

Paraple



TÉMA: PROCITNUTÍ A MOTIVACE

PARAPLE 25 / NEVRATNÉ LAHVE



Doporučuje Kateřina Antořová, reprezentantka v paracyklistice

Actreen® Mini Cath Actreen® Mini Set

POTAHOVANÉ MOČOVÉ KATÉTRY S OCENĚNÝM
REVOLUČNÍM DESIGNEM SPECIÁLNĚ PRO ŽENY

B. Braun Medical s.r.o. | www.bbraun.cz | www.actreen.cz



Actreen® Mini Cath

- Bezpečný, diskretní katétr v délce pouhých 9 cm
- Neobsahuje PVC a ftaláty
- Ekologicky nezávadný
- Okamžitě k použití bez nutnosti další aktivace
- Diskretní pouzdro jako součást každého balení



Actreen® Mini Set

- Designový močový katétr pro diskretní použití kdykoliv a kdekoliv
- Anti-refluxní chlopeň
- Lehký, skladný, jednoduché zavádění
- Sběrný močový sáček o objemu 700 ml



HLEDÁME ERGOTERAPEUTA

- INDIVIDUÁLNÍ PRÁCE V POBYTOVÉ SLUŽBĚ
- AMBULANTNÍ ERGOTERAPEUTICKÉ PORADENSTVÍ
- VZDĚLÁVÁNÍ A SYSTÉM SUPERVIZÍ
- SYSTÉM ZAMĚSTNANECKÝCH BENEFITŮ



HLEDÁME SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA

- PRÁCE V MULTIDISCIPLINÁRNÍMU TÝMU
- PŘÁTELSKÁ ATMOSFÉRA, NEFORMÁLNÍ PROSTŘEDÍ
- PROSTOR PRO OSOBNÍ ROZVOJ
- SYSTÉM ZAMĚSTNANECKÝCH BENEFITŮ

kontakt: prace@paraple.cz

www.paraple.cz

Paraple

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o. p. s.

Ovčátská 471/1 b, Praha 10

tel.: 274 771 478

e-mail: paraple@paraple.cz

www.paraple.cz

Registrace ISSN 2570-8198.

Redakce si vyhrazuje právo

texty krátiť a upravovat.

Uveřejněné texty nemusi

vyjadřovat názory a postoje

redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla:

29. 2. 2019

Další číslo vychází:

v červenci 2019,

uzávěrka 22. 5. 2019

Náklad:

1800 ks

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:

Centrum Paraple

David Lukeš – ředitel

Alexandra Šilhánová –

šéfredaktorka

Jiří Čeloud

Lenka Honzátková

Alena Kábrtová

Jana Lukešová

Alena Sochůrková

Jana Vondráčková

Monika Warnes

Michaela Weinertová

Další příspěvky

Jaroslav Čuban

Jiří Ježek

Iva Leszkowová

David Pánek

Alois Polák

Martin Pretl

Aneta Sadílková

Damián Smolka

Hana Sixtová

Tomáš Zahrádka

Grafická úprava:

Vít Franta

Ilustrace na obálce:

Michaela Režová, Dan Verner

Aby vám něco n e uteklo

Kolik má mít Magazín Paraple stran? Jejich počet nebyl nikdy pevně daný. Nicméně od dob, kdy jsme redakční tým vytvořili David Lukeš a já neustále stoupá. Ještě v březnu 2017 měl 40 stran, dnes máme problém „vmáčkout“ jeho obsah na stran 64, které ještě mnohdy doplníme zvláštní přílohou.

Za jedním takovým vydáním je velké množství práce všech zúčastněných, ale když už ho pak mám ještě skoro teplé a voňavé čerstvým tiskem v ruce, vždycky mě po období stresu zalije pocit radosti.

Tento Magazín je 64+12 a opět nabitý informacemi. Aby vám něco z nich neuteklo, pokusím se zde shrnout to základní.

V hlavním článku se David Lukeš věnuje otázce procitnutí a hledání motivace. Že je toto hledání spojeno se zásadními životními okamžiky a zlomy je asi celkem pochopitelné. Ale nepotýkáme se někdy se správným pochopením toho, kde se v životě nacházíme, kam směřujeme a zda to má vůbec smysl všichni? Já myslím, že ano. Důležité je, jak David zmiňuje, neostýchat se hledat řešení a pomoc i vně sebe samého.

Na tento článek přímo navazuje svým pohledem na životní motivační „boje“ psychiatr Jiří Ježek, který nám ještě v dalším článku představí publikaci pro širokou veřejnost o životě s míšním poškozením Život je jízda. Protože nejen Magazín vydáváme.

V rubrice Osobnost vám představíme bývalého kolegu a jednu ze zásadních postav historie Paraplete, prvního instruktora nácviku soběstačnosti Láďu Kratinu. Mluvit bude o životě před, s i po Parapleti, o rodině, sportu a (opět) životní motivaci.

Tématem, které se prolne všemi letošními vydáními Magazínu, je Paraple 25. Ano, je to

tak. Letos si připomínáme 25. výročí založení Centra Paraple a postupně se budeme vracet k mnoha zásadním a zajímavým okamžikům z jeho života. Tento seriál má „pod palcem“ jeho zakladatelka a dlouhodobá ředitelka Alena Kábrtová. Udělejte si s námi výlet do historie.

Naše velké poděkování se tentokrát obrací ještě k přelomu roku, kdy se uskutečnila další dražba pivních lahví. Tato již tradiční akce byla opět rekordní. Přečtěte si o ní zajímavý článek Jaroslava Čubana doplněný o rozhovor s jedním z dražitelů.

V sekci Zdraví věnujeme pozornost např. obstrukční spánkové apnoe - stále více se rozšiřující nemoci, která ve zvýšené míře ohrožuje lidi s poškozením míchy.

A teď už stručněji - poděkujeme i našemu dlouhodobému podporovateli a také sběrateli hodiniek Janu Lidmaňskému, pozveme vás na tradiční Aukci pro Paraple, poradíme, jak na posílení imunity pomocí bylin, zodpovíme další z dotazů k příspěvku na péči, nutriční terapeutka představí, jak na jarní očistu pomocí úpravy jídelníčku, doplníme další dílek do skládačky na téma virtuální realita, představíme Obchodní akademii Janské Lázně, která může být alternativou, pokud po úrazu či nemoci nemůžete dostudovat původní obor, či potřebujete rekvalifikaci, s Jirkou Čeloudem procestujeme Island na handbiku ad.

Novinkou je pak dvoustránka pro děti a překlad anotací odborných článků do anglického jazyka.

A málem bych zapoměla na zvláštní přílohu. Té se tentokrát ujaly naše ergoterapeutky a je věnovaná kvalitní péči o pomůcky.

Zajímavé, inspirativní a zábavné čtení vám přeje

Alexandra Šilhánová

šéfredaktorka



Obsah



8



Pročitnutí a motivace



32

Příloha: Nevratné lahve



51

O nás: Podparaple nekončí



Osobnost: Ladislav Kratina



**Revue: Island.
Mé životní dobrodružství**

- /3/ Editorial
- /6/ Očima Davida Lukeše: Nebudme lhostejní
- /8/ Téma: Procitnutí a motivace
- /14/ K tématu: „Trčím“, tedy jsem
- /16/ Osobnost: Naplňuje mě být užitečný
(Ladislav Kratina)
- /21/ O nás: Paraple 25
- /26/ O nás: Život je jízda
- /29/ Děkujeme: Přátelé Centra Paraple
– tentokrát Jan Lidmaňský
- /32/ Příloha: Nevratné lahve, Život naplno
- /39/ Bylinkář: Poklady přírody na imunitu
- /40/ Zdraví: Jak na jarní očistu
- /42/ Receptář: Ovoce a zelenina
– pomocníci s jarní očistou
- /43/ Zdraví: Obstrukční spánková apnoe
- /46/ Zdraví: Virtuální realita a její možnosti u lidí
s míšním poškozením
- /48/ Ná vazné služby: Obchodní akademie
Janské Lázně – dobrá volba
- /51/ O nás: „Podparaple“ nekončí
- /54/ Revue: Návštěva v Rokoku a zážitek z Kanibalek
- /55/ Revue: Island. Mé životní dobrodružství
- /58/ Pro děti: Když nás (ne)bolí nožičky
- /62/ CZEPA

Nebudíme lhostejní

*„Lhostejnost
k druhým
a lhostejnost
k osudu celku
je přesně tím,
co otevírá
dveře zlu.“*

Václav Havel
disident, dramatik,
esejista a prezident
České republiky
(*1936 – †2011)



FOTO: JAN POVÝŠIL

V životě se přihodí mnohé příběhy, které nám otevírají oči, nastavují zrcadlo nebo demonstrují naší maličkatost. To však neznamená, že nejsme důležití.

Rád vyprávím jeden příběh, který se mi stal před několika lety.

Prožíval jsem tehdy těžké období. Podobně, jako zažívám v posledních týdnech, kdy se člověk snaží najít si nějakou radost, ale nedaří se to.

Tenkrát jsem měl nějaký pocit zmaru, nedocnění, a to zejména tam, kde jsem tomu dával nejvíc, tedy na ragby. Svět kolem ragby vozíčkářů je taková velmi syrová sociální rehabilitace, kde vše dostanete naservírované bez obalu. Ale je obdivuhodné, jak to funguje, jak lidé kolem, i přes odlišné názory, drží pohromadě.

V tu dobu jsem pořizoval vše od A do Z, úplný prémiový servis pro všechny zúčastněné, kteří to však brali jako standard. Štvalo mě to a tak jsem jednou po jednom tréninku vyjádřil svou nespokojenost. Efekt to mělo, ale úplně opačný. Sice mi všichni začali pravidelně děkovat, ale znělo to spíše posměšně. Brzy poté jsem jel ze Smíchova směrem na Barrandovský most a u golfové haly na opravdu obrovském billboardu, spíše megaboardu, byl jednoduchý černý nápis na bílém podkladu: „Davide, díky za všechno“. Dodnes nevím,

co to bylo za kampaň, kdo komu děkoval, ale přišlo mi to kouzelné. Maximální cynismus vesmírného dění. I zde tak platí obecně známé, že pokud děláte něco, co chcete, co vás baví, tak to berte jako odměnu za to, že je to někdy náročné a sytíte se tím. Poděkování je jen dezert.

Taky si myslím, že to, že jsem na vozíku a normálně funguji dál, neznamená, že bych byl nějaký frajer. Často jsem různě slýchal: „Ty jsi borec, já bych to nedal.“ Ono ale není moc na výběr. Není to kariéra, se kterou by se dalo seknout, nejde se probudit a říct: „Já už nebudu vozíčkář, už jsem odjezdil svoje, končím.“ Respektive to jde, ale vyměnit to za kariéru ležáka není žádná výhra, protože pak je jisté, že se člověk bez asistence neobejde už vůbec.

Nechci to zlehčovat, na vozíku to skutečně není sranda, i když srandu na něm denně zažíváte, ale osobně si myslím, že člověk na vozíku není hrdina, když třeba začne chodit do práce, sportovat, cestovat, tančit, nebo třeba napíše knihu. Jsem rád, když mě lidé v mém okolí vidí jako člověka, jako osobnost, ne jako vozíčkáře-hrdinu. A pokud kdokoli udělá v životě něco skvělého, ať dostane uznání. Je ale jedno, jestli je nebo není handicapovaný.

Můj obdiv mají všichni laskaví a srdeční lidé. Proto můžu být každý

den hrdý a zdravě pyšný na své kolegy. Podobně jako na lidi, co čerpají naší službu. Když nás na konci pobytu zaplavují krásnými slovy, odráží se v nich jejich spokojenost a jisté uvolnění, které je vždy velmi kýžené.

Žít na vozíku v demokratické společnosti klade velký nárok na zodpovědnost k sobě samému. Tělo, které z velké části necítím, je pořád mé tělo a já jsem za ně zodpovědný. Jsem to pořád já, a pokud o sebe nebudu dbát, tak mě to může stát i život.

A stejně tak má každý z nás zodpovědnost ke svobodné společnosti. Společnost, ve které žiji, je má společnost a rozhodně mi její stav nemůže být lhostejný.

Vím, že ten každodenní boj může být vysilující a mnozí z nás by uvítali oddech, pomoc, zjednodušení.

Takového rozpoložení pak mohou využít ti silnější, kteří s vědomím přetrvávají cího tlaku vyčerpání a poté nám nabídnou „řešení“. Nenechme se oklamat, nikdy jim nešlo a nepůjde o naše dobro, ale pouze o vlastní profit.

Považuji za důležité stále dokola pojmenovávat všechny zločiny, které se v minulosti staly a nedopustit, aby se historie opakovala. Věřte tomu, že teď se máme nejlépe a nevěřte lidem, co se vás snaží přesvědčit o opaku. ♥



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA HANDY

Naplněno bez bariér s programem ŠKODA Handy

Objevte svět ŠKODA Handy a užívejte si naplněno benefity pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P. Nejen, že si u nás pořídíte vůz za zvýhodněnou cenu, ale také si ho můžete nechat upravit na míru prostřednictvím partnerských firem API CZ či HURT. Také vám pomůžeme s žádostí o státní příspěvek. Máme pro vás přednostní servis, výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Informujte se v autorizovaných centrech ŠKODA Handy na možnost předváděcí jízdy nebo zapůjčení vozu se speciální úpravou pro ruční řízení.

www.skoda-handy.cz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

ŠKODA
Handy



Procitnutí



a motivace

TEXT: DAVID LUKEŠ, ŘEDITEL CENTRA PARAPLE

„Když tak na tebe koukám, přemýšlím, co s tebou. Jako můžeš nám tady klidně umřít, ale pamatuj si, že na JIPce se umírá blbě.“ Tato věta se mi doslova vryla do paměti. Možná byl tenkrát po mém úrazu s následkem poranění míchy ošetřující lékař Kuba necitelný, ale určitě mě tím zmobilizoval.

Při čtení různých definic motivace, od té Freudovi až po Maslowovu spojenou s pyramidou potřeb, jsem si na něj hned vzpomněl. A ať už na motivaci nahlížíme jakkoliv, jedná se vždy o proces směřování naší energie k nějakému cíli, kde je spouštěčem právě motiv.

Jednoduše řečeno, i přes to, že jsem v danou chvíli byl hodně ublížený osudem a přemýšlel, co bude dál, byl tou převažující silou pud života. A doktor Kuba ve mně svým vyjádřením podnítil pohnutku chtít dále žít. Byl to základní předpoklad, abych se mohl posunout dál.

„Příklad o stavu hledání motivace během prvních týdnů po poranění míchy uvádím s vědomím toho, že v průběhu života přichází spousta jiných chvil, kdy nám není dobře, přijdeme o někoho blízkého, nebo nám něco chybí a nedokážeme to přetavit právě v onen motiv nastartování celého procesu a využití naší vnitřní energie.“

PROČ VSTÁT Z POSTELE?

Nadpis berte pouze obrazně, je mi více než jasné, že mnozí lidé potřebují pomoci i s tímto úkonem. Ale tady jde spíše o zamyšlení, proč se vrhnout do víru dalšího dne.

Když jsem se připravoval na tento článek, ptal jsem se různých lidí z mého okolí, co je jejich motivací. Většina odpovědí směřovala k uspokojování potřeb, ať už vlastních, či někoho blízkého a tím zpětně k naplnění vlastní potřeby užitečnosti či sounáležitosti. Není to sobecký přístup, ale přesně naopak. Pokud jsem sám v pohodě, můžu být prospěšný i ostatním a vyváženě rozložit využití energie. Ti nejsilnější odpovídali, že je pro ně důležité cítit v životě radost a nejlépe tak, aby je činnost, kterou vyplňují svůj bdělý čas, bavila a dávala tím jejich životu smysl. Píši záměrně bdělý stav, protože to, co v bdělém stavu děláme, poté ve spánku analyzujeme, dáváme do škatulek a v podvědomé rovině si tak vytváříme vzorce pro naše další chování. Pro čas, až budeme zase bdět. Ne nadarmo se přeci říká, že ráno je moudřejší večera, což je samozřejmě dáno i večerní únavou a tedy i sníženou odolností.



RADUJTE SE Z MALIČKOSTÍ

„Motivují mě mé děti, mám skvělou práci, baví mě si každý den posouvat své limity...“ Ale co když člověk nemá rodinu, skvělou nebo vůbec žádnou práci, nesportuje, má bolesti, je nemocný, nehýbe se... Kde vzít motivaci, jak vést tok energie tím správným směrem?

Zkuste začít s málem. Najděte si něco, co vás bude v životě těšit. Nejlépe nějakou maličkost, nebo několik maličkostí. Každý nemusíme být nutně strůjcem něčeho velkého, i když by nám to třeba přineslo uznání. Ale pokud najdeme své vnitřní uspokojení v maličkostech, můžeme se radovat každý den a v podstatě neustále.

JAK NA TO, KDYŽ CHYBÍ ENERGIE? JAK PROCITNOUT?

Na samotném začátku je důležité oprostít se od sebe sama. Neživit v sobě pocit ublíženosti, či nespravedlnosti osudu. Buďte laskaví nejen k ostatním, ale hlavně k sobě. Udělejte si svůj plán a také vždy mějte na paměti, že na to nemusíte být sami.

Není ostudou nechat si pomoci a obrátit se na druhé, když vám není dobře. Není to projev slabosti, naopak. A pokud o takovou pomoc požádáte, budete jí potom také otevření.



PUBLIKACE ŽIVOT JE JÍZDA – PŘÍBĚHY Z CESTY ŽIVOTA

„Ty neuvěřitelné bytosti, vůně všelijaké, obrazy pestrobarevné, chutě rozličné a mnohé další dechberoucí krásy života stojí za to poznávat, i když nám byly osudem postaveny do cesty menší či větší překážky. Ať už je náš život jakkoliv komplikovaný, dokážeme poznat a uvnitř sebe najít, co nám dělá radost, zahřívá srdce a koutky úst obrací vzhůru. Mohou to být drobnosti, které se nám ve srovnání se starostmi zdají nepodstatné, ale není tomu tak – jejich síla je právě v tom, že je nám lépe, a tak se vyplatí si je hýčkat, věnovat jim svou pozornost a těšit se z nich. Naše tělo je řízeno chemickými reakcemi, které startují naše emoce, a pokud se budeme na svět dívat optikou růžových brýlí, budeme možná pro některé za blázny, ale budeme radostnější a budeme moci dále objevovat krásy života pozemského, protože nikdo neví, co bude potom. Přistupujme s láskou k životu, který byl (s) láskou stvořený.“

Pozn.: Publikace je k dispozici v Centru Paraple.





Když není dobře lidem s poškozením míchy – služby Centra Paraple

POBYTOVÁ SOCIÁLNÍ REHABILITACE A SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Nebudu zde dvě základní služby, které poskytuje Centrum Paraple, popisovat, protože veškeré potřebné informace se dozvíte na webových stránkách, nebo vám je ochotně sdělí naši sociální pracovníci.

Chci vás motivovat k tomu, abyste se, pokud cítíte, že vám není dobře, obrátili na naše centrum. Nemějte strach, že musíte umět přesně definovat, co vás trápí, protože my jsme si plně vědomi toho, že ne vždy to jde, nebo že ne každý to dokáže. Někdy prostě člověku není dobře, ale neumí sám rozpoznat příčinu.

Již mnohokrát se nám stalo, že původně zamýšlený důvod, respektive cíl, pobytu klienta se v jeho průběhu změnil. Každý má právo cítit se lépe a někdy pomůže i jen jedna konzultace během poradenství, a naopak některý problém je potřeba řešit v rámci jednoho či více pobytů.

Ale pamatujte si, že ať řešíte cokoliv, měli byste si dopřát tu možnost udělat si v životě lépe.

KONTAKTY PRO DOMLUVENÍ POBYTOVÉ SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Lucie Brandtlová
274 001 318
brandtlova@paraple.cz

Anna Fábryová
274 001 318
fabryova@paraple.cz

Kristýna Jedličková
274 001 318
jedlickova@paraple.cz

Sandra Todtová
274 001 318
todtova@paraple.cz

KONTAKTY PRO DOMLUVENÍ ODBOURNÉHO SOCIÁLNÍHO PORADENSTVÍ

Odborné sociální poradenství je, po předchozí domluvě, osobně poskytováno poradci všech odborností v úterý v čase 9:00 – 11:00 a 15:00 – 17:00 a ve čtvrtek v čase 9:00 – 16:00.

V jiný čas a v jiné dny v týdnu to je možné pouze na základě dohody.

Obrátit se na nás můžete:

- písemně na adrese Centrum Paraple, Ovčárácká 471/1 b, 108 00 Praha 10 – Malešice
- telefonicky na čísle 274 771 478
- emailem na adrese paraple@paraple.cz
- osobně na základě předchozí domluvy

Více na <https://www.paraple.cz/sluzby/>.

Svůj život měníme tady a teď

*„Existují jen dva dny
v roce, kdy nemůžeme
udělat vůbec nic. Jedním
je včerešek a druhým
zítrěk. Proto je dnešek
tím správným dnem,
kdy má člověk
milovat, konat a žít.“*

Dalajlama

Je to tak. Nic jiného, než to, co aktuálně žijeme, není. Neznamená to neplánovat, čemuž se většina lidí stejně nevyhne. Ale pomyslete na to především ve vztahu k tomu, jak se cítíte. Netrapte se tím, co se již odehrálo a nemůžete to změnit. Ale ani tím, co ještě nenastalo, i když je třeba i velká pravděpodobnost, že to přijde.

Sám moc dobře vím, že se to lehce říká, ale hůře aplikuje. Momenty, kdy vás vyčerpává bolest těla či duše jsou ty nejhorší, kdy hledat motivaci. Ale i tak se vyplácí to pořád zkoušet, protože, s úctou k buddhistické víře reinkarnace, je to asi ten nejhezčí život, který kdy budeme mít. ✓

*„Co je za den?“ zeptal se Pú.
„Je dneska,“ řeklo prasátko.
„Můj oblíbený den,“ řekl Pú.*



ZDROJ: [HTTPS://DOUDOUETCOMP.WORDPRESS.COM](https://doudouetcomp.wordpress.com)

Existence (z lat. existentia < ex-sistere = spočívat vně, vyskytovat se) je ontologický pojem, který popisuje, že něco skutečně je ve fyzickém světě. Lze ho též přeložit jako „výskyt“, „vnější projev“. Často se však slova existence užívá jen jako synonyma pojmu bytí.

(Zdroj: Wikipedie)

„Trčím“, tedy jsem

TEXT: JIŘÍ JEŽEK, PSYCHIATR, LEKTOR, ŘEDITEL O.S. AGNES

Lze říci, že naše existence je, jak zřejmo z definice pojmu, jakési „vytrčení“ bytí skrze nás do světa. Ačkoliv by to tak mohlo vypadat, na tomto druhu „trčení“ není zhora nic pasivního. „Vytrčet“ se musí udělat, musí se to stát. A co víc, abych mohl ex-sistovat, musím to udělat já.

Náš život, naše ex-sistence je tak z podstaty motivovaná sama sebou, životem jako „výkonem“, tedy jako takovým.

Život je tu proto, že tu chce být. Jinak život vzniknout nemůže. Ani evolučně, ani v případě jedince. Naše bytí se musí prodat k životu, usilovat o něj. Je to neoddiskutovatelně patrné na tom, jak během devíti měsíců vznikne ze dvou buněk uvnitř mateřské dělohy kompletní životaschopný jedinec, i z toho, jak se tento jedinec prodere do světa. Projde naprostou transformací, kdy se z „vodního živočicha“ během jednoho nadechnutí stane „živočich pozemský“. Od prvního okamžiku je to patrné z nesmírného úsilí dítěte učit se, objevovat a obstarávat ve světě.

Všechny největší boje a nejsilnější motivace máme my dospělí už dávno v sobě a za sebou. Což ale neznamená, že během celého života nemusíme svádět další a další motivační zápasy. Možná jen nejsou vždy na první pohled patrné. Ale jsou stejně vážné a stejně nekompromisní. Tak, jako

musím přestat být plodem, musím přestat být dítětem, dospívajícím, mladým, starým a nakonec i lidskou bytostí. A v tom všem zároveň musím stále zůstat sám sebou. Náročný úděl...

