



AKO ŽIJEM s SM?

- - STÁLE LEPŠIE A LEPŠIE :-)



Juliana Ilenčíková, r. Tomková
juliana.ilencikova@yahoo.com

ŽIREČ

19.10.2023

Domov svatého Josefa
Česká republika



*TAK, AKO SA SLNEČNICA OTÁČA ZA SLNKOM,
TAK SA MY OTÁČAME ZA ŽIVOTOM*

NEMÔŽEME OVPLYVNIŤ VIETOR



ALE

MÔŽEME

INAK

NASTAVIŤ PLACHTY



Billie Joe Armstrong

Ked' som v r. 1999 dostala dg. G35, bola som
úúúúplne nevládna, zmierená s tým, že už
odchádzam...

Vtedy som ani len netušila, že sa raz budem plaviť
na plachetnici po Nórskech fjordoch...

...aj keď len 3 hodiny, ale **PLAVILA SOM SA NA
OCEANS OF HOPE!!!**

SAILING FOR MULTIPLE SCLEROSIS

OCEANS OF HOPE /OCEÁNY NÁDEJE Nórské fjordy 2016



Keď som v r. 1999 dostala dg. G35, bola som úúúúplne nevládna, zmierená s tým, že už odchádzam.

Ako som sa tam dostala???

- narodila som sa s nevivinutými kíbovými jadrami, chodiť som začala až v 2 rokoch
- detstvo relatívne zdravé, bežné detské choroby, športovo založená /kraso - korčuľovanie
- v 15 rokoch - 3. a zbytočné očkovanie proti ovčím kiahňam - pred cestou do USA
 - začiatok problémov - bolesti kíbov, krížov, strašné menštruačné bolesti, teploty bez zjavnej príčiny, odpadávanie /bez liečby/
 - na odporúčanie mojej mamy som začala piť kávu,
- v 18. - zomrel mi môj tatko, šok, prestala som chodiť na chvíľu...
- v 21. - som sa vydala, lebo moja mama chcela :-),, :-)
- v 23. - v 8. mesiaci tehotenstva som ostala 8 hod. úplne ochrnutá od krku dole celé telo,
 - po 8 hodinách som sa zobudila akoby nič, /bez liečby/
- v 23. a 27. - 2 prirodzené pôrody, ale mala som rodiť cisárskym rezom (lebo som mala nevivinuté jadrá, - mama mi to nepovedala. Bolesti sa za začali stupňovať.
- v 30. - rozvod (psychické aj fyzické týranie, až kým som ho nevyhodila z bytu o 3 r. neskôr)
- v 33. - začala som brať lieky na bolesti kíbov, diagnóza Coxarthrosis 4. st., celková slabosť...
- v 36. - 2 barly, / stále v školstve, už som nevládala ani písať...
- v 39. - to už sa o mňa starali moje deti - Peťo 16 a Veronika 11 ročná.
(medzitým som absolvovala 3 VŠ - učiteľstvo Rj, On, Aj a špeciálnu pedagogiku s logopédiou.
- v 40. - ID s Dg. G35, Sclerosis multiplex a s invalidným vozíkom.

ŽEBY KONIEC??? - **NO WAY!!!** (V ŽIADNOM PRÍPADE!!!)

BEZMOCNOSŤ (???)

STRACH O DETI, MOTIVÁCIA...

VZDAŤ SA, ČI HĽADAŤ RIEŠENIE???

A ČO ĎALEJ???

??

Peťo mal 16 rokov, Veronika 11... , ja 40...

“Mami, postaráš sa mi o deti, keby som zomrela?”
-“Nie!”

... k “píp - ovi” nemôžu ísť, boja sa ho, vôbec to nepripadá do úvahy

...do detského domova nemôžu, to by som ja v nebičku nebola spokojná...

...tak, aspoň do Peťovej osemnástky, keby som vydržala..., potom by si sám mohol Veroniku adoptovať...

...no, NIČ INÉ MI NEZOSTÁVA, MUSÍM ŽIŤ!!!



Veronika 9 , Peťo 14, Ja 37

STRAŠNE SOM CHCELA ŽIŤ!!!

