

INFORMÁTOR ASOCIÁCIE POLIO V SR

Z obsahu:

- **III. Zjazd SZTP**
- **Informácie, ktoré vás zaujímajú**
- **Osteoporóza**
- **Homeopatia pre každého**
- **Lieky a post-poliomyelitický syndróm**

Namiesto úvodu

Vážení priatelia,

od posledného vydania nášho Informátora uplynulo viac ako pol roka. Bolo to obdobie jari a leta, obdobie, keď sa nám je omnoho lepšie, ako v týchto zvyšných mesiacoch. V priebehu tohto času sme sa zišli v hojnom počte na jarnom víkendovom stretnutí v Piešťanoch a potom v horúcom lete v Dudinciach

Oproti Šírave, kde sa konal náš sociálno-rehabilitačný pobyt niekoľkokrát za sebou, boli Dudince v niečom iné. Celkove možno konštatovať - a verím, že so mnou súhlasíte - že pobyt sa vydaril. Počasie ako na objednávku, naopak, niektorým tie príšerné horúčavy išli na nervy. Procedúry boli v norme, personál nám všemožne vychádzal v ústrety, aj plávať bolo kde. Naše diskotéky sa tiež vydarili (až na malé chybičky), tombola bola bohatá, dokonca 2-krát za pobyt.

V čom to teda bolo iné?

Myslím, že sme mali pomerne málo priestoru na stretávanie sa každý deň. Malo priestoru na to, aby si každý odhalil svoju dušu, obnažil pred ostatnými, dostal niekoľko povzbudzujúcich injekcií v podobe rád, úsmevov, alebo čisto pohľadu. Áno, sme už takí - táto naša polio-rodina. Chceme sa vyzprávať, vypočuť sa navzájom, odovzdať svoje skúsenosti, upozorniť na úskalía, ktoré by mohli prísť do cesty, je to ako v normálnej rodinnej bunke, ktorá žije rozhádzaná po celej republike, ale keď sa stretne, chce byť spolu tých málo 10 dní. Aby každý nabral síl do ďalšieho roku, aby vládol niest svoje bremeno.

Musím sa vám priznať, že bolo veľmi problematické vymyslieť a zariadiť, aby sa na pobyt dostali všetci, ktorí chceli prísť, spolu nás bolo na kurze vyše 80. Ale nakoniec sa to podarilo. Boli sme šťastní, keď sme videli, že všetci sú spokojní. Viem, boli aj nespokojenci, ale aj v najlepšej rodine sa nájde taký člen, ktorého treba trochu prevychovať, aby sa nechoval sebecky. A on sám zistí, že nekonal správne, potichu sa zaradí a je rád, že mu to nikto nepripomína. Každý sme iný, ale všetci sa musíme snažiť pochopiť toho druhého, ak chceme, aby naša rodina polio vydržala pokope. A to, som presvedčená, všetci si úprimne želáme.

V budúcnosti - ak to len bude možné - budeme vyberať také zariadenie, ktoré nám poskytne viac súkromia a priestoru na spoločné posedenia.

Verím, že sa nám to podarí k spokojnosti všetkých našich členov a teším sa na naše najbližšie stretnutie na jar.

Vaša predsedníčka



III. ZJAZD SZTP

V dňoch 1. a 2. júla 2000 sa konal III zjazd SZTP. Za Asociáciu polio v SR sa na tomto zjazde zúčastnili predsedníčka Ing. A. Suchá a podpredsedníčka Ing. J. Slezáková.

Vzhľadom na to, že došlo k zmene v Organizačnom poriadku SZTP, pokiaľ ide o názvy orgánov, uvádzame výňatok z tohto dokumentu.

"Organizačný poriadok SZTP vychádza zo Stanov SZTP. Upravuje postavenie, právomoc a činnosť SZTP, vzťah orgánov k základným organizáciám, okresným, krajským, republikovým špecifickým organizáciám a štátnym orgánom.

Najvyšším riadiacim, kontrolným a koordinačným orgánom SZTP je Republikové zhromaždenie delegátov (ďalej RZD). Koordinačnú, riadiacu a kontrolnú činnosť vykonáva v súlade so Stanovami SZTP, uzneseniami RZD SZTP a Hlavnými smermi činnosti SZTP.

Republiková rada SZTP (ďalej RR) je riadiacim a pracovným orgánom pôsobiacim medzi zasadnutiami RZD SZTP, ktorému o svojej činnosti podáva správy. RR sa skladá z:

- predsedu SZTP,
- predsedov krajských rád,
- zástupcov republikových špecifických organizácií,
- zástupcov krajov, kde počet členov je vyšší ako 2 500, ktorý sa aktualizuje na základe Štatistických hlásení vždy vo februári príslušného roku.

Republiková rada sa schádza podľa potreby minimálne 4-krát ročne. Zvoláva ju predseda SZTE

Noví členovia Republikovej rady SZTP, schválení na RZD SZTP:

Ing. Monika Vrábľová, Bratislava	predsedníčka
Mária Antalová, Žilina	podpredsedníčka
Ing. Ladislav Pleša, Košice	podpredseda
Viliam Franko, Kostoľany pod Tribečom	podpredseda

Ing. Stanislav Lackovič, Bratislava; Ing. Eugen Surovčík, Levice, Milan Stuhl, Trenčianske Teplice, Stanislav Stránsky, Trnava, Vladislav Gutten, Zvolen, Jozef Ľevko, Hažín nad Cirochou; Anna Olejárová, Prešov, Ing. Jozefína Slezáková, Nové Mesto nad Váhom, Viera Janečková, Malacky, Zdenka Jenčová, Košice, Eva Lechmanová, Michalovce, Ján Putyra, Banská Štiavnica, Anna Stejskalová, Nitra, Elena Šteflcová, Sobotište.

Revízna kontrolná komisia SZTP

Mária Trenčíková, Malacky, predsedníčka; Zuzana Adamovičová, Prešov, Ing. Danica Andorová, Zlaté Moravce, Ing. Ladislav Bormstein, Veľký Krtíš, Ing. Miroslav Béda, Budkovce; Ing. Danica Kanuščáková, Košice, Zlatica Korud'ová, Sabinov, Edita Molnárová, Želiezovce; Otilia Vizváriová, Denica.

Predseda Slovenského zväzu telesne postihnutých je najvyšším predstaviteľom SZTP. Je štatutárny zástupca a reprezentuje SZTP pri rôznych príležitostiach. Zvoláva a riadi zasadnutia RZD a RR SZTP, prípadne pover ďalšieho člena Republikovej rady touto úlohou v jeho neprítomnosti. Predseda nemá právo veta v prerokovaných otázkach. Je vedúcim Republikového centra SZTP (ďalej RC). Prijíma a uvoľňuje zamestnancov RC. Je priamym nadriadeným pre zamestnancov SZTP.

Riaditeľ RC SZTP je ďalším štatutárnym zástupcom BC. Je prijímaný na základe výberového konania.

Krajská rada SZTP je riadiacim orgánom SZTP v kraji. Pozostáva zo zástupcov okresných rád. Má právnu subjektivitu odvodenú od SZTP.

Republiková špecifická organizácia (ďalej RŠO) – (sem patrí Asociácia polio v SR) združuje členov podľa špecifického postihnutia, ich rodinných príslušníkov, sprievodcov a osobných asistentov z celého Slovenska. Členmi môžu byť aj odborníci z oblasti zdravotníctva, sociálnej sféry, ale aj z inej sféry našej spoločnosti, proste všetci, ktorí chcú pomáhať ťažko telesne postihnutým integrovať sa do spoločnosti.

RŠO mi špecifické postavenie v SZTP. Pracuje na základe svojho štatútu, ktorým sa začleňuje do SZTP a predkladá ho na schválenie Republikovej rade.

Zodpovedá za zverený majetok, hospodári so svojim vlastným majetkom, ktorý získava z členských príspevkov a sponzorských darov. RŠO má právnu subjektivitu odvodenú od SZTP. Vzniká s minimálnym počtom 500 členov. Deleguje svojho zástupcu do RR.

Okresnú radu SZTP tvoria zástupcovia základných organizácií a členovia TP zo zmiešaných organizácií, ktorí sú zastúpení v Okresnej rade jedným zástupcom a to, telesne postihnutým členom.

Základné organizácie SZTP majú právnu subjektivitu odvodenú od SZTP. Ich právomocí a úlohy sú určené Stanovami SZTP.