Právě to je základní příčina toho, že naše citění a prožívání se občas naladí na vlnu demotivace. Prostě musí, aby mohlo jít dál. Za běžných okolností je toto střídání fází motivace a odpočinku běžné. Všichni pravidelně bdíme a spíme. Přitom kvalita a obsah našeho bdělého chování se v průběhu života mění. Kdybychom prý pracovali tak intenzivně jako to dokáže dítě, náš mozek by to nevydržel déle než osm až deset let. Ona počáteční intenzivní „pre-motivovanost“ tedy musí nutně postupně ustoupit do pozadí a my se musíme učit fungovat v klidnějším režimu, kdy motivaci k životu čerpáme z již vybudovaných zdrojů. Ty jsou silné. Všichni pocházíme z matky, o každého z nás se někdo musel starat a zabezpečit nám podmínky pro růst. Tak či onak víme, že svět je dobrý, i když naše

vzdorovité vědomí často není spokojeno a chtělo by víc. Vzhledem k faktu, že jsme dostali dar života, je to vlastně taková pubertální klackovitá nepokora, která nám na druhé straně umožňuje budovat si jakési povědomí o vlastní jedinečnosti a síle, což budeme v životě taky potřebovat.

Motivace tedy s postupem času přechází z cyklu den-noc do dlouhodobějších period, v nichž pracuje s hlubšími a komplexnějšími cíli. Je dobré mít to na paměti. Zejména v dobách, kdy jsme tak zvaně „na dně“. Patří to k životu a jeho dynamice. „Trvale šťastný dokáže být pouze idiot,“ říkal Miroslav Plzák.

Osobně to vidím na jakousi pomyslnou čáru, která je dělítkem mezi pásmem aktivní životní motivace a pásmem, v němž je třeba obejít se bez ní (viz obrázek dále). Tento schématický pohled je nutno vnímat jak prostorově, tak časově.

Hluboko pod onou středovou čarou jsou stavy „na dně“, kdy mě osud či náročný běh života srazí na kolena. To není čas

pro motivaci, to je čas pro péči, spočinutí a lásku (především sebe-lásku). Musím nabrat dech, odpočinout si, rozkoukávat se kolem sebe a uvědomovat si svoji novou přítomnost. Mám zde čas znovu objevit dar života, vzpomenout si na něj a na to, proč a za jakých okolností jsem zde. Blízcí lidé a okolní svět nás v tu chvíli mohou tiše podporovat a jsou-li moudří, nechají nás jinak v klidu. Motivace je v této fázi nemístná a zcela kontraproduktivní.

Pak následuje pásmo (fáze), které se nachází stále ještě pod čarou, ale už blízko ní. Tam si znovu začínám být vědom sebe samého a toho, kdo jsem. A mohu si začít klást vnitřní otázky o tom, jak v tom, kdo jsem, být dál. Není ještě čas nic podnikat, ale je čas se sbírat k tomu „být připraven“. Protože v dohledné době bude čas „jít na start“.

Ta dělicí vodorovná čára je tedy z hlediska motivace startovací čára. Až zde je načas se začít dívat ven a dopředu. Ještě nepadl výstřel, ale já mám nyní čas si uvědomit, proč tu jsem (motiv). Vlastně právě zde, na startu, se motivace rodí. Zde si musím vyjasnit, proč tu vlastně stojím a kam, jak a proč poběžím. Pokud se právě tady dokážu ohlédnout za minulostí, již bez pochyb a bez výčitek, jen pro samotné připomenutí, pak pochopím, že právě tato minulost mě dovedla až sem, a že právě zde stojím v nějaké další fázi své životní cesty, která je z podstaty stejná za mnou i přede mnou. Budu to zase „já“, moje existence zde, která půjde dál. Nyní jsem jen jiný. Tak, jako jsem byl jiný, než jsem se narodil, když jsem byl dítě a jako budu jiný, až zestárnu. Jinakost je průvodcem na cestě životem. Na mé podstatě nic nemění, ta zůstává po celou dobu stejná. Jiné jsou jen výzvy, které přede mnou v přítomnosti stojí.

Pobývání v prostoru nad čarou, v pásmu motivovaného života, je provázáno mnoha odměnami a okamžiky štěstí. A také dílčími pády, omyly a zklamáními. To vše dohromady právě vytváří pocit „naplněnosti“ té které aktuální životní etapy. Dříve či později bude třeba se opět ponořit do hloubky a znovu vše přehlížet, rekapitulovat, zkoumat a znovu hledat. A pak se znovu vynořit.

Život, bytí, které bylo „vytrčeno“ z jakési bytostné a všezahrnující a neosobní jednoty je příležitost. Nic víc, nic méně. A příležitost je motiv. Je štěstí být při tom! 🍀

Pásma motivace



V pásmu těsně nad čarou hrozí velké riziko „pře-motivovanosti“ nebo v horším případě i falešné motivace. Doporučuji tedy více pomalé a rozvážné starty, aneb kdo spěchá, ať si sedne.

Naplňuje mě být užitečný

TEXT: DAVID LUKEŠ, ŘEDITEL CENTRA PARAPLE
FOTO: MARKÉTA VERNEROVÁ A ARCHIV LADISLAVA KRATINY

Přicházím do Paraplete a Láďa už na mě čeká. Povídá si na chodbě se Štěpánkou, a ta se mě hned ve dveřích ptá, jestli jsem přišel pěšky. Potom se s Láďou zasmějí, že já můžu, že jsem ještě mladý. Na to kontruji, že samozřejmě, i když někdy si tak vůbec nepřipadám.

Když jsem ty dva viděl spolu na chodbě, vzpomněl jsem si na svůj první pobyt v Parapleti v roce 2002. Přijel jsem tenkrát akorát na Velikonoce a hned druhý den jsme měli jet na výlet, na Říp. Myslel jsem si, že jsem se dostal někam mezi blázny, ale opak byl pravdou. Dostal jsem se mezi srdečné lidi. S Láďou si z toho krásného velikonočního dne pamatuji dvě historky. Nejdřív jsem mu v rotundě svatého Jiří půjčil mikinu a připadal si jako zachránce. Pak, když jsme šli od parkoviště k zámku, tak Láďovi někdo zatlačil a mě nechali trápit se. Nepřišlo mi to fér, protože to byla obrovská vzdálenost a já jsem byl přeci „čerstvák“. Že o tom to vlastně je, jsem poznal až časem a dnes děkuji nejen Láďovi, že mě v tom párkrát nechali vykoupat.

Víš, že tě Láďo znám tak dlouho a ani nevím, proč jsi na vozíku. Jaký jsi měl úraz?

Úraz se mi stal při splouvání řeky Otavy, kdy mi u jezu uklouzla noha, a já jsem se chtěl zachránit před pádem na tvrdý břeh skokem do měkčí vody.

Měl jsem štěstí v neštěstí, že tam s námi byl lékař z FN Motol, který hned věděl, o co jde. Byl jsem možná první pacient na trakčním lůžku, takže nemám žádnou stabilizaci a měl jsem i štěstí, že se mi v nemocnici neobjevily žádné dekubity. Měl jsem tam skvělou péči i následnou rehabilitaci. Byl jsem v té době vlastně ještě dítě, bylo mi 14 let, což jak s oblibou říkám je ideální věk na to stát se vozíčkářem, když už se jím člověk stát má. Nebyl jsem nijak zatížen partnerským vztahem, neztratil jsem žádnou životní perspektivu, protože jsem jí ještě neměl definovanou a přitom jsem ale dětství prožil v plném zdraví se vším, co k němu patří. Po úrazu jsem se vrátil rodičům jako dítě, které sotva začalo dospívat, tak opět potřebovalo jejich plnou péči, včetně výměny plínek.

Mamka se mnou hodně dřela, byla kučarka, ale naučila se mnohé rehabilitační techniky, včetně Vojtovy metody. A tak jsme makali a stále čekali, že až se něco zlepší, tak začnu lépe fungovat, začnu být soběstačnější.

Po nemocnici přišly na řadu Kladruby?

Ano, chtěl jsem moc rehabilitovat a tak jsem se do Kladrub, které byly vyhlášené jako nejlepší rehabilitační centrum, těšil. Re-alita ale byla v listopadu 1989 bohužel úplně jiná. Nebyla tam dostatečná péče o spinální pacienty, bylo hodně dekubitů apod.

Mamka si mě brala pořád domů a snažila se vše zaléčit. Rehabilitace nakonec bohužel byla méně intenzivní, než jsme doufali, a tak si mě naši raději po pár měsících vzali domů a začali jsme cvičit sami.

Já jsem s dekubity naštěstí neměl problémy. To až teď poslední dobou, jak jsem zhubnul, tak se musím hlídat a přes den si jít třeba i lehnout. Zhubnul jsem kvůli zdravotním komplikacím, ale cítím se vlastně dobře. Je to snazší na přesuny, jak jsem lehčí, jen musím být opatrný, abych se neproseděl.

Jak ses dostal do Paraplete a jaká zde byla tvá cesta?

Na úplném začátku, to už jsem byl na vozíku asi pět let, za mnou domů přijela

Alena (pozn.: Kábrtová - zakladatelka a první ředitelka Centra Paraple) a Zdenka (pozn.: Faltýnková - zakladatelka Centra Paraple a specialistka na spinální problematiku), ať s nimi jedu na týdenní intenzivní pobyt. To se mi po zkušenosti s Kladruby moc nechtělo, ale bylo mi blbý to odmítnout. A protože se mi do odjezdu nepodařilo onemocnět, tak jsem tam jel. Seznámil jsem se tam např. s Vojtou Faltýnkem – manželem Zdenky, který mě toho hodně naučil.

Fyzicky jsem byl na vše skvěle připravený intenzivní rehabilitací s mamkou, ale vůbec jsem nevěděl, co vše bych mohl s mým postižením, nemám totiž žádný úchop, tricepsy, atd., zvládnout. Vojta se Zdenkou mi třeba ukázali, jak bych se mohl na vozíku sám vyčůrat (upravit si kalhoty, vyrobit si k tomu nádobku atd.), takže už jsem pak doma nemusel sedět na gauči s bažantem a přikrytý peřinkou.

Zkoušel jsem tam přejíždět prahy, přesouvat se do postele, do auta a to auto dokonce i řídit. Když jsem se z pobytu vrátil domů, tak jsme s mamkou přestali dělat klasickou rehabilitaci a vrhli se na nácvik běžných věcí - sebeobsluhy, jako oblékání a přesunů.

Na další týdenní pobyt jsem se už těšil a do toho se ještě otevíralo ambulantní Centrum Paraple, kam mě začali vozit. Zdena byla obrovský nadšenec, brala si mě i k sobě domů. S jejím Vojtou jsem např. poprvé smažil řízky, takže jsem jim omastkem zčákal celou kuchyň.

Stejně důležité jako to, že mi ostatní kluci na vozíku ukázali, jak můžu některé věci zvládat, bylo i to, že jsem uvěřil, že i s tím co mi zbylo (svalově), můžu dokázat být samostatný.

Do Paraplete jsem jezdil od jeho samého začátku jako klient. Ale když už jsem tady byl, tak jsem se snažil pomáhat s čím bylo potřeba. Měl jsem na střední knihovnické škole individuální plán a tak jsem mohl v Parapleti strávit celý den. Nejdříve se mnou zacvičili, potom jsem zase mohl něco ukázat já ostatním vozíčkářům, protože jsem spousty věcí už uměl a Zdenka mě také používala jako figuranta pro studenty.

Pak se sem časem začalo vozit více klientů, takovým starým pickupem, tak jsem pomáhal s koordinací. Protože jsme neměli tolik fyzioterapeutů, tak jsem často vedl skupinové cvičení jak na vozíku, tak na žíněnkách. Pomáhal jsem jako dobrovolník

a pak jsem dostal nabídku pracovat zde na částečný úvazek. Postupem času se má funkce nazvala instruktor soběstačnosti (dnes instruktor nácviku soběstačnosti).

Byla to krásná doba, kdy Zdenka za mojí účasti dávala dohromady první metodiky nácviků soběstačnosti i postupů ve fyzioterapii zaměřené více než na správný pohyb a držení těla na funkčnost a mobilitu. I za cenu, že se tím to tělo trochu devastuje.

Do Paraplete přicházeli každý rok noví studenti, jak fyzioterapie, tak ergoterapie a nám se dařilo probouzet v nich zájem o problematiku. A třeba ergoterapii jsme myslím dali úplně nový rozměr. Do té doby to bylo spíše o vyšívání, tkaní na stavu a přebírání hrášku. Hrozně mě naplňovalo být takhle užitečný.

Paraple se ale postupně zvětšovalo, získali jsme celý objekt a vystavěli druhé patro, včetně pokojů na přespání mimopražských vozíčkářů. Přibýlo více zaměstnanců i dobrovolníků a já jsem začal mít v určitý moment pocit, že bychom některé věci mohli dělat lépe a zvládat toho více. Ten pocit se ještě prohloubil, když jsem byl na pobytu v Janských Lázních a viděl, kolik tam toho musí rehabilitační i pečující personál za daleko horších podmínek zvládat. Snažil jsem se s různými kolegy některé změny prosadit i u nás v Parapleti, ale asi jsem v té době ještě nebyl tak vyzrálý, abych to dobře pojmenoval a vykomunikoval. Nakonec jsem přestával věřit, že se něco může výrazněji změnit a taky jsem se už nechtěl dohadovat s lidmi, kterých jsem si jinak vážil a měl je rád. Udělal jsem tedy nakonec tu změnu sám. Našli jsme za mě náhradu - Petra Hubalovského, kterému jsem se snažil předat co nejvíce svých zkušeností a pak jsem odešel pomáhat jiné organizaci, která se teprve začínala utvářet.

Dnes s tebou přijela tvá žena Květa. Jak jste se seznámili?

Tenkrát byla v Parapleti na praxi Lenka Honzátková (pozn.: dnes metodik spinální problematiky Centra Paraple), která potom odešla pracovat do Jánků.

Když jsem tam pak byl na pobytu, tak mě seznámila se svojí partou – svými kolegy z ubytovny. Byli to samí fajn lidi, taková další nadšenci, kterými se Lenka většinou obklopuje, a mezi nimi byla i Květa, která dělala s Lenkou fyzioterapeutku na dětské léčebně. Byla zima, spousty sněhu, a oni mě vsu-





de tahali a skvěle jsme si to tam společně užívali. Po odjezdu jsem si s nimi dopisoval a nakonec jsme si nejvíc psali s Květou.

Náš vztah měl takový hodně pozvolný vývoj. Já jsem si žil svůj život tady v Praze a Květa v Jánkách, ale nakonec se uvolila jít do Prahy i přes to, že milovala přírodu i ten „poststudentský“ život v Janských Lázních.

Po cestě sem za tebou do Paraplete jsme v autě přemýšleli, jak dlouho se vlastně známe. A je to už dvacet let, seznámili jsme se v roce 1998. Po deseti letech se nám narodil Vojta. Svatbu jsme měli v roce 2006, tedy dva roky před jeho narozením.

Bydlíte s Květou v Praze? A jak vnímáte rodičovskou roli?

Bydlím pořád na stejném místě v Praze v Letňanech, kde jsem od úrazu bydlel s rodiči a sestrou. Teď tam bydlím s Květou a dětmi - Vojtou a mladší Zuzankou.

S Vojtou se teď připravujeme na přijímačky na víceleté gymnázium. Tím, jak jsem doma a můžu si přizpůsobit pracovní dobu, tak mám někdy větší tendence jim zasahovat do života a občas přemýšlím, jestli je to dobře nebo špatně.

Jak jsme asi oba postižení našim povoláním, tak jsme dětem vybírali kroužky podle toho, aby si tím kompenzovali svá „slabá“ místa. Nejdříve oba dělali judo, aby se trochu „otřískali“ – Vojta byl hodně nesmělý a Zuzka, aby z ní nebyla moc velká princezna. Teď oba dělají atletiku, aby měli rovnoměrný rozvoj těla a protože Zuzka

má náběh na astma, tak jí ještě učím na flétnu.

Rodičovství je jedno velké dilema a rozhodnutí nejsou snadná, protože v sázce je vlastně všechno, na čem ti nejvíc záleží.

A co tvá sportovní kariéra v boccie? Jaké byly paralympijské hry v Pekingu?

Já jak moc nejsem srdcem sportovec, tak mě hlavně bavilo poznávat sportovní prostředí. Ale postupem času přišly i ty ambice.

„Rok 2008 byl velmi plný, narodil se Vojta, skončil jsem v Parapleti a jel jsem na paralympijské hry do Pekingu. Byl to takový milník.“

Z počátku to byl takový hec, vlastně nám boccisté ani nepřišli jako sportovci. Člověk byl v tu dobu ještě takovej trochu blbej. Nejen, že jsme to nebrali vůbec vážně, ale ještě jsme si dělali srandu z těch, kteří se tomu věnovali naplno. Byli jsme v tom ale náhodou docela dobří, protože se naše kategorie tady v Čechách teprve utvářela. Během jedné sezóny jsme rovnou vyrazili do světa, ale měli jsme (včetně našeho realizačního týmu), trochu zkreslené představy o našich schopnostech.

První výjezd na mistrovství Evropy dopadl neslavně. Dostali jsme na budku, což bylo tvrdé prozření. Zjistili jsme, že máme tvrdé míčky, nedostatečnou přesnost a špatnou taktiku. Ale zjistili jsme také, jak se lépe připravit na další mezinárodní závody. A i když jsme pohořeli, tak jsme měli pocit, že bychom na to mohli mít, když na sobě zamakáme.

Květa to celé absolvovala se mnou. „Rozmlátla“ boccistické míčky, aby byli měkčí, ve volných chvílích jsme trénovali, jeli jsme spolu na světový pohár do Vancouveru i mistrovství světa do Ria de Janeira. Tam jsme si pod Ježíšem přáli miminko. Nakonec jsme se v Rio probíjovali na paralympiádu do Pekingu.

V únoru 2008 jsem skončil v Parapleti a začal pracovat pro sdružení Sportem proti bariérám ve Staré Pace. Půl roku jsem na paralympiádu poctivě trénoval, tentokrát už bez Květy, která byla těhotná. Přes týden jsem bydlel v Nové Pace, pracoval jsem pro novou organizaci, trénoval a na víkend jezdil domů.

V Pekingu to nakonec vyšlo a my v párech získali bronzovou medaili. Doma jsem pak ještě vyhrál mistrovství republiky, čímž jsem potvrdil, že jsem v tom našem páru byl rovnocenný spoluhráč. Pak jsem s tím skončil a boccie se věnuji už jen rekreačně.

Vadilo mi, že jí nemohou hrát lidé s různými postižením společně, a tak jsem s kolegou vymyslel integrovanou bocci, kde se hraje pouze v týmech a kde handicap hráčů není



důležitý, v týmu mohou hrát i zcela zdraví lidé. V iBoccie pořádáme celorepublikové turnaje a lidi to hrozně baví. Hrají to celé rodiny, asistenti postižených s postiženými tvoří týmy atd. Trochu více jsme tím naplnili ten integrační aspekt sportu.

Jak se ti líbí tvá práce pro spolek Sportem proti bariérám a budování projektu Domeček plný koleček?

No, to je složité. Je to z větší části administrativa, boj s byrokracií a shánění peněz. Nic, co by mě nějak extra bavilo. Líbí se mi ale to, že máme jasný cíl, ke kterému se zatím pořád, i když pomalu, vcelku úspěšně pracujeme.

Začínali jsme sportovními a volnočasovými aktivitami pro handicapované. Pak jsme začali poskytovat terénní osobní asistenci, protože to bylo potřeba. Chtěli jsme handicapovaným lidem také nabídnout pracovní uplatnění, a tak jsme založili chráněné dílny. Pak jsem si uvědomil, že už nám zbývá jen poslední krok - vybudovat bezbariérové bydlení, abychom mohli těžce postiženým nabídnout nějakou životní perspektivu.

Mnoho vozíčkářů si totiž v Parapleti stěžovalo, že když se vrátí z pobytu domů, tak tam nemají co dělat. V DOMEČKU jim nabízíme pracovní uplatnění, volnočasové a sportovní aktivity i profesionální asistenci. Mohou se u nás realizovat, vzájemně si tam pomáhají s lidmi jinak postiženými (třeba mentálně) a cítí se užiteční.

Je před námi ještě dlouhá cesta, ale pořád se to vyvíjí. Nyní u nás bydlí již 6 lidí se zdravotním postižením a dokončujeme druhé komunitní bydlení pro dalších 6. V chráněných dílnách zaměstnáváme 29 zdravotně postižených pracovníků a našich 12 osobních asistentů se v regionu Novopacka a Hořicka dlouhodobě stará o cca 90 nesoběstačných lidí v jejich domácím prostředí, takže nemusejí do ústavů. V DOMEČKU jsme začali i farmařit a chtěl bych tam ještě vybudovat rehabilitaci, aby u nás naši „kolečkáři“ měli celkovou péči.

„Rodičovství je jedno velké dilema a rozhodnutí nejsou snadná, protože v sázce je vlastně všechno, na čem ti nejvíc záleží.“

Brzdí nás ale ta obrovská byrokracie i dotační podmínky, které mají své škatulky, a často je velmi těžké se do nich vejít.

Poučen z Paraplete se pořád snažím hledat lidi, na které bych mohl delegovat některé pravomoci, aby to všechno nestálo jen na mně a mých dvou kolezích. Snad se nám podaří vybudovat takový dělný tým, který je myslím nyní konečně i v Parapleti.

Téma tohoto Magazínu je procitnutí a motivace. Máš nějaký recept na životní motivaci?

Po úrazu jsem byl hodně mladý a tak mě motivovala cesta k větší samostatnosti a nezávislosti. Nepřemýšlel jsem nad tím, o co jsem přišel, ale co bych mohl zvládnout a získat. Vozík беру jako svou součást a jsem s tím dobře smířený.

Samozřejmě, jak člověk stárne a měkne, tak ho některé věci mrzí více - že jsem nikdy nemohl natrhat holce kytku, vydat se pěšky do kraje, začutat si s Vojtou fotbal, nebo mu ukázat, jak se drží hrábě a šroubovák.

Zpětně jsem přemýšlel, že když jsem v Parapleti dělal instruktora soběstačnosti, tak jsem byl takový hovádko, které se snažilo do lidí natlačit více, než byli schopni zvládnout. Někaké souvislosti ti prostě dochází až později. Třeba když mi na chvíli přestalo fungovat zápěstí a nemohl jsem se ani vyčurát a přitom jsem to tady chtěl po lidech na pobytu, co to tak měli normálně. Na druhou stranu jsme tak ale s lidmi dokázali asi více, než kdybychom stále hloubali nad tím, co zvládnout mohou a co už ne. Důležité je věřit tomu, že něco půjde, a když o to budeš dostatečně dlouho a silně usilovat, tak se často ten „zárak“ opravdu stane.

Já už se teď ale každopádně fyzicky více šetřím, abych si co nejdéle uchoval, co mi ještě z té soběstačnosti zbylo. Nechávám si hodně pomáhat a chci mít čas i sílu na to důležité - vychovat děti, dotáhnout ten DOMEČEK do stavu, kdy to bude dobře fungovat i beze mě a mezitím si taky ještě něco užít ze života. 😊



Dobrý den,

po úrazu míchy jsem byl nejprve na spinální jednotce a poté v rehabilitačním ústavu. Nyní jsem se vrátil zpět domů ke svým rodičům. Můj zdravotní stav vyžaduje celodenní péči. Žijeme na venkově, kde nemáme možnost zajistit pro mě osobní asistenci, a tak o mě bude muset pečovat moje matka, která z toho důvodu bude muset opustit své dosavadní zaměstnání. Byl mi přiznán příspěvek na péči ve III. stupni, který částečně nahradí matčin příjem. Ale nevíme, jak to bude dál s jejím zdravotním a sociálním pojištěním. Můžete nám prosím poradit? A jak to bude s pojištěním matky v případě, že o mě začne pečovat více osob (např. další příbuzní či soused)?

*Děkuji za odpověď
A.J.*

TEXT: JANA VONDRÁČKOVÁ, SOCIÁLNÍ PRACOVNICE CENTRA PARAPLE

Smyslem příspěvku na péči je, mimo jiné, finančně podpořit osoby, které se rozhodnou pečovat o osobu závislou na péči jiné osoby. Rovněž v systému sociálního a zdravotního pojištění by tyto osoby neměly být znevýhodněny.

Co se týče sociálního pojištění, doba péče o osobu, která je závislá na pomoci jiné osoby ve stupni II.- IV. (nebo ve stupni I., jde-li o osobu mladší 10 let), je započtena jako náhradní doba sociálního pojištění.

