



BIULETYN

KOŁA MIŁOŚNIKÓW DZIEJÓW GRUDZIĄDZA
KLUB „CENTRUM” SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ



Rok XXI: 2023

Grudziądz, dnia 12.04.2023 r.

Nr 13 (773)

1317. spotkanie

Leszek Leliwa

Moje zmagania z Parkinsonem

Historia, którą dzisiaj przedstawiam ma przekonać czytających, że chociaż Choroby Parkinsona nie można wyleczyć to jej rozwój można spowolnić, widoczne i kłępujące chorych objawy ograniczyć a nawet zlikwidować. Od 12 lat walczę z chorobą. Kluczowym elementem moich zmagania jest – co przyznają lekarze – ruch. W moim przypadku Nordic Walking uprawianie, którego – oprócz zdrowia przyniosło sukces jakim są prezentowane medale i puchary.



Na Parkinsona zachorowałem 12 lat temu. Przypuszczam, że wcześniej jeszcze bo choroba rozwija się w sposób trudno zauważalny i jest w tej fazie bagatelizowana a zauważalne objawy przypisywane są innym jednostkom chorobowym. Moja choroba objawiać zaczęła się ok. 2 lat przed przejściem na emeryturę. Pierwszymi objawami było zwolnienie reakcji czynności ruchowych, pogorszenie wyrazistości mowy i mikrografia – w miarę pisania – w linii – malała wysokość stawianych liter. Kiedy odchodziłem na emeryturę byłem już chory, z czego zdawałem sobie sprawę, ale nie przypuszczałem, że to nieuleczalny Parkinson.

Emerycy swój kolejny etap życia rozpoczynają zazwyczaj od odwiedzenia lekarza. Ja także odwiedziłem przychodnię, poddałem się badaniom i mając wspomniane dolegliwości liczyłem na szybką diagnozę i wyleczenie. Sensację wywołał pomiar glukozy 287 przy normie 120. Lekarz rodzinny wystawił mi skierowanie do szpitala na dalsze badania i leczenie. Nie przyjąłem skierowania. Umówiłem się z lekarzem, że „zbiję” cukier. Zmieniłem jadłospis ,zacząłem jeść trzy razy dziennie warzywa gotowane, smażone (z patelni), faszerowane. Obniżyłem cukier do 160 – 180. To było za mało. Nieprzyjemne objawy nie malały. Czas mijał i mimo tygodniowej obserwacji na Neurologii w szpitalu *grudziądzkim*, gdzie wykonano wiele specjalistycznych badań nie zdiagnozowano choroby. Po rozmowie z lekarzami, gdzie padło „to kto mi może pomóc” usłyszałem w odpowiedzi: „prof. Jarosław Sławek”, że mogą wystawić mi skierowanie, ale to nic nie da bo Sławek jest jeden a pacjentów bardzo dużo i nie mam szans na przyjęcie. Jak widać i slychać dotarłem do prawdziwego specjalisty, który po 20 minutach studiowania



dokumentacji wykonanej w grudziądzkim szpitalu postawił diagnozę i zaordynował lekarstwa, które pomogły.

Mniej więcej w tym samym czasie – przypomniałem sobie, że ktoś podarował nam kijki do Nordic Walking które trafiły do piwnicy, Wyciągnąłem je, odkurzyłem i zacząłem chodzić po Grudziądzu z kijkami. Towarzyszyły mi często kpiny i pytania, gdzie zgubiłem narty? Minęło kilka miesięcy i uaktywniła się grupa ludzi propagująca Nordic Walking, która oprócz treningów i marszów dla zdrowia organizowała wyjazdy na zawody. Przyłączyłem się do grupy trenującej regularnie zacząłem jeździć na zawody. Cukier wrócił do normy i zupełnie zanikły objawy.

Pierwsze zawody to była Gdynia – 5 km – i czwarte miejsce. Na finiszu wyprzedził mnie kolega z Grudziądza. Pierwsze „pudło” to zawody w Inowrocławiu – 3 miejsce i medal z przezroczystego plastiku. (na zdjęciu powyżej, obok medalu z plastiku jedyny taki w zbiorze medal dREWNIANY i bardzo błyszczący – niklowany).



Przez lata zebrałem prezentowane na kolejnych zdjęciach medale. Medale w zawodach NW otrzymuje się za ukończenie marszu. Zajęcie jednego z trzech pierwszych miejsc w kategorii wiekowej często oprócz pucharu nagradzane bywa nagrodami rzeczowymi. Ja nie byłem szczególnie mocnym zawodnikiem i najczęściej kończyłem biegi na 4 miejscu. Jednak parę pucharów za pierwsze, drugie a nawet za pierwsze miejsce też zdobyłem. Z posiadanych pucharów wybrałem kilka nietypowych i prezentuję. Czy można tę twórczość zaliczyć do pucharów?