3 dni som len ležala na karimatke na zemi, bola som príliš ťažká na to, aby ma mama s deťmi dostali na gauč, (čistá váha, žiadna sila).

- Vôbec sa nepamätám, či som niečo jedla alebo pila...
- Pokožka ma páčila, mala som pocit, že sa mi rozpadáva.
- Na záchod som "chodila" po štyroch, 2 x denne - viac som nevládala, lebo aj na ten záchod som sa musela nejako vyštverat' - to bol absolútny výdaj energie. Žiadne svalstvo.
- Keď som "chodila po štyroch", myslela som, že mi kosti preštiknú kožu okolo kĺbov....,
- keď som ležala na karimatke, cítila som každú kostičku na chrbte...., ale

STRAŠNE SOM CHCELA ŽIŤ!!!

Prosila som všetkých svätých aj celý vesmír.... **ASPOŇ DO PEŤOVEJ OSEMŇASTKY!...**

- na 3. deň sa mi pohl veľký palec na pravej nohe, vedela som, že odteraz to bude už len **LEPŠIE A LEPŠIE...** ...a dostala som hlad.
- "Ak sval nemá impulz z mozgu, musí mať impulz z vonku" - deti ma začali masírovať a cvičiť s mojimi rukami, nohami. (Aká - taká **REHABILITÁCIA**, ale vždy lepšie, než nič.)
- vyštverala som sa na gauč
- po 3 týždňoch som dostala invalidný vozík. Hurá, konečne môžem ísť na vzduch!!! (**KYSLÍK**)
- pýtala som neurologičku, aby mi predpísala kúpeľnú liečbu. Odkázala mi, že najprv musím zosilnieť. Ako??? Však preto potrebujem kúpele, aby som zosilnela!!! **ALEBO....**asi sa dá aj bez toho, keď mi tak odkázala, asi SM neznamená konečný stav...**tak idem zosilnieť!!!**

PS: MEDZITÝM...

- Veronika mala 7 rokov a už varila...
- Peťo mal 16, keď ma nosil na chrbte...**VEĎ TAK SA NEDÁ ŽIŤ!!!**
- ja som sedela za volantom, on krútil volantom...

Peťo mal 18 v r. 2000

-” Pane Bože, “ta nebuc šaľeny, ta teraz by som mala umrieť’??’ Keď mi je už lepšie?
Nieeee! Teraz chcem aj svoje vnúčatka vidieť’.....

DOČKALA SOM SA!!!! SOM ŠŤASTNÁAAAAA!!!



MOJE VNÚČATKÁ :-)

Peťov Peťko 10, Veronikina Veronika 11 a Števkó 7





JA UŽ POMÁHAM



AJ TY MÔŽEŠ POMÔCŤ

ČO MI POMOHLA???

VŠETKO!!!

„POZDRAV z NEBA“ - čaj pre eSeMkárov od duchovného otca z Gaboltova. Už je v nebi.

Zostava:

1. /95 g/ Repík lekársky,
2. /60g/ Stavikrv vtáčí,
3. /45g/ Ľubovník bodkovaný,
4. /30g/ Alchemilka žltozelená,
5. /40g/ Komonica lekárska,
6. /60g/ Medovka lekárska,
7. /15g/ Benedikt lekársky,
8. /15g/ Jahoda,
9. /40g/Mäta pieporná



1. týždeň	Repík lekársky 50g	Stavikrv vtáčí 40g	Ľubovník bodkovaný 30g	Alchemilka žltozelená 30g	Komonica lekárska 20g
2. týždeň	Repík lekársky 20g	Stavikrv vtáčí 20g	Medovka lekárska 20g	Benedikt lekársky 15g	Komonica lekárska 10g
3. týždeň	Repík lekársky 25g	Medovka lekárska 20g	Ľubovník bodkovaný 15g	Jahoda 15g	Komonica lekárska 10g
4. týždeň		Medovka lekárska 20g	Mäta pieporná 40g		

Čaje zavarit', lúhovať 15 minút.

