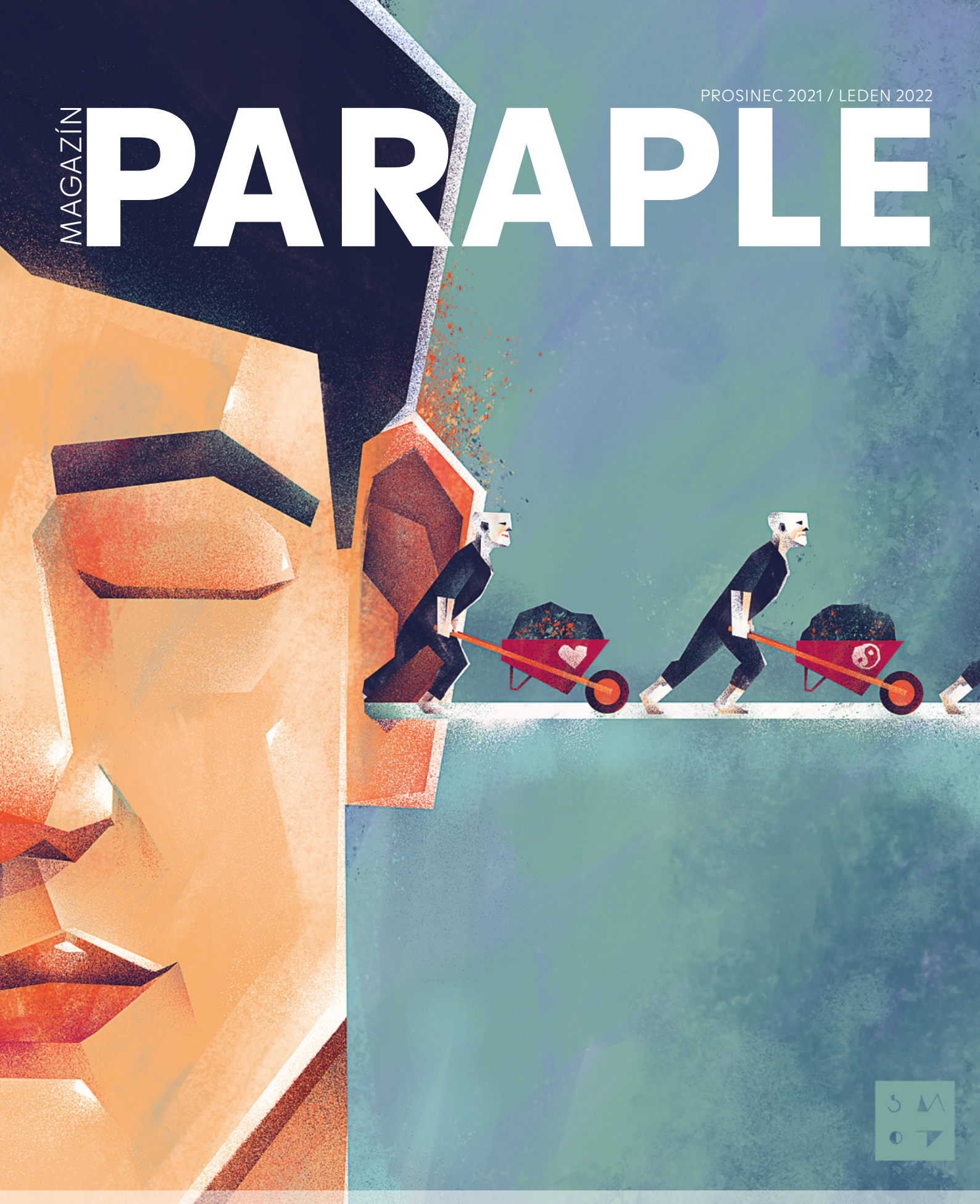
PROSINEC 2021 / LEDEN 2022

MAGAZÍN

PARAPLE



TÉMA: OČISTA DUŠE

DĚKUJEME: AUKČNÍ LAHVE PRO PARAPLE / O NÁS: MOBILITA – KROK VPŘED

Jednoduchá manipulace, snadný průchod močovou trubicí

Coloplast

SpeediCath® Navi

Připraven k okamžitému použití

SpeediCath® Navi

Nový katetr s flexibilní špičkou připravený k okamžitému použití

Flexibilní špička a měkčí katetr přispívají k šetrnému zavedení katetru a hladkému průchodu mužskou močovou trubicí, která je přirozeně zakřivená. Hydrofilní potažení katetru a očka katetru podporují šetrnou katetrizaci.

Bezdotykový úchyt zjednodušuje manipulaci s katetrem a umožňuje postupné hygienické zavedení katetru.

Potřebujete více informací? Chtěli byste nový katetr vyzkoušet? Vzorky Vám zašleme zdarma. Volejte bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hodin. Nebo navštivte www.coloplast.cz

Péče o zákazníky
800 100 416
bezplatná informační linka

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Společnost Coloplast vyvíjí výrobky a služby, které usnadňují život lidem s velmi osobními a soukromými zdravotními obtížemi.
Protože neustále pracujeme a komunikujeme s lidmi, kteří naše výrobky používají, vyvíjíme řešení citlivá k jejich mimořádným potřebám.
Toto my nazýváme intimní zdravotní péčí.

Coloplast je registrovaná ochranná známka společnosti Coloplast A/S. © 2020-01
Všechna práva vyhrazena pro Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dánsko.

Coloplast

Coloplast A/S
Radlická 740/113d
158 00 Praha 5
tel.: 244 470 212
info@coloplast.cz
www.coloplast.cz

Péče o zákazníky:
bezplatná informační linka 800 100 416

OBSAH

5 Rok 2021 – ohlédnutí Františka Vyskočila
6 **OČIMA DAVIDA LUKEŠE |** Štěstí je stav duše
8 **TÉMA |** Očista duše
19 **ZVEME VÁS |** Virtuální Běh/Jízda pro Paraple 2022
20 **DĚKUJEME |** StarDance popáté tančila pro Paraple
28 **DĚKUJEME |** Aukční lahve pro Paraple: Za vším hledej ženu
36 **OSOBNOST |** Bára Poláková: Miluju být na horách
40 **O NÁS |** ISCOS 2021: VIRTUAL
42 **O NÁS |** Den na vozíku
45 **O NÁS |** Mobilita – krok vpřed
50 **DĚKUJEME |** OREA Hotels & Resorts, nový hlavní partner Centra Paraple
52 **DĚKUJEME |** Když p(P)ohyb pomáhá
53 **DĚKUJEME**
56 **OSOBNOST |** Hlavní je nepřestat snít (Tomáš Svoboda)
63 **INFORMÁTOR**
64 **O NÁS |** Kreslení se dá naučit
66 **O NÁS |** Lidé, kteří darují kus sebe
70 **O NÁS |** Účinnější léčba díky laseru
71 **OSOBNOST |** Nejsme z jiné planety (Kateřina Maxová)
74 **O NÁS |** Úspěšné paralympijské Tokio
76 **BYLINKÁŘ |** Chmel jako lék
78 **RECEPTÁŘ |** Zimní recepty našich babiček
80 **REVUE |** Jan Cina: Nějaká uvolněnost a nechat věci být, to by nám občas prospělo
86 **REVUE |** Rok na vozejku aneb Když se chce, tak to jde
88 **REVUE |** Jak to vidí Eliška
90 **PRO DĚTI |** Čistá mysl
92 **CZEPA**

CO PŘINESE ROK TYGRA?

I když toto číslo vychází v lednu, jde o poslední vydání roku 2021. Roku, který opět nebyl pravděpodobně pro nikoho z nás jednoduchý. A proto asi většinou vyhlížíme s určitou nadějí „rok se třemi dvojkami“, který je často označovaný jako čas nových začátků, příležitostí a vzájemné tolerance. Moc bych chtěla věřit, že tomu tak skutečně bude.

A jak to bude s naším magazínem? Chceme zachovat jeho dobrý základ, ale také chceme, i na základě podnětů od vás, do jeho obsahu zařadit ještě více odborných témat a ještě konkrétněji představovat naši činnost. Těšit se můžete vždy na dvě hlavní témata a na další témata ze zdravotní a sociální oblasti od našich i externích odborníků, stejně jako na příběhy lidí kolem Paraplete. Vrátíme se k prezentaci návazných služeb především v regionech. V rubrice Revue se začnou pravidelně objevovat postřehy, příběhy a zamyšlení známých osobností a také recenze filmů, hraných i dokumentárních, s tematikou znevýhodnění. Na celý rok máme přislíbený komiks od ilustrátora Jonáše Ledeckého. A konečně velkou novinkou je to, že již od ledna najdete veškerý obsah Magazínu Paraple na zvláštním webu → www.magazinparaple.cz, kde vznikne prostor i pro dokončení rozsáhlejších témat, které by tištěná verze již „neunesla“.

Vzhledem k tomu, že očekáváme, že před sebou máme po všech stránkách náročné období, rozhodli jsme se v roce 2022 vydat magazín jen třikrát. Věřím však, že pro nás všechny bude i nadále zdrojem kvalitních informací, poučení, zajímavostí, ale i zábavy a milé společnosti. Už teď se na to těším.

Šťastný vstup do nového roku a brzy opět na dočtenou

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka

PODPOŘTE CENTRUM PARAPLE
Naskenujte QR kód v aplikaci Vaší banky a podpořte službu Centra Paraple libovolnou částkou.

SLEDUJTE CENTRUM PARAPLE

Magazín Paraple vydalo: Centrum Paraple, o.p.s., Ovčárská 471/1b, Praha 10, tel.: 274 771 478, e-mail: paraple@paraple.cz, www.paraple.cz • Registrace ISSN 2570-8198. • Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele. • Uzávěrka tohoto čísla byla 29. 10. 2021. • **Další číslo vychází v dubnu 2022, uzávěrka 25. 2. 2021. • Náklad:** 1 700 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artprint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** *Centrum Paraple:* David Lukeš – ředitel, Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Jana Ambrožová, Jiří Čeloud, Zuzana Červenková, Tomáš Drábek, Veronika Formánková, Lenka Honzátková, Alena Jedličková, Lukáš Klingora, Jana Lukešová, Tereza Němečková, Václav Uher, Jarmila Vrzalová, *Další příspěvatelé:* Alena Andrysová, Anna Beránková, Bison & Rose, Radkin Honzák, Jiří Ježek, Eliška Křenková, Iva Leszkowová, Zbyšek Pochylý, Denisa Salvová, Iva Sedláčková, Volkswagen Financial Services, František Vyskočil • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda

ROK 2021 – OHLÉDNUTÍ FRANTIŠKA VYSKOČILA

Rok dvacátý první doběhl do cíle a my jsme si za uplynulých dvanáct měsíců zopakovali polovinu řecké abecedy, i když k tomu omikronu jsme z nějakého ne úplně jasného důvodu přeskočili. Množí se další a další mutace a ujištění jakéhosi vědce, které jsem před časem zaslechl, že každá nová verze bude mírnější a mírnější, až nás ten darebný virus opustí úplně, mi nezní příliš uvěřitelně.

Nemocnice se plní chytráky, kteří mají pocit, že čím více budou o smyslu očkování pochybovat, tím vyšší imunitu jim to zajistí. Chyba. Mám mezi svými příbuznými lékaře, kteří se o takové mudrce a absolventy univerzity života musí starat a rmoutí mě, když vidím, jaké úsilí musí na péči o takové odmítače vynaložit a jakého (ne)vděku se jim za to dostává.

Sice to nemám nikterak podložené tvrdými čísly, ale jsem přesvědčen, že proočkovanost mezi klienty Centra Paraple bude vysoká a výrazně nad průměrem většinové populace naší zkoušené země. Tato jistota je založena na jediné premise, a to, že ti, kterým do života razantně vstoupila nemoc či úraz velice dobře vědí, jakou hodnotu má zdraví. A tuto vzácnost nebudou dávat všanc jen proto, že jim něco jiného káže popletený absolvent konzervatoře nebo zubní lékař. A to už vůbec nemluvím o odpovědnosti vůči svým blízkým. Že nejde jen o mé „jájínkovství“, ale i o ty, které mohu svým odmítáním ohrozit, přinést jim další nekonečnou službu na urgentních jednotkách, vzít jim čas s jejich blízkými…

Pojďme ale, prosím, na startu nového roku alespoň na chvíli zapomenout na všechno špatné, co tento covidový čas přinesl, a naopak se radovat z toho, co se povedlo. Že snad po dlouhé době budeme mít vládu a premiéra, za které se nebudeme muset stydět. Že je náš prezident stále ve figuře a dělá nám radost (nelekejte se, nezbláznil jsem se, jedná se o toho „našeho“ - Zdeňka Svěráka). Že je dost lidí, kteří se současnou situací nenechají otrávit a místo šíření infekce blbé nálady (na kterou ani respirátory nestačí) dělají něco pro zlepšení života těch, ke kterým byl osud tvrdý.

Proto vám všem přeji skutečně radostný a nadějeplný rok 2022.

František Vyskočil
advokát, předseda správní rady Centra Paraple

ŠTĚSTÍ JE STAV DUŠE

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv Davida Lukeše

„Štěstí a blaženost nezáleží ani v bohatství, ani ve vysokém úřadě nebo moci, nýbrž v bezbolestném klidu, umírněnosti citů a v takovém stavu duše, jenž dbá mezí určených přírodou.“

Epikúros ze Samu
(starověký řecký filozof, 341–269 př. n. l.)

Závěr roku je z mého pohledu v Parapleti nejnáročnějším obdobím. Ten právě proběhlý mi dal pocítit zatím největší únavu za těch několik let, co tam jsem. Nemyslím si, že za ni mohlo Paraple nebo pouze Paraple. Rok 2021 byl velmi náročný ve všech směrech, a to nemám na mysli pouze koronavirové patálie, i když ty tomu samozřejmě také neprospěly. A tak předem naplánované hlavní téma vydání *Očista duše* se ukázalo jako více než aktuální.

A právě při sestavování hlavního článku jsem díky příspěvkům mých milých kolegů přemýšlel více o duši. V dětství jsem si ji představoval jako skutečného ducha, obláček, dým či bublinu, jak si plave vesmírem. Určitě jsem byl ovlivněný pohádkami, kde byla duše vždy nějak uvězněná nebo zakletá, a taky zabíjením vánočního kapra, kdy nám jeho duše (plynový měchýř) visela doma a později jsme ji praskali rozdupnutím. To vše ve mně zanechalo určitou představu vizuální podoby duše.

Poprvé mě úvahy o duši a jejím putování napadaly, když jsem byl ještě malý. Ten den si pamatuji jako dnes. Seděl jsem sám v pokoji, hrál si s vojáčky a přemýšlel, proč vidím svět zrovna tak, jak ho vidím. Myslím, že to bylo v podobném věku, v jakém je teď můj syn Vendelín (11 let), a tak jsem se ho nedávno zeptal, jestli a jak nad otázkou duše přemýšlí.

Venda mi začal s nadšením vyprávět, že má o duších dvě teorie. První je podobná tomu, co jsem popisoval výše, že duše po smrti opustí tělo a jsou zde, ačkoli okem neviditelné a neprojevují se, i když podle Vendy mohou za vše, ať už dobré, nebo špatné, co se děje bez zjevné příčiny. Duše tu jsou potom přítomny ještě zhruba pět set let a potom zmizí. Jediná duše, která si může dovolit konat zázraky a být viděna je duše Ježíše Krista. Asi to bude tím, že už se prozradil zmrtvýchvstáním. Vendova druhá teorie mluvila o cyklických návratech duší do minulosti, do doby a na místa, kde selhaly, aby svá selhání napravily. Až je vše napraveno, život může pokračovat do další etapy a duše zmizí.

Líbí se mi obě teorie a musím přiznat, že podobně jsem v životě už několikrát přemýšlel. Jsem sice daleko více skeptický k všudypřítomným duším zesnulých, ale věřím v určité cyklení.

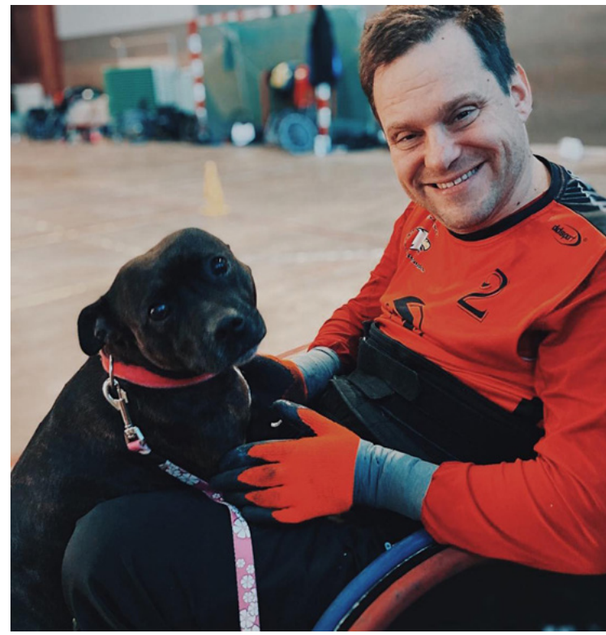
Jsem rád, že se mi podařilo rozpoznat své komfortní rozpoložení a moment, kdy je moje duše jako v bavlnce. Všechno moudro tkví v otřepané frázi „Buď sám sebou“. Blaženost duše je určitě spojena s láskou, která není postižena strachem. A je jedno, o jaký strach se jedná. Jestli je to strach z nedůvěry, špatné zkušenosti, obavy o druhého či sebe, když někoho ztratíme. Zbavil jsem se v životě mnoho strachů, ale ten spojený s láskou mi zůstal. Až do posledního léta, kterému předcházel extrémně náročný půlrok, plný oscilování mezi udržením zdravého rozumu, respektive nadhledu, a klidným srdcem, které se denně rozbíjelo na tisíce kousků. Neuvádím konkrétní událost, protože je to velmi osobní záležitost, ale zkrátka z toho nešlo vyváznout bezbolestně. Po několika týdnech se však dostavila obrovská úleva, a ani nevím proč, přestal jsem mít strach, že o někoho přijdu, protože láska, kterou jsme spojeni, je nesmrtelná. Samozřejmě pokud někdo zemře nebo se vám jinak bez rozloučení vytratí ze života, je to obrovská bolest a smutek, a těžko se pracuje s tím, že už je uchovaný pouze v našem nitru a součástí naší duše, i když to ho vlastně činí nesmrtelným.

Milí přátelé Centra Paraple,

přeji vám, aby byl rok 2022 plný krásných setkání, úsměvů, radosti a přejícnosti. Přeji vám a vašim blízkým hodně štěstí, zdraví, klidu a trpělivosti. Všem nám pak přeji soudržnost a zájem o své okolí a uvědomění si naší maličkatosti, navzdory všem velkým objevům. Přeji nám prozření, že za celou naši existenci tady máme to nejlepší a alespoň v nejdůležitějších rozhodnutích návrat ke kořenům a kořínkům.

S láskou

David Lukeš



OČISTA DUŠE

text: Jana Ambrožová, psycholožka Centra Paraple, Radkin Honzák, psychiatr, Jiří Ježek, psychiatr, externí spolupracovník Centra Paraple, David Lukeš, ředitel Centra Paraple

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Ať už bezprostředně po úrazu, nebo dále, během „nového“ života, se objevily momenty, kdy jsem pocítil, že bych potřeboval očistit zanesenou duši. Bylo a je to velmi potřebné. Jako přiléhavé mi přijde přirovnání s dentální hygienou. Před tím, než jsem na ní šel poprvé, myslel jsem si, že je to takové wellness pro zuby. Ale první návštěvy rozhodně nebyly žádné lázně. Bolely a hodně. Ale postupem času to bylo lepší a lepší a nyní, v kombinaci s kvalitní samopéčí, je to již klidná návštěva jednou za půl roku. Samozřejmě, pokud se objeví kaz, nebo je třeba zub opravit, je nezbytný zásah vyšší síly, lékaře. Podobně můžeme přistupovat k našemu duševnímu zdraví. Dokud se neobjeví „kaz“, můžeme vše zvládnout sami.

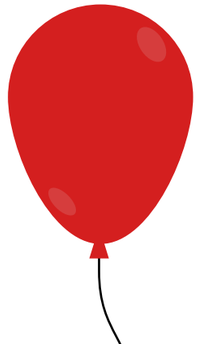
Stejně jako mě bolely zmíněné první návštěvy u dentální hygienistky, bolely mě i mé očisty duše. Často se neobešly bez slz, které mi ale moc pomohly. Vypozoroval jsem, že vždy záleželo na míře tíhy, kterou jsem zrovna pociťoval. Podle ní jsem věděl, zda mi pomůže se „jen“ zastavit, uvědomit si, co právě prožívám, nebo to bude chtít delší proces, který zahrnuje přípravu a zejména klid a energii na pouť do svého nitra.

Společné pro obě řešení je vždy zjednodušení běžného bytí, i když nám třeba přijde, že to zrovna teď není v našich rukách. Ale vždy máme možnost volby. A tu bych chtěl dát i vám, čtenářům tohoto článku, který je hodně různorodý. Čistě praktické rady vám v krátkém rozhovoru nabídnou odpovědi Radkina Honzáka. První dvě části mají stejné téma, ale rozdílné pojetí. Nechci vás nabádat ke čtení té nebo oné, protože si myslím, že prospěšné je přečíst si obě. Ale může to být taková hra, která se bude odvíjet tak, že si sami určíte, v jakém jste zrovna rozpoložení a takovým směrem se bude příběh ubírat. Je to trochu podobné kinoautomatu.

CHLAPEC S BALONKEM

Snažím se žít spontánně, i když ne vždy se dá všechno dělat bez přípravy. Právě teď mě napadl příběh o malém chlapci s balonkem.

Pětiletý Bertík šel poprvé na oslavu narozenin ke kamarádovi. Byl tam sám, bez rodičů a v prostředí, kde se mluvilo i jazyky, které zatím úplně neznal. Na oslavě se mu líbilo, i když ne všemu rozuměl. Domů si odnášel jeden z nafukovacích balonků – krásný, červený, vznášející se, který mu věnoval oslavenec. Bertík vyšel na ulici a vydal se směrem k domovu, který nebyl daleko. Když si upravoval čepici, na chvíli rozevřel prsty a balonek mu uletěl. Bertíka zaplavila lítost. Zvedl hlavu, podíval se za balonkem a....



1. Rozběhl se za ním a snažil se co nejdéle vidět, kam směřuje a jestli se náhodou třeba někde nezasekne nebo nezačne klesat. V hlavě se mu rodily plány na jeho záchranu.
2. Pozoroval ho, jak se vznáší, hraje si s ním vítr, mizí mu z dohledu a v duchu s ním cestoval.

Pokud vyšlete Bertíka za balonkem, začněte s příspěvkem Jany Ambrožové *Když neopečujeme svoji duši, může nás zastavit tělo*, pokud Bertíka necháte balonek pozorovat, začněte s článkem Jiřího Ježka *Životní integrace jako úvod do péče o sebe*.

A pokud chcete vědět, jak to s Bertíkem dopadlo, dočtete se to na našem novém magazínovém webu → www.magazinparaple.cz, který jsme spustili současně s vydáním tohoto čísla *Magazínu Paraple*.

Snad jsem nikoho nepohoršil jednoduchou zkratkou přes malého Bertíka. Líbila se mi, protože děti jsou daleko bezprostřednější a nejsou tak zatížené jako dospělí. A taky jsem chtěl následující text trochu odlehčit a osvěžit a pozvat vás i do našeho on-line prostředí.

Při přípravě tohoto článku jsem narazil na krásný oscarový film *Le Ballon Rouge* z roku 1956. Pokud budete mít čas a náladu, pak ho můžete zhlédnout na tomto odkazu → https://youtu.be/VexKSRKoWQY. Třeba vás pohladí po duši stejně jako mě.

ŽIVOTNÍ INTEGRACE JAKO ÚVOD DO PÉČE O SEBE

text: Jiří Ježek, psychiatr, externí spolupracovník Centra Paraple

Přestože se pojem *psychohygiena* používá v širokém významu, zahrnujícím hlubší přístupy i velmi praktické postupy a zásady, doslovně a původně znamená jednoduše „očistu duše“.

Bez ohledu na všechny možné výklady to bezesporu znamená dvě věci. Zaprvé je zde řečeno, že v nás samotných je cosi, co tvoří naši podstatu, identitu našeho bytí, cosi neměnného a daného, co nás provází po celý život a dělá nás to námi samotnými – vyjádřeno slovem *duše*. A pak je tu dodáno, že o tuto duši je třeba pečovat („očišťovat ji“ od nánosů, které během života utrpí), aby mohla zůstat čirá a čitelná, být pro nás oporou a vodítkem v našem životě.

Jeví se to celkem pochopitelné a snadné, pokud ovšem víme, co duše je. Nikoli teoreticky, ale zcela prakticky: pokud ji cítíme a vnímáme ve svém životě, pokud s ní jsme schopni být v kontaktu, pokud jsme ji vůbec kdy zahlédli a uvědomili si její přítomnost. Namísto ní spíše sebe sama vnímáme jako „já“ (ego), se všemi jeho dobrými i špatnými aspekty, které lze upravovat, měnit, pracovat na nich atd. Teprve pocítíme-li někde za tím vším přítomnost „duše“, zjistíme, že to, čemu běžně říkáme sebepéče, není ve skutečnosti péče o nás, ale o ego.

