na prechádzku po meste i po kúpeľných obchodoch – najmä po tradičné oplátky. Po obede sme spolu ja s Ondříkom, ako členovia kontrolnej komisie, a s Rózkou skontrolovali účtovníctvo za rok 2024. Všetky príjmy a výdavky boli vzorne zaúčtované, chýbal už len podpis predsedníčky Janky Šebianovej, ktorá sa s účtovníctvom oboznámi dodatočne. Popoludnie sme strávili na prechádzke, pri kávičke, a ja som si dokonca vyskúšala cúvanie na Helenkinom skútri – s navigátorkou Ankou Ogurčákovou mi to išlo celkom dobre.

Posledný večer sme sa viacerí stretli v herni vedľa kaviarne, kde sme si zaspievali ľudové piesne a príjemne sa porozprávali. Večer sme sa ešte pobalili, aby sme ráno po raňajkách už čakali pripravení na taxík, ktorý nás odvezie na stanicu.

Vo štvrtok sme sa na raňajkách i na chodbách rozlúčili s priateľmi, že sa ešte tento rok uvidíme. Veď nás čakajú ešte dva pekné rekondičné pobyty, na ktoré sa veľmi teším – a predovšetkým sa teším na vás všetkých, ktorí prídete.

Želám vám krásne leto plné zdravia a pohody!

Anka Porembová

Hoci zima nebola krutá, zdala sa mi nekonečne dlhá. Aj preto som sa veľmi tešila na naše tradičné stretnutie v Trenčianskych Tepliciach. Tento rok sa nás zišlo o niečo menej než po minulé roky, počasie nám taktiež veľmi neprialo a všetkých nás zasiahla smutná správa, že medzi nami už nemohla byť naša milá Alicka. ☹️

Na druhej strane nás potešila prítomnosť našej staro-novej členky Milky Frankovej, ktorá si pobyt veľmi užila – rovnako ako my všetci. Počas krátkeho pobytu sme stihli relax v bazéne, členskú schôdzu aj príjemný spoločenský večierok s tombolou. Tú – ako každoročne – výborne zvládla Anka Porembová. Tri dni však ubehli ako voda a čoskoro prišiel čas rozlúčiť sa a vrátiť domov.

Rózka Caňová

Nasledujúca strana:

Účastníci pobytu v hoteli Slovakia v Trenčianskych Tepliciach



Výlet za hranice všedných dôchodcovských dní

Som v častom kontakte – nielen písomnom, ale aj telefonickom – s viacerými členmi našej asociácie. S niektorými som sa nikdy osobne nestretla, no občas si dáme vedieť, ako sa nám darí. Tak je to aj v prípade Marienky z Popradu, ktorá sa do tohto mesta presťahovala po odchode do dôchodku. Počas môjho pôsobenia v asociácii sa nikdy nezúčastnila žiadnej našej akcie – najskôr jej to nedovoľovali vážne rodinné dôvody, teraz sú prekážkou zdravotné problémy. Takže sme sa doteraz poznali len z telefonických rozhovorov.

Niekedy v minulom roku som jej počas telefonátu spomenula, že by som ju možno raz navštívila v Poprade. A keďže sľuby sa majú plniť, začala som spriadať konkrétne plány.

Na východe sú aj ďalšie dievčatá, ktoré Marienku už v minulosti navštívili – pri spia-točnej ceste z akcie našej asociácie. Slovo dalo slovo a napokon sme zorganizovali malý „babinec“ v Poprade: Anička a Boženka z Prešova, Anička zo Spišskej Novej Vsi, Janka z Popradu a ja.

Trinásteho augusta nás privítal naozaj krásny, slnečný deň – ideálny na výlet. Mojou cieľovou destináciou bol Poprad. Rozhodla som sa cestovať vlakom a na vlastnej koži som si vyskúšala, ako sa nám, ľuďom s problémami pohybového aparátu, „fantasticky“ cestuje železničnou dopravou (ale o tom možno niekedy nabadúce). Nástup do rýchlika v Trenčíne som zvládla „bez straty kvetinky“, hoci som musela prejsť tri vagóny, aby som našla svoje miesto. Napriek horúcemu počasiu boli vozne príjemne klimatizované. Cesta mi ubehla veľmi rýchlo, ani som sa nenazdala, že som cestovala celé štyri hodi-ny. Prispel k tomu pán, ktorý mi počas jazdy rozprával o svojej práci – viac než štyrid-sať rokov pôsobil ako lesník a mal nespočetne veľa zážitkov z prírody. Zo stanice som sa do penziónu, kde Marienka býva, odviezla taxíkom, takže som sa nemusela trápiť hľadaním MHD.

A tak sme sa s Marienkou prvýkrát stretli tvárou v tvár.. Pozrela som si, ako býva, chvíľu sme sa porozprávali – a už nás čakali ostatné členky „babinca“. Janka z Popradu mala na starosti výber vhodného miesta, a tak sme napokon zakotvili v príjemnej reš-taurácii Stodola, mimo centra mesta. Milá obsluha a útulné prostredie vytvorili skvelú atmosféru.

Pri výbornom obede a aj po ňom sme sa rozprávali o našich životoch – o minulosti aj o tom, ako dnes prežívame dôchodok. Čas ubehol ako voda a pomaly sa blížil čas rozlúčky. Svrne sme skonštatovali, že to bol nádherný deň, ktorý si – ak nám to zdra-vie a sily dovoľia – určite niekedy zopakujeme.

V dobrej nálade sme sa rozišli a ja som sa rýchlikom z Popradu vydala na cestu domov. Cestou som premýšľala, aké dôležité je občas si nájsť čas na priateľov – stretnúť sa, porozprávať sa, aj keby len o tom, aký bol náš deň, týždeň či rok...

Anka Hmiráková

Krátko pred odchodom do kúpeľov Lúčky sme sa stretli pod krásnymi Vysokými Tatrami v Poprade, v našej obľúbenej reštaurácii.



S veľkou radosťou sme na východe privítali Anku Hmirákovú, ktorá k nám pricestovala až z Myjavy. A ak ste na fotke niekoho neidentifikovali, tak to je naša dlhoročná členka Marienka Ivančíková. Hoci s nami zatiaľ nikdy nebola na žiadnej akcii, vždy sa živo zaujíma o všetko, čo sa týka našej AP.

Tak prídte aj vy na východ a sami uvidíte, že vôbec nie je pravda, že „na východe nič nie je“. Veď sme tam my – veselé a šťastné po krásnom stretnutí!

Anka Porembová

Spomienky na rekondičné pobyty

• Hotel Choč Lúčky 17. – 23. augusta 2025

V tomto roku sme sa prvýkrát zúčastnili rekondičného pobytu v kúpeľoch Lúčky. Zišlo sa nás 25 členov a priaznivcov, ubytovaní sme boli v hoteli Choč, ktorý je hlavným a najväčším objektom kúpeľov. Pre nás z východu bolo príjemným zistením, že cesta do Lúčok bola podstatne kratšia než na južné či západné Slovensko.

Ubytovanie a stravovanie: Pri príchode sme mohli na krátky čas zaparkovať blízko hotela, aby sme vyložili batožinu. Následne bolo potrebné auto preparkovať na vzdialenejšie parkoviská kvôli vedľajšej rozostavanej stavbe nového kúpeľného areálu. Našťastie, práce na stavbe nás nijako neobmedzovali ani nerušili, keďže prebiehali už len vo vyšších častiach budovy.

V jedálni nastal menší problém – servírky nás rozsadili po celej miestnosti a nepočítali s tým, že by mali pomáhať menej pohyblivým hosťom. Boli sme preto nútení požiadať tých, ktorí sa pohybovali ľahšie, aby nám pomohli priniesť polievku či jedlo z bufetu. Servírky nám oznámili, že na pokyn vedúcej je potrebné mať potvrdenie od lekára, ak niekto potrebuje pomoc. Lekár sa však vyjadril, že to nie je v jeho kompetencii.

Veríme, že do budúcnosti sa to dá jednoducho vyriešiť – aby sme pri rezervácii vopred upozornili, že ide o skupinu s pohybovým obmedzením a nemáme k dispozícii asistentov ani rodinných sprievodcov. Vďaka tomu by nás mohli usadiť spolu a polievku serví-

rovať priamo na stôl. Na výber sme mali denne dve polievky, päť hlavných jedál na obed a štyri večerné menu, takže výber bol skutočne pestrý.

Ubytovanie bolo útulné – izby síce menšie, ale vybavené všetkým potrebným. Sprchový kút bol dostatočne priestranný, aby sa doň vošla aj plastová stolička z balkóna. Pán predseda nám zabezpečil aj stoličky do kúpeľní, no väčšia plastová sa ukázala ako bezpečnejšia.

Procedúry: Na recepcii sme dostali časenku k lekárovi, po 20. hodine aj rozpis procedúr, ktoré sa začínali od pondelka.

V pondelok som mala procedúry dopoludnia aj popoludní, preto som musela niekoľkokrát prejsť dlhou spojovacou chodbou medzi ubytovacou a kúpeľnou časťou. Pre mňa to bolo zvládnuteľné, no pre kamarátku Boženku, ktorá horšie chodí, to bolo náročné. Našťastie, v ďalších dňoch som mala menej procedúr a všetko som zvládala lepšie. Procedúry boli na vysokej úrovni, ako sa v kúpeľných zariadeniach patrí.

Veľkú pochvalu si zaslúži vstup do bazénov, ktorý bol pre menej pohyblivých hostí mimoriadne dobre riešený. Mala som obavy, ako to zvládnem bez ortézy, ale vďaka nášmu predsedovi, ktorý zabezpečil aj náhradný mechanický vozík, bolo všetko jednoduché. Pracovníčka wellnessu mi ochotne pomohla – pri vstupe bola plošina, a po presadnutí na ich špeciálny vozík ma bezpečne spustila do vody. Rovnako pohodlne som sa dostala aj von. Dokonca, keď nám raz netiekla voda na poschodí, umožnili mi použiť sprchu priamo pri bazénoch. Takto výborne zorganizovaný prístup pre vozičkárov som ešte nikde nezažila – pre mňa to bol najväčší bonus pobytu a dôvod, prečo by som sa do Lúčok rada vrátila.

Spoločenský život: Na prvom poschodí pred vstupom do jedálne sa nachádzala priestranná kaviareň s barom, kam sme chodili popoludní na kávu a večer posediť – až do 21:30 hodiny. Dvakrát do týždňa nám tam hrala hudobníčka na klavíri, čo vytváralo veľmi príjemnú, komornú atmosféru. Z kaviarne bol priamy vstup do kinosály, kde sme si v utorok pozreli film o Karolovi Duchoňovi – sála bola plná.

Vo štvrtok večer nám náš predseda zorganizoval spoločné posedenie v kaviarni na prízemí, aby sme sa porozprávali o dojmach z pobytu a možnostiach návratu.

Väčšina z nás sa zhodla, že by sme sa do Lúčok radi vrátili aj budúci rok.

Celkovo sme mali z pobytu veľmi dobrý dojem – krásne okolie, možnosti prechádzok, terasa na posedenie i obchodíky s miestnymi výrobkami a suvenírmí. Po dokončení nového kúpeľného objektu a rozšírení parkovísk bude prostredie ešte atraktívnejšie.

Anka Porembová

• Hotel Hviezda Dudince 28. septembra – 4. októbra 2025

Pobyt sa začal krásnou slnečnou nedeľou. Cesta z Košíc bola príjemná zásluhou Katky Čižmárikovej, vedúcej nášho Senior klubu Staromešťan v Košiciach a skvelej vodičky, ktorá mi pomohla s dopravou do Dudiniec – kam nie je jednoduché sa dostať. Cestu sme si krátili spevom, keďže obe spievame v speváckej skupine Dubina.

