

MAGAZÍN Paraple

PROSINEC 2025

TÉMA I.

**Fórum SCI Day
2025:** Skutečný
význam ucelené
rehabilitace lidí
po poranění
míchy

TÉMA II.

**Pokrok v léčbě
poranění míchy.**
Mezi nadějí
a realitou



SKODA Handy



Žijte naplno a bez bariér s programem Škoda Handy

Objevujte 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

skoda-handy.cz



/skodacz



/skodacr



/skodacz



/skodacz

„Znovu se
poprvé
vypravím na
půlnoční.
Díky vám.“

Miroslava

Věnujte lidem po poranění
míchy radost a naději.
I jednorázový příspěvek
jim pomáhá prožít
podobná poprvé.

Podpořte nás na
darujme.cz/paraple



www.paraple.cz



6	PF 2026
8	O NÁS Ohlédnutí za rokem 2025
10	OČIMA DAVIDA LUKEŠE Vděčnost za život, ať je jakýkoli
12	TÉMA Fórum SCI Day 2025: Skutečný význam ucelené rehabilitace lidí po poranění míchy
20	TÉMA Pokrok v léčbě poranění míchy. Mezi nadějí a realitou
28	HUMANS OF PARAPLE Karolína: Vážím si nejen toho, co mám, ale i sama sebe
30	FOTOSERIÁL Sluchátka (ne)jsou pro každého aneb S individuálním přístupem jde všechno
36	PARALAB Asistivní technologie – cesta k větší svobodě v každodenním životě
38	ZDRAVÍ Stanovení rizika autonomní dysreflexie. Vyšetření ve Fakultní nemocnici Motol
40	O NÁS Z Branné do Zlaté koruny. S Parapletem na „vodě“
42	O NÁS Bud'te s námi i v roce 2026
44	O NÁS Tohle byl náš rok
50	O NÁS ISCoS 2025: sdílení zkušeností, mezinárodní inspirace a nové směry ve spinální péči
54	INFORMÁTOR

56	ZDRAVÍ Zavolat záchranku je snadné. Určitě?
58	O NÁS Chceme mluvit srozumitelně a s respektem k našim lidem i hodnotám
60	O NÁS Krok za krokem ke kvalitnějšímu zázemí pro klienty i zaměstnance. Pokračování modernizace budovy a areálu Centra Paraple
62	DĚKUJEME Více než 1400 lidí běželo pro Paraple a lidi s poraněnou míchou
63	DĚKUJEME Paraple plné setkání
64	DĚKUJEME Divadla pro Paraple aneb Když umění pomáhá
66	DĚKUJEME Golfoví nadšenci opět podpořili Centrum Paraple
70	DĚKUJEME
72	RECEPTÁŘ Tentokrát s chutí Vánoc
76	BYLINKÁŘ Zimní strážci zdraví
78	RECENZE Lidskost v nejčistší podobě. Třikrát s Tomem Hanksem
80	PRO DĚTI Pohádka o chlapci, který viděl zázraky
82	KOMIKS
83	CZEPA

Milí přátelé Centra Paraple,

nadcházející vánoční svátky a konec roku často vedou k ohlédnutí a plánování. Ačkoli jsme se tomuto malému klišé chtěli vyhnout, nepovedlo se to úplně.

Za celým rokem a činnostmi Paraplete se ohlédli důležití muži našeho centra – ředitel David Lukeš a předseda správní rady František Vyskočil. Dále jsme pro vás přichystali fotoretrospektivu toho, čím jsme v Parapleti žili, a připravili jsme kalendář akcí na rok 2026.

Pak už jsme se ale zase trochu víc „drželi při zdi“ a informujeme tak, jak jste zvyklí. O dvou velkých odborných akcích – Fóru SCI Day 2025 a mezinárodní konferenci ISCoS. Po nějaké době jsme se opět vrátili k aktuálním trendům v oblasti léčby lidí s poraněnou míchou. Toto téma jsme doplnili dvěma zajímavými rozhovory s předními českými vědci – profesorkou Pavlou Jendelovou a profesorem Radkem Kaiserem. A samozřejmě přinášíme informace z naší činnosti – tipy na manipulaci se sluchátky, i když vaše ruce nejsou plně funkční, nebo další téma ParaLabu, tentokrát Asistivní technologie. Ukážeme vám, jak jsme si v létě užili splouvání řeky, jak se nám podařilo pokročit v úpravách budovy, necháme vás nahlédnout do dvou nedávno vydaných materiálů *To je Paraple* a *Tak mluví a píše Paraple* a poděkujeme za velkou podporu, které se nám od vás v minulém období dostalo. Ale bude toho ještě o dost víc.

Také vás chceme požádat o vyplnění dotazníku, který nám má poradit v tom, kudy se má Magazín Paraple dále ubírat, aby byl pro vás co nejprínosnější. Chcete nám s tím pomoci? Odkaz na několik jednoduchých otázek najdete na straně 55.

A zpráva na závěr, která vás doufám potěší – v novém roce se Magazín Paraple vrací k čtvrtletní periodicitě.

Krásné svátky, mnoho pohody a klidu s vašimi nejbližšími a do nového roku především zdraví vám přeje

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
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
15. 10. 2025.

Další číslo vychází v dubnu 2026,
uzávěrka 20. 2. 2026.

Náklad:
1 000 ks

Vytiskla tiskárna:
Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:
Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka
Tomáš Drábek
Zuzana Gregorová
Lenka Honzátková
Iva Hradilová
Alena Jedličková
Štěpán Mikula
Andrea Němcová
Jiří Pokuta
Lukáš Stoklasa
Tereza Tesařová
Anna Trojánková
František Vyskočil
Petra Wattelle

Další přispěvatelé
Jiří Kříž
Iva Leszkowová
Honza Spěváček

Jazyková korektura:

Petra Stejskalová

Grafická úprava:
Lukáš Klingora

Obálka a ilustrace:
Tomáš Svoboda



*Do nového roku hodně
důvodů k úsměvu
a chvíle, na které se
nezapomíná.*

Přeje Centrum Paraple.

Ohlédnutí za rokem 2025



*Ať máme dost energie,
zdraví, inspirace a humoru,
který tolik pomáhá, a ať
dál stojíme při sobě
a „držíme“ Paraple
společně.*

Rok 2025 znamenal pro Centrum Paraple velký krok vpřed. Začali jsme totiž poskytovat službu sociální rehabilitace také v terénní formě a dostali se tak k lidem po poranění míchy a jejich rodinám blíže než kdy dříve.

V květnu jsme zároveň spustili dvoutýdenní zdravotní pobyty, které doplnily stávající třítydenní sociálně-rehabilitační pobyty. Tato rozšířená nabídka služeb nám umožnila navýšit kapacitu. Každý měsíc tak v našem centru jen na pobytech čerpají podporu desítky lidí, kteří u nás hledají jistotu, odvalu a prostor pro životní změnu.

Významně se rozvíjela také naše výzkumně-vzdělávací platforma ParaLab. Její výstupy pomáhají nejen v Parapleti, ale i v celém českém spinálním programu. Některé oblasti našich výzkumů navíc pronikají i do zahraničí, což jasně potvrdila třeba letošní prezentace kolegyň na mezinárodní konferenci ISCoS. ParaLab nám umožňuje ověřovat si postupy, nebát se měnit věci tak, aby skutečně odrážely potřeby lidí po poranění míchy a sdílet zkušenosti.

Růst však přináší i určité obtíže a nároky – budovali jsme nový tým sociálních pracovníků, učili se zvládat změny a hledat společné cesty. O to víc si vážíme každého zaměstnance, který do naší každodenní práce vnáší odbornost, lidskost a odvahu dělat věci lépe. Díky takovým zaměstnancům zůstává Paraple místem, kde profesionální péče stojí na pevných hodnotách – respektu, důvěře, autenticitě a důstojnosti. A i proto jsme si na následující období vytyčili jasné cíle – dokončit novou strategii Centra Paraple a rozvíjet se v oblasti vedení lidí, spolupráce a vzájemného porozumění. Chceme, aby se v Parapleti cítil dobře úplně každý.

Do nového roku si přejeme, abychom byli klientům a jejich rodinám nablízku nejen jako profesionálové, ale i jako lidé, kteří chápou, že život po poranění míchy může být složitý, a přesto plný krásy.

Ať máme dost energie, zdraví, inspirace a humoru, který tolik pomáhá, a ať dál stojíme při sobě a „držíme“ Paraple společně. Všem klientům, jejich rodinám, kolegům, partnerům i podporovatelům přejeme rok naplněný klidem, laskavostí a tím, co mají rádi. Děkuje-me, že jste s námi!

Srdečně

David Lukeš
ředitel Centra Paraple



Často jsem konfrontován s tím, že se i naši dlouholetí příznivci domnívají, že je Centrum Paraple nadací. Jeví se to jako marginálie, ale rozdíl mezi nadací – což Paraple není – a obecně prospěšnou společností – což Paraple je – je obrovský. Shoda je pouze v jednom bodě, že se v obou případech jedná o neziskové subjekty. Ale zatímco nadace obvykle funguje jako příjemce peněz, které následně dále rozdělí, tzv. ópeeska zhusta sama přímo poskytuje pomoc potřebným. A tak tomu přesně je i v případě Centra Paraple. My nemůžeme říci: „Letos už jsme vyčerpali peníze, které se nám podařilo shromáždit, takže další podporu neposkytujeme,“ protože máme bezmála sto zaměstnanců, mnohdy velice specializovaných odborností, a poskytujeme klientům celou škálu služeb ve vlastním zařízení. Pro Centrum Paraple je tedy nemyslitelné, abychom v říjnu zjistili, že nám došly peníze a nemáme na výplaty, nevytopíme budovu či omezíme služby. Stále přemýšlíme, v čem můžeme být lepší, a jak rozšířit nabídku služeb, které zlepší život našich klientů. A to samozřejmě něco stojí. Pro rok 2026 musíme naplnit rozpočet bezmála 100 milionů korun. Proto má pro nás každá DMS, každý dar či jakákoli podpora cenu zlata. Jedině s přízní drobných i větších dárců můžeme naplnit naše heslo „Pomáhat najít cestu dál“.

A kdo vaše dary spravuje? Všichni asi budete znát dvě nejvýraznější tváře Centra Paraple, a to našeho čestného prezidenta a jednoho ze spoluzakladatelů, Zdeňka Svěráka, a „výkonnou sílu“, která odpovídá za každodenní běh Paraplete, ředitele Davida Lukeše. Za Davidem stojí správní rada, sestavená z osob, kterým svěřil důvěru Zdeněk Svěrák a druhý spoluzakladatel centra, Česká asociace paraplegiků – CZEPA. Správní rada činí zejména strategická rozhodnutí, schvaluje rozpočet, jmenuje a kontroluje ředitele, odpovídá za rozvoj Paraplete. Je složena ze šesti členů: Pavla Koláře, fyzioterapeuta a přednosty Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK, Roberta Bártý, člena Divadla Jára Cimrmana a starosty obce Oplany, Moniky Marečkové, spolumajitelky a CEO daňové, účetní a znalecké skupiny RSM, Jiřího Kříže, primáře Spinální jednotky 2. LF UK, Aleny Jančíkové, předsedkyně České asociace paraplegiků – CZEPA, a Františka Vyskočila, partnera Advokátní a patentové kanceláře Vyskočil, Krošlák a spol. a současně předsedy správní rady. Abychom se nedopustili

žádné chyby, dohlíží na nás dozorčí rada, která je taktéž jmenována Zdeňkem Svěrákem a CZEPA. Má tři členy: Marcela Sourala, majitele a CEO developerské skupiny TRIGEMA, Jana Sadila, CEO developerské a energetické skupiny JRD, a Jiřího Pácala, CEO investiční skupiny Central Europe Holding a současně předsedu dozorčí rady.

Správní i dozorčí rada se schází minimálně čtyřikrát ročně, aby průběžně hodnotila výsledky hospodaření, schvalovala zprávu ředitele a navrhovala další kroky k rozvoji centra. Je samozřejmostí, že všichni členové orgánů vykonávají tuto činnost bez nároku na jakoukoli odměnu, a naopak jsou leckdy štědrými dárci Centra Paraple. Obě rady jsou sestaveny tak, aby odborností pokrývaly veškeré potřeby Paraplete, tedy zdravotnické, ekonomické, právní i manažerské. To nám umožňuje veškerá důležitá rozhodnutí činit vlastními silami a ušetříme tak za externí poradenství nemalé částky. S potěšením mohu konstatovat, že správní i dozorčí rada funguje bez větších změn od samého založení opésky v „dělné svornosti“.

Nejdůležitější součástí Centra Paraple jsou ale naši zaměstnanci. Ti spojili svou odbornost a leckdy i celý profesní život se službou našim klientům. Jsou motivovaní, aktivní, vstřícní, vzdělaní, empatičtí. Což je skutečně zázrak, protože Centrum Paraple nemůže po finanční stránce soutěžit s komerčními subjekty. S nadávkou věřím, že Ovčářská ulice, kde má Paraple své sídlo, působí jako ostrůvek pozitivní energie se silnou přitažlivostí.

A závěr patří vám, naši vzácní podporovatelé, protože bez vaší aktivní finanční i materiální pomoci si činnost Centra Paraple vůbec nelze představit. Děkuji a děkuje-me za vaši dosavadní přízeň a pevně věřím, že s námi zůstanete i nadále. Přeji vám jménem Centra Paraple radostný a nadějeplný rok 2026 a těším se na setkání na některé z mnoha akcí, které Centrum Paraple pro příští rok plánuje.

František Vyskočil
předseda správní rady Centra Paraple ●



OČIMA DAVIDA LUKEŠE

VDĚČNOST ZA ŽIVOT, AŽ JE JAKÝKOLI

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

Poslední letošní „Očima“ chci využít k ohlédnutí za celým rokem a ještě o malý kousek dál.

Rok 2025 pro mě byl rokem, ve kterém se v mém životě výrazněji než kdy dřív propojila bolest s radostí. Přibyly další životní ztráty, ale zároveň i očekávání nového života, které člověku připomíná, že i uprostřed těžkostí může růst naděje.

V listopadu 2024 jsem si dvakrát po sobě zlomil nohu a věděl jsem, že návrat k normálu bude tentokrát trvat delší dobu. A zároveň jsem si znovu připomněl, že ani životní zkušenosti, ani rozum člověka neuchrání před chybami.

Přesto, že jsem se do práce vrátil velmi rychle, více jsem rehabilitoval a odpočíval a bolest a spasticita se snížily. Avšak postupem času, při návratu do běžného režimu, jsem si potvrdil, že i když znám mnoho faktorů, které bolest ovlivňují, tak ten nejvýznamnější je prostý: nároč-

nost každého dne se všemi povinnostmi a tíhou. A také tím, kolik prostoru si člověk dovolí vymezit sám pro sebe. Je to pro mě velké uvědomění a závazek – ulevit nejen sobě, ale také lidem v naší organizaci. Můj cíl je dát všem možnost najít tu správnou rovnováhu.

Vedle toho byl letošek výrazným rokem pro Paraple jako organizaci. Podařilo se nám zavést dva nové prvky kultury vzájemné spolupráce: MOST – propojení vrcholového a středního managementu a HEKTOR – setkávání vedení s vedoucími jednotlivých odborných týmů. Tedy se skupinou lidí, o kterou se chceme opřít při tvorbě dlouhodobé strategie, jejíž příprava pro nás bude v roce 2026 jednou z priorit. Věřím, že strategie je v každém, kdo Paraple tvoří – zaměstnancích, klientech, zakladatelích, správních a dozorčí radě, partnerech a celé komunitě kolem nás. Pokud každý přispěje svým dílem, bude Centrum Paraple moci být i nadále sebevědomou organizací, kde jde ruku v ruce profesionalita s lidským přístupem.

Zásadní pro mě bylo i další poznání, které mi letošek přinesl, a to, že nikdy nekončící profesionalizace není jen potřebou organizace, ale i mou osobní. Vnímám totiž, že Paraple je momentálně v nejdůležitějším období své novodobé éry. Abych se mohl naplno věnovat jejímu strategickému řízení a budoucnosti, potřebuji mít kolem sebe experty, kteří sami dokážou držet každodenní provoz, procesy a služby.

A co mi v průběhu roku při různých těžkostech nejvíce pomohlo? Vědomí a jistota, že na to nejsem sám. Že i když jsem se musel smířit s tím, že si po úrazu neodpočinu tak, jak jsem plánoval, že návrat k ragby nebude úplně snadný a že mě nový vozík potrápil víc, než jsem čekal, stálo za mnou něco pevného: lidé – rodina, přátelé, kolegové.

Děkuji za veškerou podporu a pomoc. Cítím potřebu vyjádřit vděčnost. Vděčnost za život, ať je jakýkoli. Vděčnost za pomoc druhých, i když bych byl raději ten, který pomáhá. Vděčnost za cestu, kterou jdu.