Náhradní doba pojištění je období, ve kterém se neodvádí žádné pojistné, přesto se tyto doby započítávají do potřebných let pojištění pro důchod. Ale pozor, dobu péče nelze současně započítat více pečujícím osobám. Vždy se započte pouze osobě, která pečovala v největším rozsahu.

Od 1. září 2018 není podmínkou, aby spolu osoba

závislá a pečující žily v jedné domácnosti. Nárok na zápočet náhradní doby má tedy např. i vzdálený příbuzný či soused, který pečuje.

Po skončení péče o závislou osobu je nutné obrátit se nejpozději do dvou let od skončení péče na Okresní (v Praze Pražskou, v Brně Městskou) správu sociálního zabezpečení. Ta o době a rozsahu péče vydá rozhodnutí, které je podkladem pro budoucí zhodnocení péče o závislou osobu jako doby důchodového pojištění. Zažádat o rozhodnutí lze i v době trvání péče za situace, že pečující osoba v této době podává žádost o přiznání důchodu.

V případě zdravotního pojištění hradí za osoby pečující o osoby závislé na péči jiné fyzické osoby ve II., III. nebo IV. stupni závislosti pojištění stát. Do 8 dnů od vydání rozhodnutí o přiznání příspěvku na péči je

třeba zdravotní pojišťovně doložit potvrzení Úřadu práce o poskytování péče. Podobně jako v případě sociálního pojištění je zdravotní pojištění státem hrazeno pouze osobě pečující v největším rozsahu.

Pokud je osoba závislá na péči celý kalendářní měsíc hospitalizovaná v nemocnici, ztrácí tak nárok na příspěvek na péči a pečující osoba tak nemá státem hrazené zdravotní pojištění a období, po které trvá hospitalizace, není započteno jako náhradní doba sociálního pojištění. Tuto skutečnost je třeba hlásit na Úřadu práce. Situaci lze řešit například registrací jako uchazeč o zaměstnání po celou dobu pobytu hospitalizace osoby závislé na péči.

Pokud pečujete o osobu závislou na péči jiné fyzické osoby, můžete si neomezeně přivydělat, i pracovat na plný úvazek. Pokud zaměstnanec

prokáže, že převážně sám dlouhodobě pečuje o osobu, která se považuje za osobu závislou na pomoci jiné fyzické osoby v II., III. nebo IV. stupni závislosti, může v souladu s § 241 odst. 2 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, v platném znění, požádat o kratší pracovní dobu nebo jinou vhodnou úpravu stanovené týdenní pracovní doby. Zaměstnavatel je povinen vaší žádosti vyhovět, nebrání-li tomu vážné provozní důvody. Ty pak zaměstnavatel musí prokázat v případném soudním sporu. Co se týče výpočtu výše důchodu, pak obecně lze říci, že je v případě souběhu péče a výdělečné činnosti volen ten způsob výpočtu, který je pro osobu pečující výhodnější. Nicméně ohledně přesného výpočtu důchodu je nejlepší obrátit se přímo na Okresní správu sociálního zabezpečení. ✔

PARAPLE CENTRUM 25

Centrum Paraple letos v říjnu dovrší 25 let existence. Pro nás všechny je to příležitost připomenout si, proč vzniklo a jak se vyvíjelo a vzpomenout alespoň na některé z těch (na vozíku i bez), kteří ho formovali a poděkovat jim i všem ostatním, kteří ho podporovali. A také zamyslet se nad jeho dneškem a zítřkem i nad podmínkami ve společnosti, které jsou potřebné k tomu, aby takové služby, jakou Centrum Paraple je, mohly vznikat a existovat.

Tomu se budeme věnovat jak ve všech letošních vydáních Magazínu Paraple, tak v publikaci, kterou k výročí založení Paraplete připravujeme.



**TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ, ZAKLADATELKA
A PRVNÍ ŘEDITELKA CENTRA PARAPLE
FOTO: TOMÁŠ LISÝ, ARCHIV CENTRA
PARAPLE A ŽIŽKOVSKÉHO DIVADLA
JÁRY CIMRMANA**

PROČ?

Centrum Paraple vzniklo z potřeby pomoci lidem na vozíku s poškozením míchy získat lepší zdravotní péči a kvalitnější rehabilitaci, než bylo před listopadem 1989 obvyklé. Poskytovat a zprostředkovávat jim informace ze všech oblastí, které jsou pro jejich život důležité. Z našeho přesvědčení, že člověk na vozíku má být plnoprávným partnerem odborníků, kteří se podílejí na jeho léčení a rehabilitaci. A taky z poznání, že lidé, kteří již delší dobu žijí s poškozením míchy, našli úspěšně svou další životní cestu a jsou aktivními účastníky života společnosti, mohou velmi mnoho předat jak nám, odborníkům v pomoci lidem s poškozením míchy, tak i těm, kteří se do takové situace dostali v nedávné době a teprve hledají způsob a smysl svého dalšího života.

CO PŘEDCHÁZELO?

Na myšlenku pokusit se o založení „svépomocné“ organizace lidí s poškozením míchy mě někdy v roce 1987 přivedl

Pavel Horký. Sám byl po poranění míchy na vozíku, pracoval v Rehabilitačním ústavu v Kladruzech a pomohl mi tam získat místo psychologa na částečný úvazek. Byl v přátelských vztazích s tehdejším Svazem paraplegiků Slovenie a prvním, od koho jsem potom v Kladruzech slyšela, jak užitečná svým členům taková organizace může být. Pokoušeli jsme se tenkrát s přáteli o založení podobné organizace, ale existence vše-zastřešujícího Svazu invalidů tomu bránila.

Ale byli jsme připraveni a v samých začátcích sametové revoluce, už na přelomu listopadu a prosince 1989, jsme se sešli v Kladruzech a začali plánovat založení Svazu paraplegiků. U prvních schůzek byl kromě mého pozdějšího manžela Bohumila Kábrty také Jan Kašpar, Oldřich Vojtěch, Jiří Bubla, Tomáš Příbýl a několik dalších lidí, vesměs na vozíku. Vytvořili jsme si finanční fond na poštovné a další nutné výdaje tak, že každý sáhl do peněženky, něco vylovil a dal na stůl na hromádku.

V únoru 1990 jsme založili Svaz paraplegiků. Díky Honzovi Kašparovi a Nadaci Charty 77 jsme získali první počítač potřebný pro evidenci členů a korespondenci s nimi a později další neocenitelné pomůcky, jako např. videokameru k natáčení nácviků soběstačnosti, důležitého instruktážního materiálu pro nové vozíčkáře.

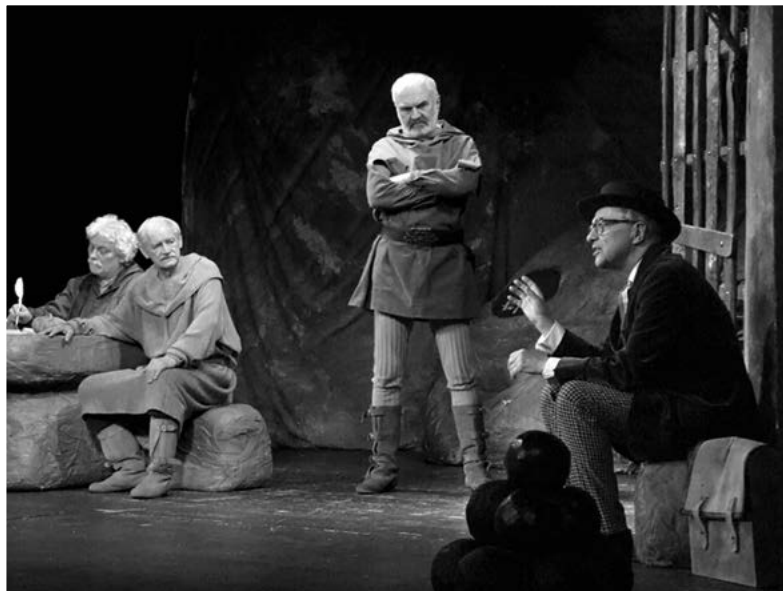
Brzy jsme ale pochopili, že musíme získat vlastní prostory a adresu, na kterou se lidé budou obracet pro rady a pomoc.

ZDENĚK SVĚRÁK A VZNIK CENTRA PARAPLE

Zdeněk Svěrák, spoluzakladatel Centra Paraple, se zasloužil nejen o jeho vznik, ale ovlivnil i naši práci s veřejností a stal se nám vnitřním podnětem k tomu, snažit se dělat věci správně.

Poprvé jsme se potkali už na podzim 1989 na jednom z neoficiálních týdenních sociálně-rehabilitačních pobytů, které jsme pořádali v chatě Rehabilitačního ústavu Kladruhy. Pozval ho náš kamarád Honza Kašpar, který na pobytu natáčel všechno, co jsme později chtěli ukázat dalším přátelům a klientům na vozíku, kteří se potřebovali víc osamostatnit, získat dovednosti a sebevědomí. Honza zjišťoval, co budeme dělat po večerech a moje odpověď, že to bude dobrý čas třeba na sociálně-psychologické a mírně psychoterapeutické techniky, ho zjevně neuspokojila. Navrhl pozvat na jeden večer svého přítele Zdeňka Svěráka, který by, mimo jiné, mohl přečíst scénář připravované hry Blaník. Stalo se. Zdeněk Svěrák přijel, zůstal s námi do druhého dne a byl to pro všechny nezapomenutelný večer. Po revoluci jsem chvíli litovala, že ta skvělá hra už bude hrou o minulosti. Mýlila jsem se. Hra je stále aktuální.

V roce 1993 jsme otevřeli v bývalé školce v Praze v Měcholupech Centrum informací a pomoci pro vozíčkáře. Již za několik



měsíců bylo zřejmé, že to je řešení velmi krátkodobé a že budovu získá do pronájmu prádelna.

Protože celé tři roky po revoluci jsme se snažili získat někde pronájem neúspěšně, pochopili jsme, že potřebujeme přátele, kteří nám dokáží pomoci. Proto jsme na konci roku 1993 svolali krizovou poradu do restaurace v Měcholupech. Zúčastnili se jí Jan Kašpar, Andrej Krob, Olga Havlová, Zdeněk Svěrák a další. Zdeňku Svěrákovi se myšlenka vytvořit centrum na pomoc vozíčkářům líbila a rozhodl se nám pomáhat. Pravděpodobně netušil, že půjde o pomoc, která bude trvat víc, než následujících 25 let a že společné dílo bude jeho i nás stát mnoho sil.

DŮLEŽITÉ OKAMŽIKY HISTORIE CENTRA PARAPLE

• Prosinec 1993

Zástupci občanského sdružení Svaz paraplegiků Bohumil Kábrt, Alena Kábrtová a Jan Kašpar požádali Zdeňka Svěráka, Olgu Havlovou a další spřátelené osobnosti o pomoc při vybudování centra na pomoc vozíčkářům s poškozením míchy. Tzv. krizová schůzka se uskutečnila v Praze – Měcholupech 17. 12. 1993.

• Leden 1994

Zdeněk Svěrák se rozhodl pomáhat při

zajištění nového centra a navrhl vybudovat společně Centrum Paraple.

• Květen 1994

Zdeněk Svěrák v přímém přenosu pořadu České televize nazvaném Dobročinná akademie požádal veřejnost o podporu při budování Centra Paraple na pomoc lidem s poškozením míchy. Usiloval tak o dvojí - získat finanční prostředky a podporu pro Centrum Paraple a současně vyzvat veřejnost k pomoci a solidaritě se znevýhodněnými lidmi.

• Říjen 1994

Zdeněk Svěrák společně se zástupci Svazu paraplegiků a pozvanými hosty – Olgou Havlovou, Jaroslavem Uhlířem a dalšími, společně otevřeli Centrum Paraple - poradenské a rehabilitační centrum pro vozíčkáře po poškození míchy. V pronajaté části budovy jeslí v Ovčárské ulici v Praze 10 se začalo budovat pracoviště respektující klienta a reagující svou činností na jeho individuální potřeby. Cílem bylo vytvořit pracoviště poskytující klientům komplexní službu, poradenství a sociální rehabilitaci a současně modelové pracoviště dokazující, že odborní pracovníci a klient (pacient) mají a mohou být v procesu komplexní rehabilitace rovnocennými partnery. Dalším cílem, vyplývajícím ze spojení se Zdeňkem Svěrákem, bylo působit

na veřejnost, vést ke vzájemné pomoci a solidaritě. Ředitelkou centra jsem se stala já, oblast fyzioterapie a ergoterapie rozvíjela Zdeňka Faltýnková, technické zajištění a účetnictví měl na starosti Bohumil Kábrt a dále zde pracovala sociální pracovnice.

• 1998

Pro činnost Centra Paraple se podařilo získat budovu jeslí do vlastnictví.

• 1998 – 2000

Přestavba budovy Centra Paraple. Vznik nového rehabilitačního i kancelářského zázemí, 9 pokojů s 22 lůžky, kavárny, bazénu, dílny, spojené klubovny s PC učebnou.

• 2009

Přístavba nového křídla budovy. Přibýlo dalších 5 pokojů s 11 lůžky, velká tělocvična, velká dílna, posilovna, samostatná PC učebna, konzultační místnosti, sklady a další místnosti.

• Duben 2010

Slavnostní otevření dostavěné budovy.

• Srpen 2010

Oficiální registrace obecně prospěšné společnosti Centrum Paraple, založené společně Zdeňkem Svěrákem a občanským sdružením Svaz paraplegiků.

Důvodem bylo rozhodnutí Zdeňka Svě- ➔



ráka, vedení Centra Paraple a předsednictva Svazu paraplegiků posílit právo veřejnosti kontrolovat majetek a finanční prostředky Centra Paraple získané z velké části díky veřejnosti.

• Červen 2013

Po 19 letech opouštím funkci ředitelky Centra Paraple. V letech 2013 – 2015 se ve vedení Centra vystřídal dva manažeři, kteří nenaplnili očekávání správní rady a ve funkci neuspěli.

• Březen 2016

Ředitelem Centra Paraple se stává David Lukeš a začíná novou etapu jeho činnosti, zaměřenou na podporu klientů při hledání cest k seberealizaci a řešení problémů, které jim život na vozíku přináší.

ZAČÁTKY ČINNOSTI

Plocha - 160 m². Personální zajištění - 4 zaměstnanci, v činnosti dále pomáhal jeden muž v civilní službě, studenti-brigádníci a dobrovolníci. Roční rozpočet organizace (v roce 1995) - cca 2 mil. Kč. Služba - na ambulantní rehabilitaci, konzultacích apod. se denně vystřídal několik vozíčkářů. Mnoha dalším pracovníci centra radili telefonicky a písemně. 3 – 5x v roce byly pořádány týdenní sociálně-rehabilitační pobyty pro cca 12 vozíčkářů na různých místech České republiky. To byla jediná možnost, jak mohli pracovníci centra se svými klienty strávit několik dní, lépe poznat jejich situaci, potřeby, možnosti a přání, systematictěji s nimi pracovat a motivovat je k další práci na sobě. Kromě poradenství pro vozíčkáře a jejich rodiny a ambulantní rehabilitace probíhala v Centru Paraple také výuka, stáže a praxe studentů sociální práce, fyzioterapie a ergoterapie.

DNES

Plocha - více než 2 600 m². Personální zajištění - v denních, nočních i víkendových službách se na zajištění chodu podílí kolem stovky lidí, při některých aktivitách pomáhají i dobrovolníci. Roční rozpočet (v roce 2019) – cca 48 mil. Kč. Služba - na třítydenních sociálně-rehabilitačních pobytech denně až 20 vozíčkářů, další využívají posilovnu, odborné poradenství, půjčovnu pomůcek, účastní se programů jako Máma, táta na vozíku, výtvarných aktivit, sportovních pobytů ad. V Centru Paraple pracují v přímém kontaktu s klienty sociální pracovníci, psychologové, fyzioterapeuti, ergoterapeuti, instruktoři náviku soběstačnosti, pohyboví terapeuti, lékař, zdravotní sestry, ošetřovatelky, osobní asistenti a technici pomůcek. Ročně se uskuteční mnoho praxí, stáží, exkurzí a výuky studentů i kolegů z jiných odborných pracovišť. ✔

PAUL

depuis 1889



Pravá Francie až na váš stůl

Navštivte e-shop pekařství PAUL
a objednávejte pohodlně

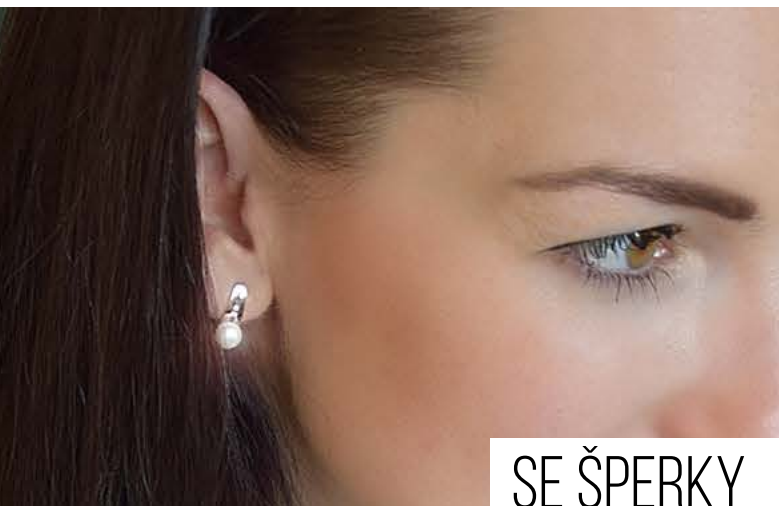


Dovezeme až k vám!

Rodinná oslava, setkání s přáteli či kolegy, pracovní meeting s partnery, rychlý oběd do kanceláře – to vše jsou příležitosti, kdy oceníte naši širokou nabídku sladkých i slaných francouzských specialit.

Vše dovezeme až k vám - stačí si jen vybrat na:

www.paul-cz.com



SE ŠPERKY
SILVER CAT

JSTE PROSTĚ KOČKA!




SILVER CAT



**Nyní dvakrát víc v případě
invalidity třetího stupně**

Mimořádná akce platí pro FLEXI životní pojištění
od 1. 4. do 30. 6. 2019.

www.flexi.cz

flexi
životní pojištění
od Kooperativy

Život je jízda

– život v různých rovinách času

TEXT: JIŘÍ JEŽEK, PSYCHIATR, LEKTOR, ŘEDITEL O.S. AGNES

ILUSTRACE: TOMÁŠ ZAHŘÁDKA

„Život je jízda“ je zvláštní publikace. V pestré a přesto uspořádané koláži v sobě spojuje povídkovou knížku, esejistický sborník, informační brožuru i krásný výtvarný artefakt. A možná, že je sama o sobě jakousi ilustrací. Ilustrací k něčemu, čemu běžně říkáme život, k něčemu, na co stále nacházíme nové a nové pohledy a výklady a pokoušíme se o stále nové pochopení.

Tak se to zde přesně děje. V jednotlivých příbězích se klene oblouk lidského života s jeho zásadními momenty, před nimiž v jistých okamžicích a životních etapách stojí v podstatě každý. Jen někdo je u toho na vozíku, a to dává oněm momentům specifický rozměr.

Jeden z těch sedmi příběhů je skutečný, dalších šest je vymyšlených, ale zápletky v nich obsažené byly inspirovány mnoha podobnými reálnými příběhy, s nimiž je možné se v Centru Paraple často setkat.

V těch příbězích se čas většinou smrsknul do pár minut či hodin, v nichž se reflektuje cosi podstatného.

Život je jízda, a proto se nikdy nezastaví, jak je naznačeno v úvodním textu sborníku. Člověk nemůže zůstat „viset“ v žádné své životní etapě (v dětství, dospívání, dospělosti, stáří) a ani v žádném životním okamžiku, byť by byl osudový. Život jde prostě dál. Jednou začal a jednou skončí a mezitím se valí stále vpřed.

Uvedené příběhy jsou o chvílích, kdy na vědomé úrovni dochází k pochopení, možná přímo k prozření, že je to tak. A to v praxi znamená, že je čas na změnu. Bráno z pohledu běžného života – dítě v jistém okamžiku musí dospět, už nemůže být dítětem, i kdyby

sebevíc chtělo. Jde si na to sice ještě poměrně dlouho hrát, jsou-li k této hře svolní spoluhráči, ale už je to jen hra, už to není autentické. A nakonec to neprojde.

Proč jsou tyhle chvíle těžké, je patrné jak z příběhů samotných, tak z komentářů k nim. Něco, co tu bylo, končí a musí začít nová etapa, něco často zcela neznámého a návrat není možný. Změna je nejistota, vzbuzuje obavy až úzkosti a krok dopředu je proto těžký. Ale zároveň nezbytný a hrdinové našich příběhů to vědí. Často je zde naznačeno uspokojení z takového rozhodnutí a někdy je dokonce stvrzeno, že to, co leží v budoucnosti, je znovu můj život, v dobré kvalitě a naplněný radostí.

Skvělé grafiky jsou pak momenty, které příběhy doprovázejí, jsou oním zlomkem, kdy se čas opravdu zastavil. Můžeme se na ně dívat a vše, co je v nich, za nimi i kolem nich, nám může bez omezení běžet hlavou. Je to jiný rozměr času, ten, v němž jsou věci „vidět“.

Přeji tomuto výjimečnému sborníku, aby se dostal do rukou co nejvíce lidí, kteří se snaží žít své životy vědomě a kteří se také rádi dívají kolem sebe. Dle mého názoru v něm uvidí mnohé. ☺

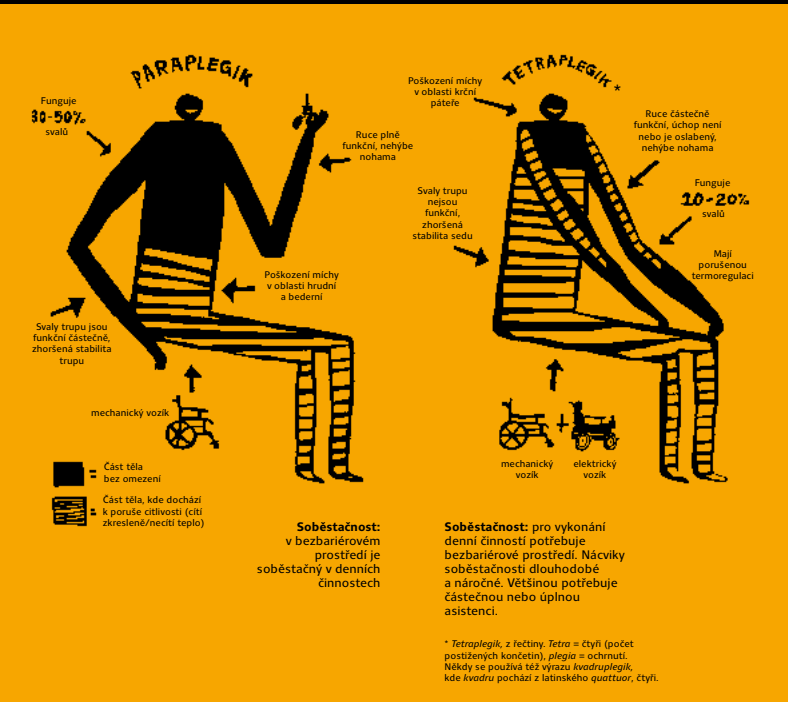
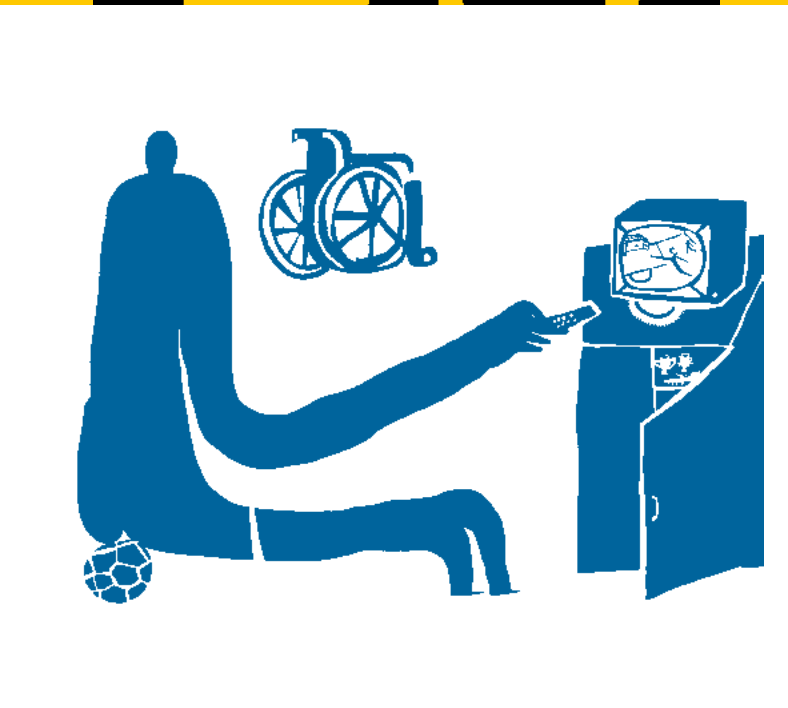
POHLED (SPOLU)AUTORŮ

„Více než půl dosavadního pracovního i soukromého života trávím s lidmi s poškozením míchy. S otevřenýma očima a pokorou sleduji jejich životy a držím jim palce. Tato publikace je určena těm, kteří chtějí z dálky nahlédnout do života lidí po poškození míchy a nacítit, jaké změny tato situace přináší v těle, ale i na duši.“

Lenka Honzátková, metodik spínání problematiky, Centrum Paraple

„S věkem a úbytkem času, se kterým můžu volně nakládat, si stále více uvědomuji hodnotu života, vzácnost každé chvíle v tom pestrém barevném světě. A zároveň se rád podílím na vzniku věcí hezkých, obohacujících, hřejivých. I když se mohlo zdát, že vytváření edukativní brožury pro širokou veřejnost bude více o práci než radosti, tak nakonec tomu bylo přesně naopak. I přes drobné šotky se podařilo sestavit velmi kvalitní soubor textů, které doplnily krásné ilustrace Tomáše Zahradky.“

David Lukeš, ředitel, Centrum Paraple





Gymnázium Voděradská pro Paraple

TEXT: MONIKA WARNES, FUNDRAISER CENTRA PARAPLE

FOTO: ARCHIV GYMNÁZIA VODĚRADSKÁ

Již po šesté uspořádalo Gymnázium Voděradská v předvánočním čase dobročinnou sbírku pro Centrum Paraple. Studenti všech ročníků přispěli do charitativního prodeje keramickými výrobky, dárkovými krabičkami nebo pečenými výrobky. Vše vyvrcholilo studentskou akademií v Divadle U Hasičů, jejíž výtěžek byl centru také věnován.