Na parkovisku sme stretli viacerých účastníkov pobytu. Renátka nás už očakávala, aby mi pomohla s batožinou. Na recepcii nás privítali s informáciou, že začíname večerou. Už sme rozmyšľali, kam pôjdeme na obed, keď prišiel náš predseda Milan a bravúrne to v momente vyriešil za nás. Všetci sme sa vrhli do jedálne – a tam milé prekvapenie: sviečková, moje najobľúbenejšie jedlo!

Rozpis procedúr sme si vyzdvihli hneď po príchode, a tak moja prvá cesta viedla do bazéna, pretože kľúče od izby sme dostali až po 15. hodine.

V pondelok po raňajkách som zostala v úžase, keď mi pracovníčka hotela priamo na izbu priniesla od riaditeľa blahoželenie k narodeninám a aj proseo vo vedierku s ľadom ako prípitok. Po tomto príjemnom geste sme sa rozbehli na procedúry – mali sme masáž, zábaly, oxygén, elektroliečbu a medzi tým bazén. Tam ma potešil aerosólový morský kúpeľ. Keď som z neho vyšla, mala som pocit, akoby som bola pri mori. Dvakrát sme mali prístup aj do saunového sveta, kde bola jacuzzi s masážnymi tryskami.

Náš predseda Milan zorganizoval súťaže vo viacerých disciplínach, len škoda, že sa zapojilo málo našich členov. Ja som sa prihlásila takmer do všetkých – veď nie je dôležité vyhrať, ale zúčastniť sa, ako hovorí olympijské heslo.

Večer sme si niektoré tancachtivé „baby“ spríjemnili pobyt návštevou v Diamante pri hudbe a tanci. Iniciátorkou bola Anka Chrenková, ktorá nám obsadila miesto a bola v tom absolútne spoľahlivá – niekedy nám dokonca zaistila aj príjemnú spoločnosť.

V stredu sme mali posedenie s bohatou tombolou, vyhodnotenie súťaží a Katka Čižmáriková nám to spríjemnila svojím spevom – pesničkami našej mladosti.

Počasie sa nám vydarilo ako na objednávku. Všetci chodili na prechádzky a užívali si koniec leta. Ja som si užívala bazén v príjemnej spoločnosti malého Lea, ktorý chodil pravidelne plávať s dedkom Dušanom. Bol úžasný, len sme ho nenaučili plávať bez nafukovacieho kolesa – nevádi, skúsime to o rok.

V piatok sme niektoré neodolali príjemnej tanečnej zábave v Smaragde. Bol to pre nás aj rozlúčkový večer s Dudincami. Kto vie, kedy sa sem ešte vrátíme. Ak mám hovoriť za viacerých, radi by sme sa tu znovu stretli. Hotel nás uspokojil službami i stravou – tou veru prebohato, lebo viacerí si ťažkali, že kvôli veľkým porciám a dobrej chuti pribrali kilo-dve.

Týždeň ubehol ako voda a prišlo sobotné ráno a lúčenie. Domov som odchádzala s dobrým pocitom, a pritom sme nezabudli ani na Marcelku a Ondreja – poslali sme im k ich sviatku krásny pozdrav od nás všetkých zúčastnených.

A ja vám želim, aby ste v zdraví prežili zimu a v máji sa mohli opäť stretnúť na víkendovom pobyte.

Marta Bartková

Ste fajn partia. To som vedela už vtedy, keď mi Martuška dala ponuku už pred letom. Poznala som Janka i Martu a vždy si pochvaľovali, že sa výborne zregenerovali. Tak som ho zastúpila.

Trochu sa mi skrížili plány, pretože som práve počas prvých dní v Dudinciach musela urobiť posledné autorské korektúry knihy, ktorú som pred odchodom dopísala, a preto som nemohla s účastníkmi stráviť toľko času, koľko by som chcela.

Pochváliť by som chcela organizáciu pobytu aj personál hotela – každý bol ústretový, milý a zdravil aj hosťa, ktorého nepoznal. Stačil spýtavý pohľad a už nás nasmerovali na procedúry. Rada sa pridám aj o rok, lebo v Dudinciach bolo cítiť človečinu.

Katka Čižmáriková



V Dudinciach – koľkýkrát? Veru, neviem. Musím sa pozrieť do štatistiky... No, bolo to už po trinásty raz.

Okrem jedného pobytu v hoteli Prameň sa všetky uskutočnili v hoteli Hviezda. Aj tentoraz sme sa tu stretli – my, obrnári – na rekondičnom pobyte. Tento rok sme však boli trochu roztriešteni: jedna rekondícia prebehla v Lúčkach a hneď po Dudinciach sa z vlastnej iniciatívy zišli obrnári aj v hoteli Máj v Piešťanoch. Škoda, lebo našim cieľom vždy bolo stretávať sa v čo najväčšom počte na jednom mieste. Chceli sme byť spolu – porozprávať sa, pobaviť, vymeniť si skúsenosti, poradiť si v ťažkostiach každodenného života.

Priznám sa, že nám s Čestom mnohí priatelia – obrnári – chýbali. Tým, že sme strávili šesť týždňov v kúpeľoch, necítili sme potrebu cestovať z jedného pobytu na druhý. Postupne zisťujeme, že aj samotné cestovanie – najmä nakladanie a vykladanie batožiny a skútrov – už nie je žiadna hračka. A keď sa k tomu pridajú komplikácie na cestách, človeka to rýchlo odradí. Žiaľ, aj z týchto dôvodov sa mnohí už našich akcií nemôžu zúčastňovať.

Ale dosť bolo fňukania – poďme na pozitíva. Hotel Hviezda opäť ponúkol štandardné podmienky: dobré ubytovanie, prijateľné procedúry, príjemný bazén, výborné jedlo a prívetivý personál. Je pravda, že niektorí z nás už ťažšie zvládame vstup i výstup z bazéna, a aj preto sa už veľmi nehrnieme do vodných súťaží.

Keď som sa zamyslela nad samotnými súťažami, porovnávala som ich s tými, ktoré sme kedysi organizovali na Zemplínskej šírave. Bolo to v časoch, keď sme všetci boli ešte v aktívnom pohybe. Súťaže mali svoju atmosféru – súťažilo sa pred všetkými, diváci povzbudzovali, fandili a hnali nás dopredu. Nezabudnuteľní boli aj naši malí po-

mocníci – Janko, Martin a Radka. Podávali utekajúce loptičky, športové náčinia a behali okolo nás, len aby sme mohli súťažiť. Bola to nádherná atmosféra.

Náš predseda pred tromi rokmi v Hokovciach nadviazal na túto peknú tradíciu. V Park Hoteli boli výborné podmienky – súťažilo sa za účasti divákov a malo to opäť tú správnu energiu.

Ďalšie roky sa športové hry konali v Piešťanoch a v Dudinciach, ale tam už atmosféra taká nebola. V bazéne boli väčšinou len súťažiaci, niektoré disciplíny boli skôr formálne. Prejavili sa aj naše čoraz menšie fyzické schopnosti, schopnosti nás, obrnárov aktívne sa zapojiť. Zdá sa, že pre nás by dnes možno úplne stačili stolové hry – karty, šachy, prípadne hod šípkami alebo streľba z luku. To by úplne stačilo – a ešte by to bolo príjemné spoločné trávenie večera. Vidno to bolo aj tento rok v Dudinciach, kde sa karty hrávali vo viacerých skupinách aj mimo súťaže.



Smutno mi bolo pri disciplíne hod guľou. Ísť si „hodiť len preto, aby som súťažila“, mi nedávalo zmysel. Možno keby tam bolo nejaké obecnstvo, ktoré by ma vyhecovalo, tak by to malo iný efekt – a možno by som sa aj viac snažila.

V posledných rokoch sú naše rekondičné pobyty poznačené aj tým, že takmer polovica zúčastnených už nie sú obrnári alebo ich rodinní príslušníci. Ostatní sú novoprijatí členovia s inými telesnými postihnutiami, čo trochu narúša našu spolupatričnosť. Asociáciu polio na Slovensku sme zakladali práve preto, aby sme sa vyčlenili od iných druhov telesného postihnutia. Títo členovia sú mobilnejší, a preto im vyhovujú aktivity, ktoré my už nevládame. Hoci medzi nimi mám priateľov, cítim, že sa trochu vytráca ten náš pôvodný „obrnársky“ duch.

No čo sa dá robiť – starneme a už sa ťažšie prispôsobujeme novým podmienkam. Tak mi to, prosím, prepáčte – nikoho som sa nechcela dotknúť.

Marika Mruzková

Športovanie v Dudinciach

Aj tento rok sa nám počas rekondično-rehabilitačného pobytu v hoteli Hviezda Dudince podarilo úspešne zorganizovať športové súťaže v plávaní, chôdzi v bazéne, hode guľou na presnosť, lukostreľbe, šípkach, kartách a šachu.



Za hladký priebeh športových podujatí vďačíme športovým referentom Renke Kschillovej a Dušanovi Šebianovi, ktorí sa svojich úloh zhostili s veľkým nasadením a úspechom. Ich nenútený a povzbudzujúci prístup mnohých z nás vtiahol do pripravovaných súťaží. Cieľom bolo ukázať, že sme stále súťaživí a že v nás drieme pravý športový duch.

Touto cestou chcem poďakovať aj kúpajúcim sa hosťom v bazéne, ktorí nám ochotne uvoľnili trasu na plávanie i chôdzu vo vode a počas súťaží nás povzbudzovali. Ich podpora a aplauz nás motivovali k ešte lepším výkonom, čo potvrdili aj dosiahnuté výsledky.

Na spoločnom večernom posedení s tombolou športovní referenti dekorovali medailami víťazov jednotlivých disciplín.

Plávanie

ženy	1. miesto – Marta Bartková 2. miesto – Milka Franková 3. miesto – Anka Chrenková 4. miesto – Oľga Bolfová	muži	1. miesto – Dušan Šebian 2. miesto – František Kán 3. miesto – Milan Dovhun
------	--	------	---

Chodenie v bazéne

ženy	1. miesto – Anka Chrenková 2. miesto – Marta Bartková 3. miesto – Hela Vríčanová 4. miesto – Hela Kučeriaková	muži	1. miesto – Dušan Šebian 2. miesto – František Kán
------	--	------	---

Lukostreľba

ženy	1. miesto – Anka Chrenková 2. miesto – Ľubka Majerská 3. miesto – Hela Vríčanová 4. miesto – Janka Šebianová	muži	1. miesto – Dušan Šebian 2. miesto – Ján Köböl 3. miesto – František Kán
------	---	------	--

Hod guľou na cieľ

1. miesto – Marta Bartková
2. miesto – Ľubka Majerská
3. miesto – Slávka Zániová
4. miesto – Dušan Šebian

Šípky

1. miesto – Janka Šebianová
2. miesto – Milka Franková
3. miesto – František Kán
4. miesto – Katka Čižmáriková

Šachy

1. miesto – Štefan Grajcár
2. miesto – Milka Franková
3. miesto – Čestmír Mruzek
4. miesto – Ján Köböl

Karty

1. miesto – Marta Bartková
2. miesto – Oľga Bolfová
3. miesto – Slávka Zániová



Veľkou inšpiráciou pre nás bol neúnavný Leo, ktorý svojím športovým nadšením a radosťou zo súťaženia ukázal, že pohyb patrí k životu.

Verím, že jeho radosť z dosiahnutých úspechov a uznanie, ktoré sa mu od nás všetkých dostalo, bude pre neho – aj pre nás – krásnou spomienkou.

Rovnaká vďaka patrí aj všetkým, ktorí sa zúčastnili športových súťaží. Spoznávajúte ich?



