

INFORMÁTOR ASOCIÁCIE POLIO V SR



Ročník IV./1 Júl 1999

Foto: Ján Köböl

Milí priatelia,

dostáva sa vám do rúk prvé číslo Informátora v tomto roku a od voľby novej Rady AP. Je pravda, že sme vám už poslali jeden informačný list, dokonca sme absolvovali úspešné (dúfam, že je to aj váš názor) víkendové stretnutie v Piešťanoch. Zišlo sa nás okolo 76 účastníkov (na inom mieste opisuje toto stretnutie Zuzka Lichtensteinová). Podľa vyjadrenia zúčastnených členov bolo to vydarené stretnutie a väčšina z nás načerpala nové sily do ďalšieho obdobia. Vychádzajúc z toho, napadlo mi, že ak by bol záujem zo strany členov, mohli by sme - ako v prvých rokoch vzniku AP - zorganizovať aj jesenné stretnutie koncom októbra. Nie je to síce vôbec jednoduché, pretože ceny hotelov stúpajú na rozdiel od našich príjmov. Napíšte nám, čo sa o tom myslíte, a hlavne, či dve víkendové stretnutia by sa dali zvládnuť finančne. Aj na pobyt v Piešťanoch sme prispeli zo sponzorských darov, ale okrem toho, nám v hoteli Satelit poskytli veľkú zľavu za ubytovanie, za čo im patrí naša vďaka. Aj touto cestou sa chcem poďakovať personálu za ochotu a pochopenie.

Milí priatelia, bola by som veľmi rada, keby ste sa všetci viac podieľali na našom dianí, vyjadrili svoje názory na našu činnosť. Stačí, ak využijete korešpondenčný listok a napíšete svoje postrehy, alebo návrhy na nejaké akcie, prípadne vaše názory na prácu Rady AP. Uvítame aj príspevky do Informátora vo forme poviedky alebo básničky, prípadne vaše poznatky z vydarenej dovolenky atď. atď.

Jednoducho, čím viac budeme vedieť o sebe a budeme si navzájom odovzdávať skúsenosti a rady, tým ľahšie budeme prekonávať denné problémy bežného života. Na vaše príspevky sa teší

Alica Suchá

Opustil nás Paľo Korzeny



Vždy veselý, ku každému vlúdny a usmiaty a predsa odišiel navždy. Rešpektujeme jeho rozhodnutie. Nech nám zostane v pamäti taký, akého sme ho videli na Šírave minulého roku. Určite by nechcel, aby sme smútili. Ale aj tak, milý Paľko, budeš nám veľmi chýbať! Česť Tvojej pamiatke.

Dôležitý oznam

Do dátumu odovzdania Informátora do tlače, neboli ešte obsadené všetky miesta na sociálno-rehabilitačný pobyt v **Chemese na Šírave**.

Poplatok za pobyt 1 500 Sk. Termín: 29. 8. - 7. 9. 1999.

Ak máte záujem o tento pobyt, informujte sa ihneď u vedúcej pobytu

- Evy Lazurovej, tel: 0947/6595 056.

NÁVŠTEVA U PROFESORA TRAUBNERA

V marci t.r. sme spolu s Mgr. Nadou Malou navštívili prof. MUDr. Pavla Traubnera PhD., hlavného odborníka MZ SR pre odbor neurológia. Prijal nás veľmi srdečne, vy počul si naše problémy a sľúbil nám pomoc. Tu je jeho list v plnom znení adresovaný predsedníčke AP v SR.

Vážená pani inžinierka,

dostal som Váš milý a obsažný list, v ktorom ma informujete o situácii a pacientov s post-poliomyelitickým syndrómom a o Vašich aktivitách. Z toho, čo odo mňa žiadate, vyplývajú dve veci. Zariadil v rámci Slovenska 3 špecializované polio-poradne v bývalých nemocniciach III typu s vysokokvalifikovanými odborníkmi. Ubezpečujem Vás, že Váš podnet budem akceptovať a vyzvem dokonca všetkých krajských lekárov, aby zabezpečili dispenzarizáciu post-polio pacientov, pretože - chvalabohu - naozaj akútne poliomyelitis anterior sme v našej krajine už dlhšiu dobu nezažili, a treba povedať, že považuje sa za eradikovanú v našej krajine, čo je veľmi dobré. Napriek tomu to, samozrejme, neznamená, že pacienti s následkami po poliomyelitis anterior acuta, alebo ktorí prešli do chronickej poliomyelitídy, nemajú svoje problémy: Z toho dôvodu vyzvem krajských neurológov k aktivite v tejto oblasti

Čo sa týka druhého problému - postgraduálnej výchovy, budem hovoriť s prof. Lisým, ktorý je prednostom postgraduálnej kliniky SPAM, ktorý má plné právo zaradiť do tejto výchovy poliomyelitídy a post-polio syndrómy. Verím, že na základe Vašej žiadosti i jeho vzťahov k Vašej asociácii bude Vašu p asociácii bude Vašu požiadavku akceptovať.

Žiaľ, v dňoch 23. - 25. 4. mal by som byť v Kanade na svetovom kongrese a asi nebudem môcť sa stretnúť s Vaším plénom. V prípade, že nebudem môcť prísť, prosím, aby ste odovzdali môj úprimný a srdečný pozdrav a vyjadrenie snahy pomôcť Asociácii polio v Slovenskej republike.