Krásné Vánoce, ●.

David

Cítím potřebu vyjádřit vděčnost. Vděčnost za život, ať je jakýkoli. Vděčnost za pomoc druhých, i když bych byl raději ten, který pomáhá. Vděčnost za cestu, kterou jdu.



Fórum SCI Day je setkání zdravotníků, terapeutů, sociálních pracovníků i lidí s vlastní zkušeností s poraněním míchy. Přináší inspiraci, sdílení zkušenosti napříč profesemi a společné hledání nových cest v péči a rehabilitaci.

Zaměřuje se na témata, která mají reálný dopad na každodenní praxi i život s míšním poraněním.

TÉMA

Fórum SCI Day 2025: Skutečný význam ucelené rehabilitace lidí po poranění míchy

text **Lenka Honzátková**, programová manažerka Centra Paraple, **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **Lukáš Klingora**, **Petr Hricko**

Ucelená rehabilitace je velmi diskutované téma dneška. Jde o komplexní a koordinovaný systém lékařských, psychologických, sociálních, pedagogických a pracovních opatření, jejichž cílem je umožnit člověku se zdravotním postižením dosáhnout co nejvyšší možné míry samostatnosti, soběstačnosti a sociálního začlenění.

Významu ucelené rehabilitace a posílení spolupráce a jednotnosti spinálního programu v České republice se věnovalo jubilejní 10. fórum Mezinárodního dne poranění míchy (SCI Day), které jsme na začátku září uspořádali na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy.

Naším cílem bylo představit problematiku odborníkům z oblasti rehabilitace, sociální práce a zaměstnávání a také mimo spinální program formou přednášek, workshopů a panelových diskusí.

Ucelená rehabilitace

Navazuje na principy Světové zdravotnické organizace (WHO) a v českém kontextu je vymezena zejména zákonem č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, který zdůrazňuje propojení zdravotní, sociální a pracovní složky rehabilitace.

Podstatou ucelené rehabilitace je spolupráce odborníků napříč profesemi a důraz na aktivní účast člověka v procesu obnovy a adaptace.

Pády a ochrana míchy. Společné téma Mezinárodního dne poranění míchy

Mezinárodní společnost pro míšní léze každý rok stanovuje pro všechny státy také společné téma. Letos to byly „Pády a ochrana míchy“. Proto byla úvodní přednáška předsedy České společnosti pro míšní léze a primáře pražské Spinální jednotky Jiřího Kříže věnovaná právě pádům jako nejčastější příčině úrazového poranění míchy. Na něj navázali ředitel Centra Paraple David Lukeš společně se svým asistentem a zároveň lektorem kurzů první pomoci Štěpánem Mikulou. Ve svém vstupu se zaměřili především na prevenci pádů. Pády totiž mohou způsobit nejen primární poranění míchy, ale jsou také významným rizikem pro lidi, kteří již jsou kvůli poranění míchy pohybově omezení. U nich pak vedou k druhotným úrazům a komplikacím při zotavování, a to nejen fyzickém, ale i psychickém (např. pocit zvýšené závislosti na druhých, opětovná traumatizace z návratů do zdravotnických zařízení).

MŮJ KLADRUBSKÝ PÁD

Tohle se mi kdysi přihodilo v kladrubském rehabilitačním ústavu. Byl jsem několik měsíců po poranění míchy a dostal jsem nový vozík, který jezdil nesrovnatelně lépe než ten nemocniční, na kterém jsem se trápil první týdny. Po jedné terapii jsem přejížděl chodbou a všiml si otevřeného výtahu. Chtěl jsem ho stihnout, a tak jsem do něj najel trochu vyšší rychlostí. Čeho jsem si ale nevšiml, bylo, že výtah nebyl úplně dorovnaný k podlaze a že kvůli tomu vznikl malý schůdek. Ten způsobil, že se mi zasekla přední kolečka a já z vozíku vypadl přímo do výtahu, který se vzápětí zavřel a odjel. Zastavil o dvě patra výš, kde do něj nastoupily dvě starší dámy, které mířily na nějakou proceduru. Chvilku mi trvalo, než jsem jim vysvětlil, co se stalo, a ony zavolaly pomoc. Bohužel jsem se jich nestihl zeptat, co jim v první chvíli proběhlo hlavou.

David Lukeš

Panelové diskuse

Hlavní část programu tvořily velmi kvalitní panelové diskuse. Ty komplexně shrnovaly význam ucelené rehabilitace při návratu člověka po poranění míchy do života tak, aby na něj byl připraven nejen fyzicky a psychicky, ale aby byl také vybaven dostatečnými dovednostmi a informacemi potřebnými pro návrat do pracovního procesu, který často vyžaduje změnu původního profesního zaměření.

DISKUSE Č. 1

Skutečný význam ucelené rehabilitace – současné výzvy a perspektivy

Účastníci:

Lenka Honzátková (programová manažerka Centra Paraple), Pavel Kolář (přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství Fakultní nemocnice v Motole a proděkan 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy), Jiří Kříž (primář Spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole a předseda České společnosti pro míšní léze), Petra Sládková (primářka Kliniky rehabilitace Fakultní nemocnice Bulovka a Fakulty biomedicínského inženýrství Českého vysokého učení technického), Lenka Smetanová (primářka oddělení Následné rehabilitační péče a oddělení Následné lůžkové péče Rehabilitačního Centra Semily).

Diskuse ukázala, že klíčovou roli v úspěšné rehabilitaci lidí s poraněním míchy sehrává koordinace napříč pracovišti a propojenost jednotlivých odborných týmů.

Rehabilitace v Česku stojí na pevných základech a zároveň prochází rychlým vývojem. Moderní technologie, nové terapeutické postupy a rostoucí mezioborová spolupráce ji neustále posouvají vpřed.

V českém systému však často chybí návaznost mezi akutní, následnou, dlouhodobou i komunitní péčí. Multidisciplinární týmy se také potýkají s nedostatkem psychologů a sociálních pracovníků, což komplikuje systematickou práci s klientem.

Panelisté rovněž zdůraznili, že klient a jeho rodina jsou nedílnou součástí celého procesu, ve kterém mají být terapeuti více průvodci, kteří člověku pomohou stát se odborníkem na vlastní život a stanovit si cíle, které mu dávají smysl. Zcela zásadní v procesu jsou důstojnost, informovanost a aktivní role klienta.

Velkým tématem byla také pracovní a pedagogická rehabilitace, která by měla probíhat již v rehabilitačních ústavech. Současná praxe je však roztržštěná a naráží na slabé propojení zdravotní a sociální oblasti.

Dalším důležitým prvkem, který v systému chybí, je efektivní case management. Case manažeři by měli klienta provázet celým procesem, koordinovat zapojené odbornosti a pomáhat mu neztratit se mezi jednotlivými službami.

Významná část diskuse se týkala také neziskového sektoru. Organizace jako Centrum Paraple, CZEPA nebo ParaCENTRUM Fénix dlouhodobě doplňují roli zdravotnických a sociálních zařízení v podpoře soběstačnosti, edukaci i prevenci komplikací u klientů s míšním poraněním. Dispenzární péče spinálního programu je pak klíčová pro udržení jejich dlouhodobého zdraví.

Panelisté zároveň uvedli, že v Česku se málo sleduje skutečný dopad aktivit spinálního programu na život lidí s poraněním míchy. Jejich úspěšnost by měla být měřena nejen klinickými výsledky, ale také kvalitou života, výskytem sekundárních komplikací, mírou sociálního začlenění, návratem do práce a počtem lidí žijících v domácím prostředí.

Na závěr panelisté konstatovali, že česká neurorehabilitace by měla směřovat k větší propojenosti, lepší ko-

ordinaci, posílení role pacienta a k systému, který bude podporovat kvalitní, důstojný a dlouhodobě udržitelný život lidí s poraněním míchy.



Podívejte se na videozáznam diskuse:

https://youtu.be/GOUGISYm9_A?si=mOx-kOh7EQEnRFL4I

DISKUSE Č. 2

Sociální práce 21. století: Včasnost, provázanost, dostupnost a důstojnost

Účastníci:

Tomáš Drábek (ředitel Klubu vozíčkářů Petýrkova), Jana Krejčí (sociální pracovnice a peer konzultantka), Monika Křížková (sociální pracovnice, zakladatelka Odlehčí péči, z. s.), Matěj Lejsal (ředitel organizace Sue Ryder), Melanie Zajacová (vedoucí Katedry sociální práce Filozofické fakulty Univerzity Karlovy)

V úvodních slovech zaznělo, co pro jednotlivé účastníky diskuse sociální práce znamená. Shoda panovala na tom, že tato profese je a bude nezastupitelná nejen s ohledem na demografický vývoj společnosti, ale také proto, že ji nelze nahradit umělou inteligencí.

K tématu *včasnosti* diskutující uvedli, že jako problém vnímají nízkou a pozdní informovanost těch, kteří službu potřebují využít. Dále také upozornili na potřebu změny jejich postojů – aby se nebáli o službu včas požádat, i preventivně, a nedostávali se k sociálním pracovníkům až ve chvíli, kdy řeší závažnou krizi. Zdůraznili, že požádat o pomoc není slabost.

Na téma *důstojnosti* nahlíželi diskutující z více pohledů. Z pohledu sociálních pracovníků především ve smyslu nedostatečného finančního i nefinančního ohodnocení, přestože je ke kvalitnímu vykonávání sociální práce nutné několikaleté vzdělání a široká škála dovedností, a přestože je tato profese velmi potřebná. Ale také univerzální a využitelná i v jiných odvětvích, kam sociální pracovníci kvůli lepším podmínkám často odcházejí. Z pohledu uživatelů pak vnímali důstojnost především ve spojení s právem ozvat se, pokud se jim dostává nevhodného nebo ponižujícího jednání. V tom jim často brání nedostatek energie nebo i strach z následků.

Podle diskutujících by systému výrazně prospělo sloučení ministerstva zdravotnictví a ministerstva práce a sociálních věcí, čímž by byla zaručena jeho větší provázanost. V takovém případě by bylo možné nastavit dlouhodobý národní plán, který by fungoval bez ohledu na politickou reprezentaci. Ruku v ruce s tím by pak

mohl vzniknout také nový zákon o sociálních službách nebo o sociálních a zdravotních službách – či obecněji o službách pro život.

Společný všem částem diskuse byl apel na naslouchání, vedení dialogu a solidaritu.

Solidarita totiž není v prostředí, kde se lidé ocitají v náročných životních situacích, pouhým gestem, ale skutečnou silou, která umožňuje růst, změnu a vzájemnou podporu. A právě díky ní se mohou i ti nejzranitelnější cítit součástí společnosti.



Podívejte se na videozáznam diskuse:

https://youtu.be/CMh6A_MCFNc?-si=CHTJzyMN-OKBvytU

DISKUSE Č. 3

Zaměstnávání lidí po poranění míchy

Účastníci:

Jana Hlubučková (poradkyně pro zaměstnavatele Úřadu práce), Iva Holmerová (lékařka, gerontoložka, pedagožka, ředitelka Gerontologického centra), Alena Jančíková (ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA, z. s.), Jana Kořínková (HR specialistka Metrostav, a. s.), Patrik Rücker (poradce pro zaměstnavatele Úřadu práce), Petr Vyhnánek (odborný garant projektu podpory zaměstnávání osob se zdravotním postižením Ministerstva práce a sociálních věcí)

Návrat do pracovního života je po poranění míchy jednou z největších výzev. Nejde při něm jen o otázku zaměstnání samotného, ale o široký rehabilitační proces, který zahrnuje fyzické, psychické i sociální aspekty života. V diskusi zaznělo, že mnozí lidé po úrazu čelí dlouhodobému a náročnému zotavování, často spojenému s bolestí, únavou i postupujícím věkem. Pro některé tak práce přestává být z pochopitelných důvodů prioritou. Na druhé straně jsou pak ale lidé, kteří narážejí na nedostatek vhodných pracovních příležitostí nebo rekvalifikací přizpůsobených jejich potřebám.

V tomto ohledu může být inspirací projekt *Práce* České asociace paraplegiků – CZEPA, který nabízí komplexní podporu pro lidi se zdravotním postižením, hledající cestu zpět na trh práce. Program se zaměřuje na individuální diagnostiku schopností a dovedností, rozvoj komunikačních kompetencí a rekvalifikaci prostřednictvím akreditovaných kurzů (např. office manažer, grafik, specialista marketingu). Součástí programu jsou i pracovní stáže a spolupráce s firmami, které prošly školením pro práci s osobami se zdravotním postiže-





ním. Cílem programu je nejen pomoci lidem najít práci, ale především posílit jejich sebedůvěru, soběstačnost a pocit smysluplnosti. Na jeho tvorbě se podílejí lidé s vlastní zkušeností s hendikepem, kteří rozumějí reálným překážkám i tomu, co při návratu do pracovního života skutečně pomáhá.

Podpora pracovního uplatnění lidí po poranění míchy je jedním z prioritních témat sociální práce při práci s klienty také v Centru Paraple.

Velký úspěch měly u účastníků i jednotlivé workshopy a prezentace výzkumně-vzdělávací platformy Centra Paraple nazvané ParaLab. Zájemci si mohli vyzkoušet např. virtuální realitu nebo zažít, jaké to je fungovat s omezenou hybností rukou. A také měli možnost seznámit se s prototypem nově vyvíjené rehabilitační pomůcky, tzv. vertikalizační kostky, kterou aktuálně testujeme v rámci činnosti Centra Paraple a která vzniká za podpory společnosti SAZKA.

Fórum SCI Day 2026 a 2027

V roce 2026 se Fórum SCI Day nebude konat. Uskuteční se totiž XIV. odborná konference a setkání spinálních jednotek v Ostravě, která je určena stejnému publiku. Na další Fórum SCI Day se tak můžete těšit v roce 2027.

DĚKUJEME

Velké poděkování patří partnerům akce za jejich podporu a spolupráci, vystupujícím za inspirativní příspěvky a otevřené sdílení zkušeností, moderátorům za jejich profesionální a citlivé vedení diskusí i dobrovolníkům a organizačnímu týmu Centra Paraple, který akci s velkým nasazením připravil.

A děkujeme všem, kteří nám každý den pomáhají naplňovat myšlenku, že život po poranění míchy může být plnohodnotný, aktivní a smysluplný. ●

Týden jízdy

Týden jízdy pro Den poranění míchy je již tradičně součástí akce. Jde o benefiční výzvu České společnosti pro míšní léze (ČSML), kterou oslovuje širokou veřejnost. Účastníci z celé republiky společně sbírají prostřednictvím pohybových aktivit kilometry na dobrou věc. Letos nachodili, naběhali či naježdili 45 233,65 kilometru a přispěli částkou 96 400 Kč. Získané prostředky budou využity na rozvoj aktivit ČSML.

Organizátoři děkují všem týmům, jednotlivcům i partnerům za energii a solidaritu.

VÝSLEDKY:

Muži:

1. René Krompolc – Rehabilitační ústav Hrabyně – 1511,06 km
2. Jan Krompolc – Rehabilitační ústav Hrabyně – 1087 km
3. Tomáš Ehrenberger – Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé Luže-Košumberk – 957,89 km

Ženy:

1. Ivana Krompolcová – Rehabilitační ústav Hrabyně – 781,36 km
2. Ludmila Vopařilová – Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé Luže-Košumberk – 523,54 km
3. Lucie Cacková – Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé Luže-Košumberk – 471,17 km

Pořadí týmů:

1. Spinální jednotka při Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN v Motole – 14 580,14 km
2. Rehabilitační ústav Hrabyně – 13 707,68 km
3. Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé Luže-Košumberk – 11 198,29 km



TÉMA

Pokrok v léčbě poranění míchy. Mezi nadějí a realitou

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

Každý rok se na svět dostávají informace o průlomu v léčbě poranění míchy. Většina z nich se však po pár měsících opět tiše vytratí. A tak zůstáváme viset kdesi uprostřed mezi vírou a skepsí a s vědomím, že skutečný pokrok je často pomalejší, než bychom si přáli.

A jaké jsou **nejaktuálnější zprávy ze světa** z oblasti léčby poranění míchy?

ní nadace, která se zavázala k financování a podpoře výzkumu zaměřeného na léčbu poranění míchy po celém světě.

V prvním případě jde tedy o názor zkušeného lékaře, který vychází z praxe a letitých zkušeností. V druhém pak o touhu a přání lidí, kteří se odmítají smířit s limity současné medicíny a věří, že současné hranice bude možné posunout dál.

V roce 2019 jsme v Magazínu Paraple publikovali článek [Nic nového pod sluncem](#), ve kterém jsme tehdy konstatovali, že poranění míchy je velmi závažný zásah do organismu, na který medicína dosud nedokáže, ani díky nejmodernějším výzkumům, reagovat. A jeho součástí byly také rozhovory právě s profesorem Vladimírem Benešem a také profesorem Pavlem Kolářem.