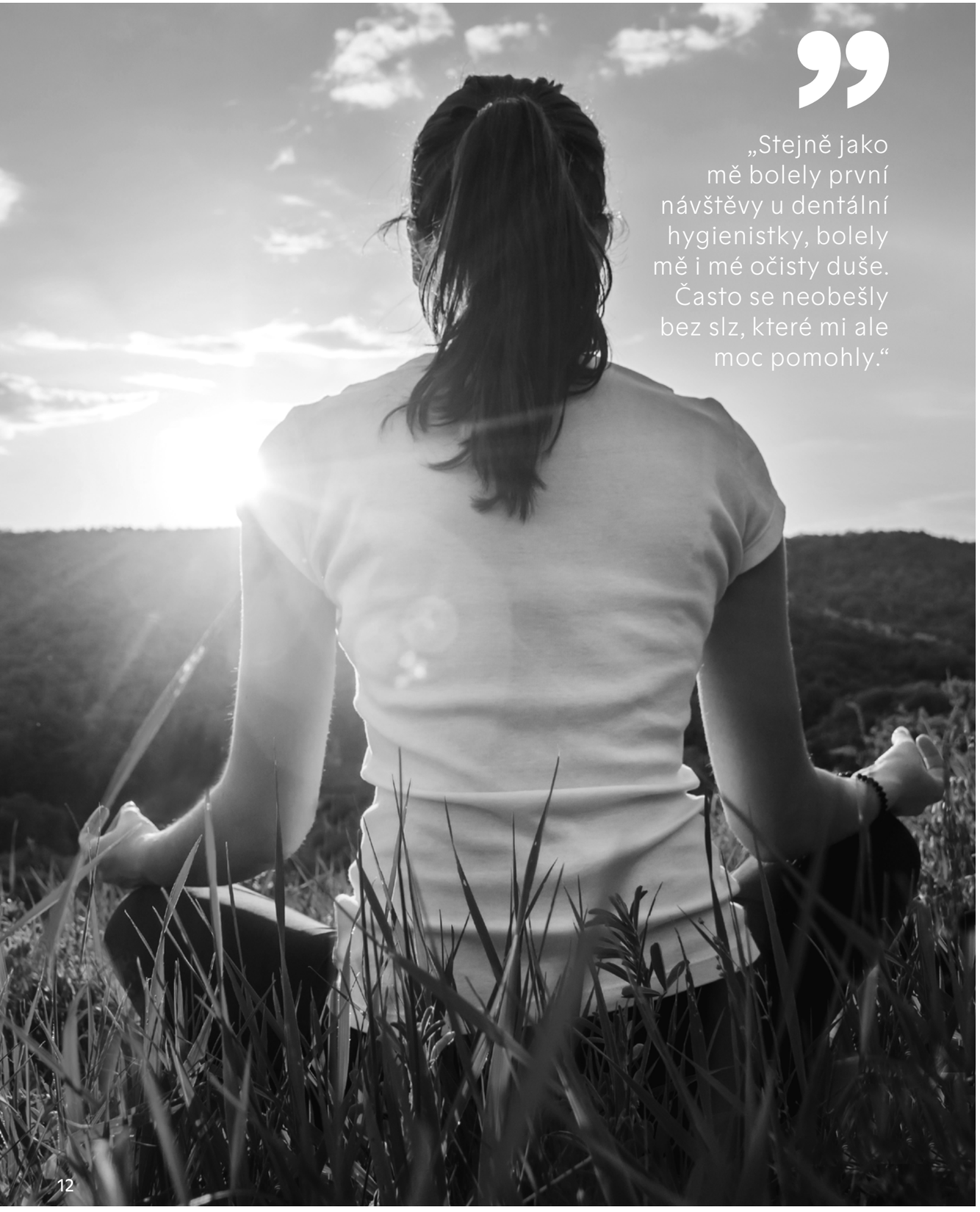
Péče o sebe v tomto smyslu vede víceméně vždy k sobectví – nutí nás se porovnávat s druhými, vylepšovat se, pracovat na sobě – všude, kam v našem snažení dohlédneme, je přítomno to já, já, já.

Péče o duši všechny výše zmíněné pohledy vylučuje. Duše totiž neslouží jen „nám“ – ona slouží našemu životu a životu tak, jak je v nejširším slova smyslu na tomto světě přítomen.

Ve své duši jsme zcela v pořádku, jsme celiství a jedineční, a zároveň jsme přirozenou součástí celého životaběhu, od toho, co nás obklopuje nejblíže, až po samotný princip bytí, jehož je ten náš život výsledkem a součástí.

Přístup, který vychází ze samé podstaty naší existence a který nazýváme „životní integrací“, má za úkol toto otevření se životu a hlasu vlastní duše podpořit. Vede nás k uvidění věcí v souvislostech, které jsou dány prostým řádem bytí (ať už je to život, smrt, nemoc, bolest, já ve světě, události, které se mi dějí a výzvy, kterým čelím, ale také láska a štěstí). Nic z toho není „moje“ a nic z toho nejsem „já“. Pokud jsem schopen se vnímat z roviny své vlastní duše, pak vše, co tvoří můj život, mohu „integrovat“ (přijmout, zvnitřnit, vzít do sebe) a učinit to přirozenou součástí toho, co jsem. Tak začnou i nejtěžší věci v mém životě pracovat pro mne a mohou se stát součástí mé životní síly. Zároveň ve chvíli přijetí všeho kolem mohu plně přijmout i sám sebe – otevřít se sebe-lásce (pravému opaku sobectví).

Za mne osobně je toto nezbytný úvodní krok, aby člověk mohl opravdově a s pocitem smysluplnosti začít praktikovat všechny ty další techniky a způsoby, které pod slovem psychohygiena obvykle hledáme. Protože bez otevřené (integrované) sebe-lásky o sebe prostě nemohu „lásky-plně“ pečovat – a to jediné je skutečně léčivé, očistné.



„Stejně jako mě bolely první návštěvy u dentální hygienistky, bolely mě i mé očisty duše. Často se neobešly bez slz, které mi ale moc pomohly.“

KDYŽ NEOPEČUJEME SVOJI DUŠI, MŮŽE NÁS ZASTAVIT TĚLO

text: Jana Ambrožová, psycholožka Centra Paraple

Je toho moc. Máme toho nad hlavu. Nestíháme. Cítíme se vyčerpaní, zaplavení vším, co k nám zvenčí přichází. Naše vnitřní kapacita přijímat, zpracovávat informace a především vnímat je snížená. Necítíme se dobře, mnohdy už necítíme vůbec nic. Proč vlastně?

Naše tělo, které nám umožňuje být na tomto světě, být tady a teď, je propojeno s naším prožíváním a myšlením. Pro pocit dobrého života je třeba, aby spolu tyto naše tři součásti plynule komunikovaly. Pokud některou z nich přetížíme, zbylé dvě se to snaží vybalancovat. Jenže ne vždy je to stav dlouhodobě udržitelný. Když delší dobu ignorujeme psychickou nepohodu, můžeme somaticky onemocnět.

CO S TÍM?

Potřebujeme se zastavit a všímat si sebe. Vnímat, co se se mnou vůbec děje, co dělám, kde jsem. Uvědomit si, co prožívám, což není vždycky příjemné, a vzít to vážně. Jde totiž o mě. Když vím, jak se cítím, snáze rozpoznám, co potřebuji. Mohu hledat zdroje, které mou potřebu sytí. Každý z nás má vlastní způsoby dobíjení baterek. Je jedno, jestli budeme zpívat, sestavovat modely letadel, objímat stromy nebo lenošit s knížkou – podstatné je, že to posiluje naši psychickou pohodu a obnovuje rovnováhu v rámci systému tělo-emoce-myšlení.

Kromě individuálních způsobů posilování psychické pohody existují cesty, které fungují pro všechny.

Jednou z nich je dostatečný kvalitní spánek. Známe to všichni, dobře se vyspíme a sil je hned víc a svět je barevnější. Velkou roli hrají i lidé kolem nás, jsme sociální tvorové. Energie investovaná do navázání a udržování dlouhodobých přátelských vztahů se nám ve chvílích nepohody mockrát vrátí. Jestliže nejsme propojeni s lidmi, pak pocit osamění dokáže pozitivně ovlivnit i kontakt se zvířaty a přírodou. Dalším faktorem, který se podílí na udržení psychické pohody, je pohyb. Když ho pravidelně zařadíme do svého života, cítíme se lépe. Je prokázáno, že ještě účinnější jsou kolektivní sportovní aktivity, kdy si pohyb užíváme ve společnosti lidí se stejným zájmem. Tyto cesty spolu s dalšími se dají zařadit pod zdravý životní styl. Je v tom však víc.

Duševní zdraví je významně modelováno našimi životními postoji. Na dobré cestě jsme, pokud se dokážeme na sebe a to, co vnímáme, podívat se zvědavostí a s odstupem. Když zjišťujeme, jak sami o sobě přemýšlíme a jestli bychom to nemohli změnit. Když akceptujeme, že jsme dostatečně dobří, i když občas šlápneme vedle. Když umíme hledat smysl v maličkostech a běžných činnostech a nečekáme na to, až štěstí přijde za námi. Když se zdokonalujeme v zacházení s vlastními emocemi – hodně nám napovídají a současně udávají směr naší životní cesty. Když s otevřeností přijímáme výzvy, které život přináší. Jak, to už záleží na nás – vždycky máme možnost volby.

Je potřebné a užitečné pečovat o pohodu lidí, kteří jsou pro nás důležití. Počítejme se mezi ně a dopřejme si čas a prostor pro sebe a kultivaci svého vnitřního světa. Dejme si pro začátek několik minut denně, kdy budeme vědomě vnímat sami sebe a pak se věnovat tomu, co nám dělá dobře. Třeba se chvíle naší pohody, v duchu efektu motýlích křídel, znásobí a přinese více pohody do dnešní nepohodlné doby.

PILÍŘE DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Jako každý živý organismus přirozeně směřujeme k příjemnému a vyhýbáme se utrpení. Zároveň si na dobré snadno zvykneme a potřebujeme čím dál víc – víc zážitků, barevnější jídlo, silnější podněty. Tohle všechno nás ale učiní šťastnými jen do určité míry. K trvalejším výsledkům vede jediná cesta: zušlechťování našeho vnitřního světa.

VHLED

Pěstujme schopnost povznést se nad tok svých myšlenek. Pozorovat, co vlastně ta moje hlava dělá, jaké vzorce se mi opakují, jak o sobě přemýšlím – abychom to příště mohli udělat jinak. Můžeme si například všimnout, že přemítání o minulosti nás deprimuje nebo že přílišné zabývání se budoucností zvyšuje pocit úzkosti. To, jak o sobě a o světě přemýšlíme, jak se prožíváme, určuje míru naší životní spokojenosti.

SPOJENÍ

Osamělost je podle výzkumů stejný zabiják jako třeba obezita nebo kouření. A nezáleží na tom, jestli skutečně žijeme sami nebo se tak jen (obklopeni lidmi) cítíme. Jak budovat pocit spojení? Jde to i navzdory nepříjemným zážitkům. Vědomí, že nejsme jediní, kdo trpí, nám může pomoci sdílet naši lidskost. Dalším způsobem je pocit propojení s přírodou a živými tvory v ní.

UVĚDOMĚNÍ

Základem veškeré práce s vlastní myslí je vůbec vnímat, co se se mnou děje, kde jsem, co dělám – zkrátka být u svého života duševně přítomní. Připravme se na to, že to zejména zpočátku nemusí být jenom příjemné. A i když se naše nitro díky zdravým návykům bude cítit dobře častěji, nečekejme, že stav spokojenosti a štěstí bude stoprocentní. Výkyvy k životu patří.

ÚČEL A SMYSL

Učme se vidět smysl v každodennosti, v běžných činnostech. Nečekat, že budeme šťastní, až… I překážky a nepříjemnosti jsou součástí cesty. Pokud bychom je ze svého života vyškrtli, připravíme se mnohdy o celé roky. Uvědomujme si širší obraz: propojujme běžné povinnosti s hodnotami a vztahy, které jsou pro nás důležité. Neznamená to, že se příště u mytí nádobí samou radostí roztančíte. Ale budete vědět, proč to děláte.

SOUCIT

V naší kultuře pěstujeme sebevědomí založené na dobrém výkonu. Tak se naučíme ukazovat světu jen tu oceňovanou stránku. Získáme pocit, že jsou v nás věci, které jsou špatné a nepřijatelné. Pak se snadno staneme sami sobě největším stresorem. Lékem je sebesoucit jako schopnost setkat se i s bolestí laskavě a trpělivě. Být sami sobě nejlepším přítelem.

REGULACE EMOCÍ

Další užitečnou dovedností je kultivování našich emocí. Třeba proto, abychom příště, až nám bude mizerně, nešli pod vlivem autopilota vyjíst ledničku. Mezi adaptivní, tedy zdravé strategie regulace emocí patří především akceptace, přehodnocení nebo vlídný humor.

PERSPEKTIVA

Žijeme si vlastně docela dobře, a tak máme vysoko nastavenou laťku. Každý výkyv a nepohodu intenzivně vnímáme. Skutečných, neodčinitelných tragédií je jen málo. A všichni jsme z globálního pohledu vítězové: stojíme na konci řady těch, kdo přežili. Jsme součástí ohromného celku. I naše snahy o kultivování vnitřního světa by tento aspekt měly zahrnovat. Meditovat jen proto, abych se já sám cítil dobře, to živí spíše naše ego než naši duši.

Tyto základní principy nám dávají vodítka. Na cestu se musíme vydat sami. Důležité upozornění: vše, co bylo řečeno, je užitečné zejména pro ty z nás, kdo jsme psychicky víceméně zdraví. Popsané návyky neslouží k uzdravení rozvinuté deprese nebo hlubokého traumatu. K tomu je tady osobní pomoc odborníků.

„Jeví se to celkem pochopitelné a snadné, pokud ovšem víme, co duše je. Nikoli teoreticky, ale zcela prakticky: pokud ji cítíme a vnímáme ve svém životě, pokud s ní jsme schopni být v kontaktu, pokud jsme ji vůbec kdy zahlédli a uvědomili si její přítomnost.“

4 ČTYŘI OTÁZKY PRO RADKINA HONZÁKA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Co je podle vás v dnešní době nejdůležitější pro udržení vnitřního klidu?

Chesterton kdysi napsal, že kdo nevěří v Boha, je ochoten uvěřit každé pitomosti. Mám za to, že křesťanské hodnoty stojí stále za to a že Evangelium podle Lukáše je lepší čtení než jakékoli dnešní zprávy. Uvědomění si duchovních hodnot a jejich připomínání (stačí krátká meditace např. o smyslu svého života) přináší víc pohody, než si uvědomujeme.

Celé naše bytí je nedílně spjaté s řešením problémů. Velkým problémem poslední doby je u některých lidí izolace. Co na ní považujte za nejvíce rizikové?

Na izolaci je velice zlá samotná izolace, protože člověk je sociální druh (při vší pýše, jsme živočichové), a nedávná práce na mravencích ukazuje, že izolovaný jedinec je více ohrožen stresem a nemocemi, protože u něj klesá imunita a obranné schopnosti. Naopak klinické práce z posledních osmnácti měsíců prokazují, že tam, kde byl kontakt s okolím (třeba jen telefonický), to bylo pro lidi mnohem příznivější než tam, kde tohle chybělo.

V izolaci pak asi nejzhoubněji působí rozbití denních rytmů a nedostatek spánku v důsledku ranního přespávání a usínání po půlnoci. Dalším destruktivním faktorem je sebelítost.

Minulý rok vám vyšla moc hezká kniha o emocích. Můžete našim čtenářům poradit, jak v této komplikované době prožít více radosti?

Radosti je vždycky méně než toho ostatního, a tak je třeba naučit se ji vyzobávat jako hrozinky z vánočky, uvědomovat si dobré chvíle, příjemné podněty a krásu, protože krása je radost, která trvá.

Co v poslední době udělalo radost vám osobně?

Úplně sobecky: před hodinou hodnota mých protilátek proti covidu. Pak to, že mám bezvadnou ženu a že jsem mezi lidmi. A také moje poslední báseň o Krávě radosti:

KRÁVA RADOSTI

Když nemá dobrák od kosti
na světě žalem pojít
musí svou krávu radosti
každý den pilně dojit

Aby mu kráva nechcípla
ať vane fén či pasát
musí ji také zpravidla
den co den večer pásat

JÍDELNÍČEK KRÁVY RADOSTI:

Adams, Allen, Averčenko, Barták, Bass, Bierce, Born, Bradford, Burian, Cervantes, Čapek, Čechov, Červený, Dante (Božská komedie; při ní se kráva může umlátit smíchy), Dickens, Devátá (Ivanka, ne muzika, ale ta taky), Eben, Erben, Ferenc Futurista, Ferda Mravenec, Field, Fousek, Frigo, Gogol, Goldflam, Gross, Grossmann, Gregor, Grozdieńska, Hašek, Haussmann, Havlíček, Heine, Holzmann, Horníček, Hrych, Chaplin, Irwing, Jerome Klapka Jerome, Jiránek, Jirotka, Káš, Kantorek, Kaufman, Kish, Kishon, Kohout Jára, Kraus, Kuděj, Lacina, Lada, Lasica, Lec, Laub, Markovič, Michal, Mikes, Mládek, Molavcová, Molière, Morgenstern, Nasredin, Nepil, Neprakta, Neruda, O'Henry, Parker(ová), Plachta, Poláček, Pytlík, Rada, Renčín, Rosten, Ryan, Saki, Satinský, Shakespeare, Shaw, Skoumal, Skupa, Smoljak, Suchý, Svěrák, Svitáček, Šabach, Šimek, Škvorecký, Štuchal, Švandrlík, Tati, Thurber, Tucholsky, Turnová, Twain, Vančura, Vodňanský, Voskovec, Vostrý, Werich, Zoščenko, Žák a další a další a další.

Radkin Honzák je přední český psychiatr, publicista a pedagog. Vystudoval všeobecné lékařství na Univerzitě Karlově v Praze. Zabýval se výzkumem výživy, spánku i stresu, později se specializoval na psychiatrii, psychoterapii a psychosomatický přístup. Má vlastní blog, na kterém zveřejňuje příspěvky o aktuálním dění.

Na podporu činnosti Centra Paraple věnoval část výtěžku z prodeje své knihy *Úzkostný pacient*. Děkujeme!

Zdroj: → https://www.knihydobrovsky.cz

MAGAZÍN PARAPLE CENTRUM

PARAPLE

NOVÝ MEDIÁLNÍ WEB CENTRA PARAPLE

ČLÁNKY
GALERIE
PARAPLETV
A DALŠÍ

→ WWW.MAGAZINPARAPLE.CZ

ANO, MŮŽEME!

Kámasútra pro vozíčkáře

TRIKA UŠITÁ V ČESKÉ REPUBLICE

bavlna z České republiky ušito a potištěno v České republice

SET
triko + triko + kniha
1500,-

KNIHA NAPSANÁ LÁSKOU

→ ESHOP.PARAPLE.CZ

BĚH / JÍZDA PRO PARAPLE 2022

V květnu proběhne **22. ročník charitativního Běhu pro Paraple** a **2. ročník Virtuálního Běhu/Jízdy pro Paraple**.

Virtuální Běh/Jízda pro Paraple

OD 1. KVĚTNA 2022 DO 31. KVĚTNA 2022, BEZ OMEZENÍ MÍSTA I ČASU

Virtuální Běh/Jízda pro Paraple je projektem Centra Paraple určeným pro všechny vrcholové i rekreační sportovce napříč celou Českou republikou. Na velmi úspěšný pilotní ročník v roce 2021 naváže Virtuální Běh/Jízda pro Paraple i v roce 2022.

Projekt Virtuální Běh/Jízda pro Paraple je založen na nastavení osobní výzvy, kterou se přihlášený jedinec snaží v termínu akce splnit. Ujité, uběhnuté nebo ujeté kilometry, které zaznamená sportovní aplikace, si každý zadává do vlastního profilu na webové stránce. Uvedené údaje prochází průběžně kontrolou a pro ověření správnosti každý nahrává ke svému výsledku vyfocenou obrazovkou sportovní aplikace.

STARTOVNÉ:

- v hodnotě 499 Kč zahrnuje funkční čelenku a nákrčník ALPINE PRO, startovní číslo, diplom a medaili,
- v hodnotě 199 Kč zahrnuje startovní číslo a diplom.

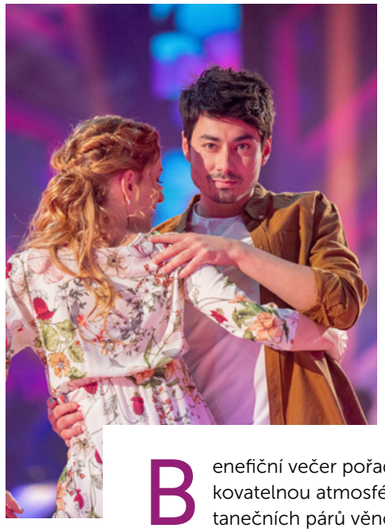
VYHLÁŠENÍ proběhne v rámci 22. ročníku Běhu pro Paraple v pražském Malešickém parku, a to 4. června od 14:00.

Podrobnosti k registraci najdete na webové stránce → www.behproparaple.cz.

STARDANCE
POPÁTÉ TANČILA PRO PARAPLE

text: Jarmila Vrzalová, fundraiserka Centra Paraple | **foto:** Lukáš Klingora

Propojení pořadu StarDance a Centra Paraple je vždy výjimečné a nejinak tomu bylo i letos. Z „našeho“ hvězdného večera jsme se v sále či na obrazovkách České televize mohli těšit v sobotu 27. listopadu.



Benefiční večer pořadu StarDance opět přinesl neopakovatelnou atmosféru. Letos v novém formátu – pět tanečních párů věnovalo své tance pěti klientům Centra Paraple, kteří se pro tento večer stali jejich patrony. Těšit jsme se mohli z rumby, tanga a quickstepu, ve kterých zazářily taneční páry Jan Cina s Adrianou Maškovou, Martina Viktorie Kopecká s Markem Dědíkem, Tomáš Verner s Kristýnou Coufalovou, Tereza Černochová s Dominikem Vodičkou a Mirai Navrátil s Terezou Pruckovou.

Druhou část večera otevřel společný tanec všech patronů a tanečních párů v úchvatné choreografii Marka Zelinky, ve které hendikep nebyl žádnou překážkou. Tanečníci na vozíku v ní museli spojit síly s odvahou, když se na závěr tance nechali, za doprovodu písně Fly me to the Moon, vynést vysoko nad hlavy tanečních párů i diváků, což jim poskytlo pro ně nezvyklou perspektivu.

Na konci slavnostního večera se tentokrát nevyřazovalo a všechny taneční páry tak postoupily do dalšího kola.

Pořadem opět provázeli skvělí moderátoři Tereza Kostková a Marek Eben.

Zdeněk Svěrák ocenil podporu České televize, účinkujících a veřejnosti slovy:

„Děkuji České televizi. Nejenže nás informuje a baví, ale taky spojuje. Česká televize a její diváci pomáhají našim klientům na vozíku vrátit se po těžkém úrazu do života. Díky vám všem tu pro ně je Centrum Paraple už 27 let!"

„V těžké době, která každý den přináší utrpení v přímém přenosu, je o to cennější cítit soudržnost lidí a jejich zájem o druhé. Moc děkujeme všem, kteří nás podporují a pomáhají tím nejen našim klientům, ale dělají svět milejší všem."

uvedl David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

Slavnostní předání šeku proběhlo v Centru Paraple za přítomnosti zástupců České televize, Zdeňka Svěráka, Davida Lukeše a tanečních párů a patronů.

A JAK SI TRÉNINK, PŘÍPRAVY I SAMOTNÝ VEČER UŽILI NAŠI PATRONI?

„Sobotní večer StarDance je pro mě nezapomenutelný. Bylo to skvělý, krásný a nepopsatelný! Jsem moc rád, že jsem se mohl zúčastnit a podpořit tak Centrum Paraple!“

Standa

„Celý týden příprav byl pro mě velmi zajímavý, nahlédla jsem do nového prostředí a zkoušela s co největší ladností splynout s celým týmem. Společné tréninky jsem si vždy užila, a i účast v živém přenosu je pro mě cennou zkušeností. Bylo mi ctí být součástí takového projektu.“

Rozálie

„StarDance pro mě byla velmi zajímavá zkušenost – rád jsem viděl, jak to funguje v zákulisí, kolik lidí se na tvorbě podílí a jak probíhá nácvik a pak samotné natáčení. Navíc mi přišlo, že se tam sešla parta fajn lidí (tanečníci, klienti i lidé z Paraplete) a dohromady to moc dobře fungovalo. Navíc se vybralo hodně peněz a sledovanost byla taky vyšší než v minulých letech.“

Marcel

„StarDance, to byla desetidenní jízda, kdy jsem si připadal jako opravdová hvězda.“

Mirek

„Bylo to všechno strašně moc dojemné a jsem ráda, že jsem se mohla zúčastnit tohoto projektu. Dlouho to ve mně zůstane.“

Adriana

Diváci mohli v tomto speciálním dílu posílat na podporu Centra Paraple dárcovské DMS, přispět libovolnou finanční částkou pomocí QR kódu nebo věnovat finanční dar na sbírkový účet. Centrum Paraple tak získalo rekordní částku **21 525 429 korun**, což je nejvíce za celou historii vysílání pořadu.