Zostávam & pozdravom

prof. MUDr. P. Traubner, PhD.
hlavný odborník MZ SR pre odbor neurológia

Na VII. epidemiologických dňoch sa hovorilo aj o polio

V dňoch 15. - 18. júna 1999 sa konali v Košiciach už VII. epidemiologické dni s medzinárodnou účasťou na tému „Aktuálne otázky epidemiológie infekčných a neinfekčných civilizačných chorôb. Program bol vskutku veľmi bohatý: odznelo 112 príspevkov našich aj zahraničných účastníkov

Popri nových infekčných ochoreniach (napr. AIDS) a neinfekčných civilizačných ochoreniach odznali aj dve prednášky o poliomyelitíde. Obe sa týkali problému mapovania výskytu poliomyelitídy na Slovensku a podmienok získania certifikátu od Svetovej zdravotníckej organizácie (SZO) o eradikácii (vymiznutí) divých druhov vírusov poliomyelitídy a následných nových prípadov ochorenia na Slovensku.

Prednáška Juraja Červenku - predsedu Národnej komisie "polio" v Bratislave mala názov: Predstavuje u nás poliomyelitída problém (na prahu tretieho tisícročia)? Vo svojom príspevku uviedol: Slovensko (v rámci bývalého Československa) je prvá krajina na svete, ktorá zaviedla a uskutočnila masové očkovanie svojho obyvateľstva proti detskej obrne (od februára 1957 inaktivovanou a od jari 1960 atenuovanou vakcínou). Zaočkovanosť a preočkovanosť slovenskej populácie trvalo prevažuje 98 % v priemere (ani jeden okres nemá nižšiu zaočkovanosť ako 95 %). Posledný divý vírus poliomyelitídy bol izolovaný pred 37 rokmi. 15 imunologických prehľadov za ostatných 30 rokov svedčí pre vysokú ochrannú účinnosť očkovania vo všetkých vekových skupinách. Od roku 1957 sa vykonáva a aktuálne adaptuje výskyt paralytickej poliomyelitídy, "polio-like", čiže polio podobného ochorenia (od roku 1993 aj prípadov akútneho chabého obrn - AFP), laboratórna diagnostika poliovírusov a ostatných enterovírusov stolíc od pacientov, prostredia (vrátane odpadových vôd), zaočkovanosti a preočkovanosti. Bude potrebné skvalitniť, resp. zmodernizovať virologickú diagnostiku a priniesť ďalšie spoľahlivé dôkazy o tom, že u nás necirkuluje divý poliovírus, ako aj kompletnú dokumentáciu o absencii paralytickej poliomyelitídy v spojení s vakcináciou resp. o diagnostike a registrácii AFP. Hlavným dnešným problémom je certifikácia "bezpoliovosti" Slovenska zo strany Svetovej zdravotníckej organizácie. Napriek skvelým úspechom dosiahnutým (vo svetovom meradle) v boji proti poliomyelitíde sa certifikácia eradikácie poliomyelitídy na Slovensku (podľa odhadu SZO) pretiahne asi až do roku 2003.

Druhá prednáška E. Sláčíkovej zo Štátneho zdravotného ústavu SR v Bratislave sa už konkrétne zaoberala podmienkami získania tohto certifikátu a niesla názov: Príprava certifikácie eradikácie poliomyelitídy v Slovenskej republike, v ktorej sa hovorilo o nasledovnom.

Počet hlásených ochorení na paralytickú poliomyelitídu vo svete sa v roku 1998 opäť výrazne znížil. Bolo zistených 3228 prípadov, čo je takmer o 40 % menej ako v roku 1997. Došlo k redukcii výskytu len na 4 regióny Svetovej zdravotníckej organizácie. Elimináciu poliomyelitídy dosiahli: región Ameriky (r. 1992) a Západopacifický región (r. 1998). Aj keď je na Slovensku poliomyelitída eliminovaná už desiatky rokov, je nesmierne dôležité dôsledne pokračovať v doterajšej stratégii. Začiatkom roka 1998 bol na roky 1998 až 2000 pripravený Akčný plán na dosiahnutie certifikácie eradikácie poliomyelitídy v SR, ktorý národná komisia pre eradikáciu poliomyelitídy predložila SZO.

Plán obsahuje 7 okruhov úloh, zameraných na nasledovné oblasti:

- -očkovanie detskej populácie proti poliomyelitíde
- -cirkulácia vírusov poliomyelitídy vo vonkajšom prostredí
- -imunita /odolnosť/ populácie proti poliovírusom
- -výskyt akútnych chabých obrń
- -práca národnej komisie pre certifikáciu eradikácie poliomyelitídy
- -aktivity pre získanie štatútu národného referenčného laboratória pre poliomyelitídu v SR.

Z rozboru uvedených úloh jednotlivých oblastí vyplýva nevyhnutnosť zdôrazniť niektoré z nich. Treba predovšetkým naďalej dôsledne vykonávať pravidelné očkovanie a preočkovanie detí orálnou poliovakcínou a zamerať sa na tie obce, resp. obvody, najmä rómske osady, v ktorých sa nedosahuje 95 % zaočkovanosť. Aj v nasledujúcich rokoch sa bude sledovať úroveň imunity populácie a vyšetrovať prítomnosť poliovírusov a iných enterálnych vírusov v odpadových vodách. Napriek dosiahnutým výsledkom bude treba zlepšiť kvalitu sledovania, diagnostiky, hlásenia a vyšetrovania akútnych chabých obrń a aktívne vyhľadávať tieto ochorenia na neurologických, detských a infekčných oddeleniach. Na získanie štatútu Národného referenčného laboratória SZO musí laboratórium pre poliomyelitídu Štátneho zdravotného ústavu SR úspešne obstať pri testovaniach profesionálnych schopností laboratória. Národná dokumentácia pre certifikáciu eradikácie poliomyelitídy v 5R bola vypracovaná v roku 1998. V apríli 1999 bola už posúdená a obhájená pre eradikácie poliomyelitídy organizovanom SZO v Budapešti. Do dosiahnutia cieľa eradikovať vo svete poliomyelitídu v roku 2000 chýba už relatívne málo času. Ak sa doterajšie úsilie udrží, je splnenie tohto cieľa v stanovenom časovom limite reálne.