POSTUP: Do pol litra vriacej vody dať veľkú polievkovú lyžicu zmesi a 3 minúty variť. 10 minút lúhovať a precediť. Piť po dúškoch celý deň.

“O ČOM SA NEHOVORÍ... ČO MI POMOHOLO???

VŠETKO!!!



**PALEO:
OBILNINY, SRUKOVINY**



1. Očista organizmu

- zbavila som sa liekov: BACLOFEN, SIRDALUD, MIOLASTAN, TRAMAL, NEURALGIN a i.
- na bolesti a kŕče použijem konopný olej
 - okamžitý účinok (Omega 3 m.k.=analgetický účinok - proti bolesti (alebo Paralen, Aspirín
- prestala som jesť bravčové a vyprážené mäso (občas zhreším....
- **NEJEM POLOTOVARY**
- maso nekombinujem so zemiakami... ale s inou zeleninou...
- pijem aspoň 2 l vody denne - **FILTROVANEJ**
- raňajkujem smoothie (ale káva musí byť :-)
- ovocie len do 3 hod. popoludní - **NESTRIEKANÉ**
- veľa zeleniny - **NESTRIEKANEJ** (ovocie a zelenina aspoň 5 porcií denne)
- žiadne zápražky - (zásmažky), žiadne múčne omáčky
- ak chlieb, tak celozrnný alebo ražný...