Nasledujúca strana:

Účastníci pobytu v hoteli Hviezda v Dudinciach



• Hotel Máj Piešťany 5. – 12. októbra 2025

S lútosťou som na začiatku roka prijala správu, že tento rok sa Piešťany konať nebudú, preto som sa rozhodla, že si dotovaný pobyt užijem hoci aj sama. Našťastie sa našla podnikavá duša Anka Porembová a zorganizovala spoločný pobyt pre 15 členov v období 5. až 12. októbra. Mňa po týždni v Dudinciach čakalo preorganizovať kufor a hor' sa do hotela Máj. Pobyt nesklamal, procedúry boli užitočné, personál príjemný a hlavne odborný a nálada skvelá. Už sa teším, že budúci rok znova využijeme takýto dotovaný pobyt.

Rózka Caňová

Je veľkou výhodou, keď človek ide niekam, kde to už pozná a prostredie mu vyhovuje. V jedálni nás usadili blízko seba aj obslužných pultov s bohatým výberom raňajok a chutnej celodennej stravy. Obedy i večere sme si vybrali z piatich jedál, a všetci sme boli spokojní. V kaviarni nám čašník ochotne umožnil rezerváciu miest, ktoré sme mali celý týždeň, a tak sme tam večer čo večer trávili krásne chvíle pri družných debatách.

Aj s ubytovaním sme boli spokojní, no do budúcnosti by bolo vhodné, keby sme pri menách uviedli, kto má ľahšiu a kto ťažšiu chôdzu. Na recepcii nám totiž poradili, že by to pomohlo lepšie rozmiestniť izby – aby tí, ktorí chodia ťažšie, mali izbu bližšie k výťahu. Rovnako by bolo dobré poznačiť, komu viac vyhovuje kúpeľňa so sprchovým kútom a komu bez neho, keďže v hoteli sú rôzne typy kúpeľní.

V pondelok sme navštívili fyzioterapeutov, ktorí si nás pamätali z minulého roka a podľa vlašajších záznamov nám načasovali procedúry. Nebol problém niektoré aj vymeniť. Procedúry boli na vysokej úrovni – ponúkli nám aj nové terapie na moderných prístrojoch, ako sú robotický MLS laser a indukčný magnet, ktorý cieľene pôsobí na problémové miesta a preniká až do mäkkého tkaniva. Mnohí z nás si dokonca procedúry aj dokúpili, najmä masáže. Bazén sme mali prakticky len pre seba – zahraniční hostia ho takmer nevyužívali.

V stredu a piatok býva v hoteli živá hudba – so spevákmi a DJ-om, ktorí sa prispôbujú klientele. Počúvali sme naše obľúbené staré hity a bolo úžasné vidieť, ako sa vedeli zabávať a odviazať aj zrelé zahraničné dámy. My sme ich s radosťou povzbudzovali potleskom. S láskou spomínam na spoločné chvíľky pred večerou u Vierky Pečeňákovovej, ktorá je nesmierne pohostinná, a u Anky Ogurčákovovej, ktorá sa vždy postará o aperitív i dobrú náladu. Bolo nám naozaj veselo.

Ja osobne hotel Máj v Piešťanoch milujem – všetko je tam blízko: procedúry, jedáleň, kaviareň aj toalety.

Týždeň nám ubehol ako voda a už teraz sa veľmi teším na budúci pobyt. Neodradí nás ani to, že my, východniari to máme do Piešťan poriadne ďaleko.

Anna Porembová

Nasledujúca strana:

Účastníci pobytu v hoteli Máj v Piešťanoch





Lázeňský dům Perla, Lednice

V Lednici na Morave sme boli na týždňovej dovolenke v lete 2009, no ešte v júni 1992 sme sa tam zastavili cestou z dovolenky v Plané nad Lužnicí. Na toto miesto sme vždy radi spomínali, ako je tam pekne a čo všetko svojim návštevníkom ponúka a hovorili sme si, že by sme sa tam možno niekedy opäť radi pozreli.

K rozhodnutiu vybrať sa po rokoch do Lednice znova sme sa nechali inšpirovať článkom z jesene 2024 v Zpravodaji POLIO, ktorý vydáva česká Asociace polio. Článok Jitky Páníkovej, doplnený niekoľkými fotografiami, popisoval pobyt skupiny asi dvadsiatich

obrnárov v kúpeľnom dome Perla v Lednici veľmi farbisto a len pozitívne, všetci si pobyt pochvaľovali a páčilo sa im tam.

Do Lednice sme sa vybrali v polovici júla t. r., z našej Petržalky to tam autom nie je ani sto kilometrov, pri troche šťastia ste tam za nejakých 70 minút, ideálna vzdialenosť a žiadna katastrofa, ak si na konci cesty spomeniete, že ste doma nevypli žehličku.

Kúpeľný hotel Perla je najmladším kúpeľným areálom v Českej republike, ktorý funguje iba od roku 2008, samotná Lednice je kúpeľným mestom oficiálne od r. 2009. Je to moderný, veľmi dobre vybavený a vkusne zariadený hotel, situovaný na juhovýchodnom konci mestečka v smere na Břeclav, v tichom a príjemnom prostredí. Hotel i príľahlý areál (park s kolonádou, vyhlídkovými trasami) je dokonale bezbariérový, do značnej miery to platí aj pre centrum mesta a rozsiahly, priam obrovský Lednicko-valtický areál.

Kúpele Lednice sú nielen mladé, ale aj pomerne malé, nie pre stovky, ale len pre niekoľko desiatok hostí, čo mu dodáva tak trochu komornú, priam rodinnú atmosféru. V českej odbornej terminológii sa nazývajú „Lázně Lednice“, nie „Státní lázně Lednice“ (ako sú napríklad Janské Lázně), rozdiel spočíva predovšetkým v zriaďovateli (majiťeli) a v spôsobe riadenia, nie v type poskytovaných služieb. Zriaďovateľom tých prvých, štátnych, je štát, konkrétne Ministerstvo zdravotníctva ČR, zriaďovateľom tých ostatných môže byť súkromná osoba, akciová spoločnosť, obec či nadácia. Kúpele Lednice patria teda práve do tejto druhej skupiny. Poskytujú kúpeľnú starostlivosť s využitím prírodných liečivých zdrojov (najmä jódo-brómovej minerálnej vody), medzi hlavné indikácie, na ktoré sa kúpele zameriavajú, patria aj choroby pohybového aparátu a neurologické choroby – teoreticky sem teda môžeme chodiť aj my.

Skúsenosti s nami, obrnármi, však veľa nemajú. Personál si spomína, že tam pred rokom mali takú väčšiu skupinu obrnárov, bola to však v ich doterajšej praxi zrejme dosť ojedinelá skúsenosť a na základe tej svojej niekoľkodňovej skúsenosti z tohto pobytu by som povedal, že ich nejako zásadnejšie nepoznačila. Nie je to však nič výnimočné, stretávame sa s tým – až na vzácne výnimky – takmer vo všetkých kúpeľoch, kam chodievame. Ale tak ako takmer všade inde, aj tu svoju nedostatočnú znalosť o našom ochorení kompenzujú svojou ústretovosťou a ochotou pomôcť s čímkoľvek a kedykoľvek potrebujete, vďaka za to!

A tu je ešte niekoľko našich postrehov pre tých z vás, ktorí by ste v tomto malebnom kraji a príjemnom prostredí tiež chceli stráviť pár dní:

Parkovanie: hotel Perla má vlastné strážené parkovisko s celku dostatočnou kapacitou, je pritom bezplatné, treba si však hneď pri príchode na recepcii vybaviť parkovaciu kartu, dvesto korunovú zálohu vám potom pri odchode vrátia.

Ubytovanie: Kúpeľný hotel Perla má k dispozícii 80 lôžok, z toho ale len dve v jedinej bezbariérovej izbe, čo nám na nejaké hromadnejšie akcie nestačí, menšia skupinka s trochu zdatnejšími účastníkmi by tu však našla veľmi vhodné podmienky.

Naša bezbariérová izba bola dostatočne priestranná, posteľe (trochu privysoké na môj vkus) sme síce mali oddelené ☺, no bez väčších problémov sa mi tam zmestil skúter (neskôr som mu našiel lepšie miesto na chodbe), kúpeľňa s WC boli tiež z tohto pohľadu v pohode.



Procedúry a bazén: Pobyt v Lednici sme mali od piatkového obeda do utorka rána, teda štyri celé dni, svoje procedúry sme si zo širokej ponuky možností (<https://www.lednicelazne.cz/procedury>) museli vybrať už pri ich objednávaní pobytu a jeho platení (tam bola podmienka vybrať si najmenej jednu liečebnú procedúru na každý deň), načasovať sme si ich mohli dať po príchode. Mali sme tu však trochu zvláštnu skúsenosť, že elektroliečbu, ktorú sme si obaja vopred objednali, nám odmietli načasovať s odôvodnením, že tak môžu urobiť až po absolvovaní lekárskej prehliadky – a keďže lekárka v piatok o tretej už bola preč, tú sme mali schválenú až v pondelok, posledný deň pobytu (odchádzali sme v utorok po raňajkách).

Bazén som si na vlastnú škodu ani neodskúšal a presvedčil som sa, že stále platí to známe „kto zaváha, nekúpe sa“ – v piatok som to už nestihol, v priebehu víkendu je bazén vo väčšom rozsahu hodín prístupný aj verejnosti a tomu som sa chcel vyhnúť, no a v pondelok ma už akosi prešla chuť... Boli sme si ho však aspoň obzrieť, dozvedeli sme sa tiež, že je možné dostať sa vlastným skútom či vozíkom bezprostredne k bazénu (samozrejme, veľmi ich to ale neteší) a nechať sa spustiť do vody bazénovým zdvíhačom a rovnakým spôsobom sa dostať von, takýto vstup je však potrebné dohodnúť si vopred s personálom.

Stravovanie: Mali sme objednanú plnú penziu a keďže kuchyňa bola skvelá, dôsledky sme videli hneď po návrate domov. Na rozdiel od iných pobytov tu platilo, že stále miesto pri stoloch mali len pacienti zdravotných poisťovní, samoplatcovia si mohli sadnúť na hociktoré voľné miesta. Jedlo sa objednávalo na celý pobyt hneď prvý deň, mali sme s tým potom trochu problém, pretože sme si svoje objednávky, samozrejme, nezapamätali a každý obed či večera bol tak pre nás tak trochu prekvapením. Dobrou správou je, že obedy i večere roznášali stravníkom servírky. Ešte spomenieme takú miestnu zaujímavosť – v jedálni majú rozmiestnených niekoľko odkladačov pôvodne

určených na dáždnyky, no tieto mali na sebe hrdý nápis „Zde odkládejte hole a berle.“
Zaujímavé, nie?



Na úvodnej strane webstránky kúpeľov Lednice (<https://www.lednicelazne.cz/>) je video s virtuálnou prehliadkou celého komplexu

Areál a okolie: Z hotela sa dá popri kúpeľnej kaviarni prejsť na blízku kolonádu s fontánkami, odtiaľ potom po asfaltovom chodníku až do rozľahlého parku okolo Lednického zámku, ktorý je vyhľadávanou turistickou atrakciou sám osebe a ktorý tu predstavovať určite netreba. Spomenieme iba, že na skútriku, resp. na pešo sme si pozreli len zopár tamojších drobných stavieb, ak by sme si chceli pozrieť všetky, ktoré v Lednicko-valtickom areáli sú, potrebovali by sme na to aspoň ďalšie tri dni, možností na prechádzky je tu viac ako dosť. Hodno spomenúť ešte aj to, že mesto Lednice je súčasťou veľkopavlovickej vinárskej podoblasti, rozlohou najväčšej zo všetkých štyroch podoblastí na južnej Morave, čo vytvára ďalšie možnosti pre gurmánsku alebo vinársku turistiku.