Program byl jako obvykle velice pestrý a představili se v něm současní i bývalí studenti. Hostem programu byl hudebník, herec a absolvent Milan Peroutka.

Zazněly zde melodie v nápadité úpravě a orchestrálním nastudování paní Jany Švecové, členky ČNSO. Představil se pěvecký sbor gymnázia, k vidění byla

profesionální taneční vystoupení a nechyběl ani přednes poezie podkreslený klavírní improvizací či strhující rytmus rokenrolových písní.

Velký úspěch měla i pohádka Šíleně smutná princezna, kterou velice originálně a vtipně studenti zpracovali.

Na závěr ředitelka gymnázia Jitka Fišerová předala zástupcům Centra Paraple šek na úctyhodnou částku 62 069 Kč.

Velké díky patří všem studentům a organizátorům akademie, a to zejména paní profesorce Iloně Pařízkové a Václavě Kolářové. Bez nadšení těchto dam by tato skvělá akce nemohla vzniknout a existovat. Děkujeme a už teď se těšíme na další ročník. ✓

PŘÁTELÉ CENTRA PARAPLE, TENTOKRÁT

Jan Lidmaňský

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ, ZAKLADATELKA A PRVNÍ ŘEDITELKA CENTRA PARAPLE
FOTO: DAVID TURECKÝ A ARCHIV JANA LIDMAŇSKÉHO



Jan Lidmaňský, obchodní ředitel společnosti RF Hobby a také znalec přístrojů k měření času - hodinek. Už mnoho let pomáhá Centru Paraple články a inzercí v médiích, která řídí. Zve na aukce výtvarného umění Galerie KODL, na náš golfový turnaj a na Běh pro Paraple.

Pane Lidmaňský, v minulých letech jste pořádal charitativní aukci hodinek Seiko. Výtěžek jste se svým kolegou věnovali Centru Paraple. Co to vlastně bylo za akci, o co šlo?

Jelikož spolu s kamarádem Vojtěchem Pospíšilem spravujeme fanouškovský instagramový účet @SeikoWatchCzech rozhodli jsme se, že vezmeme troje hodinky a pošleme je mezi lidi. Každé jednotlivé hodinky má jeden člověk na ruce týden, vyfotografuje je, fotku dá na Instagram a následně je pošle někomu dalšímu. Tenhle projekt využívající #posliSEIKO-dal, tedy označení putovních hodinek Seiko, jsme koncipovali tak, že na jeho konci budou hodinky, které procestovaly velký kus světa a budou dražené s charitativním přesahem. V tomto případě to byl večer, jehož výtěžek byl určený vám, Centru Paraple.

Další dvoje hodinky jsme doplnili ještě o třetí, a tentokrát daleko hodnotnější, a ty všechny stále putují po světě. Až se vrátí, tak zase uděláme večer buď s charitativní aukcí,

nebo třeba tombolu, prostě uděláme večer zajímavý pro lidi, kteří mají rádi hodinky a jezdí za námi z různých míst republiky i ze zahraničí. Víme, že ne každý z hostů se dražby hodinek účastní, ale většinou se jedná o fanoušky a sběratele, kteří náš projekt podpořili třeba tím, že hodinky určitou dobu nosili. Získali jsme tak hodinky se zážitkem.

Jak se sdružují sběratelé, kteří mají rádi hodinky?

Scházejí se při různých příležitostech. Hodně k tomu přispěla sociální média, třeba právě Instagram. Díky němu víme, kdo nás sleduje a komunikujeme spolu – jsme tedy v neustálém spojení a dokážeme rychle reagovat a plánovat. Pomáhá tomu samozřejmě i komunita, která ráda o hodinkách čte. A jelikož poměrně dost publikuji, daří se čas od času přivítat mezi milovníky hodinek další a další.

Za dobu, co děláme srazy, se vykrystalizovala skupina cca 200 – 250 lidí z České republiky, kteří mají o tohle téma velký zájem. Děláme různé akce, ať už je to sraz, kde si lidé

povídají o hodinkách, nebo třeba modero-
vané besedy se zajímavými hosty. Nejsme
oficiální organizace, jsme spíš nadšenci,
kteří se hodinkám a všemu kolem nich
věnují.

Letos v lednu jsme pořádali setkání se
čtyřmi důležitými hosty z oboru, dělal jsem
s nimi interview – jakousi panelovou diskuzi
před dalšími účastníky, aby se i oni dozvě-
děli něco, co třeba ani já nevím. Zajímavé
jsou taky vzpomínky starých hodinářů.

Lidé si přijdou popovídat s kamarády
a přitom se dozvědí něco nového, co je
zajímá. Čas od času pořádáme i opravdu
soukromé večere pro nadšence, kteří
uvažují o koupi nějakých speciálních, velmi
cenných, hodinek a chtějí si o nich promlu-
vit. Sejde se pak třeba 5 nebo 10 lidí, které
svou přítomností poctí třeba hodinář nebo
majitel nějaké konkrétní značky a svou prá-
ci jim osobně představí.

Jedná se v takových případech o ho- dinky nové, nebo i o staré, s historií?

O obojí. Opravdové historické hodinky
jsou ale většinou už dávno v muzeích.
Někdy mají zajímavé kousky na zápěstích
i účastníci setkání.

Soukromé večere se ale většinou týkají
představení nějak mimořádných hodinek,
které jsou v současné době v nabídce. Stej-
ně jako u aut existuje i u hodinek opravdu
pestré portfolio značek, přístupů a doved-
ností. Existují značky, které jsou běžné na
trhu k dostání a potom jsou značky, jako
je třeba u aut Bugatti, na které se čeká,
až si je někdo objedná. A většinou nemáte
prodejece v každém státu, protože produkce
je extrémně limitovaná. Pokud má někdo
vážený zájem, tak v mnoha případech letí
přímo za výrobcem.

Ve světě hodinek existují tzv. nezávislí
hodináři, nebo malé značky, často velmi
prestižní, a tito producenti využívají ke své
propagaci výstavy, anebo právě obdobné
večery, kde mohou hodinky osobně prezen-
tovat. Musí ale mít důvod do dané země jet.
Pokud já vím, že hodinky jednoho konkré-
tního hodináře, který je vyrábí třeba ve Švý-
carsku, Holandsku nebo ve Francii, zajímají
několik sběratelů, zařídím mu setkání třeba
s deseti z nich a on přijede. To, co takový
hodinář nebo zástupce značky přiveze, si
nemůžete prohlédnout v žádném obchodě.

Přiveze exkluzivní kolekci, představí ji ten
večer a druhý den s ní odletí někam jinam
nebo zpátky domů. Spousta modelů jinak
běžnějších komerčních značek nejsou pří-
mo vystavovány a dostupné, ale chvíli trvá,
než si seženou zákazník.

Vnímání času je relativní. Někdy máme pocit, že nám ubíhá moc rychle, jindy jakoby skoro stál. Už dávno se proto lidé snažili čas nějak objektivně zachytit. Kdy jsme vlastně začali sle- dovat čas?

Čas se měří od začátku civilizací. Vždyť
i dělení na noci a dny je sledování plynutí
času, a stejně je to s ročními obdobími.

Ale můj koníček se váže převážně
k hodinkám náramkovým. Těm samo-
zřejmě předcházelo mnohé. Ať už to jsou
kapesní hodinky, nebo jejich předchůdci
v podobě velkých přenosných hodinek,
jako bylo například tzv. Norimberské va-
jíčko. Spousta mých přátel se ale věnuje
historii, a tak obdivují hodiny věžní, anebo
hodiny primitivní, jako byly ohňové, vodní
či kouřové - tato historie je ale na knihu,
ne na rozhovor. Ale, jak jsem již říkal, mým
koníčkem jsou hlavně náramkové hodinky.
První zmínky o nich jsou z konce 19. sto-
letí, ale pak se jedná hlavně o 20. století
a současnost.

Dá se říct, že náramkové hodinky vystřídaly ty kapesní, nebo to bylo jinak, překrývalo se to?

Určitě se to dlouhou dobu překrývalo.
O náramkových hodinkách se nejdříve
tvrdilo, že byly určeny námořnictvu a ar-
mádám. Jsou i historické důkazy, že první
sériově vyráběné náramkové hodinky se
vyráběly pro armádu.

Ve společnosti pánové náramkové
hodinky nevyužívali, protože v té době
nosili obleky a hodinky měli v kapse ves-
tičky, nebo měli kapesní hodinky v obleku.
Až 1. světová válka přinesla velký obrat,
kdy je pánové začali nosit na ruku. Dámy
je měly schované třeba v diamantových
brožích a náramcích, protože nebylo
společensky přijatelné, aby se na ně ve
společnosti dívaly. Ukazovaly by tím, že
se v přítomnosti pánů nudí. A to bylo proti
bontonu tehdejší doby.

A co přimělo pány odložit kapesní ho- dinky a dát si je na ruku?

Ukázalo se, že to je praktičtější, máte je
stále u sebe. Řetízek byl elegantní, ale doba
začala přát praktickému, stávala se rychlejší.

Ale i u náramkových hodinek zůstala
důležitá elegancie. Když se podíváte na první
hodinky, které byly rovnou konstruované
jako náramkové, což je krásně vidět třeba
u značky Cartier, tak byly obdélníkové, aby
bylo na první pohled zřejmé, že člověk, který
je má, si nenechal upravit kapesní hodinky,
ale investoval do náramkových.

Povídání s vámi je ohromně zajíma- vé. Škoda, že tu s námi nesedí další lidé, které hodinky zajímají. Ale třeba se nám takové setkání u nás v Parapleti časem podaří uspořádat. Jak dlouho se vlastně hodinkám věnujete a co vás k tomu př- vedlo?

Od roku 2004 se jim věnuji intenzivně,
takže teď je to 15 let. Přivedla mě k tomu
práce ve vydavatelství RF Hobby, kde půso-
bím od prvních vydání dnes úspěšných titulů,
jako je 21. století, Epocha či History Revue
a dalších, do kterých jsem téma hodinek
postupně začal integrovat. Každopádně
asi nejsilnějším titulem z našeho portfolia,
z pohledu množství článků s hodinářskou
tématikou, bude Top Class zaměřený na
vyšší příjmovou skupinu.

Vejde se vám do vašeho času ještě ně- jaký další koníček?

Určitě. Jsem nadšený cyklista. Dalším
koníčkem je gastronomie, jezdím objevovat
kuchyně různých zemí. A pak hudba, to je
velký koníček.

Ty moje záliby se mezi sebou hodně
snoubí. Takže když organizuji nějaké veče-
ry k hodinkám, tak se snažím, aby to bylo
zajímavé ze všech hledisek. Je moc hezké
povídat si o hodinkách s vínem v ruce.

Tak například stejně jako německá vína,
ryzlinky, jsou suchá, minerální, tak přesně
takový je i design některých hodinek z ně-
mecky mluvících kantonů Švýcarska nebo
i z Německa. Odpovídá tomu, je technický,
strohý. Baví mě porovnávat různé oblasti
a kombinovat.

Mám instagramový účet @watch_the_
food kam se můžete podívat, kde vždycky
najdete víc. 📍

Nevratné lahve

Jsou lahve, za které dostanete tři koruny u výkupu. Na jiné se zase můžete bezmála dvě hodiny dívat v televizi. A potom máte zcela výjimečnou kategorii lahví, které vám sice v obchodě nevezmou, ale které vám udělají dobře na duši.

TEXT: JAROSLAV ČUBAN, PUBLICISTA | FOTO: ARCHIV PLZEŇSKÉHO PRAZDROJE



Rozumné pití piva má pozitivní vliv na lidské zdraví. Již sedmým rokem Plzeňský Prazdroj dokazuje, že i pivní lahev může mít blahodárné účinky. Každý rok před Vánoci ve spolupráci se zpravodajským portálem iDNES.cz pořádá dražbu deseti unikátních lahví Pilsner Urquell. Výnos z této aukce putuje do Centra Paraple a pomáhá tak lidem s poškozením míchy. V předchozích letech navrhovali lahve pro tuto akci takoví mistři jako Lars Kemper, Bořek Šípek či Maxim Velčovský. Pro sedmý ročník se návrhu lahve ujali Václav Mlynář a Jakub Pollág ze studia deForm.



Lahve vyrobené do dražby pro Paraple, seřazené podle ročníků zleva doprava (2012–2018).

DESET KLENOTŮ

Můžete být naprostý profík, můžete mít léta zkušeností a nápadů na rozdávání, přesto se vám sevře žaludek, když dostanete za úkol navrhnout deset výročních pivních lahví dost atraktivních pro sběratele, aby o ně chtěli v Aukci pro Paraple svést boj.

„Je to malá lahev na pivo, ale velká výzva pro návrháře,“ shoduje se Václav a Jakub, česko-slovenský tandem uměleckých ředitelů sklárny Bomma ve Světlé nad Sázavou. „Nejde o žádné standardní lahve, kterých automatická linka vyrobí stovky za hodinu. Vytváříte skleněný šperk, o který budou lidé soutěžit v aukci. To vám dokáže svázat ruce a rozhoupat vnitřnosti.“

DESET PŘÍPITKŮ

Desítka lahví pro rok 2018 symbolizuje vždy jednu událost z každé dekády uplynulých sta let.

„Lahve mají připomenout sté výročí naší republiky,“ vysvětluje Václav Mlynář. „Desítku význačných letopočtů doprovází deset přípitků, například Na mír pro rok 1945 či Na svobodu pro rok 1989.“

STARÝ MLADÝ FORTEL

Skláři ze sklárny Bomma ve Světlé nad Sázavou jsou sice mistři, ale i tak museli při výrobě lahví podle návrhu studia deForm zapojit jak veškerý um tradičního ručního

foukání, tak moderní technologie a roboty pro finální opracování.

„Sklo je krásný, ale nevyzpytatelný materiál. Museli jsme vytvořit mnoho lahví, než sklářští mistři byli spokojení,“ vysvětluje designér Václav Mlynář. „Na začátku sklo vyfouknete do formy a necháte je vychladnout. Na lahev pak vtisknete skleněnou pečeť kvality Pilsner Urquell. Lahev opukáte, tedy odstraníte přebytečnou část, a pak už následuje broušení a navrtání hrdla, aby do něj pasovala zátka.“

Jemné dokončovací práce následně obstarají chytré mašinky.

„Speciální robotický brus vytvořil na každé lahvi stovku svislých řas, které reprezentují sté výročí vzniku Československa,“



Čech Václav Mlynář a Slovák Jakub Pollág ze studia deForm, kreativní ředitelé sklárny Bomma ve Světlé nad Sázavou, kteří navrhli podobu lahví do prosincové dražby pro Centrum Paraple.

doplňuje designér Jakub Pollág. „Deset milníků naší historie pak zobrazuje pískovaný letopočet s příslušným přípitkem.“

DEN D

Pilsner Urquell a zpravodajský portál iDNES.cz připravily dražbu deseti unikátních pivních lahví na čtvrtek 13. prosince 2018. Deset lahví je připraveno pro deset účastníků, kteří přihodí nejvyšší částku. Začíná se v 9 hodin ráno s vyvolávací cenou 100 Kč. Nejprve přibývají stokorunové příhozy, po pár desítkách minut už jde o desetitisíce. Konec je naplánovaný na 16. hodinu, ale ještě o hodinu a půl později se dva účastníci „přetahují“ o poslední lahev s přípitkem „1918 – NA NEZÁVIS-LOST“.

Když se chystáte na on-line dražbu, chcete zůstat v anonymitě, ale přitom výhru nechcete nechat náhodě, měla by už vaše přezdívka vyzařovat sílu a přesvědčení. Přesně takovou taktiku letos zvolil soutěžící s přezdívkou „Chlast Slast“, který se dražby účastní již tři roky po sobě. Za vítěznou láhev nakonec zaplatil 700 000 korun, což je bezkonkurenčně nejvyšší částka v sedmileté historii dražby, a navíc se tak lahev stala druhou nejdražší na světě.

Rozhovor s anonymním vítězem si můžete přečíst na následujících stránkách.

	Dražitel	Částka
1	Chlast Slast	700 000 Kč
2	Qminers	699 699 Kč
3	ZDN	300 000 Kč
4	ELI	156 789 Kč
5	Restaurace Dejvická Sokolovna	155 000 Kč
6	Radomír Loudil	150 000 Kč
7	Tomáš Hoplíček	150 000 Kč
8	Roman Pohanka	150 000 Kč
9	Milan Vaňura	149 500 Kč
10	FPL	149 000 Kč

**Žebříček vítězů a vydražené částky
za deset unikátních lahví Pilsner Urquell.**

Prosincová aukce unikátních lahví
Pilsner Urquell vynesla
pro Centrum Paraple rekordních

2 759 988 Kč

DĚKUJEME

Společná akce Plzeňského Prazdroje a zpravodajského portálu iDNES.cz přinesla za sedm let trvání už bezmála devět milionů korun. „Centrum Paraple vzniklo a existuje díky lidské solidaritě,“ říká Zdeněk Svěrák. „Plzeňský Prazdroj už sedm let oslovuje před vánočními svátky milovníky piva a sběratele krásných pivních lahví. Nabízí jim nový výjimečný kousek do sbírky a současně dobrý pocit z pomoci lidem v těžké životní situaci. Letošní velký dar dražitelů a našeho partnera z Plzně nám pomůže zajistit činnost Centra Paraple v roce 2019. Vážíme si toho a děkujeme.“ Peníze z dražby použije Centrum Paraple na nákup sportovních pomůcek, pomůcek pro fyzioterapii, na zabezpečení provozu budovy včetně potřebných oprav a údržby a na mzdové náklady zdravotních sester na denní i noční službě.



Život naplno



**TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ,
ZAKLADATELKA A PRVNÍ ŘEDITELKA CENTRA PARAPLE**

V Magazínu vám průběžně představujeme naše klienty, pracovníky a ty, kteří nás různými způsoby podporují. Při práci pro Paraple máme příležitost poznat mnoho zajímavých lidí. Tentokrát jsem požádala o rozhovor dárce, který se už několikrát úspěšně zúčastnil aukce pивních lahví a ve prospěch Paraplete vydražil také obraz v aukci Galerie KODL. Člověka, který pomáhá, ale nerad se zviditelňuje. Respektujeme proto jeho přání o zachování alespoň částečné anonymity.

V prosincové aukci designových pивních lahví Plzeňského Prazdroje jste zvítězil. Vydražil jste lahev č. 1 s letopočtem 1918. Autoři Václav Mlynář a Jakub Pollág ji určili k připitku „Na nezávislost“. Byl jste rozhodnutý získat právě tuto lahev? Proč?

Mně se letopočet 1918 celkem líbí. Těch důvodů by asi bylo vícero, takové ty banální, jako ješitnost a touha vyhrát, přes chuť si to řádně užít, zasoutěžit si a prodloužit aukci co nejdéle, až po snahu vybrat, někdo by řekl vytahat, z lidí pro Paraple co nejvíc peněz. Solidní roli v tom sehrálo i zranění, které mě potkalo, s ním spojené větší pochopení pro klienty Paraplete a limit jsem měl rázem o dost vyšší. Také lze jednoduše napsat, že jsem chtěl tuto lahev, protože má číslo 1.

Když jsem se dozvěděl téma dražby, očekával jsem, že lahev č. 1 bude k 100. výročí založení republiky. Vlastně jsem dodnes překvapený, že tato lahev má letopočet 1918 a ne 2018. Tak ale život už mi mnohokrát ukázal, že člověk něco chce a po něčem touží, a dostane něco trochu jiného, a někdy to není vůbec špatné.

Rok 1918 je rokem, kdy jsme spolu s nezávislostí získali i sebedůvěru. Zdá se vám, že jí dnes máme dost? A jaká je podle vašeho názoru ta opravdová sebedůvěra? Jak je to se sebedůvěrou v podnikání, nebo třeba ve sportu, kterému se také intenzivně věnujete?

Tohle je pro mě nejtěžší otázka, necítím se úplně na hodnocení českého národa, ani žádného jiného. Čech jsem pouze 16 let, do svých 33 let jsem byl regulérní Slovák, i když tady žiji od roku 1989, kdy jsem přijel do Prahy studovat.

Osobně se domnívám, že každý stát má co si zaslouží, co si vybojuje, byť hlavou. Pravda, k výsledkům je potřeba i štěstí, tak jako ve sportu. A hlavně práce, dřina. Řekl bych, že máme v průměru o něco méně sebedůvěry, než by bylo potřeba. Když bychom v tomto parametru trochu přidali a podpořili to jenom o malinko větším pracovním nasazením a poctivostí, neobávám se říct, že tady můžeme mít druhé Švýcarsko. Jsme krásná země, bez předpokladů přírodních katastrof, rovnoměrně osídlená,

kde se v každém rohu a místě něco děje, od pomoci potřebným, přes kulturu, průmysl až po tvrdý byznys, a také kde přijede sanitka stejně rychle jak pro miliardáře, tak pro posledního bezdomovce.

Opravdová sebedůvěra může mít myslím tisíc podob. Třeba nedávno byl v televizi pořad, kde řekli, že jsme za rok 2018 poslali na dobročinnost a potřebným 8 miliard korun. To mi přijde velmi solidní, lidé si věří, že můžou i pomoci a pořád mají dost.

Možná bych opravdovou sebedůvěru definoval jako umění reálně posoudit vlastní schopnosti, dovednosti a možnosti a podle toho se chovat a pracovat. A není od věci, když v mládí má člověk o něco málo větší sebedůvěru, než by měl být. Občas si natluče, občas mu někdo vynadá, ale bude postupovat vpřed a drobné průšvihy mu budou říkat, aby upravit svou sebedůvěru tím nebo jiným směrem. Chyba je, když to někdo se sebedůvěrou opravdu přežene, myslím, že někteří klienti Centra Paraple o tom vědí své...

Ve sportu a v podnikání je vhodné mít sebedůvěru, bez ní to jde těžko. Opět si myslím, že je ideální, když si věříte o malinko víc, než na co máte. Jenom tak zjistíte své limity a přitom se nedostanete do velkých potíží. Anebo pak musíte být borec a tvrdák od narození.