PH KRVÍ: 7,3 = ZDRAVIE

/PH 3,5= smrt'/

MÁŠ SVOJE ZDRAVIE VO SVOJICH RUKÁCH

ZÁZRAČNÝ LAKMUSOVÝ PAPIERIK – cca 3 EUR kúpiš v zdravotníckych potrebách

80% / 20%

Jezte 80% alkalicky
a 20% kyselo

PŘEHLED POTRAVIN PODLE JEJICH KYSELINOTVORNOSTI A ZÁSADOTVORNOSTI

© nasytstvoudusi.cz

SILNĚ ZÁSADOTVORNÉ		MÍRNĚ ZÁSADOTVORNÉ				NEUTRÁLNÍ	MÍRNĚ KYSELINOTVORNÉ				SILNĚ KYSELINOTVORNÉ	
pH 9	pH 8.5 - 8	pH 8	pH 8 – 7.5	pH 7.5	pH 7.5 - 7	pH 7	pH 6.5	pH 6.5 - 6	pH 6	pH 5.5	pH 5	pH 5-4
Relaxace	Asparagus	Jablká	Červená	Okurka	Amarant	Syrové mléko	Špalda	Čočka	Pohanka	Mořské plody	Kuřecí maso	Howler
Oddych	Čekanka	Meruňky	řepa	Artičoky	Jáhly		Brazilské ořechy	Ječmen	Rýžové chlebičky	Rýžový maso	Krůtí	Vepřové
Meditace	Ovocně zeleninové	Avokádo	Papriky	Lilek	Quinoa	Oleje bio kvalita (kromě olivového)	Pekanové ořechy	Makadémiá	Celozrnné krekry	Vino	Krůtí maso	Ustřížky
Laskavost	šťávy	Banány	Brokolice	Pór	Rebarbora		Vlašské ořechy	Kešu	Celozrnné cereálie	Sirupy	Zvěřina	Telecí
Láska	Bylinný čaj	Dýně	Květák	Třešně	Rajčata		Pistácie	Vlašské ořechy	Celozrnné cereálie	Konzervy	Zajíc	Bílý cukr
Mír	Umeboshi	Angrešt	Zelí	Višně	Ředkvička	Neslazený jogurt	Vaječní bílka	Pasterizované mléko	Celozrnné těstoviny	Zavařené cereálie	Marmeláda	Bílá mouka
Mladý ječmen	Rozinky	Maliny	Pastinák	Okra	Sojové boby	Syrovátka	Cottage cheese	Mléčné výrobky	Domácí celozrnný chléb	Zavařené cereálie	Hnědý cukr	Bílý cukr
Citrón	Hrušky	Rybíz	Kedlubna	Rajčata	Sojové mléko	Smetana	Měkké sýry	Javorový sirup	Musli a tyčinky	Oslazené cereálie	Hnědý cukr	Koláče
Červený meloun	Kiwi	Ostružiny	Tuřín	Houby	Bio sojové produkty	Bio máslo	Zavařené olivy	Ječný sirup	Rýže červená	Musli a tyčinky	Čokoláda	Dorzy
Petržel	Ananás	Čerst. datle	Kukuřice	Cibule			Fazole	Med	Rýže hnědá	tyčinky	Těstoviny	Lezy
	Stévia	Čerstv. fíky	Tykev	Čerstvý kokos	Tofu		Sušené švestky	Melasa	Rýže Basmati	čokoláda	Ryže	Cigarety
pH 8.5	Spirulina	Guava	Brambory se slupkou	Syrový med	Tempeh		Švestky	Hořčice	Ovesné vločky	Pšeničné klíčky	Ryže	Opáření
Řasa agar	Syrový hráškový protein	Kaki	Mladé fazolky	Růžičková kapusta	Nutriční droždí		Švestky	Muškatový ořech	Tvrdé sýry	Celozrnný chléb	Krupice	Úžehny
Cantalope	proteín	Broskve	čokoládové boby	čerstvé olivy	Syrové kozí mléko		Švestky	Otruby	Tvaroh	Pšeničný chléb	Pšeničný chléb	Masové výrobky
Chili	Suš. Datle	Syrový konopný protein	Česnek	Sladké brambory	Tamari		Borůvky	Neochucený popcorn	Bryndza	Sladká šlehačka	Pšeničné pečivo	Coca cola
Suš. Fíky	Chaluha	Salát	Sladké brambory	Sladké brambory	Sladké brambory		Suš. Fíky	Žito	Kečup	Slazené džusy	pečivo	pH 4
Chaluha	Mango	Špenát	brambory	brambory	brambory		Suš. Fíky	Žito	Majonéza	Slazené jogurty	Borbóny	Umělé sladidla
Mango	Limetka	Špenát	brambory	brambory	brambory		Suš. Fíky	Žito	Majonéza	Slazené jogurty	Borbóny	Umělé sladidla
Limetka	Papája	Špenát	brambory	brambory	brambory		Suš. Fíky	Žito	Majonéza	Slazené jogurty	Borbóny	Umělé sladidla
Papája	Petržel	Špenát	brambory	brambory	brambory		Suš. Fíky	Žito	Majonéza	Slazené jogurty	Borbóny	Umělé sladidla
Petržel	Mořské řasy	Špenát	brambory	brambory	brambory		Suš. Fíky	Žito	Majonéza	Slazené jogurty	Borbóny	Umělé sladidla
Mořské řasy	Chřest	Špenát	brambory	brambory	brambory		Suš. Fíky	Žito	Majonéza	Slazené jogurty	Borbóny	Umělé sladidla
Chřest	Hrozno	Špenát	brambory	brambory	brambory		Suš. Fíky	Žito	Majonéza	Slazené jogurty	Borbóny	Umělé sladidla
Hrozno		Špenát	brambory	brambory	brambory		Suš. Fíky	Žito	Majonéza	Slazené jogurty	Borbóny	Umělé sladidla

NIEKEDY JE MI ZLE / NIEKEDY SA CÍTIM AKOBY ÚPLNE ZDRAVÁ
podľa toho, čo zjem, podľa počasia a podľa výskytu hurikánu v Karakase a
ZEMETRASENIA v PREŠOVE :-)

- pijem olivový, konopný olej 1 lyžicu každé ráno
(správny pomer Omega 3 a Omega 6 kyselín je 1:1 (neandertálci)
môj pomer je 1:16,
- bežný pomer je 1:36
- beriem **DOPLNKY RACIONÁLNEJ VÝŽIVY:**
 - vitamíny **D3 (+K** ak máte nedostatok zelenej zeleniny) / celoročne
NIE VIGANTOL !!!
C 1000 celoročne ...a iné
 - minerály: Magnézium, Zinok, Selén, Draslík a iné,**NIE VŠETKO NARAZ**
- **kyselina LIPOOVÁ - na myslenie**

Cindy, Miša, Dunča, Mici moji zvierací terapeuti



DARČEK
Z REHABILITAČNÉHO CENTRA SM
HAKADAL, NÓRSKO

Veronika,
čo tak urobiť spoločný
česko - slovenský projekt,
- preložiť, vytlačiť a vydať???

