

# Paraple

MAGAZÍN

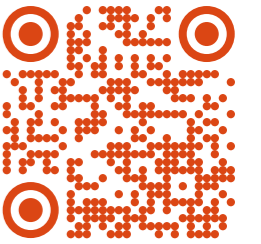
DUBEN 2026

TÉMA  
Zdeněk  
Svěrák 90



# SKODA Handy

1.–29. května 2026  
online – kdekoli a kdykoli



# Běh pro Paraple

Každý svou  
cestou, ale všichni  
k jednomu cíli



**Žijte naplno a bez bariér s programem Škoda Handy**

Objevte na své životní cestě stále nové možnosti a využijte benefity programu Škoda Handy. Držitelům průkazů ZTP a ZTP/P nabízíme vozy za zvýhodněnou cenu včetně jejich úprav na míru. Pomůžeme Vám také s žádostí o státní příspěvek a zajistíme pro Vás i přednostní servis nebo výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Se zájmem o předváděcí jízdu či zapůjčení vozu se speciální úpravou, pro ruční řízení, se na nás neváhejte obrátit v autorizovaných centrech Škoda Handy.



SKODA Financial Services

Díky penězům ze startovního můžeme lidem po poranění míchy poskytovat sociální rehabilitace, zdravotní služby a tematické pobyty. **Děkujeme za podporu!**





- 6 OČIMA DAVIDA LUKEŠE** Mých deset paraplecích let
- 8 O NÁS** Správní a dozorčí rada: podpora, rozvoj, kontrola
- 10 TÉMA** Zdeněk Svěrák 90
- TÉMA** Charitativní aukce: Skutečná hodnota vzniká, když se darovaný předmět promění v podporu lidí, projektů nebo změn
- 22 OSOBNOST** Život ve vlastních rukách (Zuzana Gregorová)
- 31 HUMANS OF PARAPLE** Nemyslím si, že něco nejde. Jen je občas třeba najít jinou cestu (Zuzana)
- 35 ZDRAVÍ** Dekubity: Jak si s nimi poradit
- 40 NÁVAZNÉ SLUŽBY** Dekubity: Časné řešení zvyšuje šanci na úspěch
- 41 ZDRAVÍ** Výživa v prevenci a léčbě dekubitů
- 45 FOTOSERIÁL** Když se zručnost potká s odhodláním
- 48 O NÁS** Znovu na lyžích. Týden v Jizerských horách
- 50 O NÁS** Zimní paralympiáda a sporty v Centru Paraple
- 52 ZDRAVÍ** Plán B. Znáte alternativy k lince 155?

- 54 O NÁS** Síla, křehkost i naděje. Nový dokument o Centru Paraple
- 55 O NÁS** Máme výsledky! Magazín Paraple vašimi očima
- 56 KOMPAS**
- 57 DĚKUJEME** Od losu k rehabilitační pomůcce. Rok spolupráce s Allwynem
- O NÁS** Vertikalizační kostka: Spojení designu a fyzioterapie pro efektivnější a dostupnou rehabilitaci
- 58 DĚKUJEME** Freeloo. Jde o efektivitu nás všech
- 61 SAVE THE DATE** Společně i v roce 2026
- 62 DĚKUJEME** Centrum Paraple a Toyota Material Handling: Skutečný rozměr partnerství
- 63 DĚKUJEME**
- 64 RECEPTÁŘ** Strava jako prevence
- 68 RECENZE** Filmová krása Zdeňka Svěráka
- 72 PRO DĚTI** Pohádka o dobrosrdečném Zdeňkovi a kouzelném Parapleti
- 74 KOMIKS**
- 76 CZEPA**

Milí přátelé a čtenáři Magazínu Paraple,

v editorialech vás vždy upozorňujeme na to nejpodstatnější, co v našem magazínu najdete. Zkusíte uhodnout, co je to tentokrát? Za nás určitě významné životní jubileum Zdeňka Svěráka. A ač má narozeniny pan Svěrák, dárek pro vás máme my – rozhovor, který s ním vedl náš spolupracovník Václav Uher. Mluvili o dětství, tvorbě, popularitě, ale samozřejmě i o Centru Paraple a mnohém dalším.

Dalším velkým tématem tohoto vydání jsou charitativní aukce. Je jich kolem nás mnoho a tak možná i ve vás budí otázky typu: dají se na nich vydražit hodnotná díla, jak na ně nahlízejí umělci a jakou mají přidanou hodnotu? Velmi se mi líbí konstatování autorů článku: „Skutečná hodnota vzniká až ve chvíli, kdy se darovaný předmět promění v podporu konkrétních lidí, projektů nebo změn, které by bez této pomoci nemohly vzniknout.“

Ale přenesme se dál. Dekubity jsou tím, na co chceme s velkým vykřičníkem upozornit v rubrice Zdraví. Jde sice o opakovanou, ale přesto stále velmi aktuální věc, kterou je třeba náležitě připomenout. Nejen loňská zkušenost nám totiž jasně ukázala, že k nárůstu jejich výskytu u lidí s poraněnou míchou dochází v období letních měsíců, které se nezadržitelně blíží. A být připraven se rozhodně vyplatí.

V časopisu dále najdete příběhy a pohledy na svět zajímavých osobností, ukážeme vám akce, které jsme uspořádali, a upozorníme na ty, které plánujeme. A ještě o hodně víc.

Krásný jarní čas vám přeje a o prázdninách opět na dočtenou se těší

*Alexandra Šilhánová*

Alexandra Šilhánová  
ŠÉFREDAKTORKA

**Magazín Paraple vydalo:**  
Centrum Paraple, o.p.s.  
Ovčárácká 471/1b, Praha 10

tel.: 274 771 478  
e-mail: [paraple@paraple.cz](mailto:paraple@paraple.cz)  
[www.paraple.cz](http://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 24. 2. 2026.

**Další číslo vychází v červnu 2026, uzávěrka 15. 5. 2026.**

**Náklad:**  
900 ks

**Vytiskla tiskárna:**  
Artprint, Tomsava 6, Praha 10

**Vydání připravili:**  
Centrum Paraple  
David Lukeš – ředitel  
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka  
Miroslav Černý  
Tomáš Drábek  
Daniela Hlaváčková  
Lenka Honzátková  
Alena Jedličková  
Alena Kábrtová  
Štěpán Míkula  
Petr Oppenauer  
Alena Samcová  
Aneta Seidlová  
Andrea Smetanová  
Anna Trojánková  
Václav Uher  
Petra Vášová  
Karla Včeláková  
Jarmila Vrzalová  
František Vyskočil  
Petra Wattelle

*Další přispěvatelé*  
Honza Spěváček

**Jazyková korektura:**  
Petra Stejskalová

**Grafická úprava:**  
Lukáš Klingora

**Obálka a ilustrace:**  
Tomáš Svoboda



OČIMA DAVIDA LUKEŠE

# Mých deset paraplecích let

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

**N**a místo ředitele Centra Paraple jsem v roce 2016 původně nastupoval na přechodnou dobu. Letos v březnu jsem v jeho vedení oslavil deset let. Zásadní roli v mém životě ale hraje už mnohem déle.

Náš první kontakt proběhl na podzim roku 2001, kdy mě na spinální jednotce ve Fakultní nemocnici Motol navštívili jeho zástupci. A o Velikonocích 2002 jsem zde absolvoval první pobyt. Byl jsem dvacetiletý kluk po vážném úrazu, plný otázek a nejistoty, ale zároveň s velkou chutí pracovat a posouvat se, abych mohl žít co nejsamostatněji.

Věděl jsem, že je mi nejlépe, když se o sebe dokážu postarat sám a mohu se na sebe spolehnout. A že když to tak není, že nejsem spokojený. Zároveň jsem se ale musel vyrovnat s tím, že určitou pomoc už budu vždy potřebovat. V Centru Paraple jsem se učil obě tyto skutečnosti vybalancovat. Poprvé od úrazu jsem se tu

cítil opravdu dobře a normálně – jako člověk, který má právo žít život dál tak, jak sám chce. To pro mě znamenalo víc, než jsem si tehdy dokázal připustit.

Postupně jsem se do dění kolem Paraple zapojoval víc a víc. V roce 2004 jsem začal pomáhat Svazu paraplegiků (jednomu ze zakladatelů centra) s připomínkováním legislativy a od roku 2005 jsem byl členem jeho předsednictva. V roce 2010 jsem byl u rozdělení organizace na dva samostatné subjekty – Českou asociaci paraplegiků CZEPA a Centrum Paraple. Nebyl to jednoduchý proces, ale věřili jsme, že dává smysl. Od té doby jsem byl členem správní rady Centra Paraple a zároveň jednatelem CZEPA.

V roce 2015 správní rada odvolala kvůli neshodám ve směřování organizace tehdejší ředitelku, což znamenalo velkou nejistotu pro zaměstnance i klienty. Po řadě jednání jsem byl požádán, abych řízení organizace převzal.

Začátky nebyly jednoduché. Učil jsem se za pochodu, dělal chyby a mnohé věci pochopil až časem. Měl jsem však kolem sebe kolegy, kteří byli trpěliví a podporující. Postupně jsem si vybudoval důvěru a snad i respekt.

Za uplynulá léta jsem zjistil mnoho o řízení organizace s více než devadesáti zaměstnanci a desítkami externích spolupracovníků. Především jsem ale pochopil, jak pracovat s lidmi – naslouchat jim, provázet je a nést odpovědnost i ve chvílích, kdy není jednoznačně správné řešení.

Když se ohlédnu za těmi deseti lety v Centru Paraple a zamyslím se, co během nich bylo nejdůležitější, výsledek je zcela jasný. Jsou to právě lidé. A proto má Paraple takový smysl. Připomíná nám totiž, že lidskost a solidarita nejsou slabost, ale důležitý základ světa, ve kterém má smysl žít. ●

David

*Cítím velký závazek a odpovědnost za nastavení strategie organizace tak, aby její fungování bylo dlouhodobě udržitelné. Paraple je totiž skutečně potřeba, protože lidé s poraněním míchy tu jsou a budou a jejich život je náročný a vyžaduje komplexní podporu.*



O NÁS

# Správní a dozorčí rada: podpora, rozvoj, kontrola

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **Petr Hricko**

V uplynulém roce se v Centru Paraple uskutečnilo několik setkání správní a dozorčí rady, kterých se jako ředitel centra účastním. V jejich průběhu jsme otevřeně hovořili o budoucím směřování organizace a jejím rozvoji. Vyjasnili jsme si očekávání i možnosti zapojení jednotlivých členů správní a dozorčí rady a hledali rovnováhu mezi ambicemi a reálnými kapacitami. Shodli jsme se na tom, že důraz musíme klást na udržitelnost – finanční, personální i hodnotovou, protože je zřejmé, že v oblasti péče o lidi po poranění míchy nelze očekávat zásadní zlom, po kterém by již služby, které poskytujeme, nebyly potřebné.

Od správní rady jsme získali plný mandát pro přípravu strategického plánu na období 2028–2032, který veřejně představíme na podzim roku 2027. Nabídneme v něm nejen konkrétní plán kroků pro nejbližší roky, ale také výhled na deset a dvacet let. Dlouhodobá perspektiva je totiž pro nás zásadní – ať už jde o rozvoj terénních forem podpory lidí s poraněnou míchou, areálu v pražských Malešicích, posílení naší přítomnosti v regionech, nebo mezinárodní spolupráci. Jasnou prioritou a základním kamenem všech služeb však i nadále zůstává sociální rehabilitace.

Správní rada rovněž odsouhlasila pořízení pozemků v okolí centra a přilehlé budovy tiskárny a také zadání studie stavebního rozvoje Centra Paraple, která zohlední naše finanční možnosti i podmínky metropolitního plánu. O tomto zásadním projektu vás budeme podrobně informovat v některém z dalších letošních vydání Magazínu Paraple.

Na svém prosincovém zasedání a s doporučením dozorčí rady schválila správní rada výsledek hospodaření a výroční zprávu za rok 2025, a návrh vyrovnaného rozpočtu na rok 2026, který počítá s příjmy a výdaji ve výši téměř 100 milionů korun.

## Správní rada – dozorčí rada – ředitel

V obecně prospěšné společnosti hrají správní a dozorčí rada klíčovou roli při zajištění odpovědného řízení i transparentní kontroly.

Správní a dozorčí radu Centra Paraple, o. p. s., jmenují jeho zakladatelé – Zdeněk Svěrák a Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s.

**Správní rada** je nejvyšším orgánem společnosti – určuje její strategii, schvaluje rozpočet, účetní závěrku i výroční zprávu a jmenuje či odvolává ředitele. Má nejméně tři členy, kteří nesmějí být zároveň ředitelem organizace, a při výkonu své funkce nesou odpovědnost za to, že společnost naplňuje své poslání a že případný zisk není využíván ve prospěch zakladatelů či členů orgánů.

## Členové správní rady Centra Paraple

### František Vyskočil (předseda správní rady)

Advokát a zakládající partner advokátní kanceláře Vyskočil, Krošlák a partneři. Specializuje se na autorské, mediální a obchodní právo. Věnuje se pedagogické činnosti na Akademii múzických umění.

### Jiří Kříž (místopředseda správní rady)

Primář spinální jednotky ve Fakultní nemocnici v Motole a také předseda České společnosti pro míšní léze ČLS JEP.

### Robert Bárta

Původní profesí stavební inženýr, nyní starosta středochéské obce Oplany a člen Divadla Jára Cimrmana.

### Alena Jančíková

Ředitelka České asociace paraplegiků (CZEPA). Dlouhodobě se věnuje advokační činnosti, prosazování práv a zlepšování podmínek pro aktivní život lidí po poranění míchy.

### Monika Marečková

CEO a partnerka ve společnosti RSM Tacoma, kde se dlouhodobě věnuje auditu, účetnímu poradenství a finančnímu řízení.

### Pavel Kolář

Přední český fyzioterapeut a odborník na rehabilitační medicínu, přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK. Od roku 2008 je také proděkanem této fakulty.

Funkce **dozorčí rady** je kontrolní. Dohlíží na činnost a hospodaření společnosti, kontroluje účetní doklady a upozorňuje správní radu na případná porušení zákona či statutu. V případě závažných pochybení může navrhnout odvolání ředitele. Také dozorčí rada je nejméně tříčlenná, a aby byla zachována nezávislost dohledu, nesmějí být její členové zároveň členy správní rady ani ředitelem.

## Členové dozorčí rady Centra Paraple

### Jiří Pácal (předseda dozorčí rady)

Ředitel společnosti Central Europe Holding a člen správní rady Asociace pro rozvoj trhu nemovitostí.

### Jan Sadil (místopředseda dozorčí rady)

CEO společnosti JRD Group. Působí rovněž v dozorčí radě Asociace pro rozvoj trhu nemovitostí a je spoluzakladatelem Základní školy Edisona v Praze 4.

### Marcel Soural

Zakladatel a předseda představenstva investiční skupiny Trigema. Aktivně působí v profesních organizacích, mimo jiné v Asociaci pro rozvoj trhu nemovitostí a v České komoře autorizovaných inženýrů a techniků ve výstavbě.

**Ředitel** je statutárním orgánem společnosti a odpovídá za její každodenní řízení. Jmenuje ho správní rada. Ředitel má právo účastnit se jednání správní i dozorčí rady s hlasem poradním.

## Ředitel Centra Paraple

### David Lukeš

Více na [www.paraple.cz/kontakty/david-lukes/](http://www.paraple.cz/kontakty/david-lukes/).

**Jasně oddělení řízení a kontroly tak vytváří systém vyváženosti, který chrání veřejný zájem a podporuje důvěryhodnost celé organizace.**

TÉMA

# Zdeněk Svěrák

foto Lukáš Klingora





# Dává radost svým divákům, čtenářům, posluchačům, malým, velkým i těm na vozíku. **Zdeněk Svěrák!**

text **Alena Kábrtová**, zakladatelka a první ředitelka Centra Paraple  
foto **Tomáš Lisý** | ilustrace **Tomáš Svoboda**

**J**sou lidé, které je dar v životě potkat. A když s nimi alespoň zpovzdálí můžete kousek jít, je to, řečeno oblíbeným slovem Zdeňka Svěráka, blahodárné. Zdeňka Svěráka znám už 34 let. Mám ho ráda proto, že je dobrý člověk. A taky pro poezii života, kterou s námi sdílí. Přenesl ji do svých filmových scénářů, do textů písní, které zlidověly, do her Divadla Jára Cimrmana, do knih pro děti i pro dospělé.

Zdeněk Svěrák všechno co dělal a dělá, chce dělat dobře. Platí to nejen pro jeho uměleckou činnost, stejně důležité je pro něj i všechno další, čeho se rozhodne se účastnit. Nedělá nic napůl nebo jen symbolicky. To, co dělá, ho proto stojí dost sil. Platí to i pro jeho pomoc lidem s poškozením míchy.

Souvisí to možná i s jeho dětstvím. Narodil se jako druhorozený syn svým rodičům potom, co jejich první syn v dětství zemřel. Rodiče ho milovali, báli se o něj, chránili ho, nechtěli ho ztratit. Živá ale zůstávala i vzpomínka na prvního syna, taky Zdeňka, který se v jejich představách stal andělem. Jistě nebylo snadné se mu vyrovnat. Vědomí, že nic není zadarmo, o všechno se musí zasloužit, o lásku rodičů, přátelství a uznání druhých lidí, vedlo zřejmě k úsilí dělat všechno správně. A taky k celoživotnímu pochopení pro všechny, kteří to v životě nemají lehké. Tedy i pro „vozíčkáře“. Empatický a laskavý, cítí potřebu pomáhat.

Mnoho lidí se domnívá, že se Zdeněk Svěrák před lety stal „tvář“ Centra Paraple, byl jím osloven a rozhodl se ho podpořit, mediálně zviditelnit, pomoci mu získat peníze na přestavbu budovy a na činnost. To vše jen tak mimochodem, bez velké námahy. Skutečnost pro něj byla mnohem náročnější. Vzal na sebe velký závazek. Byl jedním z lidí, se kterými jsme se začátkem devadesátých let minulého století radili, jak vybudovat sociálně-rehabilitační centrum pro lidi na vozíku s poškozením míchy. V prosinci 1993 jsme se na něj a další přátele obrátili s prosbou o pomoc. Brzy po Novém roce 1994 už Zdeněk Svěrák navrhl plán. Přišel s nápadem, že naše centrum se bude jmenovat Paraple, jako deštník, který chrání vozíčkáře před životní nepohodou. A taky podle slova paraplegik, člověk ochrnutý po poškození míchy. S Českou televizí, která měla o Zdeňka Svěráka zájem ve svém programu, domluvil vysílání Dobročinné akademie, autorského pořadu, který moderoval a připravoval pro něj scénář. Zdeněk Svěrák a jeho přátelé herci a hudebníci v přímém přenosu pořadu žádali veřejnost o podporu Centra Paraple. Autorem hudební části scénáře se stal Jaroslav Uhlíř. Dobročinnou akademií potom Česká televize vysílala každoročně dlouhých 21 let.

Stejně intenzivně se Zdeněk Svěrák staral o to, co se v Centru Paraple děje a jak prospívá. Účastnil se s námi důležitých jednání, ať šlo o získání budovy pro činnost v rámci privatizačního projektu, nebo o vytvoření nového systému zdravotní péče o lidi po poškození míchy v celé ČR, o vznik nových spinálních jednotek, o které jsme usilovali. Zdeněk Svěrák zahajoval naše významné akce, jednal spolu s námi se sponzory. Pomáhal nám kultivovat naši češtinu a byl arbitrem, když jsme zvažovali přijetí daru od firmy, u které jsme si nebyli jisti její dobrou pověstí.

Zdeněk Svěrák pomáhá dodnes prostřednictvím „svého“ Centra Paraple lidem na vozíku. Nejen to. Pomohl mnoha lidem a firmám uvědomit si, že pomáhat druhým obohacuje i dárce. V prvních letech po sametové revoluci, kdy teprve vznikaly první charitativní, pomáhající organizace, doslova učil společnost pomáhat svým slabším členům. Lidé, kteří si ho vážili, se dali jeho příkladem vést.

K tvému životnímu jubileu ti, Zdeňku, přeji zdraví a radost ze všeho, co děláš!





# Milý pane prezidente

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

„Milý pane prezidente“,

často si tímto souslovím pomáhám na začátku našich rozhovorů. I když si velmi vážím tykání, které jsi mi už před několika lety nabídl, stále při každém setkání s tebou cítím velkou pokoru a obrovský respekt ke všemu, co jsi v životě dokázal a hlavně udělal pro druhé.

Při oslavě dvacátého pátého výročí založení Centra Paraple jsi mluvil o svých rodičích. O tom, že ti kladli na srdce, abys myslel na druhé a pomáhal jim, a že si myslíš, že právě s Parapletem se ti to povedlo. Myslíme si to všichni a děkujeme ti za to. Paraple je a vždycky bude tvoje.

Jsem šťastný, že jsem s tebou mohl zažít tolik krásných okamžiků, které si uchovávám jako cenné vzpomínky. Jeden z nejsilnějších připomenu i tady – naše první společné StarDance pro Paraple. Tvé upřímné, radostné objetí po sdělení vybrané částky mě přivedlo do lehkých rozpaků, ale cítil jsem z něj, jak jsi šťastný, že se to podařilo, a jak ti na nás záleží.

Až díky Centru Paraple jsem nahlédl do tvého divadelního světa a rozumím, proč je ti tam tak dobře. A musím upřímně říct, že stejně hezky je nám s tebou u nás v centru, alespoň já to tak cítím.

Jsi mistr slova a laskavého humoru, který mi imponuje. Pamatuji si, jak jsi mi na jednom jednání správní a dozorčí rady půjčil k podpisu prezenční listiny svou propisku. Když jsem se podepsal, podíval ses na mě a řekl: „Ta píše.“

A taky často myslím na tvou radu ohledně psaní: „Napiš text a potom už ho jen krat.“ Snažil jsem se i teď, tak doufám, že se v něm neztratilo, jak si tě vážím a mám tě rád.

Všechno nejlepší!

S úctou

David



Milý Zdeňku,

díky letitému přátelství s tvým synem Honzou se známe už čtyřicet pět let. Tedy přesně polovinu tvé současné životní pouti. Velice dobře si pamatuji na naše první setkání, nebylo vůbec šťastné. Vstoupil jsi doprostřed rozjetého večírku ve vašem bytě na Spořilově a dodnes mi v hlavě zní tvoje věta: „Tak se, mládenci a děvčata oblečte, a běžte domů.“ Honza tehdy tebe a Boženku vystrnadil z bytu za účelem pořádání mejdanu s dost pochybnou taktikou: koupil vám lístky do kina, ale na stejný film dvakrát po sobě. Asi to nebyla až taková pecka a druhou večerní projekci jste už nedali.