Cena: Splnou penziou a povinnou jednou procedúrou denne nás cena za pobyt vyšla v prepočte na osobu a deň na cca 110 €, čo je o niečo viac ako zvykneme platiť za naše pobyty tu na Slovensku, s trochu štedrejšou dotáciou z dvoch percent (a prečo nie?) by to však mohlo byť celkom prijateľné, to exkluzívne prostredie stojí za to.

Záver: Kúpele Lednice a jeho kúpeľný dom Perla sú príjemným a prijateľným miestom na strávenie kratšieho či aj dlhšieho liečebného či relaxačného pobytu aj pre nás obrnárov, či už jednotlivcov, páry alebo menšiu skupinu. Atraktivitu miesta výrazne zvyšuje bezprostredná blízkosť rozsiahleho Lednicko-valtického areálu a jeho kultúrne či historické pamiatky.

Štefan a Gizka Grajcárovci

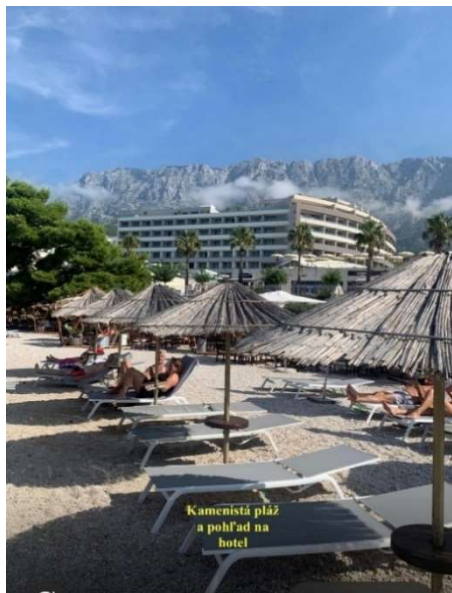
Vodný živel v Chorvátsku a pútnické miesto v Medžugorí

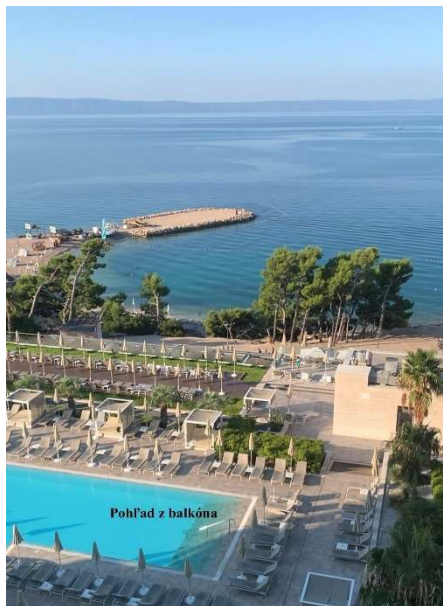
Najkrajšie spomienky tohto roka si s Milanom odnášame z pobytu v Chorvátsku a Medžugorí. Na tento výlet nás pozval syn Peťo s Andrejkou a jej rodičmi. Hoci sme sa pri predstave takej diaľky spočiatku trochu obávali, napokon sme ponuku s radosťou prijali.

Už dlho sme plánovali cestu k Stredozemnému moru. Morská voda mi totiž pomáha pri liečbe pooperačnej infekcie, ktorú mám od roku 2011 po výmene bedrového kĺbu. Viaceré spolupacientky a kamarátky v nemocniciach mi potvrdili, že práve táto voda dokáže s infekciou zázraky. Sami sme sa na takúto dlhú cestu autom neodvážili, nakoľko mi aj kratšie presuny robia problémy, no vďaka leteckej doprave a špičkovej asistencii to bolo prekvapivo bezproblémové.

Na letiskách vo Viedni a Splite sme mali obaja zabezpečenú asistenčnú službu, ktorá nás previezla na invalidnom vozíku až k terminálom a do lietadla. V lietadle mi letuška dovolila presadnúť na sedadlo s priestorom na pohodlné vystretie nôh. Zo Splitu sme pokračovali taxíkom na Makarskú.

Boli sme nadmieru spokojní aj s ubytovaním a službami v hoteli. Počas prechádzky po nábreží sme zistili, že len neďaleko boli pred dvoma rokmi ubytované aj naše priateľky Marcelka Gašová a Danko Babincová. Pre nich bol výhodou špeciálny výťah, pomocou ktorého sa bez problémov dostali do mora.





More sme si užili nadmieru. Hlavne Milan, ktorého mnohí poznáte ako vodný živel. On a Andrejkin otec dokázali v mori stráviť hodiny. Aj ja so svatkou sme sa kúpali, vždy pod dozorom našich mužov a s bezpečne nafúknutými plávajúcimi kolesami.

Jeden deň, v nedeľu, sme sa vybrali taxíkom na výlet do Medžugoria, pútnického miesta v Bosne a Hercegovine. Určite ste o ňom počuli z médií. Naposledy som tam bola pred dvadsiatimi rokmi s Peťom a Andrejkinou mamou. Vtedy to bola malá dedinka, no teraz sa rozrástla do veľkého mesta. Vidieť to naživo je celkom iný pocit ako sledovať prenosy. Naším veľkým cieľom bolo vystúpiť na vrch ku soche Panny Márie Medžugorskej. Pred dvoma desaťročiami boli kopce holé, no teraz sú zarastené veľ-

kými kríkmi a stromami. Dokonca sa mi zdalo, že kamene na chodníku akoby narástli a sú nebezpečne vyleštené.

Keď som pred cestou o našom pláne hovorila známym a neterkám, varovali nás, že ten výstup s barlami nezvládneme. Spýtala som sa Milana, či sa odhodláme. Povedal, že áno, že vždy túžil dostať sa hore, kde som už raz bola.

A s božou pomocou sme to zvládli. Pomohlo nám príjemné slnečné počasie s jemným vetrikom. Výstup trval viac než hodinu, pričom sme museli veľmi pozorne hľadať miesto, kam dať každú barlu a ako vykročiť, aby sme nespádli na vyleštených kameňoch.

Po celý čas nás sprevádzal Petrík. Vyhladával nám najbezpečnejšiu cestu, nespúšťal nás z očí, robil to rovnako ako na letiskách. Nenechal nás samých, ale sprevádzal nás spolu aj s asistentmi. Aj keď som v polovici cesty Milan pre chôdzu s ortézou presviedčala, aby sme sa vrátili, rázne to odmietol.





Keď sme dorazili k soche Panny Márie Medžugorskej, neviem vám opísať ten pocit. Či to radosť bola z úspešného výstupu, alebo z toho, že sme na mieste, kde sme už dlho túžili byť. Chvilka ticha pri úprimnej modlitbe u sochy Panny Márie nás utvrdila v tom, že viera, silná túžba a odhodlanie dokážu prekonať aj tie najťažšie prekážky.

Po náročnom zostupe sme ešte navštívili kostol a priestranstvá, kde sa konajú veľké púte a stretnutia mládeže z celého sveta.

Sme nesmierne vďační synovi a neveste za to, že obom svojim rodičom pripravili krásny a nezapomenuteľný pobyt pri mori, no najmä za ten spoločný výstup k Panne Márii Medžugorskej.

Dovoľte, aby som nám všetkým popriala, aby nás zdravie neopúšťalo, šťastie neobchádzalo a priateľstvo s nami navždy pretrvávalo!

Hela a Milan Dovhunovci

Čo nové v EPU či inde za našimi hranicami

- V polovici júla t. r. sa uskutočnilo mimoriadne valné zhromaždenie Poľského združenia POLIO+ (Polskie Stowarzyszenie Polio+; <https://postpolio.lublin.pl/>), ktoré rozhodlo o jeho rozpustení a likvidácii, a to s okamžitou platnosťou. Dôvodom je stále klesajúca úroveň fyzických a mentálnych schopností členov združenia a z toho vyplývajúce obmedzenia pri plnení cieľov a zabezpečovaní aktivít združenia. Jeho webová stránka ale zostáva stále aktívna a členovia združenia naďalej ostávajú v písomnom e-mailovom kontakte. V priebehu posledných troch rokov je to tak už štvrtá členská organizácia EPU, ktorá ohlásila svoj zánik (najprv dve v Nemecku, minulý rok jedna v Španielsku).
- Írska organizácia obrnárův (Polio Survivors Ireland; <https://polio.ie/>) na svojej webstránke, ale aj v miestnej tlači informovala o tom, že 21. 10. 2025 v čase od 14. do 16. h organizuje v meste Dundalk (siedme najväčšie mesto v Írsku s cca 43 tisíc obyvateľmi) v miestnom obchodnom centre Deň otvorených dverí pre ľudí, ktorí prekonalí detskú obrnu, ale aj pre ich rodiny, priateľov, opatrovateľov a ďalších, ktorí majú záujem dozvedieť sa viac o ich organizácii a podpore, ktorú poskytuje svojim členom a ich rodinám. Cieľom aktivity je založiť lokálnu podpo-

rnú skupinu, ktorej členovia by sa následne mohli pravidelne stretávať pri rôznych spoločenských aktivitách, vymieňať si skúsenosti a vzájomne sa podporovať.

Írsko je podľa počtu obyvateľov krajina porovnateľná so Slovenskom (5,2 mil. k našim 5,4 mil.) v miere hospodárskeho rozvoja, kvalite života či v mnohých iných ukazovateľoch, Slovensko však výrazne prevyšuje. Nápad zorganizovať Deň otvorených dverí pre polio komunitu sa mi celkom páči, v tom by sme ich mohli aj prekonať – vedel by som si predstaviť, že by sme sa o niečo také pokúsili aj my v niektorých väčších mestách, kde máme dosť svojich aktívnych členov, ktorí by sa toho ujali (napr. – podľa abecedy – v Bratislave, Košiciach, Nitre, Prešove, Trenčíne...), pomohlo by nám to zviditeľniť sa a trochu sa predstaviť verejnosti. Čo tak o rok v októbri pri príležitosti Svetového dňa boja proti detskej obrne?

- Na nedávnom rekondičnom pobyte v Dudinciach som informoval o prieskume, ktorý v polovici septembra spustil EURORDIS – Európska organizácia pre zriedkavé ochorenia (kam patrí aj polio; členskou organizáciou EURORDIS-u je aj EPU, ale aj Slovenská aliancia zriedkavých chorôb, jej členom je aj naša AP). Možnosť zúčastniť sa tohto celosvetového prieskumu bola pôvodne otvorená do 16. novembra 2025, pred niekoľkými dňami ju však predĺžili až **do 14. decembra 2025**. O tomto prieskume si viac prečítajte v Aktualitách na našej stránke (<https://www.polio.sk/aktuality/>), nájdete tam odkaz na prieskum aj v slovenskom jazyku. Ak by ste na otázky prieskumu chceli odpovedať priamo, tu je link: <http://tiny.cc/RB-MH>. Ešte by som spomenul, že k 28. 10. 2025, teda za štyri týždne od zverejnenia informácie o tomto prieskume na webstránke AP (informáciu o prieskume som navyše 6. 10. 2025 preposlal na cca 80 e-mailových adries) sa prieskumu zúčastnilo zatiaľ len 6 (šesť) ľudí zo Slovenska. Nezdá sa to aj vám trochu málo?
- V priebehu posledných mesiacov sa v Európskej únii polio (EPU) udialo niekoľko vecí, ktoré tu skúsím zrekapitulovať v chronologickom poradí:
- ❖ Začiatkom apríla 2025 David Mitchell, prezident EPU od decembra 2021, oznámil výboru EPU, že zo zdravotných dôvodov rezignuje na post prezidenta a člena výboru. Vedením EPU bol následne poverený Pat McGillion (Írsko), koncom apríla ho výbor EPU zvolil aj formálne za úradujúceho prezidenta. V tejto funkcii však ostal len veľmi krátko, už v polovici mája rezignoval na post prezidenta aj on (členom výboru EPU však ostal i naďalej). Následne na nasledujúcom zasadnutí výboru v polovici mája bol za prezidenta EPU zvolený Pierre Parrot (Francúzsko), viceprezidentkou sa stala Macrina Clancy (Írsko) a hospodárom Pat McGillion.
- ❖ V termíne 29. 5. – 1. 6. 2025 sa v španielskom meste Burgos uskutočnilo tohtoročné Valné zhromaždenie EPU. Jeho príprave som sa intenzívne venoval od konca minulého roka, samotného zhromaždenia som sa však nezúčastnil kvôli náročnosti kombinovanej leteckej, železničnej a autobusovej prepravy.