Vynikajúce jedlá
- jednoduchá príprava
pre ľudí s **SM**
(aby si poradili so **Symptomami**)



LEN REHABILITÁCIA MÁ 100 % ÚČINOK V LIEČBE SM !!!

Medznárodná federácia SM, Berlín 2006

- 6 rokov hypoterapie
- masáže
- rekondičné pobyty
- kúpeľná liečba
- skupinové cvičenia na Fakulte fyzioterapie v Prešove
- individuálne cvičenia
- rehabilitácia na RHB odd.
- chôdza
- plávanie - teraz už každý rok na Korfu – SAMA

!!! Prvé kroky bez palíc:

- termálna voda Vřbov
- morská voda - Tyrénske more 2006
- !!! na suchu - r. 2012 uspávala som svoju prvú vnučku Veroniku



Dlho mi lekári nevedeli prísť na diagnózu, všetko sa zviazalo na koxartrózu,
ale tá slabosť im nesesedela.

"Neexistuje, nemôžem byť jediná na svete...!"

Mala **S**om pocit, že **S**o**M** sa ocitla **S**a**M**a na
neznámom, opustenom**M** o**S**trove...

Viete si predstaviť, aká **S**o**M** bola šťastná,
keď **S**o**M** na "to**M** o**S**trove" **S**t**R**etla ďalšieho
človeka, ktorý bol v **R**ovnakej **S**ituácii ako ja?

UŽ So**M** **N**EBOLA **S**A**M**A ANI **O**PUSTENÁ!!!"

*TAK, AKO SA SLNEČNICA OTÁČA ZA SLNKOM,
TAK SA MY OTÁČAME ZA ŽIVOTOM ...*

alebo...

OCH, AKÁ SOM BOLA ŠŤASTNÁ, ŽE DOKÁŽEM BYŤ EŠTE UŽITOČNÁ

2001 - spoluzakladateľka Klubu Sclerosis multiplex v Prešove -predsedníčka doteraz

2001 - členstvo v SZSM - Slovenský zväz Sclerosis multiplex

- kontaktná osoba
- manažérka pre medzinárodnú spoluprácu
- členka Mezinárodného výboru osôb s SM pri MSIF (Medzinárodná federácia SM)

Február 2002 - vybavenie členstva SZSM v Európskej platforme SM (EMSP)

Apríl 2004 - vybavenie členstva SZSM v Medzinárodnej federácii SM (MSIF)

- účasť na viac ako 50 konferenciách
- preklady brožúr a medzinárodných dokumentov pre SZSM
- Medzinárodné stretnutia mládeže s SM (Portugalsko, Poľsko, Prešov - SR)- projekty
- Turizmus pre pacientov - medzinárodný projekt

- 2008 - zakladateľka Národného centra SM /v 2020 koniec :-)
- 2012 - zakladateľka Chránenej dielne pri Klube SM v PO - do 2022
- 2018 - zakladateľka Chránenej dielne pri NCSM



MEDZINÁRODNÉ STRETNUTIE MLÁDEŽE s SM, SR, PL, HU, RO PREŠOV 2006



LORI SCHNEIDER s SM
USA MOUNT EVEREST 2009



MY 2018



OD PSK MÁME V DLHODOBOM PRENÁJME BÝVALÚ STREDNÚ ŠKOLU za 1
E/ročne

ZARIADENIE SOCIÁLNYCH SLUŽIEB S REHABILITÁCIOU ŠPECIALIZOVANOU NA
SM:

NÁRODNÉ CENTRUM SCLEROSIS MULTIPLEX

2018 CHYSTAJÚ SA NOVÉ PRIESTORY
2020 NECHYSTAJÚ SA NOVÉ PRIESTORY

KONIEC!!!