Z mého pohledu se od té doby nic podstatného nestalo – poranění míchy je stále nevyléčitelné. Výzkum sice přináší částečné úspěchy, ale ty většinou mají k běžné klinické praxi stále poměrně daleko. Největší pokroky se zatím ukazují u lidí s neúplnou míšní lézí, tedy u lidí, kteří mají částečně zachovanou pohyblivost, a jde u nich spíš o to, jak tuto schopnost podpořit či stimulovat.

Určitě však svým konstatování nechci podceňovat význam výzkumu ani využití dostupných moderních technologií. Ty dokážou zlepšit kvalitu každodenního života v důležitých oblastech – vyprazdňování, držení těla, pohybu či asistenci. Přesto žádný ze současných směrů zatím nenaplnuje kýžený cíl: návrat ke stavu před poraněním míchy. A zatím to bohužel stále nevyplývá, že jde o dosažitelnou metu.

V Centru Paraple se u našich klientů denně setkáváme s nadějí, že věda konečně posune hranice, ale také s vědomím, že největší síla ke změně zůstává v člověku samém. Nejde o to ztratit naději na možné zlepšení nebo posun v léčbě, ale o to nepropásnout čas, kdy i s poraněním míchy můžeme prožít naplněný život.

Profesor Vladimír Beneš, uznávaný český neurochirurg, opakovaně říká, že šance na úplné vyléčení lidí po poranění míchy dnes prostě neexistuje. U jejího úplného přerušení jde podle něj o konečný stav. S určitým nadhledem připomíná, že: „Už od dob Imhotepa, což byl lékař a architekt faraona Džosera, platí, že poranění míchy je onemocnění, s nímž se nedá bojovat. A to platí dodnes.“

Na druhé straně stojí motto nadace Wings for Life, kterou založili motocyklista Heinz Kinigadner a zakladatel společnosti Red Bull Dietrich Mateschitz poté, co Kinigadnerův syn utrpěl úraz míchy: „Spinal cord injury must become curable“ (pozn.: poranění míchy musí být jednou vyléčitelné). Toto heslo vyjadřuje hlavní poslá-

Japonsko: Když buňky znovu ožívají

V Tokiu se tým Keio University pustil do něčeho, co by ještě před deseti lety patřilo spíš do oblasti science fiction. Pomocí tzv. iPS buněk, tedy buněk přeprogramovaných zpět do stavu, kdy se mohou stát „čímkoli“, tam lékaři transplantují do míchy pacientů nově vytvořené nervové buňky. První výsledky jsou opatrně nadějné: u některých lidí se subakutním poraněním, tedy několik týdnů po úrazu, se objevilo zlepšení pohybu a citlivosti. Testy však zatím proběhly jen na malém počtu pacientů.

Japonsko je v současné době světovým lídrem v tomto typu výzkumu, a to především díky legislativě, která umožňuje rychlejší přechod „z laboratoře do praxe“.

Izrael: Nová mícha z vlastních buněk

Výzkumníci v Tel Avivu pracují na vytvoření umělé míchy z vlastních buněk pacienta. Pomocí biotiskárny a speciálního „živého lešení“ dokážou z buněk vytvořit třírozměrnou strukturu, která by mohla nahradit poškozený úsek míchy.

Tento výzkum je ve fázi, kdy čeká na povolení prvních implantací u lidí. Nicméně dosud provedené laboratorní výsledky na zvířecích modelech jsou slibné. Pokud se tato metoda osvědčí, mohla by jednou nabídnout řešení i lidem s úplným přerušením míchy, tedy těm, kde je naděje na vyléčení zatím nejmenší.

Švýcarsko: Když mozek přestane brzdit

Profesor Martin E. Schwab z Curychu už desítky let zkoumá, proč se nervy po poranění míchy „bojí růst“. Jeho tým objevil protein Nogo-A, který jejich regeneraci brzdí. V klinické studii NISCI proto testují protilátku, která tuto „brzdu“ dočasně vypne a umožní nervovým vláknům znovu rašit. Dosavadní výsledky ukazují, že to funguje, alespoň u části pacientů v akutní fázi.

Souběžně s tím běží i rozsáhlá kohortová studie SwiSCI, která sleduje stovky lidí po úrazu míchy a pomáhá pochopit, jak se jejich život mění nejen z hlediska medicíny, ale i psychiky, prostředí a společnosti.

USA: Mozek, nervus vagus a síla opakování

Ve Spojených státech zkoušejí jinou cestu, při které využívají schopnost mozku znovu se učit. Tým z University of Texas implantuje vybraným pacientům s neúplným poraněním míchy stimulator bloudivého nervu (*nervus vagus*). Ten pak při rehabilitaci jemně „nakopává“ mozek a pomáhá mu navázat nová spojení. Pacienti, kteří kombinovali takovou stimulaci s intenzivním cvičením ruky, dosáhli výrazného zlepšení motoriky i jemné koordinace.

Tato metoda by se mohla stát v běžné praxi doplňkem rehabilitace již v blízké budoucnosti.

Pavla Jendelová: K regeneraci míchy nás nedovede zázrak, ale trpělivá vědecká práce

Ve svém výzkumu se zabývá regenerací nervové tkáně po poranění míchy. Jaké překážky brání regeneraci neuronů, kam se v posledních letech posunul český výzkum a proč cesta k funkční obnově míchy nebude revolucí, ale trpělivým skládáním mozaiky? O tom všem hovoří docentka Pavla Jendelová, přední česká neurovědkyně, v následujícím rozhovoru.

Jak jste se dostala k výzkumu míchy a kmenových buněk?

Pocházím z rodiny vědců, oba rodiče pracovali ve výzkumu, takže jsem v tom prostředí vyrůstala přirozeně. Po studii jsem nastoupila k profesorce Evě Sykové a zabývala se původně zcela jinými tématy, měřením velikosti mezibuněčného prostoru v nervové tkáni. K míšní problematice jsem se dostala až později, když se profesorka Syková začala zajímat o využití kmenových buněk. Od té doby se věnuji především výzkumu regenerace nervové tkáně po poranění míchy.

Vaše práce se tedy soustřeďuje spíše na základní výzkum než přímou klinickou aplikaci?

Ano, já nejsem lékař, jsem přírodovědec. Můj úkol je porozumět buněčným mechanismům a hledat způsoby, jak překonat bariéry, které brání regeneraci nervů. My už dnes víme, proč nervy po poranění míchy neregenerují. Ted' se snažíme přesvědčit buňky, aby znovu začaly růst, jako během embryonálního vývoje.

Jaké konkrétní přístupy v současnosti zkoumáte?

Zaměřujeme se především na genovou terapii. Pomocí virových vektorů přenášíme do neuronů geny, které jim

vracejí schopnosti, jež během vývoje ztratily. Například umíme neuronům znovu dodat a aktivovat receptory, které jim umožňují „poznat“, po čem mají růst. U potkanů se nám díky tomu podařilo docílit regenerace senzorických nervových vláken na vzdálenost čtyř až pěti centimetrů, což je v základním výzkumu významný úspěch.

To zní jako velký krok vpřed. Dá se tento princip využít i u motorických neuronů?

Tam je situace mnohem složitější. Motorické neurony, které ovládají pohyb, jsou extrémně specializované a mají velmi komplikovanou strukturu. Komunikace mezi jejich částmi je obtížná, takže přimět je k regeneraci je nesrovnatelně těžší než u senzorických buněk. A právě to je teď naše hlavní výzva.

Určitě sledujete i dění v zahraničí. Vidíte někde významný pokrok?

Každá země má své silné stránky. V oblasti výzkumu mezibuněčné hmoty a regenerace axonů (pozn: výběžků nervových buněk sloužících k přenosu vzruchů) patří mezi špičky Cambridge, ve Švýcarsku zase tým profesora Martina E. Schwaba dotáhl některé postupy až do klinických studií. Japonsko jde silně cestou kmenových a indukovaných pluripotentních buněk (pozn.: představují možný zdroj obnovy při náhradě poškozených nebo nemocných tkání), tam dokonce vznikl celý ústav zaměřený právě na jejich klinické využití.

Jak si u nás stojíme v mezinárodním porovnání?

Nejsme světoví lídři, ale rozhodně se držíme. Český výzkum má v rámci základní neurovědy velmi dobré jméno. Naše výsledky s integriny a senzorickými neurony patří mezi mezinárodně uznávané. Hlavní problém je financování, protože věda je běh na dlouhou trať a my musíme většinu prostředků vysoutěžit v grantech.

Jak složité je tyto projekty financovat?

Zčásti nás podporuje Akademie věd, ale většina peněz pochází z grantů, od Grantové agentury České republiky, evropských programů nebo zahraničních nadací. Momentálně máme velký projekt z Operačního programu Jan Amos Komenský. Ale i tak je to někdy spíš boj s byrokracií než s vědou. Nejhorší je vysvětlovat úředníkům, že třeba určitou protilátku prostě nelze „vysoutěžit“, protože funguje jen ta jedna.

Když se ohlédnete za posledními pětadvaceti lety výzkumu v oblasti neurověd, co považujete za největší úspěch?

Rozhodně schopnost zregenerovat senzorická vlákna přes místo míšního poranění. To, že se nerv dokáže obnovit na takovou vzdálenost, jsme dřív považovali za nemožné. Zároveň mě těší, že se postupně skládá celkový obraz, který ukazuje, jak jednotlivé mechanismy spolupracují. Věda není o revolucích, ale o trpělivém skládání mozaiky. Každý objev je jeden kámenek na cestě k cíli.

Co považujete za realistický cíl výzkumu v oblasti obnovy nervové tkáně?

Nemyslím si, že dojde k náhlému zázraku. Ale věřím, že kombinací přístupů, biologických, genetických i technologických, se podaří významně zlepšit kvalitu života lidí po poranění míchy. Třeba obnovení kontroly nad vyprazdňováním nebo potlačení neuropatické bolesti může mít obrovský dopad.

Máte profesní sen?

Asi ten, aby se některý z našich výsledků opravdu dostal do klinické praxe, aby pomohl lidem. Článek v prestižním časopisu potěší, ale mnohem víc by mě těšilo, kdyby z našich poznatků vznikla skutečná léčebná metoda.

Co vám pomáhá vyvažovat tak náročnou práci?

Hory. Chodím po nich moc ráda. Vyčistí mi hlavu a připomenou, že i v přírodě je všechno dokonale propojené a že právě v té dokonalosti hledáme inspiraci pro obnovu míchy.

Pavla Jendelová

Vedoucí Oddělení regenerace nervové tkáně v Ústavu experimentální medicíny Akademie věd České republiky. Vystudovala Přírodovědeckou fakultu Univerzity Karlovy, doktorát získala v oboru neurověd a habilitovala na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Zabývá se výzkumem možností léčby poranění míchy a mozku pomocí kmenových buněk, genové terapie a moderních biomateriálů. Její tým spolupracuje s mnoha mezinárodními laboratořemi, včetně Univerzity v Cambridge.

V současnosti koordinuje projekt Excelentní výzkum v regenerativní medicíně, zaměřený na obnovu nervové tkáně, léčbu neurodegenerativních onemocnění a podporu hojení obtížně se regenerujících tkání.

Je autorkou více než dvou set odborných publikací, držitelkou několika patentů a ocenění, včetně Top Women 2024 časopisu Forbes.

Radek Kaiser: Neurochirurgie vás nikdy nepřestane učit pokoře

K setkání s profesorem Radkem Kaiserem, předním českým neurochirurgem působícím v Oxfordu, mě přivedl rozhovor, který jsem si přečetl na jaře na portálu iDNES.cz. Už tehdy jsem měl v hlavě téma pro toto vydání – o pokrocích v léčbě lidí s poraněním míchy. Zkusil jsem panu profesorovi napsat a on mi k mému překvapení rychle odpověděl. O několik dní později jsme se potkali osobně.

A tak vám můžu představit další zajímavou a inspirativní osobnost a její pohled na léčbu poranění míchy a s ním související komplikace, tentokrát z perspektivy operačního sálu a laboratoří neurochirurgie.

Jaká byla vaše cesta k neurochirurgii?

Už jako dítě jsem chtěl být lékařem. Po studiu medicíny mě zaujala chirurgie, ale nevěděl jsem, který konkrétní obor si vybrat. Rozhodla stáž ve Vídni, kde jsem poprvé viděl neurochirurgii v praxi. Bylo to fascinující.

Po promoci jsem nastoupil do Vinohradské nemocnice, kde jsem zůstal šest let, a pak jsem odjel na roční stáž do Nottinghamu, kde sídlí jedno z největších center páteřní chirurgie v Evropě. Tam jsem získal zkušenosti a kontakty, které mě později přivedly až do Oxfordu, kde teď působím.

Věnujete se především páteřní chirurgii. Co všechno tento obor zahrnuje?

Páteřní chirurgie vznikla na pomezí ortopedie a neurochirurgie. Zabývá se vším: od úrazů přes deformity, nádory až po degenerativní onemocnění páteře. Kombinuje jak rozsáhlé výkony zahrnující odstraňování celých obratlů a stabilizační operace pomocí kovových šroubů a tyčí, tak i velmi jemné zákroky prováděné pod operačním mikroskopem. Zde využívám své rozsáhlé zkušenosti s klasickou neurochirurgií a chirurgií periferních nervů, což je mikrochirurgie v milimetrových měřítkách. Je to fascinující obor, který propojuje technickou preciznost, znalost nervového systému a schopnost pracovat s velmi zranitelnou strukturou lidského těla.



Jak vnímáte možnosti léčby poranění míchy?

Jsem skeptický vůči biologické léčbě, zejména léčbě týkající se využití kmenových buněk. Mícha není orgán, který lze jednoduše „opravit“. I když si ji lze podobně jako periferní nerv na končetinách představit jako svazek kabelů, její stavba je mnohem komplikovanější. Přerušený nerv umíme chirurgicky spojit a on pak může znovu regenerovat. U míchy je však tento proces velmi odlišný kvůli její rozdílné buněčné stavbě a přerušená vlákna zde prostě neprorostou tak, aby došlo k funkčnímu propojení. Tělo se regeneraci brání, vzniká gliová jizva a látky, které růst blokují. Kmenová buňka tento proces nemůže zvrátit. Přesto se o tom mluví jako o zázraku, ale podle mě to spíš živí falešnou naději. Věřím, že větší šanci přinášejí technologické přístupy – neurostimulace, mozkové implantáty, exoskeletony. To je směr, který už teď ukazuje reálné výsledky.

Jak daleko jsme podle vás od běžného využití těchto technologií?

Stále jsme na začátku, ale postup je neuvěřitelný. Před několika lety to byla jen teorie, dnes už existují první pacienti s implantáty, kteří dokážou ovládat své tělo pomocí myšlenek. Bude to vyžadovat čas, hlavně kvůli bezpečnosti. Například dlouhodobé účinky elektrod v mozku zatím nikdo přesně nezná. Ale tohle je, podle mě, budoucnost léčby těžkých neurologických postižení.

Jak se díváte na otázku etiky a bezpečnosti nových technologií – třeba implantátů nebo čipů?

Každý zásah do mozku nebo míchy má svá rizika. I když nic neresekujete, implantace elektrod může vyvolat epilepsii nebo jiné komplikace. Navíc nevíme, jak se tyto implantáty budou chovat po letech. A samozřejmě, stejně jako každé bezdrátové zařízení, může být teoreticky zneužitelné. Medicína by proto měla postupovat s respektem a pokorou, ne všechno, co umíme technicky, je hned vhodné pro člověka.

V Oxfordu se podílíte také na výzkumu neuropatické bolesti. O co přesně jde?

Jsem součástí týmu, který se zabývá vznikem neuropatické bolesti na buněčné úrovni. Díky operacím nádorů páteře máme možnost odebírat lidská míšní ganglia, která obsahují senzorické buňky, ty, které přenášejí vjemy z těla do mozku. V laboratoři pak zkoumáme jejich chování, reakce a hledáme, jakými mechanismy vzniká bolest. Cílem není jen vývoj nových léků, ale hlavně pochopení samotné podstaty neuropatické bolesti.

Existují chirurgické možnosti, jak bolest ovlivnit?

Ano, například u pacientů s lézí pažní nervové pleteně (brachiálního plexu), kde dojde k vytržení nervových kořenů z míchy. Ti mohou mít tzv. deafferentační bolesti, podobné fantomovým bolestem. Pokud selže farmakologická léčba, provádí se operace zvaná DREZ termokoagulace. Je to složitý a invazivní zákrok, při kterém se cíleně zasáhne oblast míchy, kde vzniká patologický signál. Když se správně indikuje, má velmi dobré výsledky.

Váš přístup k pacientům je často spojován s důrazem na psychiku pacienta a naději. Proč?