Naštěstí další setkání už pro mě byla radostnější.

A nejenom pro mě a nejenom setkání. Je radost tě sledovat na pódiu, je radost číst tvé knihy, je radost tě poslouchat, je radost být s tebou v jakékoli formě. Tato sdílená pozitivní emoce je o to důležitější, o co přibývá lidí, které potkat nechceme a vidět nemusíme. Kteří nás šířeným nepokojem obtěžují a kruší.

Tedy, milý Zdeňku, jsi pro nás všechny nesmírně důležitý. A tak ti jménem svým i jménem Centra Paraple přeji hlavně pevné zdraví a neutuchající invenci. Aby ti to ještě dlouho „psalo“ a „hrálo“ a měl jsi ze života stejnou radost, jakou dáváš nám všem.

František

# Všechno nejlepší!

text **František Vyskočil**, advokát,  
předseda správní rady Centra Paraple  
foto **Jan Altner**



# „Humor není okrasa, to je kyslík, bez kterého bych nebyl šťastný.“

text **Václav Uher**, tvůrce obsahu Centra Paraple

foto **Jan Altner**, archiv **Centra Paraple**, **Lukáš Klingora**, **Veronika Suralová**

**V** roce 2001 jsem lezl na strom, spadl a zlomil si páteř. V té době jsem netušil, zda se dožiju zítřka, a už vůbec mi na mysl nepřišlo, že o mnoho let později půjdu na pivo s člověkem, který svou tvorbou, písněmi, scénáři, divadelními hrami a filantropií formoval celý můj život, před mým pádem z křivoklátské borovičky i po něm.

Po návratu z nemocnic a rehabilitačních ústavů domů mi bylo velmi úzko. Skrz okna jsem se jako vězeň díval do míst, kde jsem prožil svobodná léta. Večer k mé posteli přicházela maminka. Otočila mě z boku na bok a vedle mé hlavy postavila rádio s CD přehrávačem. Do dlaní uchopila malý stoh disků, kterými začala listovat, a číst z názvů obalů: „Akt“? „Vyšetřování ztráty třídní knihy“..., dokud jsem si nevybral. V tomto těžkém období jsem každý večer usínal při poslechu vybrané hry Divadla Járy Cimrmana. S hlavou pod peřinou jsem vnímal pohodu ve společenství nepřítomných neherců, poslouchal slova Zdeňka Svěráka, a cítil se vnitřně povzbuzen.

Z našich tří setkání jsem si odnesl kromě krásných vzpomínek taky odpovědi na mnoho otázek. O část našeho povídání bych se rád podělil s vámi. Je to jedna z forem mého poděkování Zdeňku Svěrákovi, držiteli Řádu bílého lva, za jeho tvorbu, ale i pomoc, kterou prostřednictvím Centra Paraple poskytl nejen mně, ale mnoha dalším lidem s poraněnou míchou a změnil tak náš život k lepšímu. Blahopřeji panu Svěrákovi k životnímu jubileu, a vám, milí čtenáři, přeji blaho.

## Lidé přicházejí a žádají vás o společnou fotografii. Je vám to příjemné?

Abych byl úplně upřímný, každý, kdo si povolání spisovatele nebo herce vybere, chce, aby byl populární. Je dobré, že lidé na vás přijdou, koupí si lístky. Čili zpočátku člověk touží, aby ho lidé poznávali, a je rád, když si ho všimnou. Takže ano, popularita je pro herce důležitá, ale někdy nepříjemná, protože ztrácíte soukromí. Pravda je, že když nastoupím do tramvaje, snažím se být vzadu, dívat se ven, a ne na lidi, aby nenastal rozruch.

## Neztrácí člověk inspiraci, když od lidí odvrací tvář?

Myslím, že ztráta inspirace souvisí i s věkem. Inspirace znamená nadechování se, člověk už se neinspiruje tak snadno lidmi a věcmi. Vždyť je mi taky strašně let. Každý týden je v novinách nějaký „rámček“ s člověkem, který byl starý jako já.



**Vraťme se o devadesát let zpátky. Jsou ve vašem dětství kapitoly, ke kterým se vracet nechcete?**

Ani ne. V *Obecné škole* už bylo odkryto, že smrt mého bratra, který zemřel dříve, než jsem se narodil, byla dost podstatná událost nejen pro rodiče, ale i pro způsob mé výchovy. Dost o mě pečovali a měli strach, aby se mi nic nestalo.

**Jak jste se vyrovnával s ochrannou péčí rodičů? Snažil jste se z ní někdy vymanit?**

Naopak. Když mě rodiče poslali na letní tábor, tak jsem teprve zjistil, jak jsem na nich závislý. Mně se tak strašně stýskalo, že jsem pořád brečel. Nejhorší bylo, že tohle stýskání po domově se nezastavilo, ani když jsem šel na vojnu. V Košicích jsem se přistihl, že jsem na tom stejně, jako když jsem byl desetiletý kluk.

**Co jste získal od tatínka a co od maminky?**

Od maminky jsem získal sklon snadno se dojmout. Ona mi třeba četla knížku *Broučci* od Karafiáta a nemohla některé věty dokončit, protože se rozplakala. V těch chvílích byla přítomna vzpomínka na prvního Zdeňka. A po tátovi jsem zdědil radost, když vtipy rozesmávají ostatní. Měl rád anekdoty, většinou nemravné, a říkal je sousedkám. Ani se přede mnou nijak nekontroloval, protože si myslel, že tomu nerozumím. Psal také veršovánky. Když měl někdo narozeniny, tak pro něj utvořil blahopřejnou báseň. Myslím, že nadání rýmovat mám po něm.

**Jak se váš sklon k dojetí v dětství projevoval?**

Dětství, to je období objevování světa, zkoumání: „Ten je hodný, ten je zlý. Na toho si dej pozor, na toho nemusíš.“ Těžce jsem prožíval surovost. Nikdy nezapomenu na to, jak se starší kluci jednou rozhodli, že zabijí krtek. Dali hadici do díry a čekali, až se krtek vyplaví, a když vylezl, sekli ho rýčem. Šel jsem pryč a brečel jsem... Vidíte, ještě teď. Anebo když jsem zastřelil vrabce vzduchovkou, zjistil jsem, že to víckrát nesmím udělat.

**Jste táta, děda a praděda. Co je pro vás v přístupu k dětem důležité?**

Vžívám se do nich. Myslím si, že prožívají něco jako já, když jsem byl v jejich letech. Prošlo mi rukama už dost dětí a řídím se principem, který se týká snad každého z nás. „Jak by ti bylo, kdyby ti tohle řekl nebo udělal někdo dospělý?“

**Velmi důvěryhodně jste způsob komunikace mezi dospělým a dítětem ztvárnil v oscarovém filmu**





### **Kolja. Můžete zavzpomínat na svou cestu do Ameriky, ze které jste si se synem Janem Oscara přivezli?**

Můj první scénář nominovaný na Oscara byl *Vesničko má středisková*. Druhou nominaci měla *Obecná škola*. A až teprve třetí pokus vyšel. Bylo to napínavé. Jediný, kdo při předávání nebyl napnutý, byl malý Kolja, který byl toho názoru, že bychom přece nevážili takovou cestu zbytečně, kdybychom Oscara nedostali. Když přišla ta chvíle a rozpečetila se obálka, se ženou jsme se drželi za ruce. První, co zaznělo, bylo: „Czech Republic“. Vyskočili jsme do výšky a Kolja rusky zvolal: „Já jsem to říkal.“

### **Psal jste některý ze svých scénářů s ambicí získat Oscara?**

Ne. Musíte myslet jenom na to, aby to bylo dobré.

### **Co to je, to „dobrý“?**

Vždycky jsem se chtěl držet na hranici mezi směšným a dojemným. Takový je i život. Rád jsem se pohyboval na hranici dojetí i veselosti. Zpočátku jsme s Láďou Smoljakem usilovali jenom o veselost. Teprve u filmu *Na samotě u lesa* jsme zjistili, že se nebudeme vyhýbat ani věcem smutným. Tam jsme poprvé zjistili, že nás baví i dojímat.

### **Na co jste hrdý?**

Na Divadlo Jára Cimrmana. V mém životě je důležité i to, že jsem jeho ředitelem, že ho kočuju už tolik let a že neztrácí glanc. Rozesmávat znamená činit lidi šťastnými. Smích je vlastně několik vteřin štěstí. Zapomenete na všechno. Jsem také rád, že se mi daří za sebe postupně hledat náhradníky. I když zacvičovat někoho do své role není příjemné.

### **Jak vzpomínáte na začátky Centra Paraple?**

Ke vzniku Centra Paraple jsem se dostal vinou osudu, který mého kamaráda a hereckého kolegu z Divadla Jára Cimrmana Honzu Kašpara dostal na vozík. Nebyť toho, tak tady dnes spolu nesedíme.

Honza po svém úrazu rehabilitoval v Kladrubech, kde doktorka Alena Kábrtová s přáteli pořádala týdenní kurz pro vozíčkáře a Honza jim natáčel nácviky soběstačnosti. Pozvali mě tam na večer jako hosta, aby vozíčkáři i organizátoři trochu zapomněli na celodenní dřinu. Přečetl jsem naši novou hru *Blaník* – a oni se smáli. Tak to všechno začalo. Pak mi Honza řekl, že Ale-

na Kábrtová s manželem a kolegyní, fyzioterapeutkou Zdeňkou Faltýnkovou, přišli s nápadem, že by vozíčkáři mohli mít nějaké centrum, oázu, středisko. Chyběly ale prostory.

Radil jsem se tedy s přáteli, jak sehnat peníze na pořízení a úpravu nějakého objektu. Nakonec jsme uspořádali první z řady Dobročinných akademií, vysílaných živě v České televizi. Na ně později navázaly benefiční večery StarDance.

### **V čem vnímáte přednost toho, že současný ředitel Centra Paraple má sám osobní zkušenost s poraněním míchy?**

Já myslím, že jako vozíčkář u veřejnosti budí důvěru. Ví, co život na vozíku obnáší, co vozíčkářům škodí a co jim prospívá. Jako laik bych to vnímal jako záruku, že je ten pravý.

### **Mohl byste popsat, jak Centrum Paraple ovlivnilo vaši duši?**

Ve všech situacích si vždycky zkusím představit, jak by bylo mně, kdyby se mi to stalo. Než něco vyslovím, říkám si: „Jak by bylo tobě, kdybys tohle slyšel? Jak by ses choval ty, kdyby tě to potkalo?“ Zjišťuji, že bych byl srab. Mě skolí i menší věci.

Dívám se na vás vlastně jako na hrdiny, kteří překonali ten děsný psychický šok, že nebudou chodit, a rozhodli se, že s tím budou žít důstojně.

Vítězství je, když vozíčkář dokáže říct: „Ano, je blbé, co mě potkalo, ale jedu dál. Jedu dál.“

### **Co způsobuje, že v devadesáti letech máte tak mladé, živé a radostné oči?**

Když člověk cítí, že se v životě věnoval tomu, co má nejradši a co nejvíc umí, plyne z toho uspokojení, že žil dobrý život. Chtěl jsem dělat, co mě baví, čili rozesmát člověka, a postupně jsem se tím začal žít. Připadá mi, že se to povedlo.

### **Jak náš rozhovor zakončíme?**

Já bych skončil oslavou humoru, Václave. Humor není okrasa, to je kyslík, bez kterého bych nebyl šťastný. Přes veškerý pesimismus a obavy ze stavu světa tady pořád existuje tato dlažba, po které lze jít nebo jet dál. ●

TÉMA

# Charitativní aukce: Skutečná hodnota vzniká, když se darovaný předmět promění v podporu lidí, projektů nebo změn

text **Anna Trojánková**, koordinátorka dobročinných aukcí, **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **Lukáš Klingora, David Lukeš, Pavel Kincl, Zuzana Panská, Jakub Vault**

Přestože jsou charitativní aukce často vnímány jako způsob, jak získat finanční prostředky, ve skutečnosti nabízejí mnohem víc. Jsou prostorem, kde se setkává pomoc a podpora s radostí a kde každý příhoz vytváří hodnotu, která přesahuje samotnou aukci. Jde totiž o to, co dobrého díky získaným prostředkům může vzniknout.



## Centrum Paraple a charitativní aukce. Jak to celé začalo?

**S**pojení charitativních aukcí a Centra Paraple má dlouhodobou tradici, a to především díky partnerství s Galeríí KODL. Naše spolupráce odstartovala před mnoha lety – jedním setkáním u kávy. A právě tehdy se zrodila myšlenka pomáhat způsobem, který bude přirozeně vycházet z propojení světa umění a osobních vztahů.

Významnou roli při jejím formování sehráli František Vyskočil (pozn.: advokát, předseda správní rady Centra Paraple) a Jan Kačer (pozn.: herec a režisér).

Postupem času se z Aukce pro Paraple stala pevná součást podpory činnosti Centra Paraple, a zároveň i důležitý společenský milník aukční sezony Galerie KODL. A umění tak získalo další rozměr – vedle své estetické a sběratelské hodnoty se proměnilo v podporu lidí po poranění míchy a jejich blízkých.

## Aukce Galerie KODL: Umění, které má smysl

Loňská podzimní aukce Galerie KODL se uskutečnila poslední listopadovou nedělí na pražském Žofíně a také on-line prostřednictvím platformy Artslimit.com. Zájemcům nabídla pět děl dražených ve prospěch Centra Paraple a na podporu naší činnosti vynesla více než čtyři sta tisíc korun.

Každé dílo neslo nejen osobitý výtvarný rukopis svého autora, ale také různou formu podpory – ať už darování celého díla, nebo procentuální části z kladívkové ceny.

Vedle Josefa Achrera, se kterým vám přinášíme rozhovor na další straně, se do aukce zapojili i další výrazní autoři a majitelé děl. Jan Hísek (obraz *Tříruká noc*), Emma Srncová (obraz *Strom života*), Josefa Liesler (dílo *Hu, to byla podivná společnost*) a Pavel Reisenauer (obraz *České Blbějovice*).

„V roce 2015 jsme v Centru Paraple zahájili ve spolupráci s Galeríí KODL krásnou tradici charitativních aukcí uměleckých děl. Na počátku jsme měli neskromný nápad uspořádat dražbu desítek děl, ale naštěstí zaznělo moudré slovo Jana Kačera, který navrhl upřednostnit kvalitu před kvantitou. A tak každý rok pečlivě vybíráme pět až deset uměleckých děl od špičkových českých výtvarníků.“

*Ale vše by bylo marné bez autorů, kteří svá díla do aukce nezištně věnují, Galerie KODL, která vše pečlivě organizuje a zejména štědrých dražitelů. Upřímně děkujeme všem za dlouhodobou podporu, která Centru Paraple a lidem s poraněním míchy pomáhá jít dále!“*

**FRANTIŠEK VYSKOČIL, ADVOKÁT,  
PŘEDSEDA SPRÁVNÍ RADY CENTRA  
PARAPLE**



Searching for shelter No. 14 – Autor: Josef Achrer

# Josef Achrer: Důležité je zůstat dobrým člověkem

Josef Achrer patří k výrazným osobnostem současného českého umění. Malíř a autor fotogramů, který přemýšlí o světle, obrazu, společnosti i odpovědnosti umělce vůči světu kolem sebe.

S Centrem Paraple je spojený řadu let, nejen jako dárcce děl, které jsou součástí aukcí na podporu naší činnosti, ale i jako člověk, který se aktivně zapojil do debaty o smyslu podpory, aukcí a vztahu umění a pomoci.

Rozhovor vznikl v jeho ateliéru mezi obrazy, v jednom z nejteplejších dní roku 2025.

**Kromě toho, že Centrum Paraple podporujete darováním svých děl do aukcí se také přátelíte s naším provozním manažerem Jiřím Pokutou, se kterým jste se poznali v době své veslařské éry. Začnu tedy otázkou: Co pro vás znamená veslování a pohyb obecně?**

Veslování pro mě byla vždy škola odolnosti. Dostal jsem se k němu úplnou náhodou. Bylo mi dvanáct, třináct a do té doby jsem byl spíš citlivé dítě, které se při sportu trápilo. Veslování ale bylo jiné – parta, trenéři, ale také velká dřina.

Veslování patří dlouhodobě mezi tři fyzicky nejnáročnější sporty na světě, spolu se silniční cyklistikou a běžkováním. Dává obrovskou fyzickou i psychickou odolnost a mně dalo také možnost být více přítomný. Na vodě musíte myslet jen na to, co děláte. Na záběr, rytmus, vodu. Nemáte prostor přemýšlet o ničem jiném. To je dnes velmi vzácné.

Sport obecně je pro mě únikem z uměleckého světa.

Mezi sportovci se umění neřeší. A to je obrovský relax. Když tvořím, tak mi to také zaměstná hlavu úplně. To je s veslováním podobné.

**Kudy vedla vaše cesta do uměleckého světa?**

K umění mě přivedli rodiče a lidová škola umění ve Strašnicích. Zásadní vliv na mě měl pedagog Josef Dudek, jemný, charizmatický člověk s obrovským přehledem.

Původně jsem studoval scénografii, abych měl technické zázemí. Volné umění jsem si prosadil až později na Akademii výtvarných umění.

**Kde berete inspiraci pro svou tvorbu?**

Moje práce přirozeně reaguje na současný stav společnosti. Inspiruji se světem, který bolí. Někdy možná působím smutně, ale uvnitř smutný nejsem. Spíš citlivý k tomu, co se kolem děje. A často mám pocit, že jsme zahlceni marketingem a informacemi, takže si musím vědomě zavírat hlavu.

Silným momentem pro mě v tomto smyslu bylo zhlédnutí dokumentu *Charlie Chaplin na Bali* ([www.youtube.com/watch?v=eaOpvs0l\\_gw](https://www.youtube.com/watch?v=eaOpvs0l_gw)). Jde o sto let starý příběh, ale přesto velmi současný. Chaplin v něm utekl z Hollywoodu a porušil všechny smlouvy a závazky, aby unikl tlaku a přetížení. I malířsky jde pro mě o nádherný materiál – starý černobílý záznam, zrnění, nejasnost, neostrost...

**Jak vnímáte pomoc ostatním?**

Velmi osobně. Když slyším nějaký příběh, neumím zůstat stranou, dotýká se mě to. Ale musím se brzdit, protože mám tři děti. Třeba na Ukrajinu jsem poslal několikrát tolik peněz, že jsem pak ráno v podstatě nic neměl.

Při pomoci je pro mě důležitý lidský kontakt, neptám se na to, co z toho budu mít. Potřebuji vědět, komu a proč pomáhám.

**Jak jste se k Centru Paraple dostal? Hrál v tom opět roli „lidský kontakt“?**

K Centru Paraple jsem se dostal přes skvělého člověka a odborníka Františka Vyskočila, předsedu správní rady vašeho centra, který si ode mě koupil dílo.

Pokud daruji své dílo, je pro mě důležité chránit také jeho hodnotu i příběh, který za ním stojí, a zároveň hledat cesty, jak pomáhat smysluplně a dlouhodobě. Ne všechno, co dobře funguje marketingově, má pro mě uměleckou hodnotu.

**Na poslední aukci Galerie KODL byl pro Centrum Paraple dražený váš fotogram. To není úplně známý pojem. Řekněte nám, o co jde.**

Já fotogram vnímám jako malbu světlem. Zásadní roli přitom hraje náhoda a neopakovatelnost. Divák si často není jistý, zda se dívá na kresbu, fotografii nebo sen, a to je pro mě důležité.

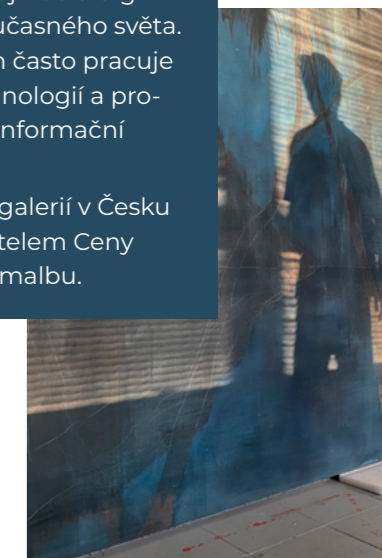
Ještě než jsem začal dělat první fotogramy, nosil jsem plátna do fotokomory a svítil přes ně na fotopapír, a to byly první výsledky. To mě ale tolik neuspokojovalo, potřeboval jsem do toho víc zasahovat. Později jsem tedy už vynesl plátno a fotopapír jsem kryl různými vystřihovánkami a dalšími věcmi.

U fotogramů je pro mě důležité i to, že je nelze znovu vyrobit z dat, šablony se ničí, neexistuje reprodukce. V mé tvorbě se motiv „no“ objevuje dlouhodobě, někdy také jako „no data“. Jde o reakci na svět, kde je všechno ukládáno, archivováno a reprodukováno. Fotogram takový není, je zcela jedinečný.

## JOSEF ACHRER

Malíř, jehož tvorba se pohybuje mezi abstrakcí, krajinou a digitální estetikou současného světa. Ve svých obrazech často pracuje s tématy dat, technologií a proměnami reality v informační společnosti.

Vystavoval v řadě galerií v Česku i zahraničí. Je držitelem Ceny kritiky za mladou malbu.



## Rok 2026 a připravované aukce

Jste sběratel, firma, nebo podporovatel umění ve veřejném prostoru? V následujícím období vám nabídneme hned několik možností, jak se zapojit. Možná vás bude zajímat:

- Jarní aukce Galerie KODL
- Aukce pro Paraple pro firemní partnery
- Samostatná dobročinná dražba sochy *Šemík Happy End*

## Jarní aukce Galerie KODL

Charitativní spolupráce Galerie KODL a Centra Paraple pokračuje i v roce 2026. Už 31. května se uskuteční další aukce, která opět propojí kvalitní umění s podporou lidí po poranění míchy.

Sledujte [www.aukceproparaple.cz](http://www.aukceproparaple.cz).

## Aukce pro Paraple pro firemní partnery

Dobročinná aukce může být i přirozenou součástí firemní akce – vánočního večírku, výročí společnosti nebo jiného setkání. Aukce pro Paraple zapojuje hosty do dění, vytváří společný zážitek a zároveň přináší okamžitou pomoc lidem po poranění míchy. Firmám nabízí smysluplný a srozumitelný způsob, jak propojit společenskou odpovědnost s aktivním zapojením zaměstnanců i partnerů.

Pro více informací se obraťte na Annu Trojánkovou, koordinátorku dobročinných aukcí: [anna.trojankova@paraple.cz](mailto:anna.trojankova@paraple.cz), 274 001 315.