**PSK nám zrušilo nájom, lebo chcú budovu predať.
K 15.10.2023 ju ešte nikto nekúpil.**



MAPA RIMS /Európska organizácia na rehabilitáciu SM, www.eurims.org/

**Rehabilitačné zariadenia špecializované na SM a zariadenia sociálnych služieb
s REHABILITÁCIOU ŠPECIALIZOVANOU NA SM**

- POČET ZARIADENÍ S REHABILITÁCIOU ŠPECIALIZOVANOU NA SCLEROSIS MULTIPLEX V EÚ: **31**

POČET ZARIADENÍ S REHABILITÁCIOU ŠPECIAL. NA SCLEROSIS MULTIPLEX V SR: 0



OL'GA BOBROVNÍKOVÁ SVETOVÝ DEŇ SM 2022

klavírna virtuózka s SM,

Ambasádorka mozgu,

nositeľka Rytierskeho rádu - hrá pre NÁS !!!



Klub sclerosis multiplex Prešov



JANUÁR 2023 - PRVÉ VYSOKOŠKOLSKÉ UČEBNICE O SM - FAKULTA ZDRAVOTNÍCKYCH ODBOROV PREŠOVSKÉJ UNIVERZITY a KLUB SCLEROSIS MULTIPLEX V PREŠOVE



Hodnotenie kvality života pacienta so sklerózou multiplex

Obročniková, A., Majerníková, L., Hudáková, A.
Fakulta zdravotníckych odborov Prešovskej univerzity v Prešove

Skleróza multiplex (SM) je závažné progresujúce ochorenie centrálneho nervového systému s výrazným dopadom na život mladých dospelých jedincov. Pre variabilitu klinických príznakov pacienti vyžadujú špecifický prístup pri riešení rôznych fyzických a psycho-sociálnych problémov. Uplatnenie efektívnych intervencií si vyžaduje je skúmať multidimenzionalitu kvality života pacientov so SM.

Súčasný stav hodnotenia kvality života u pacientov so SM charakterizuje značná nejednotnosť a početné diferenciácie v súvislosti s využívaním hodnotiacich nástrojov (Klimová a kol., 2015). Klúčové prax, demografické zmeny v zmysle starnutia populácie, nárast polymorbidity a chronicity ochorenia, potreba osvedčenia potreby jedince a holistický pohľad na jedincu si vyžaduje používanie špecifických dotazníkov, ktoré okrem zdravotného stavu pacienta sledujú aj jeho kvalitu života.

Vychádzajúc zo súčasného stavu predmetnej problematiky, absentuje hodnotiaci nástroj (verifikácia pre slovenské pomery), ktorý zohľadňuje špecifika potrieb a percepciu zmeny kvality života pacienta so SM. Cieľom projektu je skúmať multidimenzionalitu kvality života pacientov so SM, rovnako vypracovať, overiť a sprístupniť jednotnú, medzinárodne akceptovanú a odporúčanú metodiku hodnotenia nástroja MSQOL-54 (Multiple Sclerosis Quality of Life Questionnaire).

V spolupráci s hlavnou autorkou dotazníka prof. Vickrey (USA) bude hlavným výsledkom slovenská verzia dotazníka, ktorá umožní porovnávať výsledky a kvalitu života pacientov so SM rovnocenne a porovnateľne s inými štúdiami vo svete, čo bude predstavovať významné zvýšenie konkurencieschopnosti Slovenskej republiky vo vedecko-výskumnej oblasti.

Charakter výskumu a vývoja projektu

Prípravná fáza:	Realizačná fáza:	Doviedačná fáza:
spriechodzenie štúdií zamierených na hodnotenie kvality života pacientov so SM	metodológia jednotlivých krokov pre organizáciu a realizáciu výskumu	verifikácia hodnotiaceho nástroja MSQOL-54
vysokoškolská učebnica pre študentov bakalárskeho študijného programu ošetrovateľstva	prezentácia parciálnych výsledkov, zverifikovanie poznatkov - na vedeckých odborných konferenciách	prezentácia finálnych výsledkov na vedecko-odborných podujatiach
metodická príprava realizácie výskumu	vysokoškolská učebnica, obsahovo zameraná na výskumné šetrenie v podmienkach klinickej praxe	vedecká monografia na tému úroveň kvality života pacientov so SM novými validovanými metódami v slovenskej populácii
získanie súhlasu autora dotazníka a certifikovaný prevádz, identifikácia výskumnej populácie		