Písomnosti zásadnej povahy na každom organizačnom stupni SZTP podpisuje predseda, alebo nim poverení podpredsedovia.

Členovia SZTP sa môžu združovať do klubov na základe záujmov, záľub a potrieb. O založení klubu rozhoduje najmenej 5 členov, ktorí prejavia spoločný záujem. Kluby nemajú právnu subjektivitu.



Ďalší v našich členov opustili naše rady:

Ing. Ján Šurda, Bratislava
Sidónia Robotová, Trenčianska Teplá
Mikuláš Koňak, Nálepkovo

Češť vašej pamiatke! Nezabudneme!

**Oznamujeme členom Asociácie polio v SR, že sa zmenila
adresa sídla Asociácie polio: Púpavová 24, 841 04 Bratislava.
Účet v Slovenskej sporiteľni Bratislava, pob. Páricková AP v SR,
č. účtu: 17 314 69 80/0900**

**Prihlášky do AP v SR pre nových členov a priaznivcov
môžete získať u tajomníčky alebo predsedníčky AP**

Informácie zo zasadnutia Rady AP v SR

V čase víkendového stretnutia v Piešťanoch (7. 5. 2000) sa uskutočnilo krátke zasadnutie Rady AP, kde sa prerokovalo zabezpečenie sociálno-rehabilitačného pobytu v Dudinciach.

Dňa 28. 8. 2000 sa uskutočnilo v Dudinciach zasadnutie Rady A s týmto programom:

- Doriešenie revízie pokladničných dokladov a peňažných denníkov za roky 1998-99. Táto oneskorená revízia bola zapríčinená chorobou predošlej hospodárky Ing. Chudej, problém doriešia členovia revíznej komisie)
- Personálne zmeny v Rade AP
Vzhľadom na to, že funkciu hospodárky prevzala od roku 2000 pani Kánová, Ing. Chudá prestala byť členkou Rady AP v SR a nahradila ju Helena Kánová.
- Vypracovanie návrhu Štatútu Asociácie polio
Rada AP poverila Ing. Daneka vypracovaním návrhu "Štatútu Asociácie polio", ktorý bude vychádzať z nových Stanov SZTP, schválených na III. zjazde SZTP. Návrh Štatútu budú pripomienkovať všetci členovia Rady a súčasne aj právnici z našej organizácie.
- V súvislosti so zmenou sídla AP do Bratislavy, je potrebné vyhotoviť pečiatky s novou adresou. (Zabezpečí A. Suchá)
- Kooptovanie do Rady AP
Po dôkladnom zvážení a vzájomnej konzultácii s RNDr. Bezecným, Rada AP rozhodla kooptovať do revíznej komisie Janu Šebianovú namiesto RNDr. Bezecného, ktorý je pracovne tak vyťažенý, že nestíha si plniť funkciu člena revíznej komisie.

Dňa 13. 10. 2000 v Trenčianskych Tepliciach sa uskutočnilo ďalšie zasadnutie Rady AI v SR s týmto programom:

- Zhodnotenie aktivít za rok 2000
- Plán aktivít na rok 2001
- Správa revíznej komisie o ukončení prevzatia agendy hospodárky od Ing. Chudej
- Správa o hospodárení AP v SR za 8 mesiacov roku 2000
- Pripomienky k Štatútu AP
- Príprava 2. čísla Informátora Asociácie polio

- Za predsedníčku revíznej komisie bola navrhnutá a schválená Jana Šebianová, členky komisie Mgr. M. Mruzková a Z. Lichtensteinová

Informácie, ktoré vás zaujímajú

(prevzaté z časopisu TP+TP)

Prednostné vybavovanie ŤTP na hraničných prechodoch

Colné riaditeľstvo SR na základe požiadavky ťažko telesne postihnutých občanov oznamuje, že prednostné vybavovanie občanov s ťažkým zdravotným postihnutím, majiteľov osobných motorových vozidiel označených znakom 02 na hraničných prechodoch budú akceptovať, ak o to občania požiadajú. (*Rozhodnutie gen. riaditeľa Colného riaditeľstva SR zo dňa 31. 5. 1999.*)

Nové označenia 02

Ťažko pohybovo postihnutí držitelia preukazu OŤZP alebo OŤZP so sprievodcom si môžu zakúpiť nové označenia (medzinárodný symbol vozíčkára), ktorý musia umiestniť na pravom prednom a pravom zadnom skle auta, v ktorom sa vezú. Nové označenia sú opatrené hologramom proti falšovaniu a fóliou, Označenia budú mať dlhšiu trvácnosť ako predchádzajúce. Zakúpiť si ich môžete v okresných a krajských centrách SZTP. Platnosť starých označení je predĺžená do 31. 12. 2001.

ŠKODA AUTO Slovensko, s.r.o.

Na základe dohody medzi SZTP a ŠKODA AUTO Slovensko, s.r.o. nám importér vozidiel Škoda v SR ŠKODA AUTO Slovensko, s.r.o. od 1. 1. 2000 znížil doporučené ceny vozidiel Škoda Octavia a od 21. 1. 2000 doporučené ceny Škoda Felícia. Zníženie cien sa dotýka aj nadštandardnej výbavy.

Zníženie odporúčaných cien je z dôvodu zníženia dovoznej prirážky 2% a zníženia marže obchodníka. Z tohto dôvodu nie je možné poskytovanie 6% zľavy z ceny vozidiel pre členov SZTP. Vzhľadom na uvedenú skutočnosť nám oznámili novú výšku zľavy vo výške 5%, ktorá bude poskytovaná všetkým držiteľom ZŤP, ZŤP/S, OŤZP.



MUDr. Emilia Gazdíková

Osteoporóza

Osteoporóza je časté ochorenie postihujúce celú kostru. Je charakterizované úbytkom kostnej hmoty a poruchou mikroarchitektúry kostného tkaniva. Osteoporotická kosť je tenká a fragilná vysokým rizikom zlomenín.

Kosť je živé tkanivo, v ktorom dochádza k neustálej obmene kostnej hmoty. Je tvorená pružnou bielkovinovou hmotou, ktorá je spevnená fosforečnanom vápenatým. Existuje určitá rovnováha medzi novotvorbou a odbúraním kostnej hmoty, v mladosti sa hmota tvorí rýchlejšie ako odbúravaná a kostnej hmoty pribúda. Asi po 35. roku života dochádza k rýchlejšiemu odbúravaniu kostnej hmoty, ako je novotvorba. Ak sa množstvo kostnej hmoty zníži pod určitú hranicu, diagnostikuje sa osteoporóza. Ochorenie prebieha dlhodobo, často bez príznakov, alebo len s neurčitými ťažkosťami - najčastejšie bolesti chrbta, alebo neurčité bolesti končatín. Toto ochorenie je hlavným faktorom, ktorý podmieňuje zlomeniny stavcov chrbtice, kostí končatín - najčastejšie kosti zápästia a stehennej kosti. Osteoporóza postihuje obe pohlavia, ale u žien nastáva úbytok kostnej hmoty už o 10 rokov skôr a prebieha rýchlejšie ako u mužov. V súčasnej dobe s predlžujúcim sa vekom a nezdravým spôsobom života (málo pohybu, stres, nesprávne stravovanie a niektoré ochorenia) až 20% žien utrpí do 65 rokov jednu alebo viac osteoporotických zlomenín, po 65. roku života až 40 % žien utrpí zlomeninu aj bez výraznejšieho násillia, u zlomenín stavcov chrbtice si dokonca na predchádzajúci úraz ani nespomenú.

Osteoporóza je najčastejším metabolickým ochorením na svete, postihuje desiatky miliónov ľudí hlavne v rozvinutých krajinách.

K rizikovým faktorom vzniku osteoporózy patria:

- genetická predispozícia (viac u belochov ako černochoch),
- vyšší vek,
- gracilná kostra,

- nedostatok pohlavných hormónov u mužov aj žien, nadbytok hormónov u niektorých ochorení (zvýšená činnosť nadobličky, štítnej žľazy, príušných teliesok),
- pri poruchách výživy (poruchy trávenia, nedostatočný prívod vápnika, vitamínu D),
- pri ochoreniach obličiek, pri cukrovke, pri liečení niektorých nádorov cytostatikami,
- pri liečení niektorými hormónmi.

K ďalším rizikovým faktorom patria: nedostatok pohybu, fajčenie, nadmerné pitie alkoholu, kávy, coca-coly!