Protože bolest a naděje spolu úzce souvisejí. Chronická bolest člověka psychicky ničí, a pokud ztratí víru, že mu něco může pomoci, přestává fungovat i léčba. Lékař musí umět mluvit citlivě a pravdivě. Když pacientovi po operaci míšní léze řeknete: „Už nikdy nebudete chodit,“ tak mu vezmete smysl pokračovat. Naděje je důležitá, ale musí být reálná.

Co vás na vaší práci nejvíc baví?

Ta kombinace vědy, přesnosti a lidskosti. Neurochirurgie je obor, který vás nikdy nepřestane učit pokoře. Každý zásah je zásah do podstaty člověka. A to, že někdy můžeme přinést úlevu, i když ne vyléčení, je pro mě největší smysl té práce.

Radek Kaiser

Absolvoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy a postgraduální studium neurověd na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

V roce 2007 začal pracovat na Neurochirurgické klinice Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, od roku 2015 na Neurochirurgické a neuroonkologické klinice Ústřední vojenské nemocnice Praha. Absolvoval stáže v Rakousku, Německu, Súdánu a Velké Británii. Od roku 2023 působí v Univerzitní nemocnici Oxford.

Je hlavním autorem knihy *Chirurgie hlavových a periferních nervů s atlasem přístupů*, publikoval více než devadesát vědeckých prací.

Je předsedou Komise pro vzdělávací program EURO-SPINE a je pravidelně zván jako řečník na zahraniční kongresy. Za vědeckou činnost obdržel mnohá ocenění včetně Mimořádné ceny rektora Univerzity Karlovy a Stříbrné medaile Univerzity Karlovy. V roce 2025 byl jmenován hostujícím profesorem neurochirurgických věd na Oxfordské univerzitě. ●

Vážím si nejen toho, co mám, ale i sama sebe

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

Moje rodina a přátelé pro mě znamenají hodně. Moje maminka byla a je mou největší oporou. Snesla by mi modré z nebe a zároveň mi od malička dávala pocit, že mám žít svůj život bez ohledu na to, jak komplikovaný může být. Podporovala mě vždy ve všem, pro co jsem se nadchla.

Dětství jsem strávila v lázních, kde jsem poznala mnoho lidí. Hodně mi dala také základní škola. Navštěvovala jsem běžnou školu, kde jsem se setkala i s tím, že ne každý přijímá lidi, kteří se vymykají standardu. Jsou lidé, kteří hledají rozdíly, kde se dá. A jako dítě chcete co nejvíce zapadnout. Teď, když dospívám, vím, že to není o tom přizpůsobit se ostatním, ale mít rád sám sebe. Díky tomu mám i zdravější vztah k druhým.

Cítím se teď víc v klidu. Pořád jsem to já. To mi hodně pomáhá a nepropadám tolik úzkostem ani depresím. Zaměřuji se na to, co je pro mě důležité, co mě dělá šťastnou, a obklopuji se dobrými lidmi. Aktuálně studuji uměleckou školu. Moc mě baví umění a ráda bych si v něm našla svou cestu, svůj styl, ať už by to byla práce s malbou, keramikou, nebo třeba focení a práce s videem.

Obecně se moc ráda učím. Proto mám také ráda cestování, poznávání nových kultur a lidí. Inspiruje mě setkávat se s lidmi, naslouchat jim a být součástí nějaké skupiny. Pokud se cítím dobře a bezpečně, bavím se pak s každým. V Parapleti je mnoho zajímavých lidí a tolik příběhů, ani jsem nevěřila, co všechno se může stát a jak nebezpečný může život být. Každý žije svůj příběh, a přesto vidím, že to pro ně není konec světa. Obohacující je i to, že lidé nacházejí odvahu své příběhy sdílet. Sleduji na Instagramu jednu hendikepovanou krasobruslařku z Itálie, její příběh je pro mě velmi inspirující. Se svým partnerem se dostali až na paralympiádu a je krásné sledovat, jak spolu fungují a jakou jsou si oporou.



Karolína (19)

Stejně inspirativní jsou pro mě i lidé, kteří v Parapleti pracují. Všichni jsou milí a sympatičtí. Líbí se mi, jak spolu komunikují s respektem. Komunikace je klíčem k tomu, jak být spolu. Někdy stačí jen pozdrav, aby člověk cítil opravdový zájem, a to vás může vytáhnout z temnoty. A je jedno, jestli jste nebo nejste na vozíku, protože každý něco řeší, a jsou lidé, kteří mají opravdu velké problémy.

Mám pocit, že jsem pořád v pohybu, většinou se zastavím až na konci dne a často mě překvapuje, co všechno moje tělo zvládne. Uvědomuji si, jak dobře na tom jsem, když vidím, že se někdo ani nepostaví nebo nezvedne ruce.

Upřímně jsem na sebe pyšná. Musela jsem do toho dorůst, vážit si nejen toho, co mám, ale i sama sebe. Dříve jsem se cítila neúplná, ponížená a trapná. Samozřejmě i teď někdy přemýšlím nad životem, ale cítím se svobodně. ●

„Znovu jsem poprvé prožil veselé Vánoce. Díky vám.“

Tomáš

Věnujte lidem po poranění míchy radost a naději. I jednorázový příspěvek jim pomáhá prožít podobná poprvé.

Podpořte nás na darujme.cz/paraple





FOTOSERIÁL

Sluchátka (ne)jsou pro každého aneb S individuálním přístupem jde všechno

text **Zuzana Gregorová**, vedoucí terapie ruky Centra Paraple |
foto **Petr Hricko**, archiv 3D tisk (www.printables.com)

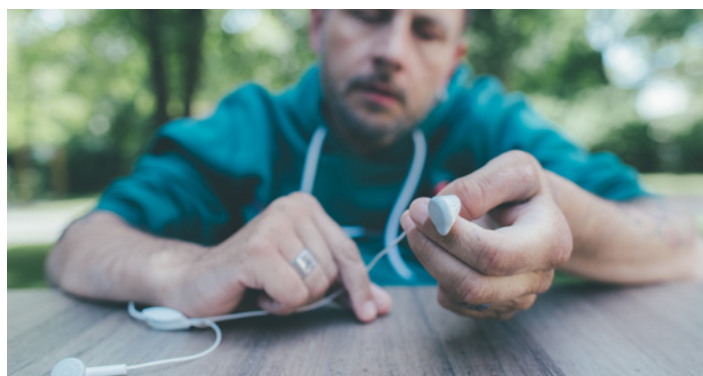
Pecky, špunty, na hlavu, supraaurální, v brýlích... Řeč je stále o tomtéž, o sluchátkách. Jejich prostřednictvím dnes nejen pohodlně telefonujeme nebo posloucháme hudbu, ale také bezdotykově ovládáme mobilní telefony, prvky chytré domácnosti či diktujeme texty e-mailů. Jsou tedy velkým pomocníkem. Nicméně použití každých sluchátek, drátových i bezdrátových, s sebou nese poměrně hodně jemných pohybů rukou a prstů. Běžně si to člověk pravděpodobně vůbec neuvědomí, ale lidem s omezenou hybností horních končetin to přináší určité obtíže, protože zdaleka ne každá sluchátka jsou „tetrahandfriendly“. Jak tedy na jejich výběr a používání, pokud máte z různých důvodů sníženou svalovou sílu stisku, chybí vám rozsah pohybu v kloubech nebo máte porušenou citlivost prstů?

Jak zvýšit soběstačnost při používání sluchátek. Praktické tipy pro tetraplegiky

Vyjmutí sluchátek z nabíjecího pouzdra, použití nabíjecího kabelu nebo zasunutí napájení do zásuvky je pro tetraplegiky mnohdy skutečně složitý úkol. Jeho řešení je závislé na zbylých schopnostech rukou.

Existuje však mnoho vychytávek, jak snáze řešit manipulaci se sluchátkami nebo jejich nabíjení.

- Nebojte se pro manipulaci či přidržení použít ústa/rty nebo zuby.
- Zkuste využít vlastní tělo nebo předměty kolem sebe jako opěrnou plochu při manipulaci se sluchátkami.
- Upravte v konkrétním místě povrch těla sluchátek, jejich pouzdro nebo kabel tak, aby se zvýšilo tření mezi předmětem a vašimi prsty, dlaní nebo hranou ruky.
- Vyměňte zasouvací nabíjecí kabel za magnetický.
- Doplněte nabíjecí kabel o zpevnění (aby se neohýbal) nebo o zesílení (pro snadnější úchop).
- Pořídte si nabíjecí dok nebo powerbanku pro usnadnění nabíjení (vyhnete se složitostem při zasouvání nabíjecího kabelu do sluchátek/pouzdra nebo do zásuvky).
- Objevujte a testujte pomůcky pro usnadnění úchopu a manipulaci (např. nechte si v Centru Paraple vyrobit individuální pomůcku na 3D tiskárně).



Různorodě tvarované koncovky pro zajištění stabilní pozice napájecích kabelů mezi prsty nebo v ruce při jejich zasouvání jsou praktickou pomůckou jejichž vytištění na 3D tiskárně je rychlé a jednoduché.

Úchop může být snadnější i díky reliéfní úpravě pomůcky vytištěné na 3D tiskárně. Projektovat se dají individuálně umístěné prohlubně nebo ergonomické tvarování a zesílení objemu jen tam, kde je to třeba.

I malá změna může výrazně zvýšit soběstačnost

S řešením různých omezení, která plynou z typu vašeho postižení, vám v rámci pobytu (sociálně-rehabilitačního i zdravotního) v Centru Paraple pomůže ergoterapeut, terapeut ruky nebo instruktor nácviku soběstačnosti. Tento problém je možné konzultovat i mimo pobyt, v ergoterapeutické poradně.

Nabídneme vám osvědčené triky a tipy, jak si používání sluchátek zjednodušit. Mnohdy stačí pouze jejich opatření protiskluzovým povrchem pro snížení nároků na úchop, držení a manipulaci nebo doplnění o místní zesílení úchytu. Pomoci mohou také šikovně umístěná očka (kroužky, smyčky) či karabiny na samotné tělo sluchátek nebo jejich pouzdra.

Jak to prakticky probíhá?

Terapeut ruky pečlivě zhodnotí funkci vašich rukou, způsob úchopu, manipulační schopnosti a probere s vámi vaše další požadavky. Navrhne úpravu předmětu, v tomto případě sluchátek, či vytvoření individuální pomůcky. Nejprve jde o testovací verzi (z termoplastu). Po jejím vyzkoušení a potvrzení „správné cesty“ se pustí do vytvoření finálního produktu. K tomu může využít množství různorodých materiálů – od klasické kůže přes měkké ortotické materiály, silikonové hmoty, protiskluzové materiály, termoplasty nebo kovové komponenty.

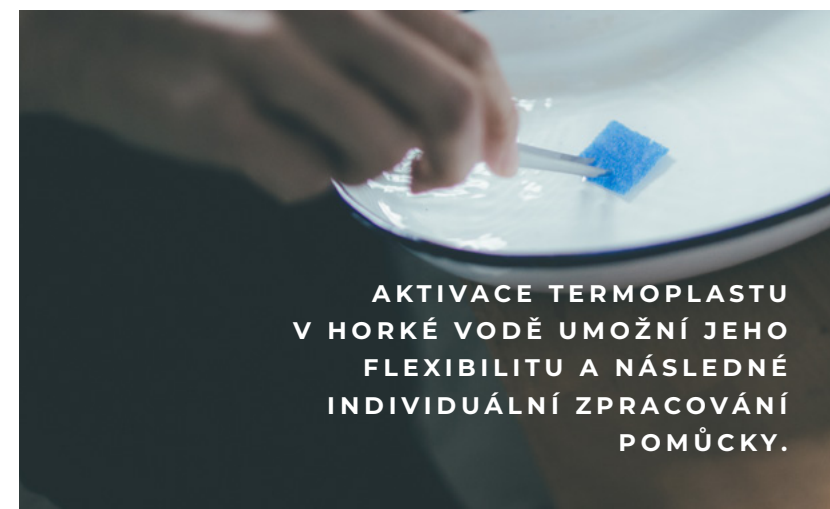
Pro vytvoření pomůcky sloužící k náhradě chybějící funkce ruky lze využít i technologie 3D tisku. V této oblasti aktuálně spolupracujeme s 3D designérem Vojtěchem Vydrželem, který pomáhá s realizací pomůcek vyžadujících hlubokou zkušenost při práci s programy na 3D modelování. V rámci navrhování nových pomůcek nebo úprav tak vznikají i unikátní individualizované předměty s ergonomickým tvarem, přijatelnou hmotností a příjemným estetickým dojmem.

„Stará sluchátka nemusíte nutně vyměňovat za nová. Dají se totiž doplnit o různé prvky, které vám manipulaci s nimi usnadní a díky tomu je budete moci používat dál.“

**ZUZANA GREGOROVÁ,
TERAPEUTKA RUKY**

Věděli jste, že...

První sluchátko spatřilo světlo světa v roce 1876? Skotsko-americký vědec a vynálezce Alexander Graham Bell tehdy odstartoval komunikaci na dálku pomocí akustického telegrafu.



Co na těch sluchátkách všichni mají?

- **Soukromí a koncentrace**
Posloucháte si, co chcete, jste ve své bublině, můžete se soustředit, nerušíte své okolí.
- **Mobilita**
S poslechem nebo komunikací se můžete zároveň pohybovat a vykonávat běžné činnosti, jako jsou např. přesuny nebo oblékání.
- **Soběstačnost**
Vyřídíte si, co potřebujete, třeba naplánujete asistenci pro konkrétní aktivity.

Sluchátka ano, ALE...

- **Chraňte si sluch**
Hlasitý poslech nad 85 dB může poškodit sluch stejně jako nepřetržité používání sluchátek, které může zvyšovat riziko infekce ucha, bolestí hlavy nebo migrény (náhlavní sluchátka).
- **Myslete na bezpečnost**
Sluchátka vás izolují od okolí. To může být rizikové zejména v dopravě, při jízdě venku nebo při sportu.
- **Nepřetěžujte své smysly**
Nadměrné používání sluchátek může vést k únavě, snížené schopnosti relaxovat a soustředit se bez podnětů, což může mít negativní vliv na pozornost a mentální výkon. ●

PARALAB

Asistivní technologie – cesta k větší svobodě v každodenním životě

text **Andrea Němcová**, vedoucí ergoterapeutů Centra Paraple, garantka
tématu Asistivní technologie v ParaLabu | foto **Petr Hřícko**

V Centru Paraple neustále hledáme cesty, jak lidem s míšním poraněním co nejvíce usnadnit běžný život a vrátit jim možnost být aktivní a soběstační. Jednou z oblastí, na kterou se zaměřujeme také v rámci ParaLabu jsou asistivní technologie – chytré pomůcky a technická řešení, které pomáhají tam, kde samo tělo nestačí. Jejich hlavní cíl je jasně daný: umožnit lidem s poraněním míchy žít co nejplnohodnotněji. Čím se tedy zabýváme a co to znamená přímo v praxi?

Technologie boří bariéry

Asistivní technologie jsou široký pojem. My se soustředíme především na to, co je pro naše klienty nejpodstatnější – komunikaci a ovládání techniky.

Mnoho z nás si možná ani neuvědomí, že pro lidi s poraněnou krční míchou, kteří mají výrazně zasaženou funkci horních končetin, mohou být motoricky nemožné i takové věci, jako je telefonování nebo psaní zpráv. Moderní technologie ale dokážou odstranit i tyto bariéry – například pomocí hlasového ovládání telefonu či počítače nebo prostřednictvím systémů ovládaných pohybem očí.

Dalším velkým krokem vpřed na poli samostatnosti jsou pro naše klienty například polohovací lůžka s hlasovým ovládáním, která jim umožňují měnit polohu bez pomoci asistenta. Takové lůžko je mimořádně důležité především pro lidi, kteří běžné polohovací lůžko sami ovládat nezládnou. Nejen že se díky této automatizaci zvyšuje jejich komfort i pocit bezpečí, ale také se tím výrazně snižují náklady na noční asistenci.

Proč je to důležité

Mnohdy to už ani nevnímáme, ale technologie, které nám zjednodušují život používáme a využíváme všichni – od chytrých telefonů po automatické dveře. Pro lidi s poraněním míchy však asistivní technologie znamenají jen komfort, ale především zachování zdraví, nezávislost a kontrolu nad vlastním životem. Každá taková změna – třeba právě možnost sám zavolat rodině, napsat zprávu nebo si upravit polohu v lůžku – představuje obrovský krok směrem k větší svobodě.