Z uvedených prednášok vyžaroval reálny optimizmus o veľmi nádejnom vymiznutí jednej z pradávnych infekčných ochorení na Slovensku, ktorú poznáme z blízka a „tykáme“ si s ňou. Ak sa túto náročnú úlohu podarí splniť, a skutočne na prahu tretieho tisícročia sa bude konštatovať, že na Slovensku už vyše 30 rokov nový prípad poliomyelitídy nebol a ani v budúcnosti dlho ešte nebude, bude to nepochybne excelentný úspech nášho zdravotníctva. A my si len povzdychneme „však niekto musel byť aj posledný“, ale zároveň sa budeme hrdiť, že sa dostávame do múzea medicíny ešte za živa. Nie každý má to šťastie???

MUDr. Zuzana Baranová

OBRNÁR PREZIDENTOM

Ako je všeobecne známe, najvýznačnejším obrnárom, ktorý to dotiahol až na post amerického prezidenta, bol Franklin D. Roosevelt. Tento výnimočný muž s výnimočnou kariérou bol paraplegikom, a hoci sa bez cudzej pomoci nemohol ani dobre pohybovať, štyrikrát zastával post prezidenta USA.

Pamätník tomuto veľkému mužovi je spolu s pamätníkmi prezidentovi Washingtoni, Jeffersonovi a Lincolnovi postavený vo Washingtone, DC. Stavba monumentu je rozdelená na štyri časti, pripomínajúce štyri volebné obdobia prezidenta. Predstavujú Roosevelta ako štátnika of prvých rokov jeho funkčného obdobia cez zobrazenie spoločenskej reality v USA v prvej polovici 20. storočia až po prezidenta ako človeka so svojimi ľudskými vlastnosťami a obľúbeným psom Falow. Posledná prináša časový sled dát a udalostí jeho života

V živote F. D. Roosevelta mala, okrem jeho postihnutia, významnú úlohu aj voda. Narodil sa na brehu rieky Hudson, miloval plavby po mori a svoju politickú kariéru začínal vlastne ako pomocný sekretár v americkom námorníctve.

Prezident Roosevelt si svoje ochrnutie nikdy nepripúšťal a skutočnosť, že potreboval invalidný vozík sa pred verejnosťou tajila.

Národná organizácia zdravotne postihnutých (The National Organization on Disability) spolu s prezidentom Clintonom, členmi Kongresu, bývalými prezidentmi Bushom, Carterom a Fondom, ako aj členmi Rooseveltovej rodiny a ďalšími organizáciami presvedčili Kongres, aby bol schválený zákon, na základe ktorého bude vytvorená socha prezidenta Roosevelta v invalidnom vozíku. Autor sochy má byť Robert Graham a socha bude umiestnená na začiatku pamätníka vo Washingtone. NOD organizuje kampaň na získanie financií pre toto dielo.

Podľa "Rehabilitation Gazette č. 1, 1999 spracovala Mgr. Zora Kmeťová

Informácie z úradu SZTP-Bratislava

VDI Kveta ponúka chalupársku rekreáciu v Štúrove, a to 4 poukážky pre 16 osôb. Ubytovanie je v unimo-bunkách, ktoré sú 4-posteťové, plus rozkladacie kreslo. Súčasťou bunky je kuchynská linka s riadom, elektrickým varičom, chladničkou, studenou a teplou vodou, WC, televízorom a spoločenskými hrami. Upozorňujeme, že posteľe sú poschodové. Rekreačný areál VDI Kveta je umiestnený na hlavnej ceste v Štúrove, blízko termálneho kúpaliska.

V tlačenej verzii nasledovali cena, termíny, kontakty. Vzhľadom k neaktuálnosti počas elektronizácie považujeme tieto informácie za bezpredmetné.

Slovenský zväz telesne postihnutých oznamuje svojim členom, že uzatvoril zmluvu s dovozcom ŠKODA AUTO Slovensko, s.r.o.

Predmetom tejto zmluvy je poskytovanie zliav pri kúpe motorových vozidiel Škoda pre členov SZTP, ktorí sú držiteľmi preukazov ZŤP, ZŤP/S, ako aj pre rodičov TP detí združených v SZTP. Zľava je nasledovná:

- a) 10% zľava z platného cenníka prác v deň prevzatia opraveného vozidla zo servisu. Nevzťahuje sa na náhradné diely a príslušenstvo.
- b) 6 % zľava na nákup motorového vozidla Škoda. Zľavu možno využiť 1x ročne, resp. 1x za sebou nasledujúcich 12 mesiacov. Zľava sa netýka akčných modelov, taktiež ju nemožno uplatniť pri akciách podporovaných Škodou Auto Slovensko, s.r.o. a jeho zmluvným obchodníkom.

V tlačenej verzii boli zverejnené zľavy, adresy a kontakty 4 zmluvných obchodníkov, pokyny k žiadosti a podmienky zľavy vzhľadom k neaktuálnosti počas elektronizácie považujeme tieto informácie za bezpredmetné.

Poskytovanie bezúročných pôžičiek z osobitného fondu SZTP

Na základe uznesenia č. II. ÚV SZTP zo dňa 15.11.1997 prešiel fond poskytovania bezúročných pôžičiek z pôsobnosti Úradu SZTP na jednotlivé oblastné výbory a právomoc prideľovania pôžičiek na okresné výbory a ČŠO. Po rozdelení fondu podľa počtu členov jednotlivých OV a ČŠO, na ČŠO Polio pripadla čiastka 3 682 Sk.