Prevenia:

- zabezpečiť dostatočný príjem vápnika v potrave, asi 1 gram denne, po 65. roku života 1.5 g denne,
- dostatočný príjem vitamínu D, C (zelenina, ovocie, obilniny, primeraná expozícia slnečného žiarenia),
- primeraná fyzická aktivita (20-30 min. rýchlejšej chôdze, 2-3 x týždenne plávať, bicyklovať.) Pohyb zlepšuje svalovú silu, znižuje riziko pádov a zlepšuje pravdepodobne aj pevnosť kostí.

Diagnostika: vyšetrenie kostnej hmoty - denzitometrické vyšetrenie markrov rezorpcie a novotvorby kostnej hmoty (laboratórne vyšetrenie krvi a moču).

Liečba zahŕňa hormonálnu substitučnú liečbu u žien, nehormonálnu terapiu, vitamíny D, C, minerály. **Liečba patrí do rúk odborníka!**

Osteoporotické zlomeniny výrazne zhoršujú kvalitu života, často vedú k invalidite, k závislosti postihnutých na druhej osobe.

V súvislosti s predlžovaním ľudského veku a s demografickým vývojom u nás sa osteoporóza stáva závažným zdravotným sociálnym a ekonomickým problémom. Vzhľadom na finančnú náročnosť liečenia sa stáva časovou ekonomickou hrozbou,

Hoci sa zlepšujú možnosti liečby osteoporózy, najlepšou ochranou je tejto hrozbe predchádzať, ako ju liečiť.



MUDr. Daniela Babincová

Homeopatia pre každého - Prichádza zima

Homeopatia je liečebná metóda založená na princípe podobnosti. Tento spočíva v tom, že ak nejaká látka podaná vo vysokých dávkach vyvolá u zdravého človeka príznaky určitého ochorenia, potom tá istá látka vo veľmi malých dávkach lieči pacienta s podobnými príznakmi. Je to liečba prirodzená, bez vedľajších účinkov, vhodná pre dojčatá, deti, dospelých i starých ľudí.

Pre homeopatiu je tiež typická individuálnosť liečby. Pre lekára zaoberajúceho sa homeopatiou je dôležité vidieť pacienta celostne a rešpektovať jeho osobité reakcie.

Homeopatické lieky sa pripravujú zo surovín rastlinného, živočíšneho alebo minerálneho pôvodu, pričom vstupná surovina je mnohonásobne riedená. Liek účinkuje tým, že prirodzene stimuluje obranné reakcie organizmu. Účinok býva rýchly pri akútnych ochoreniach ako sú chrípky, zápal horných ciest dýchacích a iné. Homeopatický liek pôsobí aj na chronické choroby, ako napr. ekzémy, alergie a mnohé iné choroby.

Existujú dva typy homeopatických liekov, jednozložkové obsahujú len jednu aktívnu látku, ich pôsobenie závisí na riedení, a preto treba, aby takýto liek ordinoval lekár - homeopat. Druhé sú tzv. špeciality s komplexnejším zložením. Práve tieto môže pacient použiť sám po prečítaní príbalového letáčka.

Lieky sa najčastejšie pripravujú vo forme granúl, ale sú aj iné formy: globulky, tablety, kvapky a masti. Granule a tablety sa nehltajú, nechajú sa voľne rozpustiť v ústach 15 minút pred alebo po jedle. Najčastejšie sa do poručuje dávka 5 granúl naraz, alebo celý obsah dózy, ak ide o malé globulky. Nie je vhodné dotýkať sa lieku holými rukami.

Blíži sa zima a s ňou časté prechladnutia a ochorenia horných dýchacích ciest. Preto vám aktuálne odporúčam niekoľko liekov do vašej domácej lekárnicky.

OSCILLOCOCCINUM - je najrozšírenejším liekom na svete na liečbu a prevenciu chrípky. Hlavne v počiatočnom štádiu ochorenia dokáže zmier

niť alebo odstrániť príznaky chrípky. Preventívne sa užíva jedna tuba globuliek 1x týždenne počas obdobia zvýšeného výskytu chrípky, liečebne pri prvých príznakoch chrípky 3 tuby po jednej v 6-hodinových intervaloch. Pri rozvinutom štádiu chrípky 3 dni jednu tubu denne, doplniť liekom na rozvinutú chrípku-PARAGRIPPE, Podáva sa v horúčkovitých stavoch vo forme tabliet - každú hodinu cmúľať dve tablety. Ak sú sprievodné bolesti hlavy, možno pridať **CEPHYL** tablety, pozor však, obsahuje acylpyrín.

Kašeľ býva častým sprievodným symptómom zimných ochorení. Pre deti i dospelých je dobrým pomocníkom **STODAL** sirup. Dávkovanie pre dospelých je jedna polievková lyžica 3-5 krát denne, pre deti čajová lyžička 3-5 krát denne.

Bolesti hrdla so zachrípnutím, stratou hlasu, zápalom hrdla i dýchacích ciest pomôžu odstrániť **HOMEVOX** tablety-5-krát denne cmúľať 1 tabletu. O nádche sa často hovorí, že sa nedá liečiť. **CORYZALIA** môže byť užitočná, ak budete každá hodinu cmúľať jednu tabletu. Na uvoľnenie lepkavých hlienov v nose a hrdle je vhodné použiť **KALIUM BICHROMICUM CH5** a to 5krát denne 5 granúl. Uvedené lieky žiadane vo svojej lekárni.

V odbornej literatúre o post-polio syndróme sa zdôrazňuje, že pacienti a detskou obrnou by si mali dôkladne liečiť všetky vírusové infekty. A keďže nám zima klope na dvere, prajem vám, aby sa vám vyhli všetky jej nástrahy a ak bode treba, nech sú vám užitočné moje homeopatické odporúčania.

Aspekty svalovej kompenzácie a fyzickej aktivity u poliomyelitikov

Zaujímavý článok profesora rehabilitačnej medicíny na Göteborgskej, univerzite vo Švédsku, zaoberajúci sa vplyvom cvičenia a celkovej pohybovej aktivity na svalstvo osôb postihnutých poliomyelitídou, prináša prvé číslo tohtoročného časopisu Polio Network News.



Patríte tiež medzi tých jednotlivcov čo poctivo „mučia“ svoje telo cieľovou terapiou v dobrej viere, že všetko čo robíte, je pre blaho vašich oslabených svalov? **Vedzte teda, že je načas** zamyslieť sa nad tým, či všetko čo pre svoje telo robíte, vám aj prospieva.

Vhodný tréningový režim je totiž mimoriadne dôležitý, jednotlivé avaly môžu byť u jednotlivých osôb postihnuté obrnou veľmi rozdielne, niektoré dosahujú atrofiu takého stupňa, že nie sú schopné samy vykonávať pohyb, iné sú zoslabnuté a majú tendenciu zhoršovať sa s rizikom preťaženia, a ďalšie sú zoslabnuté, pričom toto zoslabenie je konštantné, takže tréning v tomto prípade má svoj význam. U niektorých svalov sa ich sila zlepšila natoľko, že sú „takmer normálne“, alebo „normálne“, ale existuje tu riziko ich preťaženia. Preto je individuálny tréning ako aj tréning jednotlivých skupín svalov veľmi dôležitý.

Silová funkcia svalov sa zisťuje pomocou dynamometra a elektromyografu a na základe zistení je možné stanoviť penzum (množstvo) dennej fyzickej aktivity vhodnej pre jednotlivca.

Vo svaloch poliom postihnutých osôb dochádza ku kompenzačným procesom re-inerváciou susediacich nervových vlákien do svalových vlákien (svalových buniek, ktoré stratili svoje inerváciu odumretím nervových buniek v akútnej fáze polio, ako aj neskôr. Inak by poliom postihnuté svaly mohli atrofovať. Pri tomto kompenzačnom procese môže nervová bunka re-inervovať 4 až 5-násobne normálneho počtu svalových vlákien a niekedy až 10-násobne. Iným kompenzačným mechanizmom je hypertrofia svalových vlákien najpravdepodobnejšie spôsobená preťažovaním slabých svalov, ktoré sú však ešte dostatočne silné na vykonávanie každodenných činností. Aj taká bežná činnosť ako vstávanie zo stoličky alebo chôdza po rovnom povrchu môže takmer maximálne zaťažiť a tým byť stimulom pre zväčšenie veľkosti svalových vlákien ale nie ich počtu. Svalové vlákna tak môžu 2-3krát zväčšiť svoju normálnu veľkosť.