Záver
Na základe konzultácií a spolupráce s autorkou dotazníka a inštitúciou - Kalifornskou univerzitou v Los Angeles, klinickými odborníkmi vo FNŠP J. Reimana v Prešove, v Nemocnici sv. Jakuba, n. o. v Bardejove, vybranými ambulanciami Prešovského a Košického kraja a Klubu Sclerosis multiplex v Prešove, nástroj MSQOL-54 validovaný a využívaný vo vzdelávacom, výskumnom a klinickom procese, s podporou a odbornou pomocou a iných zdravotníckych a vzdelávacích inštitúcií v Prešove.



ŽIVOT s SM

U2 BEAUTIFUL DAY

https://www.youtube.com/watch?v=pXWihqmEjO0&fbclid=IwAR1QYTcGvKR2rTYvo4ZDJZCEdtigGPzKK1jOIFSrAMTzYmArt4Ede_o-UxQ

TÓNO NOVÁK G35

<https://www.youtube.com/watch?v=WR3OxN0ELeo>

BREA USA /14:50

https://www.youtube.com/watch?v=hfD9s1_TN0s

ANDREA ako mláďa žirafy 12.8.2019

<https://www.facebook.com/andrea.gasparova.5/videos/10216685239381082/>

2011 ANDREA GAŠPAROVÁ
- JEDNA Z NÁS



ANDREA – HIPOTERAPIA

<https://www.facebook.com/andrea.gasparova.5/videos/10217315563578793/>

ANDREA – HIPOTERAPIA

<https://www.facebook.com/andrea.gasparova.5/videos/10217315563578793/>

ANDREA po hypoterapii 12.8.2019

<https://www.facebook.com/andrea.gasparova.5/videos/10216906670676726/>

ANDREA PRETEKY

<https://www.facebook.com/andrea.gasparova.5/videos/10214325464988197/>

ANDREA GAŠPAROVÁ, KLAVÍR /2:20

<https://www.facebook.com/andrea.gasparova.5/videos/10217500140353097/?t=54>

"VŠETKO" o SM odborne ale krásne zrozumiteľne -aj o nevyhnutnosti REHABILITÁCIE



Doc. HAVRDOVÁ /28:34

<https://plus.rozhlas.cz/host-studia-leonardo-lekarka-prof-eva-havrdova-6602715>

SKLERÓZA MULTIPLEX NIE JE ARTÉRIOSKLERÓZA

MOZOG, MIECHA, SVALY

- **PRÍČINA:** **NEZNÁMA** /vírusy, nedostatok vit D...
- postihuje mladých ľudí v priemere od 18-36 rokov
- poškodzuje obalu nervu kdekoľvek v organizme
- nedochádza vzruch z mozgu do končatín, orgánov
- často ale nie vždy - odkázanosť na používanie barlí alebo invalidného vozíka
- SM je choroba nevyliciteľná, to znamená, že na jej vyliečenie ešte neexistuje liek...
- ...ale je to choroba **LIEČITELNÁ**, to znamená, že sa dajú liečiť príznaky, priebeh choroby sa dá spomaliť, ba aj zastaviť.
- **DÔSLEDOK:** únava, slabosť v končatinách, tras,
- **SKLERÓZA MULTIPLEX BOLÍ**
- **- SM NEMÁ NIČ SPOLOČNÉ so ZABÚDANÍM**
- **PREVENCIA:** ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL: ZDRAVÁ STRAVA, VITAMÍNY, MINERÁLY, **POHYB**
LEN REHABILITÁCIA MÁ 100% ÚČINOK V LIEČBE SM.