„Díky ovládání počítače očima můžu zase komunikovat se světem.“

P. B.

„Poprvé po úrazu jsem si mohl sám upravit polohu, aniž bych někoho musel volat.“

F. S.

„Asistivní technologie jsou jednou z mnoha oblastí, kterým se v Parapleti věnuji. Přesto pevně věřím, že každé jednotlivé řešení stojí za to, protože dokáže zlepšit kvalitu života konkrétnímu člověku.“

**ANDREA NĚMCOVÁ, VEDOUcí
ERGOTERAPEUTŮ CENTRA PARAPLE
A GARANTKA TÉMATU ASISTIVNÍ
TECHNOLOGIE V PARALABU**

Jak a kam dál

Technologie se neustále a neuvěřitelně rychle vyvíjejí a my v Parapleti chceme být i nadále u toho. Sledujeme novinky, testujeme je a hledáme způsoby, jak je co nejlépe a nejúčinněji zapojit do života našich klientů.

Zároveň ale víme, že mnohé z těchto pomůcek jsou finančně nákladné. Proto je důležité, že existují různé nadace a organizace, které mohou pomoci s jejich pořízením, aby byly dostupné pro lidi, kteří je skutečně potřebují. Také v této oblasti umíme našim klientům poradit a nasměrovat je. ●

ParaLab

Vlastní výzkum, sdílená praxe, lepší péče o lidi s poraněnou míchou – to je ParaLab. Jde o výzkumně-vzdělávací platformu, která prohlubuje cíle Centra Paraple. Na její činnosti se podílejí kolegyně a kolegové téměř všech odborností, které se v Centru Paraple věnují lidem po poranění míchy.

Díky ParaLabu rozvíjíme péči v mnoha oblastech:

- Asistivní technologie
- Bolest
- Dekubity
- Respirační problematika
- Intimní život
- Spánek
- Terapie ruky
- Vertikalizace a lokomoce
- Virtuální realita
- Vyprazdňování
- Zdravý životní styl

Více na www.paraple.cz/paralab/.

Stanovení rizika autonomní dysreflexie. Vyšetření ve Fakultní nemocnici Motol

text **Jiří Kříž**, primář Spinální jednotky Fakultní nemocnice Motol | foto **Archiv Spinální jednotky Fakultní nemocnice Motol**

Lidé s míšním poraněním často čelí specifickým zdravotním problémům. Jedním z nich je autonomní dysreflexie. Všem, kteří mají míšní lézi nad úrovní šestého hrudního obratle (T6) – tedy těm, u nichž se může tento stav rozvinout –, je určeno vyšetření, které nabízíme na Spinální jednotce Fakultní nemocnice Motol. Jde o specializované vyšetření autonomních funkcí, které umožňuje zhodnotit riziko vzniku autonomní dysreflexie a komplikací s ní spojených.

Autonomní dysreflexie je závažný, přesto však stále často podceňovaný stav, který může ohrozit život lidí s poraněnou míchou. Jehočasné rozpoznání a prevence jsou přitom klíčem k bezpečnějšímu a kvalitnějšímu životu. Využijte ho!

Co je autonomní dysreflexie?

Důvodem vzniku autonomní dysreflexie je porušená funkce autonomního nervového systému. Tento systém

řídí automatické tělesné funkce nezávisle na naší vůli, například dýchání, srdeční činnost nebo trávení. Jedna z jeho částí, tzv. sympatikus, zrychluje srdeční frekvenci a zvyšuje krevní tlak. Po poranění míchy dochází k přerušení nervových drah, které spojují mozek s autonomním nervovým systémem. Následkem přerušení těchto drah se nervové buňky tvořící sympatikus stávají přehnaně citlivými na jakýkoli silný a tělu nepříjemný podnět pod úrovní poranění (například bolest, tlak

nebo podráždění, které člověk kvůli ztrátě citu nevnímá).

Podrážděné sympatické neurony uvolní velké množství noradrenalinu – stresového hormonu, který způsobí zúžení krevních cév. Pokud je mícha přerušena nad šestým hrudním obratlem, dochází k tomuto zúžení nejen v dolních končetinách, ale i v břišních orgánech. Takto rozsáhlé zúžení cév způsobí extrémní nárůst krevního tlaku. Organismus se brání vysokému krevnímu tlaku zpomalením srdeční frekvence a rozšířením cév. Toto rozšíření cév však může kvůli přerušným nervovým drahám proběhnout pouze nad úrovní poranění, tedy v obličeji, krku a horních končetinách. Krevní tlak kvůli přetrvávajícímu zúžení cév v dolní části těla zůstává velmi vysoký – může dosáhnout až 250–300 mmHg. A takové hodnoty představují vážné riziko krvácení do mozku nebo srdečního infarktu.

Co může autonomní dysreflexii vyvolat?

Příčinou vzniku autonomní dysreflexie může být jakékoli podráždění pod úrovní míšní léze. Nejčastěji to je přeplněný močový měchýř nebo konečník. Dysreflexie se ale může rozvinout i během cévkování močového měchýře nebo v průběhu vyprazdňování střeva. Dalšími dráždivými podněty je například dekubit, zarostlý nehet, zlomenina, ale také pohlavní styk, porod či kojení. Je zřejmé, že ve většině případů nemusí být kvůli ztrátě citlivosti zdroj dráždění známý a někdy je obtížné jej odhalit. Na riziko autonomní dysreflexie je třeba myslet i během různých operačních zákroků, které se provádějí na dolní polovině těla.

Jak se autonomní dysreflexie projevuje?

Příznaky, které nás mohou upozornit na rozvoj autonomní dysreflexie, jsou především spojené s kompenzačním rozšířením cév nad úrovní míšní léze. Může se jednat o mrazení, brnění, zarudnutí nebo pocení v obličeji a na krku nebo o husí kůže. Závažnějším příznakem je pak prudká pulzující bolest hlavy, případně bušení srdce, nevolnost nebo pocity úzkosti. Závažným problémem je, že až ve 40 % případů může autonomní dysreflexie probíhat bez zjevných příznaků – člověk tedy necítí bolest hlavy ani pocení, a přesto je v důsledku vysokého krevního tlaku ohrožen závažnými komplikacemi.

Proto by měl každý člověk s míšní lézí nad šestým hrudním obratlem absolvovat vyšetření, které zhodnotí

přítomnost příznaků autonomní dysreflexie v závislosti na zvýšení krevního tlaku. Podle výsledků lékař stanoví riziko případných komplikací a společně s pacientem nastaví odpovídající preventivní opatření.

Co se děje před vyšetřením?

Důležité je, aby klient den před vyšetřením vyprázdnil střeva pro něj obvyklým způsobem. Při samotné návštěvě ambulance je třeba mít rovněž vyprázdněný močový měchýř. Následně lékař probere s klientem spouštěče autonomní dysreflexie, její příznaky a frekvenci. Dále klient vyplní dotazník zaměřený na autonomní dysfunkce po poranění míchy a podepíše informovaný souhlas s vyšetřením.

Jak vyšetření probíhá?

Při vyšetření klient leží na levém boku a je připojen k přístroji Finapres, který měří kontinuálně krevní tlak pomocí manžety na prstu ruky. Po jedné minutě záznamu klidového krevního tlaku jsou aplikovány dva dráždivé podněty. Nejdříve je provedeno píchnutí špendlíkem v oblasti poblíž konečníku a poté s odstupem 20–30 sekund lékař zavede do konečníku prst a stiskne jeho stěnu.

Vyhodnocení vyšetření a nastavení opatření

Během uvedených dráždivých podnětů sleduje lékař u klienta změnu krevního tlaku (nízká, střední, vysoká) a dotazuje se na jeho subjektivní pocity (od žádných po např. brnění, mrazení nebo pulzující bolest hlavy).

Na základě porovnání změny krevního tlaku a intenzity subjektivních příznaků stanoví riziko cévních komplikací, podle kterého klientovi doporučí specifická opatření týkající se prevence a řešení autonomní dysreflexie. ●

MÁTE O VYŠETŘENÍ ZÁJEM?

Pokud chcete vyšetření absolvovat, kontaktujte přímo Jiřího Kříže, primáře Spinální jednotky, telefonicky (224 439 207) nebo e-mailem (jiri.kriz@fnmotol.cz).

Vyšetření probíhá v ambulanci Spinální jednotky Fakultní nemocnice Motol (modrý pavilon, uzel D, patro -1, ambulance č. 3).

O NÁS

Z Branné do Zlaté koruny. S Parapletem na „vodě“

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

V Čechách se první kánoe objevila v roce 1875, ale výrazný rozvoj u nás vodní turistika zažila až v období po vzniku Československa. V roce 1936 byla kanoistika poprvé zařazena na program olympijských her.

Naše ambice na předprázdninovém tematickém programu „Voda“ tak vysoko nesahaly, účastníky jsme se snažili naučit co nejvíce kolem vodáctví a kempování a ukázat jim, že si mohou pobyt v přírodě stále užít.

PONDĚLÍ

První den byl ve znamení příjezdu do kempu Branná, kde jsme založili základní tábor a strávili dvě noci. Původní plán – vyzkoušet pomůcky a upravit je na míru každému klientovi, bohužel zhatil silný déšť, a tak jsme to museli odložit na následující ráno. Později večer se nám ale podařilo společně posedět u ohně, zazpívat si a opéct buřty.

ÚTERÝ

V úterý ráno jsme rozdělili a upravili pomůcky a přesunuli se do Vyššího Brodu, odkud startovalo naše vodácké dobrodružství. Cílem byl asi deset kilometrů vzdálený Rožmberk. Cesta nám za krásného počasí a s dobrou náladou trvala zhruba čtyři hodiny. Po dojezdu jsme se všichni vrátili do základního tábora v Branné.

STŘEDA

Třetí den byl ve znamení „voleje“. Vodáci vědí, o co jde – o úsek stojaté vody, velmi náročný na pádlování. Jeli jsme trasu z Branné na začátek Českého Krumlova. Dvanáctikilometrová trasa nám zabrala většinu dne a klientům vzala hodně sil, takže už se nikdo nechtěl vydat na původně plánovanou prohlídku Českého Krumlova. Všichni jsme raději zůstali v kempu u táboráku.

ČTVRTEK

NEJdelší cesta s NEJvětším počtem jezů nás čekala ve čtvrtek a vedla přes Český Krumlov do Nového Spolí. Celých sedmáct kilometrů nám svítilo sluníčko a nabízelo nám krásné výhledy. Večer nám opět trochu zkomplikoval déšť, ale nezabránil nám společně se rozloučit s „táborovou“ atmosférou.

PÁTEK

V pátek ráno nás opustilo několik klientů, kteří se potřebovali vydat na cestu domů dříve. Zbytek skupiny pokračoval na poslední úsek a část asistentů balila vybavení a připravovala nás na návrat do Prahy.

Klienti si z pobytu odváží mnoho zážitků a zkušeností a potvrzení, že vodáctví, kempování a pobyt v přírodě je možné zvládat a užívat si i po poranění míchy. Jsme rádi, že jsme je mohli na tuto cestu navést. ●

Tematický program „Voda“

Kdy?

2.–6. června 2025

Kde?

horní tok Vltavy

Kdo?

- 7 klientů
- 8 zaměstnanců
- 4 dobrovolníci
- rodinní příslušníci, kteří se chtěli naučit asistenci v konkrétních situacích

Tematické pobyty zaměřené na různé pohybové aktivity jsou nedílnou součástí nabídky služeb Centra Paraple. Slouží ke zvýšení soběstačnosti, udržení zdraví, nabízí možnosti smysluplného trávení volného času, aktivit s rodinou a přáteli a třeba i psychický ventil.

Na všech programech účastníky provázejí naši zkušení terapeuti a asistenti. V letošním roce jsme jich uspořádali šest.

Chcete se o tematických programech dozvědět víc nebo se na nějaký přímo přihlásit? Podívejte se na náš web www.paraple.cz/sluzby/tematicke-pobyty/, kde najdete podrobnější informace a kontakty.



O NÁS

Bud'te s námi i v roce 2026

text **Alexandra Šilhánová**, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto **Lukáš Klingora**

V průběhu roku pořádáme mnoho sportovních, kulturních, společenských a 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.

DUBEN



CESTOVATELSKÝ FESTIVAL
18. 4.

KVĚTEN



BĚH PRO PARAPLE

- Virtuální – celý květen
- Tradiční – 31. 5.

→ www.behproparaple.cz



AUKCE KODL 24. 5.

→ www.aukceproparaple.cz

ČERVEN



**XIV. ODBORNÁ KONFERENCE
A SETKÁNÍ SPINÁLNÍCH
JEDNOTEK V OSTRAVĚ** 4.–5. 6.



SEJDEME SE NA ZAHRADĚ
18. 6.

SRPEN



GOLF PRO PARAPLE 6.–7. 8.

→ www.golfproparaple.cz

ZÁŘÍ



**SCI DAY
(MEZINÁRODNÍ DEN
PORANĚNÍ MÍCHY)** 5. 9.

Akce, jejich místo a čas konání
a program budeme průběžně
doplňovat a aktualizovat, tak
nás sledujte na

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

Těšíme se na setkání! ●

Prioritou jsou pro nás služby pro klienty. Naše rehabilitace zahrnuje sociální, zdravotní i další služby. Díky nim se lidé po poranění míchy učí znovu spokojeněji žít a předcházet zdravotním a jiným komplikacím.

V roce 2026 uspořádáme deset sociálně-rehabilitačních, jedenáct zdravotních a osm tematických pobytů.

www.paraple.cz/sluzby/



O NÁS

Tohle byl **náš rok**

text **Alexandra Šilhánová**, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto **Lukáš Klingora**, archiv Centra Paraple, **Tomáš Lisý**, **Petr Hricko**, **Vojtěch Hájek**, **Tereza Vepřeková**, **Anežka Ema Ferenclová**

Připravili jsme průřez tím, co se u nás letos dělo. Fotky jsme rozdělili do čtyř kategorií – tematické pobyty, sociálně rehabilitační a zdravotní pobyty, akce a paraplecí teambuilding. Naši „galerii“ otevíráme společnou fotkou se Zdeňkem Svěrákem, která vznikla u příležitosti oslavy jeho narozenin. Za krásné fotky děkujeme Anežce Emě Fenclové, Vojtěchu Hájkovi, Petru Hrickovi, Lukáši Klingorovi, Tomáši Lisému, Tereze Vepřekové i kolegům, kteří pořídili momentky na své telefony.





ISCoS 2025: sdílení zkušeností, mezinárodní inspirace a nové směry ve spinální péči

text **Lenka Honzátková**, programová manažerka Centra Paraple,
Iva Hradilová, terapeutka oblasti intimního života Centra Paraple,
David Lukeš, ředitel Centra Paraple | foto **Archiv Centra Paraple**

ISCoS Meeting (setkání členů Mezinárodní společnosti pro míšní léze) je největší celosvětová konference odborníků na poranění míchy. Každý ročník pořádá jiná země sdružení. Letos se setkání uskutečnilo ve švédském Göteborgu.

Konference účastníkům nabídla rozsáhlý program zahrnující prezentaci klinických novinek, mezinárodních výzkumů i aktuálních trendů, které formují spinální péči po celém světě. A také potvrdila, že česká zkušenost má ve světové odborné komunitě své pevné místo.



Předkonferenční program: Ženské zdraví a mezinárodní propojení

V rámci předkonferenčního programu proběhla řada workshopů a přednášek na zajímavá témata. Jedním takovým byla „Menstruace u žen po míšní lézi“, které představila Iva Hradilová, terapeutka oblasti intimního života. Ta společně s kolegyní z Jihoafrické republiky představila také prezentaci „Naked True“ zaměřenou na specifika ženského zdraví a možnosti jeho podpory v rámci ergoterapie. Obě témata vyvolala řadu reakcí a vedla k pozvání na mezinárodní konferenci do Indie zaměřenou na bourání tabu v oblasti ženského zdraví.

NOVÉ PŘÍLEŽITOSTI

Důležitým výstupem letošního setkání ISCoS bylo i zapojení českých odborníků do mezinárodní komunity. Iva Hradilová se stala členkou Výboru odborné skupiny ergoterapeutů.

Hlavní témata: Terapie ruky, spánek, peer mentoring, ergoterapie, stárnutí, stimulace míchy a bolest

TERAPIE RUKY

V jedné z hlavních sekcí konference se účastníci zabývali problematikou rehabilitace ruky.

Zahraniční pracoviště se v současnosti výrazně zaměřují na míšní stimulaci a nervové či šlachové transfery, které představují progresivní přístupy s potenciálem ovlivnit ztracenou či porušenou hybnost, bolest i spasticitu.

Tento trend je inspirací, nikoli novinkou, i pro českou rehabilitační praxi. Konkrétně v oblasti šlachových transferů se Česká republika nachází ve fázi dynamického rozvoje, s podporou výzkumu a tvorby klinických doporučení.

Odborných jednání fyzioterapeutů a terapeutů ruky se za naše centrum účastnila Hana Vateřová, fyzioterapeutka a certifikovaná specialistka terapie ruky. Diskuse potvrdily, že český systém fyzioterapie a ergoterapie dosahuje vysoké odborné úrovně a je plně srovnatelný se světovými standardy.