## Samostatná dražba sochy Šemík Happy End

Umění, které pomáhá, se může objevit i mimo aukční síně. Kovová plastika *Šemík Happy End* od sochaře Jakuba Flejšara, v současné době umístěná na střeše rezidenčního projektu Villa Gallery v pražském Podolí, je nabízena k samostatnému charitativnímu prodeji. Dílo symbolizující odvahu a naději je možné vydražit do konce května 2026 na [villagallery.cz/umeni/](http://villagallery.cz/umeni/). Sochu do aukce věnovala firma All new Development. Celý výtěžek z prodeje podpoří Centrum Paraple a lidi s poraněnou míchou.

Pro více informací se obraťte na Annu Trojánkovou, koordinátorku dobročinných aukcí: [anna.trojankova@paraple.cz](mailto:anna.trojankova@paraple.cz), 274 001 315.

# Jakub Flejšar: Umění je tichá droga, která kultivuje duši

Tímto rozhovorem jsme původně chtěli představit osobnost Jakuba Flejšara jako umělce, jehož dílo – socha *Šemík Happy End* – se bude brzy dražit pro Centrum Paraple. Náš rozhovor se však velmi rychle rozkošatěl a dotkli jsme se mnoha dalších témat. Mrzí nás, že jsme z něj museli vybrat jen zlomek.

### Jak jste se dostal k sochařině? Byla to čistě vaše volba nebo jste měl v tomto smyslu rodinné zázemí?

K umění jsem měl blízko odjakživa, ale na mé cestě nebyl jen ateliér a hlína. Od mala jsem byl hlavně na horách. Nejdřív na lyžích, pak na snowboardu. Ten měl, a vlastně pořád má, v sobě obrovský kus svobody.

Sport je hodně o těle, o výkonu, o vnějším světě. A když jste mladý, je to přesně to, co vás zajímá. Jenže časem vám dojde, že tělo tu nebude věčně, a že pokud chcete být opravdu v rovnováze, musíte začít kultivovat i vnitřní svět. A tam už nastupuje umění.

### Mluvíte o rovnováze mezi tělem a duší. Jak si ji lze vytvořit a udržet?

Nesmíte „uletět“ jen k duchovnu a zapomenout na hmotu, ale stejně tak nemůžete zůstat jen u hmoty, protože pak vám zase uteče jemnost, citlivost, hloubka. Já jsem si uvědomil, že jsem trochu víc „ulítnul“ k duši, když se mi nedávno ozvalo tělo. Je třeba vše neustále vyvažovat.

### Často také mluvíte o tom, že umění kultivuje. Jak?

Představte si, že stojíte před velkým obrazem nebo sochou, a je jedno, jestli je slavná nebo ne, a svět kolem vás přestane na chvíli existovat. Všechno ztichne, jste jen vy a to dílo. Ten moment je nepopsatelný. Přirovnal bych ho k výhledu na hory. Je to krátké, ale intenzivní. A pak na vás někdo promluví, a jste zpátky.

Tohle je podle mě jedna z cest, jak se člověk kultivuje. Není to měřitelné, ale ten prožitek je skutečný. Je to jako chuť skvělé čokoládové zmrzliny - nezměříte, jak komu chutná, ale víte, že existuje...

Umění je vlastně taková tichá droga. Jen bez vedlejších účinků.

### Jaký má podle vás smysl umění ve veřejném prostoru?

Obrovský. Když jsme v různých městech pořádali sochařské festivaly, bylo krásně vidět, jak to mění atmosféru místa. Lidé chodí kolem těch děl, zvykají si na ně, žijí s nimi.

Možná si někdo řekne, že společnost kultivuje spíše ekonomický růst nebo životní úroveň. Ale já si myslím, že v tomto smyslu je jedním z klíčových faktorů právě umění. Nastavuje citlivost a harmonizuje vnitřní život.

### Proč podporujete různé charitativní projekty a aukce?

Pro mě je jednodušší dát na smysluplnou věc kus sebe než balík peněz. Víím, že materiální pomoc je důležitá, a přispívám na různé projekty i finančně, ale když můžu darovat kresbu nebo sochu, je to, jako když si děti kreslí a pak svůj výtvar někomu věnují. Je v tom hra a radost. A je skvělé, a pro mě úplně přirozené, pokud moje „čmárání“ může někomu pomoci.

### Co nám můžete říct ke své soše Šemík Happy End, která se už brzy bude dražit ve prospěch Centra Paraple?

*Šemík Happy End* není izolovaným objektem, ale součástí širšího konceptu místa. Vznikl z konkrétního kontextu a reaguje na něj – na prostor, světlo i pohyb lidí. Symbolika „happy endu“ tady neznamena pohádkový konec, ale spíše otevřený, nadějný moment, mož-

nost vydechnout, zastavit se, ztratit se na chvíli v tvaru a významu.

### Myslíte, že nám mohou hmotné věci přinést štěstí?

Štěstí není ve věcech. Můžete mít všechno a být nešťastný. To ale neznamená, že hmotu máme ignorovat. Jenom v ní nemůžeme hledat konečný smysl. Štěstí je spíše stav vnitřní rovnováhy.

Někdo tento stav hledá dobrovolně, někoho do hledání uvrhne životní situace. Ti druzí to mají těžší, ale zároveň se mohou dostat hlouběji.

### Co vás zajímá a baví mimo umění?

Rozhovory. Nemám rád velké davy a hlučné prostředí. A naopak mám rád, když si s někým můžu povídat opravdu do hloubky. Každý člověk má svůj originální vnitřní svět a nikdo z nás do něj úplně nevidí. To mě fascinuje, a možná i proto dělám sochy – snažím se nějak dohlédnout tam, kam běžně nevidíme.

### JAKUB FLEJŠAR

Sochař pracující s přírodními materiály. Využívá geometrickou kresebnost a průhledy skrze své plastiky – jako by byl prázdný prostor součástí díla. A možná i díky prázdnému prostoru jeho práce lépe a přirozeněji zapadnou do nových developerských projektů a veřejných prostorů.

V průběhu zimních olympijských her stál před Českým olympijským domem v Miláně jeho čtyři metry vysoký hokejista nazvaný *Jeden za všechny*.

V současné době má výstavu v Novém Městě na Moravě.



## Aukce jako příležitost

Pro dárce uměleckých předmětů, ať už jsou to přímo autoři, nebo majitelé, je charitativní aukce příležitostí dát dílu další rozměr. Každý takový dar je projevem důvěry a solidarity.

Zásadní roli v celém procesu pak hrají dražitelé, pro které není účast v aukci jen nákupem, ale vědomým rozhodnutím přispět a podpořit dobrou věc.

**Důležité je také uvědomit si, že u charitativních aukcí nejde jen o „cenovku“. Skutečná hodnota vzniká, když se darovaný předmět promění v podporu lidí, projektů nebo změn.**

# Jakub Svoboda: Umění má být dostupné a férové k těm, kteří ho tvoří

Rodinný projekt *100ks* vznikl v roce 2022 jako odpověď na jednoduchou otázku: Proč je tak těžké pořídit si kvalitní současné umění, pokud nejste sběratel s milionovým rozpočtem? Jeho zakladatel Jakub Svoboda v našem rozhovoru mluví o podpoře žijících autorů, férovém nastavení trhu i o tom, proč některé edice nikdy nevyprodá.

### Co bylo impulzem pro vznik projektu *100ks*?

Se ženou jsme během covidového období seděli doma a dívali se na bílé zdi. Chtěli jsme na ně něco dát, ale ne nic generického. Mohli jsme si koupit obraz z nějakého řetězce, ale výsledek by byl zaměnitelný, stejný jako tisíce dalších. Zároveň jsme chtěli něco českého, od skutečného autora. Přitom jsme zjistili, že orientovat se ve světě současného umění je mimořádně složité. Buď si koupíte originál za desítky nebo stovky tisíc korun, nebo strávíte hodiny a hodiny studiem a rozhovory s kurátory.

Řekli jsme si, že mezi těmi dvěma světy je mezera. A že by stálo za to ji zaplnit.

### Vy jste původně působil v reklamě. Jak jste přešel k umění?

Měl jsem poměrně velkou reklamní agenturu. Dělal jsem komplexní kampaně, hodně pro e-commerce klienty. Covid nás ale zasáhl velmi tvrdě a já jsem si tehdy uvědomil, že chci dělat něco, co mi dává hlubší smysl.

Energii jsem tak postupně přesunul do *100ks* a agenturu nechal utlumit. Vlastně to byl i osobní restart.

*„Charitativní aukce stojí na setkání lidí, kteří chtějí pomáhat – každý svým způsobem. Někdo daruje předmět, jiný čas, další finanční prostředky. Společně pak vytvoří celek, díky němuž může vzniknout něco velkého.“*

DAVID LUKEŠ, ŘEDITEL  
CENTRA PARAPLE

### Existují podobné projekty v zahraničí?

Ano, ale většinou pracují globálně a s největšími hvězdami současného umění. Vydávají limitované edice autorů, jejichž originály stojí desítky milionů dolarů.

My chceme jít jinou cestou. Zaměřujeme se na české a slovenské umělce a na české zákazníky. Chceme, aby si člověk mohl pořídit dílo od skutečného žijícího autora, který prošel kvalitním kurátorským výběrem.

### Jak výběr autorů probíhá?

Spolupracujeme s několika respektovanými kurátory, kteří sledují uměleckou scénu dlouhodobě a znají kariéry autorů už od jejich studií na AVU, FaVU nebo UMPRUM.

Část výběru si děláme i sami, na základě výstavní historie a spoluprací daného autora. Ale každá edice musí projít kurátorským schválením. To je pro nás zásadní.

### Podle čeho určujete cenu edice?

Vycházíme z ceny originálu a tu přepočítáváme do ceny limitované edice. Proto jsou ceny různé. Každý originál má jinou hodnotu.

Zásadní je pro nás férovost. Umělcům vyplácíme část peněz předem, ještě než se cokoli prodá. Nechceme totiž, aby to byl projekt, kde autor čeká a doufá. Musí to pro něj dávat ekonomický smysl.

Podporujeme výhradně žijící autory, díla jsou číslovaná a podepsaná.

### Jak úspěšný váš projekt je? Kolik jste toho zatím prodali?

Zhruba 10 000 kusů, za celkem asi 65 milionů korun. Jsme ziskoví z měsíce na měsíc, ale pořád to není obří byznys.

A ne každá edice se vyprodá. Máme kolem padesáti kompletně vyprodaných edic, ale některé se prodávají pomalu nebo minimálně. To je realita, protože vkus zákazníků je nepředvídatelný.

### Někteří umělci s vámi spolupracovat nechtějí. Proč?

Část z nich prodává své práce sama. Jiní jsou silně orientovaní na klasické grafické techniky, jako je litografie nebo serigrafie, a digitální tisk jim není blízký.

My používáme techniku giclée, dvanáctibarevný digitální tisk na archivní, stoprocentně bavlněný papír. Barevné spektrum je zde výrazně širší než u běžného tisku a výsledkem je velmi věrná reprodukce původního díla.

Litografie má své kouzlo, každý kus je trochu jiný. My jsme se ale rozhodli jít cestou maximální věrnosti autorovu záměru a širší dostupnosti.

### Kdo je váš typický zákazník?

Jednotlivci i firmy. Poměrně hodně spolupracujeme s hotely, kanceláři nebo ordinacemi. Někdy dodáváme vybraná díla, jindy vytváříme edice na míru konkrétnímu prostoru.

V takových případech úzce spolupracujeme s kurátorem i architektem. Reagujeme na interiér, atmosféru i příběh místa.

### Uvažujete o širším společenském přesahu projektu?

Původně byla naší motivací hlavně podpora umělců, dát jim další zdroj příjmů. Filantropie přijde postupně, jak projekt roste. Ale už dnes děláme některé věci *ad hoc*, když nás někdo osloví. Do budoucna bychom to ale chtěli dělat systematictěji.

### Jak relaxujete?

Máme šestiletou dceru, takže hodně času trávím s ní. A samozřejmě uměním – kamkoli jedeme, navštívujeme galerie. Je hezké vidět, že ve světě jsou dnes galerie mnohem otevřenější i dětem. A pak ještě sportem. Dělal jsem crossfit, možná mám lehkou krizi středního věku.



### JAKUB SVOBODA

Podnikatel a zakladatel projektu *100ks*, který zpřístupňuje současné české a slovenské umění širšímu publiku prostřednictvím limitovaných edic. Původně působil v reklamě, vedl vlastní agenturu. Během pandemie covidu-19 se rozhodl změnit směr a začal se naplno věnovat projektu, jehož cílem je férově podporovat žijící umělce a zároveň nabídnout kvalitní umění lidem, kteří by si originální díla nemohli běžně dovolit. Projekt dnes spolupracuje s kurátory i současnými autory a prodal již tisíce grafických edic. Vedle projektu *100ks* nově spustil také projekt [Zartu.cz](https://zartu.cz), zaměřený na tvorbu českých ilustrátorů, fotografů a streetartistů. ●

# SKODA

## Škoda Kamiq

Bezpečné místo pro Vaši rodinu



...i proto jde o Váš nejoblíbenější vůz

Užijte si společné cesty bez obav o bezpečí i rodinný rozpočet s kompaktním SUV **Škoda Kamiq**. Vyšší posazení nabízí nejen **větší míru pohodlí**, ale i lepší přehled o dění na silnici, který spolu s **řadou asistenčních systémů** přispívá k bezpečnosti celé Vaší posádky. Ať už se s rodinou vydáte kamkoliv, **zavazadlový prostor o objemu 400 litrů** je připraven na všechny Vaše koníčky a dobrodružství. Více informací Vám rádi sdělíme u některého z našich autorizovaných prodejců nebo na webu [skoda-auto.cz](https://skoda-auto.cz).

Ilustrativní fotografie

OSOBNOST

## Život ve vlastních rukách

text **Alexandra Šilhánová**, šéfredaktorka Magazínu Paraple  
foto **Lukáš Klingora, Petr Hricko**

„Nefunkční nebo špatně funkční ruce jsou komplikací pro každého, ale pro lidi s poraněnou míchou o to větší, že jsou pro ně do určité míry další „kompenzační pomůckou“. Proto je kvalitní péče o ně tak důležitá.“ Tato slova mi utkvěla v hlavě po jednom setkání se Zuzkou Gregorovou, která již několik let pracuje na tom, aby v Centru Paraple byla součástí poskytovaných služeb také vysoce specializovaná terapie ruky. Kromě krátkodobých cílů si dělá plány i na desetiletky. O nich, ale i o terapii ruky obecně, o důležitosti prevence, mezioborové spolupráce, komunikace, kompromisů a mnohém dalším mluví v následujícím rozhovoru.

**Mnoho let jsi pracovala jako ergoterapeutka v celé šíři této odbornosti. Po návratu z rodičovské dovolené jsi se ale zaměřila na terapii ruky. Proč, čím tě tato specializace zaujala?**

**T**ím že je velmi úzce zaměřená, ale současně nabízí velmi bohaté terapeutické „vyžití“. V mém rozhodování mě také výrazně ovlivnila asi nejznámější česká osobnost v oblasti terapie ruky - Milada Kukačková. Bez její práce by u nás terapie ruky nebyla tím, čím je.

Pokud se na to podívám pohledem člověka s poraněním míchy, pak je ruka jeho základním prostředkem pro mobilitu, sebeobsahu, vyprazdňování, zaměstnání, volnočasové aktivity i intimní život. Zdraví ruky má tedy naprosto zásadní vliv na kvalitu jeho života.

**Myslím, že povědomí o terapii ruky jako odbornosti není příliš rozšířené. Můžeš nám říct něco z její historie?**

Terapie ruky je relativně mladý obor, ale ve světě již pevně zakotvený. Začal se rozvíjet po druhé světové válce, kdy doktor Sterling Bunnell založil první specializované centrum pro léčbu poranění horních končetin, kterých bylo po válce velké množství. Velký důraz kladl nejen na chirurgické řešení, ale právě i na následnou rehabilitaci a spolupráci s ergoterapeuty a fyzioterapeuty.

V 60. letech pak v USA vznikla samostatná specializace zaměřená na ruku a horní končetinu. V 80. letech se začalo formovat certifikované vzdělávání, a také vznikla samostatná profesní organizace. Aktuálně je ve světě terapeut ruky označován zkratkou CHT (Certified Hand Therapist; terapeut s nejvyšším standardem vzdělání), HT/OT (terapeut ruky/ergoterapeut) či HT/PT (terapeut ruky/fyzioterapeut).

**Pokud se nemýlím, terapie ruky zatím není v České republice samostatným studijním oborem. Kdo se tedy může stát terapeutem ruky?**

Ano, u nás zatím neexistuje certifikované studium terapie ruky, ale myslím, že to je jen otázkou času. Nyní se terapii ruky mohou věnovat ergoterapeuti nebo fy-

zioterapeuti, kteří se v této oblasti intenzivně vzdělávají, zajímají se o trendy a inspirují se v zahraničí. Bez toho to nejde.

Terapeutům ruky je nápomocná Česká společnost terapie ruky, která je úzce propojená s evropskými a celosvětovými organizacemi terapeutů ruky a také Česká společnost chirurgie ruky. Propojení lékařů a terapeutů považují v celé problematice za velmi důležité.

**V úvodu už jsi stručně popsala, proč jsou dobrá funkce a zachování zdraví rukou pro lidi s poraněnou míchou důležité. Pojďme být ještě víc konkrétní.**

Představ si své ráno. Co provádíš za úkony? Vstaneš, jdeš na toaletu, uděláš hygienu a tak dále. S tím vším ti pomáhají ruce, ale nejen ony. Zapojíš i dolní končetiny, trupové svaly, snadno změníš polohu... Pro tebe je to samozřejmost, pro lidi po poranění míchy ne. Oni ruce využívají i pro manipulaci s tělem, s dolními končetinami, pro posazení, při přesunu z lůžka na vozík. A to jsme jen u hrubé motoriky. Kdybych měla popsat situaci kolem tak běžného úkonu, jako je „čůrání“, tak to je ještě úplně jiná úroveň. Člověk (pozn.: který se vyprazdňuje na vozíku, jsou i jiné možnosti) při tom potřebuje ruce pro upravení své pozice, částečné svlečení, otevření obalu močového katetru (pozn.: cévky), zavedení katetru močovou trubicí do měchýře... Je to opravdu velmi složitý a náročný úkon, motoricky i časově. A takto bychom mohli pokračovat celým dnem.

Ruce jsou zcela zásadní pro uspokojení všech základních lidských potřeb i udržení dobrého celkového stavu. Pokud já jako terapeut ruky dokážu vyřešit obtíže klienta, pak mu přeneseně i doslovně umožním mít svůj život ve vlastních rukách. A to je jedna z nejdůležitějších věcí, o které se v Centru Paraple snažíme.

**Vy jste v rámci terapie ruky vytvořily v Centru Paraple tandem s fyzioterapeutkou Hankou Vátěrovou. Proč a v čem je vaše síla?**

Obecně si myslím, že kombinace ergoterapie a fyzioterapie je v terapii ruky velká výhoda a spojení těchto odborností přináší klientům ještě lepší výsledky.

Každá z těchto odborností nahlíží na danou věc trochu jinak. Když to velmi zjednoduším, tak já se jako terapeutka ruky-ergoterapeutka zaměřuji především na reálný dopad do každodenního života klienta. Snažím se mu připravit plán terapií i podle toho, jaké má doma podmínky - např. zvládne cvičit sám, a pokud ne, bude mít potřebnou asistenci, dokáže používat potřebné pomůcky...? Zajímá mě i jeho denní režim a rytmus, a jak do něj terapii zařadit. Je toho mnoho, co ovliv-

ňuje úspěch terapií a je důležité hledat kompromisy, být upřímný a otevřený. Jinak to může klientům i nám terapeutům přinést mnohdy zbytečnou frustraci.

Hanka pak do celého procesu vnáší neocenitelný pohled zkušené fyzioterapeutky. Hodně spolu diskutujeme a řešíme, co a proč fungovalo nebo nefungovalo (např. když vyrábíme ortézy nebo dlahy). Považuji za velmi důležité mluvit i o případných nezdarech, abychom je pochopily a příště se jim vyhnuly. Je to takový urychlovač profesního růstu a ve výsledku výhra pro klienta.

**S jakými nejčastějšími potížemi se na vás klienti obrazejí?**

Jde o akutní i chronické obtíže – např. bolest zápěstí, drobných kloubů, otoky prstů, brnění, sníženou citlivost. Ale kdybych měla ze své praxe vybrat tři nejčastější situace, které řešíme, pak je to bolest zápěstí, palce nebo omezená funkce ruky, např. chybějící úchop u tetraplegických klientů, kterou řešíme buď pomůckami nebo doporučujeme chirurgické výkony.

Nicméně člověk s poraněnou míchou nemusí mít na začátku žádné obtíže. Ty se mohou objevit až časem, vlivem postupného navýšování zátěže. Ke vzniku obtíží mohou vést i úplně obyčejné každodenní aktivity - jízda na špatně nastaveném vozíku, více náročných přesunů, nakládání vozíku do auta neergonomickým způsobem, nárazové sportování... Prostě teď ruce musí pracovat na 200 %.

Proto se v Centru Paraple hodně zaměřujeme na preventivní programy, kde s klienty diskutujeme rizikové situace a snažíme se je naučit vnímat změny dřív, než se z nich stane problém. A pokud už problém vznikne, klademe jim na srdce, aby se na nás obrátili co nejdříve.

**Zmínila jsi chirurgické rekonstrukční zákroky, které někteří naši klienti musí podstoupit kvůli zlepšení funkce ruky. Jak na ně navazuje nebo je doplňuje terapie ruky?**

Velmi úzce. Často už před samotným zákrokem probírá terapeut ruky a lékař s klientem jeho cíle – čeho chce zákrokem dosáhnout, např. udržet močový katetr mezi palcem a ukazovákem, držet lžici bez použití ortézy pro stabilizaci zápěstí, mít v dobrém postavení prsty pro kvalitnější úchop čehokoli. Když klient konkrétně ví, co chce, je to pro lékaře i terapeuta jednodušší.

Načasování rehabilitace a její způsob se pak odvíjí od typu výkonu. U někoho je důležité začít s rehabilitací okamžitě po zákroku, u někoho je potřeba počkat, respektovat fixaci a nezatížit ruku předčasně.



*Je toho mnoho, co ovlivňuje úspěch terapií a je důležité hledat kompromisy, být upřímný a otevřený.*

Pro dosažení co nejlepšího výsledku je naprosto zásadní dobrá komunikace na linii klient-lékař-terapeut, mnohdy i peer mentor. A také dostupná návazná rehabilitace. Ideálně ve formě delšího rehabilitačního pobytu např. v rehabilitačních ústavech, kde klienti a terapeuti pracují nejen s rukou ale komplexně s celým tělem, aby se dostalo do odpovídající kondice a klient mohl využít obnovenou funkci ruky naplno.