Súčasný štúdium ukazuje, že veľmi veľké motorické jednotky presahujúce 20-krát normálny stav s asi 10-krát väčším počtom svalových vlákien, môže mať problémy. Môžu buď stratiť niektoré svalové vlákna alebo ľahšie odumierať.

Neexistujú systematické informácie o tom, či fyzická aktivita a preťaženie môžu spôsobiť faktickú stratu svalových vlákien alebo nervových buniek. U niektorých motorických jednotiek bolo možné identifikovať poruchy neuromuskulárnych transmisíí, ale toto nebolo zistené ako hlavný faktor svalovej slabosti. Či to môže prispievať k únave svalov, o tom sa vedú ešte debaty. Iný kompenzačný proces - hypertrofia svalových vlákien - má pozitívny

účinok na udržanie sily, ale mohla by mať negatívny vplyv na únavnosť. Zatiaľ je len veľmi málo známe riziko preťaženia, ktoré spôsobuje trvalé poškodenie svalov. Je však známa dlhodobá únava po príliš namáhavom cvičení postihnutých svalov. Tie potrebujú dlhší čas na regeneráciu než zdravé svaly, Riziko teda vzniká, ak obrnár nemá dostatočne dlhý čas na odpočinok a jeho svaly sú trvale preťažované. Svoj význam má napr. spomalenie chôdze a prekladanie aktivít prestávkami. Pre zlepšenie výdrže má svoj význam aj jazda na ergometri, skupinové cvičenie výdrže s hudbou. Cvičenie s odporom je kontroverznejšie a odporúča sa skôr u mierne postihnutých svalov. Cvičenia s miernym odporom môžu zlepšiť činnosť svalov a znížiť únavu. U pokusného 12-týždňového programu posilňovania svalov nedošlo ku zmenám, ktoré by indikovali poškodenie svalov.

Dôležité je vyvarovať sa bolesti, ktorá upozorňuje na preťaženie svalov a kĺbov. Výsledky štúdie v roku 1998 ukázali, že ti pacienti, u ktorých sa svalová slabosť prejavila v menšom rozsahu, mali väčšie bolesti než jednotlivci so slabšími svalmi, a teda že ich denné aktivity boli príliš namáhavé. Prispôbenie denných fyzických činností tak, aby sme sa vyhli bolestiam je veľmi dôležitým faktorom zvládania post-polio syndrómu.

(podľa článku G. Griimby Aspects by Muscle Compensatory Processes and Physical Activity in the Survivors by Polio. In. Polio Network News, 2000, č. 1, s. 1-2)

voľne spracovala Mgr. Zora Kmeťová

MUDr. Robert Michalič, Janské Lázně

Lieky a post-poliomyelitický syndróm(PPS)

Post-poliomyelitický syndróm (ďalej PPS) je súbor príznakov, ktoré sa začínajú objavovať u pacientov po poliomyelitíde (detskej obrne) po mnohých rokoch od jej vzniku. Vo svetovej odbornej literatúre sa uvádza, že príznaky PPS nastupujú v priebehu po 30 až 40 rokoch od jej vzniku. Po období stability, kedy pacienti s detskou obrnou zápasia s hendikepom následkov, ktoré u nich choroba zanechala, dochádza u nich ku vzniku nových príznakov od celkovej únavy, slabosti a bolesti primárne postihnutých ale aj nepostihnutých svalov, kŕčov, brnenia, mravčenia, zhoršeniu deformít a bolesti kĺbov, cez dýchacie ťažkosti až po objavenie sa nových atrofií (úbytku svalovej hmoty), a tým i zhoršeniu celkovej hybnosti a mobility. Existuje niekoľko teórií

vzniku PPS, najviac vo svete uznávanou a preukázanou je tá, ktorá vysvetľuje vznik PPS postupným odmeriavaním moto-neurónov (buniek predných rohov miechy), ktoré boli celý život u pacientov s PPS preťažované a ich metabolismus nestačí zásobovať mnoho svalových buniek, ktoré museli zásobovať počas dlhých rokov.

Príčinná liečba PPS nie je známa a zrejme nikdy nebudú existovať lieky, ktoré by zastavili proces predčasného starnutia moto-neurónov, či postupnou dezintegráciou motorických jednotiek. Existuje celý rad liekov, ktoré spolu so zmenou životného štýlu a šetrným cvičením môžu pomôcť pacientom s PPS znížiť intenzitu niektorých ťažkostí, resp. ich eliminovať a tak lepšie zvládať každodennú fyzickú a psychickú záťaž.

Najviac obťažujúcimi príznakmi u pacientov s PPS sú bolesti a únava svalov. Na bolesť odporúča Buschberck krátkodobo antireumatiká, ak vyšetrenie potvrdí určité zápalové parametre. Najvhodnejším z antireumatík je najmenej toxický Ibuprofen (Brufen, Nurofen). Niektorí autori odporúčajú Naproxen v kombinácii s antidepresívom amitriptylin (Naprosyn). Najpriaznivejšie však ovplyvní kŕče a bolesti vo svaloch končatín Acylpyrín v kombinácii s teplým kúpeľom alebo horúcimi zábalmi, na čom sa zhoduje celý rad autorov. V nijakom prípade nie je vhodné užívať lieky, akými sú Indren a Delagil, lebo blokujú prenos vzruchov na nervovosvalových synapsách (spojeniach), podobne ako Plaquenil a Resochin. Svaly niektorých pacientov po poliomyelitíde bývajú v trvalej kontrakcii, čím dochádza ku stlačeniu ciev, zníženiu prietoku krvi a tým aj k zníženiu okysličenia, vzniká prekyslenie tkaniva (acidóza), čo sa prejaví tiež bolesťami. Bolí nielen samotný sval, ale z trvalého ťahu aj úpony a väzivá. Určitou pomocou na tento typ bolesti môže byť natrium bikarbonát (jedlá sóda bikarbóna) v kúpeľoch, ďalej obmedzenie konzumácie červeného mäsa, alkoholu a fajčenie. Významnou pomocou pri bolestiach a najmä pri únave svalov môže byť L-karnitín, ktorý sa už v západných krajinách podáva pacientom s PPS a niektorými miopatiami. Vieme, že zdrojom energie pre sval sú popri sacharidoch tiež dlhé mastné kyseliny. A práve L-karnitín (derivát kyseliny maslovej) slúži ako kuriér alebo nosič, zabezpečujúci ich transport z bunkovej cytoplazmy cez vnútornú membránu jadier až do mitochondrií, kde prebieha ich beta-oxidácia. Vďaka zvýšenému odbúravaniu pyruvátu L-karnitín zlepšuje kontraktilitu svalových vlákien, ďalej redukuje zvýšené množstvá kyseliny mliečnej vo svaloch (a s tým

súvisiacu bolesť) tým, že zlepšuje spaľovanie glukózy. Indikovaný je predovšetkým u tých chorých, kde je ich hladina znížená.

Trojan vidí určitú analógiu medzi únavnosťou u PPS s miasténiou. Referuje o liečbe 16 pacientov Mestinsonom (pyridostigmin). U 10 z nich sa podľa počítačového vyhodnotenia výrazne zlepšil index únavnosti, u dvoch index aktivity a u jedného index pohyblivosti, a to do takej miery, že bol schopný vrátiť sa do pracovného procesu.

Ross dosahuje pozitívne výsledky podávaním mytelázy (Ambenontum), ktorá má dvojnásobnú dobu účinku ako Mestinson. Podporne na svalový metabolizmus pôsobí u PPS tiež APT (adenozintrifosfát), kocarboxylaza, vitamíny E, A, D, Ba Laevadosin. Po infúziách Laevadosinu by mala ihneď nasledovať rehabilitácia. Svaly pacientov reagujú tiež veľmi citlivo na akúkoľvek zmenu teploty. Už pokles o 1 °C vedie ku zníženiu svalovej sily o 10 %. To sa prejaví častými pádmi, predovšetkým v zime. Príčinou nie je teda vždy len pokĺznutie. Treba sa vyvarovať prechladnutiu. Stav môže ovplyvniť podávanie liekov zlepšujúcich prekrvenie, najlepšie Pevinton, Xanidil, prípadne Nicoflavin.