SPÁNEK

„Nezapomeňte na spánek! Strategie pro rehabilitační centra v péči o pacienty s poraněním míchy a spánkovou apnoí“ byl název workshopu, který poukázal na to, že u lidí s poraněním míchy se velmi často objevují spánkové a dýchací poruchy, které však zůstávají, také velmi často, nerozpoznané a neléčené.

Cílem workshopu bylo ukázat, jak tyto poruchy včas identifikovat a efektivně léčit, a zároveň zdůraznit nutnost začlenění péče o spánek a dýchání do ucelené rehabilitace.

Toto téma obohatili také primář pražské spinální jednotky Jiří Kříž a programová ředitelka Centra Paraple Lenka Honzátková, kteří svým vystoupením rozšířili diskusi o pohled z českého systému rehabilitační a dispenzární péče.

PEER MENTORING

Peer programy jsou dnes považovány za klíčový prvek ucelené rehabilitace. Sdílená zkušenost vrstevníků pomáhá novým klientům lépe zvládat životní změnu, obnovit sebevědomí a udržet motivaci během rehabilitace i po jejím ukončení.

Na konferenci byla jasně zdůrazněna zásadní role peer mentoringu při návratu lidí s poraněnou míchou do běžného života.

STÁRNUTÍ

V odborném bloku s názvem „Neurogení stárnutí po poranění míchy“ došlo kromě rozsáhlé diskuse o tom, jak proces stárnutí ovlivňuje kvalitu života osob s míšní lézí i na představení strategie, jak předcházet jejich předčasnému stárnutí a souvisejícím komplikacím, zejména prostřednictvím pravidelného pohybu, edukace, prevence sekundárních onemocnění a podpory aktivního životního stylu.

STIMULACE MÍCHY

V rámci workshopu „Důležité aspekty praktického využití neinvazivní stimulace míchy při zotavení po poranění míchy“ se přednášející věnovali především představení této metody v klinické praxi. Diskutovalo se o technických aspektech, jako je umístění elektrod, intenzita stimulace a individualizace nastavení, ale i o jejím začlenění do ucelené rehabilitace. Zároveň padlo potvrzení, že skutečný efekt má tato metoda pouze v kombinaci s cíleným pohybovým tréninkem a multidisciplinární péčí, což potvrzuje nutnost spolupráce napříč obory a podporu dlouhodobého výzkumu.



Význam stimulace míchy spočívá v její schopnosti aktivovat zachované nervové dráhy a podpořit neuroplasticitu mozku, což může zlepšit hybnost, snížit spasticitu, zmírnit bolest a posílit autonomní funkce.

BOLEST

Jedním z důležitých témat programu byla i bolest, které se intenzivně věnujeme i v naší výzkumně-vzdělávací platformě ParaLab.

Potvrdilo se, že směr, kterým v oblasti nemedikamentózní léčby (do které kolegové z Nizozemska řadí i léčbu konopím) bolesti jdeme, odpovídá světovým trendům. Zaujaly nás i přístupy k propojení bolesti s emocemi a psychickým stavem.

Více si o tématu bolesti můžete přečíst v [předchozím čísle našeho magazínu](#).

SJEDNOCENÍ POSTUPŮ NAPŘÍČ SVĚTEM

Velký prostor měl na konferenci také tzv. SCI Toolkit – mezinárodní soubor doporučení a praktických nástrojů pro zlepšení péče o lidi s poraněním míchy.

Věříme, že jeho zavedení významně přispěje ke sjednocení přístupů napříč světem, ale i v jednotlivých zemích, a tím posílení a zvýšení kvality poskytované péče.

Společné hodnoty, společný cíl

V Centru Paraple dlouhodobě usilujeme o to, aby člověk po poranění míchy nebyl jen pasivním příjemcem péče, ale aktivním partnerem, který sám určuje směr své cesty. Velmi nás proto těší, že hlavními definovanými hodnotami členů mezinárodního společenství ISCoS jsou důstojnost, autonomie a spoluúčast klienta v procesu léčby a rehabilitace. Jde o hodnoty, které jsou dlouhodobě pilířem našich služeb a ke kterým se s radostí hlásíme, stejně jako k obecnému cíli, kterým je kvalitní život lidí s poraněním míchy. ●



Inspirace ze Švédska. Návštěva organizace Spinalis

Cesta části týmu Centra Paraple na sever Evropy začala ještě před samotnou konferencí. Navštívili jsme organizaci Spinalis, která podporuje rozvoj a výzkum v oblasti poranění míchy a provozuje rehabilitační centrum. Její motto „Pomoci lidem žít plnohodnotný každodenní život“ je velmi blízké modelu péče v Česku. Toto švédské centrum navštívil ředitel David Lukeš se svým zástupcem a provozním manažerem Jiřím Pokutou.

Spinalis je organizace, která svým zaměřením připomíná naši Českou asociaci paraplegiků – CZEPA. Soustředí se především na publikační činnost, výzkum a rozvoj různých programů pro lidi s poraněním míchy, které buď sama realizuje, nebo je postupně předává dalším organizacím.

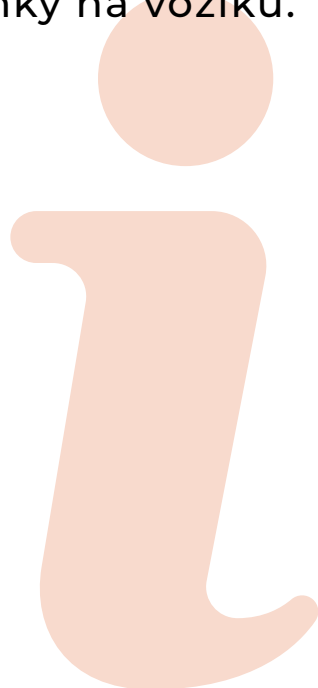
Potvrdilo se nám, že to, jak v Parapleti pracujeme, má hluboký smysl a že naše nastavení, kdy k nám přijíždějí lidé po poranění míchy z vlastního rozhodnutí, s touhou něco změnit a posunout se dál, je naprosto správné. Pobyt ve Spinalisu totiž absolvují všichni, kdo opustí nemocnici, takže návrat do aktivního života nemusí být jejich hlavní motivací. A zároveň jsme získali velkou inspiraci pro práci na stavebních úpravách, vybavení a celkové atmosféře budovy a areálu.

INFORMÁTOR

Okénko do světa médií zaměřených na život lidí se zdravotním znevýhodněním

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

Tentokrát vám přinášíme tipy na bezbariérové cestování, plánované zlepšení služeb Českých drah a inspirativní příběh mladé maminky na vozíku.



Vědecký park VIDA! v Brně je bezbariérový

Pokud se chystáte na výlet do Brna a hledáte zábavu spojenou s poznáním pro celou rodinu, pak je VIDA! Science Centrum skvělou volbou. Objevte a užijte si zajímavé expozice bez ohledu na mobilitu.

Podzimní vydání magazínu Vozka v obsáhlé reportáži s názvem „Vědecký park VIDA! v Brně je bezbariérový“ detailně mapuje přístupnost tohoto centra.

VIDA! Science Centrum se nachází v bývalém pavilonu D brněnského Výstaviště a je plně bezbariérové. Při plánování návštěvy je však dobré vědět, že hlavní vstup je po nájezdové rampě se sklonem 10 %, což může být pro méně zdatné vozíčkáře náročné. Nicméně k dispozici je i přizpůsobený bezbariérový vstup pod hlavním vchodem, odkud je možné zazvonit na personál pokladny.

V rámci doprovodného programu se můžete těšit na science show v Divadle vědy, které je rovněž bezbariérově přístupné pomocí výtahu.

Pro návštěvníky se zdravotním postižením je připraveno speciální vstupné: držitelé průkazů ZTP a ZTP/P zaplatí 150 Kč, přičemž doprovod ZTP/P má vstup zcela zdarma.

Celou reportáž najdete na https://www.vozka.org/userdata/pages/1/vozka_podzim-2025_kompr.pdf.

Nové možnosti při cestování vlaky Českých drah

Cestování veřejnou dopravou je pro lidi se zdravotním postižením klíčové pro nezávislý život a integraci. České dráhy v této oblasti plánují pro nadcházející rok několik zásadních změn v dostupnosti i kvalitě.

Časopis Mosty 4/2025 informuje o tom, že jízdní řád pro rok 2026 přinese cestujícím Českých drah, zejména pak osobám se zdravotním postižením, další rozšíření nabídky služeb a zvýšení pohodlí. Zlepšení se týká především možností pro cestování osob na vozíku, které potřebují speciálně upravené vozy se širokými dveřmi, plošinami a rozšířenými prostory.

Další důležitou novinkou je i to, že komfortní vlaky kategorie Railjet (kam patří i soupravy ComfortJet) rozšíří svůj provoz na linky do Německa, na Slovensko a do Maďarska. To znamená, že handicapovaní zákazníci získají lepší kvalitu cestování například do Bratislavy nebo Budapešti.

Kompletní článek je k dispozici na https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2025/09/mosty_4_25_web.pdf.

Nohy mi chybějí, ale mám Jeníčka!

Život někdy píše neuvěřitelné příběhy. A právě takový prožívá i Jana Berousková. Ještě v květnu 2022 bezstarostná teenagerka, která snila o tom, že bude kosmetičkou. Pak přišla těžká autonehoda a náročná léčba, po které zůstala ochrnutá. Zároveň ale potkala sympatického mladého muže a zanedlouho zjistila, že čeká dítě.

Časopis Můžeš 3/2025 přináší silný osobní příběh třiačtyřicetileté ženy z Nepolis. Jana měla autonehodu, po které zůstala na vozíku. Navzdory těžkým zraněním se dokázala vrátit do života. Zhruba po roce zjistila, že je těhotná, a dnes je šťastnou maminkou patnáctiměsíčního syna Jeníčka.

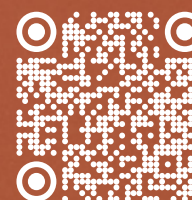
Ústředním motivem reportáže je, jak Janě usnadňuje každodenní život přídavný elektrický pohon, který jí pomohlo získat Konto Bariéry. Díky němu může být aktivní a vyrazet se synem na procházky a výlety. Přítel Láďa navíc oceňuje, že i jemu pohon pomáhá při běžném fungování, protože syn už začíná chodit a je třeba ho hodně hlídat a věnovat mu pozornost a na asistenci partnerce už není tolik prostoru.

Reportáž i celý časopis si můžete pročit na <https://www.muzes.cz/muzes-1-2023/>. ●

Tvořte Magazín Paraple společně s námi. Váš názor nás zajímá.

Vyplnění dotazníku zabere zhruba minutu.

Děkujeme!



→ www.paraple.cz/dotaznik-magazin-paraple/



ZDRAVÍ

Zavolat záchranku je snadné. Určitě?

text **Štěpán Mikula**, asistent ředitele Centra Paraple, lektor první pomoci v Organizaci ZDrSEM – první pomoc zážitkem z. s., a odborný zástupce Vodní záchrané služby ČČK – Praha 6, z. s. | foto **Petr Hricko**

Může se to zdát jako banalita. Když se někde něco stane, prostě vezmeme telefon a zavoláme na tísňovou linku. Takhle si to člověk často představuje, ale realita pak bývá jiná. Faktor neznámého, vyhocených emocí a velkého stresu toho může hodně ovlivnit. Důležité je důvěřovat profesionálům na druhé straně a nechat se nastalou situací provést. Společně to určitě zvládneme!

Volání na tísňovou linku je jedním ze základních požadavků při poskytování první pomoci. Pojdme se společně podívat na základní informace k tomuto tématu a také vyvrácení několika mýtů.

Kam a kdy volat?

Číslo na záchranou službu je v celé České republice jednotné – 155. Obsluhují ho krajská operační střediska, která celoročně fungují v režimu 24/7. Hovor vždy zvedne operátor se zdravotnickým vzděláním – zdravotnický/záchranář/ka, sestra anebo lékař/ka. Ti jsou kromě zdravotnického vzdělání také vyškoleni v tom, jak poskytovat první pomoc po telefonu. A teď důležitá otázka: Kdy záchranou službu volat? Volejte, kdykoli si nevíte rady se zdravotním stavem svým nebo někoho jiného. Nebojte se, že zavolání znamená automaticky výjezd zdravotnické záchranné služby. O tom na základě informací od vás rozhodne operátor. Linka zdravotnické záchranné služby totiž funguje také jako konzultační pracoviště, které vám může pomoci, poradí anebo vás odkáže na příslušné zdravotnické zařízení. Bez váhání a prodlení však volejte, pokud má člověk příznaky život ohrožujícího stavu – poruchu vědomí, bolest na hrudi, příznaky cévní mozkové příhody, popáleniny!

Jak bude hovor probíhat? Ideálně stručně, jasně, věcně

Hovor na tísňovou linku nemusí být pro volajícího vůbec snadný. Jeho struktura by měla vypadat zhruba takto:

1. Představte se.
2. Řekněte, co se stalo (krátce, bez detailů).
3. Řekněte, kde se to stalo (adresa, číslo lampy, zkuste místo lokalizovat pomocí nejbližší školy, úřadu, čísla silnice..., anebo použijte aplikaci Záchranka).
4. Řekněte, kdo má problém (pohlaví, věk, v jakém je stavu).

Ale ničeho se neobávejte – strukturu si nemusíte pamatovat. Pokuste se být co nejvíce klidní a nechte se vést otázkami operátora, který je vyškolen k tomu, aby od vás získal informace potřebné pro to, aby zajistil co nejrychlejší a nejlepší pomoc.

V příštím díle se zaměříme na to, jaká technická řešení mohou pomoci lidem na vozíku s voláním záchranné služby, a představíme si aplikaci Záchranka. ●

112 NEBO 155? A CO TA OSTATNÍ ČÍSLA?

112 je jednotné evropské číslo tísňového volání – volání na něj funguje i v případě, že nemáte kredit nebo není ve vašem telefonu SIM karta anebo jste momentálně mimo signál svého operátora.

A co znamená, pokud vytočíte číslo 112? Že voláte všem složkám najednou? Ne. Linku 112 provozuje v České republice Hasičský záchranný sbor. Pokud potřebuje na místě i jiné jednotky, komunikuje s nimi stejně, jako když záchranná služba potřebuje na místě asistenci policie. Pokud tedy řešíte primárně zdravotní problém, je lepší volat číslo 155.

Linky tísňového volání:

155	Zdravotnická záchranná služba
158	Policie
150/112	Hasičský záchranný sbor

VĚDĚLI JSTE, ŽE:

Číslo 155 se dá nastavit jako volba na nouzová tlačítka mobilních telefonů a dá se aktivovat i při zamčeném displeji?



O NÁS

Chceme mluvit srozumitelně a s respektem k našim lidem i hodnotám

text **Petra Wattelle**, komunikační strategka Centra Paraple

V Centru Paraple spolupracujeme s lidmi po poranění míchy, s jejich blízkými, s odborníky, dárci i partnery. Abychom mohli konzistentně informovat o tom, kdo jsme, jaké služby nabízíme a jak přistupujeme k lidem, potřebujeme mít po ruce jednoznačné sdílené informace – nejen pro vlastní orientaci, ale i jako oporu při jednání s klienty, našimi kolegy, partnery, médií nebo veřejností.

Na tuto potřebu jsme odpověděli dvěma texty. Prvním z nich je „**To je Paraple**“, přehledná publikace v češtině i v angličtině, která mimo jiné představuje naši práci, hodnoty, služby i náš přístup k lidem. Druhým je „**Tak mluví a píše Paraple**“, příručka, která pomáhá s tím, jak mluvit jménem Centra Paraple a zároveň s respektem k lidem s poraněním míchy i jejich nejbližším. Věříme, že bude užitečná nejen našim kolegyním a kolegům, ale také partnerům, kteří o spolupráci s námi informují vlastní publika.

„To je Paraple“: O nás a o lidech po poranění míchy přehledně

V „**To je Paraple**“ představujeme naši práci lidem po poranění míchy i jejich blízkým, odborníkům, našim dárčům i partnerům a také médiím. Nabízíme vhled nejen do našich služeb, ale také do poslání i hodnot, které žijeme. Zároveň přibližujeme, že poranění míchy není jen medicínský stav, ale celková životní změna, která zasahuje fyzické, psychické i sociální rozměry života člověka. Centrum Paraple v této situaci vystupuje jako partner, který člověka podporuje v hledání nové rovnováhy, ať už prostřednictvím rehabilitace, psychologické podpory, poradenství, nebo třeba vzdělávání.

Publikaci jsme doplnili **slovníčkem odborných pojmů**, který čtenářům pomůže lépe rozumět terminologii spojené s poraněním míchy a **krátkým návodem, jak o poranění míchy a lidech, kterých se týká, mluvit s respektem**.