O priebehu samotného VZ EPU v Burgoose si prečítajte v príspevku našej polio kamarátky **Klára Schweitzer z Maďarskej Nadácie Polio**, ktorá je od r. 2024 aj čestnou členkou EPU:

„Najväčšou udalosťou roka bolo valné zhromaždenie EPU, ktoré sa konalo v španielskom meste **Burgos** od 29. mája do 1. júna. V porovnaní s predchádzajúcimi rokmi nás bolo pomenej, mnohých odradilo zložité cestovanie. Poprosila som svoju dcéru Nóru, aby ma sprevádzala, a som veľmi rada, že som tak urobila – veľmi mi pomohla.

Leteli sme do Madridu, tam sme autobusom z terminálu 1 prešli na terminál 4, odkiaľ odchádzal náš autobus do Burgoosu.

Pri príchode k hotelu nám cestu zatarasili vysoké schody – dcéra sa vo vnútri spýtala, ako je hotel bezbariérový, a ukázalo sa, že cez susednú reštauráciu/bar sa dá vojsť s pomocou rampy. Problém vyriešený. Ďalšia výzva bola kúpeľňa: žiadne madlá, v sprche len plastová stolička bez opierky – takže sprchovanie aj WC boli náročné, ale zvládla som to. Španielski hostitelia sa veľmi snažili – hostili nás až do neskorej noci, a nielen jeden večer!

Prvý deň prebiehal v znamení prednášok a popoludňajšej diskusie. Tieto organizovala Katedra pre výskum detskej obrny na Univerzite v Burgoose s podporou španielskych polio organizácií. Je to jediná univerzita v Európe, ktorá má takúto katedru. Katedra slúži ako referenčné centrum a fórum pre odborné poznatky o dôsledkoch polia a post-polio syndrómu a usiluje sa byť aj referenčným bodom pre Rotary Club, ktorý sa dlhé roky angažoval v boji za eradikáciu vírusu detskej obrny.

Prvá prednáška sa týkala očkovacích stratégií v Európe a ich výsledkov. Len v niektorých krajinách je očkovanie proti detskej obrne povinné. V Španielsku očkovanie nebolo povinné – naopak, platilo sa zaň, preto sa tam až do 80. rokov vyskytovali nové prípady.

Ďalšia prednáška sa týkala účinnosti IVIg liečby pri poliu (F. Quinn) – výsledky neboli jednoznačne priaznivé. Nasledovali prednášky o otázke očkovania a o tom, či vyňať niektoré kmene vírusu z vakcín – prebieha o tom veľká diskusia, či je bezpečné zrušiť povinné očkovanie.



Ďalšia prezentácia bola o prieskume medzi pacientmi s polio – porovnávali, kto sa v minulosti zúčastňoval hydroterapie a kto má prístup k nej aj dnes. Výsledky boli skľučujúce: mnohí by radi chodili plávať, ale ich zdravotný stav sa zhoršil. Objavili sa aj praktické problémy: nedostatok parkovacích miest, bariéry, chýbajúce zdvíhacie zariadenia, nemožnosť získať sprievodcu, veľké vzdialenosti, atď. S pribúdajúcim vekom je teda čoraz ťažšie dostať sa k pre nás dôležitému pohybu vo vode.



Popoludní sa konala živá okrúhla diskusia o budúcnosti EPU a polio organizáciách – ich cieľoch, úlohách a možnostiach rozvoja. Diskusia bola zaujímavá, hoci bez konkrétnych výsledkov – Španieli očakávali, že EPU im pomôže vybojovať väčšiu pozornosť a finančnú podporu od štátu, no sklamali sa. Národné záležitosti môžu vyriešiť len miestni, ak budú vytrvalí.

Nasledujúce dopoludnie patrilo samotnému valnému zhromaždeniu EPU – nič vzrušujúce sa nestalo. Potom sme mali skvelý obed v reštaurácii v centre mesta a následne prehliadku katedrály s miestnym sprievodcom. Katedrála je nádherná, začali ju stavať v 13. storočí a rozširovala sa ešte v 18. storočí. Pútnická cesta El Camino kedysi prechádzala cez katedrálu, no dnes to už z pamiatkových dôvodov nie je povolené.

Mesto je veľmi pôvabné a skutočne priateľské k ľuďom so zdravotným postihnutím – len málokde som sa nedostala dnu. Na uliciach sme videli veľa ľudí na vozíkoch. Počasie bolo výborné a mesto sme si naozaj užili.

Budúci rok by sa Valné zhromaždenie malo konať v **Kodani**, čo bude jednoduchšie, keďže tam lietajú priame spoje, mesto poznám a má veľmi dobrú, bezbariérovú dopravu.“

(Príspevok Kláry Schweitzer bol redakčne skrátený a upravený.)

❖ Už koncom minulého roka som výboru EPU oznámil, že v priebehu najbližších mesiacov rezignujem na funkciu sekretára a člena výboru EPU. Stalo sa tak napokon k 31. 7. 2025 – ešte predtým som na vydanie pripravil jarné číslo Newslettra EPU, dotiahol som všetky veci týkajúce sa prípravy VZ EPU v Burgoose (rozoslanie pozvánok a všetkých potrebných informácií členským organizáciám EPU, registrácia účastníkov, zabezpečenie ubytovania, stravovania, zabezpečenie dokumentov na rokovanie delegátov, vyhotovenie certifikátov o udelení čestného členstva EPU pre troch nominantov, atď., atď.), koncom júla som prezidentovi EPU preposlal všetky agendy, ktoré som ako sekretár od decembra 2021 mal na starosti a tým sa moja misia vo výbore EPU oficiálne skončila. (Pokiaľ viem, o funkcii sekretára výboru EPU sa zatiaľ nerozhodlo, je však pravdepodobné, že to, čo som na tejto pozícii zabezpečoval či mal na starosti ja, sa rozdelí medzi viacerých súčasných členov výboru.)

Ponechal som si zatiaľ len úlohu preposielať členským organizáciám EPU a ďalším záujemcom (je to spolu asi 75 e-mailových adries) každý týždeň aktualizovaný prehľad o výskyte poliovírusu vo svete, ktorý vypracováva Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a s ňou spolupracujúca GPEI (Global Polio Eradication Initiative – Iniciatíva za globálnu eradikáciu polio).

Členstvo našej Asociácie polio v EPU pokračuje však i naďalej, rovnako tak naďalej som pre EPU kontaktnou osobou za našu organizáciu. Je tiež možné – ak Rada AP nerozhodne inak – že sa budem zúčastňovať valných zhromaždení EPU aj v nasledujúcich rokoch ako delegát zastupujúci AP v SR (zúčastnil som sa VZ EPU v rokoch 2012, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2022, 2023 a 2024, posledné tri a VZ v r. 2016 v Piešťanoch som aj sám organizačne zabezpečoval).

Priznám sa ešte, že tých deväť rokov vo výbore EPU a najmä posledné štyri v úlohe sekretára mi dalo poriadne zabráť a som rád, že túto časť svojej kariéry dobrovoľníka mám za sebou, vydýchol som si a môžem sa teraz venovať iným veciam, najmä rodine, vnúčatám, či tomu, na čo som doteraz nemal dosť času.

Štefan Grajčár

Štefan, ďakujeme!

Ako sme sa dočítali v predchádzajúcom článku, skončila sa jedna etapa pôsobenia zástupcu AP v SR v Európskej únii polio, a to priamo v jej najužšom vedení. Nedá mi však nespomenúť si na naše začiatky v spojitosti s touto európskou organizáciou.

Písal sa rok 2012 a Valné zhromaždenie EPU sa po prvýkrát uskutočnilo na pôde Českej republiky – v mekke obrnárov, v Janských Láznach. Práve tam boli predstavené nové členské organizácie EPU: česká na čele s predsedom Jindřichom Benešom, slovenská zastúpená predsedom Štefanom Grajčárom a maďarská Felegyi Károlyom. Za českú AP dovtedy komunikoval Vladimír Vondrejs, ktorý bol aj hlavným spoluorganizátorom tohto janskolázeňského stretnutia. Keďže však už nemohol v tejto funkcii pokračovať, česká AP poverila Štefana Grajčára, aby na pôde EPU zastupoval aj českú organizáciu. A tak sa aj stalo.

Pamätám si, že niektorí naši členovia vtedy považovali členstvo v EPU za zbytočné – vraj „načo nám to bude“. No EPU je organizácia, ktorá združuje ľudí postihnutých detskou obrnou z celej Európy a v rámci svojich možností sa usiluje obhajovať ich záujmy, podporovať spoluprácu a výmenu skúseností, najmä v oblasti zdravotnej starostlivosti a sociálnej pomoci.

Ako sám Štefan píše, pravidelne sa zúčastňoval zasadnutí EPU a výročných konferencií, ktoré sa zameriavali najmä na problematiku post-polio syndrómu. O všetkom nás pochtivo informoval na stránkach nášho združenia.

Krátke zhrnutie:

- Štefan nás v EPU zastupoval od roku 2012.
- V roku 2016 sa stal členom výboru EPU.
- Od roku 2021 pôsobil ako sekretár EPU, a to až do nedávnych dní.
- Naďalej zostáva zástupcom Slovenska v EPU.

Vážení a milí členovia našej AP, dovoľte mi, aby som v mene nás všetkých poďakovala Štefanovi za jeho dlhoročnú, obetavú a reprezentatívnu prácu v rámci EPU – a najmä za to, čo všetko urobil počas svojho funkčného obdobia, a to bez akéhokoľvek finančného nároku.

Jeho nezištnosť, tichá pokora a vytrvalá práca pre EPU zostanú trvalou súčasťou jej histórie. Pomáhal spájať ľudí, udržiavať kontinuitu a zabezpečovať, aby spoločné poslanie EPU – zlepšovať život ľudí postihnutých poliomyelitídou – nikdy nestratilo svoj zmysel.

Milý Štefan, prajeme ti veľa zdravia, vnútorný pokoj a vedomie, že tvoja práca mala a má hlboký význam.

Mária Mruzková

Jak zpomalit vývoj post-polio syndromu (PPS)

Návrh nové strategie a zdůvodnění
doc. RNDr. Vladimír Vondrejs, DrSc.

Z jakých předpokladů jsem při vytváření návrhu vyšel?

Za základní příčinu PPS považuji nedokonalost procesu zotavení a adaptace po smrtícím účinku poliovirů u postižených dětskou obrnou. Tento proces má tři základní fáze:

1. V iniciační fázi poliovirus inaktivuje část neuronů aktivujících vlákna skeletárních svalů. Počet funkčních neuronů klesá, a to má za následek pokles počtu aktivovaných vláken svalů a odpovídající zhoršení mobility pacientů.
2. V následující fázi přežívající neurony kompenzují počáteční smrtící efekt. Jejich axony se na koncích větví a zvyšují tak počet synaptických konců, požadovaných pro aktivaci dalších svalových vláken. Některá z nich pak obnoví funkci po reinervaci, což vede ke zlepšení pohybových schopností.
3. Avšak tato adaptace vede k chronickému přetížení neuronů, později způsobující jejich předčasné vyčerpání a smrt. Tento jev budu nadále označovat jako „vyhoření“ neuronu. Bývá provázeno ztrátou svalové hmoty a později dalšími charakteristickými symptomy PPS.