### Myslíš, že v budoucnosti mohou terapeuti ruky nahradit „stroje“? Může se rehabilitace obejít bez lidského faktoru?

Podle mě se lidský faktor v rehabilitaci nahradit nedá. Technologie určitě mohou pomoci, ale chtěla bys svou ruku svěřit plně jen strojům? Já určitě ne. Dotek je jedna z prvních věcí, které po narození vnímáme a podle mě je nenahraditelný.

Ale pokud bychom se bavily o robotice, ve smyslu podpory soběstačnosti, tak pak říkám jednoznačné ANO. Taková robotická ruka je pro člověka s vysokou míšní lézí bez pohybu horních končetin skvělý pomocník!

### Jak jsme na tom v České republice s dostupností terapeutů ruky? Je, třeba i naše klienty, kam odkazovat do regionů?

O terapii ruky začíná být mezi klienty a pacienty značný zájem, tudíž s dostupností je to trochu složitější. Nicméně situace se postupně zlepšuje. Máme velké štěstí, že máme Českou společnost terapie ruky, která se stará o vzdělávání zájemců o terapii ruky a pomáhá terapeutům růst. Věřím, že to nebude trvat příliš dlouho a terapie ruky bude dostupná napříč regiony.

### Jaké máš v rámci terapie ruky ambice, čeho bys chtěla dosáhnout?

Mou ambicí obecně je pokrok. Když jsem se v roce 2018 vracela po rodičovské dovolené zpátky do Centra Paraple, tak jsem si, tehdy jen v duchu, říkala: Bylo by skvělé, kdyby tu bylo do deseti let vybudované speciální

odvětví rehabilitace-terapie ruky, která bude poskytovat vysoce specializovanou péči. A ono se to povedlo! Díky otevřenosti vedení, podpoře kolegů, spřízněných lékařů a mentorů z oblasti terapie ruky. Všem za to patří velký dík.

Teď je rok 2026, takže máme dva roky k dobru, které bychom rády využily na další budování důvěry – u pacientů/klientů, lékařů, kolegů a celkově ve zdravotnickém systému.

V další desetiletce by mě potěšilo, kdyby terapie ruky jasně směřovala k certifikovanému vzdělávání a byla běžnou součástí volby pacientů/klientů, kteří chtějí pro své ruce udělat maximum.

### Zuzana Gregorová

Absolvovala obor ergoterapie na Západočeské univerzitě v Plzni a obor speciální pedagogika na Univerzitě Jana Ámose Komenského.

Po ukončení studia začala pracovat jako ergoterapeutka v Rehabilitačním ústavu Kladruby, od roku 2008 působí v Centru Paraple – nejprve jako ergoterapeutka, poté jako vedoucí týmu ergoterapeutů a nyní jako vedoucí terapeutka ruky.

Věnuje se vzdělávání budoucích i stávajících ergoterapeutů i fyzioterapeutů, přednáší, publikuje. Je členkou České společnosti pro míšní lézi a České společnosti terapie ruky.

Její pracovní filozofií je: Podat pomocnou ruku, sdílet zkušenosti, povzbudit.

### Terapie ruky v Centru Paraple

- Součást sociálně-rehabilitačních pobytů
- Součást zdravotních pobytů
- Specializovaná ambulance pro klienty mimo pobyt
- Vzdálená podpora pro klienty mimo pobyt
- Součást vědecko-vzdělávací platformy ParaLab ●

## HUMANS OF PARAPLE

# Nemyslím si, že něco nejde. Jen je občas třeba najít jinou cestu

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

**Z**uzka má po poranění míchy zachovanou možnost chůze. Jako jiní lidé v takové situaci se u nás v centru cítila nejdříve trochu nepatřičně – jako by zabírala místo potřebnějším.

Potkal jsem ji po vyjíždce na lehokole. Byla ošlehaná větrem a na tváři měla blažený úsměv. Poznal jsem v ní člověka, který má dobrodružnou povahu, ale je zároveň opatrný, veselý i smutný, otevřený i stydlivý, a taky člověka, který se těší, co mu život přinese.

*Poraněnou míchu mám od patnácti let, kdy se mi stal úraz. Od té doby jsem absolvovala dalších osm operací, jednu zhruba každé tři roky.*

*Na spinální jednotce jsem tehdy strávila půl roku, následoval přesun do Kladru (pozn. rehabilitační ústav), to ještě na vozíku. Používala jsem ho pak chvíli i doma, ale potom už francouzské hole, dnes nejčastěji trekové. Zvládnou to i bez nich, ale je to bolestivé. A taky záleží na vzdálenosti a terénu.*

*Po návratu z rehabilitačního ústavu jsem se snažila rozběhnout. Tedy běžela jsem ve své hlavě, jinak jsem se po pár vteřinách natáhla. V osmnácti jsem tajně zkusila in-line brusle. To jsem se pro změnu po dvou metrech rozsekala a přestala mi fungovat ruka. A na vysoké mě pak kamarádi postavili na longboard.*

*Myslím, že je vlastně dobře, že jsem v tomhle těle dospěla. Nepřemýšlím nad tím, „co by bylo kdyby“, ale nad tím, co ještě může být. V zásadě jsem taková, že se poperu s tím, co přijde. Jen dnes už víc poslouchám, co mi tělo říká.*

*Když jsem byla dítě, často jsem se vztekala, že něco nejde. Klidně na chodníku, mezi lidmi. Paličák jsem ale nebyla jen jako malá. Když jsem byla později v Norsku, nechala jsem na jednom výletě hole v autě a chtěla zdolat místní kopec bez nich. Ale nešlo to a přítel se pro ně musel vrátit.*



Zuzana (32)

*Při chůzi jsem dost pomalá. Když jdu někam s kamarády, často slyším: „Jde Zuz“ a vidím jejich nohy, jak mě předbíhají. Dříve mě to stresovalo, teď už jdu s klidem a někdy se bavím tím, že hádám, která cizí noha z těch všech kolem bude nejrychlejší.*

*Tady jsem po dlouhé době znovu zažila, jaké to je pohybovat se rychle. Vyjíždka na lehokole byla prostě skvělá.*

*Jsem šťastná, že mám svoje malé autíčko a krásný byt. Zároveň ale přemýšlím, jestli se nepřestěhovat do Prahy. A mám své sny, chtěla bych vyzkoušet potápění a zase více cestovat. Třeba do Nepálu. Nemyslím si, že něco nejde. Jen je občas třeba najít jinou cestu. Největší překážkou totiž bývá naše vlastní hlava. ●*



**PUBLIKACE  
TERAPIE  
RUKY**



**POŘAD SAMA DOMA,  
ROZHOVOR S MILADOU  
KUKAČKOVOU, PŘEDSEDKYNÍ  
ČESKÉ SPOLEČNOSTI  
TERAPIE RUKY**



ZDRAVÍ

# Dekubity: Jak si s nimi poradit

text **Petra Vášová**, specialista spinální problematiky Centra Paraple  
ilustrace **Tomáš Svoboda**

Jarní a letní měsíce přinášejí mnoha z nás potěšení z trávení času mimo domov, z pohybu i společenských aktivit. Přinést však mohou i něco jiného, méně radostného. Zkušenosti našich klientů opakovaně potvrzují, že právě v tomto období u nich narůstá výskyt dekubitů.


Pro osoby po poranění míchy může být čas prázdnin náročnější v oblasti péče o kůži a v prevenci souvisejících komplikací. Teplo a vlhkost, zvýšené pocení, netypický denní režim, dehydratace nebo delší doba strávená ve vozíku bez nutného odlehčení jsou rizikovými faktory, které mohou velmi rychle přinést nežádoucí narušení kůže.

Tématu prevence vzniku dekubitů se při pobytech, poradenství ale i v našem magazínu věnujeme opakovaně. Dnes se ho dotkneme jen lehce. Zaměřit se chceme především na řešení situace, když už dekubit vznikne.

Víte, jak ránu správně ošetřovat a jakými opatřeními podpořit její co nejrychlejší a nejefektivnější zhojení? Nabízím vám stručný „manuál“.

Úplně na začátek chci krátce připomenout, co vlastně dekubit je a jak vzniká. Dekubit (proležetina) je lokalizované poškození kůže a hlubších tkání, který vzniká v důsledku dlouhodobého tlaku, případně kombinací tlaku a smykových sil. Je upozorněním na narušení rovnováhy mezi zatížením tkání a jejich schopností zregenerovat. Nejčastěji se objevuje na sedacích hrbolech, v křížové oblasti, na patách, kyčlích a loktech.

Více jsou jím ohroženi lidé s omezenou hybností, neurologickým onemocněním, chronickými chorobami, poruchou výživy nebo starší lidé.

 **Prognózu vývoje dekubitu, rychlost hojení i riziko komplikací naprosto zásadně ovlivňuje správná reakce při prvních příznacích a následně odborně vedená léčba.**

## CO DĚLAT, ABY DEKUBIT NEVZNIKL

Zopakujme si několik základních preventivních opatření, která mohou předejít vzniku dekubitu. Jejich cíl je jasný – zabránit dlouhodobému tlaku na kůži, nedostačnému prokrvení a následné nekróze tkání.

### POLOHUJTE

Jde o zásadní věc u lidí, kteří jsou ke vzniku dekubitu náchylní.

### PEČUJTE O KŮŽI

Udržujte kůži čistou, suchou a pravidelně ji kontrolujte. Zvýšenou pozornost věnujte místům nad kostními výčnělky.

### VOLTE VHODNÉ ANTIDEKUBITNÍ POMŮCKY

Dobře zvolený antidekubitní podsedák je nejdůležitější pomůckou při sedu na vozíku. Dále jsou nutné antidekubitní matrace a podložky.

### KVALITNĚ SE STRAVUJTE, PŘIJÍMEJTE DOSTATEK TEKUTIN


Přijímejte dostatek bílkovin a tekutin. Správná výživa je pro udržení kvality a celistvosti kůže i schopnosti její regenerace velmi důležitá.

### HÝBEJTE SE

Každý pohyb zlepšuje prokrvení a tím snižuje riziko vzniku tlakových lézí.

## PREVENCE NEPOMOHLA, DEKUBIT VZNIKL. CO DĚLAT NYNÍ?

Okamžitě a důsledně odlehčete místo, a to až do jeho úplného zhojení. Přerušování tlaku na postižené místo (změnou polohy či odstraněním zatížení) je základní terapeutickou podmínkou, bez které není možné dosáhnout hojení a žádná lokální léčba bez ní nebude úspěšná.

 **Je třeba počítat s tím, že odlehčování je náročné a může klienta omezovat v běžném, osobním i pracovním, životě. Ale bez něj to prostě nejde.**

Odlehčování často vyžaduje:

- pomoc druhé osoby – rodiny, osobního asistenta nebo zdravotníka,
- pravidelné polohování – minimálně každé dvě hodiny,
- nutnost využití vhodných antidekubitních pomůcek – kvalitního podsedáku (u opakovaných kožních defektů vzduchového), matrace, polohovacího polštáře či zvedáku.

### SLEDUJTE VÝVOJ A DOKUMENTUJTE

Pokud máte pochybnosti, neváhejte se obrátit na odborníka, a to zejména pokud:

- zarudnutí kůže nevybledne do třiceti minut po odlehčení,
- je přítomna oděrka nebo puchýř,
- rána se rychle zvětšuje,
- objeví se zápach,
- dostaví se horečka či třesavka,
- je přítomna výrazná bolest,
- objeví se černý nekrotický povlak,
- jsou známky zánětu (šířící se zarudnutí, teplo, výtok),
- objeví se autonomní dysreflexie neznámé příčiny.

 **Již vzniklou ránu denně fotografujte a pečlivě sledujte její vývoj a konzultujte ji s odborníky.**

### PODPOŘTE SVÉ ZDRAVÍ VÝŽIVOU

Hojení je metabolicky velmi náročný proces, který vyžaduje dostatek energie a stavebních látek. Kde je najdete?

#### Bílkoviny

Podporují tvorbu nové tkáně a kolagenu. Jejich zdrojem jsou maso, ryby, vejce, mléčné výrobky a luštěniny.

#### Vitamíny

- Vitamin C – podporuje syntézu kolagenu
- Vitamíny A a E – napomáhají regeneraci a tvorbě epitelových buněk
- Vitamíny skupiny B – podporují buněčný metabolismus

#### Minerály


- Zinek – podporuje hojení
- Železo – zajišťuje transport kyslíku

#### Tekutiny

Navyšte jejich denní příjem na 2–3 litry denně (pokud váš zdravotní stav nevyžaduje omezení). Dehydratace hojení zpomaluje.

Při úbytku hmotnosti nebo podvýživě je vhodné doplnit výživu o nutriční přípravky (např. nutriční nápoje), které může předepsat praktický lékař nebo nutriční terapeut.

Takové opatření vám zajistí dostatek energie a živin pro rychlejší hojení a prevenci vzniku dalších dekubitů.

 **Podrobněji se na výživu a hydrataci zaměřuje ve svém článku *Výživa v prevenci a léčbě dekubitů* na straně 41 nutriční terapeutka Aneta Seidlová.**

### ZHODNOŇTE A ODSTRANĚTE PŘÍČINU

Bez odstranění příčiny vzniku dekubitu může dojít k recidivě.

V této souvislosti je proto vhodné posoudit:

- hmotnost,
- polohu při sezení či ležení,
- stav podsedáku nebo matrace,
- oděv,
- působení smykových sil.

### VYUŽIJTE PODPORU HOJENÍ MODERNÍMI METODAMI

U komplikovaných nebo chronických dekubitů lze využít také pokročilé terapeutické postupy.

#### Podtlaková terapie (VAC systém)

- odvádí zánětlivý výpotek,
- podporuje prokrvení a vznik nových krevních cév,
- stimuluje tvorbu granulační tkáně (tkáň vytvářející se při hojení ran),

- zmenšuje velikost kožního defektu.

Tento typ terapie je určen zejména pro léčbu hlubokých dekubitů.

#### Hyperbarická oxygenoterapie


Zvyšuje parciální tlak kyslíku ve tkáních, podporuje vznik nových krevních cév a má antimikrobiální efekt. Její indikace je individuální.

#### Laserová terapie

Léčba vysoko- či nízkovýkonným laserem využívá infračervené záření, které proniká do hlubších struktur tkání bez poškození kůže. Následný nárůst aktivity buněk v okolí rány napomáhá tvorbě nové tkáně a jejímu čištění. Další výhodou využití laseru je zvýšení prokrvení, kterým se k tkáním a svalům dostane více živin, kyslíku a dalších látek, které pomáhají s bojem proti zánětům a bakteriálním osídlením kožního defektu. Díky ovlivnění nervových vláken na svalech nelze opomenout ani analgetické účinky této terapie.

#### Když konzervativní léčba nestačí

U pokročilých dekubitů může odborník navrhnout jako vhodný způsob řešení chirurgickou intervencí. Jde o zásah, který vždy posuzuje individuálně a v souvislosti s celkovým stavem klienta.

 **Dekubit je závažný zdravotní problém, který vyžaduje systematický a komplexní přístup.**

**Čím dříve je léčba zahájena a odborně vedena, tím vyšší je pravděpodobnost úspěšného zhojení a prevence komplikací.**

Prevenzi kožních problémů, ale i již vzniklé defekty s námi můžete konzultovat na sociálně-rehabilitačních i zdravotních pobytech. Potřebujete se poradit v mezičase?

**Obraťte se na vedoucí sestru Adélu Dvořákovou: [adela.dvorakova@paraple.cz](mailto:adela.dvorakova@paraple.cz).**

# Dekubity: Časné řešení zvyšuje šanci na úspěch

text **Lucie Kožnerová**, specialista marketingu péče, B.Braun

## Dekubit není jen rána

**D**ekubity jsou známkou narušení celého systému péče – tlaku, polohy, výživy i celkového zdravotního stavu klienta.

Proto:

- se hojí pomalu,
- se opakovaně otevírají,
- mohou progredovat do hlubších struktur včetně svalů a kostí.

A bez odborného vedení je obtížné tento cyklus přerušit.

## Specializovaná péče

Na internetu je dostupné velké množství informací o prevenci i léčbě dekubitů. V praxi však může nadbytek informací někdy vést i k nejistotě a odkladu správného postupu.

**Léčba dekubitů vyžaduje komplexní přístup – odborné posouzení, zkušenost s vývojem chronických ran, schopnost včas rozpoznat komplikace a dobrou koordinaci péče.**

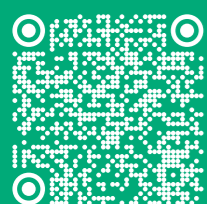
**To vše nabízíme v našich ambulancích pro hojení ran, ve kterých pracují chirurgové a specializované sestry.**

Jsme odborníci na:

- vyšetření a klasifikaci dekubitu,
- indikaci vhodné lokální terapie (moderní krytí, débridement),
- sledování dynamiky hojení,
- koordinaci péče s praktickým lékařem, domácí péčí a dalšími specialisty.

## Spolupráce s praktickým lékařem

Praktický lékař je důležitým koordinátorem péče, avšak léčba dekubitů vyžaduje specializované znalosti a moderní terapeutické postupy. Proto je při stagnaci nebo zhoršení stavu vhodné obrátit se přímo na specializovanou ambulanci. ●



Přehled odborných ambulančních společností B. Braun zaměřených na komplexní léčbu chronických ran najdete na: [www.bbraun.cz/cs/pece-o-pacienty/bbraun-avitum/odborne-ambulance.html](http://www.bbraun.cz/cs/pece-o-pacienty/bbraun-avitum/odborne-ambulance.html).

Pokud není poradna přímo ve vašem městě, vyhledejte tu nejbližší. Včasné zahájení specializované péče významně zlepšuje vaši prognózu!



## ZDRAVÍ

# Výživa v prevenci a léčbě dekubitů

text **Aneta Seidlová**, nutriční terapeutka Centra Paraple

V prevenci i léčbě dekubitů (proleženin) hraje výživa klíčovou úlohu. Bez přísunu důležitých živin ze stravy se nutriční stav organismu zhoršuje, což vede ke zvýšenému riziku vzniku dekubitu. Pro léčbu již vzniklého kožního defektu je rovněž nezbytné přijímat látky potřebné pro hojení, respektive tvorbu nové tkáně. Z hlediska prevence představuje významný faktor i tělesná hmotnost. Jak výrazná podváha (kachexie), tak obezita přispívají ke vzniku dekubitu, popřípadě zhoršují jeho hojení. Výživa nenahrazuje polohování ani lokální léčbu, zároveň však bez jejího správného nastavení léčba dekubitu často selhává.

## Podvýživa nemusí být vidět

**P**odvýživa (malnutrice) představuje zásadní rizikový faktor pro vznik dekubitu. Jedná se o stav vzniklý z nedostatku živin potřebných pro stavbu nebo fungování organismu. Hubenost ale ještě nemusí znamenat podvýživu. Podvýživou může trpět také člověk s normální váhou, nadváhou nebo obezitou. V širším smyslu slova se totiž jedná i o nedostatek vitaminů nebo minerálních látek, ke kterému může docházet například při příliš jednostranné, chudé stravě. V užším smyslu pak pojem *podvýživa* ukazuje na nedostatečný příjem bílkovin a energie z plnohodnotné stravy, který je častěji spojen s nižší tělesnou hmotností.

## Snižovat hmotnost neznamena omezit přísun důležitých živin

U mnoha osob po poranění míchy je snížení hmotnosti žádoucí – pomáhá předcházet komplikacím (např. cukrovce 2. typu, vysokému krevnímu tlaku), podporuje udržení soběstačnosti a snižuje riziko vzniku dekubitů. Vyšší hmotnost totiž zvyšuje tlak na kůži mezi podložkou (vozik, postel) a kostmi.

Vhodným řešením při snižování hmotnosti však není přísná dieta hraničící s hladovkou. Hubnutí nesmí vést k nedostatku živin důležitých pro stav pokožky i celkové zdraví. Jídelníček má i nadále obsahovat všechny hlavní živiny – sacharidy (celozrnné pečivo, brambory, rýži), bílkoviny (mléčné výrobky, maso, vejce, luštěniny) i tuky (rostlinné oleje, ořechy, semena) – doplněné o ovoce a zeleninu.

Důležité je zaměřit se na kvalitu stravy a omezit především alkohol, slazené nápoje, tučné potraviny (uzeniny, tučné sýry, smažená jídla) a také sladkosti. Tyto potraviny v jídelníčku nepotřebujeme a měly by tvořit jen jeho malou část.

## Základní faktory z oblasti výživy přispívající k dobrému stavu pokožky a hojení dekubitů:

- dostatečný energetický příjem,
- dostatečný příjem bílkovin,
- dostatečný příjem vitaminů (C, E) a minerálních látek (zinek, selen, hořčík, vápník),
- dostatečný pitný režim.

\*BMI (body mass index, index tělesné hmotnosti) – jedná se o nástroj využívaný pro hodnocení hmotnosti ve vztahu k výšce. Výpočet: BMI = hmotnost (kg)/výška (m). Normální hmotnost je definována rozmezím BMI 18,5–24,9, u osob s mírně lézí je hranice posunuta na 18,5–22,9.

## BÍLKOVINY

Bílkoviny mají v organismu mnoho funkcí. S ohledem na problematiku dekubitů je třeba zmínit především to, že představují základní stavební hmotu celého těla, tvoří svaly, tkáně i orgány. Jsou tedy klíčové i pro tvorbu nové tkáně v oblasti rány.

Bílkoviny se skládají z aminokyselin. V souvislosti s hojením ran a léčbou dekubitů je stěžejní aminokyselinou arginin, který zlepšuje syntézu kolagenu a pružnost rány, zároveň podporuje tvorbu nových bílkovin v organismu, čímž se podílí na hojení již vzniklého kožního defektu. Důležitá je také role bílkovin v podpoře imunitních procesů, jelikož kožní rána je náchylná k rozvoji infekce, což léčbu zpravidla výrazně komplikuje



### Bílkoviny

- Jsou stavebním kamenem svalů, tkání a orgánů.
- Hrají důležitou roli v syntéze kolagenu.
- Zabraňují ztrátě svalové tkáně a zhoršování stavu pokožky.
- Podporují činnost imunitního systému.

**Doporučený denní příjem bílkovin pro zdravého dospělého člověka je přibližně 1–1,2 gramu na 1 kilogram tělesné hmotnosti.** Při léčbě dekubitu je tato potřeba větší, zpravidla 1,2–1,5 g/kg hmotnosti/den, někdy až 2 g/kg hmotnosti/den.