Vo vyššom veku, najmä v kombinácii a menšou pohyblivosťou pacientov, dochádza k odvápneniu kostí a rastie nebezpečenstvo zlomenín. Treba na to preventívne myslieť a snažiť sa zvýšiť prísun vápnika, horčíka a iných minerálov v potrave /tvrdé syry, tvaroh, mak, orechy, mandle, kakao, ovsené vločky, prípadne občas užívať Calcium, najlepšie 1 tabletku večer pred spaním. Vápnik je dôležitý aj na prenos nervových vzruchov. Na jeho ukladanie do kostí je však nevyhnutný vitamín D, preto okrem dostatku slnka treba užívať vitamín D forte (Infudin forte), a to nárazovo, najlepšie raz za tri mesiace 1 kapsulu.

Existuje rad liekov, ktoré môžu u pacientov s PPS (ktorých funkčná rezerva nervovo-svalového prenosu je znížená) zhoršovať svalovú silu tým, že spomalí alebo blokujú prenos nervových vzruchov, najčastejšie v oblasti nervovo-svalových spojení.

Z tohto hľadiska možno za rizikové lieky u pacientov s PPS považovať niektoré antibiotiká, a to predovšetkým Tetracyklín, Rolitetracyklín, Streptomycín, Gentamycín, Kanamycín a Linkomycín. Relatívne bezpečné sú penicilínové antibiotiká a Erytromycín.

Rovnako periférne myorelaxanciá (kurariformné preparáty) nie sú vhodné, ani centrálné myorelaxanciá vo vyšších dávkach, ako napr. Mydocalm, Dorsiflex, Scutamil C, Baclofen, lebo ich dlhodobé užívanie podporuje nežiaduce uvoľnenie svalov a väzov v oblastiach nosných kĺbov, čo môže viesť ku zhoršeniu bolesti, prípadne i deformít.

Inhibične na nervovo-svalový prenos pôsobia, okrem vyššie uvedených liekov, tiež niektoré lieky, užívané pri liečbe srdcovocievneho systému. Základne nevhodným liekom potencujúcim svalovú slabosť je Trimepranol. Ideálnymi nie sú ani Prokainamid, Inderal, Chinidín (Kinilentin, Kinidín) alebo Sodanton (fentyoín), ktorý je zároveň antiepileptikom, niekedy ani prokaín a mezokaín, ktoré patria ku lokálnym anestetikám.

Pri diuretikách (lieky na odvodnenie pri vysokom krvnom tlaku) Hydrochlorothiazid, Diluran, Furosemid, Moduretic, atď. je nutné vždy zároveň myslieť na dostatočný prívod draslíka (KCl, marhule, broskyne), lebo jeho nedostatok sa prejaví zvýšenou celkovou slabosťou a parézami.

Značnú opatrnosť treba venovať psychofarmakám. Rozhodne nie je vhodné dlhodobé užívanie antidepresív akými sú Amitriptylín, Prothiaden, Melipramin. Možno iba odporúčať Grandaxin. Rovnako je to aj s neuroleptikami akými sú Chlorpromazin, Flegomazin, Tisercin, Haloperidol či Lítium. A podobne aj so sedatívami, najmä Meprobamátom. Odporúča sa výrazne obmedziť i benzodiazepíny (Diazepam, Radepur, Oxazepam, Nitrazepam). Pri nespavosti je optimálnym liekom Rohypnol, ešte lepšie pôsobia rôzne rastlinné preparáty, najmä v kombinácii s akupresúrou, dychovými cvičeniami a úpravou životosprávy. Negatívny vplyv na PPS majú aj niektoré lieky akými sú hormóny, chinín (Chinascorbin, tonic), D-penicilamín, z anti-parkinsoník Amantadín (Viregit, Symmetrel).

Z češtiny preložila MUDr. Zuzana Baranová.

Vážna komplikácia po očkovaní proti poliomyelitíde

Preventívne očkovanie proti detskej obrne je u nás zavedené od roku 1958. Vďaka očkovaniu sa u nás a v civilizovanom svete akútna poliomyelitída nevyskytuje, posledná epidémia bola u nás v roku 1960. Všeobecne je veľmi

málo známe, že vzácne po očkovaní môže vzniknúť akútna detská obrna s trvalými následkami.

Na neurologickej klinike LF UK v Plzni bol vyšetrený 20-mesačný chlapec, u ktorého vznikla ťažká chabá obrna dolných končatín s postihnutím sfinkterov 35 dní po očkovaní. Choroba zanechala trvalé poškodenie v zmysle ťažkej obrny dolných končatín: predkolení a nôh, bez poruchy citlivosti s atrofiami svalstva oboch predkolení a deformácie nohy s nutnosťou korekčných ortopedických operácií pre kontraktúry Achillových šliach a kĺbového puzdra členku. Došlo len k čiastočnej úprave funkcie sfinkterov pre stolicu a moč.

Vzhľadom na riziko, aj keď veľmi vzácne po očkovaní, uvažuje sa o zmene súčasného očkovacieho režimu, kedy je používaná len živá očkovacia látka.

(Podľa článku v časopise Čs. neurológia a neurochirurgia č. 1/2000, str. 50-53, spracovala MUDr. Gazdíková)

Víkendové stretnutie v Piešťanoch

V dňoch 16. až 18. mája 2000 sme sa stretli na víkendovom stretnutí v hoteli Satelit v Piešťanoch. Na stretnutí sa zúčastnilo cca 96 členov. V tomto prekrásnom prostredí sme mohli stráviť predĺžený víkend vďaka vedeniu hotela, ktoré nám vyšlo v ústrety s cenovou zľavou. Navyše, počasie bolo prekrásne a tak sme sa mohli poprechádzať po nádhernom parku v kúpeľnom areáli, niektorí využili možnosť kúpania v zariadení SOREA, iní sa započúvali do koncertu v areáli parku a niektorí vo voľnom čase len tak posedávali pred hotelom pri kávičke s priateľmi.

Naše stretnutie navštívila aj primárka MUDr. Gazdíková, ktorá nám poskytla konzultácie pri riešení problémov súvisiacich s prehodnotením zdravotného stavu. Oceňujeme najmä, že bola veľmi ochotná v rámci svojho voľného času venovať sa každému, kto potreboval jej pomoc. Samozrejme, že nechýbala ani diskotéka s našimi Jožkom a Ďurom. Bez nej by sme si naše stretnutie už nevedeli ani predstaviť. Darmo je, terapia tancom sa nedá nahraďiť ničím iným.

Nesklamala ani tombola, ktorá bola ako zvyčajne veľmi bohatá.





Z listov našich členov

Priznám sa, že keď som vás všetkých vyzývala na poslednej diskotéke v Dudinciach, aby ste napísali svoje dojmy z tohto pobytu, nevedela som, aká bude reakcia. Potešilo ma, že ste napísali.

Tu sú vaše listy:

Spomienka na Dudince

Po roku sme sa opäť stretli. Pravidelní účastníci sme sa ubezpečovali, že vlastne sme vôbec nezostarli a tešili sme sa z toho, že dokážeme zdolať prekážky, ktoré nám život stavia do cesty. Ti, ktorí boli medzi nami po prvýkrát iste budú cítiť spolupatričnosť s veľkou rodinou polio a na ďalšie spoločné stretnutia sa budú tešiť.

Prežili sme krásne horúce dni, v ktorých sme užívali blahodarné účinky rehabilitácie, spoločných posedení, prechádzok a rozhovorov. Domov sme sa vrátili plní spomienok, zdravotne pookriatí a soovou chuťou zdolať úskalia všedných dní.

Uvedomujeme si, že zorganizovanie takéhoto stretnutia v dnešnej dobe je veľmi zložitá a preto naše poďakovanie patrí všetkým, ktorí sa o to zaslúžili. Bolo to krásne, ďakujeme.

Ema Geseová, Nitra

Už len spomienky

Začínam skončením pobytu v Dudinciach, hymnou obrnárov, nesnažili sme sa potlačiť dojatie. Lúbivá melódia zanôtená v kruhu doznela s priáním opäť sa stretnúť.

Takto podobných osudov, ktoré združuje našu asociáciu. Ožívajú spomienky na Jánky a Losiny, na zvládnutie obmy pri liečení a ďalšom živote. Každý jeden je malým románom. Úspešne vplávať do bežného života bolo umením pre mnohých od detstva, boriť sa s prekážkami a víťaziť. Radosť

z dneška, kedy vidíme výsledky, mnohí zavřili náročné štúdium a prežívame plnohodnotný život.

V Asociácii polio nachádzame spoločnú reč a pomáhame si. Dudince sú toho dokladom. Je to smerom na Šahy, ktorí sme tu prvýkrát, Sociálno-rehabilitačný pobyt prosperoval všetkým, príjemné prostredie bezbarierovej "Hviezdy", s využitím liečebných procedúr pre ľahko, stredne a ťažko postihnutých. Termálna voda, plávanie v bazéne, skvelá možnosť zacvičiť si. Škoda, že chýbala sedačka.