Tak jako mnoho specializovaných odborníků se domnívám, že detaily „vyhoření“ neuronů nejsou ještě vysvětleny zcela konsenzuálně, a kromě toho existují ještě jiné příčiny, které se na opožděných následcích dětské obrny nezávisle podílejí. Zůstává dokonce nejasné, zda nedokonalý způsob výše uvedené nervové adaptace je vyvolán pouze útokem poliovirů, anebo může být spuštěn i dalšími způsoby např. jinými neurotrofními viry, mechanickými traumaty či genetickými mutacemi.

Výše zmíněná základní příčina však spouští druhotné příčinné řetězce, které jsou startovány na úrovni neuro-muskulární, ale nejsou na tuto hladinu limitovány. Zahrnují např. i degenerativní procesy muskulárně-skeletální a účinky až na úrovni psychické, jako je chronická bolest, únava, vyčerpání a stres z poklesu soběstačnosti.

Po objevu PPS došlo k výrazné změně strategie terapie opožděných následků dětské přenosné obrny. Současné dramaticky pozměněné postupy se však přednostně zaměřují na zpomalování „vyhoření“ neuronů, což je nedostatečné a někdy dokonce rozporuplné, bereme-li v úvahu např. nové poznatky kosmického výzkumu. Viz dále.

Ironicky, časně úspěchy globálního očkování proti obrně vyvolaly předčasné přesvědčení, že poliovirus bude záhy eradikován, což způsobilo pokles zájmu zdravotnictví o další výzkum PPS a také o skupinu lidí, kteří jsou nositeli této diagnózy na celém světě. K úplné globální eradikaci však dosud nedošlo. Protože se však podařilo již dávno vytvořit polioviry *de novo*, vzniká dokonce nebezpečí, že úplná eradikace těchto virů navždycky není s jistotou možná, protože lidé mohou zlovlně kdykoli jejich návrat znovu vyvolat.

Nové výsledky obohacující poznání opožděných následků obrny pocházejí z vesmíru

Mnozí postižení dětskou přenosnou obrnou vědí, že již dlouho před cestami do vesmíru si ortopedi uvědomovali, že předepsat postiženým různými úrazy anebo obrnou např. pomůcky usnadňující chůzi, je třeba velmi zvážit, protože každá úleva námahy pohybem má za následek poměrně rychlý pokles svalové kondice nohou i trupu. Mně samotnému ortoped nejprve odmítl předepsat francouzské hole, když jsem žádal o ně jen proto, abych se rychlostí chůze vyrovnal kolegům, s nimiž jsem chodil obědovat do vzdálené studentské menzy. Vyhověl mi, až když jsem slíbil, že jinak hole používat nebudu. Bohužel, své předsevzetí jsem nesplnil, protože bylo tak lákavé pohybovat se rychleji s menší námahou. Zaplatil jsem za to značnou cenu. Záhy jsem totiž již hole nemohl odložit. Dokonce téměř každý z nás zažil, že polehávání a posedávání není životní styl, který by nám zaručil dobrou zdravotní formu a spokojenost. Přesto však výsledky z vesmíru byly pro lidstvo velmi důležité, protože obrátily pozornost k vlivu mikrogravitace na kosmonauty a přilákaly tak zájem vědců o jevy, které jsou důležité i pro ty s pozdními následky polio včetně PPS, a poutají pozornost, protože lety do vesmíru vyvolávají v lidech pocit, že jsme schopni překračovat donedávna nepřekonatelné hranice. To je zárukou, že v budoucnosti tento problém, důležitý pro celou společnost, bude zdárně vyřešen. Kvůli rychle se zmenšující skupině postižených PPS v neproduktivním věku, by se na takové řešení patrně nenalezlo dost peněz.

Ukázalo se totiž, že astronauti vystavení prodlouženému působení mikro – gravitace zaznamenávají kromě jiných následků rychlý úbytek svalové hmoty a pomalejší demineralizaci kostí. To je způsobeno snadnějším pohybem, respektive redukcí fyzikální zátěže nohou a trupu za podmínek kosmických letů. Tzn., že dlouhé lety jsou pro astronauty tak ohrožující, že by je lidé nemohly realizovat. Alarmující však je, že podobné efekty se dostaví za určitých specifických podmínek i na zemském povrchu. Např. se ukázalo, že u postižených obrnou se zeslabenými svaly zajišťujícími dýchání, kteří leží dlouhou dobu v železných plicích, se z jejich kostí uvolňuje kalcium. U lidí používajících různé pomůcky pro usnadnění chůze dochází k zeslabení svalů. Dokonce i zdraví lidé zažívají po období nedostatku pohybu pokles pohybové kondice. Takovéto příčiny podobné příčinám kosmickým, budu proto nadále označovat jako „kosmické“, abych je odlišil od základní příčiny PPS, za niž se považuje „vyhoření“ neuronů. Poněkud zjednodušeně řečeno „kosmické“ příčiny vyvolávají atrofie z nedostatečného používání motorických funkcí, ale také úbytek hmoty kostí a tím mohou konkurovat zhoršení kondice díky „vyhoření“ neuronů během PPS. Rozhovory s postiženými potvrdily, že tyto příčiny jsou široce rozšířeny a výrazně se podílejí na pozdních následcích obrny.

Interakce „vyhoření“ neuronů s příčinami „kosmickými“ během PPS

„Kosmické“ příčiny atrofie se uplatňují stále významněji hlavně v rozvinutých státech světa, protože jsou indukovány sedavým životním stylem, posilovaným rozvojem dopravních prostředků, komunikačních technologií a automatizací výroby. Projevují se

i u lidí, kteří nečelili útokům poliovirů, ale mohou se s velkou pravděpodobností projevovat také u postižených PPS. Není tudíž překvapivé, že následky „kosmických“ příčin se mohou u postižených obrnou uplatňovat někdy dříve, než dochází k „vyhoření neuronů“. Po odstartování PPS se však hromadí u postižených různé bolesti, stavy únavy a vyčerpání, které jsou spouštěči zvýšených potřeb odpočinku. Neboli „kosmické“ příčiny v této fázi vznikají častěji a významněji konkurují „vyhoření“ neuronů v jejich podílu na poklesu fyzické kondice. Další zvýšení konkurence způsobují nedokonalosti změn terapie po objevu PPS, které sice zpomalují vyčerpání neuronů, ale přitom přímo vyvolávají a zahušťují zvýšené uplatnění „kosmických“ příčin.

Hlavní problémy změněné terapie PPS jsou omezení v oblasti fyzických cvičení

Požadavek dostatečného odpočinku, anebo náhrada chůze za posedávání či polehávání sice zpomalují vyčerpávání přetížených neuronů, ale současně navozují ztrátu kondice prostřednictvím „kosmických“ příčin.

Doporučované včasné používání pomůcek usnadňujících chůzi (opěrné pomůcky, některé ortézy a dopravní prostředky) sice snižuje vyčerpávání přetížených neuronů, ale povzbuzují atrofii z přemíry odpočinku.

Rozpornost mezi doporučováním nepoužívat cvičení proti odporu a požadavkem zvládnutí chůze pro zajištění soběstačnosti je zjevná. (Síla potřebná pro udržení váhy těla při normální chůzi převyšuje odpor aplikovaný při běžných cvičeních.)

Kromě toho je však možné a nutné věnovat zvýšenou pozornost ještě několika průvodním jevům. Např.: nedostatek pohybu vyvolává také vznik nadváhy, která se stává nejen civilizační chorobou, ale zvláště často a významně se projevuje i u pacientů s PPS, jejichž aktivita se zvyšováním nadváhy snižuje a snížení aktivity bez příslušné redukce stravování vede k nadváze. Kromě toho, prochlazení ochrnutých končetin zejména při nedostatku pohybu, výrazně snižuje sílu svalů a celkovou výkonnost postižených a může velmi ovlivnit výkon postižených, kteří se pohybují ve snížených teplotách nevhodně oblečení.

Slibné směry pro výzkum a léčení PPS

Řešení problémů vyžaduje hlubší rozlišení mechanismů úbytků svaloviny u postižených PPS a pravděpodobně také u populace seniorů, kteří čelí jak vyhoření přetížených neuronů, tak svalové atrofii z nedostatku aktivity v porovnání se zdravou populací a kosmonauty, kteří čelí pouze atrofii z nedostatku aktivity, respektive z tělesné nezátíženosti. Pochopitelně nastavení správné intenzity cvičení může být velmi obtížné. Nastavení jedinců se totiž může velmi lišit v citlivosti proti zátěži neuronů i v odolnosti vůči nečinnosti.

Proto jsem se v tomto sdělení zaměřil zejména na hledání jiných cest, které jsou založeny na aplikaci nových nadějných léků, pro odstranění problému atrofie svalů kvůli nedostatku pohybu („kosmické“ příčiny), na neuroprotektivní látky, které zvyšují

stabilitu neuronů anebo se uplatňují při opravách jejich poškození a na prostředky usnadňující hubnutí. Např. vystavení myši mikrogravitaci způsobuje ztrátu jejich svalové hmoty, kterou však lze výrazně potlačit aplikací protilátky YN41, která inhibuje myostatin, protein, který limituje růst svalů (doi: 10.1371/journal.pone.0230818). Obdobný trik by mohl být vyzkoušen jak u astronautů, tak u postižených PPS, a to nejen ve spojitosti s potlačením atrofie svalů, ale i s ochranou proti úbytku kostní hmoty. Je však třeba připomenout, že použití protilátek nemusí být optimální pro tento účel. Proto zde navíc uvádím relativně nový přehledný článek zabývající se strategií inhibice myostatinu obecně (doi: 10.3389/fphys.2022.876078).

Jiné řešení stejného problému naznačují experimenty s hibernujícími sysly. V jejich střevní flóře existují patrně mikroby, které jsou schopné recyklovat produkty z rozpadajících se svalů tak, že jsou znovu využitelné ke svalové novo-tvorbě kompenzující svalový úbytek. To potvrzuje pozorování (Regan M.D. et al. Science 375 (6579), 460-463, 2022), že sysli během hibernace neztrácejí svalovinu, pokud nejsou vystaveni účinku antibiotik, které střevní flóru inaktivují.

Navíc, byly objeveny látky, které způsobují, že svalová hmota přibývá, i když příjemci necvičí („exercice mimetics“) (doi: 10.1016/j.jesf.2023.12.002). Ačkoli mnohé z nich jsou v současnosti nepoužitelné, protože vykazují vedlejší nežádoucí efekty nebo jsou zneužívány k dopingů sportovců. Jejich deriváty se sníženou toxicitou mohou však představovat potenciál pro budoucí použití.

Uvedené postupy jsou nadějně pro prevenci následků „kosmických“ příčin v tom smyslu, že potlačení jejich efektů umožní používat podmínky vhodné pro maximální zpomalení procesu „vyhoření neuronů“. Navíc však lze ještě uvažovat o ze-sílení stability přetížených neuronů nasazením neuroprotektických látek. Tyto prostředky jsou nabízeny v mnoha publikacích citovaných na internetu např. pod heslem „neuroprotective agents“. Jde o narůstající skupinu sloučenin, které se uplatňují hlavně v souvislosti s povzbuzováním přirozených systémů neuronové údržby, stabilizace a oprav, mezi nimiž ční např. mechanismy, které zajišťují detoxikaci stárnoucích neuronů, a dokonce např. výměnu opotřebovaných mitochondrií. Na posledně zmíněných procesech se podílejí glykové buňky, které se s neurony při akci propojí „tunýlkem“.