Množství bílkovin je třeba vztahovat k optimální tělesné hmotnosti (u osob po poranění míchy je to váha odpovídající BMI\* 18,5–22,9). Tedy například pro ženu vážící 60 kg je potřebný příjem bílkovin přibližně 70 g na den (při léčbě dekubitu až 90 g), pro muže s hmotností 80 kg je to 95 g bílkovin na den (při léčbě dekubitu až 120 g/den).

Konkrétní nastavení příjmu bílkovin a jídelníčku je důležité konzultovat s lékařem nebo nutričním terapeutem.

Pro představu uvádím orientační množství bílkovin v některých potravinách v tabulce dále.

## Obsah bílkovin ve vybraných potravinách

(Zdroj: [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz))

Potravina	Obsah bílkovin	Potravina	Obsah bílkovin
<b>Libové maso syrové</b> (100 g)	<b>20 g</b>	<b>Plátkový sýr 30 % t. v s.</b> (4 plátky/100 g)	<b>30 g</b>
<b>Šunka od kosti</b> (4 plátky/100 g)	<b>20 g</b>	<b>Cottage sýr</b> (150 g)	<b>16 g</b>
<b>Treska syrová</b> (100 g)	<b>15 g</b>	<b>Tvaroh polotučný</b> (150 g)	<b>15 g</b>
<b>Tuňák v konzervě</b> (80 g)	<b>18 g</b>	<b>Jogurt bílý</b> (150 g)	<b>6 g</b>
<b>Vejce</b> (2 ks, 100 g)	<b>12 g</b>	<b>Jogurt řecký 0 % tuku</b> (150 g)	<b>15 g</b>
<b>Čočka vařená</b> (200 g)	<b>18 g</b>	<b>Olomoucké tvarůžky</b> (100 g)	<b>28 g</b>

### Významné zdroje živočišných bílkovin (+ zinku, selenu, hořčíku, vápníku)

- Maso, ryby
- Vejce
- Mléko a mléčné výrobky

### Významné zdroje rostlinných bílkovin (+ zinku, selenu, hořčíku, vitamínu C)

- Luštěniny (čočka, hrách, cizrna, fazole)
- Sójové boby a výrobky z nich (tofu, tempeh, miso)
- Seitan (náhrada masa získaná z pšeničného lepku)
- Quinoa (neboli merlík chilský, obilovina neobsahující lepek)
- Tmavá rýže
- Pohanka
- Pšeničné klíčky
- Ořechy (vlašské, lískové, mandle, kešu, para a další)
- Semena (dýňová, slunečnicová, lněná, konopná a další)



### Kolagen

Bílkovina, která je základní stavební hmotou pojivových tkání, tedy vaziva, kůže, chrupavky, kosti. Tvoří 25–30 % všech proteinů v těle savců. Existuje celá řada typů kolagenu, nejdůležitější je kolagen I, II, III, IV a V. Nejrozšířenější je typ I, představuje 90 % kolagenu v organismech, je přítomen v pokožce (kde zabezpečuje její elasticitu), chrupavkách, šlachách, kostech a zubech.

Kolagen je vytvářen v našem těle. Přírodním zdrojem kolagenu ve stravě jsou masové vývary z kostí a chrupavek a aspiky. Pro tvorbu kolagenu je potom potřebný dostatečný příjem masa, ryb, vajec jako zdrojů aminokyselin, společně se zdroji vitamínu C, zinku a mědi. Lze ho dodávat i formou doplňků stravy s obsahem bioaktivního hydrolyzovaného kolagenu, často v kombinaci s vitamínem C.



## VITAMINY A MINERÁLNÍ LÁTKY

### Zinek

Zinek hraje klíčovou úlohu v tvorbě kolagenu. Stimuluje novotvorbu povrchového kožního epitelu a regeneraci tkáně. Působí jako antioxidant.

Zdroje ve stravě: maso, ryby, luštěniny, ořechy, obiloviny.

### Selen

Selen je především významný antioxidant. Také přispívá k dobré funkci imunitního systému.

Zdroje ve stravě: maso, ryby, ořechy, semena, houby, obiloviny.

### Vitamin C

Vitamin C je nezbytný pro tvorbu kolagenu a působí jako antioxidant.

Zdroje ve stravě: čerstvé ovoce a zelenina, brambory.

### Vitamin E

Vitamin E je důležitý antioxidant.

Zdroje ze stravy: rostlinné oleje, obilné klíčky.

## PITNÝ REŽIM

Tělo dospělého člověka je tvořeno vodou z 55–60 %. Voda plní v našem organismu řadu funkcí. Na dostatečné hydrataci závisí i stav a správná funkce kůže a sliznic. Dehydratace podporuje vznik dekubitu, případně zpomaluje jeho hojení. Jako minimální denní příjem tekutin lze stanovit 1,5 litru čisté vody, většina dospělých ale potřebuje spíše 2 litry tekutin nebo i více, podle tělesné konstituce, ročního období a fyzické aktivity.

### Když běžná strava nestačí

V situaci, kdy pacient s dekubitem není schopen přijmout z běžné stravy dostatek energie a živin, přichází na řadu speciální nutriční doplňky (tzv. sipping). Tyto přípravky, většinou ve formě nápojů v malých lahvičkách, představují koncentrovaný zdroj energie, bílkovin, vitaminů a minerálních látek v malém objemu a umožňují efektivně navýšit denní příjem živin bez zatížení pacienta. Při léčbě dekubitů se využívají speciální přípravky s vysokým obsahem bílkovin, často obohacené o arginin, zinek a antioxidanty pro maximální podporu hojení rány. Výběr a množství sippingu stanoví lékař. ●

#### Zdroje:

Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline. 4th ed. Prague: EPUAP/NPIAP/PPPIA; 2025.

Volkert, D., Beck, A. M., Cederholm, T., et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*. 2019; 38(1):10–47.

Munoz, N., Posthauer, M. E., Cereda, E., et al. The role of nutrition for pressure injury prevention and healing: the 2019 international clinical practice guideline recommendations. *Adv Skin Wound Care* 2020 Mar; 33 (3): 123–136. doi: 10.1097/01.ASW.0000653144.90739.ad.

## FOTOSERIÁL

# Když se zručnost potká s odhodláním

text **Lenka Honzátková**, programová manažerka a ředitelka ParaLabu Centra Paraple, **Petr Oppenauer**, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple  
foto **Archiv Centra Paraple**

Petr Oppenauer je naším instruktorem nácviku soběstačnosti. Kdo ho zná, ví, že slovo *nejde* v jeho slovníku nemá prostor. Doma má krásnou dílnu, ve které se pouští do různých projektů. A protože je aktivní kvadruragbista, je pro něj tím nejběžnějším a nejčastějším asi oprava kol, která dostávají při tomto sportu opravdu zabrat.

Petr pracuje bez aktivního úchopu i bez speciálních kompenzačních pomůcek. Pomáhá si vlastními „vychytávkami“, které sám vymyslel a postupně zdokonalil. V jeho případě jde o kombinaci zkušenosti, kreativity a chuti věci nevzdávat, které předává i klientům našeho centra.

Chceme vám představit jeho osvědčené postupy, které vám potvrdí, že když se spojí odhodlání s nápadem, dílo se podaří. Věříme, že pro některé z vás bude návštěva u Petra inspirací.

## SERVIS RAGBYOVÝCH KOL A VÝMĚNA OCHRANNÉHO KRYTU

Pomocí plochého šroubováku galusku opatrně odchlípeme od ráfku. Musíme postupovat s citem, aby nedošlo k poškození – galusky nebo ráfku.



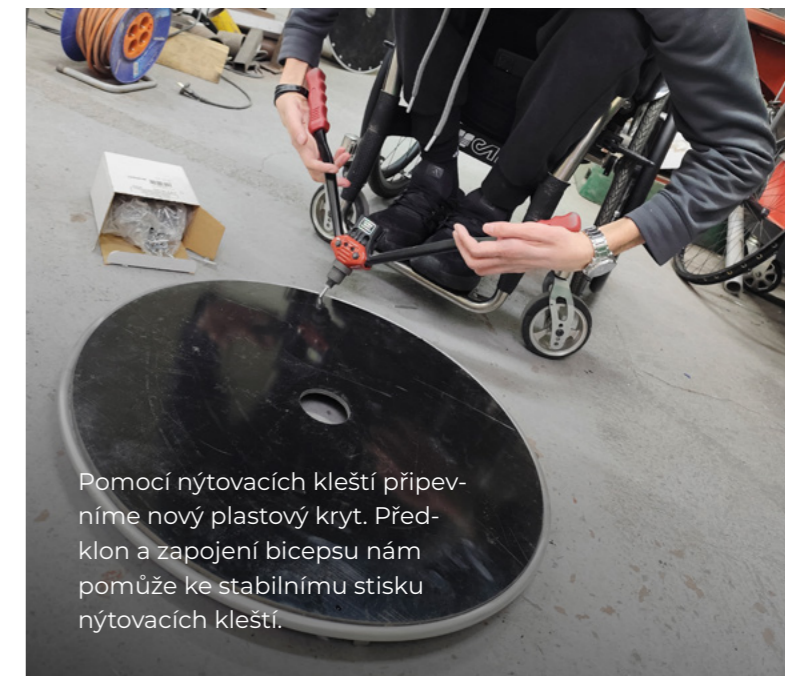
Po vyfoukání vzduchem můžeme galusku po celém obvodu stáhnout z ráfku. Tento krok umožní přístup ke šroubům, ochrannému krytu i dalším částem kola.



Jako stabilní opora pro loket nám v tomto případě poslouží šuplík pod pracovním stolem. Zajistí nám kontrolu nad vrtačkou a zároveň zabrání spadnutí obruče.



Pomocí nýtovacích kleští připevníme nový plastový kryt. Předklon a zapojení bicepsu nám pomůže ke stabilnímu stisku nýtovacích kleští.



Pomocí imbusů a klíčku či jiného nástroje povolíme jednotlivé šrouby, které kryt s obručí drží na ráfku kola.



Šroubovák opatrně vložíme mezi kryt a ráfek, abychom mohli kryt „vycvaknout“ a opatrně bez poškození sundat.



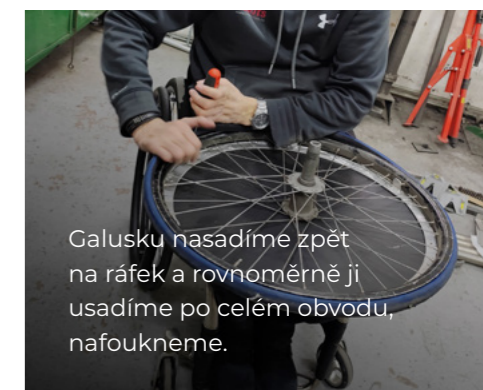
Po nýtování zkontrolujeme tvar a pevnost krytu a přišrouboveme ho zpět k ráfku.



Obruč s krytem vrátíme na místo a upevníme je šrouby. Zkontrolujeme dotažení a správné usazení.



Galusku nasadíme zpět na ráfek a rovnoměrně ji usadíme po celém obvodu, nafoukneme.



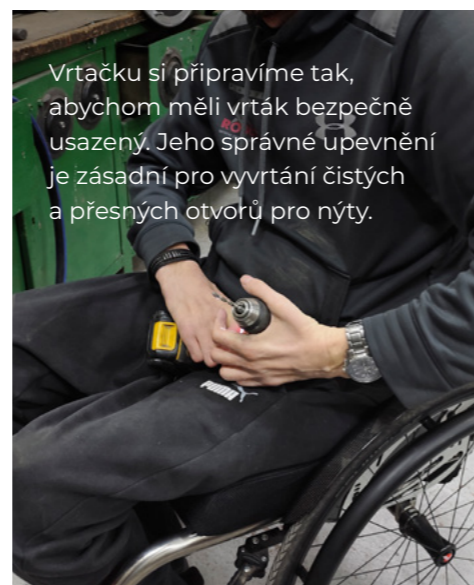
Do hliníkové obruče vložíme nový plastový kryt. Zkontrolujeme, zda na obruči nejsou zbytky nečistot či deformace.



Obruč uchytneme do svěráku. Tím si stabilizujeme pracovní plochu pro následné vrtání otvorů pro nýty, které potřebujeme k upevnění nového plastového krytu k obruči.



Vrtačku si připravíme tak, abychom měli vrták bezpečně usazený. Jeho správné upevnění je zásadní pro vyvrtání čistých a přesných otvorů pro nýty.



Kryt máme vyměněný, montáž je kompletní a kolo je připravené k použití.



### Kdo je a s čím pomáhá instruktor nácviku soběstačnosti

Instruktor nácviku soběstačnosti je zkušený vozíčkář, tetraplegik, který úzce spolupracuje s ergoterapeuty. Dokáže být klientovi blízkým člověkem a zároveň motivátorem v jeho dalším rozvoji. Problémy klienta vnímá prostřednictvím vlastních zkušeností, které načerpal během života na vozíku. Umí velmi dobře a rychle odhadnout klientovy možnosti a posouvat jeho hranice a limity.

V Centru Paraple se můžete potkat se třemi:

- Jiřím Čeloudem ([www.paraple.cz/pribehy/humans-of-paraple/jirka-29-let/](http://www.paraple.cz/pribehy/humans-of-paraple/jirka-29-let/))
- Petrem Hubalovským ([www.paraple.cz/pribehy/osobnosti/petr-hubalovsky/](http://www.paraple.cz/pribehy/osobnosti/petr-hubalovsky/))
- Petrem Oppenauerem ([www.paraple.cz/pribehy/humans-of-paraple/petr-nejvic-me-tesi-kdyz-si-lide-odvezou-nove-zkusenosti-podekuji-a-pokracuji-v-tom-i-doma/](http://www.paraple.cz/pribehy/humans-of-paraple/petr-nejvic-me-tesi-kdyz-si-lide-odvezou-nove-zkusenosti-podekuji-a-pokracuji-v-tom-i-doma/)) ●

O NÁS

# Znovu na lyžích.

## TÝDEN V JIZERSKÝCH HORÁCH

text **Lukáš Stoklasa**, vedoucí pohybových terapeutů Centra Paraple | foto **Tomáš Lisý**

Lyžování je krásná, ale poměrně náročná sportovní disciplína. Vrátit se k ní je možné i po poranění míchy. Proto na konci února vyrazila z Centra Paraple velká výprava směr Jizerské hory na každoroční tematický lyžařský pobyt. Ve skiareálu Severák nás, i navzdory předchozí oblevě, čekala skvěle připravená sjezdovka s dostatkem sněhu, a v nové chatě také zázemí výborně přizpůsobené našim potřebám. Když k tomu navíc připočteme vstřícnost místních vlekařů a slunečné počasí, musíme konstatovat, že šlo o téměř ideální týden.

Náš typický den začínal rozcvičkou. Zařazovali jsme různé cviky, včetně tanečních krací, které byly obzvláště oblíbené. Následovala snídaně, po ní individuální nastavení lyžařských pomůcek, a pak už všech šest lyžařů-začátečnicků s chutí vtrhlo na sjezdovku sbírat lyžařské zkušenosti.

Na svahu jsme pravidelně trávili čtyři až pět hodin, podle aktuálních sil účastníků. Trénovali jsme jak smýkaný,

*„Vůbec jsem nečekala, že něco takového dokážu – po týdnu jsem sjela kopec a sama zvládla vlek. Všichni jste byli úžasní, jak jste mi radili a pomáhali. A chci moc poděkovat za veškerou asistenci na svahu i mimo něj.“*

Jana



tak carvingový oblouk, jízdu na vleku a ti nejodvážnější si vyzkoušeli i skokánek.

K lyžování patří samozřejmě i pády. Hlavně zpočátku jich bylo poměrně dost, ale díky úvodní průpravě a jejich návčivku, protože i padat se musí umět, se všechny obešly bez zranění. Velkým zadostiučiněním bylo, když koncem týdne zvládli všichni naši lyžaři sjet celou sjezdovku bez jediného pádu.

Ze svahu jsme se přesouvali do chaty, kde jsme odpočívali, ale také při videorozborech probírali, na co se následující den zaměříme. Pak už následovala večere a volný program, který jsme většinou trávili u deskových her.

Všichni účastníci pobytu si zaslouží ocenění za odvalu a nasazení, se kterými se do lyžování pustili. Velké poděkování patří týmu Centra Paraple – zaměstnancům, lyžařským instruktorům a studentům 3. LF UK a také všem lidem ze Severáku.

### Lidé

- 6 klientů
- 6 asistentů
- 3 studenti
- 2 instruktoři

### Pomůcky

- 6 monoski
- 1 kartski

### Čas na lyžích

- 4-5 hodin/den

### „Svačिनová“ spotřeba

- 80 rohlíků
- 30 balení šunky
- 20 balíků párků



O NÁS

## Zimní paralympiáda a sporty v Centru Paraple

text **Karla Včeláková**, pohybová terapeutka Centra Paraple | foto **Tomáš Lisý**

Zimní paralympiáda je za námi. S jasným cílem, kterým bylo ukončit šestnáct let dlouhé čekání na medaili, na ni vyrazila také dosud nejpočetnější česká výprava s dvaceti čtyřmi parasportovci a čtyřmi traséry. Jak byli úspěšní?

Paralympijské hry jsou největší mezinárodní soutěží pro sportovce s tělesným a zrakovým postižením.

První zimní paralympijské hry se uskutečnily v roce 1976 v Örnsköldsviku ve Švédsku. Od té doby se konají pravidelně každé čtyři roky a navazují na hry olympijské.

V současné době se na zimní paralympiádě závodí v šesti sportovních odvětvích – v alpském lyžování, běžeckém lyžování, biatlonu, snowboardingu, curlingu a hokeji.

Letošní zimní paralympiáda proběhla v Itálii ve městech Milán a Cortina ve dnech 6.–15. března a zúčastnilo se jí 665 parasportovců z celého světa.

### Medailové naděje a radost

**P**okud jde o medaile, pak nás nejvíce potěšil biatlon a běžecké lyžování. Biatlonistka Carina Edlingerová se stala vítězkou stíhacího závodu, ve sprintu na 7,5 kilometru navíc přidala stříbro. Rodilá Rakušanka je již paralympijskou vítězkou z roku 2022, tehdy ale závodila ještě v rakouských barvách, Českou republiku reprezentuje teprve od letošní sezony.

Další medaile získala talentovaná nevidomá biatlonistka a lyžařka Simona Bubeníčková. V biatlonu tři stříbrné a v běžeckém lyžování jednu bronzovou.

S medailovými ambicemi do turnaje vstupovali i naši hokejisté. V základní skupině si poradili se Slovenskem (8:1) a Japonskem (3:2). Nestačili pouze na Kanadu (1:4) a do vyřazovacích bojů postoupili z druhého místa.

V semifinále se pak utkali s USA, kterým podlehl 1:6. Následoval soubor o bronz s reprezentací Číny, který byl dvě třetiny velmi vyrovnaný (2:2). V poslední třetině ale soupeř znovu skóroval a Češi už nezvládli zareagovat. Po výsledku 3:2 skončili na turnaji na bramborové příčce, která je však jejich dosud nejlepším umístěním na paralympijských hrách.

Velkou gratulaci si ale zaslouží všichni sportovci, kteří se paralympijských her zúčastnili, ať už medaili získali, nebo ne!

### Něco málo o zimních olympijských sportech

V lyžařských disciplínách, včetně biatlonu, závodí lyžaři s tělesným postižením v kategoriích stojící a sedící podle zachovaných pohybových funkcí.

Sedící lyžaři využívají speciální lyži zvanou monoski a běžkaři speciální saně zvané sledge. Zrakově postiženým lyžařům pomáhají traséři, kteří je verbálně navigují. V biatlonu jim pak při střelbě pomáhá zvuková signalizace.

Curling vozíčkářů je sport pro muže i ženy s postižením dolní části těla. Jediný rozdíl proti klasickému curlingu spočívá v tom, že se kámen posílá na dráhu pomocí speciální tyče zvané extender a že se před ním nemetá.

Pomůcky na lyžování, monoski i sledge, si mohou klienti Centra Paraple vyzkoušet na každoročním lyžařském pobytu v Jizerských horách.

Více na [www.paraple.cz/sluzby/tematicke-pobyty/](http://www.paraple.cz/sluzby/tematicke-pobyty/).

Českou republiku v současné době reprezentuje jeden smíšený tým, který se v roce 2024 umístil na mistrovství světa B na 4. místě a jeden smíšený pár, který v roce 2025 na mistrovství světa vybojoval 7. místo v kategorii mixed doubles.

První závod světového poháru v paracurlingu se konal v lednu 2000 a první mistrovství světa o dva roky později, oboje ve Švýcarsku. Na paralympijských hrách se curling poprvé představil v roce 2006 v Turíně.

Zájemci o curling mohou využít možnost navštívit pravidelné tréninky Sportovního Clubu Jedličkova ústavu Praha, které se konají každé pondělí od 20.00 do 22.00 hodin v curlingové hale na Roztylech, která je plně bezbariérová. Stačí se předem ozvat na: [scjupraha@centrum.cz](mailto:scjupraha@centrum.cz).

### Z Centra Paraple třeba až na paralympiádu

V našem centru mají klienti možnost si na sociálně rehabilitačních, zdravotních i tematických pobytech vyzkoušet mnoho paralympijských sportů, jako je například atletika, badminton, tenis, stolní tenis, basketbal, boccia, cyklistika, plavání, sportovní střelba, lukostřelba nebo již zmiňovaný curling a lyžování.

U někoho může tato zkušenost vést k získání koníčku, náplně volného času, poznání nových přátel, u někoho ale i k nastartování profesionální sportovní kariéry. Například Tereza Brandtlová se díky Centru Paraple začala věnovat lukostřelbě a dotáhla to s ní až na vrchol. Společně s Davidem Drahonínským vybojovala zlato na mistrovství světa v Plzni v mixech a na paralympiádě v Paříži získala bronzovou medaili z individuálního závodu. ●





ZDRAVÍ

# Plán B.

## Znáte alternativy k lince 155?

text **Štěpán Mikula**, asistent ředitele, lektor první pomoci v Organizaci ZDrSEM – první pomoc zážitkem, z. s., a odborný zástupce Vodní záchranné služby ČČK – Praha 6, z. s.

Možnost přivolání pomoci je zcela zásadní pro zachování zdraví a života. Žít v bezpečí a s jistotou, že v případě nenadálé situace nezůstaneme sami, nám pomáhají různé systémy pro krizová volání. A i když tou nejlepší variantou stále zůstává linka 155, existují i další spolehlivé alternativy, vhodné především pro situace, kdy u sebe nemáme telefon nebo není bezpečné ho obsluhovat (třeba při hygieně), které vám chci v tomto článku představit.



### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... SOS tlačítko si můžete nastavit i na některých chytrých hodinkách a telefonech? Vyberete si telefonní čísla, na která bude odeslána nouzová zpráva anebo která se zařízení pokusí vyvolat, včetně všech čísel integrovaného záchranného systému.

**A** tak přicházejí na řadu další šikovné možnosti. Jednou z populárních a poměrně hojně využívaných jsou **SOS tlačítka**. Ta mohou mít vícero podob. Pořídit si je můžeme jako náhrdelníky, náramky nebo si je můžeme nechat zabudovat do vozíků, nainstalovat na zed' apod. Vyspělejší tlačítka bývají programovatelná a nastavitelná. Dá se tak do nich nadefinovat řada kontaktů (koho vytočí jako prvního, druhého atd.), kdy do této řady lze jako poslední zařadit zdravotnickou záchrannou službu. To je vhodné pro ty z nás, kteří jsou ohroženi např. pádem či jiným problémem, který nedokážou sami vyřešit, ale nutně nepotřebují kontaktovat záchrannou službu.

Dalším pomocníkem jsou **hlasoví asistenti** (Siri, Alexa, Google aj.). Ti nám mohou pomoci dovolat se na záchrannou službu pouze pomocí hlasu. Omezením této technologie je to, že zařízení musí být „v dosahu“, a jejímu využití mohou občas bránit zvuky z okolního prostředí, např. tekoucí voda. Hlasoví asistenti musejí být napojeni na chytrý telefon.

Dnešní technologie nám nabízí mnoho možností, jak si v případě potřeby přivolat pomoc. Před investicí do konkrétního zařízení doporučuji zmapovat si nabídku, zeptat se přátel a známých, s čím mají dobré zkušenosti a co jim funguje. Díky tomu může každý z nás najít produkt, který bude vyhovovat přímo jeho potřebám. Nezapomínejme ale, že kromě veškerých „strojů a přístrojů“ může dobře zafungovat i obyčejné hlasité zakřičení, např.: „Pomoc, spadl jsem!“, které přivolá někoho, kdo vám záchrannou službu zavolá.

### DŮLEŽITÝ POMOCNÍK – APLIKACE ZÁCHRANKA

K jejímu použití je sice třeba mobilní telefon, ale... Zásadní předností této aplikace je jednoduché použití a možnost uložit do ní důležité zdravotní informace (onemocnění, specifické potřeby, kompenzační pomůcky, používání aktivních zdravotnických prostředků – ventilátor, inzulinová nebo baklofenová pumpa aj.). Dispečer pak předává vyjíždějícím záchranářům přesné informace.

Nouzové tlačítko této aplikace se dá nastavit na plochu telefonu, což usnadňuje její použití. K dispozici je i tlačítko „nemohu mluvit“, po jehož stisknutí se volající dorozumívá s dispečerem pomocí ikon na displeji. ●



### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... vám při záchrane zdraví či života může pomoci i psí kamarád? Existují totiž psí asistenti, kteří jsou speciálně vycvičeni na přivolání záchranné služby. Je třeba tomu přizpůsobit výběr SOS tlačítka (tvar, velikost), aby ho mohl pes zmáčknout tlapkou nebo čenichem, a také vhodně nastavit postup toho, co se bude dál dít (odeslání datové zprávy/předpřipravení hlasového vstupu při spojení s dispečerem), aby nebyl hovor vyhodnocený jako omyl.

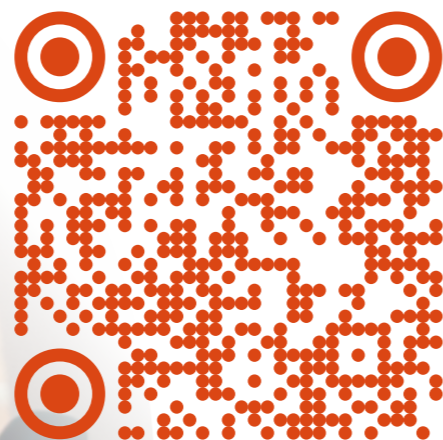


O NÁS

# Síla, křehkost i naděje. **Nový dokument** o Centru Paraple

Podívejte se na krátké video o našem centru. Staňte se součástí silných příběhů a zjistěte, jak spolupracujeme s lidmi po poranění míchy, co si přejí, co prožívají, s čím od nás odjíždějí.

→ [youtu.be/EvKTtcS2QiQ?si=5t2aeFnX8K6NHhws](https://youtu.be/EvKTtcS2QiQ?si=5t2aeFnX8K6NHhws)



O NÁS

# Máme výsledky! Magazín Paraple vašima očima

text **Andrea Gazo**, projektová manažerka Centra Paraple

**V** minulém čísle jsme vás požádali o názor na to, jak se vám Magazín Paraple líbí a čte. Vaše odpovědi nám udělaly velkou radost a ukázaly, že je pro mnoho z vás pravidelným společníkem, ke kterému se rádi vracíte. Co nám vaše zpětná vazba prozradila a jak s ní naložíme?

## Papír má u vás stále místo

I když žijeme v digitální době, potvrdili jste nám, že vůně papíru a možnost listovat časopisem, třeba u dobré kávy, jsou pro vás nenahraditelné. Tištěná verze tedy rozhodně nekončí, budeme ji ale více doplňovat on-line příspěvky, a i nadále vytvářet digitální archiv. Ať si každý vybere svou oblíbenou formu.

## Obsah, který pomáhá v praxi

Největší ohlas u vás vzbuzují témata s praktickým přínosem. Odborné poradny, tipy na cestování bez bariér nebo nahlédnutí do zákulisí Centra Paraple jsou rubriky, které čtete nejraději. Je to pro nás jasný signál: chcete užitečné rady pro každodenní život a autentické příběhy. Právě na tyto oblasti se v příštích vydáních zaměříme ještě intenzivněji.

## Srozumitelnost je naše priorita

Máme velkou radost z toho, že i náročnější odborná témata dokážeme podat tak, že jsou pro drtivou většinu z vás srozumitelná. V nastaveném kurzu budeme pokračovat – chceme být odborní, ale lidští.



## Co nás čeká dál?

Dostali jsme od vás i řadu konkrétních podnětů – od přání mít v magazínu více praktických tipů na bezbariérové ubytování až po hlubší vhled do specifických zdravotních témat či rad při výběru pomůcek. Všechny vaše nápady jsme si poznamenali a budeme s nimi pracovat při plánování obsahu dalších čísel.

**Děkujeme, že Magazín Paraple tvoříte spolu s námi!**

# Průvodce světem bez bariér



text **Tomáš Drábek**, poradce sociální služby Centra Paraple

## Dozvuky italského jara

Ve chvíli, kdy píšu tyto řádky, paralympiáda v Miláně a Cortině ještě nezačala. A ve chvíli, kdy je vy čtete, už je zase po ní. Věřím však, že jste stejně jako já fandili a napjatě sledovali každou jízdu a každý zápas naší národní výpravy. A také, že se těm čtyřadvaceti „statečným“, kteří do Itálie odcestovali reprezentovat naši zemi, podařilo prolomit dlouhé čekání na cenný kov. Ale i kdyby ne, stejně si zaslouží obrovský obdiv. Ukázali totiž celému světu, že limitujícím faktorem pro dosažení cílů není naše tělo, ale jen vůle a odhodlání.

## SERVIS: Jak se vyznat v novinkách?

Hledáte praktické rady pro život s hendikepem? Pak by vaši pozornosti neměl uniknout oblíbený informační rozcestník [Helpnet.cz](http://Helpnet.cz). V posledních měsících prošel pod křídly organizace Orbi Pontes velkou proměnou.

Nová podoba webu sází na minimalistický styl a přehlednost, což oceníte zejména při vyhledávání v „terénu“, protože stránky jsou nyní plně přizpůsobené pro mobilní telefony.

Ale nejde jen o vzhled, změnila se i celá vnitřní logika webu.

Například rozsáhlý archiv je nově uspořádán do tematických bloků, takže se k informacím o sociálních dávkách nebo legislativních změnách dostanete mnohem rychleji. Pro ty z vás, kteří raději poslouchají než čtou, začala redakce připravovat také podcasty, které otevírají důležitá témata v audio formátu.

Všechny tyto a další novinky najdete na známé adrese [www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz).

## INSPIRACE: To nejlepší z médií

V magazínu *Můžeš* (4/2025) na stranách 20–21 najdete příběh, který by neměl uniknout žádnému fanouškovi sportu a obdivovateli silné vůle. Portrét parahokejisty Lukáše Kapka představuje cestu mladého muže, který se narodil s vrozenou vadou a přišel o nohu, ale přesto na ledě patří k nejrychlejším obráncům planety.

Lukáš se zapsal do sportovní historie už ve třinácti letech jako nejmladší střelec reprezentace a dnes je oporou národního týmu. V rozhovoru ale nevystupuje pouze jako hokejista. Překvapí třeba tím, že studuje elektroniku a ve volném čase se věnuje 3D tisku a modelování. Je to inspirativní čtení o tom, jak skloubit vrcholový sport s náročným studiem a dalšími koníčky.

Celý příběh najdete v digitálním archivu časopisu na [www.muzees.cz](http://www.muzees.cz).

## DIGI-TIP: Život v 21. století

Moderní technologie nám otevírají dveře i tam, kde dříve byly bariéry. Pokud hledáte lásku nebo nové přátele, vyzkoušejte českou aplikaci *Mingly* (dříve *TvojeLáska.cz*). Ta nabízí bezpečný prostor pro seznamování bez „nálepek“, a je plně přístupná třeba i pro lidi se zrakovým postižením.

Pokud se chcete raději pobavit a být tak trochu nad věcí, pak sledujte instagramový profil Petra Burdy alias [@stounman29](https://www.instagram.com/stounman29). Jeho sice drsný, avšak upřímný humor o životě na vozíku, může někdy být tou nejlepší terapií proti předsudkům.

P. S.: A když už budete brouzdat digitálním prostorem, nezapomeňte na inovovanou aplikaci *VozejkMap*. Její nová funkce plánování a vkládání tras vám umožní najít nejen bezbariérový cíl, ale i bezpečnou cestu k němu s ohledem na sklon ramp a kvalitu povrchu. V databázi je už přes 14 500 míst a každý váš příspěvek pomáhá celé komunitě k větší nezávislosti.

Na detaily se podívejte na [www.vozejkmap.cz](http://www.vozejkmap.cz).

# Od losu k rehabilitační pomůcce. Rok spolupráce s Allwynem

text **Petra Wattelle**, strategie komunikace

Před rokem jsme ve spolupráci se společností Allwyn Česko (dříve Sazka) vytvořili charitativní los. Cílem bylo zajistit nový, spolehlivý zdroj financování našich služeb pro lidi po poranění míchy. Úvodní rok spolupráce potvrdil, že tento model má v českém prostředí své místo.

Od začátku roku 2025 jsme totiž díky losu Paraple získali na sociální rehabilitaci, zdravotní pobyty, tematické pobyty i další odborné služby 4 264 757 Kč. Prodej losů přitom stále pokračuje a lze je zakoupit do konce roku 2026.

Uvedenou částku je důležité zasadit do širšího kontextu. Odborná pomoc, kterou poskytujeme na míru cílům každého člověka, je náročná na personální kapacity i vybavení. Poskytujeme ji v bezpečném a plně přizpůsobeném prostředí a často vyžaduje dlouhodobou kontinuitu. Roční rozpočet Centra Paraple proto činí přibližně 100 milionů korun. Víc než polovinu této částky přitom musíme každý rok získat právě od dárců a partnerů. Jen díky tomu můžeme každoročně pomoci stovkám lidí ve víc než 4000 konkrétních situacích. Výtěžek z projektu Los Paraple pro nás představuje důležitý díl stability. Vážíme si toho, že lidé z Allwyn do naší práce vložili důvěru a část odpovědnosti nesou s námi, a to nejen finančně. Podíleli se totiž také na vzniku nové pomůcky pro nácvik stoje lidí po poranění míchy, tzv. vertikalizační kostky, kterou vám představíme na následujících stránkách.

„Máme velkou radost, že se nám společně se zákazníky daří dlouhodobě podporovat Centrum Paraple, které má skutečný dopad na život lidí po poranění míchy. Los Paraple není jen o možnosti výhry – je

to způsob, jak zkusit své štěstí a zároveň pomáhat financovat služby a projekty, které klientům otevírají nové možnosti a přinášejí větší samostatnost i radost do života. Je to pro nás srdeční záležitost a vážíme si každého, kdo se do pomoci zapojuje spolu s námi,“ říká Eva Nováková, manažerka kategorie stíracích losů ve společnosti Allwyn Česko.

## Ještě pár slov o partnerství

Partnerství vnímáme jako součást dlouhodobé strategie. Abychom mohli pokračovat v naší práci, potřebujeme stabilní a odpovědné dárcy a partnery, kteří rozumějí tomu, že odborné služby na míru individuálním cílům lidí po poranění míchy stojí čas, odbornost i finanční zdroje. Jsme vděční, že Allwyn takovým partnerem je. Rok spolupráce nám potvrdil, že propojení silné firmy s misí Centra Paraple přináší zásadní dopad na kvalitu života lidí po poranění míchy. Díky ní mohou konkrétní lidé znovu stát, přesunout se z vozíku do postele, postarat se o rodinu nebo se třeba zapojit do práce.

Děkujeme, že společně s námi měníte životy lidí po poranění míchy k lepšímu. ●

**HRAJ S ROZUMEM.** Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+





## Vertikalizační kostka: Spojení designu a fyzioterapie pro efektivnější a dostupnou rehabilitaci

text **Alena Samcová, Miroslav Černý**, fyzioterapeuti Centra Paraple  
foto **Petr Hricko**, archiv Centra Paraple

V oblasti rehabilitace lidí s poraněnou míchou platí, že každý krok směrem k bezpečnější a dostupnější vertikalizaci znamená krok ke kvalitnějšímu životu. Proto jsme se pustili do vývoje vertikalizační kostky, která odpovídá na každodenní potřeby rehabilitační praxe.

Vertikalizace – tedy postupné napřimování klienta do stoje – je zásadní součástí rehabilitace lidí po poranění míchy. Nejde však jen o stoj jako takový. Odborně vedená vertikalizace má pozitivní vliv na krevní oběh, dýchání, trávení, kvalitu kostí, v prevenci dekubitů i na psychiku klienta.

K vertikalizaci se používá několik typů pomůcek.

### Od válce ke kostce

Na začátku všeho byla naše zkušenost s vertikalizací klientů pomocí válce u žebřin, který jim umožňuje postupné napřimování. Nabyli jsme přesvědčení, že celý proces je možné vhodnou pomůckou ještě zjednodušit. A tak vznikl nápad na kompaktní „kostku“, která umožní snadnou a řízenou vertikalizaci klientů s poraněním míchy.

Cílem bylo vytvořit pomůcku, která:

- umožní bezpečné a postupné zatěžování dolních končetin,
- poskytne stabilní oporu dolním končetinám,
- bude konstrukčně jednoduchá a variabilní,
- rozšíří možnosti vertikalizace.

### První prototyp a jeho úskalí

Na vývoji jsme spolupracovali se studentem designu na ČVUT Václavem F. Matyášem a s podporou platformy reLosy společnosti Allwyn. Pomůcka byla vyrobena z kombinace mycelia (podhoubí) a slisovaných přebyteků stíracích losů.

V této fázi jsme mohli poprvé ověřit, jak pomůcka funguje v provozu. Testování probíhalo u nás v Centru Paraple na vybrané skupině klientů. A praktický provoz nás navedl k dalšímu vylepšování, zejména v oblasti stability a vlastností použitého materiálu.

Proto následně došlo k úpravě konstrukčního řešení i materiálu a vznikl druhý prototyp kostky, který lépe odpovídá potřebám praxe.

### Správná indikace a jak dál

Momentálně se nacházíme v další fázi testování. Postupně formulujeme parametry tzv. indikační skupiny – tedy určení, pro které klienty je používání vertikalizační kostky vhodné.

Z dosavadních zkušeností vyplývá, že pomůcka může být přínosná zejména pro klienty:

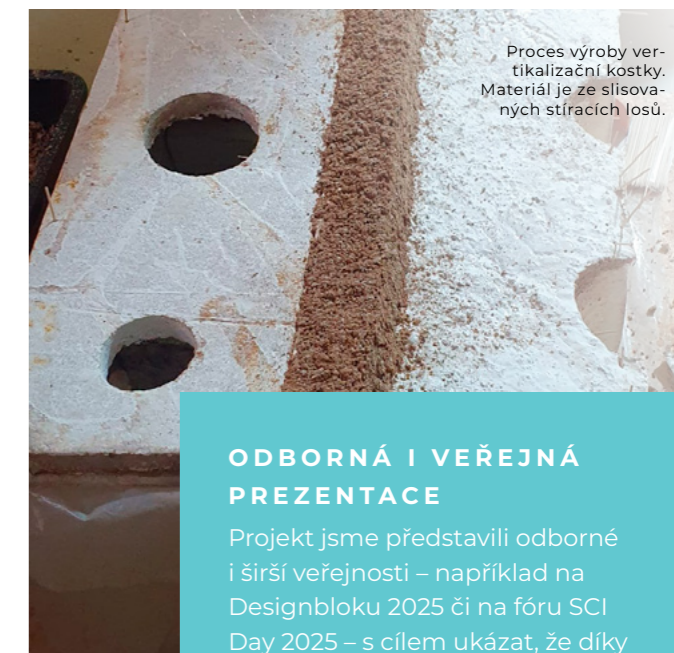
- s paraplegií, paraparézou a tetraparézou,
- s alespoň částečně zachovanou funkcí horních končetin,
- s dostatečnou stabilitou trupu,
- bez závažné ortostatické intolerance (neschopnosti těla snášet vzpřímenou polohu).

Naopak není vhodná pro klienty s výraznou nestabilitou, těžkou osteoporózou nebo vysokým rizikem autonomní dysreflexie bez odpovídající kontroly. Parametry na základě klinického pozorování dále zpřesňujeme.

V následujících měsících rozšíříme testování do dalších rehabilitačních pracovišť, která se věnují klientům s poraněním míchy. Jen větší klinická zkušenost umožní objektivní zhodnocení přínosu vertikalizační kostky. My jsme si ověřili, že potenciál má.



Vývoj vertikalizační kostky – jeden z prvních modelů, který vznikl na ČVUT.



Proces výroby vertikalizační kostky. Materiál je ze slisovaných přebyteků stíracích losů.

### ODBORNÁ I VEŘEJNÁ PREZENTACE

Projekt jsme představili odborně i širší veřejnosti – například na Designbloku 2025 či na fóru SCI Day 2025 – s cílem ukázat, že díky mezioborové spolupráci může vzniknout pomůcka, která dokáže reagovat na reálné potřeby klientů. ●

DĚKUJEME

# Freelo. Jde o efektivitu nás všech

text **Alexandra Šilhánová**, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto **Archiv Freelo**

Potřebuje organizace typu Centra Paraple nástroj pro řízení projektů? Více než devadesát zaměstnanců, mnoho externistů a velké množství agend dávají na tuto otázku jasnou odpověď: ANO.

Proto jsme v loňském roce intenzivně hledali a od srpna používáme aplikaci pro týmovou spolupráci Freelo. Na to, co k jejímu zavedení vedlo, a jak snadné či složité to bylo, jsme se zeptali Jadwigy Teresy Fiutowské, manažerky technologií a procesů Centra Paraple.

## Jadwigo, proč se Centrum Paraple rozhodlo pro využívání nástroje na řízení projektů?

**D**o určitého momentu nám stačilo řídit úkoly, a časem i projekty, v interním nástroji na Sharepointu. Ten jsem průběžně upravovala a zdokonalovala podle našich potřeb.

Časem jsme se ale dostali do fáze, kdy požadavky kolegů na funkcionality začaly být velmi časově náročné na zpracování a já si uvědomila, že organizace naší velikosti a s takovým množstvím agend a projektů se bez profesionálního nástroje neobejde.

## A vybrali jsme Freelo. Na co konkrétně ho používáme?

Dalo by se se říci, že na všechno. Rozsah máme od běžné operativy přes strategické a procesní agendy až

po řízení velkých projektů, jako je Běh pro Paraple nebo konference Fórum SCI Day. Také ve Freelo vedeme zápisy z porad a související agendu. Vše napříč odbornými týmy Centra Paraple.

## Jak probíhal proces zavádění tohoto nástroje?

Zvolili jsme postupné zavádění, takzvaně ze shora. Nejdříve jsme do Freela přenesli agendy týkající se managementu, pokračovali s týmem marketingu a v letošním roce se přidal provoz budovy a lidské zdroje. V následujících měsících plánujeme zapojit i kolegyně a kolegy z managementu služeb a jejich podpůrný tým.

Cílem je, aby se do Freela zapojili všichni kolegové na klíčových a vedoucích pozicích a všichni ti, kteří budou mít zájem.

## Dokážeš stručně popsat, co nám používání Freela přineslo?

Získali jsme profesionální nástroj, který odpovídá našim potřebám, a odpadly časově náročné úpravy našeho původního nástroje. Velkým plus je přehlednost a provázání jednotlivých agend a týmů a také soustředění důležitých témat, která se dřív řešila na více místech, do jednoho nástroje. Nad úkoly a projekty máme lepší a větší kontrolu, vše je přehlednější a transparentnější.

## Máš už nějakou zpětnou vazbu od kolegů?

Zpočátku jsem měla obavy, jak bude tato relativně velká změna přijata. U takového nástroje je totiž zcela zásadní, aby ho všichni používali skutečně aktivně. Jinak nemá jeho zavedení smysl. Byla jsem mile překvapená, jak pozitivně to kolegové bez ohledu na to, na jaké pozici nebo jak dlouho v Centru Paraple pracují, přijali. Freelo se nám začalo velmi rychle plnit projekty a úkoly, z čehož mám opravdu radost.

SAVE THE DATE

# Zapište si

V průběhu roku pořádáme mnoho sportovních, kulturních, společenských i odborných akcí. Ty jsou pro nás příležitostí potkat se s lidmi a přiblížit společnosti, co děláme, a často také získat peníze, které jsou tolik potřeba – na služby pro lidi s poraněnou míchou a jejich rozvoj, ale také na modernizaci budovy a vybavení, bez kterého bychom jim nebyli schopni potřebnou podporu poskytovat. Těšíme se na setkání!

Přehled akcí, jejich místo a čas konání a program průběžně doplňujeme a aktualizujeme, tak nás sledujte na

paraple.cz |    



On-line aplikace pro snadnou organizaci práce v týmu.

Díky Freelo celá firma ví, co má dělat, termíny nekloužou a informace se neztrácejí.

Dokáže řešit také finanční stránku projektů a populární jsou jeho procesní šablony, plánovací kalendář nebo možnost přepnout projekt do kanban zobrazení.