12 kwietnia 2014 roku odbyły się w Osielsku pod Bydgoszczą *Pierwsze Mistrzostwa Polski w Maratonie NW*. Jest kilka powodów, aby zwrócić uwagę na zdobyte w tych zawodach medale. Są to w mojej kolekcji medale o największej wadze. Mają różne wstążki i są wykonane z metali w kolorze odpowiadającym stopniom podium. Za ukończenie maratonu każdy zawodnik otrzymywał medal z błyszczącą wstążeczką. Medale złote, srebrne i brązowe miały wstążki białoczerwone. Byłem uczestnikiem tego biegu. Wyzwaniem był start w gronie równolatków. Cel, który chciałem osiągnąć – ukończyć maraton. Prawdziwym zaskoczeniem była wiadomość, że w kategorii „M+65” ukończyłem zawody na drugim miejscu. Było oczywiście podium i był srebrny medal dołożony do tego za ukończenie zawodów.



Zdarzyło się, że rutynowa wizyta w Gdańsku wypadła krótko po biegach Św. Huberta w Tucholi, Otrzymałem piękny medal za 10 km postanowiłem podarować profesorowi Sławkowi z dedykacją "Za kolejny rok dobrego życia". Radość z przekazania medalu powiększyła informacja, że medal posłuży jako dowód, że można, chorując odnosić sukcesy i pokazywany będzie w grupach wsparcia Alzheimerowców i Parkinsonowców prowadzonych przez Profesora.



Leszek Leliwa

Jak już wspomniałem ukończenie marszu nagradzane jest zazwyczaj pamiątkowym medalem. Pierwszych trzech otrzymuje tradycyjny puchar, który bardzo często zastępowany bywa przez pełniące funkcje pucharu plakietki, szklane odlewy i tym podobne



Powyżej zdobyte tradycyjne puchary

HYMN KJIKARZY

Wszystkich możliwych opcji kijkarze,
Zbierzmy się do kupy i pomaszujemy razem.
Szczupli i otyli, lysi i owłosieni obficie,
Wyprostowani, poskręcani i garbaci,
Młodzi i starzy, biedni i bogaci,

Nam wszystkim wędrówka się opłaci,
Rozrusza stawy, przewentyluje płuca,
Wzmocni układ krwionośny i poprawi cerę.
Uśmiech i dobry nastrój wywoła wędrówka,
Pożądane dla zdrowia cele, kosztują niewiele.

Wspólne wędrowanie ma też inne walory,
Umacnia przyjaźnie, likwiduje spory,
Stanowi także pretekst doskonały,
Do tłumienia złości, które wybuchały.

Rozmowy w marszu, czyli Nordic Ploting,
Przyjaźnie kreują, a istniejące podtrzymują,
Powodują od codziennych spraw oderwanie.
Ułatwiają znakomite przyrody kontemplowanie,

Dlatego, wszystkich możliwych opcji kijkarze,
Zbierzmy się do kupy i pomaszerujmy razem.
Korzystajmy z dobrodziejstwa jakie daje,
Przebywanie razem i maszerowanie.

Leszek Leliwa – (3/2016)

**Jaki był sens pokazania fragmentu swojego życia?
Pewnie solidarność z takimi jak ja.
Jeśli zauważysz niepokojące Ciebie objawy nie
odkładaj, nie ukrywaj tego i zacznij leczenie.
Z tym można żyć. Ja żyję już 12 lat.
Jeśli nic Ci nie dolega i chcesz utrzymać kondycję
Zainstaluj w smartfonie aplikację liczącą kroki
I staraj się, aby na podsumowaniu każdego dnia było:
10 000**

**Jeśli uznasz, że przydałoby Ci się trochę ruchu,
ale nie masz z kim pochodzić, nie wiesz jak zacząć,
i potrafisz podać jeszcze kilka powodów
uniemożliwiających systematyczne treningi,
to mam dla Ciebie dobrą nowinę:**

w Grudziądzu, od wielu lat działają:

**<https://patyczaki.grudziadz.pttk.pl/index.php/aktualnosci-1>
Prezesem jest Pani Edyta Ogonowska
Tam znajdziesz odpowiedzi na wszystkie pytania.**

Dziękuję za wysłuchanie.

Zdjęcia: Małgorzata Krupska

Notatki

Notatki

(L.B.S.)

Redakcja: Tadeusz Rauchfleisch, Janusz Hinz. Logo KMDG wykonał Grzegorz H. Rygielski.