Děkujeme všem za neuvěřitelnou a neutuchající podporu, které si nesmírně vážíme!

AUKČNÍ LAHVE PRO PARAPLE:

ZA VŠÍM HLEDEJ ŽENU

text: Bison & Rose, Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple | **foto:** Archiv Plzeňského Prazdroje, Lukáš Klingora

Již desátým rokem realizuje společnost Plzeňský Prazdroj a značka Pilsner Urquell dobročinnou dražbu uměleckých lahví ve prospěch Centra Paraple. Ta letošní proběhla 9. prosince na MALL.TV a vynesla 2 064 179 korun. Plzeňský Prazdroj se rozhodl částku navýšit o dalších 760 000 korun. Předvánoční projekt pivních lahví tak Centru Paraple přinesl částku 2 824 179 korun.

Letošní lahev je mimořádně originální. Na první pohled vypadá, že nemá klasické hrdlo. Ve skutečnosti ho má, ale ukryté pod barevným závojem.

SLIČNÉ LAHVE

Unikátní projekt aukčních lahví navazuje na dlouholetou pivovarskou tradici a stal se ztělesněním ukázky pivovarského a sklářského řemesla. Podoba lahve se každý rok mění. Pivovar ke spolupráci vždy vyzve jinou sklářskou huť a na její podobě se také pokaždé podílí nový designér.

Letos se Prazdroj rozhodl oslovit sklárnu Janštejn, která na Vysočině sklo fouká již více než dvě stě let. Autorkou lahve je Lucie Koldová, jedna z nejvýznamnějších českých designérek současnosti, umělecká ředitelka české firmy Brokis, zaměřující se na výrobu svítidel z odpadových střepů.

Každá edice projektu Aukční lahve je inspirována originálním tématem. Jubilejní desátý ročník byl věnovaný ženám, které inspirují a motivují širokou veřejnost, a to i za hranicemi České republiky. Každá z deseti lahví tak má patronku v osobě některé z významných žen, které jsou vzorem pro jiné.

Ambasadorkami výjimečné kolekce aukčních lahví se letos staly herečka Magda Vášáryová, zpěvačka a herečka Barbora Poláková, herečka a moderátorka Tereza Kostková, dokumentaristka Helena Třeštíková, oštěpařka Barbora Špotáková, rektorka Mendelovy univerzity Danuše Nerudová, předsedkyně Akademie věd Eva Zažímalová, farářka Martina Viktorie Kopecká, výčepní Martina Navrátilová a ilustrátorka Eliška Podzimková.

DAVID LUKEŠ, ředitel Centra Paraple
„Poskytovaná služba pobytové sociální rehabilitace zaznamenala v poslední době zvýšení nároku lidí, kteří k nám do centra přicházejí. Události posledního roku a půl zase přinesly potřebnost rozvoje služeb i o jejich distanční formu a poskytování v místě bydliště.

Každá obecně prospěšná společnost je zčásti závislá na dobrovolných příspěvcích. U Centra Paraple představují zhruba polovinu toho, co pak může věnovat na péči potřebným lidem. Proto má každý i sebemenší dar mimořádný význam. Natož pak výrazně větší příspěvky z dražeb, kdy se během jedné akce daří shromáždit třeba jeden či dva miliony korun."

ZDENĚK SVĚRÁK, prezident Centra Paraple
„Plzeňský Prazdroj uspořádal už desátou aukci krásných pivních lahví. Tentokrát jsou to lahve sličné. Navrhla je Lucie Koldová a každý z návrhů představuje jednu z pozoruhodných českých žen. Výtěžek stejně jako v předchozích letech získává Centrum Paraple na svou pomoc vozíčkářům. U Plzeňského Prazdroje a dražitelů už dávno nejde jen o dobročinnost, ale spíš o věrnost a přátelství, kterého si vážíme. Výsledek letošní aukce předčil mé očekávání. Mám radost nejen z potřebných peněz, ale i z velké lidské solidarity."

JAN RABELL, majitel Sklárny Janštejn
„Sklo a pivo vždy patřily k sobě, protože správně vychlazené pivo patří do krásné sklenice. Jsme rádi, že nás Pilsner Urquell oslovil pro svůj charitativní projekt, který spojuje to nejlepší, co v zemi máme – sklo, pivo a ženy."

LUCIE KOLDOVÁ, designérka aukční lahve
„Těší mě, že se mohu podílet na projektu, který spojuje dobročinnost se dvěma typicky českými tradicemi – pivem a sklářstvím. Moje radost je o to větší, že si mě Plzeňský Prazdroj vybral pro ročník, který oslavuje ženy."

VÁCLAV BERKA, emeritní vrchní sládek Plzeňského Prazdroje
„S tradicí pomáhat potřebným začali v našem pivovaru v polovině 19. století už jeho zakladatelé, plzeňští právováreční měšťané. Plzeňský Prazdroj tak pomáhal lidem v těžkých válečných letech nebo se podílel na výstavbě Národního divadla. Na tento zvyk jsme před deseti lety navázali první dobročinnou aukcí pivních lahví."

Předvánoční projekt pivních lahví přinesl Centru Paraple částku ve výši 2 824 179 korun.

Výtěžek poslouží především k rekonstrukci a rozšíření centra v pražských Malešicích, jakož i k posílení pomoci klientům přímo v místě bydliště.

KAŽDÁ LAHEV JE JEDINEČNÁ, STEJNĚ JAKO AMBASADORKY PROJEKTU

BÁRA POLÁKOVÁ
„Spolupracuji s Centrem Paraple již delší dobu. Vážím si každého projektu, který pomáhá zlepšovat a rozšiřovat tolik potřebné služby pro lidi s poškozením míchy. Ráda jsem proto přijala nabídku Pilsner Urquell a stala se jednou z ambasadorek letošních aukčních lahví. Věřím, že aukce bude přinejmenším tak úspěšná jako vloni a Centrum Paraple se bude těšit z dalšího rekordního výtěžku."

BARBORA ŠPOTÁKOVÁ
„Mezi lidmi na vozíku je mnoho skvělých paralympioniků. Na začátku je však pomocná ruka velice potřeba. Jsem proto za existenci Centra Paraple a všechnu jeho práci velice vděčná."

TEREZA KOSTKOVÁ
„Na StarDance pro Centrum Paraple se každý rok těším. Za těch několik ročníků jsem poznala řadu výjimečných lidí, kteří se dokázali vyrovnat s nepřízní osudu a stávají se vzorem pro své okolí. Vážím si všech, kteří podporují tolik potřebnou práci Centra Paraple, a ráda jsem proto přijala nabídku účasti v charitativním projektu aukčních pivních lahví plzeňského pivovaru."

MARTINA VIKTORIE KOPECKÁ
„Po většinu mého života to nevypadalo, že bych zrovna já měla aspirovat na službu v církvi. Teď jsem ale moc ráda, že můžu pomáhat potřebným. Proto jsem taky přijala nabídku plzeňského pivovaru stát se jednou z ambasadorek charitativního projektu Aukčních lahví, který přináší tolik potřebné prostředky Centru Paraple."

DANUŠE NERUDOVÁ
„Na univerzitě se snažím vytvářet rovné příležitosti pro muže a ženy. A jsem přesvědčená, že rovných příležitostí by se mělo dostávat i lidem, které nemoc či nehoda upoutaly na invalidní vozík. Velmi si vážím práce Centra Paraple, které těmto lidem pomáhá, a ráda jsem se proto do podpory tohoto projektu zapojila."

EVA ZAŽÍMALOVÁ
„Těší mě, že jsem se mohla stát jednou z patronek projektu Aukčních lahví, který pomáhá vybrat peníze na dobrou věc. Velmi si vážím činnosti Centra Paraple a jeho každodenní pomoci lidem upoutaným nemocí nebo úrazem na invalidní vozík tak, aby se mohli plně vrátit k aktivnímu životu. Centrum Paraple tedy upřímně a ráda podpořím."

ELIŠKA PODZIMKOVÁ
„Protože jsem sama v dětství prodělala nádorové onemocnění, vím, jak důležitá je pomoc druhým lidem. Když jsem byla oslovena, abych se stala patronem jedné z lahví, neváhala jsem ani minutu."

HELENA TŘEŠTÍKOVÁ
„Skrze kameru jsem se setkala s různými lidskými osudy a jedno vím jistě – pomocná ruka občas zmůže i zázraky. Velice si proto cením všeho, co Centrum Paraple dělá pro své klienty, a jsem moc ráda, že toho mohu být teď součástí."

MAGDA VÁŠÁRYOVÁ
„Doba je neklidná, v politice české i slovenské to vře. A dělá mi proto velikou radost, že se v tom všem zmatku lidé zastaví, aby pomohli těm nejzranitelnějším z nás. Vážím si proto každého, kdo bude ochotný na konto Centra Paraple přispět."

MARTINA NAVRÁTILOVÁ
„Mám obrovskou radost, že mě Pilsner Urquell vnímá jako inspirativní ženu, a je mi velkou ctí, že se můžu stát ambasadorkou letošního ročníku a prostřednictvím řemesla pomoci těm, kteří to opravdu potřebují."

V úterý 14. prosince převzal v sídle Centra Paraple jeho ředitel David Lukeš z rukou Václava Berky, emeritního vrchního sládka Plzeňského Prazdroje, šek na 2 824 179 korun. Slavnostního předání se účastnila také designérka letošní kolekce aukčních lahví Lucie Koldová a patronka jedné z lahví a ambasadorka Centra Paraple herečka a zpěvačka Bára Poláková.

DRAŽITELÉ LAHVÍ

Lahev č.	Patronka	Dražitel	Částka
1	Martina Viktorie Kopecká	Francin	523 100 Kč
2	Tereza Kostková	Karel	300 000 Kč
3	Martina Navrátilová	K MOTORSHOP	200 200 Kč
4	Danuše Nerudová	ZDN	200 000 Kč
5	Eliška Podzimková	U Čierneho Barona	155 555 Kč
6	Bára Poláková	Antonín František	146 000 Kč
7	Barbora Špotáková	Tomáš Hoplíček	145 000 Kč
8	Helena Třeštíková	hotelostrov.com	140 200 Kč
9	Magda Vášáryová	10	130 000 Kč
10	Eva Zažímalová	Sedmá	124 124 Kč

LATISTELLO

Noblesa, elegance, lehkost. To vše se snoubí v našem italském šumivém víně Prosecco Latistello, které vyniká svou svěží a důmyslnou chutí. Zaujme především ovocným nádechem zelených jablek a broskví s lehkou květinovou vůní. Vychutnat si jej můžete v čisté formě, ale také v míchaných koktejlech Aperol Spritz, Bellini a dalších. Hodí se skvěle jak na různorodé společenské akce formálního i uvolněnějšího charakteru, tak i k poklidnému večeru doma. Svůj šarm umí nejlépe ukázat v kombinaci s těstovinami, saláty, rybími pokrmy či mořskými plody. Vyniká i s thajskou, japonskou a jinou exotickou kuchyní. Nejlépe si ho vychutnáte vychlazené na 5-8°C.

WWW.LATISTELLO.CZ

DILOGY corp.

BÁRA POLÁKOVÁ: MILUJU BÝT NA HORÁCH

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Lukáš Klingora

Mám za sebou opravdu náročné pracovní období. Proto mi při rozhovoru s Bárou Polákovou přišlo až neuvěřitelné, že si jen tak povídáme. Přátelsky, nestrukturovaně. Vzpomněl jsem si na podobně laděný rozhovor s Terezou Kostkovou, která vyprávěla o své babičce a cestování po Mallorce s tatínkem. Rozdíl byl jen v tom, že rozhovor s ní byl v Parapleti před diváky, kdežto s Bárou jen ve dvou.

Hovor příjemně plynul a my často přemýšleli, jaká vlastně byla základní otázka. Bylo hezké Báru poslouchat, jak mluví s nadšením o všem, co jí dělá radost. Hodina uplynula jako voda a já jen doufám, že svůj milý pocit z našeho rozhovoru přenesu i na vás, naše čtenáře.

Bára Poláková přišla do Centra Paraple na jaře roku 2019, abychom domluvili její hudební vystoupení na *Běhu pro Paraple*. Když jsme seděli na terase a bavili se o detailech, opatrně jsem se jí zeptal, jestli by nechtěla být naší patronkou. Věděli jsme dlouho, že chceme a musíme mít někoho k panu Svěrákovi. Nejen proto, aby si mohl občas vydechnout, ale i proto, aby ho také někdo mohl doplnit. A hledali jsme ženu. Bára nás vyslechla, prohlédla si Paraple a řekla, že se rozmyslí.

O několik týdnů později jsme ve velmi uvolněné atmosféře natáčeli pozvánku na *Běh pro Paraple*, ale Bára pro mě stále neměla odpověď. Později, už přímo na *Běhu*, potom, co mě s úsměvem a srdcem otevřeným pozdravila, jsem se jí zeptal, jestli už se rozhodla. Podívala se na mě a řekla: „Já už jsem vaše, to já vím už dávno." Byl jsem potěšený, až dojatý.

Bára nám pomáhá s různými projekty, natáčí videa, vystupuje na našich akcích a v létě 2020 organizovala před svým obchodem *Pod si* akce *Čtvrtky pro Paraple*, kde se bez nároku na honorář vystřídalo mnoho umělců a jejichž výtěžek byl určen pro naše centrum.

Děkujeme, Báro!

V době, kdy děláme tenhle rozhovor, se blíží vánoční svátky. Jsou pro tebe důležité?

Vánoce mám ráda a rok od roku jsou pro mě důležitější, a to nejen kvůli holčičkám. Mám ráda tradice, i když naše rodina, nebo moje mamka, je moc nedržela. Objevila jsem krásnou knížku *Tradinář* a přeju si ji od Ježíška, tak jsem zvědavá, jestli ji přinese.

Budeme už třetí rok trávit Vánoce na horách. Zatím jsme si to tam pokaždé protáhli na několik měsíců. Strašně mě baví učit se číst sníh. Když jsme jezdili na hory dřív, nikdy jsem si neuvědomila, jak různý může být a na kolika různých vlivech záleží. Minulou zimu třeba napadl až na začátku ledna. A za celou zimu byl jen jeden jediný víkend na konci února, kdy napadl prašan a zároveň bylo celý den jasno. Jinak byl buď prašan, ale mlha, nebo mokrý těžký sníh a slunce. Taková blbost, ale člověk by myslel, že se to stane víckrát za zimu. Ne jen jednou. Je to pro mě strašně zdravý čas. Vnímám úplně jiné věci. Topíme v kamnech, a když člověk nemyslí celý den na oheň, je mu prostě zima. Ty základní potřeby rychle čistí hlavu.

Na co se těšíš v novém roce?

První koncerty máme až v květnu, do té doby bych se ráda věnovala nové desce, aby mohla vyjít na podzim. Budeme se teď potkávat s Davidem (pozn.: Hlaváčem – skladatelem, klávesistou, členem kapely Báry Polákové) asi víc intenzivně a zkoušet. Když mám jiné podněty, jako byl třeba obchod *Pod si* nebo natáčení, strašně se tříštím. Tak mám radost, že teď jsem si ten čas konečně uhájila.

S Davidem se známe už skoro deset let. Bývali bychom se znali i delší dobu, protože nás chtěl seznámit můj tehdejší přítel Tomáš (pozn.: Měcháček). Ptal se ho, jestli se mnou nechce hrát, a on vzkázal, že nechce. David to strašně vtipně vypráví, to se ho musíš někdy zeptat sám. Neměl v té době dobrou zkušenost s jednou zpěvačkou, s níž hrál v kapele, a po *Krávě* si myslel, že jsem další hysterická herečka, která chce mít kapelu. Což ale byla v podstatě pravda, takže ho zpětně samozřejmě chápu.

Po nějaké době připravoval Tomáš představení do divadla *NoD*, kde jsem hrála a David hrál na klavír. Těsně před premiérou si Honza Bursa, který v představení stepoval, něco udělal s nohou a celá parta se s ním vydala na pohotovost. Během toho jsem po cestě psala společně s Tomem text písničky *Kdo je tady víc než ty*, a když jsme se vrátili zpátky, s Davidem jsme to během půl hodiny zhudebnili. Myslím, že v tu chvíli jsem si uvědomila, jak nám to jde lehce a jak si rozumíme.

Píšeš si všechny texty sama?

Většinou, ale teď nejvíc s Davidem. První desku jsem psala spíš sama, ale taky tam jsou písničky, které vznikaly při nějakých situacích ve více lidech. Druhá deska už je ze sedmdesáti procent s Davidem. Zbytek sama. Teď to zřejmě bude nějak podobně. Ale David teď teda napsal dva hrozně vtipný texty sám. Tak uvidíme, jak to nakonec bude. Ono je to jedno, důležité je, abychom tomu rozuměli oba a věděli, o čem hrajeme.

Poslední rok vznikaly naše písničky spíše tematicky k nějakým projektům. Píseň *Domů* pro pěstouny, *Vteřina* pro dokument o rychlé jízdě za volantem nebo poslední písnička *Voda* k pohádce *Mazel a tajemství lesa*. Je o dětech, které jsou na táboře a hledají poklad, a nakonec přijdou na to, že ten poklad je podzemní voda. Podívali jsme se s Davidem na ten film a přemýšleli jsme, čím bychom ještě umocnili tu základní myšlenku příběhu. Mluvili jsme o vodě třeba šest hodin, hledali jsme všechny možné informace, prameny, řeky, jezera a najednou jsme zjistili, že o vodě mluvíme jako o bytosti. A pak jsme začali psát, každý sám a teprve potom to dali dohromady.

Tedy texty vašich písní jsou spíš kompilace?

Zrovna u *Vody* jsme text kombinovali od obou. Myslím, že je i znát, že tam jsou dva rukopisy, a to se nám právě líbilo. Většinou píšeme oba na jedno téma a pak si vybereme ten text, jehož optika se nám líbí víc. A ten pak dál rozvíjíme.

A co spolupráce s dalšími autory?

Třeba práce s Katem (pozn.: český rapper a dýdžej) byla úplně jiná, přesto moc inspirativní. Napsala jsem pár vět a on ty svoje sloky napsal v podstatě ve stejný den, kdy jsme se seznámili a šli na projekci filmu, ke kterému píseň (skladba *Jediná vteřina*) měla být. Od té chvíle se ten text už neměnil.

Nebo předtím písnička s Danem Bártou. Dan chtěl, abych vykopla první – melodii i text. Což bylo pro mě samozřejmě šíleně těžké. Protože jsem ho nechtěla zklamat a strašně jsem si přála, aby ho to bavilo. Jakože lhala bych, kdybych tvrdila, že jsem v patnácti chodila na J.A.R kvůli někomu jinýmu, než kvůli němu, že... Někdy na jaře jsme dostali zadání od *Dobrého startu*, který podporuje pěstounskou péči. Já si načetla všechno, co šlo, nakoukala dokumenty a nic. Všechno, co jsem napsala, bylo blbý. Termín byl tuším někdy v dubnu, ale kvůli covidu se naštěstí pro mě posunul. Protože mě prostě dost měsíců vůbec nic nenapadalo. A zároveň jsem se do toho nechtěla nutit. Jednou v noci uprostřed spánku mi došlo, že to musím začít psát z pohledu dítěte, u kterého se střídá spousta hlasů, spousta vůní, dotyků. Abychom se do něj mohli co nejvíce vžít. A potom už to šlo rychle. Chtěla jsem tím říct, že některý proces trvá dlouho, i když se to pak napíše za chvilku.

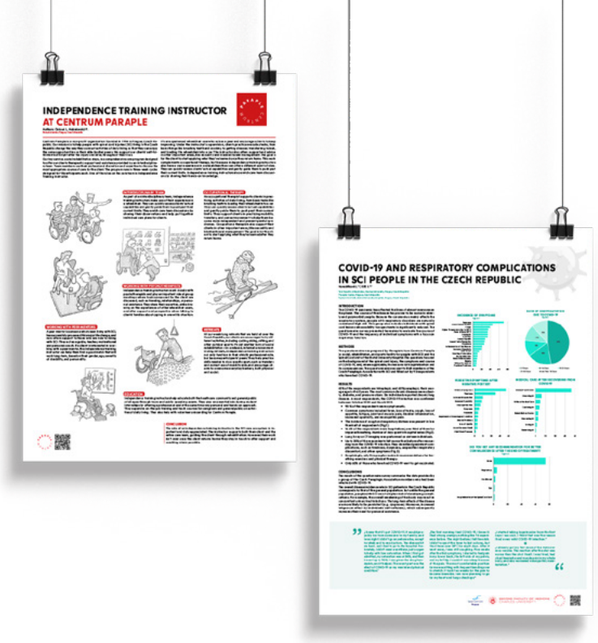
Máš vůbec čas na nějaké koníčky?

Ty hory jsou koníček. Běžky, freeride, rozdělání ohně... Máme tam nová kamna a už jsem v nich upekla i první bábovku. Zkusíme i cukroví, na to se těším. Jo a začala jsem plavat. Napadlo mě, že se chci narovnat. Tak mě můj fyzioterapeut poslal k trenérce a ta mi pomáhá spravit techniku, což je skvělý. Minule jsem se učila kraulové nohy, protože jsem je nikdy neuměla. Tak jsem dostala destičku, odrazila jsem se a strašně jsem se snažila a koukám pod sebe, jak ubíhají dlaždice a jedu, jedu, jedu a najednou se dlaždice zastaví, ale já pořád jedu. To už jsem se začala pomalu smát, protože to byl úplný zmar, ale říkám si, to dám, to dám, a tak jsem ještě víc zabrala a začala jsem couvat. Dlaždice se začaly zase hýbat, ale zpátky. To už jsem nevydržela, dostala jsem záchvat smíchu, takže jsem se nalokala vody a začala se topit. Tak to je můj nový koníček.

Jak se ti líbí spolupráce s Centrem Paraple?

Každá akce s Parapletem mě baví. *Sejdeme se zahradě*, *Běh pro Paraple* a moc se mi líbily *Čtvrtky pro Paraple*, kde jsem byla ráda, že lidé skutečně pomáhají, že posílají DMS. Dodnes mi chodí zprávy, jestli zase budou. Já bych je dělala ráda, takže se domlouváme s Lenkou (pozn.: Křenkovou, produkční Centra Paraple), abychom je zase někdy někde udělaly, i když už nemám obchod (pozn.: krámek *Pod si* na pražských Vinohradech). Byla to zajímavá etapa života, jsem za tu zkušenost ráda, i když mě to „obchodní" přemýšlení na tom bavilo nejméně.

> „Být na chalupě je pro mě strašně zdravý čas. Vnímám úplně jiné věci. Topíme v kamnech, a když člověk nemyslí celý den na oheň, je mu prostě zima. Ty základní potřeby rychle čistí hlavu."



ISCOS 2021: VIRTUAL

text: Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple

Již pošedesáté uspořádala Mezinárodní společnost pro míšní léze kongres pro odborníky, kteří se na toto téma profesně zaměřují. Pravidelně se tak setkávají fyzioterapeuti, ergoterapeuti, lékaři, vědečtí pracovníci, peeři, psychologové a další odborníci z celého světa. Mnoho let už se jej účastní i zástupci Centra Paraple.

Letošní setkání zahájila nově zvolená prezidentka ISCoS, profesorka Ruth Marshall.

Kongres se měl původně uskutečnit v kanadském Vancouveru, ale kvůli přetrvávající pandemické situaci byl, stejně jako v minulém roce, přesunut do virtuálního prostředí. Novinkou bylo, že organizátoři umožnili sledování příspěvků ještě po dobu dalších tří měsíců. Díky tomu mělo možnost vidět některé příspěvky více kolegů, v případě zájmu i vícekrát, a vznikl tak prostor pro jejich lepší vstřebání a následnou širší diskusi.

Program konference byl organizovaný do několika bloků a příspěvky byly prezentovány formou přednášek, workshopů nebo posterů. Skladba témat byla tradičně velmi pestrá. Jedním z klíčových lékařských témat byla otázka *časné dekomprese míchy* a *načasování operace a netraumatické poškození míchy*. Několik příspěvků přineslo aktuální téma *covid-19 a poranění míchy* a *nové možnosti využití telemedicíny jako nástroje podpory klientů*. Nechyběly ani příspěvky zaměřené na stále aktuální problémy, jakými jsou *respirační zdraví* a *dekubity, péče o močový měchýř a střevo* a další. Jeden blok přenášek byl zacílený také na *mapování a léčbu bolesti*. Velká pozornost byla věnována i sociálním tématům vycházejících z žitých zkušeností terapeutů a klientů z celého světa.

Účast na ISCoS je pro nás vždy odbornou vzpruhou a inspirací. Některé příspěvky nám potvrdí, že jdeme správnou cestou a nejsme „tak pozadu“, další nám dodají odvahu pustit se do něčeho nového. Už teď se těšíme na další ročník.

V Centru Paraple jsme na konferenci připravili dva postery, jejichž obsah uvádíme stručně dále. Jeden byl zaměřený na roli *instruktora nácviku soběstačnosti v Centru Paraple*, druhý na *respirační komplikace po prodělaném onemocnění covid-19 u osob s poškozením míchy*. Jsme rádi, že jsme mohli sdílet také naše zkušenosti.