To, co děláte, děláte naplno. Napovídají to nejen vaše úspěchy v aukcích pro Paraple, ale třeba i vaše restaurace Srdcovka U Drsných a další oblasti podnikání. A také vaše výsledky ve windsurfingu. Jste držitelem českého rychlostního rekordu a uznávaným účastníkem závodů. Co pro vás v životě znamená sport, co vám dává?

Sport je pohyb. Když se hýbu, je mi dobře, když mám pohybu málo, začne mi být hůř. Mám problémy s tlakem a cukrem v krvi. Když mám dostatek pohybu, jsem vše schopen udržet v normě, člověk může i sníst a vypít, nač má chuť. Také se u sportu hodně zažije, procestuje, naučí.

Pravda, někdy dostanete od sportu i to, co nechcete. Poslední pokus o překonání rychlostního rekordu mi dal roztrženou achilovku, jsem po operaci. Pohybu mám teď opravdu málo, ono to moc nejde a není to žádná hitparáda. Ubylo svalů, přibýlo tuku, bude to dřina všechno napravit, bude to bolet.

Sport mi ale také dává fajny kamarády, kde na břehu a na vodě jsme si všichni rovni, bez váhání ochotni jeden druhému pomoci. Dává také pocity výher a proher, které tedy s věkem trochu ustupují do pozadí a za výhru člověk začíná považovat, když se na prkně řádně rozjede, jakžtakž to zvládá, závod dokončí a užije si ho.

Asi lze i říct, že sport je lék opravdu na hodně problémů, určitě to platí i pro klienty Centra Paraple.

Účastnil jste se také aukce výtvarného umění, kterou pro Centrum Paraple pořádá Galerie KODL a koupil jste obraz. Kdy jste se poprvé dozvěděl něco o Parapleti?

Na to neumím přesně odpovědět, spoužitost pana Svěráka a Centra Paraple vnímám dlouho, léta. Je dost dobře možné, že více jsme si zjistili s paní o Parapleti právě po té aukci.

Pomáháte nejen Parapleti, ale i jiným. Podle čeho se rozhodujete, komu pomoci? Čím vás nezisková, pomáhající organizace v dobrém slova smyslu upoutá a čím vás naopak může odradit?

Odradí mě, když mi začnou chodit dopisy od organizace, se kterou jsem nikdy nic neměl, a je zcela zřejmé, že od jiné organizace, které jsem pomohl, na mě dostali kontakt. Bohužel se nedovím, od které, nebo možná naštěstí.

Určitě zaujme, když jenom nežádají peníze, ale je v tom kus zábavy nebo akce pro dárce. Spojení s Pilsner Urquell je myslím geniální, aukce Galerie KODL je také úžasné partnerství. To se prostě povedlo a ten, kdo to vymyslel a zrealizoval, zaslouží velké uznání.

Nemám problém i čistě jenom poslat peníze, když vím přesně, na co jsou. Posílat peníze organizacím například pro děti do Indie, kde žijí nejbohatší lidi světa, nebo do Afriky, kde můžete vidět spát totálně nemajetné na diamantech, mi přijde zvláštní. Nechci říct úplně zbytečné, žádná pomoc není zbytečná, ale určitě je potřeba pomáhat maximálně efektivně.

Jste rád spíš anonymním dárce, nebo chcete vidět zblízka, k čemu vaše pomoc slouží?

V podstatě oboje. Ano, chci vidět, k čemu pomoc slouží, a také chci být anonymním dárce. K čemu může být člověku,

že se o vás ví, že jste si koupil lahev piva za 700 000 korun? Málokdo domyslí, že ta lahev je jenom jako katalyzátor, který má dneska každé auto. Bohužel v ČR to ocení tak 15 % lidí, větší procento si pomyslí něco nehezkého a také pak můžete očekávat další a další žádosti o pomoc, o zvýšení platu, o snížení nájmu atd. Bohužel bolševik je u nás pořád v množství více než malém.

I tento rozhovor dělám pro Paraple, protože by vám to mohlo pomoci, mně to spíš ublíží, ale vem to čert. Nicméně musím přiznat, že mě to donutilo se nad mnoha věcmi zamyslet a třeba jsem si i nastudoval, co přesně znamená sebedůvěra a sebevědomí a jaký je v tom rozdíl.

Jaké jsou vaše další cíle a plány?

Poslední rok dva plánuji méně, cíle a plány už tak nějak vycházejí z předchozích rozhodnutí, úspěchů a neúspěchů.

Smiřuji se s tím nerad, ale není to tak dávno, co jsem četl v časopise vyjádření jednoho padesátiletého pána: „Na důchod jsem mladý, a abych začínal něco nového, na to jsem starý.“ Příští rok mi bude 50 a bohužel je to tak a dávám pánovi za pravdu.

Netvrdím, že už nic nového nikdy nezkusím, ale teď mám dost starostí s tím, co mám. Rodina, dům, práce, a také bych se rád vyhrabal ze zranění a co to půjde ještě odsurfoval, případně i odzavodil.

Co vás těší, z čeho se radujete?

Že máme 5 zdravých dětí, těší nás jejich pokroky a úspěchy. Také mám radost, když paní nebolí pár dnů hlava, někdy stačí k radosti jeden den. Myslím to úplně pragmaticky, trpí migrénou. Také mě potěší, když potkávám hodně a pozitivní lidi, a raduji se pak z každého pěkného dne. Někdy je to těžké se radovat, protože když žijete aktivní život, tak musíte jednat a lidí, co se starají a myslí jenom na sebe, je dost a v podstatě každý den vás potká věc nebo úkol, který musíte dotáhnout za někoho jiného, když chcete, aby byl úkol včas a řádně splněn. Také mě těší a mám radost, že moje paní mě ve spolupráci s Parapletem plně podporuje.

Děkuji za vaši pomoc Centru Paraple i za rozhovor.

Já vlastně děkuji za nečekanou možnost se vyjádřit, i když pravda, původně jsem po tom nijak zvlášť netoužil... 

AUKCE PRO PARAPLE

Naše díla budou vašim zdem slušet

TEXT: JANA LUKEŠOVÁ, VEDOUcí ODDĚLENÍ PR
A FUNDRAISINGU CENTRA PARAPLE

Tradiční aukce Galerie KODL se bude konat v neděli 26. 5. 2019 od 12:00 hod. v pražském Paláci Žofín a i tentokrát bude prvních 10 položek aukce draženo ve prospěch Centra Paraple.

Autoři či majitelé svá díla do Aukce pro Paraple věnují a výtěžek je následně v plné výši poukázán na účet centra. O díla se můžete utkat i vy.

Podrobnou nabídku najdete na webových stránkách www.aukceproparaple.cz nebo www.galeriekodl.cz.



FOTO: TOMÁŠ LISÝ A ARCHIV GALERIE KODL

O2 PRAŽSKÁ ŠTAFETA 2019

Vyběhněte s námi

TEXT: MONIKA WARNES,
FUNDRAISER CENTRA PARAPLE

Sestavte čtyřčlenný tým a zúčastněte se letošní O2 Pražské štafety. Běžet a podpořit Centrum Paraple můžete 27. června na Výstavišti Holešovice, startujeme v 18:00 hodin.

Běžce čeká trať o délce 4x5 km. Registrovat se můžete už nyní. Nákupem registrace od Centra Paraple získáte kompletní balíček od RunCzechu a navrch radost z dobrého skutku.

Pro bližší informace kontaktujte Moniku Warnes na e-mailu warnes@paraple.cz nebo telefonním čísle 274 001 321.



FOTO: ARCHIV RUNCZECH

Poklady přírody na imunitu

TEXT: IVA LESZKOWOVÁ, VŠEOBECNÁ SESTRA CENTRA PARAPLE

Jaro je v plném proudu a s ním i každoroční poslední vlny chřipek a nachlazení. Výkyvy teplot, nedostatek energie a každodenní stres mohou snížit naši obranyschopnost a nemoci pak mají snadný průchod do těla. Naštěstí však existují bylinky i na tento problém. Nazývají se imunostimulans, a jak již název napovídá, užívají se na posílení imunity.

ROSTLINA NOVÉHO MILÉNIA

Tak je nazývána třapatka nachová – *Echinacea purpurea*. Tato kouzelná bylina původně pochází ze Severní Ameriky, avšak v Evropě je dnes běžně rozšířená a dobře známá hlavně pod svým latinským rodovým názvem *echinacea*. Její léčebné účinky byly známy již indiánům, kteří žvýkali její kořen proti bolestem a listy přikládali na rány.

Třapatka obsahuje estery mastných kyselin, polysacharidy, silice, třísloviny a další. Nejvíce účinných látek nalezneme právě v kořenu. V lidovém léčitelství se užívá také květ a list. Kořen se dobývá na podzim z rostlinek starých 3-4 roky, listy se sbírají v době květu. V dnešní době je však třapatka tolik populární, že výrobky z ní můžete koupit téměř v jakémkoliv lékárně. Nejúčinněji působí tinktura z kořene.

Třapatka je proslulá svými výrazně posilujícími účinky na imunitu. Proto je hojně užívána jako prevence v obdobích, kdy řadí různé bakteriální a virové infekce. Má však také hojně antivirové, antibakteriální a dezinfekční účinky, díky kterým je využívána také v průběhu těchto onemocnění. Dále tlumí vnímání bolesti a působí údajně i jako afrodiziakum. Stimulace imunitního systému je dána schopností třapatky podporovat funkci bílých krvinek. Díky tomu ji mohou doporučit také v průběhu chemoterapie či ozařování nebo po jiných velkých zásazích do organismu. V poslední době se také zkoumají její protirakovinové účinky.

Tato rostlinka se tak stala velmi vítaným pomocníkem i v moderní době. Je však třeba dbát na správné dávkování (uvedené na výrobku) a neužívat ji dlouhodobě.

TINKTURA NA POSÍLENÍ IMUNITY

Deset lžic nejlépe čerstvě namletého kořene nebo nařezaných květů třapatky zalijeme půl litrem silného alkoholu a necháme macerovat 7-10 dní. Občas protřepeme. Poté přefiltrujeme a slijeme.

Jako prevenci užíváme jednu lžičku ráno nalačno. V období chřipkových epidemií i večer, ale pouze několik dní.

KOŘEN ŽIVOTA

Aneb všeho pravý – *Panax ginseng*, jinak také ženšen. Kdyby se volil král čínské medicíny, patrně by to vyhrála tahle ušlechtilá rostlinka.

Všeho pravý (ženšenový) je opravdovým pokladem přírody. O jeho schopnostech věděli již starověcí obyvatelé Číny, Japonska a Korei, kteří kořen ženšenu hojně využívali na široké spektrum nemocí a neduhů. V Číně bylo po dlouhá staletí pěstování a sklizení ženšenu výsadou panovníků a pro prostý lid byl nedosažitelný. Od 17. století zakotvil také v evropském lidovém léčitelství.

Ženšen pravý obsahuje celou řadu účinných látek. Mezi ty nejvýznamnější patří saponiny, hromadně označované jako ginsenosidy, dále antioxidanty

(maltol, kyseliny salicylová a vanilová), polysacharidy a peptidy. V kořenu se nachází, mimo jiné, také polysacharid ginsan, který má na svědomí stimulaci imunitního systému.

Pro blahodárné účinky na celý organismus se všehoji přezdívá také „kořen života“. Ženšen má totiž mimořádně posilující účinky v mnoha oblastech těla – od trávení, přes nervovou soustavu, srdce a krevní oběh, imunitu až po vliv na žlázy s vnitřní sekrecí a sexualitu. U mužů je užívání ženšenu údajně srovnatelné s použitím viagry. Dále je ženšen řazen také mezi adaptogeny, což jsou látky zvyšující odolnost organismu proti stresovým situacím. Též je užíván jako afrodiziakum, při únavě nebo vyčerpanosti, ztrátě koncentrace nebo pro rekonvalescenci. V posledních letech se prokázal také jeho pozitivní vliv na cukrovku. Hojně se uplatňuje u seniorů pro posilování a zvyšování vitality.

Užívá se kořen, který je dnes k dostání ve všech lékárnách, většinou v práškové formě nebo v různých tobolkách či kapslích nebo jako extrakt.

DOMÁCÍ EXTRAKT Z ŽENŠENU

3 lžice najemno roztlučeného sušeného kořene zalijeme 1 l vodky a necháme 3-4 týdny macerovat, občas protřepeme.

Užíváme třikrát denně lžičku extraktu v trošce vody půl hodiny před jídlem. Celá kůra by měla trvat 4-6 týdnů.

Vzhledem k dnešní uspěchané a stresové době a tak širokému spektru blahodárného působení této bylinky doporučuji každému absolvovat ženšenovou kůru alespoň jednou ročně.

Přeji vám krásné dny, hodně čerstvé energie a lásky a ať se vám poslední útoky bacilů vyhnou obloukem. ☺

Zdroj: Dionýz Dugaz, Bylinkový receptář

Chystáte se na jarní očistu?

**TEXT: ANETA SADÍLKOVÁ, NUTRIČNÍ TERAPEUTKA,
3. INTERNÍ KLINIKA 1. LF UK A VFN V PRAZE**

Aneta Sadílková

Působí jako nutriční terapeutka na 3. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde se věnuje především pacientům s obezitou a přidruženými onemocněními.

S Centrem Paraple spolupracuje mnoho let. Pro klienty vede pravidelné nutriční workshopy i individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do půlročního programu s využitím on-line sledování jídelníčku. A také pomáhá při sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem.



S příchodem jara nám na mysl často přichází myšlenky na změnu způsobu stravování, přesněji řečeno myšlenky na „dietu“. Teplé dny se blíží a s nimi i vyšší teplotě odpovídající oblečení, pod kterým není jednoduché schovat případné tělesné nedokonalosti. Zároveň se po zimě často cítíme unavení, bez energie a „těžcí“, což se u některých z nás skutečně potvrdí při kontrolním vážení.

Na internetu a v jiných médiích můžete najít rozličné postupy vysvětlující, jak je důležité detoxikovat organismus. Jsou popisovány nejen různé zaručené diety, ale dokonce i mechanické očištné procesy využívající například klyzma (klystýr), které mají údajně nesmírný význam pro naše zdraví.

A zatímco některé postupy vám mohou prospět, nebo vám přinejmenším neuškodí, jiné jsou pro vaše zdraví potenciálně rizikové. Obecně lze říci, že žádný stravovací extrém není vhodný. Doporučuji tedy vždy si dobře promyslet možné důsledky zvolené očištné kúry či diety.

Extrémní opatrnosti je třeba v případě, že trpíte některým z chronických onemocnění, na něž má způsob stravování značný vliv a výrazná změna v dietě tedy může dramaticky změnit jeho průběh a v krajním případě přinést akutní komplikace bezprostředně ohrožující život. Tak je tomu například u cukrovky 2. či 1. typu, vysokého krevního tlaku, snížené funkce ledvin, ale například i při užívání warfarinu (léku na snížení srážlivosti krve). V případě, že máte takové onemocnění, měli byste se o každé zásadnější změně stravování poradit se svým ošetřujícím lékařem nebo specializovaným nutričním terapeutem v rámci zdravotnického zařízení.

Mezi nejčastější očištné postupy (s různou délkou trvání) patří:

- pití pouze čisté vody a bylinných čajů
- pití pouze zeleninových či ovocných šťáv
- pití zeleninových či ovocných šťáv denně v kombinaci s běžnou stravou
- různé varianty půstu
- různé varianty diety proti překyselení
- užívání přípravků s antioxidačním potenciálem spolu s běžnou stravou (zelený ječmen, chlorela, spirulina, přípravky s obsahem vitamínu C, vitamínu E, selenu, zinku apod.)

PŮST

Když se řekne půst, většina lidí si představí hladovění. Půst a hladovění však neznamenají totéž.

Hladovění je extrémní forma půstu, kdy člověk přijímá pouze čistou vodu či bylinné čaje. Mírnější variantou může být pití čerstvých zeleninových a ovocných šťáv. Takový půst můžete vyzkoušet (pokud nemáte některé z výše zmíněných onemocnění),

doporučuji však pouze na jeden den, který navíc není pracovní a je bez fyzické zátěže.

Pokud však mluvíme o půstu v původním smyslu slova, který se používá především v náboženství, jedná se o eliminování konkrétní skupiny potravin ze stravy na určitou dobu. Například půst v katolické církvi je založen na vynechání konzumace masa a masných výrobků, zatímco půst v pravoslavné církvi vyřazuje z jídelníčku kromě masa také vejce, mléko a mléčné výrobky. Půsty mohou trvat různě dlouhou dobu, od jednoho dne až po 6 týdnů. Půst formou vyřazení masa a především masných výrobků z jídelníčku na určitou dobu (např. 1-4 týdny) mohou jedině doporučit, svému zdraví tím velmi prospějete.

ODKYSLENÍ

S detoxikací organismu je často spojován i pojem odkyselení. Propagátoři odkyselujících metod argumentují tvrzením, že jsou naše organismy překyselené, což vede ke vzniku nemocí a také obezity.

Důležité je ovšem zmínit, že pH je v našem těle přísně regulováno a udržováno ve velmi úzkém rozmezí, jelikož jeho jakýkoliv větší výkyv je život ohrožující. Věřte tedy, že překyselení nejste.

Většina dietních postupů pro odkyselení je navíc založena na zavedení zásad racionální stravy. Aby to však nebylo tak jednoduché, strava má být doplněna užíváním velmi drahých zásadotvorných přípravků, bez kterých údajně nelze dosáhnout kýženého výsledku.

ANTIOXIDANTY A ANTIOXIDAČNÍ OCHRANA LIDSKÉHO TĚLA

Na náš organismus nepřetržitě působí tzv. volné radikály. Jsou to reaktivní formy sloučenin kyslíku a dusíku, které vznikají přirozeně při metabolických procesech. Tyto látky mají tendenci reagovat s dalšími látkami v našem organismu a tím ho mohou poškozovat. V případě, že volné radikály vznikají v množství větším, než v jakém jsou odstraněny, dojde ke vzniku nerovnováhy nazývané oxidační stres.

Oxidační stres se podílí na stárnutí organismu a na vzniku mnoha nemocí, jako jsou srdečně-cévní onemocnění (ische-

mická choroba srdeční, infarkt myokardu), cukrovka 2. typu, nádorová onemocnění, Parkinsonova a Alzheimerova nemoc.

Antioxidanty jsou látky, které dokáží zachytit volné radikály a snižovat tak riziko oxidačního stresu. Podpořit náš organismus v procesu odstraňování volných radikálů můžeme, mimo jiné, vhodnou skladbou stravy, do které cíleně přidáváme potraviny s obsahem antioxidantů. Prospěšnost užívání antioxidantů ve formě tablet není jasná, zřejmý je efekt příjmu těchto látek v rámci běžné stravy (viz odstavec ANTIOXIDANT). Zásadní pomoc našemu organismu představuje také nekuřáctví, jelikož obrovské množství kyslíkových radikálů vzniká v našem těle právě při kouření.

ANTIOXIDANT

Zdroj v běžné stravě - příklady

- **Vitamin C**
Čerstvé ovoce a zelenina, brambory, šípek, rakytník
- **Vitamin A**
Játra, vaječný žloutek, maso
- **Beta karoten**
Zelená, červená, oranžová zelenina a ovoce
- **Vitamin E**
Ořechy, semena, rostlinné oleje, máslo, mléko, vejce, maso
- **Zinek**
Ořechy a semena, obiloviny, vejce, játra, ovoce, zelenina
- **Selen**
Maso, vnitřnosti, vejce, sýry, ořechy
- **Polyfenoly**
Bobulovité ovoce (maliny, ostružiny, borůvky), olivy a olivový olej, červené hrozny, ořechy, byliny, kakao, zelený čaj

POTŘEBUJEME SE VŮBEC DETOXIKOVAT?

Pravdou je, že ani sebelepší a sebedrasitičtější jednodenní i vícedenní detoxikace nevykompenzuje zbylé dny, týdny a měsíce

špatného způsobu stravování. Ten, kdo se stravuje většinu dnů v roce racionálně, to znamená, že každý den konzumuje ovoce, zeleninu, ořechy, semena, obiloviny, mléčné výrobky apod., ten žádnou detoxikaci nepotřebuje, jelikož víceméně není od čeho tělo očisťovat. Případně může jako adekvátní očištný proces stačit například vynechání konzumace masa v některých dnech v týdnu či měsíci, občasné zařazení čerstvě připravených zeleninových šťáv nebo několikadenní pauza v konzumaci alkoholu.

Pokud chcete významně prospět svému zdraví, trvale ve svém jídelníčku omezte tyto položky (zpravidla se jedná o tzv. vysoce zpracované potraviny obsahující hodně tuku, přidaného cukru, soli):

- sekundárně zpracované maso (trvanlivý salám, párky, paštika, klobásy)
- kupované jemné pečivo (moučníky z listového těsta, koblihy, dorty apod.)
- čokoládové tyčinky, sušenky s náplní a polevou, zmrzlinové krémy
- smažené pokrmy, polotovary, fastfood
- alkohol

Ale není to jen o způsobu stravování. Pokud kouříte, pravidelně konzumujete alkohol (běžně i ve větších dávkách), málo spíte či se nevěnujete relaxaci, potom vám jakákoliv verze očištné diety či půstu nepomůže.

Naše zdraví a to, jak se cítíme, je totiž výsledkem působení více faktorů. Proto je třeba vnímat problematiku našeho zdraví a psychického stavu v celkovém kontextu. Jedna dobře zvládnutá složka životního stylu (např. strava) nedokáže vyvážit zanedbání ostatních složek (fyzická aktivita, spánek apod.).

Správná skladba stravy, dostatečný pitný režim, nekuření, střídání konzumace alkoholu a dostatečný spánek jsou tedy spolu s pravidelnou fyzickou aktivitou tou nejlepší detoxikační směsí a klíčem k trvale detoxikovanému organismu. ✓

Ovoce a zelenina – pomocníci s jarní očistou

TEXT: ALENA SOCHŮRKOVÁ, VEDOUČÍ ÚSEKU STRAVOVÁNÍ CENTRA PARAPLE

V tomto vydání vám chci dát několik tipů, jak můžete pomocí stravy obohatit svůj jarní očistný plán. Tzv. freshe jsou zdravé, chutné a snadné na přípravu. Tak neváhejte a zařaďte je do svého jídelníčku. A nejlépe pravidelně, nejen na jaře.

MANGO, ANANAS, POMERANČ

Z tohoto množství ovoce připravíte cca 1 l freshe.

400 g	mango	1207 kJ
600 g	ananas	1365 kJ
1000 g	pomeranč	2080 kJ
Celkem		4652 kJ

Obsah živin v 1 l:

bílkoviny	15 g
sacharidy	252 g
tuky	5 g
vláknina	49 g

JABLKO, MRKEV, POMERANČ

Z tohoto množství ovoce připravíte cca 1,3 l freshe.

1000 g	jablko	2375 kJ
1000 g	mrkev	1476 kJ
1000 g	pomeranč	2080 kJ
Celkem		5931 kJ

Obsah živin v 1,3 l:

bílkoviny	23 g
sacharidy	313 g
tuky	8 g
vláknina	97 g

HROZNOVÉ VÍNO, POMERANČ

Z tohoto množství ovoce připravíte cca 1 l freshe.

1000 g	hrozno	3073 kJ
1000 g	pomeranč	2080 kJ
Celkem		5153 kJ

Obsah živin v 1 l:

bílkoviny	16 g
sacharidy	280 g
tuky	6 g
vláknina	52 g

OKURKA, KIWI, MANGO

Z tohoto množství ovoce a zeleniny připravíte cca 1 l freshe.

1000 g	okurka	586 kJ
500 g	kiwi	1359 kJ
300 g	mango	905 kJ
Celkem		2850 kJ

Obsah živin v 1 l:

bílkoviny	15 g
sacharidy	141 g
tuky	6 g
vláknina	29 g

A ještě něco navíc...

VITAMÍNOVÝ SALÁT Z KYSANÉHO ZELÍ S JABLKEM

Z tohoto množství surovin připravíme cca 6 porcí po 200 g.

1000 g	kysané zelí	813 kJ
200 g	jablko	569 kJ
100 g	cibule	182 kJ
5 g	řepkový olej	188 kJ
Celkem		1752 kJ

Kysané zelí pokrájíme, přidáme nahrubo nastrouhané jablko, jemně nakrájenou cibuli a olej. Vše zamícháme, necháme odležet. Pokud má zelí kyselější chuť, salát je možné i trochu přisladit.