„Tak mluví a píše Paraple“: Slova jako součást péče

„Skončil na vozíčku“ nebo „po poranění míchy používá vozík“? Není to jedno.

Nejen v organizacích, které pracují s lidmi v náročných životních situacích, **má jazyk zásadní roli. Formuje vztahy a nastavuje tón spolupráce, každé slovo má váhu**. V Centru Paraple jsme si toho dobře vědomi. Proto vznikla příručka „**Tak mluví a píše Paraple**“. Naším kolegům a externím spolupracovníkům bude pomáhat v tom, jak jménem Centra Paraple komunikovat s ohledem na hodnoty a značku.

Zároveň přibližuje, jak mluvit o lidech s poraněním míchy tak, aby nepřicházeli o důstojnost. Nabízí doporučení, jak volit citlivý, nehodnotící a přístupný jazyk. Příručka „**Tak mluví a píše Paraple**“ není univerzální

návod. Každý člověk o svém životě i změně po poranění míchy může chtít mluvit jinak. Vycházíme proto z toho, co sami lidé s touto zkušeností sdílejí, a také z našich hodnot: důstojnosti, důvěry, autenticity a respektu. A co se nám v praxi nejvíc osvědčuje? Ptát se, naslouchat a být otevření zpětné vazbě.

To, jak komunikujeme, ovlivňuje naše služby i spolupráci

Oba dokumenty spojuje jeden cíl: podporovat důstojnou, jednotnou a partnerskou komunikaci. Ať už jde o představení našich služeb veřejnosti, dárčům nebo partnerům, nebo o každodenní e-maily, letáky či rozhovory, **jazyk, který volíme, má dopad. Může posilovat, nebo zraňovat, přinášet, nebo škodit. Může být nástrojem porozumění, nebo nechtěného vyloučení.**

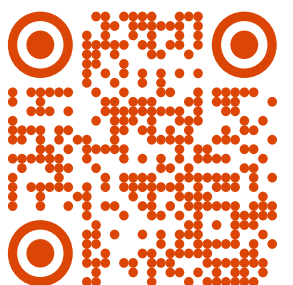
V Centru Paraple věříme, že jazyk je součástí péče. A že když mluvíme s respektem, dáváme tím najevo, že druhé vnímáme nejen jako klienty, ale jako partnery na cestě k co nejlepšímu možnému životu. ●

Přímá zkušenost klientů o naší práci a přístupu vypovídá nejvíc:

Paraple je super. Ve všem. Jak se ti lidé k tobě chovají. Jak z něj přijedeš nabitý úplně vším. Venku ti rozumí málokdo, v Parapleti ti rozumí všichni.

PETRA, KLIENTKA

Nahlédněte do publikace „**To je Paraple**“ na našem webu <https://www.paraple.cz/paraple/pro-media/to-je-paraple-this-is-paraple/>



O NÁS

Krok za krokem ke kvalitnějšímu zázemí pro klienty i zaměstnance.

Pokračování modernizace budovy a areálu Centra Paraple

text **Jiří Pokuta**, provozní manažer Centra Paraple | foto **Petr Hricko**

Rozvoj Centra Paraple pokračuje. A to bez ohledu na prozatímní pozastavení původně zamýšlené přístavby. Prostory, ve kterých společně trávíme čas, zlepšujeme tak, aby neustále poskytovaly důstojné, funkční a pohodlné prostředí všem, kteří se v našem centru pohybují, tedy klientům, zaměstnancům i návštěvníkům.



S velkou radostí mohu potvrdit, že to, co jsme avizovali v minulém vydání Magazínu Paraple, se podařilo:

KANCELÁŘE A KONZULTAČNÍ MÍSTNOSTI NAŠICH TERAPEUTŮ JSOU KONEČNĚ KLIMATIZOVANÉ

Vzhledem k vývoji klimatu byla tato „akce“ již opravdu nezbytná. A také poměrně složitá. Rozvody klimatizací bylo totiž nutné vést přes nosné zdi a překlady, což vyžadovalo precizní práci našich techniků z úseku údržby. Výsledek však stojí za to. V horkých měsících nová klimatizace zajistí zvýšení komfortu při práci jak pro naše pracovníky, tak pro klienty.

ZMODERNIZOVALI JSME ZÁZEMÍ PRO LÉKAŘE A ZDRAVOTNÍ SESTRY

Prostory ošetrovny slouží pro příjem klientů vstupujících do služeb Centra Paraple, ale také pro další vyšetření, převazy, ošetření ran a dekubitů apod. Pracoviště prošlo kompletní proměnou a odpovídá vysokým hygienickým standardům, a navíc nyní poskytuje příjemnější zázemí než doposud.

Co plánujeme dál

V příštím roce se zaměříme na úpravu areálu jako celku. Čekají nás práce na zahradě, které povedou ke zvýšení její využitelnosti a pohodlí při užívání především pro klienty. Na zahradě to u nás totiž intenzivně žije od jara do podzimu, a to jak odpočinkovými, tak terapeutickými aktivitami (návlek pohybu na vozíku v terénu,

cvičení ve venkovní posilovně, různé pohybové aktivity, relaxace a mnoho dalšího), proto si investici rozhodně zaslouží.

Cílem je, aby zahrada byla skutečným a přirozeným centrem dění v našem centru. Část práce jsme na jejím zvelebení odvedli už letos. Podle návrhu zahradní architektky Moniky Součkové jsme vysadili nové stromy a keře, které v příštích sezonách vytvoří příjemnou atmosféru.

Zásadní rekonstrukci potřebuje také hlavní parkoviště. V průběhu času se stal jeho povrch nevyhovující pro pohyb lidí na vozíku. Plánujeme tedy kompletní překlad zámkové dlažby.

A nezapomeneme ani na budovu, kde plánujeme rekonstrukci dalšího clientského pokoje, cvičné koupelny, instalaci dalšího stropního zvedacího systému a klimatizace do zasedací místnosti.

Do rozpočtu jsme zařadili také méně „viditelné“ položky, jako je oprava oken, a hlavně modernizaci obou výtahů, bez kterých to u nás prostě nejde.

Každá změna má svůj důvod a příběh

Jakákoli modernizace či stavební úprava má svůj důvod a jasný cíl – zlepšení podmínek pro naše klienty a zaměstnance. Ve zkratce: aby se u nás lidé s poraněním míchy naučili znovu spokojeně žít a předcházet zdravotním komplikacím a dalším problémům, které život na vozíku přináší, a aby se zaměstnancům dobře pracovalo. ●

Přidejte se k nám

Bez podpory dárců, partnerů a přátel bychom velkou část těchto projektů nemohli realizovat. Chcete být jedním z nich? Kontaktujte Jiřího Pokutu, provozního manažera Centra Paraple: jiri.pokuta@paraple.cz.

Děkujeme všem, kteří nám pomáhají vytvářet bezpečné, důstojné a inspirativní prostředí pro naše klienty i zaměstnance!

DĚKUJEME

Více než 1400 lidí běželo pro Paraple a lidi s poraněnou míchou

text **Alexandra Šilhánová**, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto **Lukáš Klingora**

Letos se v rámci Běhu pro Paraple poprvé běželo 100% virtuálně, tedy každý na své vlastní trase, ale zároveň společně, pro Paraple a lidi s poraněnou míchou. Rozhodli jsme se tak proto, že jsme velkou část sil soustředili na rozšíření našich služeb – především na bídku zdravotních pobytů a specializovaných poraden a také přípravu Fóra SCI Day 2025 v novém formátu.

Do výzvy, která probíhala od 5. září do 5. října, se zapojilo přes 1400 lidí z celé republiky, kteří pomáhali během, chůzí nebo jízdou. Každý účastník si zakoupil startovné, ale mohl přispět také dobrovolným darem na zdravotní a psychologickou péči o lidi s poraněnou míchou nebo na opravy a servis vozíků. Tyto dary tvořily téměř čtvrtinu získané částky, která přesáhla půl milionu korun.

Vybrané peníze pomohou financovat sociální, zdravotní a tematické pobyty, které lidem po poranění míchy pomáhají zvládat každodenní situace a žít co nejvíce podle vlastních přání nebo férově ohodnocovat naše odborníky. Děkuje! ●

„Vážím si každého účastníka. Běh pro Paraple není jen o sportovním výkonu nebo konečné částce, ale také o společné energii a solidaritě. To všechno pomáhá lidem po poranění míchy zažívat soběstačnost, svobodu a radost z pohybu. Krásné je, že se může zapojit kdokoli a odkudkoli na světě, a tím jsme všichni symbolicky propojeni.“

DAVID LUKEŠ,
ŘEDITEL CENTRA PARAPLE

Zapište si do diáře

BĚH PRO PARAPLE 2026

Na všechny své příznivce se opět těšíme už nyní. Virtuální běh pro Paraple se uskuteční v průběhu celého května a tradiční živý běh v Praze v sobotu 31. května.



DĚKUJEME

Paraple plné setkání

text **Tereza Tesařová**, fundraiserka Centra Paraple | foto **Petr Hricko**

Letní akce *Sejdeme se na zahradě* je skvělou příležitostí otevřít Centrum Paraple všem – klientům, přátelům, podporovatelům, našim malešickým sousedům, ale i lidem, kteří nás chtějí teprve poznat. Rádi tímto příjemným způsobem boříme bariéry a vytváříme a upevňujeme „paraplecí“ komunitu.

Náš tradiční malý kulturní festival letos ožil vystoupeními tří osobitých umělců – hudebníka a stand-up komika Vojtaana, písničkáře Thoma Artwaye a zpěvačky Kláry Vytiskové.

Program nalákal na dvě stě návštěvníků, kteří koupí vstupenky podpořili Centrum Paraple a rozvoj jeho služeb pro lidi s poraněnou míchou.

Děkujeme všem za podporu a krásný zážitek. ●



ZA PODPORU AKCE DĚKUJEME:

All Senses Production, FAST ČR, a. s., La Lorraine, a. s., Plzeňský Prazdroj, a. s., Škoda Auto, Vínařství Horák, Volkswagen Financial Services



DĚKUJEME

Divadla pro Paraple aneb Když umění pomáhá

text **Tereza Tesařová**, fundraiserka Centra Paraple
foto **Tereza Vepřeková**

Oslovit veřejnost, představit jí naši činnost a získat potřebné prostředky pro fungování našeho centra se snažíme v průběhu celého roku mnoha způsoby. Jedním z nich je i aktivita *Divadla pro Paraple*. Každý rok spojíme síly s několika předními pražskými divadly a nabídneme zájemcům možnost, jak získat výjimečný kulturní zážitek a zároveň podpořit dobrou věc.

Letní shakespearovské slavnosti: „Othello“

Letní shakespearovské slavnosti nám letos věnovaly jedno z představení hry *Othello*, která měla v rámci tohoto festivalu premiéru.

Počasí nám tentokrát úplně nepřálo, nicméně zajímavě doplňovalo atmosféru této známé tragédie.

Žižkovské divadlo Járy Cimrmana: „Akt“

Další letošní benefiční představení jsme připravili ve spolupráci s Žižkovským divadlem Járy Cimrmana. Při této příležitosti jsme dali poprvé možnost exkluzivního předprodeje našim individuálním dárcům jako upřímné poděkování za významnou podporu. „Řádný“ prodej jsme pak už ani neotevírali, protože vstupenky byly velmi rychle vyprodány.

Děkujeme všem – divákům, hercům i produkcím divadel za další možnost společně se podílet na tomto skvělém projektu. ●



Zaujalo vás spojení dobra s krásným zážitkem a chtěli byste podpořit naše centrum právě tímto způsobem? Také v roce 2026 budete mít možnost. Sledujte naše webové stránky www.paraple.cz/podporte-nas/beneficni-akce/divadelni-predstaveni-pro-paraple/ a sociální sítě.

Veškeré výtěžky z akcí jdou na financování našich služeb, jejichž cílem je podpora lidí s poraněním míchy v návratu do každodenního života se všemi praktickými otázkami, na jejich rozvoj, ale také například na modernizaci vybavení a budovy.

Více se o našich službách dozvíte na www.paraple.cz/sluzby/.

+ 👤 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



DĚKUJEME

Golfoví nadšenci opět podpořili Centrum Paraple

text **Anna Trojánková**, exekutivní asistentka Centra Paraple | foto **Petr Hřícko**

Smyslem tradičního turnaje s podtitulem „Na handicap nehrajeme“ je finančně podpořit Centrum Paraple a jeho služby pro lidi s poraněnou míchou a zároveň propojit sportovce bez ohledu na to, zda ke hře potřebují vozík. V srpnu se konal již patnáctý ročník tohoto turnaje, po několika letech znovu v areálu Golf & Spa Kunětická hora.

Na start dvoudenní akce se postavilo celkem 178 hráčů. Charitativní akci podpořila řada osobností z oblasti sportu, kultury, zdravotnictví i byznysu.

A(u)kce, která má smysl

Součástí akce byl také společenský večer s tombolou a aukcí, při které se dražila unikátní umělecká díla a výjimečné sportovní artefakty. Díky štědrosti účastníků přibyla na konto Centra Paraple významná částka, která pomůže lidem s poraněnou míchou změnit jejich život k lepšímu.

Do aukce se letos výrazným způsobem zapojil podnikatel Vilém Silbrník ze společnosti STA-CON, který se turnaje účastnil poprvé. Vydražil hodinky s podpisem hokejisty Davida Pastrňáka a raketu podepsanou Borisem Beckerem, ke které navíc získal i trénink s tenisovou legendou Tomášem Šmídem.

Ke své účasti v aukci a k roli filantropie obecně uvedl: „Poprvé mám pocit hraničící s jistotou, že námi poskytnuté peněžní prostředky budou využity v maximální možné míře na účely, pro které bylo Centrum Paraple vytvořeno. Už samotné nasazení lidí, kteří akci organizují, je nakažlivé a vtahující.

Poskytování darů bývá často spojeno i s propagací – a může jít o oboustranné přínosné propojení. Společnost totiž potřebuje projekty, které nejsou jen výdělečné, ale obohacují nás kulturně i lidsky. Navíc, když víme o životech druhých – o jejich schopnostech i omezeních – dokážeme si navzájem víc porozumět a vycházet vstříc.

Ochota Čechů pomáhat je obrovská. Někdy jde o přímou finanční podporu, jindy o osobní účast nebo odvahu být součástí akce, která pomáhá. Každý může přispět podle svých možností, vždycky to má cenu.“

Významnými položkami aukce jsou vždy také originální umělecká díla. Již poněkoliť se dražil obraz herečky a výtvarnice Ivy Hüttnerové, nově se k podpoře našeho centra přidal i slovenský ilustrátor Míšo Dúha, který pro aukci vytvořil obraz s tématem otce a syna Woodsoových při golfu. „Bola to zaujímavá výzva, ale aj náročná téma na originálne spracovanie. No po pár bezsenných nociach sa nápad dostavil a už ho bolo treba len namalovať, preniesť digitálnou tlačou na plátno, podpísať, zarámovať a odovzdať.“ A jak vnímá propojení umění a charity? „Každá tvorivosť má v sebe poslanie zušľachtovať ducha, ovplyvňovať nálady a vzťahy. Preto by malo byť umenie a charita úzko prepojené. Navzájom sa môžu obohacovať.“ A k podobnému zapojení vyzývá i ostatní tvůrce: „Venujte svoje diela na charitu. Je to skvelý pocit vidieť zmysluplné naplnenie vašej tvorivej snahy. A navyše, nikdy nevíte, kedy budete potrebovať pomoc vy sami.“



Těšíme se na další ročník

Charitativní turnaj Golf pro Paraple je nejen sportovním, ale i společenským setkáním, při kterém se propojuje radost ze hry s ochotou pomáhat. A každý další ročník znovu dokazuje, jak velký význam má, když se spojí energie organizátorů, sportovců, partnerů a dárců.

Už nyní připravujeme Golf pro Paraple 2026. Uskuteční se v termínu 6.–7. srpna, a srdečně na něj zveme všechny hráče a podporovatele, kteří si chtějí užít den plný sportu, příjemných setkání a dobré nálady s cílem proměnit své nadšení ve skutečnou pomoc.

Pro účast na charitativním turnaji pro Centrum Paraple kontaktujte Jiřího Pokutu: jiri.pokuta@paraple.cz.

Více informací a ohlédnutí za minulými ročníky najdete na: www.golfproparaple.cz.