Napriek nízkej finančnej čiastke, ktorú máme t.č. k dispozícii, chceme Vás oboznámiť s niektorými základnými pravidlami, ktoré platia pri poskytovaní bezúročných pôžičiek:

- pôžičky sa poskytujú iba členom SZTP, ktorí sú postihnutí a rodičom ŤP detí,
- podmienkou je členstvo v organizácii 2 roky,
- pôžička môže byť poskytnutá súčasne iba jednému rodinnému príslušníkovi,
- bezúročné pôžičky sa poskytujú do výšky:
 - 1 000 Sk - bez udania dôvodu,
 - 5 000 Sk - v odôvodnených prípadoch,
 - 10 000 Sk - na opravu motorového vozidla, na kúpu elektrospotrebičov (práčka, chladnička, televízor ap.), na zmodernizovanie kúrenia, úpravu bytu, kompenzačných pomôcok,
- pôžičky sa poskytujú bezhotovostne na základe preplatenia faktúry alebo jej časti pri 10 000 Sk, preukázaním schválenej čiastky na účet žiadateľa v peňažnom ústave, alebo v hotovosti prostredníctvom poštovej poukážky (5 000 Sk a 3 000 Sk).

Ing. J. Slezáková



MÁTE KILÁ NAVYŠE?



Milí priatelia, patríte tiež k tým nenapraviteľným optimistom, ktorí vyskúšali snád všetky žalúdok a telo trápiace diéty a nič?

Možno ste aj po diétnej kúre trochu schudli, ale pár týždňov seba chválenia a ťažko zhodené kilá sú zasa na svojom mieste? Alebo v dobrej snahe schudnúť nemyslíte na nič iné ako jedlo?

Tak práve pre vás je určených pár dobrých rád, ktoré uverejnil nemecký časopis "Freundin" vo svojom októbrovom čísle. Psychológovia zaoberajúci sa výživou odporúčajú viac než sebatrýznenie, ješť s chuťou, ješť ľahké jedlá a ješť zdravo. Pokiaľ si sadnete za prestretý stôl, máte si najskôr s pôžitkom prezrie čo máte na tanieri, potom zavrieť oči a zhlboka sa nadýchnuť.

Americkí vedci totiž dokázali priame spojenie medzi nosom a centrom nasýtenia, ktoré riadi hypofýza. A napokon ješť s chuťou až potiaľ, pokiaľ nie ste prirodzene nasýtení.

Ješť by ste mali aspoň päťkrát denne, ale malé množstvá!

Ideálne je na raňajky celozrnný alebo trvanlivý chlieb s nízko kalorickými nátierkami, na obed pestrý šalát a na večeru zemiaky, alebo cestoviny s malým množstvom ryby, či mäsa. Medzi tým veľa ovocia, čím sa podporí látková výmena a žalúdok sa nasýti. Pokiaľ by ste zrazu medzi jedlami pocítili neprekonateľnú chuť na jedlo, skúste sa zhlboka predýchať a vypite po malých dúškoch pohár minerálnej vody. Často sa totiž za chuťou po jedle skrýva jednoducho smäď.

Experti v oblasti výživy nevylučujú z dennej stravy ani také prehrešky ako sladkosti. Samozrejme žiadne veľké množstvá, ale istotne vás uspokojí aj jeden cukrík, pokiaľ to nejete so zlým svedomím, je totiž dokázané, že pokiaľ sú človeku povolené aj také prehrešky ako kúsok čokolády či cukrík, strácajú čaro zakázaného. Cukry nepôsobia na našu postavu tak zhubne ako tuky, preto pozor na ne! Jedzte len netučné potraviny, používajte málo oleja a jedlá radšej pripravujte v moderných tlakových varných nádobách. Zachránite veľa vitamínov a pomôžete svojej postave.

A na záver: ak chcete schudnúť, s alkoholom opatrne. Maximálne tak **150 kcal denne**. Alkohol obsahuje cukor a uhľohydráty, ktoré telo musí okamžite spaľiť. Tým ale nespáluje skonsumované jedlo, ktoré tak musí čakať v tukových „depách“ - u žien je to predovšetkým zadná časť tela a nohy.

K jedlám pite preto radšej ovocné koktaily, ľadové čaje, alebo tonic s čerstvým citrónom.



(Z nemeckého časopisu 'Freundin' 22/98
voľne preložila Mgr. Zora Kmeťová)

Víkendové stretnutie členov Asociácie polio

Ubehol rok a znovu sme sa v hojnom počte stretli na jarnom víkendovom stretnutí v dňoch 23. až 25. apríla. Tentokrát v bezbariérovom hoteli Satelit v centre Piešťan. Ubytovanie bolo na úrovni, personál nám všemožne vychádzal v ústrety, strava bola výborná a naši vozičkári sa tiež dostali, kam chceli. Na pešiu zónu a do veľkej tržnice sme mali len na skok, Počasie nám tiež prialo, jarné slniečko už pekne hriato a tak sme sa spoločne vybrali aj na prechádzku, cez sklenený most na Kúpeľný ostrov. Boli sme nadšení rozkvitnutým parkom, sviežou jarnou zeleňou a kvetmi. Bola to pastva pre oči najmä pre účastníkov stredného a východného Slovenska, kde sa príroda iba začínala prebúdzť.



Časť účastníkov víkendového stretnutia

V sobotu sme mali členskú schôdzu - informácie o aktivitách v minulom toku a plánované podujatia na tento rok. Hlavnou akciou bude sociálno-rehabilitačný pobyt v Chemese na Zemplínskej šírave, na ktorý sa už teraz tešíme. V sobotu večer bol obvyklý zábavný večierok - tentokrát maškarný bál polio. Nechýbala ani bohatá tombola, do ktorej prispela väčšina prítomných.



Veľký Nero, kuchár Rudo a princezná Martuška

Pred polnocou sa vyhodnotili najoriginálnejšie masky. Prvú cenu získal Fero Kán, ktorý pohotovo využil prístupné materiály, aby sa z neho stal veľký Nero. Druhú cenu dostal Rudo Suchý za svojho kuchára s veľkou vareškou. Obaja ocenení dostali torty, na konzumácii ktorých sme sa všetci podieľali. Obdivuhodný tanec Carmen nám predviedla Alenka Chudá. Skvelý bol Dušan Šebian ako dôstojný Arab a samozrejme malá Radka ako ináč – baletka.