INSTRUKTOR NÁCVIKU SOBĚSTAČNOSTI V CENTRU PARAPLE

Jiří Čeloud, Petr Hubalovský

Instruktor nácviku soběstačnosti je zkušený člověk po poranění míchy, který dokáže být klientovi blízkým člověkem a zároveň motivátorem v jeho dalším rozvoji. Ukazuje klientovi běžné denní činnosti, od nejjednodušších základních úkonů, jako je například čištění zubů či příprava jídla, přes přesuny na lůžko a oblékání až po nakládání vozíku do automobilu. Poskytuje poradenství v životně důležitých oblastech, kterými si člověk s poraněním míchy prochází, obzvláště v tématech sexu a vyprazdňování. Snaží se, aby nabyté informace a dovednosti byly aplikovatelné v domácím prostředí, respektive reálném životě. Je přímou podporou práce ergoterapeutů, zároveň dokáže problém klienta vnímat jinýma očima díky zkušenostem načerpaným během života na vozíku. Dokáže velmi rychle odhadnout reálné možnosti klienta a posouvat jeho hranice a limity. Přináší zajímavé postřehy do multidisciplinárního týmu. Osobně spolupracuje také s úsekem psychologie. Zastává významnou roli při skupinových setkáních, kde dokonale využívá své know-how.

COVID-19 A RESPIRAČNÍ KOMPLIKACE U OSOB S MÍŠNÍM PORANĚNÍM V ČESKÉ REPUBLICE

Lenka Honzátková, Jiří Kříž

Dotazník byl sestavený terapeuty z Centra Paraple, o. p. s., a Spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole. Otázky byly určeny pacientům po poranění míchy a jejich osobní anamnéze. Obsah dotazníku se týkal především vlastního onemocnění covid-19, zabýval se příznaky, průběhem onemocnění, důvody případné hospitalizace a následky. Dotazník byl rozeslán osmi set šedesáti osmi osobám po poranění míchy (aktivní členové České asociace paraplegiků) v dubnu 2021. Dotazník vyplnilo devadesát z nich.

Výsledky šetření by měly přispět ke zmapování závažnosti průběhů, způsobu léčby a lékařského zajištění, zdravotního stavu po onemocnění, doporučení k rekonvalescenci a další návazné péče. Položeny byly i otázky na přístup klientů k očkování a případné důvody, proč očkováni být nechtějí. Poslední dobrovolnou částí bylo stručně popsat svůj covidový příběh.

A jaké byly výsledky šetření?

- Nejčastější věk respondentů výzkumu byl 41–60 let (84 %), v zastoupení 40 % tetraplegici a 60 % paraplegici. Nejvíce nakažených bylo v druhé vlně.
- Z 55,8 % neměli žádné přidružené onemocnění, další nejčastěji trpěli obezitou, diabetem, dekubity.
- Nejčastějším příznakem onemocnění byla zvýšená teplota nebo horečka, ztráta chuti, kašel, nechutenství, únava, bolesti kloubů a svalů, záněty močového měchýře, navýšení spasticity a neuropatické bolesti. Nikdo z klientů neprodělal myokarditidu, infarkt, zánět žil, mrtvici.
- Většina klientů zvládla léčbu v domácím prostředí s podporou rodiny a domácí péče. Hospitalizováno bylo 16,4 %, nejčastěji na covidových odděleních. Hlavními důvody hospitalizace byla přetrvávající horečka, zhoršené dýchání, celkové zhoršení stavu. Délka hospitalizace trvala v 50 % do sedmi dní a u druhých 50 % do třiceti dní.
- Většina klientů je po skončení onemocnění dále sledována u praktických lékařů, část na dispenzarizačních pracovištích.
- Překvapivě dušnost byla zaznamenána pouze u malého počtu hospitalizovaných pacientů.
- Souběžné infekce močových cest ukazují na celkové oslabení organismu během onemocnění.
- Alarmující je, že 90 % osob nedostalo žádná doporučení k rekonvalescenci.
- 60 % klientů, kteří prodělali covid, se chtělo nechat očkovat.

DEN NA VOZÍKU

text: Jarmila Vrzalová, fundraiserka Centra Paraple | **foto:** Lukáš Klingora

Zažít den jinak a dát nejen studentům možnost vyzkoušet si, jaké to je pohybovat se v prostředí některých pražských fakult na vozíku. To byl hlavní cíl akce *Den na vozíku*, který se konal ve čtvrtek 11. listopadu a jehož patrony se stali rektor Univerzity Karlovy (UK) Tomáš Zima a ředitel Centra Paraple (CP) David Lukeš.

A co se v rámci *Dne na vozíku* konkrétně dělo? Na Právnické fakultě (PRF) a na Fakultě humanitních studií (FHS) byly k dispozici čtyři vozíky a spolu s nimi i instruktoři nácviku soběstačnosti z Centra Paraple. Ti pomáhali nejen studentům, ale i kvestorovi UK Tomášovi Horáčkovi, proděkance FHS Ivaně Holmerové, tajemníkovi PRF Alešovi Hájkovi a tajemníkovi FHS Karlovi Strnadovi, kteří si chtěli vyzkoušet náročnost pohybu na vozíku, a to včetně plnění několika úkolů - např. půjčit si knihu v knihovně, občerstvit se v menze nebo vyzkoušet bezbariérovost toalet. Studenti i zástupci univerzity pak sami mohli vyhodnotit jejich náročnost. Zde je jedna reakce účastnice akce za všechny: „Vyzkoušela jsem si jízdu na vozíčku na Právnické fakultě. Jen mě mrzí, že jsem zapomněla poděkovat milému "průvodci" (pozn.: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti CP) za ochotu, zodpovězení všech dotazů a celkově za provedení činnostmi z běžného dne. Jinak to byl opravdu nezapomenutelný a nepopsatelný zážitek. Děkuji moc za možnost.“

Součástí akce bylo také slavnostní poklepání základního kamene u příležitosti zahájení výstavby bezbariérového vstupu do Právnické fakulty. Na závěr úspěšného dne Centrum Paraple poděkovalo zástupcům Univerzity Karlovy, rektorovi Tomáši Zimovi, prorektorce pro studijní záležitosti Mileně Králíčkové, děkance FHS Marii Pětové a zástupcům UK POINTU, za vzájemnou pomoc v oblasti zlepšování podmínek hendikepovaných studentů v České republice. To vše jako odraz nedávno podepsaného memoranda o spolupráci mezi Univerzitou Karlovou a Centrem Paraple.

Akce také měla za cíl získat finanční prostředky na podporu naší činnosti. Po celý den tak bylo možné na všech fakultách UK zakoupit společný symbol Centra Paraple a Univerzity Karlovy – originální dřevěnou brož, navrženou speciálně pro tuto příležitost.

Celkový výtěžek dosáhl částky 30 705 Kč. Děkujeme!

Automatický nakladač vozíku. :-)
Ale pozor, také má své hranice a není dobré ho přetěžovat.

MOBILITA – KROK VPŘED

text: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti | **foto:** Lukáš Klingora

Na lůžko, na toaletu, na koupací vozík či sprchovou sedačku, do sportovní pomůcky, do automobilu… Ve všech případech mluvím o přesunech.

Přesuny a zdokonalení se v nich jsou velmi častou zakázkou, se kterou k nám do Centra Paraple klienti přijíždějí. V jejich soběstačnosti totiž hrají naprosto zásadní roli. A proto je-li to ve fyzických možnostech klienta, věnujeme nácviku přesunů maximální úsilí, do kterého je nezřídka zapojen celý multidisciplinární tým.

Když jsme u automobilu – pro člověka, nejen na vozíku, představuje mobilita obrovský krok vpřed. Vhodná úprava automobilu pro člověka s hendikepem je kategorie sama pro sebe. V našem centru ji s každým klientem řešíme zcela individuálně. Není to totiž jen o ručním řízení, ale o několikaměsíčním, v extrémních případech i několikaletém, procesu, na jehož počátku je dobré položit si několik otázek. Zvládnu řídit? Jaké auto je pro mé potřeby a hendikep vhodné? Přesunu se do auta? Naložím si vozík? A tak dále. Na všechny otázky se snažíme spolu s klienty nalézt správné odpovědi. K tomu nám pomáhá i skutečnost, že díky dvěma automobilům od ŠKODA Auto s různými úpravami máme možnost nabídnout klientům k vyzkoušení různé varianty. A také ochota klientů na pobytu, kteří často propůjčí své již upravené vozy k vyzkoušení ostatním, což zájemcům poskytne ještě širší rozhled. To celé pak může přinést člověku obrovskou hodnotu, totiž zásadní zvýšení míry svobody pohybu.

Přehledné informace pro řidiče s hendikepem o financování nákupu vozidla, veškeré byrokracii, vyřízení řidičského průkazu, úpravách vozu ad. najdete přehledně na jednom místě v brožuře *Škoda neřídit*, na jejíž přípravě se podílelo i Centrum Paraple.

Ochrana prahu proti oděrkám, ke kterým dochází při parkování vozíku u auta, pro bezpečný přesun a při nakládání vozíku na sedadlo spolujezdce. Velmi důležité je elektricky polohovatelné a posuvné sedadlo řidiče, které doporučujeme zohlednit už při samotné koupi vozu. Zásadně totiž ovlivní soběstačnost při přesunech a hledání správné polohy za volantem při řízení.

Ruční ovládání MERO 2 od firmy Hurt. Detail na aretaci brzdy, díky které může řidič snadno volit polohy řadicí páky nebo může odlehčit ruku při čekání na semaforu či v koloně.

Přesuvná deska IROA-HDC.

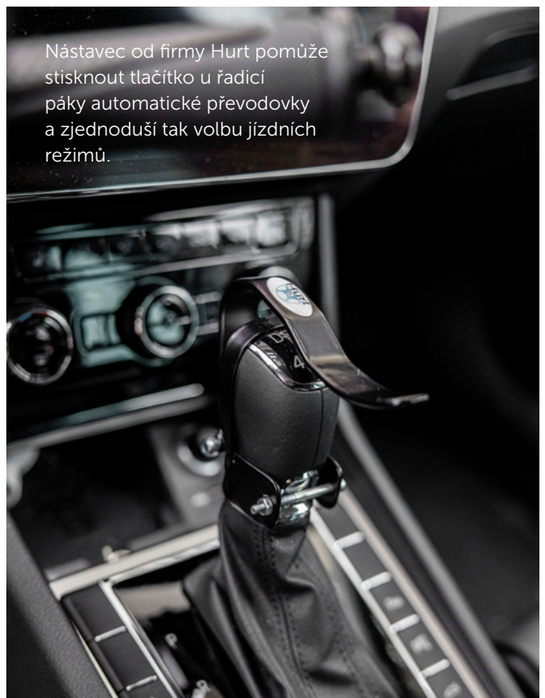
Detail na ruku v trojzubci, pomůcce, která dokáže zcela nahradit jemnou motoriku při práci s volantem. Řízení je tak bezpečné a plně v moci řidiče.

Poloha za volantem. Stačí se už jen připoutat – možné je to i čtyřbodovými pásy pro lepší stabilitu.

Kombinace úprav na volantu pro kvadruplegika. Vidlička, koule a trojzubec patří mezi nejčastější pomůcky nahrazující nefunkční úchop. Jejich kombinace a umístění na volant jsou zcela individuální.

Táhla k brzdovému a plynovému pedálu od ručního ovládání MERO 2 firmy Hurt namontovaného ve voze ŠKODA Superb.

Přesuvná deska namontovaná firmou IROA-HDC umožňuje snadnější a bezpečnější přesun do i z vozu. Jednoduchá manipulace přináší vyšší soběstačnost, vyměkčení zase sníží riziko oděrek a dekubitů.



Nástavec od firmy Hurt pomůže stisknout tlačítko u řadicí páky automatické převodovky a zjednoduší tak volbu jízdních režimů.

V nových vozech ŠKODA Superb a Octavia si může řidič vybrat, jestli chce použít konvenční dotykové metody nebo digitální asistentku Lauru, která nabízí vyšší komfort při ovládání telefonu, navigace a celého infotainmentu pomocí hlasu. Řidič tedy může nechat ruce na volantu a na ručním ovládání s vozem přirozeně komunikovat.

Jednoduché uchycení trojzubce na volant.

Ruční ovládání u středového panelu od firmy IROA-HDC. Logické ovládání plynu k sobě, brzdy od sebe + aretace brzdy na míru podle typu postižení.

Ruční ovládání u středového panelu od firmy IROA-HDC.

Naplno bez bariér s programem ŠKODA Handy

Objevte svět ŠKODA Handy a užívejte si naplno 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

OREA HOTELS & RESORTS,

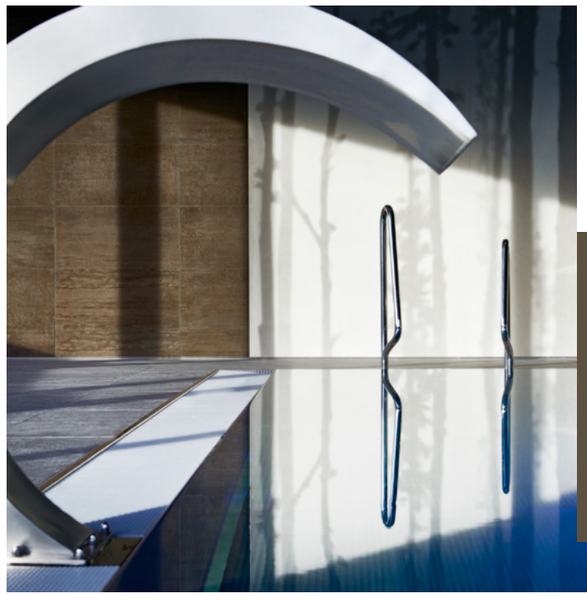
NOVÝ HLAVNÍ PARTNER CENTRA PARAPLE

text: Zbyšek Pochylý, marketingový konzultant OREA Hotels & Resorts, David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv OREA Hotels & Resorts

OREA je tradiční značka ve svém oboru stejně jako Centrum Paraple. To ale není to jediné, co nás spojuje. Spojují nás i stejné hodnoty v poskytování nejlepších a hlavně komplexních služeb pro naše klienty. Při návštěvě jednotlivých hotelů provozovaných pod značkou OREA Hotels & Resort s cítíte velmi příjemnou atmosféru a snahu vyjít vám vstříc a splnit vaše přání.

Naše spolupráce nespočívá jen ve finanční podpoře Centra Paraple, ale také ve vzájemném rozvíjení myšlenky tvorby společenského prostředí bez předsudků a překážek. Patří sem například odstraňování architektonických bariér, kdy se společně snažíme zpřístupnit všechny hotely OREA a zajistit odpovídající zázemí pro pohodlné ubytování lidí se specifickými potřebami včetně komunikačních tak, aby se každý návštěvník cítil bezpečně jako ve svém domácím prostředí. Právě tyto bariéry jsou často důvodem, proč se lidé s hendikepem bojí opouštět své domovy.

Těšíme se na spolupráci a rozvíjení společných projektů, které představíme v první polovině roku 2022.



„Poslední dva roky byly pro všechny komplikovanější než obvykle, v našem oboru obzvláště. My v OREA ale věříme, že ti, kteří nezapomínají i v těžkých chvílích na ostatní a pomáhají tam, kde to dává opravdu smysl, nakonec získají rozhodně víc než jen dobrý pocit!“

Gorjan Lazarov,
generální ředitel OREA Hotels & Resorts

OREA – NEJVĚTŠÍ ČESKÁ HOTELOVÁ ZNAČKA

Na nejkrásnějších místech České republiky nabízí osmnáct destinací a každým rokem jich přibývá. Ať už hledáte kouzlo místa, bezstarostné ubytování, tu nejlepší snídaní, kávu přímo od baristy, nebo wellness odpočinek, v OREA každý rok najdete ještě příjemnější prostředí, lepší služby a usměvavější personál, prostě unikátní zážitek, o který se budete chtít podělit.

VOLKSWAGEN
FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ

Když p(**P**)**ohyb pomáhá**

text: Volkswagen Financial Services a Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu |
foto: Archiv Volkswagen Financial Services

Od ledna do října 2021 sportovali zaměstnanci společnosti Volkswagen Financial Services nejen pro své zdraví, ale i pro dobrou věc. V rámci akce *Pohyb pomáhá* přispívali každým zdolaným kilometrem na modernizaci budovy Centra Paraple. Princip akce byl jednoduchý. Pro každý z prvních deseti měsíců roku 2021 měli zaměstnanci stanovený kilometrový cíl, který bylo třeba zdolat, ať už pěšky, na kole, na běžkách, nebo třeba na bruslích. Do akce se zapojilo na osmdesát zaměstnanců z řad aktivních i svátečních sportovců, kteří zdolali celkem 61 147 kilometrů, v průměru tedy skoro více než 200 kilometrů každý den.

„Smyslem iniciativy *Pohyb pomáhá* bylo podpořit aktivity Centra Paraple nekonvenční cestou, která navíc kromě ‚pouhého' finančního daru zapojí a rozhýbe i naše zaměstnance. Šlo o skvělý způsob, jak našim kolegům nabídnout extra motivaci k pohybu po měsících strávených na home office," řekla Dana Formánková, HR ředitelka Volkswagen Financial Services.

Již lednový milník 3000 kilometrů se však ukázal jako příliš skromný. „Naši kolegové se do akce zapojili s opravdovým zápalem. Už po Novém roce tak bylo jasné, že bude třeba nadcházející cíle navyšovat. Například jeden z rekordmanů sám ujel na kole přes 14 000 kilometrů," komentovala zápal zaměstnanců Dana Formánková.

Každý měsíc zaměstnanci „vysportovali" 30 000 Kč a díky nim tak na účet Centra Paraple putuje 300 000 Kč, které společnost navýšila na celkem 500 000 Kč. Symbolické předání daru se uskutečnilo v rámci charitativního dílu pořadu *StarDance*.

U příležitosti celofiremního letního setkání v pražském parku Grébovka s názvem *Den pro dobrou věc* proběhlo vyhlášení nejúspěšnějších sportovců. Ceny vítězům ženské a mužské kategorie předal ředitel Centra Paraple David Lukeš. Součástí byl také společný program, kdy zaměstnanci, včetně jednatelů společnosti, rozdělení do dvanácti týmů vyráběli hmyzí hotely, budky a dřevěné lavičky s ručně šitými polštářky. Hotové výrobky pak přímo v Centru Paraple za společnost slavnostně předala Veronika Velcerová a jsou umístěné v naší zahradě.

„Díky Volkswagen Financial Services a výkonům jejích zaměstnanců jsme o velký kus pokročili v modernizaci budovy, kde poskytujeme služby. Příspěvek bude použit na rekonstrukci pokojů, společných prostor a zahrady tak, aby budova a zahrada odpovídaly moderním standardům 21. století a byly tím ideálním zázemím pro poskytovaní služeb našim klientům," uvedl David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

Centrum Paraple a Volkswagen Financial Services pojí dlouholeté partnerství sahající až do roku 1995 a my si toho velmi vážíme.

text: oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple

AON

Společnost AON je jedním z našich dlouhodobých podporovatelů. Pomáhá nám jak finančně, formou přímého daru i pravidelným nákupem položek ze sortimentu našeho e-shopu, tak prostřednictvím firemního dobrovolnictví. Zaměstnanci společnosti se také zapojili do prvního ročníku našeho virtuálního Běhu pro Paraple a jejich výkony byly úctyhodné.

foto: Archiv AND

AND

Butiková developerská společnost All New Development věnuje z každého dokončeného projektu část zisku Centru Paraple. Tradiční částka se letos navýšila o výtěžek z narozeninové sbírky, konané u příležitosti životního jubilea majitele firmy. Celková výše podpory se tak vyšplhala na neuvěřitelných 650 000 korun.

foto: Archiv Aviko Time s. r. o.

AVIKO TIME

Náš partner AVIKO TIME s. r. o. pravidelně věnuje část zisku z každého prodaného šperku značky SILVER CAT Centru Paraple. To se letos již potřetí podílelo na vzniku nového katalogu, v němž šperky představují krásky z řad klientek a zaměstnankyň Centra Paraple. Z aktuální nabídky šperků můžete vybírat na → www.silvercat.cz a udělat radost sobě i nám.

foto: Archiv Centra Paraple

PIRELLI

Sadu zimních a letních pneumatik na náš vůz VW Crafter jsme získali od firmy Pirelli. Dar v sídle společnosti převzal provozní manažer Centra Paraple Jiří Pokuta, za Pirelli se předání účastnila paní Hana Brůhová.

foto: Archiv Centra Paraple

BforB

V Centru Paraple proběhla jedna ze snídaní BforB. Business for Breakfast vytváří podnikatelské prostředí, kde je základem spolupráce důvěra. Kromě snídaně, přednášek a rozhovorů jsme také na naší zahradě společně zasadili strom - javor červený. Tak ať vzkvétá, stejně jako naše spolupráce.

foto: Lukáš Klingora

KAUFLAND

Díky finanční podpoře našeho partnera, společnosti Kaufland Česká republika, jsme získali vysokovýkonný laser od firmy BTL. Laserová terapie má schopnost biostimulovat růst a hojit tkáně na buněčné úrovni a může být zacílena na libovolné bolestivé místo. Nový přístroj udělal radost našim fyzioterapeutům a co je hlavní, profitovat z něj budou klienti.

Dlouhodobá podpora Kauflandu směřuje i ke zdravému životnímu stylu. Říjnový sociálně-rehabilitační pobyt klientů v Centru Paraple byl osvěžen zdravou snídaní právě od Kauflandu a také návštěvou týmu pořadu Snídaně s Novou, který k nám chutný dar přivezl a v přímém přenosu slavnostně předal.

foto: Archiv Centra Paraple

AZ ELEKTROSTAV

Náš dlouholetý podporovatel, firma AZ Elektrostav, věnovala Centru Paraple finanční dar ve výši 250 000 Kč. Navrch přidali slevu 50 000 Kč na čerpání služeb v Sport relax hotelu Na Kopečku v Nových Zámcích, kam klienti Centra Paraple každoročně vyjíždějí v doprovodu našich terapeutů na tematický program se zaměřením na sport. Nejinak tomu bude i v tomto roce.

Své zaměstnance firma také tradičně vybavila tričky s logem AZ Elektrostav a Centrum Paraple.

foto: Archiv Centra Paraple

RSM CZ&SK

V sídle společnosti RSM CZ&SK jsme převzali symbolický šek na 100 000 Kč, který představuje dar v podobě dodané výpočetní techniky pro zaměstnance Centra Paraple. Za již tradiční podporu inovace IT vybavení velmi děkujeme.

foto: Archiv Centra Paraple

PROMAT

Firma Promat se specializuje na pasivní požární ochranu a vysokoteplotní izolace. Kromě toho, že jsou odborníky ve svém oboru, což nám předvedli při prohlídce prostor Centra Paraple, myslí i na ostatní. 22. června jsme od zástupců společnosti převzali šek na 63 813 Kč.

foto: Lukáš Klingora

ŠKODA Auto

Za podpory společnosti ŠKODA Česká republika proběhla začátkem října v Centru Paraple akce *ŠKODA neřídit*, zaměřená na mobilitu hendikepovaných. Mobilita je v situaci po úrazu nebo nemoci, které zhorší pohybové schopnosti, velmi důležitá pro opětovné zapojení do společnosti.

Pokud jste *ŠKODA neřídit* nestihli a zajímají vás informace, jak s hendikepem usednout za volant, pak k tomuto tématu najdete na webu Centra Paraple velmi přehledně zpracovanou brožuru.

EL INSTA BH

Firma EL INSTA BH, která Centrum Paraple pravidelně podporuje, nám darovala finanční příspěvek ve výši 20 000 korun.

DB SCHENKER

Již patnáct let je společnost DB Schenker výhradním logistickým partnerem Centra Paraple. Kromě finančních darů a zajištění přeprav pomáhají Centru Paraple také zaměstnanci firmy jako dobrovolníci při organizaci akcí, které pořádáme. V letošním roce nás firma podpořila částkou a službami ve výši 300 000 korun.

DĚKUJEME INDIVIDUÁLNÍM DÁRCŮM

Děkujeme vám všem individuálním dárcům, kteří jste Centru Paraple přispěli jakoukoli částkou. Naše služby by se bez vaší podpory neobešly. Někteří přispíváte pravidelně každý měsíc, někteří občas, někteří jednorázově. Ať tak či tak, s vaší pomocí se nám daří naplňovat naše poslání – podporovat lidi s poraněním míchy, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu, při aktivním návratu do běžného života.

Srdečně děkujeme, že v tom jedete s námi!

ACTIVE 24

Firma ACTIVE 24, která poskytuje služby pro profesionální prezentaci na internetu a je jedním z největších registrátorů českých internetových domén, daruje každoročně z každé domény jednu korunu na konto Centra Paraple. Letos se částka vyšplhala na 200 000 Kč.

Na stránkách našeho magazínu se můžete také setkávat s jejich seriálem na téma webové stránky a internetové prostředí vůbec.

foto: Archiv Vinné sklepy Lechovice

VINNÉ SKLEPY LECHOVICE

Vinné sklepy Lechovice patří již mnoho let mezi významné partnery Centra Paraple. Naše spolupráce začala již v roce 2000. Prodej vín s přívlastkem pomoci letos Centru Paraple vynesl obdivuhodnou sumu 200 000 Kč.