Obsah živin v celkovém množství:

bílkoviny	7 g
sacharidy	72 g
tuky	7 g
vláknina	31 g



Obstrukční spánková apnoe

onemocnění, které si nechceme připustit

TEXT: MARTIN PRETL, VEDOUcí LÉKAŘ NEUROLOGICKÉ AMBULANCE A SPÁNKOVÉ PORADNY INSPAMED, S.R.O.

Obstrukční spánková apnoe (OSA) patří mezi stále častěji se vyskytující poruchy dýchání ve spánku, které postihují naši rozvíjející se civilizaci. V současné době se vyskytuje u téměř 10 % dospělých a její výskyt postupně narůstá. U lidí s poraněním míchy je navíc výskyt poruch dýchání ve spánku, včetně OSA, častější, než u normální populace.

OSA postihuje více mužů, hlavně středního a vyššího věku s nadváhou či obezitou.

Hlavním projevem nemoci jsou zástavy dechu (apnoe) během spánku, které jsou ukončeny hlasitým dýchacím zvukem, zachrápáním. Ráno po probuzení udávají pacienti nevyspalost a neodpočatost. Přes den pak dominuje snížená výkonnost, únava až poklímávání v klidu a při monotónní činnosti. U těžších případů může docházet k usínání, nezřídka i během aktivní činnosti, např. během řízení auta. S uvedenými příznaky souvisí i zhoršená nálada a nižší výkonnost (viz tabulka č. 1). Kvalita života bývá podle tíže onemocnění výrazně snížena.

Jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů OSA je zmiňovaná nadváha a obezita. Nadbytečný tuk se kromě viditelných partií (např. břicho, stehna) usazuje také v oblasti dýchacích cest, hlavně měkkého patra a kořenu jazyka a tkáně tak nabývají na svém objemu.

Během spánku klesá u každého člověka napětí v dýchacích svalech a průměr dýchacích cest se přirozeně zužuje (viz obrázek č. 1). Na tento stav je zdravé tělo připraveno. Tkáně zvětšené tukem však zužují dýchací cesty na úroveň, která zabraňuje dostatečnému průchodu vzduchu (hypopnoe), nebo dochází až k jejich úplnému uzavěru (apnoe). Vzduch tak nemůže proudit do plic, kde neprobíhá výměna dýchacích plynů a krev se neokysličuje. Tím se v těle spouští celá řada dějů (laicky zjednodušeno – tělo se dusí), které ústí v krátkou (mikro)probouzení reakci spojenou s hlubokým nádechem a nepřijemným zvukem (zachrápáním), který spolehlivě dokáže probudit nejen spouštěče. Po několika vteřinách člověk opět usíná, aniž by probuzení zaznamenal.

Nepřerušovaný spánek bez probouzení reakcí potřebujeme k prohloubení spánku. Hluboký spánek je nezbytný k regeneraci organismu. Při opakování apnoí, tj. při přerušovaném spánku, však k regeneraci a odpočinku nemůže dojít. Není tak překvapivé, že hlavním steskem pacientů s OSA jsou pocity neosvěženosti a únavy, poklímávání až usínání a celkově snížená kvalita života.

Hlavním medicínským důvodem, proč musí být OSA léčena, je však její příčinný stav k rozvoji onemocnění srdce a cév (na prvním místě vysokého krevního tlaku), metabolických onemocnění (hlavně cukrovky

2. typu) a deprese, které vyplývají z neokysličení krve a přerušovaného spánku (viz tabulka č. 2). Poklímávání a usínání bývá i příčinou nehod, pracovních i dopravních, které mohou mít často až fatální důsledky.

Ke stanovení, zda pacient trpí spánkovou apnoí či ne, je nutné provést vyšetření ve spánkové laboratoři. Během vstupního vyšetření (pohovor s lékařem – odebrání anamnézy) je rozhodnuto, jaký typ vyšetření bude proveden. Při jasných příznacích postačuje polygrafické vyšetření (tzv. limitovaná polygrafie), které může proběhnout ambulantně, tj. v domácích podmínkách. V den vydání přístroje se v podvečerních hodinách dostaví pacient do spánkové laboratoře, kde jsou mu spolu s přístrojem nalepeny potřebné elektrody a čidla a poté odchází domů (viz obrázek č. 2, box 1). Druhý den ráno vrací přístroj do ordinace k vyhodnocení záznamu. Výhodou tohoto postupu je vyšetření v domácích podmínkách tak, aby spánek co nejvíce připomínal normální stav.

V případě nejasností či podezření na jinou poruchu spánku je indikováno polysomnografické vyšetření, kdy pacient musí spát v laboratoři. V našem zařízení se k vyšetření pacient dostaví ve večerních hodinách, následuje příprava – nalepení a připevnění všech potřebných elektrod a čidel. Vlastní vyšetření, polysomnografie, začíná obvykle ve 22 hodin a končí v 6 hodin. Pacient spí v samostatné místnosti. Sleduje se elektrická činnost mozku (EEG), dýchání, okysličení krve během spánku a další nezbytné parametry. Z vedlejší místnosti je pomocí videa pacient sledován laborantkou - video je nutné k vyloučení některých poruch spánku, které nemohou být diagnostikovány z pouhého záznamu.

Po vyhodnocení natočeného záznamu (polygrafie, polysomnografie) je pacientovi na další dohodnuté schůzce sdělen výsledek vyšetření a navrhnut terapeutický postup. Hlavními parametry, které se stanovují a na kterých postup závisí, je počet zástav dechu (index apnoí a hyponoí – AHI) a pokles hladiny kyslíku v krvi (ODI) vztažených na hodinu spánku. U lehčích případů (nejčastěji AHI do 5-10) připadá v úvahu léčba chirurgická, tzn. zákrok v oblasti měkkého patra či kořene jazyka.

U střední a těžké OSA (AHI ≥ 15) je suverénní metodou léčba pomocí trvalého přetlaku v dýchacích cestách (CPAP).

Přístroj vytváří přetlak, který se přenáší pomocí hadice a masky do dýchacích cest a pomáhá je udržet průchodné, tzn. zabráňuje apnoickým pauzám. Při působení po celou dobu spánku je zajištěno dostatečné okysličení krve a tím klidný a nepřerušovaný spánek. Léčba je dobře tolerována i přes mnohdy prvotní negativní reakce pacienta. Zahájení léčby, tzv. titrace tlaků, je časově velmi náročný proces, kterému je třeba věnovat náležitou pozornost (viz box 2). Výběr masky, stanovení vhodného tlaku a celková edukace pacienta (hlavně odstranění strachu z léčby) jsou klíčové pro následný komfort léčby a jednoznačně ovlivňují dlouhodobé užívání přístroje, které je nezbytné. Samozřejmostí je dodržování spánkové hygieny, redukce hmotnosti, zákaz kouření a další režimová opatření.

Z předložených faktů vyplývá jasná nutnost léčby OSA. Prvotní příčinou bývá nejčastěji nespokojenost ložnicového partnera s hlasitým chrápaním. Socioekonomické důsledky (únava, nevýkonnost, usínání, špatná nálada) a zdravotní důsledky (hlavně kardiovaskulární a metabolické riziko) předurčují onemocnění k bezodkladnému řešení, zvláště když nepatří k medicínsky nejsložitějším a nejnákladnějším a pro pacienta přináší rychlý efekt.

Tabulka č. 1

Nejčastější příznaky obstrukční spánkové apnoe (OSA)

zástavy dechu během spánku (apnoe), chrápaní
přerušovaný spánek, časté chození na malou stranu během noci
ráno - nevyspalost, neodpočatost, sucho v ústech
přes den - únava, nevýkonnost, poklímávání či usínání v klidných situacích, zhoršená nálada

Tabulka č. 2

Nejčastější onemocnění spojená s obstrukční spánkovou apnoí (OSA)

vysoký krevní tlak (hypertenze)
ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu
poruchy srdečního rytmu (arytmie)
srdeční selhání
cévní mozková příhoda
cukrovka 2. typu
deprese

BOX 1

PŘÍPRAVA PŘED LIMITOVANOU POLYGRAFIÍ

Je třeba provést osobní hygienu, neboť po nainstalování přístroje ji již nebudete moci daný večer provést. Přístroj dostáváte přímo na tělo a odcházíte s ním domů. Poté se již nebudete moci převléknout, proto si sebou přineste vršek od pyžama nebo bavlněné tričko, ve kterém se vám bude pohodlně spát a vzhledem k elektrodám, které se lepí na bérce také volnější kalhoty, které si budete moci doma sundat (je lepší nemít upnuté džíny, legíny apod.).

Postup nasazování přístroje

Laborantka vám připevní:

- 1) pás, na kterém bude polygrafický přístroj upevněn zhruba v oblasti žaludku
- 2) hrudní elastický pás, který bude umístěn nad přístrojem – během vyšetření zaznamenává dýchací pohyby hrudníku
- 3) břišní elastický pás (bude umístěn pod přístrojem) – zaznamenává dýchací pohyby břicha
- 4) odometr (na libovolný prst pravé nebo levé ruky) - zjišťuje zásobení krve kyslíkem během spánku
- 5) samolepící elektrody (3x) – budou umístěny na levém a pravém bérce a na pravé či levé straně břicha; na ně budou upevněny 3 kabely, které zaznamenají pohyby končetin
- 6) nosní kanylu (do nosních dírek) - zaznamenává proud vzduchu před nosem; bude vám nasazena již v naší ambulanci

BOX 2

POSTUP TITRACE

V optimálním případě trvá titrace 5 dnů a probíhá ambulantně.

1. den, trvání 45-60 minut

Zahájení léčby. Pacient je laborantkou podrobně proškolen, jak ovládat přístroj. Je proveden výběr vhodné masky a zaškolení na její použití. Poté cca 20-30 minut pacient zkouší, jak lze s přístrojem spát. Takto informovaný pacient odchází domů s přístrojem, hadicí a maskou.

2. den, trvání 15 minut

Tato kontrola je velmi důležitá. Sestra z naměřených hodnot z předešlé noci vybere a nastaví vhodný trvalý přetlak v dýchacích cestách. V tomto režimu spí pacient následující noci doma.

3. a 4. den, trvání 10 minut

Během kontrol je eventuálně upravován tlak podle objektivních výsledků a subjektivních pocitů pacienta.

5. den, trvání 10-15 minut

Ukončení titrace, zhodnocení efektu terapie, vrácení všech komponentů.

Následně je nutné zaslat žádost na příslušnou zdravotní pojišťovnu. Po jejím schválení revizním lékařem je pacient vyzván k převzetí přístroje (vyřízení žádosti trvá podle jednotlivých pojišťoven v průměru 1 měsíc). Přístroj je zapůjčován pojišťovnou na stanovenou dobu (nyní 10 let). První kontrola léčby je za 3 měsíce od předání přístroje, druhá za 12 měsíců a dále pravidelně po 12 měsících.

Jste klient Centra Paraple a máte podezření na spánkovou apnoei? Chcete tuto situaci řešit, ale nevíte, kudy do toho? Základní měření jsme schopni zajistit i při vašem pobytu u nás. Pro více informací se neváhejte obrátit na Lenku Honzátkovou, metodičku spinální problematiky Centra Paraple. 🍷



Obrázek č. 2
Pacient připravený k polygrafickému vyšetření.
Zdroj: ResMed



Obrázek č. 1.

Schéma dýchacích cest. Vlevo - volně průchozí dýchací cesty u pacienta bez spánkové apnoe. Modrý pruh znázorňuje vzduch proudící přes nos, nosohltan do průdušnice a plic. Uprostřed a vpravo - zúžení až uzavření dýchacích cest, zabraňující průchodu vzduchu do plic.
Zdroj: ResMed

Obrázek č. 3

Léčba pomocí trvalého přetlaku v dýchacích cestách (CPAP).
Zdroj: ResMed



Virtuální realita a její možnosti u pacientů s míšním poškozením – projekt VRehabilitation.com

TEXT: DAVID PÁNEK, ALOIS POLÁK, KATEDRA FYZIOTERAPIE FTVS UK
DAMIÁN SMOLKA, DIGITÁLNÍ AGENTURA WEBTHINX S.R.O.
FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE



Obrovský technologický pokrok umožnil v posledních letech v mnoha odvětvích informační techniky vznik nových a ještě před nedávnem téměř nemyslitelných možností. V oblasti práce s počítačem se objevila nová dimenze, která je nazývána virtuální. Jedná se o uměle vytvořené prostředí, které je schopno „oklamat“ náš mozek a dát nám iluzi skutečné reality. Díky své atraktivitě, a taktéž nespornému potenciálu, pronikla virtuální realita v krátkém čase do širokého spektra oblastí lidské činnosti. Její využití záhy našlo uplatnění v nejrůznějších technických oborech, počítačových hrách, umění i vědeckých projektech. V posledních letech se její využití rozšiřuje také v oblasti zdravotnictví.

JAKÝM ZPŮSOBEM VIRTUÁLNÍ REALITA PŮSOBÍ NA NAŠE VĚDOMÍ?

Jakýkoliv zrakový vjem vytvoří v našem mozku určitý odraz toho, co vidíme. A naše vědomí neumí rozlišit, zda je to reálné nebo fiktivní. Prostě pozorovaný děj je převeden „uvnitř naší hlavy“ do obrazu, který odpovídá tomu, co jsme viděli.

A zajímavá je i skutečnost, že když si určitou věc pouze představíme (aniž bychom ji skutečně viděli), tak jí také v hlavě „vidíme“. Ale tím to to nekončí. Pokud se díváme na druhou osobu provádějící nějaký pohyb, například jak si loupe jablko, tak se v našem mozku zobrazí vše, co vidíme a současně se začnou aktivovat části mozku, které bychom měli aktivní, kdybychom jablko také loupali. Nervovým buňkám (neuronům), které se aktivují v okamžiku, kdy určitou věc děláme nebo ji pouze pozorujeme, se říká „zrcadlové neurony“.

Ty byly objeveny vlastně zcela náhodou v průběhu jednoho experimentu s opicemi makaků týmem profesora Di Pellegrina v roce 1992 a výrazně a na velmi dlouhou dobu ovlivnily výzkumy v oboru tzv. neurokognitivních věd.

Existence těchto buněk nám pomohla pochopit, jakým způsobem se od útlého dětství do konce života učíme našim dovednostem a jak je možné soucítit a vnímat vnitřní prožitky ostatních lidí. Z tohoto všeho tedy plyne, že nejvýznamnějším vjemem, který ovlivňuje náš mozek je zrak. A přidáme-li sluchový vjem, který „obarví“ námi pozorovaný jev emocemi, pak mozek naprosto nerozliší, zda určitá věc existuje reálně či je jen fiktivní neboli virtuální.

KOMU POMÁHÁ TERAPIE VIRTUÁLNÍ REALITOU?

Pokud shrneme existenci zrcadlových neuronů a možnost simulace reálného děje ve virtuálním prostředí, pak je zcela srozumitelné, že se virtuální realita stává jednou z možností podpůrné rehabilitace u pacientů s postižením centrální nervové soustavy.

V současnosti máme nejvíce zkušeností s pacienty po cévních mozkových příhodách s ochrnutím stejnostranných končetin a u pacientů s Parkinsonovou nemocí. V posledních letech se ale stále častěji objevují studie, které sledují možný terapeutický vliv virtuální reality u pacientů s míšním poškozením.

VIRTUÁLNÍ REALITA U LIDÍ S MÍŠNÍM POŠKOZENÍM

Efekt virtuální reality na zlepšení některých pohybových parametrů a neuropatických bolestí byl již v literatuře publikován, i když jasný mechanismus účinků nebyl zcela objasněn. Můžeme však předpokládat, že pokud kdokoliv přestane chodit či vykonávat jakoukoliv pohybovou činnost, tak tuto činnost postupně zapomene. Ale věci nezapomínáme úplně, zvláště ne pohyby, které máme ve své nervové soustavě zakódované. Takže virtuální realita začne tyto „spící“ pohybové vzory probouzet a objevovat nové (respektive již zapomenuté) stimuly, které se šíří z mozku do míchy. Pokud se současně pokračuje ve správné rehabilitaci, mohou se oba informační toky „setkat“ v oblasti míšního poškození a vyvolat určitý terapeutický efekt.



Výsledky našich experimentů a současných publikovaných studií nás dovedly k myšlence, rozšířit možnost využití virtuální reality jako doplňkové podpůrné terapie právě u pacientů s míšním poškozením a současně společně najít její nejvhodnější terapeutické protokoly odpovídající předpokládaným mechanismům účinku. Tak vznikl projekt VRehabilitation.com, který si dovolíme představit na následujících řádcích.

VREHABILITATION.COM

Projekt s názvem VRehabilitation.com vznikl jako snaha o zavedení výše uvedených teoretických poznatků do praxe. Jedná se o primárně výzkumný projekt katedry fyzioterapie Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a IT agentury Webthinx s.r.o ve spolupráci s Centrem Paraple, o. p. s. Cílem projektu je rozšíření možnosti využití virtuální reality jakožto zážitkové i podpůrné terapeutické metody, a to pravidelně a v pohodlí domova.

Při technické koncepci aplikace VRehabilitation byla na prvním místě snaha o nezávislost na platformě virtuální reality, stejně jako na verzi operačního systému mobilního telefonu nebo jeho výrobci. Z tohoto důvodu byl jako platforma zvolen internetový prohlížeč, ve kterém je prostředí virtuální reality simulováno pomocí webových technologií. Aplikaci je tedy možné spustit také na osobním počítači nebo tabletu bez nutnosti sledování v headsetu (brýlích) virtuální reality. Sledování v headsetu přesto rozhodně doporučujeme.

Ačkoliv jsou videa natočena monosko-

picky, je možné je pomocí tzv. cinema módu spustit v prostředí virtuální reality tak, že se uživatel dívá na scénarii před sebou. Může se lehce rozhlížet, ale nikdy ze zorného pole neztratí pohled na nohy, pokud jsou ve videu v záběru.

Aby bylo možné sledovat interakci uživatele s aplikací, frekvenci, délku sledování a výběr videí, je nutné, aby byl uživatel přihlášen. V samotné aplikaci se následně zapisují údaje o interakci s aplikací, které pak poslouží při vyhodnocení přínosu pro uživatele, popř. při dalším vývoji aplikace.

Pro samotné sledování není třeba být speciálně technicky vybaven. Pro přehrávání videí postačí běžný smartphone (čím větší úhlopříčka a lepší rozlišení displeje, tím větší zorné pole) a jednoduchý headset, který vám podrží mobil před očima. Pro intenzivnější pocit z virtuální reality je také velmi důležitý zvuk na pozadí videí. Většina brýlí umožňuje k mobilnímu telefonu připojit sluchátka, která vám lépe zprostředkují zážitek z videa a zároveň odstíní zvuky z vašeho reálného okolí. V případě zapojení do projektu vám bude headset věnován.

JAK SE MŮŽE ZAPOJIT RODINA, PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ?

V rámci projektu VRehabilitation.com máte také možnost přispět vytvořením vlastního videa, které si poté ostatní budou moci přehrávat ve virtuální realitě. Může se jednat o zprostředkování zážitku z pěkného či adrenalinového místa, z dovolené u moře či vašeho oblíbeného výletního cíle.

K natočení takového videa opět nepotřebujete žádnou speciální výbavu. Video

Zážitková videa chůze, která najdete na stránkách VRehabilitation.com byla původně určena pouze pro lidi trpící nekompletním míšním poškozením. V současnosti jsou ale volně přístupná pro kohokoliv. Chcete-li využít možnost sledování videí chůze ve virtuální realitě, stačí se volně zaregistrovat a můžete začít. V případě otázek a zájmu se obraťte na Lenku Honzátkovou, metodičku spinální problematiky Centra Paraple, která s vámi ráda probere i další podrobnosti k tomuto tématu a informuje vás o možnostech vašeho případného aktivního zapojení do výzkumného projektu.

nejsou natáčena 360° kamerami nýbrž obyčejnými 2D kamerami typu GoPro. Návod pro vytvoření videa pro virtuální realitu je podrobně rozebrán na stránkách projektu www.vrehabilitation.com.

Budeme rádi, pokud této možnosti využijete a uděláte tak sledování videí zábavnějším nejen pro probandy ve výzkumném projektu ale i pro všechny ostatní. ✔

Obchodní akademie Janské Lázně – dobrá volba



**TEXT: LENKA HONZÁTKOVÁ,
METODIK SPINÁLNÍ PROBLEMATIKY
CENTRA PARAPLE**

Úraz či onemocnění s následkem poškození míchy může přijít kdykoliv. I v období, kdy se teprve připravujete na svou profesní dráhu. Co ale dělat, pokud návrat do původní školy či k původnímu studijnímu oboru není možný, nebo pokud je nutné řešit rekvalifikaci?

Jistě zajímavou alternativou je Obchodní akademie, odborná škola a praktická škola Olgy Havlové (OAJL), která se nachází v Janských Lázních, a která patří do sítě speciálních škol a je určena především pro studenty s tělesným postižením a zdravotními problémy, hlavně pak s omezenými pohybovými schopnostmi.

Centrum Paraple s touto školou dlouhodobě spolupracuje. Pojďme si jí představit blíže.

NĚCO Z HISTORIE

V letech 1992 - 1994 byla v blízkosti lázní vybudována ojedinělá střední škola pro tělesně postižené. Dne 16. 9. 1994 byla, za účasti paní Olgy Havlové, slavnostně otevřena.

OBORY VZDĚLÁVÁNÍ A UPLATNĚNÍ ABSOLVENTŮ

Obchodní akademie

Jedná se o čtyřletý studijní obor ukončený maturitní zkouškou. Studium tohoto oboru je rozloženo na pět let.

Uplatnění

Absolventi se mohou uplatnit v povoláních, která zabezpečují ekonomické, obchodně podnikatelské a administrativní činnosti. Další možností je pokračování ve studiu na vysokých nebo vyšších odborných školách.

Obchodní škola

Studium je dvouleté, rozložené na roky tři. Je zakončeno závěrečnou zkouškou praktickou z odborných předmětů ekonomika, účetnictví, hospodářská korespondence a ústní teoretickou z předmětů ekonomika a účetnictví.

Uplatnění

Absolventi nacházejí uplatnění v profesích zaměřených na výkon jednodušších administrativních činností. Příkladem jsou profese skladník, pokladník, asistent účetního, asistent fakturanta, pracovník evidence, inventární pracovník ad.

Praktická škola

Dvouleté studium v tomto oboru je zpravidla rozložené na tři roky. S ohledem na individuální možnosti a schopnosti studenta a na základě doporučení Speciálně pedagogického centra ho lze prodloužit ještě o další rok.

Uplatnění

Absolventi praktické školy jsou připravováni pro jednoduché pracovní činnosti v oblasti výroby a služeb, případně mohou pokračovat v dalším vzdělávání.

Studentům je již během studia umožněna praxe mimo školu, a to zejména v partnerské firmě Ergotep, družstvo invalidů.

Z dlouholeté zkušenosti je možné potvrdit, že většina absolventů má možnost dalšího studia a téměř stoprocentní uplatnění na trhu práce.

(BEZ)BARIÉROVOST

Architektonické řešení školy uplatňuje všechny současné moderní požadavky na prostředí pro vzdělávání studentů se speciálními potřebami.

NEŽ SE ROZHODNETE

Každý zájemce o studium může využít možnost diagnostického pobytu, neboli pobytu na zkoušku.

Jsou s ním řešeny podmínky, potřeba asistence a další individuální potřeby. Zájemce je zařazen do zkušebního ročníku s podporou třídního učitele a možností pomoci asistentů pedagoga a zároveň do výchovné skupiny na internátu, kde je mu rovněž poskytnuta dostatečná podpora vychovatelů a asistentů pedagoga.

Kromě pedagogického týmu se klient může spolehnout na maximální péči a pomoc zdravotnického personálu.

VYBAVENÍ

Ve zcela bezbariérovém objektu je západní křídlo s učebnami a kabinety, v přízemí se nachází jídelna. Střední blok má vstupní halu, aulu, rehabilitační oddělení a Speciálně pedagogické centrum. Východní blok zahrnuje bazén, krásnou moderní tělocvičnu, garáže a oddechový prostor.

Budova školy je krytými chodbami spojena se třemi ubytovacími objekty internátu. V každém pavilonu je 12 dvoulůžkových pokojů s potřebným příslušenstvím a zázemím. A dále je zde také společenská místnost, kuchyňka, počítačová učebna, výtvarná a keramická dílna, hudební centrum, speciálně upravená posilovna a venkovní posezení s grilem.