Ani sme sa nenazdali a bola tu nedeľa. Ešte posledné stretnutia, rozhovory, obed a rozchádzali sme sa do svojich domovov s pekným pocitom na duši, že sme jedna veľká rodina. Tešíme sa na ďalšie stretnutie

Zuzka Lichtensteinová



Pôvabná Carmen - Alenka



Post-polio syndróm a jeho dôsledky

V uplynulých rokoch boli v USA skúmané neskoršie následky po detskej obrne, z čoho sa vyvodili ďalej uvedené stručné závery.

Prejavy súvisiace s prekonanou poliomyelitídou sa menia v závislosti od ťažkosti pôvodnej infekcie, veku, záťaže a celkovej stavby tela. Najskôr sa post-polio syndróm (PPS) prejaví u stredne a ťažko postihnutých poliotikov, ktorí boli počas akútneho prejavu obrny dlhšie hospitalizovaní, zotavovali sa pomalšie a vykazovali vyššiu stratu nervových buniek predného rohu miechy. Príčiny PPS nie sú presne známe. Pravdepodobne ide o nové poškodenie nervov určitých svalových skupín, ktoré sa nedajú vysvetliť normálnou zmenou podmienenou prirodzeným starnutím. Avšak nie každý človek, ktorý už raz predtým prekonal poliomyelitídu a teraz trpí novými ťažkosťami, má PPS. Treba vylúčiť poruchy látkovej premeny, ochorenie štítnej žľazy, cukrovku, chudokrvnosť, myopatiu, depresiu, ochorenie chrbtice a iné príčiny, ktoré zhodnotí lekár.

Sú známe štyri základné kategórie postihnutia v rámci PPS:

1. **neprirodzená únava** - nevzťahuje sa len na silnú telesnú záťaž po fyzickej námahe, ale môže nastať aj pri nervovom strese. Môže viesť k duševným výpadkom a nečakanému spánku,
2. **bolesti kĺbov alebo svalov** - chronické alebo prechodné bolesti svalov spočívajú v prílišnej námahe a napätí. Môžu vzniknúť aj spontánne. Veľmi často sú zasiahnuté krčné stavce, dolná časť chrbtice a končatiny. Často sa dajú odvodíť aj druhotné bolesti od prílišnej námahy svalových partií alebo od deformovania kĺbov. Náznaky osteoartritídy (zápal kostí a kĺbov) vznikajú na kĺboch permanentne zaťažovaných. Hovorí sa aj o nelokalizovateľných pocitoch bolesti celého tela podobných chrípke.
3. **rastúca svalová slabosť** - môže postihnúť aj svaly, ktoré sa od pôvodnej obrny v počiatočnom štádiu dobre zotavili a boli odvtedy normálne zaťažované. Rastúca slabosť a bolesti poukazujú na zmenu.
4. **ťažkosti s dýchaním** - hrudné svalstvo stráca, tak ako ostatné svalové partie, na výkonnosti, takže hrudný kôš sa počas dýchania nemusí dostatočne rozpínať. Vedie to k malému objemu vzduchu, ktoré môžu pľúca prijať, čo má za následok bolesti hlavy, ospalosť a všeobecnú únavu. V krajných prípadoch dochádza počas spánku ku krátkemu zastaveniu dýchania.

Všeobecné odporúčania

Všímajte si vaše telesné signály. Nenúťte sa k zvýšenému telesnému výkonu, ak sa preukáza známky únavy. Zmena medzi pohybom a pokojom, prácou a oddychom by sa mala vedome dodržiavať. Telesná námaha nesmie prekročiť hranicu bolesti. Ak sa nemožno vyhnúť krátkodobej svalovej záťaži, tak sa musia vždy striedať s prestávkami. Gymnastika by sa mala vykonávať veľmi opatrne. Treba sa vyhýbať silovému tréningu, extrémnej námahe a trvalému zaťaženiu. Cielový tréningový program môže viesť k zlepšeniu kondície. Cvičenia však nesmú byť vyčerpávajúce, je nutné korigovať chybné zaťaženie a pravidelne oddychovať počas cvičenia. Osvedčil sa intervalový program: t. j. po 2-3 minútach cvičenia nasleduje jedna minúta oddychu. Ak sa objavia bolesti, treba každé cvičenie okamžite ukončiť. Plávanie je najlepším vytrvalostným cvičením, avšak nie v studenej vode (odporúča sa teplota vody od 28 °C do 33 °C).

Vyhýbajte sa priberaniu na telesnej hmotnosti. Vyvážená strava, málo sladkostí, resp. diétna kúra napomáhajú ku všeobecne lepšiemu telesnému pocitu. Konzumácia veľkého množstva alkoholu, narkotík a opiátov znižuje výkonnosť svalov a zvyšuje nebezpečenstvo pádov. Ako príležitostný prípravok na zmiernenie bolesti sa odporúča aspirín (pozor však na žalúdočné vredy) alebo paracetamol (Paralen).

Preverte si zdroje nebezpečenstva vo vašom byte a na pracovisku. Šmyklavé koberce, hladké parkety, prahy, na ktorých sa možno potknúť - to všetko môže spôsobiť nebezpečný pád. Je vhodné zvyknúť si na myšlienku, že pomôcka, ako je palička, invalidný vozík a pod. sa môžu stať už nevyhnutnými.

Každé prechladnutie má byť dostatočne a starostlivo vyliečené. Pri silnejších dýchacích ťažkostiach treba vyhľadať pomoc pľúcneho lekára.