Tomáš „SMOT“ Svoboda
→ www.smot.cz

TOMÁŠ SVOBODA: HLAVNÍ JE NEPŘESTAT SNÍT

text: Lukáš Klingora, grafik Centra Paraple , Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple | **ilustrace:** Archiv Tomáše Svobody

V dnešní době internetu a sociálních sítí plných nepřeberného množství kdejakého umění a často i neumění, považuji vytvoření vlastního rukopisu za superschopnost, kterou „náš“ ilustrátor Tomáš Svoboda bezpochyby má. Slovo „náš“ používám zcela záměrně. S Tomášem jsme se totiž domluvili na další spolupráci. A tak se na jeho ilustrace na titulních stránkách a v dětské rubrice Magazínu Paraple můžete těšit i v tomto roce. Tak trochu „pod pokličkou“ společně připravujeme ještě další projekt, doslova superprojekt s názvem *Super Paraple*, ale o tom více až za chvíli a také v jarním vydání. Nejdříve si pojďme představit Tomáše jako superilustrátora, supertátu a vůbec superčlověka.

Tome, s Centrem Paraple spolupracujete už od roku 2019. Pamatujete si první zakázku, kterou jste pro nás vytvořil? A proč jste se vůbec rozhodl pro spolupráci s námi?

Začátek spolupráce byla jedna velká náhoda a štěstí, které hrají v mém životě velkou roli. Oslovila mě firma Abalon, která tiskne mimo jiné i novoročenky, s nabídkou na vytvoření vlastních přáníček, která by nabízela ve svém katalogu klientům. Měl jsem tehdy hodně práce a odmítl jsem, ale všiml jsem si, že nabízí i dobročinné novoročenky. Navrhl jsem jim tedy, pokud by měla nějaké dobročinná organizace zájem, že bych pro ně novoročenky nakreslil. A tehdy se ozvalo Centrum Paraple.

Musím říct, že jsem byl rád, že to bylo právě Paraple, protože jeho prezident je pan Svěrák a já jsem na Divadle Járy Cimrmana vyrůstal.

Celý rok 2021 jste ilustroval obálky Magazínu Paraple a jeho dětské rubriky. Kterou z těchto ilustrací zpětně hodnotíte jako nejpovedenější a bylo za tu dobu téma, které pro vás nebylo komfortní nebo dobře uchopitelné?

Neřekl bych nejpovedenější, ale nejvíc mi utkvěla v paměti hned první obálka s tématem trauma, protože se s ním setkal asi každý z nás, tedy i já. Sám jsem si prošel prvotním stádiem zděšení, kdy jsem se sám sebe ptal - proč zrovna já? Co mi pomohlo byly slzy, vybrečet se ze svých pocitů a otázek. Právě tento okamžik jsem se snažil na obálce zachytit.

Nejtěžší pro mě bylo téma mikrobiomu, kdy mi v hlavě zrálo několik nápadů a nedokázal jsem se rozhodnout, který je nejlepší.

Jak nad zadáním uvažujete a jak dlouho vám obvykle trvá, než přijde nápad na motiv?

Nápady nejčastěji přichází v posteli před usnutím, ale jak se říká, ráno bývá moudřejší večera, tak to platí i pro nápady. Proto pokud se mi předspánkový nápad líbí i ráno, tak vím, že jsem na správné cestě. Nebo taky procházky jsou ideální příležitost pro hledání nápadů.

Při zpracování nápadu do ilustrace nechci jen překreslit zadání, ale ukázat něco víc a vyvolat v divákovi nějakou reakci. Přimět ho na chvíli se zastavit, zapřemýšlet, podívat se na věc jinýma očima.

Spolupracujete s námi i na projektu *Super Paraple*, pro který jste mimo jiné připravil nový symbol Centra Paraple. Můžete nám ho představit?

Velice mě potěšilo, když jsem dostal nabídku na vytvoření symbolu *Super Paraple*. Zadání mi dávalo volnou ruku, jediná podmínka byla, aby se symbol dal užívat společně s logem Centra Paraple. Bylo mi jasné, že symbol by měl vhodným způsobem znázorňovat právě paraple a jeho propojení s vozíčkáři.

Při navrhování symbolů nebo log, postupuji jinak, než při kreslení. Beru si na pomoc slova, která se vážou k zadání. Ta si napíšu doprostřed prázdného papíru, napsaná slova asociují další slova a ta další a další, které dopisuji na papír a propojuji čárami. Na konci, když už často bývá papír celý popsaný, vyberu dvě až tři z nich, která mi přijdou nejvhodnější. Zde jsem začal s výrazy *paraple* a *vozíčkář*, z kterých mi vyšla slova *stopa* a *180 stupňů*.

Stopu za sebou zanechává Centrum Paraple i vozíčkář, i když každý jinak. Vozíčkář na zemi, svým vozíkem a Centrum Paraple, v životě vozíčkáře, svojí činností. Druhé slovo, *180 stupňů*, je potom velice často slyšet, když vozíčkář mluví o tom, jak mu úraz a posazení na vozíček změnilo život.

Se slovy jsem byl spokojený a měl jsem celkem jasnou představu, jak je znázornit. Netrvalo moc dlouho, kdy jsem byl s náčrtky hotový. Konečná podoba znázorňuje klasické držadlo paraplete a nad ním dvě stopy, které jdou společnou cestou, která se otočila o 180 stupňů. Nakonec jsem vše upravil v počítači a doufal, že se v Parapleti bude líbit a splní očekávání.

Jste skvělým příkladem toho, že když člověk chce s něčím začít, tak nikdy není pozdě. Jaká byla vaše cesta od studia architektury, hraní a trénování baseballu na vrcholové úrovni, práci grafického designéra až ke grafikovi na volné noze? Kdy a proč nastal ten zlom?

Je fakt, že s kreslením jsem začal trochu pozdě, před nějakými pěti lety v mých čtyřiceti dvou letech, kdy jsem skončil s extraligovým baseballem. Najednou bylo více času a já jsem se vrátil k tomu, co mě jako dítě hodně bavilo.

Ale když to vezmu od začátku, tak můj život zásadně ovlivnila láska k baseballu, který jsem začal hrát ve třinácti letech a do dnešní doby se kolem něj motám jako trenér týmu mého osmiletého syna Tedíka. S baseballem jsem hodně zažil a získal hromadu kamarádů. Poznal jsem, jaké to je být vítěz, ale i poražený a jak se s tím vyrovnat, což mi pomáhá i v běžném životě.

Studium architektury byla tříletá slepá ulička, ale moc rád na ni vzpomínám. Architekturu sleduji a mám ji stále rád, ale být architekt je životní poslání, které musíte milovat a já to necítil. Proto jsem odešel a začal dělat grafický design, který si užívám i po téměř dvaceti letech.

Za to, že jsem na volné noze může, jak jinak, baseball. Spokojeně jsem si pracoval ve firmě, která se ovšem přestěhovala na kraj města a já bych nestíhal tréninky. Proto jsem se s firmou dohodnul a začal jsem pro ně pracovat externě. Postupně se začaly nabalovat další klienti a já přestal mít potřebu hledat nové zaměstnání, a nemám ji dodnes.

Jste na volné noze kvůli tvůrčí svobodě?

Mně tento způsob práce přináší hlavně osobní svobodu. Můj čas si mohu přizpůsobit podle toho, jak chci a potřebuji. Nemusím se nikomu zodpovídat, že zrovna dnes nepracuji, protože se mi nechce a jdu si radši zajezdit na kole.

Máte velmi specifický styl tvorby. Kde čerpáte inspiraci a kdo jsou vaši oblíbení autoři?

To, jak vypadají mé ilustrace je dáno tím, jaký jsem uvnitř člověk. Maturoval jsem z matematiky a fyziky, mám rád vzorečky, snažím se být na vše dopředu připravený, líbí se mi, když mám věci naplánované. Proto i mé obrazy mají svůj řád, poměry, úhly a vše musí mít svůj důvod, proč je nakresleno.

Můj oblíbenec je od základní školy Alfons Mucha, později jsem si našel cestu k Egonu Schielemu a Gustavu Klimtovi. Ovšem, kdo mě nejvíc ovlivnil, a dokonce mi i napsal, jak kreslit, byl Kája Saudek, se kterým jsem měl možnost se i osobně setkat.

Co vás na práci ilustrátora nejvíce baví a co byste naopak oželel?

Baví mě různorodost námětů, které kreslím. Baví mě neustálý vývoj, zdokonalování se a hledání nových stylů digitálního kreslení.

Neoželel bych nic, ale nejtěžší při kreslení je pro mě začátek, kdy si sednu před bílý papír, v mém případě častěji před zářící bílou obrazovku mého Wacomu a snažím se najít způsob, jak nápad „zhmotnit".

CO JE SUPER PARAPLE?

Super Paraple je naše budoucnost. Projekt, se kterým Centrum Paraple vstupuje do roku 2022 a který navazuje na jeho dlouhodobou vizi poskytnout lidem s poškozením míchy spolehlivé služby, které je budou podporovat v nových situacích a ve snaze prožít život podle vlastních přání. Součástí projektu je zvýšení odpovědnosti za životní prostředí v souvislosti s fungováním organizace, ať už se jedná o eliminování ekologických dopadů, nebo o působení v občanské společnosti.

Tomu všemu bude předcházet plánovaná přístavba a rekonstrukce našeho malešického sídla, která se na etapy uskuteční v několika následujících letech.

Kdo jsou typicky vaši zákazníci? A vyhledávají si vás častěji sami nebo se spíše účastníte výběrových řízení?

Musím to zaklepat, ale zatím si mě práce našla vždy sama. Se svým kreslením se snažím být aktivní na sociálních sítích odkud mi přichází většina zakázek. Jsou od namalování kočky jako narozeninového daru až po ilustrování knih. Naopak grafickou prací se neprezentuji nikde, ale sázím na osobní doporučení a dobrou pověst, které jsou dle mého nejdůležitější. Díky nim jsem mohl spolupracovat s menšími i nadnárodními společnostmi a měl například jedinečnou příležitost navrhovat grafické rozhraní systémové aplikace pro piloty velkých dopravních letadel či být u vývoje chytrých brýlí.

Kdybyste mohl ilustrovat pro kohokoli na světě, kdo nebo jaká společnost by to byla?

Určitě bych se nerozmýšlel, když by mi přišel e-mail s nabídkou spolupráce od Tima Cooka z Applu. Třeba se to jednou stane, když už si mě všiml Spotify a mohl jsem pro ně nakreslit první příspěvek pro jejich český instagramový účet. Hlavní je nepřestat snít.

Kterého projektu, na kterém jste dosud pracoval si nejvíce vážíte?

Určitě je to ilustrování knihy *Jak se stavěly divy světa*. Bylo to jako hodit neplavce do vody. Do té doby jsem moc nekreslil, spíš jen tak pro sebe. Na instagramu si mě všimla literární redaktorka a oslovila mě s nabídkou ilustrování knih pro děti. Po testovacích kresbách jsme se domluvili na „divech světa“, ale to jsem nevěděl do čeho jdu. Padesát stránek plných ilustrací, ke kterým mnohdy nebylo možné dohledat pořádné podklady. Dvoustránky obrovských staveništ, na kterých pracovaly stovky i tisíce dělníků. Výsledek, ale stojí za to a byla to dobrá škola. Kniha má i úspěch a vyšla v deseti jazycích.

Když si kreslíte jen tak pro sebe, pro radost, jaké téma je to nejčastěji?

Nejradši kreslím legrační postavy se šílenými výrazy v obličeji nebo komiksové hrdiny.

Se svými fanoušky komunikujete i prostřednictvím sociálních sítí, mimo jiné i tzv. denních ilustrací (pozn.: sledující v nich Tomášovi měsíc zadávají každý den témata, ze kterých si vybírá a následně je kreslí). Sám to nazýváte „bičem“, abyste denně opravdu něco nakreslil. Proč? Souvisí to s tréninkem a disciplínou, a tudíž možná i s vaší sportovní částí osobnosti?

Kreslení se nevěnuji dlouho, takže nemám příliš vykreslenou ruku a kreslení mi trvá. A co jsem za tu chvíli poznal je, že umět rychle kreslit je sakra důležité. Proto jsem si na sebe vymyslel měsíční výzvu v podobě každodenní ilustrace podle návrhů mých sledujících na instagramu. Podobnou věc jsem zopakoval i během loňského Movemberu, kdy jsem nakreslil každý den jednoho vousáče. Myslím si, že mi to pomohlo, protože neexistují zkratky, jak se zlepšit a zrychlit v kreslení, než je kreslením, kreslením a ještě více kreslením.

V příštím roce chystáte vydání vlastní knihy. Můžete už prozradit, jaká a o čem bude?

Jestli ilustrování knihy *Jak se stavěly divy světa* bylo hozením neplavce do vody, tak toto je hození přímo pod splav. Rozhodně jsem neměl nikdy ambice psát, zvlášť pro děti. Jenže nakladatelství se líbilo, kolik jsem si dokázal najít podkladů k „divům světa“ a hodilo mi rukavici v podobě možnosti si udělat celou knihu podle svého. Tj. vymyslet si téma, najít si podklady, napsat ji, ilustrovat a navrhnout celou její podobu. O knize samotné zatím nemohu moc říct, snad jen, že bude o létání a snažil jsem se ji dělat jinak, než je běžná literatura faktu pro děti.

Jaká je vaše představa ideálního dne?

Takovou představu nemám, ale moc bych si přál jednou zajít s rodinou v New Yorku na baseballový zápas Yankees proti jejich věčným rivalům Boston Red Sox.

Toto vydání vyjde těsně po Novém roce. Chtěl byste do něj našim čtenářům něco popřát nebo vzkázat?

Aby každý den měli důvod se usmát a dokázali brát život takový jaký je.

PARAPLE CENTRUM

VOZÍČKÁŘI
VOZÍČKÁŘŮM!

S RESPEKTEM A HRDOSTÍ
PODPORUJEME CENTRUM PARAPLE JIŽ 17. ROK

toyota-forklifts.cz

TOYOTA
MATERIAL HANDLING

INZERCE

libella seat:varia

Antidekubitní sedák, který se vám přizpůsobí.

„Libella Seat Varia mě koriguje v sedu, lépe sedím, díky tomu mám i menší bolesti zad a na vozíku déle vydržím. Jsem přesvědčený, že to funguje.“

Tomáš Potůček
paraplegik, na vozíku od roku 2000

„Jako největší přínos vnímám 3D tisk a ‚nekonečné‘ variace úpravy sedu na vozíku. Oceňuji (mimo jiné) jeho snadnou údržbu a praní sedáku v pračce.“

Jan Holomoj
kvadruplegik, na vozíku od roku 2005

„Díky Libella Seat Varia mám pohodlnější a stabilnější sed na vozíku a se sedákem se mi snadno manipuluje.“

Martin Votápek
paraplegik, na vozíku od roku 2015

libelladesign.cz

OKÉNKO DO SVĚTA (ON-LINE) MÉDIÍ PRO LIDI SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

text: Tomáš Drábek, metodik kvality sociálních služeb

MŮŽEŠ JEN NEREZIGNOVAT NA ŽIVOT…

„Život posazením na vozík nekončí. Dnes už to vím. Jen nerezignovat na život. Vyplout z té energie oběti: ‚Tohle je špatně, takto by to být nemělo!‘ Čím více klidu v sobě člověk má, čím víc se sladí s tím, jaké to právě teď je, tím spíš se ukazují cesty, kudy může jít dál.“

Okénko ze světa (on-line) médií pro lidi se zdravotním postižením je v tomto vydání Magazínu Paraple doslova plné lidských příběhů a zpovědí. A hned dva úžasné rozhovory najdete v rubrice *Život*, která je na webovém portálu ***MŮŽEŠ – čtení pro ty, kteří to nevzdávají***.

Nina Křehotová, to je v dobrém slova smyslu prostě úkaz. Kdo ji nezná, tak si snad musí tohle povídání přečíst povinně. A kdo ji zná, tak se může těšit na další milá slova a úsměvy, které i z tohoto textu vyzařují. Ninu naučila nevyléčitelná nemoc, jak žít přítomným okamžikem. A napsala o tom knihu *Psáno za jízdy*, která je také hlavním obsahem jejího společného povídání s redaktorkou Michaelou Zindelovou.

Celý rozhovor najdete na stránkách → https://www.muzes.cz/jen-nerezignovat-na-zivot/.

LOVEC JELENŮ

„Jako by příjmení Radka Hřiba předurčilo k tomu, že bude milovat vše, co se týká lesa. Proto se před více než třiceti lety stal myslivcem. A nic na tom nezměnila ani skutečnost, že po úrazu v roce 2007 trvale usedl na vozík. Stále loví a stará se o les i malé hospodářství.“

Většina z nás asi nepředpokládá, že z vozíku je možné vykonávat i myslivecké povinnosti. Radek Hřib se po úrazu dokázal vrátit ke svému milovanému povolání, i když mu většina lidí tvrdila, že to rozhodně není možné. Především o tom je druhý zmiňovaný rozhovor na webovém portálu ***MŮŽEŠ – čtení pro ty, kteří to nevzdávají***.

Rozhovor s Radkem ukazuje, že poškození míchy nemusí být překážkou pro návrat k původnímu stylu života jako před úrazem. Kde je vůle, je mnohdy i cesta. To je léty prověřená pravda a lovec jelenů, který chová daňky a jezdí na své upravené čtyřkolce s puškou po lese je toho jasným důkazem!

Přesvědčte se o tom na → https://www.muzes.cz/lovec-jelenu/.

PARVINDER CHAWLA: JSEM ŠŤASTNÁ, KDYŽ MOHU NĚKOHO INSPIROVAT

„Parvinder Chawla pochází z indické Ludhiany. Narodila se jako zdravé dítě. Když byla v plenkách a maminka ji krmila, nemohla pořádně otevřít pusu. Jeden zkušený homeopat jí dal pro Chawlu medikamenty. Chawla později v domnění, že je jí již dobře, přestala léky brát. V patnácti letech jí ale diagnostikovali revmatickou artritidu. Protože byla živé a aktivní děvče, symptomy dále ignorovala. Až na svatbě své sestry zjistila, že něco není v pořádku. Kolena se jí začala deformovat a dalších pět let zůstala upoutána na lůžko. S tím se ale rozhodně nehodlala smířit a jednoho dne se rozhodla, že bude cestovat. Zatím navštívila padesát devět zemí.“

Inspirativní lidé se zdravotním postižením žijí samozřejmě také v zahraničí. Jedna taková osobnost je představena v podzimním vydání on-line časopisu ***VOZKA – magazín o životě a pro život na vozíku***. Cestovatelský rozhovor přináší mnoho zajímavých momentů a zážitků z různých koutů světa. To vše ze sedadla elektrického vozíku a se silným náboženským založením.

Toto čtení na vás čeká na → https://www.vozka.org/user-data/pages/100/vozka_podzim-2021_final_kompr_vetsi.pdf.

KAŽDÝ MŮŽE VYNIKNOUT BEZ OHLEDU NA HENDIKEP

„Každý, i člověk upoutaný na vozík, má vlohy, díky nimž může vyniknout. Jen je to chce objevit a rozvíjet. A pracovat na sobě. Nejen o tom je povídání s Oldřichem Urbanem, kterému učarovala práce se dřevem. A i přes zdravotní postižení se jí věnuje naplno.“

V letošním čtvrtém vydání ***Časopisu MOSTY*** je na stranách 40 – 43 rozhovor s Oldou Urbanem. Celé povídání je spojené s řemeslnou prací se dřevem, které se Olda věnuje i přes své těžší postižení (kvadruplegie). Už od dětství je to totiž jeho velký koníček a ani úraz míchy před dvaadvaceti lety ho v tomto způsobu seberealizace nezastavil.

Aktuální vydání *Časopisu MOSTY*, i s tímto rozhovorem, najdete na → https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2021/10/mosty_4_2021-1.pdf.

KRESLENÍ SE DÁ NAUČIT

text: Alena Andrysová, externí lektorka Centra Paraple |
foto: Zuzana Gregorová

V životě jsme se toho už naučili mnoho, zvládli jsme bezpočet složitých činností. Naučili jsme se jezdit na kole, číst nebo řídit auto. I kreslení se skládá z několika jednoduchých dovedností, které je třeba učit se jednu po druhé. A potom je spojovat do větších a větších celků, až jednoho dne všechny splynou a stanou se automatickými. Co vás ale možná překvapí je, že to, co potřebujete ke kreslení, není naučit se kreslit (tj. pohybovat tužkou po papíru), ale hlavně naučit se vidět! Chcete-li realisticky nakreslit to, co vidíte, potřebujete se naučit vnímat linie, prostor, vztahy (proporce), světla a stíny, celek.

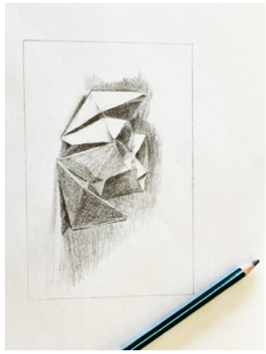
JAK NA TO?

Kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou je koncipován tak, abyste se mohli soustředit na různé prvky odděleně. Projdete řadou elementárních cvičení, při kterých pracujete nejprve výhradně s liniemi. Potom přibudou plochy, prostor, proporce a teprve nakonec přijdou světla a stíny. První série cvičení vám pomůže zbavit se strachu z vedení čáry na papíře. Postupně získáte pevnou, a přesto citlivou a osobitou linii kresby. Následující etudy věnované výše zmíněným součástem kresby staví před váš mozek další a další úkoly, se kterými si analytická levá hemisféra neví rady, a proto přenechává prostor k práci hemisféry pravé. Pro levou hemisféru jsou například prostory a mezery mezi objekty „ničím". Toto „nic" prostě ignoruje, protože pro něj nemá žádný název. Levá hemisféra totiž nedokáže věci uchopit, pokud k nim nemůže přiřadit slovo – název, a tedy je někam zařadit. Co nemůže analyzovat, s tím si neví rady. Naproti tomu pravá hemisféra vnímá celostně, takže tvar „mezery" vnímá jako rovnocenný tvaru objektu, a tudíž s ním dokáže pracovat. Kreslíme proto co nejvíce podle reality, jak zdůrazňuje autorka metody. Cílem těchto kurzů není, abyste si odnesli dokonalou kopii portrétu či autoportrétu „jako z Karlova mostu". Cílem je, abyste začali vidět to, co jste doteď neviděli, abyste se uvolnili a zbavili se omezujících přesvědčení, že se něco nemůžete naučit. Již první den pochopíte, že jste se mýlili. Uděláte pokrok, který byste dříve považovali za výsledek letité práce.

PRAVÁ A LEVÁ HEMISFÉRA

Popularita kurzů kreslení pravou mozkovou hemisférou nepochybně souvisí s rostoucím obecným povědomím o tom, že lidský mozek má obrovský nevyužitý potenciál. Naprostá většina lidí se v našich kulturních podmínkách celý život vzdělává výhradně skrze jazyk, a tedy zaměstnává převážně levou mozkovou hemisféru. Není potom divu, že naše pravá mozková hemisféra je poněkud „zaostalá". A přitom právě v pravé polovině mozku je centrum naší tvořivosti, kterou potřebujeme využít vždy, když je třeba řešit problém. Tvořit znamená použít to, co znám a umím v nových souvislostech. Kombinovat, najít originální řešení. K tomu je potřeba dokázat věci i situace vidět z různých úhlů. Pravá mozková hemisféra je naším vzdělávacím systémem zanedbávána, protože „nemluví" a „nepočítá". Avšak probuzení pravé hemisféry, například právě kreslením, může významně rozvinout vaše schopnosti, které využijete v mnoha dalších oblastech.

V říjnu se naučilo kreslit pravou mozkovou hemisférou i deset klientů Centra Paraple. Společně jsme jejich mozky přesvědčili o tom, že mohou přimět ruce kreslit věci takové jaké jsou, navzdory levé hemisféře.



ALENA ANDRYSOVÁ

„Od dětství jsem ráda kreslila a malovala, chodila jsem do ZUŠ v Hradci Králové. Absolvovala jsem Střední uměleckoprůmyslovou školu v Praze, po maturitě jsem dva roky kreslila vzory tisků na látky (ÚBOK), a pak jsem vystudovala obor výtvarná výchova, český jazyk na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Nyní, mimo jiné, vyučuji předmět ART na pražském gymnáziu Evolution.

S metodou Kreslení pravou mozkovou hemisférou jsem se seznámila v roce 2000, kdy se mi dostala do rukou kniha Betty Edwards *Drawing on the Right Side of the Brain* (poprvé vyšla v USA v roce 1979). Jednotlivá cvičení jsem většinou znala, ale nadchlo mě jejich uspořádání do systému, který umožňuje v neuvěřitelně krátkém čase změnit schopnost člověka kreslit. Postupy i názory autorky této knihy jsou v naprostém souladu se vším, co jsem se od mnoha výtvarníků v různých ateliérech zcela „tradičními" postupy učila já sama. Výsledky této metody jsou fascinující, a proto jsem se v roce 2006 rozhodla, že se budu věnovat jejímu vyučování."