REHABILITAČNÍ A ZDRAVOTNÍ PÉČE

Ve škole je nepřetržitá přítomnost zdravotnického personálu. Rehabilitační péče dle předpisu lékaře je zahrnutá do rozvrhu vyučování.

PŘÍSTUP Z ŽÁKŮM

Škola si zakládá na individuálním přístupu ke každému studentovi, orientaci v problematice různých typů znevýhodnění a zdravotních problémů, i těch, souvisejících s psychickým stavem a speciálními potřebami.

Učitelé, vychovatelé, asistenti pedagoga, lektori, zdravotní sestry a sanitáři, fyzioterapeuti, administrativní pracovníci, recepční, uklízečky, kuchařky, údržbáři i školník mají dlouholeté zkušenosti a povědomí o potřebách studentů s handicapem.

AKTIVITY INTERNÁTU A STŘEDISKA VOLNÉHO ČASU

Internát a Středisko volného času nabízí studentům bohaté využití kulturní, sportovní, zábavní i vzdělávací.

Speciální pedagogové, obětaví lektori a asistenti pedagoga mají stále spoustu pozitivní energie.

Se studenty se pouští do hraní florbalu na mechanických i elektrických vozících, para-badmintonu, stolního tenisu, nácvičku divadelních her, zkoušek hudební skupiny, výletů do hor i města a mnoha dalších věcí.

PROJEKT ERASMUS

Škola své studenty podporuje i v zapojení do projektu Erasmus. Účast na jazykových projektech, včetně čtrnáctidenní praxe, probíhá v Anglii.

A ani kvadruplezie není překážkou výjezdu.



FOTO: ARCHIV MIROSLAVA ŠPERKA

5 OTÁZEK PRO MÍRU ŠPERKA, ABSOLVENTA OAJL

Jak ses ocitl na vozíku?

V roce 2000 jsem spadl z balkónu a přivodil si zhmoždění míchy v oblasti hrudní páteře.

Kde jsi získal informace o možnosti studia na OAJL?

S možností studia na OAJL mě seznámili rodiče, kteří mě také doprovodili na den otevřených dveří. Později jsem zjistil, že se o této možnosti dozvěděli v rehabilitačním středisku Košumberk.

Když se v myšlenkách vrátíš o pár let zpátky a projedeš si chodby školy, internát... Co tě při té představě napadne?

Vzpomínám na silná a stále přetrvávající přátelství, na pedagogy a vychovatele, kteří zásadně ovlivňovali mé dospívání a zkušenosti, na sport, na všechny úspěchy, neúspěchy,

průvihy, radosti, smutky, prohry a vítězství.

Myslíš, že by ti škola běžného typu, bez možností, které má OAJL, dala vše potřebné, z čeho jsi později čerpal?

Z počátku jsem byl vůči studiu na OAJL velmi skeptický. Byl jsem krátce po úrazu a pamatuji si, že jsem nechtěl ani vozík - emoce tehdy přemohly praktickou stránku věci.

Dodnes jsem však rodičům vděčný, že mě ke studiu na OAJL přesvědčili. Dle mého, a dnes již mnohem zkušenějšího, názoru školu tvoří pedagogové, kteří byli během mého studia skvělí a přátelští. Pamatuji si, že díky specifickým škole jsme s pedagogy a vychovateli tvořili vždy velmi dobrou partu.

Díky perfektnímu zázemí, vybavení a kompletní bezbariérovosti školy jsem také nepociťo-

val svůj handicap a mohl jsem bez obtíží prožívat to, co zdraví studenti na běžných školách.

Když bys měl doporučit OAJL někomu, komu se právě stal úraz a řeší budoucnost, vzdělání, profesní přípravu, popřípadě rekvalifikaci, co bys mu řekl?

Jak jsem již nastínil v předešlé odpovědi, studium na OAJL mi krátce po úrazu velmi pomohlo zorientovat se v nové situaci a částečně změnit své zaměření na, pro vozíčkáře praktičtější, oblasti, jako jsou výpočetní technika a cizí jazyky.

Díky velmi blízkému vztahu s pedagogy jsem také nakoukl do učitelského řemesla. Mohu tak upřímně říci, že mě škola nasměrovala k mému současnému zaměstnání středoškolského učitele anglického jazyka a informatika. ☺

📍 Divadelní festival OPEN AIR

Od 21. do 28. 6. se bude v Hradci Králové konat festival Open Air Program, který je od roku 2000 tradiční součástí Mezinárodního festivalu Divadlo evropských regionů.

Jedná se o nesoutěžní přehlídku tuzemského a zahraničního, převážně divadelního, umění, která má pro svou uměleckou otevřenost a diváckou přístupnost v rámci území České republiky zcela výlučný charakter.

Představení se odehrávají na 14 otevřených scénách a v šapitó, kde se uskuteční více než 300 divadelních, hudebních a doprovodných produkcí. Venkovní část festivalu je ve většině případů bezbariérová. 90 % produkcí Open Air

Programu i nadále zůstává v režimu dobrovolného příspěvku, kterým můžete podpořit jedinečné umělecké výkony a zaručit tak kontinuitu programu v dalších letech. Informace o programu festivalu najdete na <http://www.openairprogram.cz/program/>.

📍 7 statečných – 24 hodin sportu a zábavy

V pátek 31. 5. odstartuje na Václavském náměstí 24 hodinový non-stop závod 7 statečných dvojic (zdravý a handicapovaný), které se utkají ve světově unikátním závodě na vozících a bruslích. Závod na podporu sportu pro všechny doprovází program pro děti i dospělé - vyzkoušíte si biatlonovou střelnici, profesionální trenažér závodního vozu, virtuální realitu, soutěže o super ceny, trenažéry veslování, handbike a další.

Přijďte podpořit 7 statečných, potkat se s top sportovci a užít si atrakce pro celou rodinu.

Více informací najdete na <https://www.kudyznudy.cz/aktivity-a-akce/akce/7-statecnnych---24-hodin-sportu-a-zabavy-na-vaclava.aspx>.

📍 Mezinárodní filmový festival Karlovy Vary

Ve dnech 28. 6. až 6. 7. proběhne v Karlových Varech již 54. ročník Mezinárodního filmového festivalu. Od roku 2000 je jeho nedílnou součástí také projekt Kino bez bariér – servis, který se snaží po všech stránkách usnadnit vozíčkářům návštěvu festivalu. Handicapovaným a jejich doprovodu jsou k dispozici zdarma vstupenky do bezbariérových kinosálů, asistenční služby, doprava

speciálně upravenými auty po Karlových Varech, parkovací místa u hotelu Thermal a rozsáhlý informační servis, který pomůže s orientací ve festivalovém dění.

Kompletní informace najdete na stránkách www.kinobezbarier.cz.

📍 Snadnější manipulace a pohyb na lůžku

Díky pomůcce WendyLett lze provádět otáčení a polohování klientů na lůžku bez rizika možného poškození kůže. Jedná se o speciální prostěradlo a čtyřsměrnou podložku.

Pomůcka je vyrobena z velmi jemného funkčního materiálu a má ploché švy. Vzor na produktu označuje možný směr pohybu na lůžku. Je možné ji prát při teplotě až 90 °C.

Kalendář akcí

Také na další období jsme připravili mnoho aktivit a zajímavých akcí. Chcete vědět více? Sledujte naše webové a facebookové stránky.

📍 Cvičení pro veřejnost – pilates s pomůckami

Termín: každou středu
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: rusinova@paraple.cz, 274 001 325

📍 Tematický program – potápění

Termín: 27. 5.–31. 5. 2019
Místo: Centrum Paraple, lom Leštinka
Kontakt: rendl@paraple.cz, 274 001 317

📍 Tematický program – splouvání řeky

Termín: 10. 6.–14. 6. 2019
Místo: jižní Čechy
Kontakt: rendl@paraple.cz, 274 001 317

📍 Tematický program – cyklistika 1 a 2

Termín: 10. 6.–15. 6. a 23. 9.–28. 9. 2019
Místo: Novohradské hory, Polabí
Kontakt: rendl@paraple.cz, 274 001 317

📍 Sejdeme se na zahradě

Termín: 25. 7. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Sejdeme se na zahradě

Termín: 13. 8. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Tematický program – pobyt v přírodě

Termín: 26. 8.–31. 8. 2019
Místo: Lipno
Kontakt: rendl@paraple.cz, 274 001 317

📍 SCI Day

Termín: 5. 9. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Výcvik dobrovolníků pro Toulky terénem

Termín: 6. 9.–7. 9. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: formankova@paraple.cz, 274 001 321

📍 Běh pro Paraple

Termín: 14. 9. 2019
Místo: Malešický park, Praha 10
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

„Podparaple“ nekončí

TEXT: MICHAELA WEINERTOVÁ, PROJEKTOVÝ
MANAŽER CENTRA PARAPLE
FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE

*Skoro dva roky zajímavých aktivit
pro děti i dospělé. To nám umožnila
podpora Evropské unie a Magistrátu
hl. m. Prahy. Díky ní vzniklo v Parapleti
kulturně-komunitní centrum, jež si dalo
za cíl propojit vozičkáře a komunitu
v okolí. A to se povedlo.*

*Oficiální projekt Otevřené Paraple (Pod
Parapletem) sice v prosinci loňského
roku skončil, ale „Podparaple“ jede dál.*



**VYBRÁNO ZE ZPĚTNÝCH
VAZEB ÚČINKUJÍCÍCH
I ÚČASTNÍKŮ:**

„Moc děkujeme za krásné představení. Bavily se nejen děti, ale i my dospěláci.“

„Mockrát děkujeme za zpestření všedních dní, dětem se představení moc a moc líbilo!!!“

Divadelní představení pro děti

„Děkuji za pozvání a za milý večer s krásným popovídáním. Držím Parapleti palec, ať vrátí do plnohodnotného života co nejvíc „pacošů“. Jste bezva.“

*Bára Špotáková,
Host pod Parapletem*

„Sílu, svobodu a vše pozitivní, handicap nehandicap!“

*Helena Třeštíková a Mallory
Tematický filmový klub –
Svoboda a demokracie*

„Moc děkujeme Parapleti za výbornou organizaci a za skvěle strávené odpoledne. Děti byly nadšené a chtěly jít další den znovu. Těžko se jim vysvětlovalo, že si na další Čarodějnice budou muset ještě počkat.“

Čarodějnice



Na tomto místě se určitě hodí a sluší trochu bilancovat. Jaké byly ony dva uplynulé roky s „Podparapletem“? Plné aktivit z oblasti kultury a sportu, sezónních akcí a setkání se zajímavými hosty. Všechny byly provázeny příjemnou atmosférou a dobrou náladou.

OD ÚNORA 2017 DO PROSINCE 2018 SE USKUTEČNILO NA 140 RŮZNORODÝCH AKTIVIT:

- 13 divadelních představení pro děti i dospělé
- 17 filmových večerů
- 6 letních akcí Sejdeme se na zahradě s workshopy, hudbou, grilováním, letním kinem apod.
- 6 sezónních akcí - 2x Čarodějnice, Mikuláš a Zahradní slavnost
- 16 setkání s Hostem pod Parapletem, obvykle z oblasti kultury, sportu, či odborné obce
- 2 setkání u příležitosti Mezinárodního dne poškození míchy (SCI Day)
- Tematické workshopy:
 - 24 odpoledních výtvarných + 2 víkendové
 - 9 hudebních
 - 15 herních
 - 13 pohybových
- další edukační aktivity na školách, konferencích apod.
- pravidelné cvičení pilates pro veřejnost
- řada docházkových sportovních aktivit určených pro vozíčkáře

A kteří významní a zajímaví hosté poctili Centrum Paraple svou návštěvou?

Tady jsou někteří z nich:

- Zdeněk Svěrák - prezident Centra Paraple, herec a scénárista
- prof. Vladimír Beneš, dr. Igor Čižmář, doc. Jiří Kříž, dr. Libor Mencl, či prof. Ivana Štětkařová - kapacity z lékařského prostředí
- Helena Třeštková a Miroslava Neradová, dokumentaristka a představitelka filmové Mallory
- Marek Eben, Jaroslav Dušek, Jan Potměšil a Miroslav Táborský s manželkou - herci
- Rost'a Novák - principál divadelního souboru Cirk La Putyka a herec
- Míša Krunclová a Peggy Marvanová, Jiří Čeloud, Dan Přibáň, zástupci projektu Camino na kolečkách - cestovatelé
- Angelika Pintířová - sestra boromejka
- Jan Onder - tanečník a choreograf
- Vladimír Kroc - moderátor Českého Rozhlasu
- Cesta rytmu, Ginners Fusion, Jazz Efterrätt, Romba, The Brownies – hudební kapely
- Radek Banga, Justin Lavash, Ondřej Ruml a Jaroslav Uhlíř - zpěváci a hudebníci
- Ivona Březinová - spisovatelka
- Barbora Špotáková – olympijská vítězka v hodu oštěpem
- dr. František Vyskočil a dr. David Svoboda - přední pražský advokát a předseda správní rady Centra Paraple a soudce
- Alena Jančíková – ředitelka CZEPA
- Ondřej Kobza – pražský kavárník a bohém

Významným posláním projektu byla také edukace. Kromě pořádání mnoha vzdělávacích a tematických setkání, přednášek na školách a účasti na významných konferencích, vznikly tyto produkty:

- Edukativní brožura Život je jízda (dostupná na www.paraple.cz).
- Informativní a edukativní výstava fotografií Na handicap nehrajeme, přibližující běžný život vozíčkářů.
- Informativní a edukativní spoty, které vtupnou formou zobrazily bariéry, překážky i příležitosti, které život na vozíku přináší. Téma spotů byla Úřad, Škola, Doma a Hospoda (dostupné na www.paraple.cz).

Velké poděkování patří všem, kteří umožnili vznik projektu Pod Parapletem, těm, kteří zajišťovali jeho fungování i všem vystupujícím a účastníkům. Bez nikoho z nich by projekt nebyl takový, jaký byl.

PS: Jak už jsme psali výše – „Podparaple“ nekončí. Sledujte nás i nadále na našich webových a facebookových stránkách. ☺

Aktivit Pod Parapletem se celkem zúčastnilo 4165 osob.

Návštěva v Rokoku a zážitek z Kanibalek

FOTO: [HTTPS://WWW.MESTSKADIVADLAPRAZSKA.CZ/](https://www.mestskadivadlaprazska.cz/)

**TEXT: DAVID LUKEŠ,
ŘEDITEL CENTRA PARAPLE**

Divadlo Rokoko patří společně s divadly ABC a Komédie do soustavy Městských divadel pražských. Divadel, která dlouhodobě podporují naše centrum.

Do Rokoka je bezvadný přístup. Pro elektrické a širší mechanické vozíky je lepší z recepce hotelu Rokoko než z pasáže divadla. Výtahem se dostanete k šatně, kavárně a toaletám, kde nechybí ani ta pro vozíčkáře. Cestou do hlediště musíte překonat pár schodů, ale díky připravené schodišťové plošině není ani to problém. V hledišti jste pak „usazeni“ na místo přístavků v prvních řadách. Z důvodu celkově menšího prostoru se vyplatí počkat, než se většina lidí usadí. Personál divadla je velmi milý a usměvavý a celkově je v divadle cítit fajn atmosféra.

KANIBALKY: SOUMRAK SAMCŮ

Původní magická detektivka nastupujícího kmenového režiséra Městských divadel pražských Davida Drábka, napsaná přímo pro nově formovaný programový profil divadla Rokoko. Naše současná realita je obrazem tak neuvěřitelných bizarností, že chceme-li se dopustit satiry a nadsázky, je třeba stvořit nespoutané dada, komedii ve stu odstínů černé.

Tak zní popis divadelní hry v programu divadla. Těšil jsem se. Proto, že v divadle jsem nebyl dlouho, ale i proto, že znám, respektive z povzdálí pozoruji, názory pana režiséra na stav současné politické scény a společnosti. A i přesto, že je dost často kritický a nebojí se jít až na dřeň dané problematiky, kdy si leckdy vyslouží nespokojené komentáře lidí, kteří považují jeho příspěvky za „přes čáru“, vnímám Davida Drábka zejména jako citlivého člověka, který by nikdy nebyl neuctivý k těm, kteří sami s úctou k ostatním vystupují. A Mistr to dokázal i v této divadelní hře.

Hra je opravdu bláznivým detektivním příběhem, kde vyšetřovatelé Iggy a Diana (role psané přímo na tělo pro Vandu Hybnerovou a Jiřího Hánu, a s tímto výběrem nelze než souhlasit) řeší několik zločinů. Tím hlavním je vražda pěti arabských mužů, která je vyšetřována jako extremistický čin se stopou ke skupině slušňočeků, kteří se připravují na muslimský exodus.

V první části se řeší zejména otázka genderových posunů, její závěr je pak zobrazený

jako hodně naturalisticky pojatý případ samokanibalismu prezidenta Václava Klause. Všiml jsem si, že po této části hry někteří lidé divadlo opustili. Možná jim přišla uvedená scéna moc drsná či neuctivá k bývalému prezidentovi a premiérovi. Bohužel, pan prezident si ji vysloužil svým chováním. Dodnes si pamatuji například jeho výrok, když reagoval na otázku, proč se někdy chová tak samolibě a arogantně, na kterou reagoval slovy: „Je těžké nebýt arogantní, když jednáte s hlupáky.“

Nejsilnějším momentem představení pro mě byla pasáž v druhé části, kdy se Bílý jezdec, vedoucí skupiny slušňolídů, přiznává k tomu, že vlastně celé imigrantské otázky a vůbec všem tématům, o kterých v Praze debatují, nerozumí. Že jsou vlastně normální lidé, co chodí do práce, nechtějí mít žádné problémy a mají strach. Ten strach však nepramení z imigrantské vlny, ale jde o strach, který nedokáží popsat a který je živý extrémistickými stranami v národní politice.

Tento moment se těžko popisuje, ale bylo mi z něj velmi úzko. Můžeme se smát nebo kroutit hlavami nad jasnými falešnými zprávami a dezinformacemi, ale hlavně bychom měli udělat maximum pro to, aby se nešířily dál, protože rychlost jejich šíření je prokazatelně několikrát vyšší, než těch pravdivých zpráv. Smějme se jim, zesměšňujme je, dementujme je, ale nesmějme se těm, kteří jim uvěří. Budme s nimi a pomozme jim. Jsou přeci jen taky naši.

Tato divadelní hra byla pro mě skutečným zážitkem, děkuji! 🍷

Island.

Mé životní dobrodružství

Prší, jsou zamlžená okna, svítí jedno světýlko. Na první pohled by si kolemjdoucí asi řekl, že v tom autě má mladý pár rande. My ale dosáváme láhev becherovky, já hraju na před pár hodinami koupenou foukačku Hohner laděnou v C dur melodii Pata a Mata a Jenda skládá na ukelele hymnu k naší první expedici - „...trý hendbajks end trý frends, gouing eraund Ajslend.“

Vracíme se od Martiny z Bologni a kdesi u pobřeží v Caorle plánujeme, jak zvládneme ujet na handbicích „natěžko“ 1600 kilometrů.



TEXT: JIŘÍ ČELOUD, INSTRUKTOR NÁCVIKU SOBĚSTAČNOSTI CENTRA PARAPLE | FOTO: ARCHIV JIŘÍHO ČELOUDA



Myslím, že to tak má být. To, že jsem na káře. I když, zdravý ruce by se hodily... Šel jsem na střední s kámošem po Jihlavě, zírali jsme na nějakýho vozmena a já říkal: „Kdybych měl bejt na vozečku, nic by se nezměnilo, jen bych místo na kole jezdil na handbiku.“

ARO, spinálka, Košumberk. Rok utekl. Pak Paraple.

V Košumberku byla na skřini nálepka Dušana - jel z Moravy do Vatikánu. Na handbiku. Dost mě to zaujalo, ale nikomu jsem to neřekl.

Do roka od úrazu mám handbike taky. Od první jízdy na parkovišti a následný svalový horečky uběhlo 5 let. Už jsem ve formě a kopce Vysočiny pro mě jsou výzva, ne důvod k pláči.

„Chci jet „natěžko“ z Dačic do Krumlova. Tam Rakouskem a přes Novohradky, zpět kolem Třeboně.“ Věta, která mě postavila na nový start. Těch 7 dní a ujetých 300 kilometrů po jižních Čechách jsou tak intenzivní dobrodružství, že už není cesty zpět.

O rok později pálíme s Jendou a Matějem s autem naloženým třemi handbiky a metrákem vybavení do dánského přístavu Hirtshals. Skamarádili jsme se v pubertě, balili jsme stejnou holku. Trajekt Norrona pluje 48 hodin s krátkou zastávkou na Færerských ostrovech. Je v něm pěkná kajuta s bezbariérovou koupelnou. Hned první večer za námi přichází dvě kočky z Brna. Bohužel i s tátou. Popijeme slivovici a dobře pokecáme. Blbý na trajektu je, že člověk nepozná, jestli se motá z pití nebo vln.

Kluci se po zkušenosti z jižních Čech rozhodli jet taky na handbiku. Jsem kvadrouš bez tricáků, netřeba si nic nalhávat, prostě jezdím pomalu. Kór, když mám za sebou v krosně ještě 25 kilo. Běžný kolo je nesrovnatelně rychlejší. Do kopce se má rychlost rovná chůzi staré babičky. Jenda s Matějem vezou něco mezi 30-40 kily, záleží na zásobách jídla a vody.

Při vylodění v přístavu Seyðisfjörður nám Island ukazuje svou hodnou tvář. Slunce hřeje a lehký vánek od oceánu nám přináší pocit jistoty. Jistoty, že to zvládnem.

Na začátek je potřeba překonat několik set výškových metrů. Silnice se klikatí vzhůru. Kluci na nic nečekají, omotávají handbiky gumicuky a táhnou je za sebou. V některých úsecích, ačkoliv to nemám rád, táhnou i mě. Ego musí ustoupit.

Po hodině se naplňuje všemi opakovaná věštba. Během pár minut se obloha zatahuje, začíná sněhopršet a mně běží v hlavě jen to, že v tomhle nemůžu dlouho přežít. Islandské počasí umí být pěkně temperamentní bestie.

V Egilsstaðiru se napojujeme na silnici č. 1, takzvanou Ring Road, po které jedeme dalších 43 dní. Počasí se zase rychle moudří. Tenhle apríl nás zkouší po celou dobu výpravy. Stan stavíme v opuštěném campu. Na vařiči vaříme těstoviny s červenou omáčkou a pak lezeme do chladných spacáků.

První týden nemůžu vůbec spát. Tělo není zvyklé na takovou nálož zimy a nepohodlí. V kole jsem každý den nejmíň 12 hodin

a i přes velkou únavu se ve spacáku třepu několik hodin, než usnu. Dobrý je, že cestuju s dvěma týpkama, který mi bez problému utrou zadek, ale slzičky fakt ne, takže bulení odkládám na jindy. Cítím, jak nás tenhle trip všechny zoceluje.

Míříme k nejmohutnějšímu islandskému vodopádu Dettifoss. 100 metrů široká řeka Jökulsá á Fjöllum má 2-3x větší průtok než Labe s Vltavou u Mělníka dohromady. Tohle přírodní divadlo má nepopsatelnou sílu. Dochází nám jídlo a zájizdka pro něj je 60 kilometrů. Nevadí, proto jsme přeci tady.

I když ne tak docela. Zeptá-li se mě někdo na nejsilnější zážitek, neřeknu vodopád, gejzír nebo příroda obecně. Řeknu pocit svobody. Doba, kdy jedeme mlčky vedle sebe majíce celou silnici jen pro sebe. Doba, kdy je člověk pouze sám se sebou a zároveň není osamocen.

Ve 3 ráno přijíždíme k lázním u jezera Mývatn. U chodníku leží neotevřená plechovka od piva. Lupnem ji tam a kluci rychle postaví stan. Já jdu okamžitě spát, spal jsem už skoro na kole. Jenda ještě rychle vlítne do horké vody. Matěj skočí hned za ním a rozbije si hlavu o dno. Jak ironické, když je na expedici s člověkem, který si zlomil krční páteř skokem do vody.

Na cestě jsme už týden a cítíme, že si musíme den dva dáchnout. Dobře se najíst, doplnit energii. V krámu nakoupíme všechno, na co zrovna máme chuť, bez ohledu na místní vysoké ceny a příšerně se přežereme.

Opoledne sedáme do kol bez bagáže



a jedeme omrknout sopku Krafla. Měsíční krajina kolem vznikla před 100 000 lety a pod koly nám to podivně praská a syčí. Stojí zde elektrárna využívající geotermální energii z okolí sopky. A v ní je muž, který umí svářet hliník.