Dbajte na to, aby vám vaše často zlé prekrvené nohy a ruky veľmi neochladli. Doprajte si termofor, teplý kúpeľ alebo sprchu, teplé ponožky a topánky. Vlhké teplo (bahenný zábal) v kombinácii s masážou pomáha proti bolestiam chrbtice.

Na to, aby človek mal radosť zo života, často pomáhajú nepatrné zmeny v dennom režime. Malý odpočinok, fyzicky nenáročný koníček, pomoc v domácnosti alebo v záhradke. Overte si váš životný štýl.

A na záver: nespoliehajte sa, že váš lekár pozná PPS, bez obáv ho sami informujte o všetkých svojich problémoch i možných blízkych vzťahoch ku poliomyelitíde, ktorú ste prekonalí už pred mnohými rokmi. Seriózny lekár to určite v duchu a tichosti ocení.

***Z materiálov Spolkového zväzu poliomyelitídy „POLI e. V“.
(záujmové združenie osôb s následkami detskej obrny v Nemecku)
spracovala MUDr. Zuzana Baranová***

Informácie zo zahraničia

Milí priatelia,

rada by som Vás poinformovala o aktivitách našej Asociácie polio s polio asociáciami v oblasti zahraničných stykov v tomto roku.

Plodné kontakty, ktoré udržiavame s British Polio Fellowship nám už od roku 1997 umožňujú oboznamovať sa každodennými problémami obrnárův v ich bulletine, ktorý bezplatne dostávame, a ktorý je každému nášmu členovi na požiadanie k dispozícii. Fellowship bude v roku 1999 oslavovať už 60. výročie svojho založenia a k tejto významnej udalosti sa bude v Anglicku konať množstvo výročných akcií. Ku gratulantom sa pripája aj slovenská Asociácia polio s priáním neutíchajúceho entuziazmu a do ďalších rokov v záujme dobrej veci v prospech obrnárův, podnetných nápadov a aktívnych členov, spolutvorcov zaujímavého časopisu.

Z amerického GINI - Ústavu pre medzinárodné sprostredkovanie informácií o polio sme nedávno dostali niekoľko exemplárov časopisu "Polio Network News", kde je spolu s článkom nášho českého priateľa a zápalistého korešpondenta Ály Wokouna o polio Českej republike uverejnený môj článok o polio na Slovensku. Naše úsilie prezentovať obrnárův na Slovensku tak našlo svoje uplatnenie a keďže ústav tento časopis rozosiela asociáciám polio po celom svete, dúfame, že sa o našej existencii dozvie čo najviac čitateľov.

A nakoniec by som Vás chcela oboznámiť s veľmi zaujímavou akciou, o ktorej sme sa dozvedeli síce tesne pred jej konaním, ale ktorej výsledky by mohli byť veľmi podnetné aj pre nás. Nemecká asociácia polio - Bundesverband Poliomyelitis e. V. so sídlom v Giessene, s ktorou sme nadviazali najnovšie kontakty, zorganizovala v Jene Medzinárodný kongres polio v dňoch 30.10. - 1.11.1998, kde sa zišiel celý rad významných odborníkov, medzi nimi aj naša dobre známa MUDr. M. Havlová, aby okovali a diskutovali o problémoch PPS.

Uvediem aspoň niektoré prednášky:

Vo všeobecnej časti vystúpili prednášajúci Dr. Stück s príspevkom na tému „Aktuálne stratégie očkovania v Nemecku a skúsenosti WHO s likvidáciou poliomyelitídy“. MUDr. Havlová mala príspevok o skúsenostiach s vyšetrovaním a liečbou PPS v ČR. Škandinávské poznatky s PPS priniesol dánsky príspevok Dr. Linnberga.

Kongres bol rozdelený na niekoľko tematických okruhov. Úvod k PPS, v ktorom vystúpili už uvedení protagonisti, ďalej okruh elektrofyziologickej diagnostiky PPS, kde hlavné referáty mali Dr. Sandberg zo Švédska na tému „Výsledky zobrazovacieho EMG a makro-EMG u pacienta, postihnutého post-polio syndrómom“.

Or Roeleved a prof. Stegeman na tému "Posudzovanie veľkosti motorickej jednotky u pacientov postihnutých post-polio syndrómom pomocou techniky povrchového EMG" a Dr. Andersa, prof. Dr. Scholleho, Dr. Kempera a prof. Dr. Zwacha na tému

„Charakteristika dynamiky muskulárnej kapacity u pacientov postihnutých post-polio syndrómom pomocou povrchového EMG“.

V tretej tematickej skupine - Terapia PPS - uviedli svoje príspevky prof. Dr. Agre z USA na tému „Racionálny prístup k liečeniu novej únavy u pacientov s post-polio syndrómom“. Dt. Tesch z Nemecka - „Medikamentózna liečba u PPS“ a prof. Dr. Trojan z Kanady na tému „Štúdie k použitiu anticholinesteráz u post-polio syndrómu“.

Okrem prednášok sa na konferencii uskutočnilo aj niekoľko „workshopov“ k problémom psychoterapie, rehabilitácie a kvality života u ľudí postihnutých PPS. Dúfam, že sa postupne budeme aj my môcť oboznámiť s výsledkami konferencie. Predsedníčka Nemeckej asociácie polio pani Edeltraut Hendrik nám napísala o zaujímavej akcii, ktorá bola vyhlásená na 28. októbra. Tento deň (deň narodenia Dr. Salka - objaviteľa vakcíny proti polio) bol totiž vyhlásený za Medzinárodný deň polio. Ako pripomienku na tento deň by si všetci obrnári a ich sympatizanti mali pripnúť zelenú stužku, symbol nádeje. Dúfajme, že sa tento pekný zvyk ujme aj u nás na Slovensku.