LIDÉ, KTEŘÍ DARUJÍ KUS SEBE

text: Veronika Formánková, koordinátorka dobrovolníků Centra Paraple | **foto:** Veronika Formánková

Na podzim jsme po delší době mohli uspořádat výcvik dobrovolníků pro ty, kteří si rádi na dobrý skutek sáhnou vlastníma rukama a bez nároku na odměnu věnují kus sebe pro lepší svět.

Součástí zaškolení je kromě teorie samozřejmě i praktická výuka, kdy si adepti na paraplecí dobrovolníky vyzkouší ovládání, skládání a jízdu na vozíku, asistenci na cvičném chodníčku s různými povrchy, ve městě i v MHD.

Jsme rádi, že díky dobrovolnictví propojujeme lidi, kteří by se jinak nejspíš minuli.

Díky našim dobrovolníkům se vozíčkáři mohou podívat i do míst, kam si sami netroufají nebo kam se bez pomoci druhých nedostanou. Klienti využívají doprovod nejčastěji na kulturní a sportovní akce, procházky, nákupy, výlety. Milou společnost a pomoc dobrovolníků vítáme i na pravidelných workshopech a kurzech v Centru Paraple. Jejich pomocné ruce se hodí také na našich veřejných akcích, jako je například Běh pro Paraple. Velmi rádi jsme i za expertní dobrovolníky se zkušenostmi nebo zájmy v oblastech jako je grafika, překlady, foto/audio/video, produkce, PR, údržba pozemku aj.

Pokud raději darujete sebe než peníze, pak je dobrovolnictví ideální možností právě pro vás. Být dobrovolník je o radosti, smysluplnosti, obohacení. Člověk pozná nové prostředí, lidi, jiný způsob přemýšlení, jiné priority. Zkuste to i vy. Život je jízda!

Máte dotaz k dobrovolnickému programu, nebo se chcete rovnou zapojit? Skvělé!

Obraťte se na koordinátorku dobrovolníků Veroniku Formánkovou na e-mail veronika.formankova@paraple.cz.

„Dobrovolnický výcvik v Centru Paraple jsem si moc užila. Měli jsme možnost zeptat se na cokoli, co nás ohledně dobrovolnictví napadlo a poté si i prakticky vyzkoušet manipulaci s vozíkem a samotnou jízdu na něm. Poznala jsem skvělé lidi s podobnými zájmy, a hlavně s chutí pomáhat. Přiučila jsem se novým dovednostem a zjistila i něco sama o sobě. Tuto zkušenost bych doporučila každému člověku. Lidem z Centra Paraple patří můj velký obdiv a poděkování za jejich práci."
Kája

„Bylo to naprosto super! Určitě do toho chci jít s vámi a těším se!"
Jitka

„Ještě jednou bych chtěla poděkovat za neskutečnou zkušenost a možnost moci od této chvíle pomáhat, a na druhou stranu obohacovat samu sebe. Už teď jste všichni zanechali velkou, hřejivou stopu v mém srdci a duši."
Zuzka

PREVENCE, **PREVENCE, PREVENCE**

text: Iva Sedláčková, Therapy consultant, B. Braun

Také toto slovo slýcháte často? Prevence zánětů močových cest, prevence vzniku rakoviny, prevence vzniku dekubitů. Proč na nás ze všech stran útočí hesla o dodržování prevence? Proč máme něčemu předcházet, když se vlastně ještě nic neděje? Nemáme žádné potíže, jsme zdraví, nemáme dekubit ani jinou zdravotní komplikaci. Tak k čemu prevence? Podstatné je si ovšem uvědomit, že „prevence" je to, co pro sebe můžeme udělat my sami. Dodržováním určitých pravidel se vyhneme případnému zdlouhavému léčení či komplikacím.

Vezměme si např. léčbu dekubitů. Ze zkušenosti můžeme říct, že je časově, psychicky, ale i finančně velmi náročná. Kvůli odlehčování postiženého místa musí pacienti pobývat delší dobu na lůžku, přičemž může dojít i k jejich sociální izolaci.

CO SE TEDY SKRÝVÁ POD POJMEM „PREVENCE VZNIKU DEKUBITŮ"?

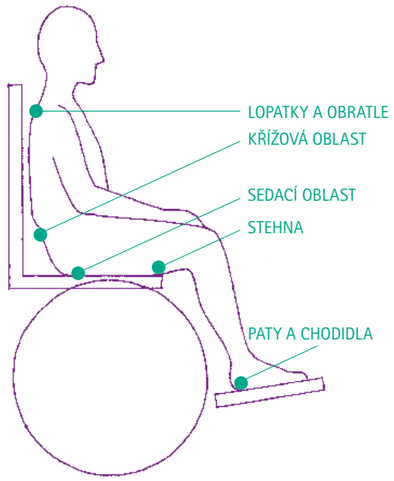
Jedná se o soubor činností, nebo chcete-li vědomostí, které bychom měli provádět či uplatňovat tak, abychom předcházeli budoucím obtížím.

PÉČE O POKOŽKU

Základním krokem péče o pokožku je správná hygiena a snaha udržovat pokožku čistou a suchou. Některá místa na těle jsou, bohužel, pro vznik dekubitů náchylnější. Odborně je nazýváme predilekční místa.

Péči o pokožku můžeme podpořit používáním přípravků, které jsou pro prevenci vzniku dekubitů určeny. Jedním z nich je Linovera®. Tento přípravek zvyšuje odolnost kůže a chrání ji na zranitelných místech. Linovera® podporuje prokrvení tkáně a napomáhá obnově kožních buněk. Při delším pobytu na lůžku či na vozíku doporučujeme místa promazávat a zvyšovat tím jejich odolnost.

Linovera® je rovněž určena k péči při vzniku dekubitu I. stupně. Ten poznáme podle toho, že je postižené místo zarudlé a zatlačíme-li na něj prstem, nebledne. V takovém případě bychom měli začít o defekt intenzivně pečovat – zarudlé místo opakovaně promazávat přípravkem Linovera®. Důležité je promazávat je jen lehce, na postižené místo netlačit ani ho nemasírovat, případně využít profylaktické krytí. Jedná se o krytí, které postižené místo chrání a rozloží tlak, jenž je na něj vyvíjen.



POLOHOVÁNÍ A ODLEHČOVÁNÍ

V systému prevence vzniku dekubitů je polohování a odlehčování základním kamenem a patří mezi nejúčinnější opatření. Naším nepřítelem je tlak a střižné síly, které vznikají při dlouhodobém nesprávném pohybu. Pravidelnou změnou polohy zajistíme zachování krevního zásobení, kdy nebude docházet k ischemii (nedokrvení) v měkkých tkáních. Pokožka bude dobře prokrvená a odolnější proti poškození.

Ve chvíli, kdy odlehčujeme, polohujeme a promazáváme, máme našlápnuto ke správně nastavené prevenci vzniku dekubitů. Nelze nicméně zapomenout na další důležitý bod prevence, a to volbu správných kompenzačních pomůcek. Klíčovým faktorem je jejich výběr a správné nastavení. Mnoho defektů vzniká právě používáním nevhodné či špatně nastavené pomůcky. Není výjimkou, že se dekubity mohou objevit kvůli nevyhovující zádové opěrce, při používání nevhodného či nefunkčního podsedáku nebo např. v oblasti kotníku při špatném nastavení stupaček vozíku. Vhodnost konkrétní pomůcky a její následné nastavení je potřeba konzultovat s ergoterapeutem. Zároveň je důležité myslet na skutečnost, že si pomůcky vybíráme v určitém životním období. Mohou však nastat situace a okolnosti, které řadu věcí ovlivní anebo radikálně změní. Může to být čas strávený na vozíku a nemožnost si alespoň chvilkově odlehčit, nebo změna váhy či nemoc a řada dalších důvodů. V takové chvíli nám může pomůcka, která byla dříve plně vyhovující a vhodná, najednou způsobovat obtíže. Proto je nutné jakékoli změny konzultovat s odborníkem a také s nimi počítat.

Na lůžku trávíme mnoho času, během spánku tělo odpočívá a relaxuje. Kvalitní antidekubitní matrace by měla být základem každého lůžka, stejně jako vhodné antidekubitní pomůcky.

VÝŽIVA A HYDRATACE

Nesmíme opomenout ani prevenci v oblasti výživy. Dostatečná hydratace a příjem vyvážené stravy nám výrazně napomáhají předcházet nejen vzniku dekubitů, ale i mnoha dalším zdravotním problémům. Při volbě vhodné stravy musíme zohlednit tělesnou námahu i způsob vyprazdňování a zároveň dbát na to, aby strava byla vyvážená, obsahovala všechny potřebné živiny, byl v ní dostatek ovoce a zeleniny a byl omezen příjem nezdravých tuků a cukrů.

Lehko je člověku, pokud ho netrápí žádné zdravotní obtíže a často díky tomu nad prevencí nepřemýšlí.

Nicméně právě prevence je pomyslným štítem, který brání naše tělo před možnými problémy a významně snižuje pravděpodobnost onemocnění.

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Linovera®
K prevenci a léčbě dekubitů I. stupně

Linovera® Emulsion
K prevenci a léčbě vaskulárních ulcerací, ulcerací diabetické nohy a dekubitů I. stupně

Linovera® | Linovera® Emulsion

Olej | Emulze hyperoxidovaných mastných kyselin

Pečují o citlivou a choulostivou pokožku
Zvyšují odolnost kůže a chrání ji na ohrožených nebo zranitelných místech
Pomáhají obnově kožních buněk

Linovera® je zdravotnický prostředek. Účelem tohoto zdravotnického prostředku je péče o citlivou a choulostivou pokožku. Slouží jako prevence dekubitů 1. stupně. Linovera® Emulsion je zdravotnický prostředek. Tento zdravotnický prostředek je určen pro prevenci a léčbu vaskulárních ulcerací, ulcerací diabetické nohy a dekubitu 1. stupně. **Před použitím si prosím pečlivě přečtěte návod k použití, neboť tento obsahuje informace o rizicích spojených s používáním zdravotnického prostředku a další důležité informace.**

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

ÚČINNĚJŠÍ LÉČBA DÍKY LASERU BTL

text: Zuzana Červenková, fyzioterapeutka Centra Paraple | **foto:** Lukáš Klingora

Před časem mohlo Centrum Paraple díky podpoře společnosti Kaufland pořídit do úseku fyzioterapie vysokovýkonový laser od firmy BTL. Jedná se o jeden z nejmodernějších dostupných laserových přístrojů. Proto jsme rádi, že jím můžeme podpořit naše fyzioterapeutické úsilí a dosáhnout v terapiích kvalitnějšího výsledku.

JAK TERAPII LASEREM ZAŘADIT V KONTEXTU FYZIOTERAPIE?

Laser je součástí *fyzikální léčby*, která k dosažení léčebných účelů využívá vybrané druhy fyzikálních energií. Ve fyzioterapii je vhodné s ním pracovat jako s podpůrnou formou terapie, která může umocnit a urychlit celkové terapeutické snažení. V Centru Paraple z fyzikální léčby využíváme hydroterapii (vířivka), elektroléčbu, ultrazvuk a právě laser.

Laser ve fyzikální terapii spadá do odvětví *fototerapie*, tedy léčby světlem. Fototerapie využívá infračervené druhy záření (např. dříve hojně využívaný přístroj Solux) nebo ultrafialové druhy záření (biolampy a lasery). Laser produkuje koherentní polarizované monochromatické záření, u kterého se dá nastavit jeho vlnová délka. A právě ta nám předurčí prostupnost a vstřebání záření v jednotlivých strukturách tkáně.

V ČEM JE LASER TAK DOBRÝ?

Vysokovýkonový laser pracuje s vyššími vlnovými délkami než běžné lasery, a proto má mnohonásobně lepší účinnost. Má vyšší průnik do tkání, což nám umožňuje zaměřit se v terapii i na hlouběji uložené struktury. Do těch se totiž záření běžnějších laserů téměř nedostává. Díky distribuci záření do téměř všech tkání nám laser umožňuje mnohem širší využití u velkého spektra rozličných klinických diagnóz.

Vysokovýkonový laser pracuje s vyšším výkonem, což výrazně zkracuje dobu aplikace. Nutností je však jeho odborné použití – vyšší výkon způsobuje větší termický účinek, který by jinak mohl způsobit popálení tkáně. Celý tým fyzioterapeutů Centra Paraple byl v jeho užívání důkladně proškolen teoreticko-praktickým seminářem od firmy BTL.

Podle výše uvedeného by se mohlo zdát, že laser je možné aplikovat na všechno. Tak to ale není, každý profesionální terapeut má na paměti dobře známé kontraindikace (např. horečnaté stavy, karcinomy, záření do břišní krajiny, přímé ozáření očí, svícení na endokrinní žlázy atd.). Hlavní zásadou je tedy jeho bezpečná aplikace – racionální indikace, vhodné nastavení, správná technika provedení a využití ochranných pomůcek (brýlí).

Laser má dva hlavní účinky, zjednodušeně řečeno „hojivý" a „protibolestivý". Jejich kombinace a rychlý nástup patří mezi hlavní benefity přístroje.

V Centru Paraple pracujeme s modelem BTL-6000 HIGH INTENSITY LASER. Jeho pořízení nám umožnila finanční podpora společnosti Kaufland a významná sleva poskytnutá firmou BTL. Oběma upřímně děkujeme!

NEJSME Z JINÉ PLANETY

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv Centra Paraple

„Já se nemaluju, protože bych si vypíchla oko a rtěnka by byla tady a ne tady," ukazuje Katka na bradu a usmívá se, teda spíše se směje. Směje se dost často, ale často bývá i smutná. Narodila se s diagnózou dětská mozková obrna, ale i přes ztížené možnosti pohybu a komunikace pracuje a snaží se zlepšit životní podmínky lidí se stejnou diagnózou. S organizací *DMO pobyty* vyjíždí na výlety, mimo jiné, také každé Velikonoce využívají k pobytu budovu Centra Paraple. Na besedách otevřeně mluví o svém hendikepu a přístupu okolí.

Sedí naproti mně u stolu na paraplecí terase a chystá se dát si café latté. „Jeden cukr, nebo dva?“ ptá se její asistentka Agáta. „Jeden, prosím tě, ať nejsem tlustá. Jely jsme sem dnes dlouho, byla hrozná doprava. Většinou nenadávám, ale v autě ano.“ Asistentka přikývne a zamíchá jí kávu.

„Takový lidi, jako jste vy tady v Parapleti, mám kolem sebe ráda. Jste normální, vždycky si tady odpočinu a hezky popovídám.“

„Máte tady takovou snídani ředitelů. Dáte si něco dobrého, paní ředitelko?“ ptá se Katky žertovně ironickým tónem Agáta.

Agáta je milá žena ve středních letech, ale i ona se ke Katce chová trochu jako k dítěti. Vím, že je to těžké, protože jakmile někdo někomu asistuje i se zcela běžnými úkony, může mu to připadat jako péče o dítě. Ale není tomu tak, asistent by měl být prodlouženýma rukama a nohama.

Katka pokračuje ve vyprávění: „Včera jsem měla telefonát z krejčovství. Nějaká paní mi říkala, že mi nerozumí, že jsem opilá a ať zavolám, až budu normální. To se mi stává často.“ „Tak se tam stav,“ suše doplní Agáta. Vím, že to asi myslí dobře, ale jen tak se někde stavit není pro někoho, kdo si s sebou skoro všude bere asistentku, jen tak. A navíc, po takových zkušenostech v přímé komunikaci se vám časem už ani nikam chodit nechce. Přijde mi to od ní trochu necitlivé.

„Všechny peníze, které seženu, jdou jen na pobyty. Nemohu koupit ani kancelářské potřeby.“ Katka už není tak veselá jako na začátku. Postupně se dostáváme k dalším věcem, které jí trápí.

Ptám se jí: „Co myslíš tím, že nejste z jiné planety?“ Narážím na název knihy, kterou nedávno vydala a pokouším se tak odvést pozornost někam jinam. K něčemu, co se jí podařilo. V knize *Nejsme z jiné planety*, popisuje vztah okolí právě k lidem s dětskou mozkovou obrnou. „To jsem si vymyslela já, mám za sebou tolik zkušeností, že jsem se o vše chtěla podělit. Lidé často neví, jak s námi mluvit, myslí si, že jsme nesvéprávní. Jednou jsem někde vyndala platební kartu a ta paní v obchodě koukala, že jí vůbec mám.“

A pokračuje ve vyprávění: „Když se něco podaří, třeba beseda, tak mi to zvedne sebevědomí. Byla jsem na akci hejtmana, všechno tam bylo moc hezky připravené a normálně jsme si povídali. Když jsou kolem mě fajn lidi, tak to jde. Nechci sedět doma a brečet nad sebou a čekat na důchod. Snažím se normálně žít a fungovat v běžném prostředí jako každý, nechce se mi skončit v ústavu. Tak už taky deset let bojuju o byt, kde žiju.“

Povídáme si dál a Katka mluví o tom, jak je obtížné se dostávat z Mladé Boleslavi, kde žije, do Prahy. Vždy si musí zajistit asistentku a auto. Sama neřídí, i když má cestování v autě ráda. „Já si tím čistím hlavu, ale sama nemůžu. Zkoušela jsem to a pětkrát jsem nabourala. Auto a já prostě ne!“ Směje se a já nemám nejmenší tušení, jestli to myslí vážně, nebo si ze mě dělá trochu legraci.

Náš rozhovor se zase vrací ke komunikaci. Katce je někdy hůř rozumět a musíte se na rozhovor s ní plně soustředit. Několikrát se mi stalo, že mě něco vyrušilo z koncentrace a ztratil jsem nit. Nejde ale o nic zásadního, stačí se snažit a chtít.

Je strašně smutné, co jsou někteří lidé schopni vypustit z pusy. „Stává se mi to všude, že mi lidé nerozumí. Ať už přijdu do obchodu nebo do lékárny. Naposledy mi řekli, ať si přivedu svoji vychovatelku.“ Katka se nad zmíněnými obtížemi zamyslí a hned pokračuje. „Nemáte nějakého známého, který by mi udělal novou tvář? Dělám si legraci, vím, že problém je jinde. Komunikační bariéra je velká. A já bych si přitom ráda dělala i srandu.“

„My nejsme zvířata,“ pokračuje. Podívá se na mě a teď už je smutno i mě. Sám vím, jak je někdy těžké nebýt obětí předsudků. Nehodnotit lidi, neškatulkovat je, zůstat rovný, upřímný, a přitom citlivý a chápavý. Zkouším situaci alespoň trochu odlehčit. „Ani když piješ alkohol, tak se nechováš jako zvíře?“ „Když si dám pár skleniček, tak padám. Naposledy jsem pila, než jsem šla na vyšetření ke kardiologovi a pak jsem si říkala, že to ten druhý den asi nedám. Večer jsem totiž na oslavě vypila tři piva a dvě zelený.“ „Piv jsi měla šest,“ vložila se do toho Agáta. „Tři a tři,“ kontruje Katka a zase se rozesměje.

Katka nám přivezla dárečky, které dostala od sponzora své organizace. Bylo to od ní milé, jako celé naše setkání.

Rád bych na tomto místě Katce moc poděkoval a ocenil to, co dělá pro druhé, i když to někdy vůbec není snadné.

Kateřina Maxová je akční žena, která pro organizaci *DMO pobyty* pracuje už třicet let. Své zkušenosti popisuje v knize *Nejsme z jiné planety*, se kterou objíždí školní besedy. Snaží se tak o destigmatizaci své diagnózy.

Nejsme z jiné planety
Kniha, která přináší příběh ženy, která i přes svou diagnózu *dětské mozkové obrny* pomáhá druhým – pořádá několikrát do roka pobyty pro další lidi s tímto onemocněním. Často také musí bojovat s předsudky, které vůči ní má okolí kvůli vzhledu a špatné mluvě. Kniha je doplněna historií spolku *DMO POBYTY* a příspěvky Katčiných přátel a spolupracovníků.

Zdroj.: → Databazeknih.cz

***DMO POBYTY* je organizace pro osoby s diagnózou *dětská mozková obrna*. Cílem jejích aktivit je ukázat lidem s hendikepem cestu k osamostatnění se a k aktivnímu způsobu života, který jim umožní zařazení do společnosti.**

Pořádá rehabilitační pobyty určené dospělým lidem z celé České republiky, kteří mají zájem se pobavit, seznámit, a hlavně objevit nové možnosti pro svůj, často osamělý, způsob života. Je na nich zajištěna osobní asistence a dají se využít i jako odlehčovací služba.

Zdroj: → http://www.dmopobyty.cz/

ÚSPĚŠNÉ PARALYMPIJSKÉ TOKIO

text: Tereza Němečková, pohybová terapeutka Centra Paraple

V průběhu roku jsme vám v našem magazínu přinášeli články s tématem paralympijských her. Byla to taková příprava na letošní paralympijské hry, které se konaly na přelomu srpna a září v japonském Tokiu a kterých se zúčastnilo i mnoho českých sportovců. A velmi úspěšně.

Celkem se v programu her představilo dvacet dva sportů a čtyři tisíce čtyři sta sportovců. Českou republiku reprezentovalo dvacet osm sportovců, z toho čtrnáct se spinálním poškozením. V hodnocení národů se Česko umístilo na čtyřicátém čtvrtém místě se dvěma zlatými, třemi stříbrnými a třemi bronzovými medailemi.

Pojďme si nyní několik našich úspěšných reprezentantů představit.

TEREZA BRANDTLOVÁ

Disciplína/umístění:
Lukostřelba jednotlivci/9. místo
Věk: 35 let

Tereza se poprvé dostala k lukostřelbě před čtyřmi lety v Centru Paraple a od prvního výstřelu věděla, že je to to pravé.

V roce 2019 vyhrála kategorii Objev roku v rámci ankety Nejlepší hendikepovaný sportovec.

DAVID DRAHONÍNSKÝ

Disciplína/umístění:
Lukostřelba jednotlivci/1. místo
Lukostřelba mix týmy/2. místo
Věk: 39 let

David je jedním z nejlepších lukostřelců v Česku i ve světě. Je držitelem dvou světových rekordů, které za poslední roky několikrát posunul. Momentálně je na prvním místě ve světovém žebříčku v kategorii W1 s kladkovým lukem.

Do jeho sbírky medailí z paralympiád patří dvě zlaté a dvě stříbrné z individuálních soutěží a jedna stříbrná a jedna bronzová z družstev, kde bojoval po boku Šárky Musilové. Je známý nejen svými skvělými výkony, ale také účesem v barvě české vlajky či jeho pověstným „wheelchair" tancem.

VENDULA DUŠKOVÁ

Disciplína/umístění:
Plavání 400 m volný způsob/
6. místo
Plavání 100 m prsa/7. místo
Plavání 200 m polohový závod/
8. místo
Věk: 23 let

Vendula je studentka ergoterapie, která se k plavání poprvé dostala ve dvou letech v rámci rehabilitace. Závodně se poté rozplavala v šesti letech a nyní se proplavala na svou již druhou paralympiádu. Její nejoblíbenější plaveckou tratí je osmistovka a závody na otevřené vodě, které však bohužel nejsou součástí paralympijských her.

JAKUB KOSEK

Disciplína/umístění:
Střelba vzduchová pistole 10 m/
27. místo
Střelba pistole 25 m/28. místo
Věk: 36 let

Jakub začal sportovně střílet v roce 2016, rok poté, co si střelbu vyzkoušel v rehabilitačním ústavu Kladruby. Jeho cesta ke střílení byla velmi rychlá, protože před úrazem sloužil v armádě a byl střeleckým instruktorem.

Jakub je několikanásobný mistr republiky a má také několik medailí z mezinárodních soutěží.

ŠÁRKA MUSILOVÁ

Disciplína/umístění:
Lukostřelba jednotlivci/2. místo
Lukostřelba mix týmy/2. místo
Věk: 30 let

Šárka v létě roku 2010 nešťastně uklouzla na mokrých schodech a při pádu si přerušila míchu na několika místech. Se sportem na vozíku se pak seznámila během pobytu v rehabilitačním ústavu Kladruby.

Na myšlenku věnovat se lukostřelbě ji přivedl David Drahonínský. Netrvalo dlouho a Šárka si lukostřelbu zamilovala. S Davidem získali již několik medailí – např. bronz na paralympiádě 2016, zlato na mistrovství Evropy 2018. Letos se jí na paralympiádě podařilo získat dvě stříbrné medaile, a to jak v závodě jednotlivců, tak týmů.

TOMÁŠ PEŠEK

Disciplína/umístění:
Střelba ze vzduchové pistole
10 m/11. místo
Střelba z pistole 50 m/33. místo
Věk: 29 let

Tomáš se kolem střelby pohyboval od malička, a tak si ji jako svůj sport zvolil i po úrazu. Závodně střílí od roku 2016.

Jeho největším dosavadním úspěchem je titul mistra Evropy z roku 2018 v disciplíně standardní vzduchová pistole - 40 ran a titul mistra světa z roku 2019 v disciplíně vzduchová pistole - 60 ran.

JIŘÍ SUCHÁNEK

Disciplína/umístění:
Stolní tenis dvouhra/5. místo
Stolní tenis čtyřhra/3. místo
Věk: 39 let

Jiří se věnuje stolnímu tenisu od roku 2005, od roku 2007 pak působí v reprezentaci.