Mezi neuroprotektivní látky patří také exendin 4, který byl izolován z jedu hibernujícího malého druhu varanů, jehož účinky byly detailně prostudovány, takže jej doporučuji vaší pozornosti i v souvislosti s neuroprotekcí. Je to oligopeptid podobný GLP-1, který je však stabilnější. Byl syntetizován uměle pod názvem „exenatide“. Toto léčivo a jeho některé deriváty se používají proti diabetu 2, což znamená, že jejich povolování by bylo usnadněno. Kromě snižování krevní glukózy a tělesné hmotnosti vykazuje ještě neuroprotektivní vlastnosti (e.i. doi: 10.3389/fneur.2017.00188).

Redukce váhy významně zlepšuje schopnost chodit, která se v případě PPS podstatně zhoršuje, a tak se snižuje soběstačnost postižených. Proto jsou kombinované vlastnosti tohoto léčiva proti PPS tak výhodné. V současné době je však schváleno pro podporu hubnutí mnohem více látek vyznačujících se různými mechanismy účinku (doi: 10.4093/dmj.2020.0258).

Pro koho může být výzkum zpomalování vývoje PPS ještě významný?

Výzkum jevů spojených s „kosmickými“ příčinami již ukázal zásadní význam nejen pro kosmonauty, ale pro celé lidstvo. Překonání potíží s mikrogravitací je totiž nezbytné pro realizaci delších vesmírných letů s lidskou posádkou a pro veškeré jejich praktické přínosy lidstvu. Protože sedavý způsob života a nedostatek pohybu (kosmické příčiny konkurující vyhoření neuronů v případě PPS), vedoucí ke snižování zdravotní kondice, postihuje stále se zvětšující frakci populace zejména v rozvinutých státech světa, význam výše uvedených výzkumů se rozšiřuje i na „zdravou“ populaci obývající zemský povrch.

Za základní příčinu PPS se považuje „vyhoření“ neuronů, které však je vyvoláno nedokonalostí obranného procesu lidského těla, kompenzujícího masovou ztrátu neuronů, usmrčených v první fázi infekce poliovirem. Nebylo však vyloučeno, že tento nedokonalý proces s dočasnou ozdravující účinností, by mohl být odstartován např. i jinak než polioviry. A navíc, polioviry zatím nebyly zcela eradikovány, a i když se to nakonec podaří, nezaručuje to vymizení obrny s jistotou a navždy. Nabízí se např. poměrně snadné zneužití teroristy, neboť již od roku 1981 je znám postup, jak tento virus zkonstruovat uměle a pochopitelně hrozí i utajené ukrytí infekčního vzorku v zájmu budoucího zneužití. Domnívám se však, že z řady důvodů poliovirus nepatří k nejvhodnějším prostředkům současné volby, která by mohla upoutat zájem teroristů, alespoň prozatím. Přichází však v úvahu i neodevzdání sbírkového vzorku k inaktivaci omylem v kombinaci s pozdním nechtěným únikem do prostředí, které již není chráněno očkováním. Podobná situace byla však dobře zvládnuta např. po eradikaci viru pravých neštovic.

A ešte poznámka na záver:

Krátko po prečítaní článku som koncom júna Vladimírovi Vondrejsovi napísal: „...Tvoj článok ma veľmi zaujal, je to pre mňa nový pohľad na vec. Je to taký paradox, možno začarovaný kruh: necvičte, nenamáhajte sa, oslabuje to už aj tak vaše dosť oslabené svalstvo, radšej oddychujte, šetrite sa..., berte však na vedomie, že nepoužívané svalstvo rýchlejšie degeneruje a v konečnom dôsledku vám šetrenie aj tak nepomôže, keď nezdegeneruje nadmernou záťažou (nadmernou vzhľadom na polio a jeho neskoré následky vrátane PPS), zdegeneruje tak či tak kvôli nedostatku aktivity...”

A čo si o tom myslíte vy? Budeme radi, ak nám svoj názor napíšete cez kontaktný formulár na webstránke Asociácie polio v SR (<https://www.polio.sk/kontakt/>).

Štefan Grajčár

Z výstav organizovaných SZTP



Republikové centrum Slovenského zväzu telesne postihnutých každý rok realizuje výstavu výtvarných prác ľudí s telesným postihnutím.

„Zámerom projektu je poskytnúť zážitok z dielne týchto ľudí a oboznámenie zdravej verejnosti s ich výtvarnými prácami ako je maľovanie obrazov, drotárstvo, drevorezba a iné. Ide o ukážku aktívneho prístupu týchto ľudí k životu, odraz ich vnímania sveta, v čom majú ľudia s postihnutím na svet odlišný a v čom totožný pohľad so zdravou populáciou. Projektom chceme poukázať na ich talent a schopnosť, veď niektoré diela sú maľované pomocou nôh, úst prípadne iba pomocou jedného prsta na ruke či nohe“, povedala riaditeľka Republikového centra SZTP Mgr. Oľga Bohuslavová na vernisáži v Nitre.

Z prác našich členov sme mohli obdivovať maľby diamantom Milky Frankovej a akrylové obrazy Rózky Caňovej, obe prevzali Diplom, srdečne blahoželáme.



„Tak to vidíme my“

8. ročník, II. kolo – Bratislava m.č. Petržalka

13. 10. 2025 – 31. 10. 2025

K prezentácii prác členov Slovenského zväzu telesne postihnutých patria aj fotografie. Ukazujú nielen svet očami ľudí s telesným postihnutím, ale aj ich samotných v rôznych životných situáciách, s ich radosťami či starosťami. II. kolo 8. ročníka bolo otvorené v Dome kultúry Lúky, záštitu nad podujatím prevzalo vedenie Mestskej časti Bratislava – Petržalka. Na vernisáži sa k prítomným prihovorila riaditeľka RC SZTP Mgr. Oľga Bohuslavová.

Vystavovateľom blahoželáme a veríme, že v budúcom ročníku bude na výstave prezentovať svoje fotografie viac našich členov – veď dnes fotografujeme úplne všetci!

„Ahojte!“

Viete, prečo vás oslovujem takto neformálne?

Pretože práve toto je náš zaužívaný pozdrav, kedykoľvek sa stretneme – či už na stretnutiach organizovaných Radou Asociácie polio, alebo len tak, súkromne. A keďže sa už mnohí z rôznych dôvodov nemôžete zúčastniť našich pobytov, chcem sa takto prihovoriť vám všetkým, akoby sme sedeli oproti sebe.

Milí priatelia, na začiatku každého roka si povzdychneme, ako rýchlo ten starý ubehol. No nezdá sa vám, že aj tento rok, hoci nám chýba už len niečo vyše mesiaca do konca, letí doslova raketovou rýchlosťou? Veď len nedávno sme si priali šťastný nový rok, tešili sa z príchodu jari a na atmosféru Veľkej noci. A čo leto? V tom rýchlom rytme života a v neustálom striedaní počasia sme si ani nevšimli, že je tu už jeseň - jeseň svojou pestrosťou farieb, v ktorej prevláda zelená, žltá, červená a hnedá, a s čarom babieho leta. Jeseň, ktorej príchod už od augusta v supermarketoch ohlasujú nielen jesenné, halloweenké a dušičkové dekorácie, ale, prekvapivo, už aj vianočné ozdoby a sladkosti.

Keď spomínam Dušičky (Pamiatku zosnulých), nedá mi nespýtať sa: Bol niekto z vás za necelý rok na piatich pohreboch? My s Milanom áno. Na troch, keď nás navždy opustili naši priatelia Alica Suchá, Miloš Stilhammer a Helena Kánová; na štvrtom, keď v septembri zomrel manžel Milanovej netere, a na piatom, keď 18. októbra zomrela moja švagriná. Štyri pohreby v Bratislave a piaty na východe pri Humennom. Po poslednej rozlúčke so švagrinou sme podnikli okruh „Východné Slovensko“, navštívili cintoríny našich drahých zosnulých a celkovo najazdili približne 1 500 kilometrov.

Počas roka sme, našťastie, zažili aj pekné chvíle. Či už s rodinou pri rôznych slávnostných príležitostiach, alebo len tak na návštevách. Stretávali sme sa aj mimo oficiálnych podujatí, napríklad s Majkou a Ondříkom Mockovými, s Marcelou Gašovou a inými priateľmi, buď u nás doma, alebo u nich. Boli to veľmi milé stretnutia.

Krásne spomienky máme aj na pobyty v Trenčianskych Tepliciach, v kúpeľoch Lúčky a v Dudinciach. Nebudem sa o nich rozpisovať podrobne, to určite urobia iní. Všade

sme sa cítili dobre, no iba v Dudinciach sme mali pocit, že nám niečo chýba. Niečo, presnejšie – niekto. Boli to naši členovia z Asociácie polio, medzi nimi aj naše kamarátky z detstva, ktoré si vybrali rekondičný pobyt v Piešťanoch. Bolo to ich rozhodnutie a teší nás, že sa tam cítili výborne, o čom nás s Milanom skoro denne presviedčali nielen SMS správami, ale najmä autentickými fotkami a video zábermi. Veríme, že budúci rok sa aj my s nimi budeme cítiť tak výborne.

Hela Dovhunová

Jubilanti 2026 - I. polrok

Narodeniny dnes máte,
môžete si pripísať ďalší rok,
nech šťastie a zdravie
ešte dlho sprevádza váš krok.



25 rokov	19. 1.	Anna Kostelková	Bratislava
60 rokov	4. 6.	Jarmila Nemčeková	Zálesie
65 rokov	9. 1.	Viera Solnicová	Bratislava
70 rokov	15. 1.	Mária Mocková	Horné Mýto
	9. 6.	Ing. Gizela Grajcárová	Bratislava
75 rokov	23. 3.	Mária Oravcová	Krupina
	25. 3.	Peter Petrík	Košice
	5. 4.	Janka Drobnáková	Stará Ľubovňa
	26. 6.	Emília Franková	Kostoľany pod Trábečom
80 rokov	9. 3.	Ing. Jaroslav Bobek	Čadca
	30. 5.	Helena Lacková	Levoča
	10. 6.	Anna Samáková	Trenčín
	25. 6.	Ernest Horváth	Mýtna Ludany
86 a viac rokov	22. 2.	(89) Zuzana Lichtensteinová	Turčianske Teplice
	25. 2.	(87) Ludmila Kolečkářová	Uherské Hradiště
	23. 3.	(86) Anna Chochúľová	Cífer
	8. 5.	(86) Margita Ečeryová	Bratislava
	9. 5.	(86) Ing. František Kán	Bratislava

Kytica spomienok členov pri príležitosti nedožitých 88 rokov našej dlhoročnej predsedníčky Alicky

S veľkým zármutkom som prijala správu o odchode našej Alicky z tohto sveta, a to aj napriek tomu, že som vedela o jej zhoršujúcom sa zdravotnom stave. Asi dva týždne pred jej úmrtím sme spolu ešte telefonovali – a hoci situácia nebola priaznivá, v nás stále blikala nádej, že sa jej zdravie zlepší. Jedinou útechou pre mňa ostáva vedomie, že sa Alicka dožila krásneho veku.

Poznala som ju dlhé roky – veď dlhý čas pôsobila v našej Asociácii polio ako predsedníčka, naša Polio-mama. Vždy som si ju hlboko vážila a obdivovala jej organizačné schopnosti, najmä pri zabezpečovaní našich stretnutí a rekondičných pobytov. Vedela presne, kto chce byť s kým ubytovaný, ktoré kamarátky chcú bývať na jednom poschodí, kto potrebuje bezbariérovú kúpeľňu a ďalšie dôležité „maličkosti“ – ktoré však pre nás znamenali veľa.