Mgr. Zora Kmeťová

Smer Janské Lázně alebo návrat do minulosti

V dňoch 22. až 23. mája bolo v Janských Láznach zasadnutie českého výboru AP, na ktoré sme boli pozvaní aj za Radu AP v SR. Hneď ráno v sobotu sme sa zúčastnili na ich zasadnutí, kde sme boli veľmi srdečne privítaní. Ešte pred obedom za sprievodu MUDr. Michaliča sme si urobili exkurziu po "Lázeňáku" a Grande. Pán doktor nás v stručnosti oboznámil aj s post-polio syndrómom a jeho účinkami.

Prezreli sme si novú balneoterapiu, telocvičňu, cvičebňu, elektroliečbu. Všetko je nádherne vynovené oproti tomu, keď sme tam chodili na liečenie.

Naši českí priatelia pripravili slávnostný spoločný obed. Milé boli najmä stretnutia s dávnymi priateľmi, s ktorými sme v minulosti (a v mladosti) strávili dlhé - ale vôbec nie nudné - týždne v "Jánkach. Večer s neodmysliteľnou harmonikou Karla Novotného sme prežili v Bellevue. Tu prebehli rozhovory, stretnutia typu – Si to naozaj ty?? Pamätáš sa...? a rôzne návrhy na spoluprácu v budúcnosti. Zloženie českej AP je nové tiež od februára t. r. a zatiaľ sa boria so zdedenými problémami.

Dovoľte mi podeliť sa s vami o vlastné myšlienky a pocity z tejto návštevy. Je fakt, že ako sme sa autom blížili do Svobody a hneď na to do Janských, mala som pocit, že sa vraciam niekam, kde bol niekedy môj dočasný domov. Všetko známe, budovy, hospôdky, miesta prechádzok a prvých vyznaní, ba dokonca aj niektorí domorodci. Ja viem, každý na to reagujeme inak. Ale nech to beriem ako chcem - v podstate sú to len nostalgické spomienky. Na niečo, čo bolo veľmi pekné, ale čo už nemožno vrátiť.

A preto si myslím - zahodíme smútok, spomínajme s láskou, ale na druhej strane snažme sa vytvoriť si tu u nás na Slovensku také miesto, kde by sme sa chodili liečiť

s našou diagnózou, aby lekári vedeli, že existuje nejaký post-polio syndróm a že nám treba pomôcť uľahčiť život. Nemrhajme energiou na získanie liečenia v Janských Láznach (nechcem nikoho odradzovať, ani mu brat iniciatívu), ale obrátime ju na získanie jedných kúpeľov u nás. Liečenie bude stále drahšie, o to viac v zahraničí.

Ospravedlňujem sa, ak som sa dotkla niekoho citov, ale je to len môj osobný názor. Budem rada, ak vyjadrite aj vy svoj. Vždy sa rada vrátim do Janských na návštevu, ale budem sa snažiť urobiť všetko pre našich členov tu na Slovensku, aby sme mali tiež svoje "Jánky".

Alica Suchá



Vítame medzi sebou nových členov

Ing. Vojtech Antošovský, Bratislava

Terézia Antošovská, Bratislava

Tatiana Antošovská, Bratislava

Vladimír Gašparík, Bratislava

Štefan Konrádek, Bratislava

Ľubica Lacová, Hliník nad Hronom

JUDr. Silvia Lipovská, Trnava

JUBILANTI

35 rokov	19. 1. Viera Pečeňáková	Košice
	6. 12. Jana Blanárová	Žilina
40 rokov	21. 1. Ivan Kolek	Šenkvice
	24. 1. Eva Lazurová	Vyšné Remety
	16. 2. Radoslav Nešták	Partizánske
	3. 3. Ján Brichta	Jabľonové
	17. 4. Ján Ďuriančík	Bratislava
	13. 5. Ing. Miroslav Kaško	Kalná n/Hronom
	5. 6. Helena Kučeriaková	Pezinok
	14. 6. Jana Hunanová	Považská Teplá
45 rokov	17. 7. Anna Chrenková	Bratislava
	24. 12. Anna Dzurová	Drahovce
	22. 2. Jozef Benko	Košice
	27. 2. Ing. Alena Chudá	Trenčín
	11. 4. Mária Kráľová	Trenčín
	15. 4. Zuzana Fazekášová	Trebišov
	20. 4. Anna Jankovičová	Michalovce
	1. 5. Eva Lehoťanová	Krupina
	2. 6. Janka Krochliaková	Poprad
	22. 6. Mgr. Beáta Lehoczká	Bratislava
	27. 6. Emília Pazderová	Námestovo
	29. 6. Mária Mahútová	Žilina
50 rokov	16. 8. JUDr. Marián Korvín	Poprad
	17. 9. Anna Sztankayová	Prešov
	19. 9. Vlado Macháč	Piešťany
	29. 1. Jaroslav Radouš	Humenné
	18. 5. Agnesa Halčáková	Komjatice
	18. 9. Ján Maršala	Slovenské Pravno
	24. 9. Mgr. Mária Siváková	Topoľovka
50 rokov	11. 10. Igor Bobot	Trenčín
	24. 10. Magda Sedmíková	Rimavská Sobota
	8. 12. Mária Varhaníková	Štúrovo