Získal několik stříbrných a bronzových medailí na mistrovství Evropy a bronzovou medaili na mistroství světa. Poprvé se zúčastnil paralympijských her v Londýně 2012, v Rio de Janeiro 2016 získal bronzovou medaili v kategorii jednotlivců.

PETR SVATOŠ

Disciplína/umístění:
Stolní tenis dvouhra/základní skupina
Stolní tenis čtyřhra/3. místo
Věk: 31 let

Petr se již od dětství věnoval různým druhům sportu a už tehdy byl v popředí právě stolní tenis. V průběhu dospívání své tréninky zintenzivnil a od roku 2013 je členem reprezentace.

Své sportovní dovednosti piluje v TJ Jiskra Litomyšl a v Ostravě pod vedením trenéra Milana Jaška.

Bronzovou medaili z letošní paralympiády získal spolu s Jiřím Suchým v kategorii družstev ve třídě TT3.

Obrovskou gratulaci a poklonu posíláme všem sportovcům, kteří se na paralympijské hry probojovali, ať už bylo jejich konečné umístění jakékoli!

- Původní myšlenka paralympijských her se začala formovat již v roce 1948 v rehabilitačním zařízení pro válečné veterány v Anglii. Jejím autorem je sir Ludwig Guttmann.
- Vůbec první paralympijské hry se uskutečnily v roce 1960 a zúčastnilo se jich 209 sportovců.
- První ročníky paralympiád byly určeny výhradně pro sportovce s míšním poraněním. Nyní jsou hry vrcholnou soutěží pro špičkové sportovce s různými zdravotními hendikepy.
- Základní filozofií paralympijského hnutí je, že světoví sportovci s hendikepem mají schopnosti a zkušenosti rovnocenné se zdravými olympijskými sportovci, a proto se stejně jako oni musí podrobit přísným kvalifikačním kritériím a výběru do národního týmu.

CHMEL JAKO LÉK

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Své příspěvky se snažím alespoň volně provazovat s hlavním tématem. A nápady obvykle přicházejí poměrně rychle. Tentokrát jsem však musela chvíli přemýšlet, jestli mám k oblasti psychohygieny v souvislosti s bylinkami ještě vůbec co psát. Protože již zde byl článek o bylinkách proti stresu i na lepší náladu. A já tak marně pátrala v paměti, co by se ještě dalo použít. Naštěstí to netrvalo dlouho a přišel mi na mysl chmel. Nechápu, jak jsem na tuhle nejslavnější českou rostlinku mohla zapomenout.

CHMEL OTÁČIVÝ (*HUMULUS LUPULUS*)

Chmel patří mezi rostliny s dlouhou historií. Původně byl rozšířen v celém mírném pásu Euroasie, pěstováním se však záhy dostal téměř na všechna místa světa.

Zmínky o jeho užívání najdeme již ve středověku, kdy lidé pojídali chmelové výhonky s kořením a octem a věřili v jejich léčebnou sílu. V Čechách se o pěstování chmelu významně zasloužil Karel IV., první informace však nalezneme již roku 859. Už tehdy se chmel začal používat k vaření piva, ale ještě v malém měřítku a pivo sloužilo spíše jako pokrm.

První pivovar u nás vznikl v pražském Břevnovském klášteře, pravděpodobně brzy po jeho založení. Na konci 10. století pak začínají vznikat také první malé družstevní pivovárky.

Český chmel je odedávna vyhlášený svou kvalitou. Právem je označován za zelené zlato a patří mezi nejkvalitnější na světě. To vysvětluje naši národní pivařskou tradici a hrdost.

Z chmelu se sbírají šištice, rostoucí na samičích rostlinách nebo pouze chmelové žlázky na šišticích, které obsahují nejúčinnější látky. Sběr se provádí ke konci léta (srpen až září), kdy obsah látek dosahuje maxima. V případě chmelu, na rozdíl od jiných bylinek, dáváme při sběru přednost vyšlechtěným kultivarům pěstovaným na chmelnicích před těmi divoce rostoucími.

Z obsahových látek najdeme v šišticích chmelu vysoké množství hořčin a pryskyřic, dále silice, flavonoidy, terpeny, cholin a další.

Chmel je znám především pro své sedativní účinky, dokáže uklidnit celý organismus. Díky tomu je oblíbený při nespavosti, nervozitě, podráždění a proti migréně. Dále má dezinfekční účinky a vlivem obsahu hořčin podporuje trávení a chuť k jídlu. Užívá se tedy při všemožných poruchách trávicího traktu a při nadýmání. Navíc obsahuje látky, podobné ženským pohlavním hormonům, čímž u žen dokáže regulovat menstruační cyklus, zmírňovat projevy klimakteria a u mužů tlumí pohlavní pudy.

Zevně lze chmel užívat ve formě obkladů na špatně se hojící rány a na léčbu vředů. Skvěle poslouží také při ošetření pokožky hlavy a proti vypadávání vlasů.

Vnitřně se užívá nejčastěji ve formě tinktury nebo macerátu z čerstvých šištic, popíjet můžete i nálev. Různé přípravky z chmelu pořídíte také v lékárně. Jako třešnička na dortu patří k vnitřnímu užívání také konzumace piva.

RELAXUJTE V PIVNÍ LÁZNI

Pokud máte rádi koupele, vřele doporučuji zkusit pivní lázeň. Stačí vzít hrst sušených chmelových šištic a pár minut povařit. Poté nechte deset minut louhovat, sceďte a přidejte do vany. Pro zvýšení účinků můžete přilít i jedno pivo, ideálně tmavý ležák nebo kvasnicové. Koupel by měla mít pro vás příjemnou teplotu a trvat asi dvacet minut. Svému tělu tak dopřejete celkovou úlevu a harmonizaci. Vaše pokožka bude díky vitaminům skupiny B, stopovým prvkům a minerálům krásně vláčná a hebká a podpoříte její regeneraci.

„PIVO A ZDRAVÍ“

Tak zní název rozsáhlé holandské vědecké studie o vlivu konzumace piva na lidský organismus. V první řadě musíme uvést, že pivo je nápoj přírodní, bez chemických přípravků, který obsahuje vhodné množství iontů, vitaminy skupiny B, antioxidanty a minerály – zejména draslík a sodík. Vše je v ideálním poměru s vodou, a tak pivo představuje fyziologicky vyrovnaný roztok, který je v rovnováze s osmotickým tlakem krve.

Podle výše zmíněné studie může přiměřená konzumace piva snižovat riziko kardiovaskulárních nemocí a cukrovky druhého typu, což jsou dvě vážná a častá civilizační onemocnění. Dále může snižovat riziko vzniku demence a velmi podstatnou funkcí je také odbourávání stresu. Některé složky piva mají navíc antibakteriální a protinádorový charakter. V případě užívání piva je však třeba, více než u jiných bylinných přípravků, dbát na správné dávkování. Podle zmíněné studie si může dospělý muž dopřát na zdraví dva půllitry denně, dospělá žena dvě třetinky. Avšak je zde třeba upozornit na riziko spojené s obsahem alkoholu v pivu, díky kterému může mít na některé jedince více negativní než příznivý vliv. Naštěstí je na výběr i nealkoholická varianta, která má na organismus obdobně blahodárné účinky.

Konzumace piva nenahrazuje zdravý životní styl, jak by se mohlo některým z výše uvedeného zdát. V přiměřené míře funguje spíš jako jeho doplněk. Nezapomeňte se tedy o svá těla a duše řádně starat a buďte na sebe hodní, pak bude pivo za odměnu chutnat nejlépe.

ZIMNÍ RECEPTY NAŠICH BABIČEK

text: Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

Ani po Vánocích není nutné vzdávat se tradic. Zkuste si uvařit několik receptů našich babiček. Tohle jsou jídla, která dokáží potěšit i zahřát. Dobrou chuť!

PEČENÉ KUŘE NA KYSANÉM ZELÍ S BRAMBOROVÝMI LOKŠI (4 porce)

KUŘE

2 lžíce	sádlo
2 ks	cibule
500 g	kysané zelí
4 ks	kuřecí stehna
250 ml	černé pivo
1 lžíce	kmín
1 ks	bobkový list
1 lžička	sůl
1 špetka	pepř

Postup:
Oloupanou cibuli nakrájíme na menší kostičky a osmažíme na lžíci sádla dozlatova. Přidáme pokrájené, scezené kysané zelí a bobkový list. Směs přendáme do pekáčku a na ní položíme očištěná, omytá kuřecí stehna, která osolíme, posypeme kmínem a troškou pepře, na jejich povrch rozdělíme druhou lžíci sádla. Vše podlijeme černým pivem a pečeme v rozehřáté troubě na 200 °C zhruba dvacet minut, poté teplotu stáhneme na 180 °C a za občasného podlévání pečeme dalších čtyřicet až padesát minut.
K těmto pečeným stehnům se báječně hodí bramborové lokše.

BRAMBOROVÉ LOKŠE

1 kg	brambory
300 g	hladká mouka
dle chuti	sůl
dle potřeby	polohrubá mouka (na podsypání)
dle potřeby	sádlo nebo máslo (na promazávání)

Postup:
Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout, oloupeme (nejlepší je dělat lokše z den starých brambor). Poté je prolisujeme nebo nastrouháme na jemném struhadle, osolíme a postupně přidáváme mouku tak, aby mám vzniklo těsto, které se nelepí. Z těsta vytvoříme širší váleček, který rozdělíme na stejné kusy, z kterých vyválíme placky. Při vyvalování placek si hodně podsypáváme polohrubou moukou, placky musí být tenké.
Placky opékáme nasucho na rozpálené pánvi, nejlépe litinové. Dobře opečená placka na sobě má hnědé puchýřky. Po upečení placky potíráme z obou stran rozpuštěným tukem. Po každé upečené placce musíme pánev zbavit opadaných zbytků, nejlepší je vytřít ji papírovou utěrkou.
Bramborové lokše se mohou také plnit slanou nebo sladkou náplní.

NÁPLŇ DO BRAMBOROVÝCH LOKŠŮ

SLANÁ VARIANTA

1 lžíce	sádlo
1 ks	cibule
300 g	kuřecí játra
1 lžíce	plnotučná hořčice
1 špetka	mletý kmín
dle chuti	sůl
dle chuti	pepř

Postup:
Na pánvi rozpustíme sádlo, přidáme nadrobno nakrájenou středně velkou cibuli, orestujeme, přidáme najemno pokrájená kuřecí játra, hořčici, osolíme, okmínujeme a opepříme. Vše společně dusíme doměkka. Směs příliš nepodléváme, nepotřebujeme vytvořit omáčku, spíše trochu sósu.

SLADKÁ VARIANTA

dle chuti	švestková povidla
dle chuti	mletý mák
dle chuti	rozpuštěné máslo
dle chuti	práškový cukr

Postup:
Vše pečlivě promícháme, aby se nám ingredience dobře spojily.

STAROČESKÁ KULAJDA (4 porce)

400 g	brambory
2 ks	cibule
1 hrnek	čerstvé nebo sušené houby
700 ml	zeleninový vývar
200 ml	smetana ke šlehání 33%
2 lžíce	hladká mouka
5 lžic	máslo (3 do základu, 2 na jíšku)
5 ks	vejce
2 ks	bobkový list
5 kuliček	nové koření
půl lžičky	drcený kmín
dle chuti	sůl
dle chuti	pepř
1 snítka	čerstvý kopr
dle chuti	vinný ocet

Postup:
V hrnci rozpustíme máslo, přidáme najemno nakrájené menší cibule, které zpěníme dozlatova, přidáme asi půl lžičky kmínu a necháme provonět. Dále vložíme na kostičky nakrájené oloupané brambory, očištěné a na plátky nakrájené houby (mohou být i sušené, ty je však třeba předem namočit), zalijeme vývarem, přidáme bobkový list, nové koření, sůl, pepř a vše vaříme, dokud brambory nezměknou. Z másla a mouky si připravíme světlou jíšku, kterou polévku zahustíme. Z polévky vyjmeme bobkový list a nové koření a zjemníme smetanou ohřátou na pokojovou teplotu. Přidáme najemno nasekaný kopr a trochu vinného octa.
Vejce uvaříme natvrdo, nakrájíme na měsíčky a vložíme do polévky, která výborně chutná s pečivem, nejlépe domácím.

STAROČESKÉ HOUBOVÉ KRUPETO (4 porce)

600 g	vařené kroupy
200 g	sterilovaný hrášek
40 g	sušené houby
4 stroužky	česnek
2 ks	cibule
2 ks	mrkev
1 lžíce	sádlo
dle chuti	majoránka
dle chuti	kmín
dle chuti	pepř
dle chuti	sůl

Postup:
Kroupy vložíme do misky, zalijeme vlažnou vodou, propereme a scedíme. Poté je vložíme do většího hrnce a zalijeme dostatečným množstvím vody. Počítejte s tím, že nabydou.
Vodu osolíme a kroupy vaříme doměkka (zhruba dvacet až třicet minut). Uvařené kroupy scedíme. Na sádle dozlatova osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme předem namočené sušené houby, osolíme, okmínujeme a dusíme doměkka. Pak přidáme na kostičky nakrájenou povařenou mrkev, sterilovaný hrášek, vařené kroupy, dosolíme, opepříme, přidáme majoránku, prolisovaný česnek a necháme prohřát. Podáváme s kyselou zeleninou (okurka, kysané zelí).

MRKVANCE (4 porce)

300 g	polohrubá mouka
250 g	máslo
220 g	mrkev
1 sáček	prášek do pečiva
1 ks	vejce
dle chuti	povidla

Postup:
Očištěnou mrkev nastrouháme najemno, přidáme prosátou mouku, máslo, prášek do pečiva a žloutek, vypracujeme těsto, které necháme hodinu odležet v lednici. Poté ho rozválíme na plát silný zhruba tři milimetry a rozkrájíme na čtverce nebo trojúhelníky (velikost je na vás). Takto připravené těsto pomažeme povidly a smotáme do tvaru rohlíčku. Rohlíčky dáme na plech vyložený pečicím papírem a potřeme je rozšlehaným bílkem. Pečeme patnáct až dvacet minut na 180 °C. Ještě horké je pocukrujeme směsí moučkového a vanilkového cukru.

JAN CINA:

NĚJAKÁ UVOLNĚNOST A NECHAT VĚCI BÝT, TO BY NÁM VŠEM OBČAS PROSPĚLO

text: Václav Uher, moderátor Centra Paraple | **foto:** Lukáš Klingora

Na začátku října byl naším *Hostem pod Parapletem* herec Jan Cina. Na Centrum Paraple si udělal čas i přesto, že v té době podle svých slov pracoval na tři sta procent. Kalendář měl nabitý divadelními představeními, natáčením, a hlavně tanečními tréninky na *StarDance*. O to víc si vážíme, že na rozhovor přišel.

Mluvili jsme o jeho významných rolích, o přípravě na *StarDance*, dotkli jsme se zákulisí herecké profese, odlišnosti, principu života a významu duševního zdraví. Součástí večera byla i tradiční beseda s diváky.

Jan absolvoval pražskou konzervatoř i DAMU. Úspěšně se věnuje divadelnímu i filmovému herectví. Získal si široké spektrum fanoušků, od nejmenších diváků pohádky *Čertí brko*, po pamětníky, kteří sledovali minisérii *Herec*. Mezitím zvítězil ve známé show *Tvoje tvář má známý hlas*. A ačkoli v době přípravy článku ještě zdaleka nebyly známé výsledky, tak už tehdy jsem měl pocit, že zazáří i v taneční soutěži *StarDance*. A stalo se.

V jednom rozhovoru jste řekl, že se vám od srpna do října podařilo přijít včas na zkoušku *StarDance* pouze jednou. Čím to je?

Nedokážu se včas vypravit z domu. Vždycky mám pocit, že mám času dost. Vstanu brzy, udělám si plán a myslím si, že všechno stihnu. A ono ne.

Trénujete přes dva měsíce. Je víc unavená hlava nebo tělo?

Nejdřív byla víc unavená hlava a teď je určitě víc unavené tělo. Paní fyzioterapeutka mi řekla, že jsem v hrozném stavu a potřebuji regeneraci. Jsem ve fázi, kdy na ni nemám čas, a to se ukládá do svalů a obratlů. Do toho jsem zjistil, že mi vzniká zánět šlachy. Je to také tím, že se v červnu uvolnila kultura, divadla, natáčení. Kultura se rozjela na tři sta procent, aby se všechno dohnalo. A tak jsem od srpna naskočil do všech věcí zároveň, a to si vybírá svou daň.

Před začátkem soutěže jste říkal: „Chtěl bych, aby partnerka byla chápavá, ne příliš přísná a aby měla smysl pro humor.“ Tak jaká je Adriana Mašková?

To se vyplnilo. Smysl pro humor je důležitý a ten má. Chápavá je taky. Jen by na mě kupodivu mohla být přísnější.

Sázkové kanceláře vás vnímají jako favorita. Myslíte si, že jako herec, máte mezi ostatními soutěžícími nějakou výhodu?

Jako herci jsme zvyklí, že v divadlech zkoušíme od desíti dopoledne, pak máme něco odpoledne a večer hrajeme. Pokud tedy mám nějakou výhodu, tak v tom, že jsem na tréninkový režim zvyklý. To, že mě někdo pokládá za favorita, je pro mě příjemné, ale i svazující. Moc se mi o tom nechce přemýšlet, spíš do toho jdu s tím, že si to chci užít.

Poprvé jste hrál ve filmu *Smradi* (r. 2002). Tato role vás ale od herectví na chvíli odradila. Proč?

Protože to byla první filmová zkušenost. Bylo mi asi jedenáct. Poprvé jsem viděl, co herectví a natáčení obnáší. Musíte vstávat, i když se vám nechce. Přišla mi ale zajímavá pozice režiséra, který všechno hezky vede. Přemýšlel jsem tedy o režírování, ale nakonec jsem stejně vystudoval herectví. Teď, z pozice třiatřicetiletého Honzy, bych ale svému „já“ přece jen řekl, že si tu konzervatoř mohl odpustit a jít na gympl. Měl by čas dospět, hledat se, ujasňovat si názor, zda opravdu chce dělat divadlo, jak ho chce dělat a až pak třeba šel na DAMU, kde by už opravdu věděl, kdo je, co je a co chce tím divadlem říct.

Jaké pocity ve vás vyvolala role a vůbec celá tematika minisérie *Herec*, která pojednává o 50. letech?

Přečetl jsem si scénář, který se mi moc líbil. Pak jsem si uvědomil, aha, já mám tu roli hrát. Vyděsil jsem se. Jak to udělám? Vždyť to je hrozný, co tam ten člověk dělá. Řekl jsem si, dobře, zkusím najít něco, co nás s postavou spojuje. Klíčem k tomu bylo, že jsem si uvědomil drobné lži, které v životě dělám. Negativní dopad lži je stejný, ať spolupracujete s STB a nemáte čisté svědomí nebo jestli lžete

svým blízkým. Uvědomil jsem si, že nečisté svědomí znám a tahle pachuť byla klíčem k postavě Standy Láníka. Pochopil jsem lépe, co dělá a jak se rozhoduje.

Odnesl jsem silný zážitek ze Šumavy, kde se točilo jisté téma útěku. Točili jsme po nocích a já jsem si uvědomil, co všechno ti lidé museli dát všanc. Koho museli opustit a jak hrozný to musel být pocit. Nehledě na to, že tento stav i dnes prožívá mnoho lidí ve světě, kteří musí odněkud někam prchat. Všichni jsme tam v noci seděli a bylo nám z toho špatně.

Co je kromě talentu a dřiny potřeba k tomu, aby byl herec úspěšný?

Ještě bych tam přidal štěstí, které je v herectví hodně důležité. A taky třeba to, kdo na vás narazí. V hereckém světě hraje roli také to, jaký jste typ herce a jaký typ herce zrovna letí nebo jaká tematika se točí. Já mám pocit, že my, mladí herci, vypadáme teď všichni podobně. Jsme takoví tmavovlasí, kudrnatí, okatí kluci.

Běžně se říká: „Nehraj to na mě.“ Využíváte hereckého nadání, abyste dosáhl malých vítězství ve všedních dnech? Na úřadech nebo doma.

Chci říct, že ne, ale myslím, že jo. Občas je dobré udělat nějaké drama. Dřív jsem se snažil jednat tak, abych žádné drama nevyvolal, ale teď se učím občas nějaké vědomě vyvolat a zgustnout si na něm. Vyventilovat emoce je úlevné.

Ve *Studiu DVA* hrajete hlavní roli v představení *Malý princ*. Musel jste urazit dlouhou cestu, abyste se do postavy Malého prince dostal nebo ho máte v sobě?

Myslel jsem si, že ho v sobě mám, pak jsem se ale lekl, že ne. Teď ho v sobě objevuji. Nevím, jestli se v představením stávám Malým princem, ale malým Honzou určitě.

Jaký je váš nejoblíbenější český herec?

Mám rád Miloslava Königa z *Divadla Na zábradlí*. Je mi líto, že není známější a víc netočí. Je mu asi čtyřicet a podle mě je génius. Krásně zpívá, skládá hudbu a hraje jako skoro nikdo tady v Čechách.

Jaký český film jste viděl nejvíckrát?

Samotáře. V sedmnácti jsem ten film viděl v kině Ládví a měl pocit, že jsem dospělý. Měl jsem kazetu a dodnes zbožňuji ten soundtrack. Měl jsem naposlouchané dialogy. Třeba ten dialog Vesny a Macháčka: „Lidi jsou tady k sobě zlý.“ „Já myslím, že lidi málo hulej…“

A souhlasíte s tím?

Do jisté míry jo. Nevím, jestli by hulení spasilo svět, ale nějaká uvolněnost a nechat věci být, to by nám všem občas prospělo.

V seriálu *Most*, který se dotýká také romské problematiky, jste daboval ústřední postavu Dáši. Vy sám jste z jedné poloviny Rom. Dostal jste se někdy kvůli tomu do znevýhodněného postavení?

Ne vědomě. Zajímalo by mě, jestli by se mi herecky dařilo, kdybych byl tmavší. V herectví má všechno nějaký znak. Když je někdo silný nebo tmavý, už to o postavě, kterou ztvárňuje něco vypovídá. Mně by se ale samozřejmě líbilo, kdyby se to vůbec neřešilo.

Některá odlišnost vidět je, jiná není. V našem případě, myslím vozíčkářů, hendikep vidět je a vozík za nás „mluví“ sám. Ale co když někdo cítí odlišnost uvnitř, třeba v případě sexuální orientace? Bylo pro vás těžké jít s pravdou ven a jak to probíhalo?

Naštěstí ideálně. Nejtěžší to bylo asi pro rodiče. Dítě nějak vychováváte, malujete si jeho budoucnost a najednou je to trošku jinak. Musíte se s tím vyrovnat. Mým rodičům to tedy nějakou dobu trvalo. Asi měsíc. Šli se radit k nějakému terapeutovi, ale pak to proběhlo hladce. Vycházíme spolu řadu let napříč všemi rodinnými vztahy.

Navíc jsem se pohyboval v uměleckém prostředí, kde je normální být svůj. Když se podíváte na herce, jsou to občas hrozně divný lidi. I tak jsem řešil, jestli o tom chci mluvit, protože pro mě to není téma.

Nebyl bych rád, aby zrovna tohle bylo na mě zajímavé. Byl bych radši, aby bylo zajímavé to, co dělám a jak přemýšlím.

S partnerem jste spolu patnáct let. Jaký recept na partnerský vztah byste doporučil?

Mluvit. Já řeknu bílá, ale druhý si představí jinou bílou, a tam vznikají problémy. Je dobré si vyjasňovat, co myslím tím, když říkám to a to. Je to neustálá práce. Také je dobré si uvědomit, že se v průběhu vztahu měníte. Každý se mění. Vytváříme si názory a měníme je. Je dobré to zohlednit a respektovat.

Je něco, na co jste vy v poslední době zásadně změnil názor?

Dřív jsem byl víc ovlivnitelný, dnes si víc stojím za svým. Učím se vytvořit si názor a následně ho ustát.

Někteří lidé využívají terapie, až když jim je nejhůř. Jiní je absolvují průběžně, k osvěžení a posílení psychické kondice, jako jakousi formu duševní hygieny. Do které z těchto skupin byste se zařadil?

Péče o ducha mi připadá stejně důležitá jako péče o tělo, takže navštěvuji různé „terapie“. Jmenuje se to *sebezkušenostní filozofie* a taky *principy života*. Přivedla mě k tomu Simona Babčáková. Objevujete v sobě principy, které vám překáží a chcete je změnit. Jednou za čtvrt roku probíhá skupinový seminář a vy pak máte tři měsíce na to aplikovat, na co jste přišli a daný princip přepsat.

Loňský podzim byl asi pro nás všechny složitější než ty předchozí. A protože v rodině máme predispozice k nějakým depresím, byl jsem ve stavu, kdy jsem si říkal: „Aha. Jestli ona už to není ta deprese.“ Vyhledal jsem pomoc a tam mě uklidnili, že to sice deprese je, ale dá se s ní pracovat. Začal jsem chodit na *psychoanalýzu*, která mě baví dodnes. Zejména v kombinaci s těmi *principy života*. Pracuje se v ní hodně s dětstvím. Vaše hlava si uvědomí spoustu věcí, na které by jinak nepřišla.