[www.freelo.io](http://www.freelo.io)

## I TAK MŮŽE VYPADAT PODPORA

Existuje mnoho způsobů, jak podpořit naše centrum. Freelo zvolilo produktovou podporu. Děkujeme! ●

### KVĚTEN

- **Běh pro Paraple**  
Virtuální – celý květen  
Tradiční – 31. 5.
- **Aukce Galerie KODL**  
31. 5.

### ČERVEN

- **XIV. odborná konference a setkání spinálních jednotek v Ostravě** 4.–5. 6.
- **Divadlo Ungelt – Rande s feministou** 25. 6.

### ČERVENEC

- **Letní shakespearovské slavnosti – Komédie omylů** 10. 7.

### SRPEN

- **Národní divadlo – Kytice**  
31. 8.

### ZÁŘÍ

- **SCI Day (Mezinárodní den poranění míchy)**  
5. 9.
- **Sejdeme se na zahradě**  
5. 9.

### LISTOPAD

- **StarDance pro Paraple**  
21. 11. ●

DĚKUJEME

# Centrum Paraple a Toyota Material Handling: Skutečný rozměr partnerství

text **Andrea Smetanová**, fundraiserka Centra Paraple

**T**radiční výroční setkání zástupců Centra Paraple a společnosti Toyota Material Handling CZ s.r.o. bylo nejen příjemným osobním setkáním, ale také potvrzením výjimečného, již více než dvacet let trvajících partnerství. Toto dlouhodobé propojení je založeno na aktivní spolupráci TMHCZ a Centra Paraple, na filantropii i na sdílených hodnotách. Jednatel společnosti Toyota Material Handling CZ František Mikeš proto při této příležitosti, stejně jako každý rok, předal řediteli Centra Paraple Davidu Lukešovi významný finanční dar, tentokrát ve výši půl milionu korun.

„Centrum Paraple nabízí lidem s poraněnou míchou skutečně unikátní zázemí, a to i v celosvětovém měřítku. Poskytujeme sociální rehabilitaci, při níž se s našimi klienty setkáváme v jejich bydlišti nebo u nás na pobytu, dále zdravotní služby, včetně specializovaných zdravotních pobytů, a tematické pobyty zaměřené na sportovní aktivity a výlety. Klienti si služby volí podle

svých aktuálních potřeb a preferencí. Pomoc je možná nejen v prvních momentech po úrazu nebo nemoci, ale i opakovaně, v návaznosti na proměňující se životní situaci,“ uvedl David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

Toyota Material Handling CZ s.r.o. patří mezi dlouhodobé podporovatele Centra Paraple. Každoroční finanční podpora pod heslem „Vozíčkáři vozíčkářům“ však není jedinou formou spolupráce a vazby TMHCZ na Centrum Paraple. Zaměstnanci společnosti se pravidelně zapojují do dobrovolnických dnů a aktivit Centra, mnozí z nich navíc měsíčně přispívají osobními finančními dary.

„Důvěra, důstojnost, autenticita a respekt jsou hodnoty, které spojují Centrum Paraple a Toyota Material Handling. Právě tyto principy je třeba v dnešní náročné době obzvláště chránit a aktivně podporovat,“ zdůraznil František Mikeš. ●

## VOZÍČKÁŘI / VOZÍČKÁŘŮM!

POMÁHÁME  
BEZ PŘESTÁNÍ JIŽ



[www.toyota-forklifts.cz](http://www.toyota-forklifts.cz)

VSTOUPILI JSME  
DO ROKU 2026 S PŘÍSPĚVKEM  
500.000 Kč



S RESPEKTEM A HRDOSTÍ  
PODPORUJEME CENTRUM PARAPLE  
JIŽ OD ROKU 2005

**TOYOTA**  
MATERIAL HANDLING

DĚKUJEME

text **Daniela Hlaváčková**, fundraiserka,  
**Jarmila Vrzalová**, koordinátorka individuálního  
dárcovství Centra Paraple



**Gymnázium  
Voděradská**

*Večer talentů pro Paraple*, který pro Centrum Paraple uspořádalo Gymnázium Voděradská ve spolupráci se Strašnickým divadlem, přinesl nejen krásný kulturní zážitek, ale i cennou podporu pro naše centrum. Velké poděkování patří studentům, absolventům, pedagogům a dalším za čas, energii a nasazení, které do akce vložili.

[www.gymvod.cz](http://www.gymvod.cz)

**Transtech  
Tooling, s. r. o.**

Česká společnost Transtech Tooling, s. r. o., je naším dlouhodobým partnerem. Svou podporu opakovaně potvrzuje mimořádně štědrými finančními příspěvky, které nám pomáhají rozvíjet služby pro lidi s poraněním míchy. Tohoto stabilního partnerství si velmi vážíme.

[www.tooling.cz](http://www.tooling.cz)

**Trans Tech Tooling®**

**ČEPS, a. s.**

Děkujeme společnosti ČEPS, a. s., za finanční příspěvek určený na vybavení sesterské ošetrovny. Díky tomu jsme mohli zlepšit pracovní podmínky našeho zdravotnického týmu a zároveň zvýšit komfort, bezpečí i kvalitu péče, kterou klientům poskytujeme.

**Vánoční sbírka**

Upřímně děkujeme všem 554 dárcům, kteří v období od začátku prosince do konce ledna podpořili naši vánoční sbírku *Znovu poprvé*. Také díky vám můžeme každý den vracet lidem po poranění míchy samostatnost, jistotu a radost z okamžiků, které jsou pro mnohé z nás samozřejmostí.

[www.darujme.cz](http://www.darujme.cz)

**Nový PORG  
gymnázium  
a základní škola**

Žáci 6. třídy Základní školy Nový PORG uspořádali charitativní předvánoční prodej (ne)pečených dobrot. Výtěžek se rozhodli věnovat Centru Paraple.

Je inspirací, jak žáci svou energií a nadšením přispěli k podpoře těch, kteří to potřebují. Poděkování patří také paním učitelkám, které své žáky vedou k solidaritě a empatii a vůbec všem, kdo se do této krásné akce zapojili.

[www.porg.cz/novy-porg-praha](http://www.porg.cz/novy-porg-praha) ●





RECEPTÁŘ

# Strava jako **prevence**

text **Alena Jedličková**, vedoucí kavárny Centra Paraple

Výživou můžeme svému zdraví výrazně prospět i uškodit. Pokud potřebujeme do své každodenní stravy zařadit dostatek bílkovin, třeba jako prevenci vzniku dekubitů, není to až tak složité.

Pojďme si společně připravit oběd, večeři, svačinu i něco sladkého – vše nabitě právě bílkovinami. Nechte se inspirovat a já vám přeji dobrou chuť!

## JARNÍ LUŠTĚNINOVÁ POLÉVKA

### POLÉVKA

<b>2 lžíce</b>	olivový olej
<b>1 ks</b>	cibule (menší)
<b>200 g</b>	mrkev
<b>2 stroužky</b>	česnek (třený)
<b>30 g</b>	rajčatový protlak
<b>200 g</b>	rajčata (z plechovky, krájená)
<b>1 l</b>	zeleninový vývar
<b>150 g</b>	červená čočka
<b>200 g</b>	cizrna (z plechovky, v mírně slaném nálevu)
<b>podle chuti</b>	tymián (sušený)
<b>podle chuti</b>	sůl, pepř

### NOČKY

<b>150 g</b>	niva 30%
<b>50 g</b>	eidam (strouhaný)
<b>100 g</b>	lučina

### POSTUP:

Začneme přípravou nočků. Oba sýry nastrouháme najemno, přidáme lučinu a vidličkou vypracujeme těsto, které dáme do lednice odležet.

Poté pokračujeme přípravou samotné polévky. Cizrnu v nálevu scedíme, necháme okapat a poté ji pomalu opečeme na pánvičce na malém množství olivového oleje až do lehkého zhnědnutí. Pak pánvičku stáhneme z plotýnky a cizrnu na ní necháme ještě dojít.

V hrnci osmahneme na olivovém oleji najemno nakrájenou cibulku, přidáme na úzká kolečka nakrájenou mrkev a opékáme zhruba pět minut, než mrkev pustí oranžovou barvu. Pak přidáme utřený česnek a společně opékáme další minutu. Vložíme také rajčatový protlak a krájená rajčata a vše zalijeme zeleninovým vývarem.

Polévku přivedeme k varu, nasypeme do ní červenou čočku a tymián, dochutíme solí a pepřem a společně krátce povaříme, jen do změknutí čočky. Pokud máme rádi ostřejší chutě, můžeme přidat i chilli papričku.

Polévku nalijeme na talíř, do každé porce přidáme restovanou cizrnu a nočky, které vytvoříme malou lžičkou z připraveného sýrového těsta. Dozdobíme sekanou petrželkou.



## CELEROVÁ KAŠE

<b>800 g</b>	brambory
<b>500 g</b>	celer
<b>50 g</b>	máslo
<b>2-3 dcl</b>	mléko
<b>3 lžíce</b>	zakysaná smetana

## SALÁT

<b>250 g</b>	mix listových salátů – polníček, ledový salát, rukola, mladý špenát, ředkvičkové klíčky...
<b>podle chuti</b>	citronová šťáva
<b>podle chuti</b>	olivový olej

### POSTUP:

Brambory a celer oloupeme, nakrájíme na kostky a společně vaříme v osolené vodě doměkka.

Mix listových salátů dáme do mísy, lehce osolíme a přidáme trochu olivového oleje a kapku citronu.

Tofu, očištěnou mrkev a cuketu nastrouháme do mísy – tofu a cuketu nahrubo, mrkev najemno. Přidáme vejce, mouku, jogurt, sůl, pepř, bazalku, kari a lněné semínko. Vše promícháme, vytvoříme těsto. Jednotlivé placičky smažíme na pánvi na olivovém oleji, z každé strany 3–5 minut.

Z vařených brambor a celeru scedíme vodu, přidáme máslo a štouhadlem na brambory rozšťoucháme. Přidáme ještě mléko a zakysanou smetanu a opět promícháme štouhadlem.



## ZELENINOVÉ TOFU PLACIČKY S CELEROVOU KAŠÍ A LISTOVÝM SALÁTKEM (4 porce)

### PLACIČKY

<b>300 g</b>	uzené tofu
<b>250 g</b>	mrkev
<b>250 g</b>	cuketa
<b>4 ks</b>	vejce
<b>4 lžíce</b>	řecký jogurt
<b>60 g</b>	špaldová celozrnná mouka
<b>1 lžička</b>	bazalka (sušená)
<b>1 lžička</b>	kari koření
<b>2 lžíce</b>	olivový olej
<b>2 lžičky</b>	lněné semínko
<b>podle chuti</b>	sůl, pepř

## SALÁT S HOVĚZÍM MASEM A MLADÝM HRÁŠKEM (4 porce)

### SALÁT

<b>400 g</b>	hovězí roštěná
<b>2 lžíce</b>	olivový olej
<b>2 ks</b>	čekanka
<b>1 ks</b>	mrkev
<b>hrst</b>	mungo klíčky (naklíčené)
<b>40 g</b>	mladý cukrový hrášek
<b>hrst</b>	koriandr (čerstvý)
<b>50 g</b>	sezamová semínka
<b>podle chuti</b>	sůl, pepř

### ZÁLIVKA

<b>1 ks</b>	limetka
<b>1 lžíce</b>	med
<b>2 lžíce</b>	sójová omáčka
<b>1 ks</b>	chilli paprička
<b>1 cm</b>	zázvor (čerstvý)

### POSTUP:

Troubu si předehřejeme na 180 °C. Čekankové puky očistíme a překrojíme napůl. Osolené a opepřené maso zprudka opečeme na rozpálené pánvi na dvou lžících olivového oleje, zhruba dvě minuty z každé strany. Maso s pánví (pozor, musíme mít pánev, kterou lze vložit do trouby!) dáme do trouby a pečeme na 170–180 °C dalších asi dvacet minut. Po prvních deseti minutách k masu přidáme všechnu čekanku a pečeme společně. Pak vše vyndáme z trouby a necháme půl hodiny volně odležet. Maso krájíme až zchladlé, jinak by ztratilo šťávu.

Zálivku si připravíme smícháním šťávy a nastrohané kůry z limetky, medu, sójové omáčky, přidáme také nadrobno nasekanou chilli papričku a nastrohaný zázvor.

Mrkev očistíme a pak do misky škrabkou naškrábeme na plátky. Přidáme rozebrané čekankové puky, klíčky mungo, cukrový hrášek a koriandr, vše promícháme.

Hotový salát dáme na talíř, pokapeme ho zálivkou a poklademe tenkými plátky roštěné. Na závěr vše posypeme nasucho opraženými sezamovými semínky.

## KRŮTÍ PRSA S QUINOOU A SMETANOVÝMI ŽAMPIONY (4 porce)

<b>4 lžíce</b>	olivový olej
<b>1 ks</b>	cibule (střední)
<b>250 g</b>	quinoa
<b>1 lžička</b>	tymián (sušený)
<b>1 l</b>	zeleninový vývar
<b>500 g</b>	krůtí prsa
<b>250 g</b>	žampiony
<b>2 dcl</b>	smetana
<b>1 lžíce</b>	máslo (přepuštěné)
<b>3 lžíce</b>	citronová šťáva
<b>podle chuti</b>	sůl, pepř
<b>podle chuti</b>	petrželka

### POSTUP:

V hluboké pánvi na lžici rozpáleného olivového oleje osmahneme nakrájenou cibuli, přidáme quinoou, sůl, pepř a tymián a společně opékáme na střední teplotu asi tři minuty. Pak vše zalijeme naběračkou vývaru, který necháme vsáknout. Postup opakujeme až do změknutí quinooy.

Krůtí prsa nakrájíme na menší steaky, lehce naklepeme, osolíme a opepříme, opékáme na pánvi z obou stran.

Žampiony očistíme a nakrájíme na plátky. Na pánvi rozehejeme přepuštěné máslo, přidáme žampiony, opečeme je dopoloměkka, přidáme sůl, pepř a citronovou šťávu, a ještě chvíli restujeme. Pak vše zalijeme smetanou, provaříme, až ze smetany vznikne hladká omáčka.

Na talíři vše posypeme nasekanou petrželkou.

## OŘECHOVÉ TYČINKY (15 ks)

<b>350 g</b>	ovesné vločky (jemně mleté)
<b>50 g</b>	vlašské ořechy
<b>50 g</b>	pekanové ořechy
<b>50 g</b>	slunečnicová semínka
<b>50 g</b>	datle (sušené)
<b>50 g</b>	brusinky (sušené)
<b>50 g</b>	goji (sušené)
<b>1 ks</b>	banán
<b>70 g</b>	jablečná přesnídávka
<b>70 g</b>	kokosový olej
<b>2 lžíce</b>	med
<b>1 lžíce</b>	javorový sirup
<b>1 lžička</b>	skořice
<b>½ lžičky</b>	zázvor (mletý)

### POSTUP:

Troubu si předehřejeme na 190 °C. Do větší mísy nasypeme ovesné vločky, přidáme nasekané vlašské a pekanové ořechy, slunečnicová semínka, přidáme nakrájené datle a sušené goji. Banán si v menší misce rozmačkáme vidličkou a zamícháme do směsi společně s jablečnou přesnídávkou, medem, rozpuštěným kokosovým olejem a javorovým sirupem. Na závěr přidáme skořici a mletý zázvor.

Vše spojíme dohromady, rozetřeme na plech do výšky cca 1–1,5 cm vložíme do trouby. Pečeme na 180–190 °C zhruba 35–45 minut.

Po zchladnutí rozkrájíme na jednotlivé tyčinky.



## TVAROHOVO-MERUŇKOVÝ LINECKÝ KOLÁČ (12 porcí)

### TĚSTO

<b>170 g</b>	hladká mouka
<b>60 g</b>	moučkový cukr
<b>120 g</b>	máslo (změkklé)
<b>1 ks</b>	žloutek
<b>1 lžička</b>	kypřicí prášek
<b>špetka</b>	sůl

### NÁPLŇ

<b>500 g</b>	měkký tvaroh
<b>100 g</b>	moučkový cukr
<b>1 bal.</b>	vanilkový cukr
<b>2 ks</b>	vejce
<b>2 lžíce</b>	cukr krupice
<b>1 bal.</b>	velký kompot meruněk

### POSTUP:

Ze surovin vypracujeme v míse těsto, které necháme v ledničce odležet asi čtvrt hodiny.

Do další mísy si dáme tvaroh, oba cukry a žloutky, vše společně vyšleháme. Všechny tři bílky (jeden nám zbyl z těsta) vyšleháme dotuha a přidáme do tvarohové hmoty. Tím nám vznikne náplň.

Troubu předehřejeme na 160 °C. Těsto namačkáme do formy (o průměru 25 cm, ideálně s vlnitým okrajem) vyložené pečicím papírem až po okraj, nalijeme na něj tvarohovou náplň, kterou poklademe nakrájenými kompotovanými meruňkami.

Pak koláč vložíme do trouby a pečeme při teplotě 150–160 °C.

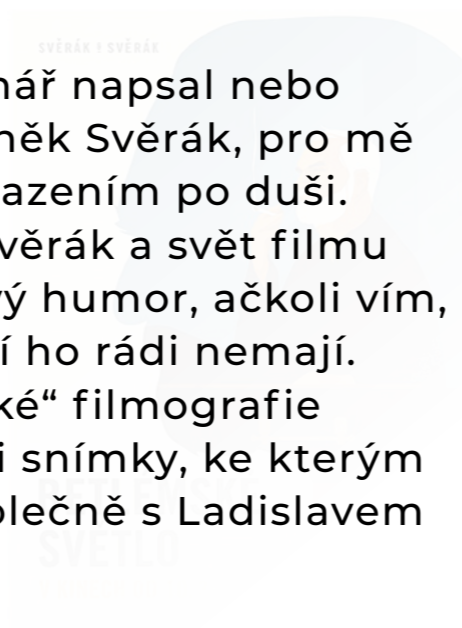
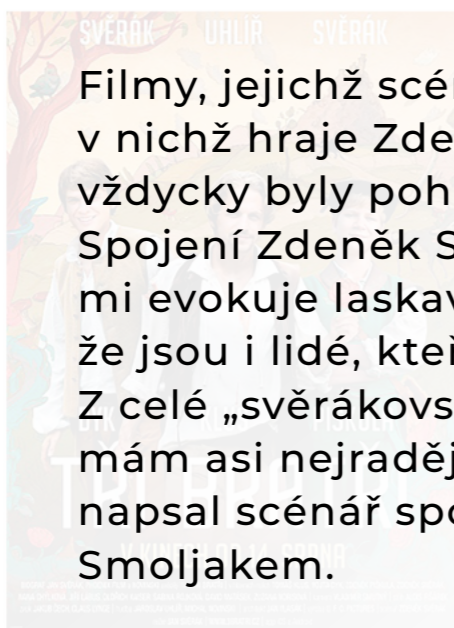
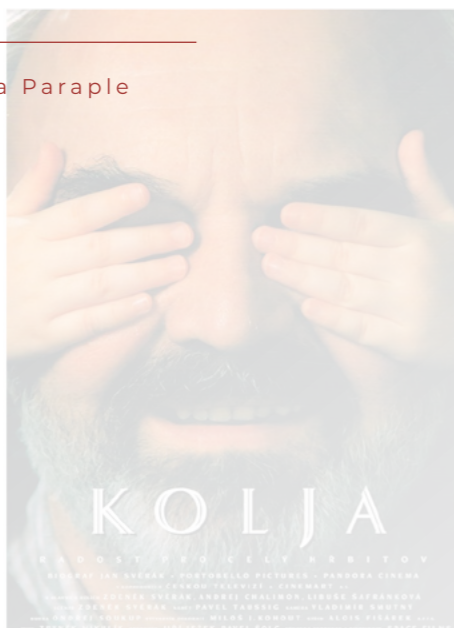
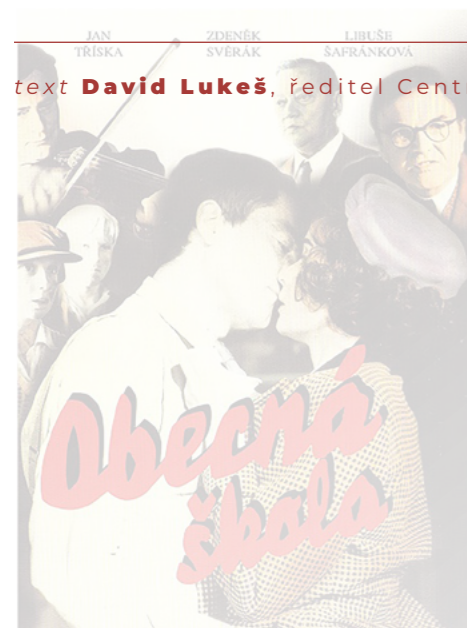
Koláč krájíme až po zchladnutí. ●



Na samotě u lesa

RECENZE

# Filmová krása Zdeňka Svěráka



Filmy, jejichž scénář napsal nebo v nichž hraje Zdeněk Svěrák, pro mě vždycky byly pohlazením po duši. Spojení Zdeněk Svěrák a svět filmu mi evokuje laskavý humor, ačkoli vím, že jsou i lidé, kteří ho rádi nemají. Z celé „svěrákovské“ filmografie mám asi nejraději snímky, ke kterým napsal scénář společně s Ladislavem Smoljakem.

**K**dyž jsem byl malý, tak se u nás doma běžně používaly hlášky pocházející právě z filmů nebo divadelních her této skvělé dvojice životních přátel. A necitovaly se jen u nás doma, ale staly se běžnou součástí mluvy nás všech.

Ve filmech Zdeňka Svěráka vidím přesně mířený humor, jemnou satiru i schopnost pojmenovat lidské slabosti bez posměchu. Bylo pro mě nečekaně těžké vybrat ty z mého pohledu nejlepší. Ale zkusil jsem to, stejně jako připojit drobný komentář, a ty nejlepší hlášky, které dnes již zlidověly.

Protože jsem jako kluk bydlel v Karlových Varech a můj táta byl číšník, bylo mi prostředí, v němž se odehrává film *Vrchní, prchni!*, blízké. Jde o jeden z mých zamilovaných.

*„Vypadá jako Vrána, ale je to Králík.“*

Více mých oblíbených hlášek ale pochází z filmů *Jáchym, hod' ho do stroje!* nebo *Marečku, podejte mi pero!*, který mimochodem letos slaví padesát let od premiéry. A právě tento film pro mě byl, je a vždycky bude srdeční záležitostí.

*„To byla těžká písemná práce... I já jsem s tím měl problémy.“*

Trochu „zvláštní případ“ jsou pro mě *Tři veteráni*. Pohádka, která není pohádkou v pravém slova smyslu. Mám moc rád, jak ukazuje, že přání se často splní jinak, než jsme si původně přáli, a že cesta zpět k obyčejnosti může být tou nejtěžší. Ukazuje také lidské touhy a slabosti.