Matěj totiž při stoupání zlomil kliku pohánějící handbike. Už dřív jsme dostali kontakt na islandského dealera handbiků, kdyby se něco stalo. Voláme mu a říkáme naše trable. On: „...no víte, já sice jsem prodejce handbiků, ale zatím jsem žádný neprodal. Nicméně jeden má objednaný muž z Reykjavíku. Zkuste mu zavolat, bydlí 3 kilometry od vás, třeba vám pomůže.“

Gísli Sverrisson nebyl zrovna doma, tak nám poslal svého kamaráda s pickupem. Ten nás odvezl do zmíněné elektrárny ke svářeči, který kliku zavařil. Nikdo nic nechtěl. Prý je normální si pomáhat.

Ráno jsme jeli Gísliho navštívit. Padesátiletý usměvavý sympáček vlastní místní camp. Prý ať zůstaneme do zítřka a večer s ním posedíme. Rádi přijímáme. Navíc, už týden jsme se nemyli. Ochutnali jsme u něj typický islandský chléb. Narvou těsto do krabic od mléka, vloží je na 24 hodin do horké země a nechají je tam pomalu péct. Hutný a nasládlý chléb je nejlepší s máslem a uzeným lososem. Gísli mě naučil, co znamená pohostinnost. Jsem mu za to vděčný.

První noc po návštěvě Gísliho spíme půl kilometru od jednoho z nejkrásnějších vodopádů ostrova Goðafoss. Ráno se k němu

jedeme pokochat, ale bohužel se nám tam stane taková nemilá věc. Po příjezdu dvou autobusů s turisty se atrakcí stáváme my. Kolem nás to cvaká a blejská, jak u opic v ZOO. Raději rychle pobalíme svačinu a ujždíme zpět na naši silnici, kde je nám nejlépe.

Do Reykjavíku cesta ubíhá. Počasí nám přeje, sluníčko svítí a my jsme šťastní. Islandští koně známi svým chodem tůlem s námi běhají podél silnice a zvědavě si nás prohlíží. Ovce si s námi zase povídají, když už si my sami nemáme co říct.

V hlavním městě nás čekají dva dny odpočinku. Kupujeme si pár piv a jdeme se projít po Reykjavíku. Zrovna sedíme před kostelem Háteigskirkja, když přijede auto. Tři kluci vyhodí z kufru komplet toaletní mísu, každý si na ni sedne, vyfotí se a jedou dál. Prý že takto objíždí všechna známá místa ve městě. Vtipný.

Opravujeme kola, nakupujeme zásoby a frčíme dál na východ omrknout gejzír s malým „g“ jménem Strokkur. Každých 5–10 minut chrlí vařící vodu do výšky 20 metrů. O několik kilometrů dál je Zlatý vodopád Gullfoss. Spolu s národním parkem Þingvellir a gejzírem s velkým „G“ Geysirem tvoří tzv. Golden Circle. Náramná podívaná.

Pomalou nám dochází peníze. Jenda už na začátku mluvil o dupsteru, neboli vybírání odpadků. Jeden večer tedy zkoušíme zajet za supermarket omrknout, jak se situace má. V kontejneru jsou sušenky s končící



Jiří Čeloud

*1989, Dačice

Po skoku do vody s následkem poranění míchy 13 let na vozíku.

Dnes instruktor nácviiku soběstačnosti a nedílná součást týmu Centra Paraple. Ale pořád i cestovatel a dobrodruh. Ženatý.

dobou expirace, několik pomačkaných, ale jinak nepoškozených plechovek coly a žlutý, tak akorát zralý meloun.

Expedice nabírá nový směr. Přestáváme hltat kilometry a šidit se „toustákem“ s margarínem. Stávají se z nás lovci vyhozených potravin.

Na východ nám to jede. Denními porcemi okolo 70 kilometrů se daří držet plán a vidina, že stihneme trajekt, je uklidňující. Jen občas nás něco zdrží. Například nádherné 60 metrů vysoké vodopády Seljalandsfoss a Skógafoss, či ledovec Vatnajökull pokrývající plochu zhruba 100×150 kilometrů. U obrovského ledovcového splazu posvačíme nedávno „vykontěné“ jídlo, cvakneme pár fotek a frčíme do cíle.

Sjezd do Egilsstaðiru, kde končíme naši pouť po Ring Road, je silně emotivní. 6 týdnů, 1600 kilometrů. Životní dobrodružství. Hlavou se mi honí tisíc myšlenek, převládá však pocit toho, že jsem to dokázal. Sám sobě.

Díky kluci. Díky Islande. 🍋

Když nás (ne)bolí nožičky

TEXT: DAVID LUKEŠ, ŘEDITEL CENTRA PARAPLE

Milé děti, jsme moc rádi, že vás zajímá, proč se kolem vás prohání, nebo někdy spíše plouží, lidé na vozíku, co se jim stalo, proč to vozítko mají... Své dotazy nejčastěji směřujete k maminkám a tatínkům, kteří většinou odpovídají: „Pán nemůže chodit.“ A protože se snaží zabránit dalším vašim „Proč?“, obvykle hned dodávají: „Pána bolí nožičky.“

Rodiče mají pravdu, jezdíme na vozíku, protože nemůžeme chodit. Důvod, proč nemůžeme chodit, však není ten, že nás bolí nožičky, ale ten, že se nám při úrazu, nebo nemoci poškodila mícha, a tím jsme přišli nejen o možnost dělat určité pohyby a citlivost těla, ale míváme problémy i s čůráním, změnami teplot kolem nás a bolestmi těla.

Nemoci, nejčastěji záněty míchy, bohužel většinou nelze ovlivnit, ale to je zatím méně častý důvod, proč lidé končí doživotně odkázání na jízdu na vozíku. U úrazu je to jiné, tam jde často o neopatrnost. Nejčastěji

dochází k úrazům páteře a míchy při pádech, a to nejen těch z výšky, sportovních úrazech, třeba při jízdě na kole, lyžích, nebo skocích do vody a při dopravních nehodách. Zde hraje skutečně velkou roli v tom, jak moc budete či nebudete zranění vaše dobré připoutání, a to i když jedete jen kousek!

Když už teď víme, jak se takové poranění míchy stane, tak si ještě napíšeme, co to ta mícha vlastně je a co se to stane, že po jejím poškození najednou potřebujeme k pohybu vozík?

Představte si, že mícha je taková stonožka v brnění, které je v případě člověka páteř. Řekněme, že si stonožka půjčila krunýř od želvy a jednoho dne si vyrazila na lyže. Má dlouhé lyže, na kterých má padesát párů vázání a na každé noze přezkáče.

Dříve stonožka zkoušela mít na každé noze jednu lyži, ale když se jí během jedné cesty dolů po svahu vyplo hned třicet sedm lyží usoudila, že to bude lepší jen s párem

dlouhatánských lyží. Při jedné normální jízdě se jí do cesty připlétl šnek, co teprve začínal na snowboardu, a stonožka při úhybném manévru vletla do lesa a narazila svou přední částí do stromu, přesněji narazila do něj místem někde mezi šestým a sedmým párem nohou. A to tak nešťastně, že to krunýř nevydržel a stonožku poranil. V tu chvíli stonožka přestala hýbat všema nohama pod místem úrazu.

Mícha je skutečně taková stonožka, která je chráněná páteří, respektive všemi 33 či 34 obratli a její nohy jsou míšní nervy, které vysílají signály do různých míst v těle. Tedy podobně jako se stonožka přestala hýbat, přestane se hýbat i člověk. A ještě navíc „zapomene“ určité funkce, které mícha přenáší do zbytku našeho těla.

Porušená mícha bohužel nejde opravit, ale dá se s tím naučit žít, jen je často potřeba pomoc od druhých.



ZDROJ: GIZMONDO

ZDROJ: PUBLIC RADIO INTERNATIONAL



MINIRECENZE

Kniha Ivony Březinové www.bez-bot.cz

I když kniha nepopisuje vozíčkáře s poškozením míchy, ale mladého kluka, který přišel o obě nohy při vážné nehodě na lyžích, můžeme se díky tomuto citlivě vyprávěnému příběhu podívat na pocity člověka v období po úrazu.

Kniha www.bez-bot.cz je primárně určena pro teenagery. Je psána vtipným jazykem, bez jakéhokoliv moralizování a zbytečného sentimentu. Střízlivě a úderně. Vtáhne proto do děje velmi lehce i dospělí, neboť i jich se Benův příběh týká – je nadčasový.

Velmi cenná je skutečnost, že autorka v textu zcela nenápadně a přirozeně předkládá i jakýsi základní, zhuštěný „manuál“ k problematice tělesného postižení. Manuál jak pro handicapované, tak pro lidi v jejich okolí. Rukopis knihy byl konzultován s handicapovanými sportovci a s mnoha odborníky na danou problematiku.

Ze stránek: www.bez-bot.cz



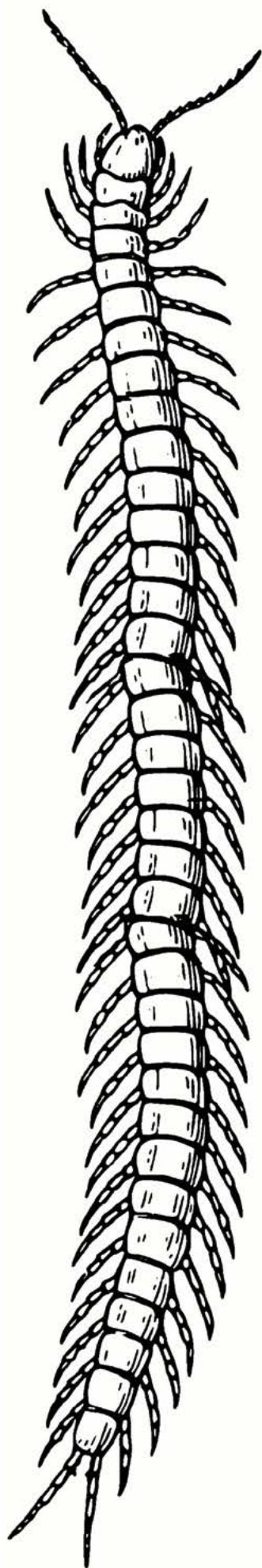
Omalovánka – stonožka medulla

Vybarvěte si stonožku podle toho, jak vypadá naše páteř, která je protknutá míchou.

Na každou součást páteře použijte jinou barvu a napište, co si myslíte, že by podle vás stonožka měla po úrazu dělat, na co myslet, aby zase měla chuť do života, i když teď bude mít mnoho párů koleček místo nepohyblivých nožiček.

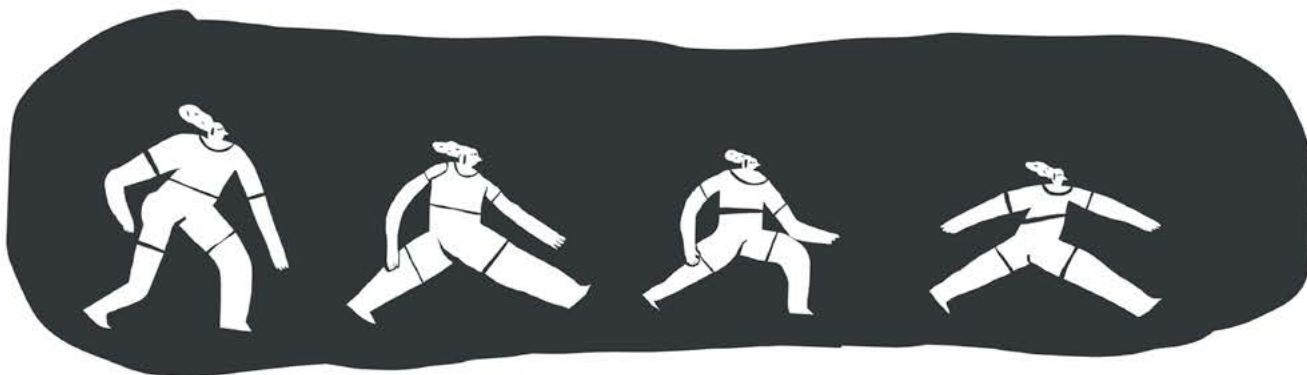
Neco navíc...

Lidská páteř se skládá z 33–34 obratlů – 7 krčních, 12 hrudních, 5 bederních, 5 křížových a 4–5 kostrčních.

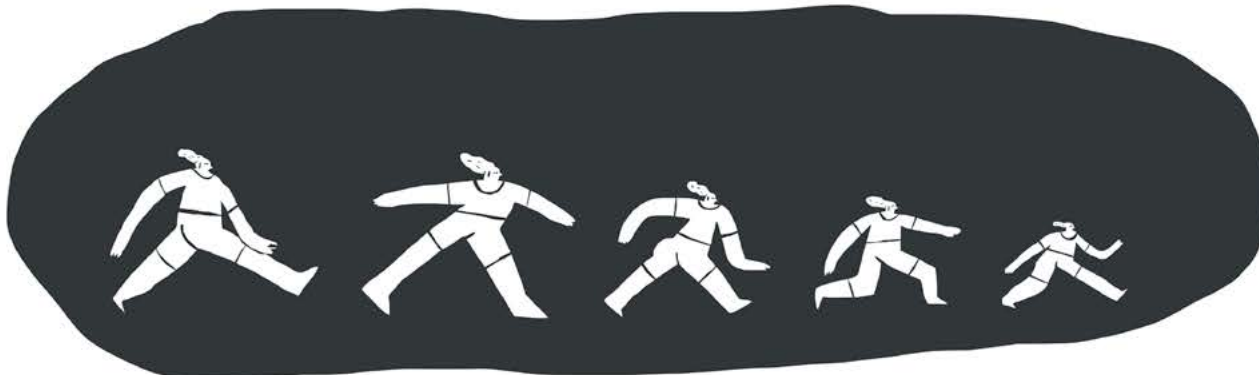




Byl jednou jeden muž, _____ který se při každém kroku _____ o trochu zmenšil.



Šel _____ a přemýšlel _____ a zmenšoval se.



Jedinou možností, _____ jak zabránit tomu, _____ aby zmizel docela,



bylo okamžitě _____ přestat číst _____ tento komiks.

TOM



Our website and all our publications, including Magazín Paraple, are primarily available in Czech. But because our magazine is sometimes picked up by non-Czech speakers—Erasmus students, employees of our partner companies, guests at PAUL café—from now on we'll translate our key story leads into English. If you see something you like and want to learn more about, please let us know at silhanova@paraple.cz, and we'll be happy to translate the entire piece and publish it on our website under Zkušenosti (Experience).

*We hope you enjoy it!
Your editors*

Awakening and Motivation

BY DAVID LUKEŠ,
CENTRUM PARAPLE

„I'm looking at you, wondering what to do about you. You can just go ahead and die here, but remember: dying in an ICU is no fun.“ These words are literally etched in my memory. They were uttered by Kuba, the doctor who treated me shortly after my injury. Maybe it was an insensitive thing to say given the circumstances, but it sure did motivate me.

Later, when I was reading up on definitions of motivation, from Freud's to Maslow's with his pyramid of needs, I thought back to those words.

No matter how you define motivation, it's about channeling your energy towards a goal, where motive is the driver. Simply put, even though I found myself very down on my luck, thinking bleakly about the future, the will to live was still my driving force. And Kuba, by saying what he said, sparked this will in me. Without it, we couldn't begin rehabilitation.

Centrum Paraple's History

BY ALENA KÁBRTOVÁ,
CENTRUM PARAPLE

This October marks Centrum Paraple's 25th anniversary. Let us use this occasion to remind ourselves why Centrum Paraple was founded and how it's grown, thank its supporters and those who have helped to shape it—both wheelchair users and non-users—and think about its present and future.

Let us also contemplate the social setting that makes projects like ours possible. Throughout 2019, we'll be covering these topics in Magazín Paraple and in our special anniversary publication.

Obstructive Sleep Apnea: A Condition We Don't Like to Think About

BY MARTIN PRETL, INSPAMED
NEUROLOGY SLEEP CENTER, PRAGUE

Obstructive sleep apnea (OSA) is a respiratory malfunction that causes breathing to repeatedly stop and start during sleep. This condition affects almost 10% of adults, and the number is growing. People with SCI are more likely than general population to experience breathing problems during sleep, including OSA. A typical OSA patient is male, mid to elderly age, overweight or obese.

The condition is characterized by pauses in breathing during sleep, accompanied by loud snoring. Patients report sleepiness in the morning, as well as lower energy levels, fatigue and drowsiness throughout the day, especially when at rest or performing monotonous tasks. In severe cases, patients may even fall asleep during activities like driving. These symptoms cause mood swings, lower productivity and, depending on their severity, decreased quality of life.

Virtual Reality for SCI Patients: VRehabilitation.com

BY DAVID PÁNEK, ALOIS POLÁK AND DAMIÁN SMOLKA, FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, CHARLES UNIVERSITY AND DIGITAL AGENCY WEBTHINX

New technologies bring advancements that not long ago were only possible in science fiction novels.

Among them is virtual reality (VR), a computer-generated artificial environment that the brain is tricked into perceiving as real. Because of its appeal and indisputable potential, VR has been quickly adopted in many applications, including technical fields, video games, arts, and science. It's also becoming more mainstream in the healthcare industry. ✓



CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE
PARAPLEGIKŮ

Vyjednání lepších podmínek v úhradách kompenzačních pomůcek, podpora od zkušených vozíčkářů směrem k novým a jejich rodinám přímo v místě bydliště, nová spolupráce s Úřadem práce, připomínkování změn v sociální legislativě, natáčení nových edukačních video programů, výrazná inovace mapy bezbariérových míst VozejkMap a komunitního portálu Vozejkov. To je jen část aktivit České asociace paraplegiků – CZEPA z uplynulého období, které mají konkrétní pozitivní dopady na život klientů s míšním poškozením.

Na tomto místě vás chceme s alespoň s některými z nich seznámit trochu blíže. Pro další informace neváhejte kontaktovat pracovníky asociace CZEPA.



FOTO: ARCHIV CZEPA

ÚHRADY VOZÍKŮ A KATETRŮ

Vyšší úhradu zdravotní pojišťovny u vozíků i průměrný počet 7 ks cévek na den (místo současných 5 ks) vyjednala Zdeňka Faltýnková, specialista na spinální problematiku asociace CZEPA v pozici členky Pacientské rady – poradního orgánu Ministerstva zdravotnictví ČR.

Zástupci pacientských organizací měli poprvé možnost přímo systémově ovlivňovat změnu legislativy a maximálně toho využili. Novela zákona č. 48/1997 Sb., o zdravotním pojištění, byla koncem roku 2018 odsouhlasena s tím, že v průběhu roku 2019 bude připravován nový úhradový systém a v praxi budou pomůcky (prostředky zdravotnické techniky) nově hrazeny podle novely, převážně od prosince 2019.

Uvedení konkrétních změn najdete v článku „Změny v úhradách vozíků i katetrů“ na komunitní síti Vozejkov.cz.

NOVÉ OCTAVIE K ZAPŮJČENÍ

Společnost Škoda Auto dlouhodobě podporuje službu půjčování automobilů členům asociace CZEPA.

Od února 2019 můžeme díky pokračující

spolupráci nabídnout návaznost služby se dvěma novými vozy Škoda Octavia Combi, opět s ručním řízením pro paraplegiky i tetraplegiky. Službu je možné rezervovat na požadovaný termín.

Bližší popis vozidel i podmínky služby najdete na webu czepra.cz.

V souvislosti s podporou mobility zde ukazujeme také na spolupráci společnosti Škoda Auto a Konta Bariéry, které v rámci projektu „Škoda Neřídít“ poskytují nově finanční podporu osobám se zdravotním postižením, které mají zájem absolvovat výcvik pro získání řidičského průkazu.

Bližší informace najdete na webu skodaneridit.cz.

NOVÁ DVD NATOČENA

Dva nové edukační video programy díky grantové podpoře Ministerstva zdravotnictví ČR připravila a s koncem roku 2018 natočila Zdeňka Faltýnková s týmem spolupracovníků. Programy na podporu osob pečujících v domácím prostředí o osoby s poškozením míchy i téma partnerských a rodinných vztahů, včetně sexuality, jsou k dispozici v asociaci CZEPA a elektronicky na kanálu YouTube.

PRACUJTE S ÚŘADEM PRÁCE

Osoby se zdravotním postižením jsou jednou z prioritních skupin, kterým Úřad práce (ÚP), v oblasti zapojení na pracovní trh, věnuje zvýšenou pozornost. Poměrně nově jsou na pobočkách úřadu k dispozici poradci pro osoby se zdravotním postižením („poradce pro OZP“). Ti jsou připraveni poskytnout bližší informace k možnosti pracovní rehabilitace či rekvalifikace (s možností jejich financování úřadem) a zprostředkovat aktuální nabídky práce v regionu.

Pobočky ÚP pro Prahu, Středočeský kraj, Ústecký kraj, kraj Vysočinu a Jihočeský kraj projeví zájem o bližší spolupráci s pracovníky asociace CZEPA. A postupně se hlásí zájemci i z dalších regionů.

Sociální pracovníci asociace tak pořádají pro poradce OZP a jejich koordinátory školení, na kterých je blíže seznamují s potřebami osob se spinálním poškozením na trhu práce. Spolupracující peer mentoři (zkušení vozičkáři) či kolegové s poraněním míchy zprostředkovávají osobní zkušenosti osob se zdravotním postižením. Pracovníci ÚP také využívají možnost exkurze na tréninkové pracoviště Hvězdny bazar, které CZEPA provozuje.

Spolupráce, která nově vzniká, dává lidem se spinálním poškozením naději na včasné poskytnutí dostupné podpory a tím i aktivního znovuzapojení a uplatnění na trhu práce.

Rádi vám zprostředkujeme kontakty na konkrétní poradce ve vašem regionu, neváhejte se ozvat do asociace CZEPA.



FOTO: ALEŠ ČERNOHOUS



NOVÝ VOZEJKMAP

Uživatelé této aplikace mají nově možnost označit místa jako oblíbená a seznam oblíbených míst aktualizovat a doplňovat, např. psát komentáře k navštíveným lokacím a sdílet tak doporučení s ostatními.

Uživatelsky velmi přívětivá je i funkce zobrazení a vložení trasy, která rozšiřuje původní možnost, kdy se v aplikaci zobrazovaly pouze objekty. Uživatelé si tak naplánují cestu a budou kompletně informováni o tom, kde se ubytovat, najít WC nebo centra volnočasových aktivit.

V neposlední řadě je možné také vyhledávat dle lokalit i obsahu míst.

Provozovatelé bezbariérových objektů pro ně mohou vytvořit profil s bohatým obsahem o dané lokalitě – vložit videa,

odkazy ze sociálních sítí, foto-galerii, úvodní fotku, strukturu textů, komentáře uživatelů nebo link s odkazem do jiné části internetu.

Celou bezbariérovou mapu s trasou do určené lokace lze také umístit na vybraný externí web a propojit tak s VozejkMap.

Aplikace původně vznikla ve startupovém programu Nadace Vodafone s názvem Laboratoř a další podporou v rámci grantového programu Technologie pro společnost Nadace Vodafone Česká republika. Stálým partnerem projektu VozejkMap je od roku 2013 také společnost ŠKODA AUTO, a. s., která zároveň dlouhodobě podporuje mobilitu handicapovaných v rámci programu Škoda Handy a nově i programu Škoda Neřídít.

PRACUJETE V HVĚZDNÉM BAZARU

Plně bezbariérové prostředí obchodu, vyhrazené parkovací místo před provozovnou, poloviční pracovní úvazek i podporu pracovního terapeuta nabízí CZEPA v rámci tréninkového „second-hand“ pracoviště Hvězdny bazar na Praze 1. Během jara 2019 preferujeme zájemce s trvalým bydlištěm mimo Prahu. Bližší informace k pracovní nabídce na www.hvezdnybazar.cz. ✓

KONTAKT:

Česká asociace paraplegiků - CZEPA
Dygrýnova 816/8, 198 00 Praha 14 – Černý Most
tel.: 775 980 952 | www.czepa.cz



Omalovánky nejsou jen pro děti. Vezměte do ruky pastelky, fixy, voskovky, vodovky a vymalujte je podle vaší chuti a vašeho vkusu. Pošlete nám fotku vašeho výtvoru a my odměníme ten na našich facebookových stránkách nejvíce „líbítky“ hodnocený. **Vaše Centrum Paraple**