55 rokov	2. 1.	MUDr. Marta Soukupová	Tatranská Štrba
	5. 1.	Mária Václavíková	Bytča
	25. 1.	Edita Adamková	Bratislava
	12. 2.	Margita Bónová	Zlaté Moravce
	27.2.	Štefan Slezák	Dunajská Streda
	25. 3.	Helena Lednická	Veľký Folkmár
	5. 4.	Jozef Hradiský	Bratislav
	31. 8.	Ing. Mikuláš Maršík	Bratislava
	12.9.	Mária Schneková	Lučenec
60 rokov	27. 11.	Viktória Balajová	Trenč. Stankovce
	4. 12.	JUDr. Emanuel Hebert	Bratislava
	18. 4.	Ladislav Šimko	Drienovec
	1. 5.	Ing. Ľudovít Margoč	Trenčín
	2. 8.	Mária Smoterová	Košice
	10. 8.	Štefan Mikloš	Žilina
	26. 8.	Filoména Porubská	Bratislava
	27. 8.	Rozália Bednárová	Svit
	23. 9.	Jolana Paldusová	Bratislava
65 rokov	27. 9.	Rozália Dzurejová	Odorín
	18. 10.	Margita Kaduková	Trenčín
	6. 12.	Jozef Danek	Bratislava
	27. 12.	Mária Krotáková	Poprad
	28. 12.	Dr. Jozef Tlamka	Liptovský Mikuláš
	29. 12.	Matúš Malachovec	Plavecký Peter
	24. 1.	Jozef Staněk	Komárno
	7.6.	Tibor Straka	Bratislava
	29.7.	Mária Straková	Bratislava
70 rokov	18. 11.	Matilda Smataníková	Brvnište
	12. 12.	Alois Slabý	Trenčín
	9. 12.	Gabriela Letovancová	Bratislava

Všetkým srdečně blahoželáme!

TELOCVIČŇA

pre občanov so zdravotným postihnutím

Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v SR zriadila v Bratislave telocvičňu, ktorá je určená pre športové vyžitie a relax občanov so zdravotným postihnutím a ich rodinných príslušníkov.

Telocvičňa v centre bezbariérového domu na Športovej ul. č. 5 poskytuje priestor pre súčasné cvičenie 4 - 6 osobám na rôznych posilňovacích a relaxačných zariadeniach.

K dispozícii sú 2 ks stacionárnych bicyklov, krokový posilňovací trenažér, 2 ks tzv. veslárska lavica, 3 ks univerzálnych posilňovacích zariadení s nastavením záťaže od 0 do 60 kg, otočný polohovací stôl pre vyrovňovanie chrbtice, 2 ks rebriny, ručný masážny strojček, karimatky, žinenky, ako aj väčší počet dobrých posilňovacích a relaxačných prípravkov. Tiež je možné zahrať si stolný tenis. Pre spríjemnenie pobytu a pre skupinové cvičenia je k dispozícii rádiomagnetofón a po cvičení je možnosť osprchovať sa v pekne zariadenom sociálnom zariadení.

Od prvého júla zvýšený poplatok na 15 Sk pre telesne postihnutých a 25 Sk pre ostatných je určený na úhradu režijných poplatkov priestorov (svetlo, teplo, voda, čistiace potreby, toaletný papier, drobná inovácia zariadenia, tenisové loptičky, atď.).

Záujemcovia sa môžu informovať priamo v telocvični v pondelok a v stredu od 17:00 do 18:30 hod., kedy sú priestory vyhradené pre Asociáciu POLIO, alebo priamo u správcu objektu p. Griča, ktorý býva v dome, informácie 5642 5830 príj. 4341 1686, kde sa možno dohodnúť aj na inom termíne navštevovania telocvične, ktorá je k dispozícii denne do 21:00 hod. a v prípade väčšieho záujmu aj v sobotu alebo nedeľu.

Do telocvične srdečne všetkých športuchtivých zdravotne postihnutých občanov Bratislavy a okolia, ale aj ich rodinných príslušníkov, aby sa posilnili nielen telesne, ale aj duševne a nadviazali priateľské kontakty s postihnutými z iných organizácií, prípadne využili návštevu na informovanie sa o živote našej asociácie v rámci klubových hodín.

Asociácia polio v Slovenskej republike so sídlom v Trenčíne SZTP, ul. M. Rázusa 3, 911 01 Trenčín

Asociácia polio v SR združuje zdravotne postihnutých občanov s následkami po prekonanej poliomyelitíde - infekčnej detskej obrne. Svoj program zamerala na rozvoj aktivity, solidarity, vzájomnej pomoci a spolupatričnosti. Pre svojich členov organizuje pobytové sociálno-rehabilitačné kurzy, spoločné víkendové stretnutia a v regiónoch, kde je väčšia koncentrácia členov, vytvára kluby AP v SR.

Od každého priaznivca a sympatizanta privíta akúkoľvek materiálnu alebo finančnú výpomoc.

Číslo účtu v Slovenskej sporiteľni v Bratislave je: 173146980/0900, ICO 12664979.

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. Ing. Alena Chudá Eva Lazurová Emília Staňáková Miloš Stilhammer

Zloženie revíznej komisie AP v SR

Predseda:	Mgr. Mária Mruzková
Členovia:	RNDr. Ján Bezecný Zuzana Lichtensteinová

Pod'akovanie

Úprimne ďakujeme za pomoc na činnosť Asociácie polio na Slovensku a vydávanie časopisu „Informátor polio“:

➤ **finančnú**

- firme AXESS s.r.o, Bratislava
- firme APLI s.r.o. Bratislava
- NIHIL OBSTAT, Bratislava
- DEA Consult, Thenem
- UNOMED, s.ro., Piešťany
- Ing. Zoričáková, Poprad
- Ing. František Kán, Bratislava
- MEZ, Inžiniering, Michalovce
- MICROWELL, ALO.
- Slovenske telekomunikácie, Kešice
- JOCHMAN-NETZCH, Spišská Nova Vos
- Bartko Stefan

➤ **materiálnu**

- firme TIMY, s.r.o. Bratislava
 - firme Slov. telekomunikácie, a.s. Bratislava
 - firme SLOVNAFT, as Bratislava
 - firme SLOVNAFT-SOMEA, d.a.s Bratislava
 - firme SUVNAFI-MaO, d.a.s, Bratislava
-

***Prajeme vám príjemné prežitie
letnej dovolenky
s načerpaním elánu
do ďalšieho obdobia***

**Vydala Asociácia polio v SR
so sídlom v Trenčíne pre svojich členov**

Zostavila: Ing. Alica Suchá