Zaujímavé boli prednášky zdravotného zamerania, netreba pripomínať post-polio syndróm po rokoch obrny. To všetko je za nami. Pobyt spestrili preteky v lukostreľbe, štyri diskotéky s hudbou a tancom, tombolou.

Milí naši, Anička, Evka, Alicka, Marika alebo Betka nádejná aranžérka kvetov, ktorá nás reprezentovala aj v zahraničí. Lahkou rukou ešte niekoľko mien celkom náhodne Majku, Vierku, Katku, Janku, Emku z Nitry a ďalších.

V tropických augustových horúčavách osviežili kúpaliská, pobyt v tieni stromov, v parku a dobrá zmrzlina. Neobišli sme ani Mačací zámok.

K celkovým dojmom a zážitkom patria aj každodenné, postupne rozozvuchané zvony kostolov. Hovorí sa, že vôľa človeka je viac ako lieky, vôľa má skutočne veľkú moc a keď sa ešte umocní, zaväži vzťah ku kráse prírody, umenie vedieť sa potešiť z maličkostí, potom je náš život pekný a nevšedný. Bohatosť citu a ľúbosti, lásky k ľuďom, vzácné priateľstvá, nedáva miesto malichernosti a žiaľu.

Na pekné chvíľky si zaspomínala Ľudmila Štujberová

Postrehy z Dudinc

Na Dudince spomíname už iba s nostalgiou. Na tých desať bezstarostných dní, ktoré sme prežili od 16. do 25. augusta t. r. v Dudinciach. Bol to ďalší sociálno-rehabilitačný kurz AP. Tentoraz to nebol Zemplínsky kraj, ocitli sme sa na úpätí Krupinskej kotliny v okrese Krupina, vo výške 140 m n.m.

Unavení z cestovania a horúčav došli sme pred kúpeľný dom Hviezda, pred ktorým bolo parkovisko s veľkou kapacitou. Celý areál obklopoval trávnik s okrasnými drevinami. Na parkovisku okrem iných, boli zaparkované aj známe autá niektorých našich členov a už aj to človeka potešilo, nehovoriac o úprimnej radosť z osobných stretnutí. Na recepcii nás vítala s úsmevom na tvári naša Evka Lazurová, podávala základné informácie o ubytovaní s rozpisom procedúr. Pripomínam ešte, že dostať sa sem nebolo také jednodu-

ché. Vedenie AP malo dosť starosti, pretože o sociálno-rehabilitačný kurz zo strany našich členov bol veľký záujem.

Naša predsedníčka Alicka musela osobne prísť sem a dojednať všetko s riaditeľom kúpeľného domu Hviezda.

Čo mám tak trocha chýbalo, bola spoločenská miestnosť a postrádali sme ju hneď v prvý večer, keď sa nám vonku len na lavičkách zhromaždeným predstavovali noví členovia. Atmosféra hneď prvý večer bola vynikajúca. Či ste sa pozerali napravo či naľavo, všade známe, milé a usmievavé tváre. Je to neopísateľne krásny pocit. Práve cez náš pobyt, tu boli extrémne horúčavy. Stále sme boli akoby v slanom náleve. Prijemné osvieženie, ale za poplatok, čakalo na každého, kto sa unúval do bazénu v areáli kúpeľného domu Rubín. Chodili sme aj na verejné kúpalisko, kde je minerálna voda s teplotou 28,5 °C. Ponorení vo vode, odolávali sme sinku - tej ohnivej guli, ktorá nešetřila záplavou páliacich lúčov a ortuť teplomera sa vyšplhala rekordne vysoko na 38,6 °C. Okrem procedúr sme mali aj iné záujmy, ale aj povinnosti. V prvé dni sme mali možnosť zúčastniť sa odbornej prednášky na tému „Osteoporóza“. Prednáška bola pre nás veľmi poučná, už aj čo sa týka obstarania a používania prípravku pod názvom Fosamax, najúčinniejšieho lieku na osteoporózu. Druhú prednášku mal riaditeľ MUDr. Pálinkáš o chorobách chrčtice a vplyve osteoporózy na chrčticu. Náborne sme to mohli vidieť na diapozitívov.

Tak ako na každom SRK, ani teraz tu nechýbala športová činnosť, tentoraz lukostreľba. Keď slniečko vyslalo posledné horúce lúče na Hviezdu, tú pozemskú, v ktorej sme boli ubytovaní, prvé vystrelené sviščiace šípy začali hľadať svoj cieľ aj mimo terča. Naši čarostrelci neúnavne napínali svoje tetivy a sústredene zameriavali svoj objekt - terč. Keď nám bola k dispozícii spoločenská miestnosť, uskutočnila sa členská schôdza, kde nám naša predsedníčka Ing. Alica Suchá, čiže Alicka, hovorila o činnosti, ale aj o problémoch AP. Hovorila tiež o oblasti sociálnej - o posúdení miery funkčnej poruchy komisiami. Informovala tiež o rôznych aktivitách AP, ale aj o špecifických problémoch členov, najmä čo sa týka využívania motorových vozidiel. Helenka Kánová, tá sa zaujímala iba o peniaze. Neúnavne inkasovala členské príspevky.

Kto si chcel zaplávať mimo Dudiniec, mal možnosť zúčastniť sa autobusového zájazdu, ktorý zorganizovalo vedenie AP do Podhájskej, kde je termálne kúpalisko otvorené celoročne.

Pekné boli prechádzky popri novopostavenom kostole, kde sme chodili na bohoslužby, Naše prechádzky vždy končili pri nejakom chladenom nápoji, ale najviac pri zmrzline. Nerátané kopčeky zmrzliny rôznych pastelových farieb a chutí mizli v našich smädných útrobach, tak ako mizli naše desaťkorunáčky v pokladniciach predávajúcich.

Príjemnejšie bolo už večer, keď sa už lepšie dýchalo, aj kráčalo na Mačací zámok, alebo len tak sme sa prechádzali. Nad nami hviezdny plášť oblohy a okolo nás žiarili do tmy Smaragd, Zafír, Rubín, nie drahokamy, iba kúpeľné areály.

Neodmysliteľnou súčasťou boli naše tanečné večierky, Počas nášho pobytu sa uskutočnili štyri diskotéky. Ako som už na začiatku spomínala, nemali sme denne k dispozícii spoločenskú miestnosť, ale bratsky sme si ju podelili. Raz mali kúpeľní hostia diskotéku a raz sme mali my. Diskotéky sú našou dôležitou procedúrou, obrazne povedané nielen na rozhábanie sa celej telesnej schránky, ale aj na psychiku majú dobrý vplyv. Hovorí sa, že tanec je dieťa hudby a lásky. Nás tanec oslobodzuje od ostychu, na tanečnom parkete sme všetci seberovní, mizne menejcennosť. Na našich večierkoch bola vždy dobrá nálada. O tú sa postaral aj náš Ďurko dobou muziku, ktorú mal pod palcom Tomboly boli vynikajúcim doplnkom našich diskoték - vďaka sponzorom, ale aj samotným členom AP.

V posledný večer sme mali rozlúčkový večierok. Nálada bola ako vždy vynikajúca. Škoda len, že členov bolo málo. Pretože kúpeľný poriadok stanovuje nočný klud po 22. hodine, mali sme povolené predĺžené večierky, vďaka riaditeľovi liečebného domu Hviezda, ktorý nám maximálne vychádzal v ústrety. Už aj hudba utíchla, ale piesne ešte stále zneli na rozlúčku.

Myslím si, že pre mnohých z nás, ale najmä pre tých čo žijú sami, AP je takým ich malým svetielkom v tom neprehľadnom a chaotickom svete. Ten krásny pocit spolupatričnosti, pochopenia, ten pocit, že niekam patrite, že niekto si vypočuje vaše bolesti, že niekto sa pokúša pomôcť vám, vo vašich problémoch, je to veľmi dobrý pocit.

Priatelia, vážme si to, lebo priateľstvo je vzácny dar. Stará múdrosť hovorí, že človek umiera toľkokrát, koľkokrát stratí priateľa. Nech nič nenaruší naše vzájomné vzťahy, lebo svet okolo nás je čoraz krutejší a bez ohľadnejší. Ja žehnám tým, ktorí robia pre nás túto záslužnú prácu.