Tento snímek mohu sledovat jako výbornou komedii i jako film k hlubšímu zamyšlení a pokaždé si v něm dokážu najít něco nového.

Mimochodem, roli ministra informací ztvárnil Zdeněk Svěrák naprosto skvěle. Mám pocit, že si v ní náležitě užíval kontrast se svou přirozeně laskavou povahou.

*„Moc dobrý lidi tady jsou, pěkně vychovaní. Chvilku tě milujou, chvilku kamenujou... Jak se jim poručí.“*

*„Ja wohl! Ja wohl! Prej jestli k nim nepřestaneme strkat rypák, tak nám vyhlásí válku... Hele, milé Německo, abys rozumělo, to není rypák, ale nos naší princezny! Ano, bohužel tak dlouhý...“*

*Obecná škola*, film, který už není jen k smíchu, mě zastihla v období dospívání. Jde o snímek inspirovaný dětstvím Zdeňka Svěráka a poválečnou atmosférou plnou nejistoty i strachu rodičů o své děti, který na mě pokaždé zapůsobí mimořádně lidsky. Pro mě jde o jeden z nejlepších českých filmů, možná vůbec nejlepší. Moc jsem mu tehdy přál, aby získal Oscara, zasloužil by si ho!

*„Naše škola získala několik lístků na divadelní představení Idiot! Rodiče, kteří chtějí vidět Idiota, necht' se dostaví do ředitelny!“*

Cena Akademie nakonec vyšla až napotřetí – s filmem *Kolja*. Příběh stárnoucího mládence a malého ruského chlapce, kteří si k sobě hledají cestu navzdory jazykové bariéře i politické situaci, dokázal spojit humor, dojetí i téma lidské odpovědnosti.

Film získal Oscara za nejlepší cizojazyčný film a Zdeněk Svěrák se tehdy o tuto radost podělil i s celým Parapletem.

*„Prosím tě. Co je na tom krásného. Dyť je to červený jako trenýrky. Náš je krásnej.“*

## Hodnocení:

**Vrchní, prchni!** (1980) – 87 %, 118. nejlepší film, 316. nejoblíbenější

**Tři veteráni** (1983) – 84 %, 361. nejlepší film

**Obecná škola** (1991) – 89 %, 38. nejlepší film, 265. nejoblíbenější

**Kolja** (1996) – 86 %, 152. nejlepší film, 259. nejoblíbenější

Zdroj: [www.csfd.cz](http://www.csfd.cz)



### ZDENĚK SVĚRÁK JAKO HEREC

- Betlémské světlo (2022)
- Po strništi bos (2017)
- Tři bratři (2014)
- Kuky se vrací (2010)
- Vratné lahve (2007)
- Talár a ptačí zob (2003)
- Tmavomodrý svět (2001)
- Lotrando a Zubejda (1997)
- Kolja (1996)
- Akumulátor 1 (1994)
- Sherlock Holmes v pánském klubu... (1992)
- Obecná škola (1991)
- Tvrdý chleba (1990)
- Nejistá sezóna (1987)
- Jako jed (1985)
- Vesničko má středisková (1985)
- Co je vám, doktore? (1984)
- Jak básníci přicházejí o iluze (1984)
- Rozpuštěný a vypuštěný (1984)
- Inzerát (1983)
- Jára Cimrman ležící, spící (1983)
- Slavnosti sněženek (1983)
- Svatební cesta do Jiljí (1983)
- Tři veteráni (1983)
- Srdečný pozdrav ze zeměkoule (1982)
- Jako zajíci (1981)
- Řetěz (1981)
- V podstatě jsme normální (1981)
- Kalamita (1980)
- Trhák (1980)
- Vrchní, prchni! (1980)
- Brontosaurus (1979)
- Kulový blesk (1978)
- Dveře (1976)
- Marečku, podejte mi pero! (1976)
- Na samotě u lesa (1976)
- Jáchyme, hod' ho do stroje! (1974)
- Třicet panen a Pythagoras (1973)
- Moderní byt (1971)
- Lucie a zázraky (1970)
- Pane, vy jste vdova! (1970)
- Skřivánci na niti (1969)

### ZDENĚK SVĚRÁK JAKO AUTOR SCÉNÁŘE NEBO SOUČÁST SKUPINY SCÉNÁŘISTŮ

- Tři bratři (2014)
- Vratné lahve (2007)
- Chlípíník (2002)
- Tmavomodrý svět (2001)
- Lotrando a Zubejda (1997)
- Dvě z policejní brašny (1996)
- Kolja (1996)
- Akumulátor 1 (1994)
- Život a neobyčejná dobrodružství vojáka Ivana Čonkina (1993)
- Osvětová přednáška v Suché Vrbici (1992)
- Obecná škola (1991)
- Utopím si ho sám (1989)
- Nejistá sezóna (1987)
- Případ Platfus (1985)
- Vesničko má středisková (1985)
- Co je vám, doktore? (1984)
- Rozpuštěný a vypuštěný (1984)
- Inzerát (1983)
- Jára Cimrman ležící, spící (1983)
- Tři veteráni (1983)
- Trhák (1980)
- Vrchní, prchni! (1980)
- Kulový blesk (1978)
- Ať žijí duchové! (1977)
- Dveře (1976)
- Marečku, podejte mi pero! (1976)
- Na samotě u lesa (1976)
- Hledám paní na hlídání (1975)
- Jáchyme, hod' ho do stroje! (1974)
- Kdo hledá zlaté dno (1974)
- Muž, který se spustil (1974)
- Drobnosti aneb Písně a zážitky Milana Drobného (1973)
- Třicet panen a Pythagoras (1973)
- Příliš krásná dívka (1972)

### Od katedry k Cimrmanovi

Zdeněk Svěrák začal v šedesátých letech, po krátké pedagogické kariéře, pracovat v Československém rozhlasu, kde společně s kolegy připravoval živé vysílání pořadu *Nealkoholická vinárna U pavouka*.

V roce 1967 pak spoluzaložil Divadlo Járy Cimrmana, pro které spolu s Ladislavem Smoljakem napsal všechny hry.



Poslechněte si autentický záznam pasáže z pořadu Československého rozhlasu *Nealkoholická vinárna U Pavouka*, v níž 16. září 1966 poprvé zaznělo jméno Járy Cimrman: [edu.ceskatelevize.cz/video/14930-jara-cimrman-poprve](http://edu.ceskatelevize.cz/video/14930-jara-cimrman-poprve).

PRO DĚTI

# POHÁDKA O DOBROSRDEČNÉM ZDENĚKOVÍ A KOUZELNÉM PARAPLETI



Zdeněk však věděl, že to vše je jen začátek. Že domek potřebuje opravit, vybavit a naplnit životem. A na to jsou potřeba peníze. Uspořádal tedy první Dobročinnou akademii. Jeho přátelé z divadla a televize spojili síly a připravili večer plný hudby, smíchu i dojetí. Lidé přicházeli, poslouchali, tleskali a přispívali. Každá koruna byla jako cihla, z níž postupně vznikal pevný, bezpečný a krásný dům.

Jenže jak takové místo pojmenovat? Zdeňkovi hned přišlo na mysl slovo *p(P)araple*, starý výraz pro deštník. Deštník přece chrání před nepřízní počasí. A tohle *Paraple* mělo chránit i před nepřízní osudu a přinášet naději na slunečné dny.

*Paraple* se postupně stalo kouzelným místem. Ne proto, že by se v něm děly zázraky mávnutím proutku, ale proto, že v něm lidem bylo dobře. Ostatní tam jejich bolesti rozuměli i beze slov, smích zněl upřímně a pláč byl bezpečný. Lidé se tam – stejně jako ve škole – učili, jak si poradit v nové situaci, na vozíku.

Vzniklo místo, kde nikdo nebyl sám. A já věřím, že tu díky dobrým lidem bude do té doby, dokud bude potřeba. ●

text David Lukeš, ředitel Centra Paraple | ilustrace Tomáš Svoboda

**M**ilé děti, asi většina z nás má ráda pohádky a různé příběhy. V dětství rádi posloucháme vyprávění rodičů nebo prarodičů a často chceme, aby si je vymýšleli. Když byl malý můj syn Vendelín, snažil jsem se mu každý večer vyprávět nový příběh. Miloval zvířátka a sport, a tak v příbězích byla zvířátka, která sportovala. Těch příběhů bylo hodně, byly provázané a mně časem dělalo problém si vzpomenout, které zvířátko dělalo jakou disciplínu. A vysloveně s obavami jsem vyhlížel blížící se olympiádu – směsici sportů a zvířátek-sportovců.

Ale zpátky do současnosti. Jakou pohádku bych vám asi mohl vyprávět o našem centru? Co třeba tu *O dobrosrdečném Zdeňkovi a kouzelném Parapleti*?

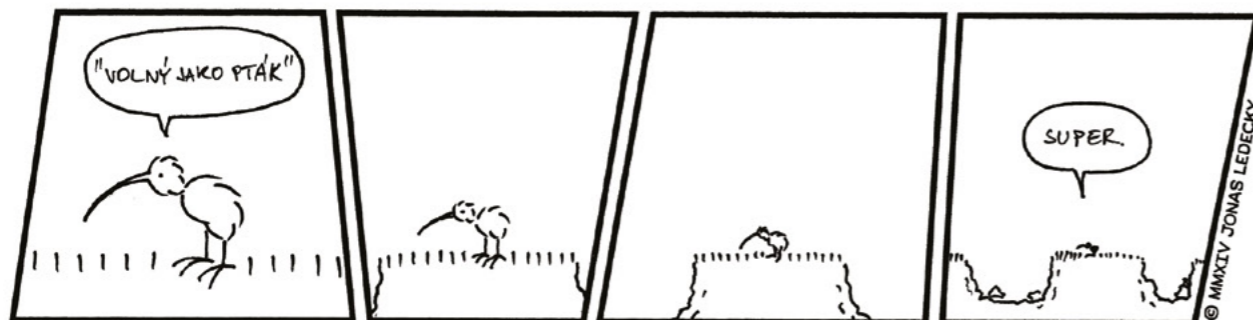
Uprostřed hlubokých lesů nedaleko Vlašimi se kdysi scházeli lidé, kteří měli poraněné tělo, ale i duši. Hýbali se jen s obtížemi, většina z nich pomocí vozíku, byli pomalejší a opatrnější než svět kolem nich. Nejvíce je trápi-

lo to, že jim a jejich situaci málokdo opravdu rozuměl. A tak si byli sami navzájem tou nejlepší oporou.

Jednou tuhle partu navštívil Zdeněk. Jejich smutek a obtíže ho trápily. Záleželo mu na nich víc, než dokázal slovy vyjádřit, a hledal způsob, jak jim dát něco víc než jen vlídné slovo. Dlouho přemýšlel a radil se s moudrými přáteli. Jedna rada, kterou dostal, mu stále zněla v uších: „Každý člověk potřebuje místo, kde se cítí dobře. Místo, kde je přijímán takový, jaký je.“

A tehdy ho to napadlo. Ve velkém městě za lesem stál uprostřed sídliště starý domek. Nebyl dokonalý, už ho nahlodal zub času – okenice chátraly a zahrada byla trochu zarostlá. Měl ale pevné zdi a vyzařovalo z něj zvláštní hřejivé světlo. Zdeněk do něj své přátele pozval a s úsměvem jim řekl: „Tady by mohlo být naše místo.“ Místo, které nemělo nahrazovat domov, ale krásně ho doplňovat a chránit potřebné, když se cítí na světě sami a ztracení.





Souborné vydání stripů KIWI můžete zakoupit na [www.icecolours.com](http://www.icecolours.com)



+ Sledování

, ABYS  
BYL/A V OBRAZE  
A VĚDĚL/A  
O VŠEM, CO SE  
U NÁS DĚJE.

SLEDUJTE CENTRUM PARAPLE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

centrum\_paraple

paraple

paraple.cz

@Centrum\_Paraple



Česká asociace paraplegiků – CZEPA

Dygrýnova 816/8

198 00 Praha 14-Černý Most

tel.: 775 980 952

→ [www.czepa.cz](http://www.czepa.cz)

## Práce je cesta k seberozvoji

Přečtěte si příběhy našich stážistů

**Pro člověka s postižením je práce nedílnou součástí samostatného života. Projekt PRÁCE proto pomáhá lidem s poraněním míchy udělat reálný krok směrem k budoucímu uplatnění na trhu práce. Důraz je přitom kladen na to, aby cesta projektem byla zvládnutelná, smysluplná a se všudypřítomnou podporou.**

Jednou z projektových aktivit jsou **stáže, kde si člověk může „nanečisto“ a přitom reálně vyzkoušet pracovní roli**, získat zkušenosti, zvyknout si na pravidelný pracovní režim a získat sebevědomí.

Stáže probíhají přímo v CZEPA nebo ve Hvězdném bazaru. Zatím se do nich zapojilo deset lidí. Důležité je, že **stáže vytvářejí bezpečné prostředí, kde každý člověk může růst vlastním tempem.**

Jaké pozice je možné vyzkoušet? Jedná se o pozice **administrativní pracovník, grafik, webmaster/správce e-shopu, PR specialista, prodejce, dekoratér (visual merchandiser) nebo produkční akcí** – podle toho, co konkrétnímu člověku sedne, případně podle povahy rekvalifikačního kurzu, který v projektu PRÁCE absolvoval.

Níže přinášíme **zkušenosti dvou stážistů**, kteří si stáž v projektu PRÁCE vyzkoušeli na vlastní kůži.

### 1. Regina, Praha (prodejce v Hvězdném bazaru)

#### Jak jste se o stáži dozvěděla?

O nabídce stáže jsem se dozvěděla prostřednictvím internetového inzerátu na portálu [prace.cz](http://prace.cz), kde mě zaujala svou náplní i možností zkrácené pracovní doby.

#### Co se vám na stáži nejvíce líbilo?

Nejvíce oceňuji různorodost práce a možnost komunikace se zákazníky i kolegy. Velkým benefitem je pro mě také určitá flexibilita pracovní doby, kterou si můžu upravit podle svých možností.

#### Co vám stáž dala?

Stáž mi přinesla především kontakt s lidmi, pocit sou-náležitosti a možnost být součástí komunity. Zároveň mi pomohla i po finanční stránce, což pro mě bylo velmi důležité a jsem za to moc vděčná.

#### Máte v plánu zúčastnit se některých dalších aktivit v rámci projektu PRÁCE?

Ano, zajímaly by mě zejména kurzy zaměřené na produkci akcí nebo podobné, akčnější aktivity. Jsem aktivní typ a ráda se zapojuji do dynamických projektů.

#### Jak byste stáž popsala jednou nebo dvěma větami?

Je to skvělá příležitost pro invalidní důchodce, jak se znovu začlenit do společnosti i pracovního prostředí a získat cenné zkušenosti i sebevědomí.

### 2. Pavel, Frýdek-Místek (grafik v CZEPA)

#### Jak jste se o stáži dozvěděl?

O stáži mi pověděl kamarád, který dělá v CZEPA peer mentora. Poskytl mi všechny informace a já jsem se přihlásil, protože mi to přišlo jako skvělá příležitost.

#### Co se vám na stáži nejvíce líbilo?

Ze začátku mě hlavně zaujala možnost příjmu. Na stáži jsem dělal grafika, což mě už dlouhou dobu zajímalo a bavilo. Měl jsem již nějaké zkušenosti, protože jsem dříve dělal webové stránky, kde jsem experimentoval s grafikou, takže stáž byla příležitost, jak se naučit další nové věci.

#### Co vám stáž dala?

S každou zakázkou jsem se posouval dál a získával nové zkušenosti. Následně jsem navázal a začal pracovat pro CZEPA jako grafik. Díky stáži jsem získal dlouhodobou práci a příjem a jsem za to moc rád.

#### Máte v plánu zúčastnit se některých dalších aktivit v rámci projektu PRÁCE?

Zúčastnil jsem se kurzu Grafik, také jsem absolvoval kurz Měkké dovednosti. Zajímalo by mě pokročilejší kurz umělé inteligence nebo programování, kdyby něco takového bylo možné. Jinak jsem v projektu docela vyčerpal možnosti, protože jsem absolvoval jak kurzy, tak stáž, která následně vedla k zaměstnání. Pro mě byl projekt určitě velmi užitečný.

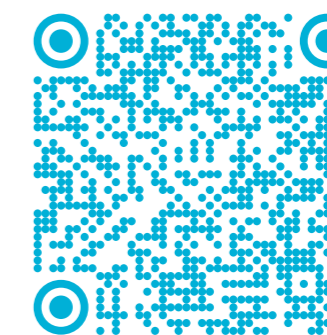
#### Jak byste stáž popsal jednou nebo dvěma větami?

Je to dobrá šance něco se naučit a něco získat. Nebojte se a jděte do toho.

#### Chcete se také zapojit?

Proč sedět doma a čekat, až „to nějak dopadne“, když si můžete v bezpečném prostředí zkusit práci, zažít kontakt s lidmi, naučit se nové věci a dělat něco, co dává smysl? Naše stáže v projektu PRÁCE nejsou teorie – je to praxe, která vám může dát režim, zkušenost do CV i pocit, že se někam posouváte.

A upřímně, není to jen „pro dobrý pocit“ – za odvedenou práci dostanete zapláceno, což se hodí vždy – a pro řadu lidí je to zároveň krok ke stabilnějšímu fungování. Pokud vás láká vykročit na cestu za svým uplatněním, projekt PRÁCE může být rozumný start: s podporou, s respektem k vaší situaci a s reálnou šancí zjistit, co vám sedí. Chcete se zapojit?



Napište nám na e-mail [prace@czepa.cz](mailto:prace@czepa.cz) nebo vyplňte krátký dotazník prostřednictvím QR kódu.

Do projektu se mohou hlásit lidé, kteří aktuálně hledají své profesní uplatnění (ať už jsou nezaměstnaní, nebo mají jen částečné příjmy).

Projekt „Podpora zaměstnanosti osob s poškozením míchy“, č. CZ.03.01.01/00/23\_056/0004161 realizuje Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s., od 1. listopadu 2024 do 31. října 2026.



## VOZEJKOV JE MÍSTO, KDE MÁ KAŽDÝ HLAS SVŮJ PROSTOR

Magazín Paraple dlouhodobě otevírá spinální témata směrem k široké veřejnosti s důrazem na praxi, zkušenost a lidský rozměr. A proto bychom rádi připomněli on-line platformu, která už roky dělá nenápadnou, ale důležitou práci: Vozejkov.

### Komunita s každodenním provozem

Vozejkov vznikl jako projekt CZEPA – a začínal před více než deseti lety jako svého druhu sociální síť. Dnes funguje jako komunitní portál pro vozíčkáře a jejich blízké, zároveň také funguje na Facebooku. Portál má v současné době 2725 uživatelů a již řadu měsíců přesahuje průměrná měsíční návštěvnost webu 100 000.

Na Vozejkově tvoří obsah pestrý mix lidí a organizací:

- vozíčkáři a jejich blízcí,
- odborníci,
- pořadatelé akcí,
- inzerenti a blogeri,
- proklientské organizace, které zde mají reálné zastoupení a publikují doslova „z terénu“ (např. Centrum Paraple, Sportovní klub vozíčkářů Praha a další).

### Svoboda publikování

Vozejkov stojí na jednoduchém principu: registrace je zdarma a platforma je otevřená lidem i organizacím, které chtějí sdílet například zkušenost, tip, výzvu, pozvánku, video nebo příběh.

Svoboda u nás má pravidla: uživatel nese odpovědnost za vložený obsah, my případně můžeme obsah upravit či smazat, pokud je to třeba.

### Poradna: když potřebujete odpověď

Tradiční proklientskou službou je Poradna Vozejkova. Bezplatně tu odpovídají sociální pracovníci CZEPA – a dotaz je možné položit i anonymně. Navíc tu má každý dotaz garantovanou odpověď do pěti pracov-

ních dnů (v případě konzultace se specialistou se může doba pro odpověď prodloužit).

### Podcasty: když chcete slyšet zkušenost „naživo“

Na Vozejkově dnes najdete i výraznou audio stopu – mnoho podcastů ze světa lidí se zdravotním postižením v rubrice Podcasty. Namátkou uvádíme například:

- **Nezломní** – podcastový projekt CZEPA, jenž moderují Ester Janečková a Vašek Uher. Série přináší příběhy lidí, které „nezlomila“ nepřízeň osudu, prostor dostávají i odborníci jako např. profesor Pavel Kolář.
- **S dobrou vůlí** – podcasty Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové s důrazem na příběhy, které mají společenský přesah.
- **Jedeme v tom spolu** od Cesty za snem – hosty jsou úspěšní lidé různých profesí, které handicap nezastavil od žití naplněných životů.

### Proč být s námi dává smysl

Máme pro vás tři dobré důvody. Vozejkov totiž:

1. rozšiřuje naši komunitu a nabízí pestrou paletu obsahu – od příběhů přes akce až po aktuální informace například z legislativy,
2. vytváří bezpečné veřejné místo, kde mají prostor jak jednotlivci, tak organizace,
3. přináší interakci, kterou můžeme sdílet dál.

### Výzva: pojďte být vidět (a třeba i slyšet)

Pokud na Vozejkově zatím jen čtete, zkuste udělat další krok:

- zaregistrujte se (zcela zdarma) a přidejte svůj příspěvek: třeba tip, zkušenost, poptávku, nabídku apod.
- pokud jste organizace: **pojďte publikovat pravidelně** – vaše know-how má obrovskou hodnotu právě ve chvíli, kdy ho lidé potřebují „teď hned“.
- A pokud máte tip na silný příběh do podcastu – napište o něm třeba do Podcastu Nezломní: [nezlomni@czepa.cz](mailto:nezlomni@czepa.cz)

Vozejkov není jen web. Je to živá komunita, která má svůj hlas, a zároveň ho umí nabídnout dál.

Případné dotazy směrujte na redaktora Vozejkova: Jan Spěvák – [redaktor@czepa.cz](mailto:redaktor@czepa.cz).

# DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

## HLAVNÍ PARTNEŘI

Nadační fond Trigema

SKODA

Čedok

OREA  
Hotels & Resorts

allwyn

DIVADLO  
UNGELT

Trans Tech Tooling®

a.ba  
kuos  
NADAČNÍ FOND

## HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Česká televize

Radiožurnál  
Český rozhlas

## VEŘEJNÝ SEKTOR

MP  
SV

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

X  
PRAHA 10

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

**Díky vám můžeme pomáhat najít cestu dál.**

paraple.cz | [f](#) [@](#) [in](#) [v](#)