Milá Alicka, budeš nám všetkým veľmi chýbať. Budeme si ťa pamätať usmievavú – takú, akou si bola aj na fotografii pri tvojej poslednej rozlúčke. Veríme, že sa budeš na nás zhora dívať a dohliadať.

Nikdy na teba nezabudneme.

Anka Porembová



S nesmiernym zármutkom som prijala správu, že nás navždy opustila naša milá Alicka. Vždy si ju budem pamätať ako obetavú kamarátku, ktorá s veľkým nasadením pracovala pre nás – obrnárov – a vďaka ktorej sme prežívali nádherné spoločné stretnutia.

Často sme boli v kontakte a vždy, keď sme sa rozprávali, som sa zaujímala o jej

milovaného vnúčika Danielka, ktorého tak veľmi ľúbila. V duchu jej zo srdca ďakujem za všetko, čo pre nás urobila.

Bohužiaľ, októbrových „dvoch osmičiek“ sa už nedočkala – a ani ja jej už nemôžem zablahoželať.

Zuzka Lichtensteinová

Sedela som v divadle na veľmi vážnej a smutnej hre. Zvonenie na mobile aj hodinách som mala vypnuté. Zrazu som pocítila jemné vibrovanie – znak prichádzajúceho hovoru. Potom ďalšie a ďalšie..., a napokon aj krátke cinknutie – SMS. Pomyslela som si: „Fú, to musí byť niečo vážne.“ Očkom som pozrela na hodinky – a tam správa: „Dnes o 6:30 zomrela Alicka.“ Zdrevenela som. Ani tá najveseľšia veselohra by mi v tej chvíli náladu nenapravila. Úprimné slzy, ktoré mi vyhrkli, nevyvolal dej hry – ten som už ďalej ani nevnímala.

Spomenula som si na naše prvé stretnutie – elegantná dáma so šibalským úsmevom. Taká bola naša Alicka. Vždy upravená, trochu prísna, ale veľmi ľudská.

Ďalšia spomienka sa viaže k Dudinciam. Na boku hotela bol malý butik a Alicka si chcela kúpiť blúzku. Oslovila ma, či by som jej s výberom nepomohla. Prišli sme však v nevhodnej chvíli – obchod bol zatvorený. Povedala som jej: „V maďarčine je na to pekné porekadlo.“ Zaujímalo ju, aké. Keď som jej ho povedala, okamžite preskočila do maďarčiny. Na moje prekvapenie ju ovládala.

Neskôr sme si zaspomínali na našu alma mater – študovala som rovnaký odbor ako Alicka, len o pár rôčkov neskôr. Niektorí jej spolužiaci ostali na škole a boli mojimi učiteľmi.

Spomienok je, samozrejme, omnoho viac. Nechávam priestor ďalším...

Drahá Alicka, budeš nám veľmi chýbať.

Rózka Caňová

Poslednú cestu s nami Alicka absolvovala v júli minulého roku, keď sme spolu navštívili členov Asociácie polio počas ich rekondičného pobytu v Hokovciach. V septembri podstúpila náročnú operáciu. Po niekoľkých týždňoch sa vrátila do svojej garsónky, no po nešťastnom páde musela byť umiestnená na inšpekčnú izbu, kde mohla byť pod stálym dohľadom. Odvtedy sa jej zdravotný stav, žiaľ, postupne zhoršoval.

Alicku sme pravidelne navštevovali a boli sme v kontakte aj s jej synom Tomášom. Milan ju viackrát prišiel pozrieť, keď mal cestu na ústredie SZTP alebo vybavoval záležitosti v Bratislave. Napriek ťažkostiam zostávala pri plnom vedomí a vždy sa zaujímal o to, čo je nové v našej komunite. Tak tomu bolo aj dva dni predtým, ako nás navždy opustila. Bola už veľmi slabá, no stále komunikovala. Ako keby tušila, že sa blíži jej odchod, odovzdala Milanovi pozdrav pre nás všetkých. Tento jej posledný odkaz vám teraz tlmočím.

S láskou a vďakou si na Alicku spomíname.

Hela Dovhunová

Vrátili sme sa z rekondičného pobytu v Dudinciach. Ako po minulé roky, aj tento raz sme večery trávili „karbanom“. A práve vtedy som si spomenula na našu Alicku – vernú organizátorku predchádzajúcich pobytov. Prečo?

Dlhé roky som vo svojej malej taštičke nosila karty, pre prípad, že by sa našiel niekto, kto by si chcel zahrať. Pravda je, že som to nikdy nikomu nespomenula, takže som ani nemohla očakávať odozvu. Až raz, počas rozhovoru v Hokovciach, som sa s Alickou rozprávala o našich liečebných a rekondičných pobytoch v Janských Láznach. Nemohla som nespomenúť svoju vášeň pre hranie kariet. Alicka sa len usmiala a povedala, že aj ona rada hrávala. A tak sa začalo naše „karbaníčenie“ aj na slovenských pobytoch.

Dokonca náš predseda pri organizácii športových hier zaradil hranie kariet ako disciplínu v rámci hier a súťaží.



Bolo príjemné tráviť večery pri hre s Alickou. Postupne sa k nám pridali Zuzka, Rózka a Slávka. Bolo nám fajn – pobavili sme sa, často sa aj zasmiali alebo trochu nafučali, keď nám niekto prekazil naše kartárske úmysly. Bolo jedno, či sme vyhrávali alebo prehrávali – dôležitá bola radosť z hry a naša kartárska súhra.

Milá Alicka, už sa teším, keď sa tam hore znovu stretneme a opäť si spolu „zakarbaníme“.

Marika Mruzková

Navždy nás opustili



Miloš Stilhammer

z Bratislavy

18. apríla 2025

vo veku 79 rokov



Helena Kánová

z Bratislavy

22. mája 2025

vo veku 81 rokov

S Miloškom sme sa nestretávali často. Posledné dva – tri roky už nechodil na rekondičné pobyty, pretože sa mu zhoršoval zdravotný stav. Vlni nás všetkých prišiel pozdraviť počas víkendovky v Trenčianskych Tepliciach, kde sme posedeli v priateľskom kruhu pred hotelom Krym. Zvykol sa zúčastňovať aj na našich mikulášskych posedeniach pri kačacine – v Trojke alebo v Tryskáči. Často telefonoval s Milanom, ich rozhovory boli dlhé a zaujímavé, najmä o spracovávaní zoznamov členov našej Asociácie polio od jej založenia. Neustále sa zaujímal o dianie v našej asociácii, aj o nás samotných – všetci sme poznali jeho aktivitu.

Nevieme, koľko rokov sa v tichosti trápil, no nám sa zdalo, že odišiel veľmi rýchlo.

O Helenke sa mi píše veľmi ťažko. Hľadám slová, ako vyjadriť, čím všetkým si prešla. Možno je to aj tým, že sme si s ňou – spolu s Alickou – boli blízke. Na poslednom re-

kondičnom pobyte bola s nami v roku 2023 v Hokovciach – už na vozíku. Často sme si telefonovali a aj sa navštevovali.

V novembri 2023 sme ju prišli pozdraviť k jej 80. narodeninám. Ležala na polohovateľnej posteli v priestrannej izbe s výhľadom na stromy a oblohu. Zdalo sa nám, že je pokojná. Doniesli sme jej tortu, kyticu a malé darčeky. Sama sa vedela posadiť, s chuťou si dala kúsok torty a s radosťou sa s nami rozprávala. Prosila nás, aby sme ju opäť čoskoro navštívili.

Na návštevách sme videli, ako pomaly slabne. Na jej 81. narodeniny sme prišli už len my dvaja – Alicka bola po operácii. Helenka bola veľmi slabá, no stále s nami komunikovala. Dokonca sme urobili video-hovor s Alickou, ktorému sa veľmi potešila.

Postupne sa jej však zhoršoval stav a už nevedela ovládať mobil. Keď sa nám nedarilo skontaktovať, volali sme dcére, ktorá nás informovala, že maminka má vážne de-kubity, ktoré jej ošetrojú sestričky, a že veľmi trpí.

Pár dní pred Helenkiným odchodom nám dcéra povedala, že jej stav je vážny, že už s nikým nekomunikuje a čakajú to najhoršie. Helenka sa trápila takmer tri roky – možno aj dlhšie, než sme tušili. Vieme, že bola spoločenská, rada chodila na naše aj iné stretnutia a ako silne veriaci často navštevovala kostol. To všetko jej veľmi chýbalo. Viete, o čom hovorím – mnohí vieme, že samota ubíja.

Keď mala Alicka poslednú rozlúčku v bratislavskom krematóriu, pršalo celý čas.

Keď sme sa lúčili s Miloškom v Stupave, lialo ako z krhly. Vtedy sme si s Milanom povedali, že aj nebo za nimi plače.

Keď sme sa naposledy lúčili s Helenkou na cintoríne v Podunajských Biskupiciach, bolo krásne, slnečné počasie. Vtedy sme si povedali, že sa nebo teší, že sa konečne vyslobodila z utrpenia.

Nech odpočívajú v pokoji, češť ich pamiatke.

Hela Dovhunová



RADA AP v SR

- Predseda:** **Ing. Milan Dovhun**, Hlavná 64, 930 25 Vrakúň
Tel.: 031/5694 192, 0903/141 030
e-mail: dovhunmilan@gmail.com
- Podpredsedníčka:** **Mgr. Anna Hmiráková**, M. R. Štefánika 589/68, 907 01 Myjava
Tel.: 0904/977 341
e-mail: a.hmirakova@centrum.sk, annah589@gmail.com
- Hospodárka:** **Ing. Rozália Caňová**, Baničova 8, 949 11 Nitra
Tel.: 0903/435 427
e-mail: rozaliacanova@gmail.com
- Členky:** **MUDr. Zuzana Baranová, PhD.**, Nám. Laca Novomeského 5,
040 00 Košice
Tel.: 0905/317 413
e-mail: zuza.baran@gmail.com
- Ing. Jozefína Slezáková**, Tematínska 35,
915 01 Nové Mesto n/Váhom
Tel.: 0903 237 285
e-mail: jozefinaslezakova@gmail.com

Kontrolná komisia AP v SR

- Predseda:** **Jana Šebianová**, Novozámocká 2473/3, 960 01 Zvolen
Tel.: 0908/148 544
e-mail: j.sebianova@gmail.com
- Členovia:** **Ondrej Mocko**, Blatná ul. 55/15, 930 13 Horné Mýto
Tel.: 0911/750 357
e-mail: anrym799@gmail.com
- Anna Porembová**, Švábska 35, 080 05 Prešov
Tel.: 0918/460 906
e-mail: aporembova@gmail.com

**Slovenský zväz telesne postihnutých,
republiková špecifická organizácia
Asociácia polio v SR**

IČO: 30790255

Sídlo: Ing. Milan Dovhun
Hlavná 64/38
930 25 Vrakúň
Mobil: 0903 141 030
E-mail: asociaciapolio@centrum.sk
Web: www.polio.sk

Bankové spojenie:
Prima banka Slovensko, a. s.
pobočka Bratislava – Karlova Ves
Číslo účtu
SK03 5600 0000 0086 2977 1001

Pri bezhotovostnej úhrade uveďte názov účtu tak, ako je uvedený vyššie. Upozorňujeme, že niektoré banky z dôvodu limitu 70 znakov môžu zobraziť mena majiteľa účtu takto

Slovenský zväz telesne postihnutých, republiková špecifická organizác.

Milí členovia,

prajeme vám krásne a príjemné vianočné sviatky, plné pokoja a radosti. Do nového roku 2026 vám želáme veľa zdravia, šťastia a spokojnosti.

Rada Asociácie polio v SR





Informátor Asociácie polio v SR
Vydáva a bezplatne rozširuje pre svojich členov a priaznivcov AP v SR

Zostavila a graficky upravila: Rozália Caňová
Tlač: Tlačiareň REA s.r.o.