Elena Baňasová, Milpoš

Zázračný prístroj Viofor JPS ???

Zdravé bunky-zdravé telo

Ľudský organizmus pozostáva z triliónov buniek, ktoré sú organizované v rôznych biofyzikálnych systémoch. Sú schopné prijať a premiestniť informácie, uskutočniť ich rýchly prenos do vnútra bunky, reagovať a udržiavať homeostázu, ktorá je funkčnou rovnováhou vnútorného prostredia. Tá charakterizuje zdravý ľudský organizmus a je založená na množstve systémov, vrátane vplyvu magnetického poľa.

V minulosti sa mnoho bádateľov zaujímalo o to, aký vplyv môže mať magnetické pole na ľudský organizmus. Do začiatku 20. rokov 20. storočia boli známe len prirodzené magnety: Vďaka rozvoju technológie v posledných desaťročiach pokročila veda v poznaní o vplyve magnetických polí, najmä pomaly meniacich sa polí, na biologické procesy v živom organizme. Bol dokázaný a vysvetlený blahodarný účinok týchto magnetických polí na niektoré oxidačné a anaeróbne dýchacie procesy. Bolo tiež zistené, že magnetické polia pomáhajú znižovať bolesť zvýšeným vylučovaním látok tzv. endogénnych opiátov (v organizme utišujúce bolesť). Veľké množstvo štúdií bolo vedeckým základom pre použitie magnetických polí v medicíne. Na poľský trh bol v roku 1986 uvedený model MRS 2000, ktorý si získal veľké množstvo užívateľov. Viofor - prístroj, ktorý vám chceme predstaviť - je zariadenie novej generácie, ktorý bol zostrojený na základe poľského know-how. Obsahuje všetky najlepšie prvky predchádzajúceho prístroja.

Ako pracuje Viofor na ľudskom tele?

Viofor je zariadenie používajúce slabé, pomaly sa meniace magnetické pole na magnetickú stimuláciu. Jeho pomocou dochádza k zvyšovaniu fyziologických funkcií organizmu. Stimulácia prirodzených životných procesov elektromagnetického poľa je blahodarná na udržanie homeostázy v prostredí, ktoré sa neustále mení s rozvojom civilizácie. Ako prevencia potrebujeme znižovať negatívne dôsledky nezdravého životného štýlu a nesprávnej výživy, ktoré sú koreňmi chronických civilizačných chorôb. Pri správnej aplikácii je magnetická stimulácia formou terapie, medicínsky uznávanou, pomáhajúcou v liečbe množstva zdravotných ťažkostí, vrátane poranení

a chronických chorôb. Telesné tekutiny, ako krv, lymfa a medzibunková tekutina sú iónovými vodičmi elektrického prúdu. Nový systém absorpcie variabilného magnetického poľa, ktorý je vo Viofore aplikovaný, využíva magneto-mechanické a elektrodynamické efekty spolu s iónovou cyklotrónovou rezonanciou. Toto bolo dosiahnuté selekciou a kombináciou dvoch rôznych magnetických signálov. V porovnaní s existujúcimi metódami magnetickej stimulácie bol dosiahnutý efektívnejší transport iónov cez bunkové membrány a cez medzibunkové priestory.

Čomu napomáha Viofor JPS?

- Rýchlo obnovuje silu po fyzickej námahe
- Dodáva potrebnú energiu - revitalizuje
- Pomáha deťom s koncentráciou a pri učení
- Zlepšuje kvalitu spánku
- Podporuje samoliečebné procesy v organizme
- Naplňa pozitívnu energiou
- Pomáha lepšie prekonávať problémy

Lekárske indikácie použitia Viofor-u JPS

Viofor JPS bol vytvorený pre magnetostimuláciu, t.j. fyzioterapiu, ktorá má za následok vplyv meniaceho sa magnetického poľa v okolí ľudského organizmu alebo jeho časti. Výsledky klinických testov týkajúcich sa použitia magnetostimulácie dokázali, že Viofor JPS vytvára magnetické pole, ktoré je účinné pri nasledujúcich chorobách:

I. Funkcie zmierňujúce bolesť

- degenerácia kostí a kĺbov horných a dolných končatín
- degenerácia chrčtice
- artritída
- bolesť tkaniva spôsobená reumatickou artritídou
- post-traumatické stavy mäkkého tkaniva

II. Proces regenerácie

- náprava poškodených kĺbových systémov
- fantómových kĺbov

- náročné reparácie po zlomeninách kostí
- o nápravná liečba mäkkého tkaniva
- o post-traumatické stavy povrchového poškodenia kože a bez poškodenia kože
- o preležaniny

III. Zvýšenie periférnej cirkulácie

- o poruchy prekrvenia v končatinách: pri cievnych ochoreniach v dôsledku cukrovky, pri cievnych ochoreniach vyvolaných sklerózou, pri vredových ochoreniach kŕčových žíl
- o urýchlenná absorpcia krvných výronov
- o zmenšenie lymfatických zdurení

IV. Zníženie množstva kyslíka vplyvom

- o aeróbného bunkového dýchania
- o anaeróbného bunkového dýchania

V. Neurózy a zvýšenie napätia sympatického nervového systému

VI. Stres

Priatelia, čo povieť na túto informáciu? Odkúšala som Viofor JPS na sebe. Je to naozaj pravda. Pracuje s ním jedna veľmi sympatická pani doktorka v Bratislave. Môžete s ňou konzultovať, prípadne sa objednať na terapiu na tel. číslo: **0905/14 17 48**.

A čo je ešte zaujímavejšie, pani doktorka slúbila priniesť tento prístroj na naše najbližšie víkendové stretnutie a poskytnúť pomoc tým, ktorí to budú potrebovať.

Z prírodných materiálov o Viofore spracovala Ing. A. Suchá.

Mgr. Zora Kmeťová

**Parkovanie
zdravotne postihnutých
občanov
v centre Bratislavy - neriešiteľný problém?**



Chcela by som sa s vami podeliť o svoje skúsenosti s parkovaním auta na miestach vyhradených pre zdravotne postihnutých ľudí v centre nášho hlavného mesta.

Takýchto parkovacích miest je v centre Bratislavy hneď niekoľko - v blízkosti obchodného domu Tesco na vyhradených parkoviskách, pred Istrobankou, za Slovenským národným divadlom a istotne aj inde. To je tá kladná stránka veci. Horšie je to už so skutočnou možnosťou na nich aj zaparkovať. Pokiaľ si poriadne neprivstanete a nezavítate do centra mesta do deviatej ráno, ste bez šance zaparkovať svoje auto. Ani nie tak preto, že by všetci invalidi boli motorizovaní, ale skôr preto, že sa na týchto miestach až nápadne dobre stojí našim zdravým, väčšinou mladým spoluobčanom. Istotne mi to mnohí z telesne postihnutých, márne obchádzajúcich vyhradené parkovacie miesta, potvrdia. Pokiaľ takýchto šoférov upozorníte, že stoja protiprávne na mieste vyhradenom telesne postihnutým, dočkáte sa hrubých urážok, v lepšom prípade duchaprítomnej odpovede asi: "Čo sa rozčuľujete, veď už odchádzam".

Niekoľkokrát som si tiež všimla, že na mieste vyhradenom pre zdravotne postihnutých stojí "bourák" s pekne položenou invalidnou značkou vystrihnutou z papiera alebo zakúpenou v niektorom zo supermarketov v susednom Rakúsku, samozrejme bez evidenčného čísla značky. Ako sa na strážené parkovisko takito borci dostanú, je mi záhadou, pretože mňa s riadnou značkou a číslom vždy pekne dôkladne skontrolujú. Nechcela by som im preto siahať do svedomia, ale myslím si, že kamarátstvo aj tu ešte funguje. Veď kto by rád neušetril pár korún, keď už má také drahé auto. Strážcovia parkoviska sú zasa v prvom rade na vyberanie poplatkov a až kdesi celkom na konci aj na dozorovanie na poriadok na im zverenom pracovisku.

Čo teda robiť? Ako pôsobiť na našich spoluobčanov kráčajúcich tak veementne do vyspelej časti Európy so zakotvenými zvykmi bezohľadnosti

a egoizmu. Možno by stačila väčšia pomoc kompetentných zriaďovateľov parkovísk i polície, ich nekompromisný postup voči takýmto porušovateľom zákona. Možno by pomohli aj prídavná tabuľka na stojane so značkou pre vyhradenie parkovania pre telesne postihnuté osoby, uvádzajúca výšku pokuty za neoprávnené obsadenie vyhradeného miesta.