SRDCE, CIEVY, KRV

- **PRÍČINA:** zlý životný štýl a veľké množstvo stužených tukov v strave
- Prejavuje sa u starších ľudí
- - kôrnatenie tepien
- . ukladanie tukových látok, najmä cholesterolu a krvných zrazenín na vnútornej strane cievy a tvorba tzv. Arteriosklerotických plátov
- zníženie elasticity ciev a zhoršenie prietoku krvi
- slabé okysličovanie telesných orgánov. Nepružné cievy potom zle regulujú krvný tlak
- **DÔSLEDOK:** infarkt myokardu, mozgová mŕtvica, nedokrvenie končatín,
- **ARTÉRIOSKLERÓZA **NEBOLÍ****
- **- ZABÚDANIE, hučanie v ušiach a vysoký krvný tlak.**
- **PREVENCIA:** ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL: ZDRAVÁ STRAVA, VITAMÍNY, MINERÁLY, **POHYB**

POČET OSÔB s SM

- SVET: 2,5 MILIÓNA
- EURÓPA : 700 000
- USA: 1 milión
- V USA každý rok pribúda 11 200 novodiagnostikovaných = 1/89
- =0,89%
- SR: 15 158 (údaj z roku 2015)
- Prešovský kraj: 2800
-
-
- V SR každý rok pribúda **1500** novodiagnostikovaných = 1/10
- = 10%

EXISTENCIA ORGANIZÁCIÍ ŠPECIALIZOVANÝCH NA SM

SVET

- ACTRIM /ECTRIMS
vedecká organizácia na liečbu a výskum SM
- RIMS
Európska organizácia na rehabilitáciu SM
- Študijný odbor:
ZDRAVOTNÁ SESTRA špec. na SM
- Študijný odbor:
FYZIOTERAPEUT špec. na SM
- REHABILITAČNÉ CENTRÁ
SCLEROSIS MULTIPLEX
- ZARIADENIA SOCIÁLNYCH SLUŽIEB
s REHABILITÁCIOU ŠPEC. NA SM
- NEUROLOGICKÉ CENTRÁ

SR

- - účastníci aj slovenskí neurológovia
- NCSM JE ČLENOM RIMSu
- 0
- 0
- 0
- 0
- NEUROLOGICKÉ CENTRÁ



ĎAKUJEME VÁM :-)



7. ROČNÍK PODUJATIA

PREŠOVSKÁ POLIFKA

- ROTARY DAY -

14.10.2023
AREÁL BIKE CENTRUM PREŠOV™
RUSINSKA 5

- 12:00 PRÍCHOD ÚČASTNÍKOV, REGISTRÁCIA A (BARAKA) STARTOVNÍČKI
- 12:15 - 13:00 PRÍPRAVA SÚŤAŽNÝCH POLEVK
- 14:30 OFICIÁLNE OtvORENIE, PREŠOVSKÁ POLIFKA, PREDSTAVENIE SÚŤAŽNÝCH TÍMOV A JEJICH ZBERKY V PROSPECH PREŠOVSKÉHO KLUBU SOLENNOSŤ MULTIPLEX A ICH PREZENTÁCIA / PREDSTAVENIE PROGRAMU, NIEKA, SPONZOROVANÝ PROGRAM PRE DETI / MOŽNOSŤ SPONZOR NAŠICH ŠTUDENTOV ROTARY YOUTH EXCHANGE A PREZENTÁCIE PROGRAMU VÝMENY ŠTUDENTOV
- 15:00 IROČNICE PRÍPRAVA SÚŤAŽNÝCH POLEVK A ZAČATIE ICH PREŽIAJ V PROSPECH ZBERKY
- 17:00 PRÍJAZD NAŠICH ŠTUDENTOV A JARČOM
- 17:30 - 19:30 VEČERÝ PROGRAM
- 19:30 IROČNICE PRÍJAZDU
- 15:30 VYHODNOTENIE A SČENIE SÚŤAŽNÝCH POLEVK

DOBRO ČIŤTI



NIKDY SA NEVZDAVAJ

!!!



Klub sclerosis multiplex Prešov



Mgr. Juliana Ilenčíková
E mail: juliana.ilencikova@yahoo.com