Takže lidem, kteří si říkají: „Přece na tom ještě nejsem tak zle, abych šel k psychologovi,“ byste doporučil, aby to zvážili?

Já myslím, že už na základní škole by mohla být součástí výuky nějaká duševní hygiena a meditace. Nestarat se pouze o tělo, ale také o duši.

KŘÍŽOVÝ VÝSLECH

Stan nebo hotel?
Dlemping. To je takový hogo fogo kemping.

Netflix nebo Český rozhlas Vltava?
Český rozhlas Vltava.

Hospoda nebo kavárna?
Kavárna.

Komedie nebo drama?
Drama.

Hory nebo pláž?
Pláž s horami.

Seriál *Herec* nebo představení *Malý princ*?
Malý princ.

Dan Nekonečný nebo Michael Jackson? (pozn.: Janovy dětské vzory)
To je stejné, jeden Čech a druhý Američan.

Srdce nebo rozum?
Srdce.

Poezie nebo próza?
Próza.

Černá nebo bílá?
Bílá.

ROK NA VOZEJKU ANEB KDYŽ SE CHCE, TAK TO JDE

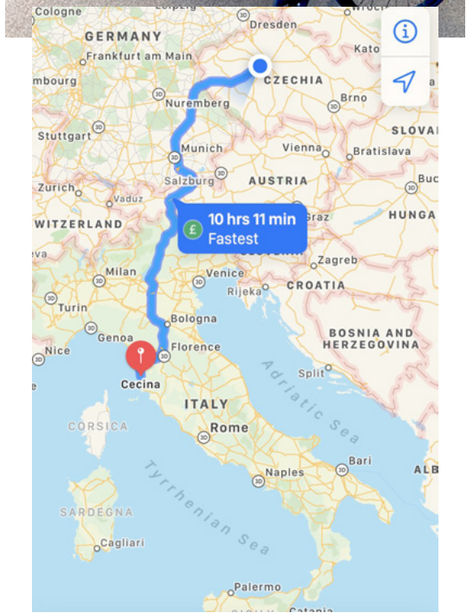
text: Anna Beránková, klientka Centra Paraple | **foto:** Archiv Anny Beránkové

Je to něco přes rok, kdy jsem prodělala sedmitýdenní ozařování nádoru na mozku následované urgentní operací, která mi zachránila život. Zůstala mi však po ní zhoršená rovnováha a špatná koordinace pohybů na pravé straně. No, a tak jsem se rozhodla pro vozejk. Nebyla to jednoduchá volba. Jako i jiné životní změny jsem ji oplakala a několikrát dokonce přemýšlela, že život skončím. Ale po podzimu přišla zima, po zimě zas jaro a já se pomalu ale jistě zlepšovala.

Být na vozíku je moc zajímavé. Dá vám to nový pohled na svět, na lidi. I mně to změnilo perspektivu na několik věcí. A každý den se stále učím.

V září jsme s rodinou vyjeli do Toskánska, konkrétně do Ceciny. Pro mě to znamenalo mnoho poprvé. Být na vozíku v Itálii bylo jedním z nich. Nevěděla jsem co očekávat, ale Toskánsko mě prostě a jednoduše mile překvapilo. Bezbariérové bydlení, vstup do bazénu, mnoha restaurací a barů, část pláže pro hendikepované, dva tisíce čtyři sta let staré město Volterra, kde se dá pohybovat i přes problémy s mobilitou. A seznam by mohl pokračovat.

Nejsem naivní. Jsem si moc dobře vědoma, že ne vše je bezbariérové. Například, šikmá věž v Pise nemá a pravděpodobně nebude mít výtah. Navíc toto byl bohatý sever. Puglie na jihu by možná byla jiná. Moje dobrá kamarádka Giulia je ze Sicílie. Tak třeba se tam taky někdy vydám a zase vám podám zprávu.



P.S. Prosím, nesmějte se mému vozejku. Vím, že je hrozný, ale teď už mám nový, vážně :)

Z této dovolené si odnáším pár životních mouder. Například, že po každém dešti znova vysvitne sluníčko. Že nepochopený italský vtip může vést k novému mezinárodnímu konfliktu a že je extrémně důležité obklopovat se lidmi, kteří vás mají bezpodmínečně rádi. A že lékořicové gelato je fakt hnusné.

Ale hlavně, že to vždycky nějak jde. A pokud může být k vozíčkářům vstřícné dva tisíce let staré město, tak nevidím důvod, proč by i Čechy nemohly být více bezbariérové. Ano, to mluvím o tobě, historická dlažbo! Když se chce, tak to jde a může to jít ještě lépe. Pokud budou lidé, kteří staví chodníky, mosty a budovy myslet na ostatní, svět bude přístupnější. Stačilo by myslet na to, že kdyby byli v podobné situaci, asi by také nechtěli být zalezlí doma v pátém patře a litovat se. Určitě by také chtěli jít ven na čerstvý vzduch, dojet si třeba na trh koupit chleba a vajíčka, popovídat si s prodavačem kávy a společně se zasmát novodobé politice. Čím méně bariérám budeme my vozíčkáři čelit, tím více půjdeme ven. Čím více půjdeme ven, tím více nás ostatní uvidí a nebudou se na nás dívat jako na mimozemšťany. Pokud budeme více zapojeni do společnosti, ostatní lépe pochopí naše problémy. Když se zlepší komunikace, vyhneme se nedorozumění, které stejně vede jen k rozdělování nás všech. A to snad nikdo nechce. Když to jde v antickém městě, pak to jde všude!

Jak to vidí Eliška

Něco málo o Elišce:

„Je mi 11 let, chodím do primy víceletého gymnázia, ráda tančím a čtu japonskou mangu.“

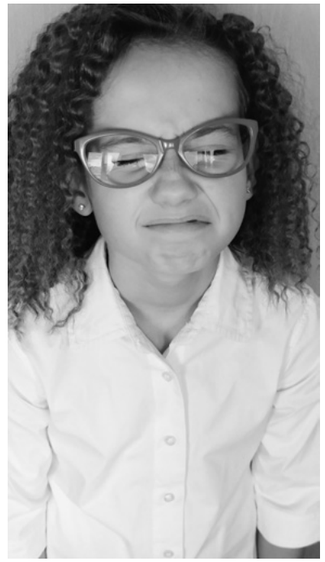
text: Eliška Křenková, dcera Lenky Křenkové, produkční Centra Paraple | **foto:** Archiv Elišky Křenkové

Když je to možné, snažím se svůj text propojit s hlavním tématem vydání. Někdy to jde líp, někdy hůř, někdy vůbec. Tentokrát to šlo. Tématem je psychohygiena, což je způsob, jak si očistit duši a mysl. *Psychohygiena* učí člověka, jak má předcházet zlým „duchům“, kteří ho mohou trápit a jak se s nimi vypořádat. Je to vlastně takový úklid duše.

Já takovou malou očistu používám třeba před testem nebo písemkou ve škole. Nejdřív se projdu po chodbě, potom se napiji a nadechnu se a vydechnu. Pak si řeknu, že jsem pro to, abych měla jedničku, udělala vše. No a když test napíšu, tak je mi líp, protože už to mám za sebou. A taky se s holkami o přestávce zkoušíme. Máme takový rituál, kdy jedna druhou navzájem zkouší z výpisků a dáváme si na střídačku různé otázky. Tím si to zopakujeme a procvičíme a všechny jsme pak víc v klidu.

Když jsem ještě závodila na turnajích v badmintonu, tak jsem byla strašně nervózní. Musela jsem několikrát na záchod a vůbec se mi do ničeho nechtělo. Mamka mi řekla, ať se protáhnu a rozehraji. Potom jsem mezi kamarády úplně zapomněla, že jsem na turnaji a myslela jsem si, že jsem na obyčejném tréninku. Sice ve mně nervozita ještě byla, ale bylo to lepší.

Taky se třeba bojím, když mamka večer dlouho nejede domů. Stejné je to i s taťkou. Mám starost, že se jim něco stalo, že měli například autonehodu a nemůžu spát. Je mi blbě od žaludku a furt čekám, kdy dorazí. Až se někdy musím mamky nebo taťky zeptat, kdy ten druhý přijede. Ale potom se otočím v posteli a hraji si s plyšáky, a nakonec to nevydržím a usnu. Jenom mě potom mrzí, že jsem je nestihla. Občas se mi z toho v hlavě honí špatné myšlenky a potom z toho mám zlé sny.



O duši se musíme starat, stejně jako o všecky orgány a celé tělo. I duše má svého doktora, jako třeba ucho otorinolaryngologa. Doktor pro duši se jmenuje psycholog a můžete si u něj ulevit od všech věcí, které máte na srdci a on to nikomu nepoví. Vlastně jenom poslouchá a klade vám různé otázky. Snaží se vám pomoct a hledat východisko. Můžete mu říct úplně cokoli.

Já jsem před přijímačkami na gympl dostala do pití Bachovy kapky. Vůbec jsem pak nebyla nervózní a šlo mi to celkem dobře. Myslím, že mají účinek. A to se někdy fakt hodí.

Obzvlášť teď při covidu se stresují skoro všichni. Hlavně ať je vláda spokojená, lockdown skončí a klesá počet nakažených. Každý myslí na pravidla covidu a na svojí práci, až úplně zapomene na svoje duševní zdraví. Stejné je to třeba při šikaně (jakéhokoli druhu). Myslíte na to, bojíte se, nikomu to neřeknete a pak už to trápení nedáváte. Není vám dobře a potřebujete, aby vám všichni dali pokoj. Ale když to nikomu neřeknete a neřídíte se pravidlem „co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“, tak je vám hůř a hůř, až se z toho třeba zblázníte.

A to neplatí jen u šikany. Když například přišel na jaře tohohle roku lockdown a my jsme musely se ségrou zůstat doma, tak mamka ztratila nervy. Měla hodně práce a ještě k tomu nás na on-line výukách. To byla úplně nadranc. Vůbec neměla čas na sebe. Chápu, že byla unavená, protože když jste přes den jako telefonní ústředna, dáváte pozor na svoje děti, vaříte a po nocích ještě sedíte u počítače, tak je to vyčerpávající. To bych asi taky nedala.

I moje babička měla a má strach o dědu. Tedy spíš obě babičky měly o dědy strach, aby se jim nic nestalo. Jenomže strach se proměnil ve stres. Jedna babička se z toho nějak dostala, i když strach má neustále. Druhá potom byla i nešťastná, protože navíc nechodila do práce, děda byl nemocný a jí začalo být hodně smutno. Musela navštívit psychologa a brát podobné kapičky, jako jsou Bachovy kapky. Nyní je děda už v pořádku a zdravý. Svoje zdraví si ale musí stále hlídat a pečovat o něj, jako všichni. A taky o svou a babiččinu duši. To je prostě pořád covid, zprávy, média, internet… Bohužel, covid tady s námi už asi zůstane a my se s tím musíme po všech stránkách nějak vypořádat.

Jedna naše učitelka na gymnáziu studuje na psychologa. To je teda vážně borec, protože být psychologem a poslouchat ty smutné příběhy lidí, to by se mi vážně moc nechtělo. Navíc bych se z toho asi sama zhroutila, jak jsou některé příběhy smutné. Nejvíc smutné jsou podle mě asi příběhy dětí s psychickými potížemi a rodičů s postiženými nebo nemocnými dětmi. Těch mi je vážně líto.

A jak tedy na tu psychohygienu? Když jsem si o ní na internetu hledala nějaké články a informace, našla jsem pár tipů, jak si zlepšit duševní zdraví a bojovat proti stresu a úzkosti. Odborníci doporučovali dobrý spánek, meditaci, hodně pohybu a vyváženou stravu. No a co to znamená? Jít na procházku se psem, jíst hodně ovoce, zeleniny a bílkovin, zkusit cvičit jógu a jít brzy spát. A kdyby se vám po tom všem neulevilo, tak se to nebojte někomu říct!

ČISTÁ MYSL

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **ilustrace:** Tomáš Svoboda

Milé děti,

začíná nám nový rok. Každý začátek je dobrý tím, že je jako nepopsaný list papíru nebo jako když začnete hrát novou hru. Je totiž jen na vás, jak svůj list popíšete. V tomto vydání Magazínu Paraple se věnujeme tématu, které bychom trochu zjednodušeně mohli nazvat *čistá mysl*. Co to znamená? Že je občas potřeba si, stejně jako pokojíček, uklidit nebo lépe řečeno uspořádat si i své myšlenky. A často to není vůbec jednoduché. Zbavit se myšlenek totiž není tak lehké, jako třeba rozbitých hraček nebo věcí, které už nám nedělají radost.

Součástí takového úklidu je zejména práce s neradostnými či zatěžujícími myšlenkami. Myšlenkami, které mohou vycházet z reálných, těžkých událostí, ale i z fantazií, kterými si dotváříme svůj pohled na svět tam, kde nevíme nebo ani nemůžeme vědět, jak to ve skutečnosti je.

Nevím, zda znáte citát: **„Bože, dej mi sílu, abych změnil věci, které změnit mohu. Dej mi trpělivost, abych snášel věci, které změnit nemohu. A dej mi moudrost, abych obojí od sebe odlišil.“**

Tento citát se v různých obměnách objevuje, co je lidstvo lidstvem. Jeho základní myšlenka se dá použít jako návod, jak ulevit přetížené hlavičce.

1 Silák – mění věci, které může

Utřiďte si v hlavě, co můžete změnit samy a udělejte si na to plán. Takových věcí může být samozřejmě více. Zrovna já to opravdu chápu, sám jich mám fůru. Zaměřte se ale jen na jednu z nich a až ji vyřešíte, pokračujte dál. Je to lepší než jich řešit víc najednou, protože vidíte okamžitý výsledek. A nebojte se za řešení každé z nich odměnit.

2 Ještě větší silák – snáší to, co změnit nemůže

S úklidem myšlenek týkajících se věcí, které nemůžete změnit je to horší. Můžete je sice hezky poskládat do šuplíku, ale stále tam budou. A chodit kolem šuplíku a bát se do něj nakouknout rozhodně není dobré. Ale myslete na to, že do něj nemusíte koukat osamoceně. Můžete si vzít na pomoc rodiče, prarodiče, kamarády nebo třeba poprosit o radu učitele ve škole.

Vím, že je vám jasné, že takové věci na světě jsou. Například aktuální situace kolem pandemie koronaviru, kdy musíte trpělivě čekat, jak co bude rozhodnuto. Budete chodit do školy nebo se zase učit on-line? Budete se ve škole a na kroužcích muset testovat? Pomůže nám v boji s touto nemocí očkování? Budete se muset očkovat i vy a jestliže ano, je to pro vás bezpečné?

Mluvte o všem, co vás trápí, aby vám to v tom pomyslném šuplíku nehnilo a aby vám z něj linoucí se zápach neznepříjemňoval jinak krásně uklizený pokojík.

3

Poslední část citátu je určena zejména dospělým, kteří mohou využít své větší životní zkušenosti a pomoci vám rozlišit, co můžete a co nemůžete změnit.

A určitě neuděláte chybu, pokud udržení čisté mysli podpoříte následovně:

- Dělejte si v životě radost, byť jen drobnou, kdykoli můžete.
- Smějte se se svými blízkými.
- Mazlete se se svými domácími mazlíčky.
- Dobře jezte a nezapomínejte na dostatek chutného ovoce a zeleniny (Jasně, i ta může být dobrá.).
- Pijte čistou vodu.
- Choďte často ven a vyrazte do přírody, kdykoli můžete.
- Sportujte.
- Zpívejte si.
- Vypište se ze svého trápení do deníčku.
- Zhluboka dýchejte.
- Hodně spěte.
- Dávejte a přijímejte lásku.

Přeji vám, ať se vám daří si udržet vaše hlavičky nebolavé a vůbec krásný celý rok 2022

Váš David

CZEPA
foto: Archiv CZEPA

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

CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ
HÁJÍME PRÁVA A ZÁJMY VOZÍČKÁŘŮ PO PORANĚNÍ MÍCHY

KONFERENCE CZEPA ÚSPĚŠNĚ ZA NÁMI

8. multioborová konference CZEPA "Léčba a rehabilitace spinálních pacientů před 30 lety a dnes" se konala v pátek 5. listopadu 2021 za účasti mnoha předních odborníků na spinální problematiku.

I letos se Konference CZEPA těšila velké účasti. Přítomných sto třináct účastníků navštívilo moderní bezbariérový prostor Chvalská stodola a vyslechlo osmnáct přednášek lékařů, fyzioterapeutů, ergoterapeutů, zdravotních sester, právníků, sociálních pracovníků a zástupců neziskových organizací, kteří se profesně věnují podpoře lidí s poraněním míchy. Účastníci konference si mohli poslechnout zajímavé příspěvky a seznámit se s kompenzačními pomůckami a navázat kontakty s kolegy z oboru.

Děkujeme všem přednášejícím a zúčastněným za milé setkání a za společné zamyšlení nad problematikou spinálních pacientů v ČR.

Video z konference naleznete na tomto odkazu → https://www.youtube.com/watch?v=C-1gOcqeh2Yg&t=1s.

PRESTIŽNÍ OCENĚNÍ PRO ZDEŇKU FALTÝNKOVOU

Zdeňka Faltýnková, spinální specialistka CZEPA, byla za svou dlouholetou činnost, kterou věnovala spinálním pacientům oceněna **Cenou za mimořádný přínos oboru ergoterapie v rámci evropského regionu**. Zdeňce patří obrovský dík za její skvělou práci a moc gratulujeme!

Zdeňka Faltýnková je známá spinální specialistka, fyzioterapeutka a ergoterapeutka, která se celý profesní život věnuje tématu spinálních pacientů a dalších pacientů s poruchou mobility. Letos získala prestižní ocenění *Rady ergoterapeutů evropských zemí* za mimořádný přínos oboru ergoterapie v rámci evropského regionu. Speciální videogratulaci v rámci Konference CZEPA přednesla Jana Jelínková, prezidentka České asociace ergoterapeutů ČR.

Video z konference naleznete na tomto odkazu → https://www.youtube.com/watch?v=C-1gOcqeh2Yg&t=1s.

VÝJIMEČNÁ ŽENA ALENA JANČÍKOVÁ

Osm úžasných, obdivuhodných a inspirativních žen nominovali čtenáři do prvního ročníku projektu **Moje Heroine**. A jednou z těchto žen je také **Alena Jančíková, ředitelka asociace CZEPA**.

První ročník tohoto projektu je o ženách, které mají odvahu měnit svět kolem sebe, odhodlání pomáhat potřebným a sílu postavit se nespravedlnosti. Všechny jsou skutečnými hrdinkami a každá z nich si zaslouží být na obálce magazínu Heroine. Dávají ostatním sílu, poskytují podporu v nouzi, rvou se za slabší, bojují za napravení bezpráví a ani těžké životní zkoušky je nezlomily. Jednou z takových žen je **Alena Jančíková**.

HRDINSTVÍ JE UMĚT PŘIJMOUT SVŮJ NEDOKONALÝ ŽIVOT

Rozhovor s předsedkyní České asociace paraplegiků Alenou Jančíkovou pro časopis **Moje Heroine** najdete na tomto odkazu → https://vozejkov.cz/cz/pribehy/hrdinstvi-je-umet-prijmout-svuj-nedokonaly-zivot.

VOLNÉ MÍSTO PRO OZP: ASISTENT EKONOMA V ASOCIACI CZEPA!

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z.s. hledá kolegu na pozici **Asistent/ka ekonoma**. Sídlíme v kanceláři CZEPA, z.s. (Dygrýnova 816/ 8, Praha 14 – Černý Most) a hledáme kolegu, pro kterého bude inzerovaná pozice nejen prací, ale i zábavou a bude ho naplňovat.

V případně zájmu nám zašlete profesní životopis a motivační dopis. Bližší informace obdržíte od Bc. Petra Maliny, DiS, personálně-provozního manažera na tel.: 771 156 966.

PARKOUR BEZPEČNĚ ANEB "NEJSI BEZMOZEK"

Prevencí úrazů páteře a míchy se zabývá **projekt BanalFatal!** Kampaň Nejsi bezmozek! upozorňuje na nebezpečí úrazů páteře a míchy při parkouru.

YouTube je plný videí, jak se sám naučit prvky parkouru. Je však důležité, aby začátečníci mysleli na svou fyzickou a psychickou připravenost. Existuje spousta trenérů parkouru a parkourové haly, kde se všechno naučíte pod dohledem. Spot BanalFatal! Nejsi bezmozek! upozorňuje děti a rodiče na to, jak je při parkourových aktivitách důležitá fyzická zdatnost a profesionální průprava. V hlavních rolích Hynek Čermák, Tomáš Zonyga a Matěj. Tak video nezapomeňte pustit vašim dětem, ať ví, že spoléhat se jen na anděla strážného se opravdu nevyplácí!

NEBUĎTE NA PROBLÉMY SAMI

Česká asociace paraplegiků CZEPA nabízí v rámci odborného sociálního poradenství službu **psychologického poradenství, psychoterapie**. Na problémy totiž nemusíte být sami.

Až deset setkání s psychologem můžete využít v rámci osobního setkání v kanceláři CZEPA, ev. s možností kombinace dojíždění a příležitostného on-line setkání. Služba je určena lidem s poraněním míchy, ev. osobám s jiným tělesným postižením a pečujícím osobám. Služba je bezplatná, vážní zájemci však skládají vratnou finanční zálohu.

Bližší informace naleznete na našich stránkách (→ https://vozejkov.cz/cz/aktuality/sluzby/psychologicke-poradenstvi-psychoterapie) či u sociálních pracovnic CZEPA. V případě, že chcete službu psychologického poradenství/psychoterapie využít, kontaktujte sociální pracovnice asociace CZEPA, které vám zodpoví i případné další dotazy (tel.: 775 980 952 či 608 043 331 nebo e-mail kupkova@czepa.cz či sixtova@czepa.cz).

HVĚZDNÝ BAZAR "JUNGMANNOVA" NA NOVÉ ADRESE

Hvězdný bazar je charitativní obchod nejen s oblečením z druhé ruky, který zároveň slouží jako tréninkové pracoviště pro vozíčkáře po poranění míchy. Česká asociace paraplegiků – CZEPA provozuje dva obchody, jeden v Karlíně a druhý v Jungmannově ulici, který **nově najdete na adrese Jungmannova 17/3**.

V Hvězdném bazaru pracuje třináct osob, z toho je osm vozíčkářů a dvě osoby s jiným hendikepem.

Hvězdný bazar, na který jste byli zvyklí v Jungmannově ulici v Praze, získal nové prostory o tři domy dál a stal se z něj ještě stylovější charitativní second hand. Pokud se chcete přesvědčit, že se CZEPA má opravdu čím chlubit, přijďte nás podpořit buď formou nákupu originálních kousků za pár korun do vašeho šatníku nebo darováním zachovalého a prodejného zboží.

PRVNÍ VOLEBNÍ OBDOBÍ PACIENTSKÉ RADY KONČÍ. CZEPA USILUJE O NOVÝ MANDÁT

V období 2017 –2021 zastupovala Zdeňka Faltýnková, spinální specialistka asociace CZEPA, cílovou skupinu pacientů s poraněním míchy v Pacientské radě, poradním orgánu Ministerstva zdravotnictví ČR. Také v druhém volebním období je připravena zúročit své zkušenosti a dál hájit práva a zájmy spinálních pacientů.

NYNÍ ON-LINE! WEBINÁŘ O ZDRAVÉM SEZENÍ NA VOZÍKU

Na youtube kanálu CZEPA můžete zhlédnout webinář "**Co je dobré vědět, když chceš zdravě sedět**" se spinální specialistkou Zdeňkou Faltýnkovou.

Webinářem provází Zdeňka Faltýnková, specialistka na spinální problematiku asociace CZEPA a Martin Mazurek, produktový manažer firmy Medicco. Ve videu se dozvíte vše o tom, na co dbát při správném sezení na vozíku. Jaká rizika přináší špatný sed, na co si dát pozor při výběru správného podsedáku a vozíku. V rámci praktických ukázek, se můžete seznámit s aktuální nabídkou podsedáků a vozíků a získat celou řadu praktických informací. Video vzniklo za podpory organizace CZEPA, z.s. a Ministerstva zdravotnictví ČR.

KAM LETOS POJEDETE LYŽOVAT?

Protože je mezi vozíčkáři také spousta aktivních sportovců, lyžařů, rozhodli jsme se vám přinášet **tipy na česká i zahraniční lyžařská střediska**. Najdete je i v naší aplikaci VozejkMap, stejně jako tipy na organizace, které se výukou lyžování zabývají. První zastávkou našeho zimního seriálu je **SKI RESORT BUKOVÁ HORA** (→ https://www.skibukovka.cz/cz/).

DĚKUJEME
NAŠIM PARTNERŮM

generální partner

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

hlavní partneři

KODL GALERIE
Pilsner Urquell
trigema
VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ
ŠKODA
abakuos NADAČNÍ FOND
OREA Hotels & Resorts
Vinné sklepy Lechovice
VK& Vyskočil Krošlák & spol. Advokátní a patentová kancelář
Rozhodují činy.
Kaufland

hlavní mediální partneři

Česká televize
Radiožurnál Český rozhlas

veřejný sektor

MPSV
PRAHA PRAGUE
Městská část Praha 10
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Děkujeme, že v tom jedete s námi!

www.paraple.cz |