Chce to dobrú vôľu a záujem kompetentných pomôcť svojim invalidným spoluobčanom. Nemohla by sa v tejto záležitosti obrátiť na kompetentné orgány aj naša Asociácia polio?

Turistika bez bariér

Hoci na tohtoročnú letnú dovolenku môžeme už len s nostalgiou spomínať a ďalšia je ešte v nedohľadne, nezaškodí pristaviť sa v článku v Bulletinu BPF zaoberajúceho sa problémami poskytovania informácií o vhodných rekreačných objektoch a miestach pre zdravotne postihnutých vo Veľkej Británii.

Ani v Anglicku nie je v tomto smere ešte všetko na takej úrovni, aby táto skupina občanov mohla byť so službami cestovných kancelárií plne spokojná.

Prieskum, ktorý vykonala Joint Disability Charities Research Group objasňoval postoje ľudí so zdravotným postihnutím k tráveniu dovolenky. 76 % opýtaných považuje dovolenku za dôležitú a v prípade 15-44 ročných sa toto percento zvyšuje až na 84 %. Respondenti si však sťažovali na to, že len málo cestovných kancelárií sa vážne zaoberá potrebami zdravotne postihnutých a neexistujú komplexné informácie o vhodných rekreačných zariadeniach.

Na podporu turistiky vydal Anglický výbor pre turistiku brožúrku "Vitajte zdravotne postihnutí cestovatelia", aby pomohol turistickému priemyslu pri naplňovaní potrieb zdravotne postihnutých.

A aká je situácia u nás, aké sú vaše skúsenosti s cestovnými kanceláriami? Požadovali ste niekedy špecifické služby od cestovných kancelárií vzhľadom na vaše postihnutie a s akou odozvou ste sa stretli?

Podajte sa s nami o vaše skúsenosti a ak viete a môžete, pridajte aj informáciu o pekných kútoch Slovenska, kde môžu aj ťažko zdravotne postihnutí tráviť svoje chvíle voľna. Vaše skúsenosti radi uverejníme v našom Informátore.

(podľa článku Desearch sbous holidays provision madequate. In: British Polio Fellowship 2000, 2.3, 1.5, voľne spracovala Mgr. Z. Kmeťová)

Zo športových a iných aktivít našich členov



Športové dni v Martine

Koncom septembra 2000 sa uskutočnili

Športové dni SZPP v Martine, na ktorých sa zúčastnil aj náš člen Ferko Kán. A ako inak, vrátil sa s diplomom, v stolnom tenise obsadil pekné 3. miesto. Blahoželáme!

Svetový deň zdravotne postihnutých v Humennom

Chcel by som sa podeliť s tými, ktorí neboli na Svetovom dni zdravotne postihnutých v Humennom - Bystrej 15. - 16. 9. 2000 spojenom so športovými hrami, o svoje zážitky a dojmy tak, ako som to vnímal ja.

V týchto končinách som bol viackrát ... obavy či miesto stretnutia nájdem, sa rýchlo vytratili. Po ceste z Humenného na Porúbku asi po desiatich kilometroch sa objavila značka Bystre a ja som sa malým stúpaním dostal k budove, kde už bola družná debata ľudí, ktorí si určite mali čo povedať. Hneď som zaparkoval, kde ostalo miesto. Vo vchode bolo rušno, pri stolíkoch sedeli dievčatá, ktoré usmerňovali, kto je s kým ubytovaný. Po ubytovaní nasledoval obed, pri ktorom sme si vypočuli organizačné pokyny priebehu oboch dní. O 15:00 hod. začalo športové popoludnie, súťažilo sa v týchto disciplínach: trojboj – hod guľou, gránátom a oštepom a streľba zo vzduchovky. Vozíčkári súťažili tradične aj v slalome. Približne o 16:00 hod. sa mohli záujemcovia zúčastniť prehliadky múzea v Kaštieli v Humennom, ktorá bola mimochodom vybavená usporiadateľmi špeciálne iba pre nás.

Pred večerou nasledovalo vyhlásenie výsledkov v jednotlivých disciplínach, avšak mená víťazov boli pre mňa neznáme, takže som si ich nezapamätal. Po večeri nasledoval kultúrny program, kde vystúpil tanečný súbor z Humenného. Všetkým sa veľmi páčil a pre veľký úspech museli tanečníci niekoľko tancovej pridávať. Potom sa rozprúdila tanečná zábava so živou hudbou a tomboľou. Cien bolo neúrekom, a tak sa losovalo pri každej prestávke, nálada bola výborná, každý sa bavil, ako vedel.

Na druhý deň (16. 9. 2000) sa uskutočnil pracovný seminár na tému „Skúsenosti z celkovej integrácie telesne postihnutých a zdravotne postihnutých

občanov do spoločnosti“, ktorá však bola poznačená značným odchodom ľudí zo západného Slovenska, ktorým odchádzal posledný vlak. Po skončení diskusie bol ešte obed, musím podotknúť, že počas oboch dní bola strava výborná. K tomu treba prirátat príjemné prostredie v prírode pod Vihorlatom, myslím, že málokto odchádzal nespokojný.

Nakoniec sme sa rozlúčili a prijali pozvanie na budúcoročné stretnutie na MDI do Senice.

Michal Bednár

Olympiáda schopností

Stredné odborné učilište obchodné v Bratislave privítalo koncom roku 1999 83 účastníkov 5. ročníka celoslovenskej abilympiády – súťažnej prehliadky pracovných schopností a zručností zdravotne postihnutých. Súťaže v aranžovaní kvetov sa zúčastnila aj naša členka 63-ročná Alžbeta Krupková z Humenného. Obsadila krásne 2. miesto v aranžovaní kvetov, o čom svedčí aj pridelený diplom. Všetci srdečne blahoželáme!



Úsmevnú básničku nám poslal náš Vinco Oláh od autorky pani Aleny Novotnej, kultúrnej referentky Čachtice.

S úsmevom "V" - veľké "V"

Viezol Vinco vidly vlakom,
videli vraj všetci vôkol.
Vozňom Vinca vítali,
vedľa však vojsť váhali.

Vinco vošiel vagón vzad,
voňal vari veľký „vták“.
Veľmi vlúdne vyzeral:
„vraj vojakom vynadal“.
Vojaci ver vykrúcali,
Vincovi vám vodku vzali.

Vinco vidí vedľa vdovu,
víta Vieru Vidlinovú.
"Vitaj Viera, vdova" vraví,
"vetraj večer všetky vrátka!
Vidly vonku vyložím,
vaňu vodou vypláchnem,
voňavku výbornú vyberiem!"

Vieročka, vdova vrtošivá,
večer Vinca vyzerá.

Vinco vozom vidly vezie.
Vierka vaňu vyplachuje,
vyvoňaná, vymytá,
Vincuška vám vyčkáva.

Vinco vojde, vidí Vierku,
vyzlečenú, vyfarbenú.
Vyľakaný vezme vidly,
vyletí von vedľa vily.

Viera volá, vykrikuje,
valuty von vynáša.
Vinco vám však vetrom valí.
"Vraj vdova?! Vydatá",
vážne vraví.

Veru Vierka Vidlinová,
vrtká vdova valutová,
vodu vzorne vypustila,
víno vonku vypila,
vymytá, vyvoňaná,
večer Vincove vidly videla.

Zloženie Rady Asociácie polio v SR

Predseda:	Ing. Alica Suchá
Podpredsedovia:	Ing. Jozef Danek Ing. Jozefína Slezáková
Tajomníčka:	Mgr. Anna Hmiráková,
Hospodárka:	Helena Kánová
Členovia:	MUDr. Zuzana Baranová, PhD. Eva Lazurová Emília Staňáková Miloš Stilhammer

Kontrolná komisia AP v SR

Predsedníčka:	Jana Šebianová
Členovia:	Zuzana Lichtensteinová Mgr. Mária Mruzková

Informátor Asociácie polio v SR

Vydáva a bezplatne rozširuje pre svojich členov a priaznivcov AP v SR

Zostavila: Ing. Alica Suchá
Grafická úprava: Sofi-Senková
Vytlačil: Kartprint



*Všetkým našim členom,
ich rodinným príslušníkom a priaznivcom
prajeme pokojné a pekné Vianoce
a do nového roku 2001 a nového tisícročia
veľa-veľa zdravia, dobrej pohody, rodinných a pracovných
úspechov*

Rada AP v SR