„Golf pro Paraple je jedna z nejvýznamnějších charitativních akcí na podporu Centra Paraple, která přináší finanční prostředky na zajištění komplexních služeb našim klientům. Děkujeme všem partnerům a hráčům, bez nichž by se tato mimořádná událost nemohla uskutečnit.“

DAVID LUKEŠ, ŘEDITEL CENTRA PARAPLE

„Nevěřil jsem vlastním očím, kolik lidí je ochotno věnovat hodnotný artefakt – často s ním spojí i osobní vzpomínku a svůj čas, protože k předmětu přidají i zážitek nebo setkání. O emotivní chvíle opravdu nebyla nouze.“

VILÉM SILBRNÍK, VYDRAŽITEL



„Tenis hrát neumím, ale sleduji ho od dětství. Finále Davis Cupu v roce 1980 proti Itálii patří k mým nejsilnějším sportovním vzpomínkám. Osobní setkání s Tomášem Šmídem mi tuto vzpomínku nejen oživilo, ale i umocnilo. Vždy jsem ho měl rád jako tenistu a od našeho setkání ho mám rád i jako člověka.“

VILÉM SILBRNÍK, VYDRAŽITEL



GOLF PRO PARAPLE

Generální partneři

METR@STAU

Hlavní partneři



Partneři



Zvláštní poděkování patří Zuzaně a Martinovi Savarovým za přípravu a organizaci turnaje Golf pro Paraple 2025. ●

text **Tereza Tesařová**, fundraiserka Centra Paraple

AVIKO TIME, s. r. o.

Společnost AVIKO TIME, s. r. o., podporuje Centrum Paraple od roku 2018. Z každého prodaného šperku značky SILVER CAT nám věnuje část zisku. Také v letošním roce jsme spolupracovali na přípravě katalogu produktů této značky, ve kterém byla jednou z modelek i klientka našeho centra.

Příspěvek na financování služeb Centra Paraple touto elegantní cestou může každý, a to nákupem na

www.silvercat.cz.

Děkujeme.



SILVER CAT

Během Třebotovem

Již podvanácté se v obci Třebotov uskutečnil charitativní závod na podporu Centra Paraple. Tradiční akce *Během Třebotovem* znovu podpořila svým výtěžkem naše centrum a jeho aktivity.

Děkujeme všem běžcům a také organizátorům akce. Všichni svým zapojením opět projeví velkou dávku solidarity a sounáležitosti.

Camino de Maruška para Paraple

Způsobů, jak podpořit Centrum Paraple a jeho činnost je celá řada. Jeden takový nápad nám přinesl částku, za niž jsme mohli pořídit speciální pomůcku pro nácvik vertikalizace a chůze *GaitTrainer*. Ta pomáhá klientům našeho centra na cestě k větší soběstačnosti.

Peníze se na ni podařilo vybrat prostřednictvím sbírky, kterou Marie zahájila na začátku své cesty z portugalského města Viana do Santiaga de Compostela.

Marie inspirovala své sledující energií a nasazením k tomu, aby podpořili naše centrum a jeho klienty.



AZ Elektrostav, a. s.

Dlouhodobým partnerem Centra Paraple je také společnost AZ Elektrostav, a. s. V letošním roce nám opět věnovala významný finanční dar na podporu a rozvoj služeb pro lidi s poraněnou míchou, a k tomu nám navíc věnovala slevu na čerpání služeb ve Sport relax hotelu Na Kopečku v Nových Zámčích, kde naši klienti pravidelně tráví čas na něm – kterém z tematických programů.



Narozeninová sbírka

Daniel Chamrád, alias rytíř Řepík z Řepčic, letos oslavil životní jubileum. A jediným narozeninovým přáním, které měl, bylo, aby jeho blízcí a přátelé pomohli společnými silami zaplatit stropní zvedací systém pro Centrum Paraple. Původně cílili na polovinu pořizovací hodnoty, nakonec se jim podařilo vybrat částku skoro celou. Děkujeme za tento velkorysý počín!

Studio Art Print, s. r. o.

Manželé Štičkovi z Tiskového domu Malešice jsou naši sousedé a také přátelé. Ve svém rodinném podniku již více než třicet let vyrábějí nejrůznější tištěné materiály. My u nich tiskneme například Magazín Paraple, letáky, brožury, roll-upy... Některé z materiálů pro nás tisknou za sníženou cenu nebo zcela zdarma. I tak může vypadat podpora našeho centra. Děkujeme!

SAMSUNG

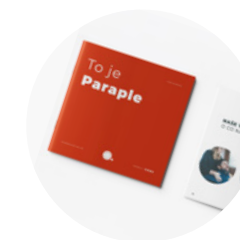
Společnost Samsung věnovala našemu centru věčný dar – televizor společně s reproduktory. Zařízení jsme umístili do klubovny, kde je k dispozici klientům pro zpříjemnění jejich volného času během pobytů. Děkujeme.



IK Trade

Mnohaletou významnou finanční podporu nachází Centrum Paraple i u společnosti IK Trade.

IK Trade poskytuje stabilní, kvalitní a dlouhodobé partnerství svým klientům v oblasti nákupu a prodeje zemědělských komodit. A stejně odpovědně přistupuje i ke svým dobročinným aktivitám. Děkujeme.



Sylva Ficová

Sylva Ficová je překladatelka z anglického jazyka, ale také titulka a recenzentka. Centrum Paraple v nedávné době podpořila překladem publikace *To je Paraple* za „přátelskou“ cenu. *To je Paraple* představuje naši práci lidem po poranění míchy i jejich blízkým, odborníkům, dárcům, partnerům a také médiím. Nabízí vhled nejen do našich služeb, ale také do poslání a hodnot.

Díky Sylvě nás nyní může lépe poznat ještě více lidí. ●



RECEPTÁŘ

Tentokrát s chutí Vánoc

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

Vánoční čas už klepe na dveře a s ním i každoroční otázka – čím na svátečním stole potěšit rodinu a přátele? Pro případ, že chcete zkusit něco jiného, vám nabízím tradiční i méně tradiční recepty a věřím, že si je společně se svými blízkými vychutnáte. Tak šťastné a veselé a dobrou chuť!

VÁNOČNÍ ZELŇAČKA (6 porcí)

400 g	uzené maso (libové)
500 g	kysané zelí
2 ks	bobkový list
4 kuličky	nové koření
2 hrsti	sušené houby
2 ks	brambory
4 stroužky	česnek
1 lžíce	sádlo
1 ks	cibule (velká)
3 lžíce	hladká mouka
2 lžičky	sladká mletá paprika
300 g	papriková klobása
podle chuti	sůl
podle chuti	kmín
podle chuti	cukr
podle chuti	zakysaná smetana

POSTUP:

Uzené maso dáme vařit do většího hrnce. Jakmile je maso měkké, vyndáme ho a dáme stranou. Do vývaru vložíme překrájené kysané zelí, sůl, bobkový list, kmín, nové koření, klobásu, na kostičky nakrájené oloupané brambory a sušené houby, vše společně vaříme zhruba třicet minut.

Do menšího hrnce dáme sádlo a orestujeme na něm dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme mletou papriku, opět orestujeme (ale jen krátce, aby paprika nezhořkla). Vše zaprášíme hladkou moukou a restujeme do voňavé jíšky. Pak jíšku zalijeme asi 2 dcl vody, důkladně rozmícháme metličkou a necháme chvilku provařit.

Uvařené uzené maso nakrájíme na kostičky, vložíme zpět do velkého hrnce a přidáme připravenou jíšku. Vše společně deset minut provaříme. Podle chuti můžeme ještě přidat sůl a cukr. Při podávání zdobíme zakysanou smetanou.

ODLEHČENÝ PEČENÝ KAPR (4 porce)

800 g	kapří filet
100 g	hladká mouka
100 g	olivový olej
1 ks	citron
podle chuti	bylinky
podle chuti	sůl
podle chuti	pepř

POSTUP:

Očištěné kapří filety pokapeme citronem, osolíme a lehce opeříme. Vložíme je do pekáčku, zasypeme je množstvím nasekaných bylin (mix) a necháme je zhruba třicet minut odležet v chladu.

Jednotlivé porce pak obalíme v hladké mouce, krátce opečeme na pánvi a dáme dopéct do trouby.

VÍDEŇSKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT (4 porce)

1 kg	brambory (salátové)
1 ks	jablko
2 ks	šalotka
2 ks	řapíkatý celer
1 ks	citron
2 lžíce	hnědý cukr
50 ml	olivový olej
50 ml	jablečný ocet
1 lžička	sůl
1 lžíce	pažitka
podle chuti	pepř
podle chuti	citron

POSTUP:

Brambory uvaříme ve slupce doměkka, slijeme, necháme vychladnout a oloupeme. Nakrájíme je na větší kousky, přidáme kousky řapíkatého celeru, nejmenno nakrájenou šalotku a kousky jablka. Svaříme ocet se dvěma lžícemi cukru. Do této směsi po vychladnutí přidáme olej a vmícháme do salátu. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Hotový salát ozdobíme jemně nasekanou pažitkou.

JÁHLOVÝ KUBA (6 porcí)

100 g	sušené houby (nejlépe hříbovité)
300 g	jáhly (větší)
500 ml	zeleninový vývar
1 lžíce	sádlo
1 ks	cibule (velká)
1 lžička	drcený kmín
4–6 stroužků	česnek
1 lžíce	majoránka
podle chuti	sůl

POSTUP:

Sušené houby namočíme přes noc do studené vody, aby změkly a nabobtnaly. Jáhly několikrát spaříme vařící vodou, aby nebyly hořké.

Do hrnce dáme zeleninový vývar, do kterého přidáme vodu z hub. Houby si zatím odložíme vedle. Vývar přivedeme k varu, vsypeme do něj jáhly a osolíme. Vaříme pět minut, pak vypneme, přiklopíme poklicí a necháme ještě patnáct minut dojít.

Na pánvi rozežřejeme sádlo, přidáme nejmenno nakrájenou cibuli a restujeme dosklovata, poté přidáme houby, osolíme, okmínujeme a podusíme doměkka.

Zapékací misku vymažeme sádlem. Směs hub a cibulky promícháme s jáhlami, prolisovaným česnekem a majoránkou. Vše vložíme do zapékací misky. Navrch přidáme ještě trochu sádla a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 20–25 minut.

K jáhlovému kubovi se hodí kyselá okurka nebo salát z kysaného zelí s jablkem.



KEŠU KULIČKY (20 kuliček)

KULIČKY	
120 g	arašídové máslo
80 g	kešu oříšky
60 g	ovesné vločky
3 lžíce	med
4 lžíce	voda
SMĚS NA OBALENÍ	
30 g	kešu oříšky
30 g	piškoty (dětské)
50 g	bílá čokoláda

POSTUP:

Kešu oříšky a ovesné vločky rozmixujeme, přidáme arašídové máslo, med a vodu. Vše promícháme a ze vzniklé hmoty tvoříme kuličky, které obalujeme v připravené směsi.

Směs na obalování připravíme jednoduše – všech-
ny suroviny rozmixujeme najemno.

PISTÁCIOVÉ KULIČKY (20 kuliček)

200 g	nesolené pistácie
150 g	strouhaný kokos
100 g	kondenzované mléko
50 g	med
1 lžička	vanilkový extrakt
špetka	sůl
podle potřeby	cukr moučka

POSTUP:

Pistácie rozmixujeme v mixéru do jemné konzis-
tence. Přidáme kokos, kondenzované mléko, med,
vanilkový extrakt a špetku soli a znovu vše promi-
xujeme a spojíme do kompaktní směsi.

Ze směsi pak tvoříme kuličky, které obalujeme
v moučkovém cukru a zdobíme hrubě nasekaný-
mi pistáciemi.

Kuličky jsou k rychlé spotřebě, proto je nepřipravu-
jeme déle než týden před Vánocemi.



OŘECHY S LAHODNÝM KRÉMEM (50–60 ks)

TĚSTO	
250 g	hladká mouka
170 g	máslo
8 dkg	cukr moučka
100 g	mleté vlašské ořechy
1ks	žloutek

KRÉM	
2 ks	vejce (celé)
1 ks	žloutek
150 g	moučkový cukr
300 g	máslo

POSTUP:

Ze všech surovin pokojové teploty vypracujeme
hladké těsto, zabalíme ho do fólie a necháme
den uležet v lednici. Následně odleželým těstem
plníme formičky ořechů. Pečeme v rozehřáté trou-
bě na 170 °C 5–6 minut. Zchladlé oříšky opatrně
vyklepneme z formiček a necháme na suchém
místě úplně vychladnout. Pak je plníme krémem.

Krém připravíme tak, že vejce, žloutek a cukr
dáme do vodní lázně a vše společně šleháme asi
třicet minut. Směs nejprve nabude na objemu
a postupně bude spadávat. Že je hotová, poznáme
tak, že se bude lehce lepit na stěny hrnce a bude
hustá. Hotovou směs na krém dáme do misky
a necháme ji vychladnout. Občas ji promícháme.
Do další misky dáme máslo, které vyšleháme
a pak do něj postupně přidáváme hotovou směs.
Vše spojíme, konzistence krému má být hutná.
Tím, že je krém vařený, vydrží opravdu dlouho
a nemusíme se bát žluknutí. Kdo chce, může hoto-
vé cukroví polít čokoládou.



DOMÁCÍ BAILEYS

2 ks	slazené kondenzované mléko Salko
500 ml	hnědý rum
250 ml	smetana ke šlehání
500 ml	mléko
1 ks	karamelový pudink
1 ks	vanilkový cukr
1 lžička	instantní káva

POSTUP:

Obě salka dáme v plechovce do hrnce, zalijeme
je vodou, přiklopíme pokličkou, na mírném ohni
zahříváme k varu a prováříme dvě až dvě a půl
hodiny. Salka během vaření zkaramelizují. Horké
plechovky vyndáme z lázně a necháme je zcela
vychladnout (nejlépe přes noc).

Do hrnce vlijeme mléko, přisypeme vanilkový cukr
a zahřejeme. Do hrnku odebereme asi půl deci
mléka, vsypeme do něj karamelový pudinkový
prášek, instantní kávu a dobře rozmícháme. Směs
vlijeme zpátky do rozehřátého mléka a za stálého
míchání vaříme do zhoustnutí. Uvařený pudink
necháme vychladnout. Průběžně ho mícháme,
aby se na něm nevytvořil škraloup.

Zkaramelizované salko dáme do mísy, přidáme
smetanu pokojové teploty a vychladlý pudink.
Směs dobře promícháme a nakonec vlijeme rum.
Nyní můžeme domácí Baileys prošlehat, abychom
dosáhli hladké a jemné konzistence likéru.

Hotový likér plníme do lahví a podáváme dobře
vychlazený, ideálně s ledem. ●

Zimní strážci zdraví

text **Iva Leszkowová**, všeobecná zdravotní sestra

Zima je pro organismus většiny z nás náročné období. Jak si zajistit, aby nám zdraví dobře sloužilo i během něj? Podporu můžeme hledat v přírodě, kde je mnoho účinných bylinných pokladů. Tentokrát jsem vybrala dva, se kterými mám výbornou zkušenost.



Růže šípková (*Rosa canina*)

Tento keř provází člověka už od středověku.

Zmínky o jeho léčivých vlastnostech se objevují již v herbářích z 11. století.

Ve starověkém Řecku byla šípková růže symbolem plodnosti, Římané ji zase používali proti vzteklině – tudíž i její latinský název *rosa canina* (psí růže).

Šípková růže roste po celé Evropě a její plody dozrávají na podzim. V tomto období je také ideální je sbírat. Pokud si ale počkáte až na první mrazíky, šípky budou sladší a měkčí.

Šípky jsou přirozeným zdrojem celé škály vitaminů a látek prospěšných zdraví: vitaminu C (0,2–1 % v čerstvých šípcích; pozor, sušením ho výrazně ubývá), karotenoidů, flavonoidů, vitaminů B1, B2, P a K, organických kyselin (citronová, jablečná, nikotinová), pektinů, slizů, minerálních látek a přibližně 30 % cukru.

A co lze z šípků připravit? Šípkový čaj, ideálně z čerstvých nebo sušených drcených šípků, které dáme přes noc vylouhovat do studené vody. Ráno si výluh přihřejeme nebo přidáme trochu horké vody, dosladíme medem a máme ideální startovací nápoj. Tento čaj posiluje organismus a má antioxidační účinky. Dále působí močopudně, podporuje léčbu zánětů močových cest i ledvinových kamenů.

Z šípkových květů si můžeme připravit také čaj proti žaludečnímu křečím a oblíbený je i šípkový likér, který stimuluje trávení a celkově osvěžuje. Velmi účinná je také tinktura z pupenů, která působí jako přírodní imunostimulant, posiluje odolnost vůči infekcím a zlepšuje dýchací funkce. Má pozitivní vliv i na trávení a činnost střev. Díky vysokému obsahu antioxidantů přispívá k celkové vitalitě a regeneraci organismu.

ŠÍPKOVÉ VÍNO. JAK NA NĚJ

Z čerstvých nebo sušených plodů šípku lze připravit sice alkoholický, ale přesto i zdravý elixír.

V nádobě vhodné pro kvašení zalijeme 1 kg šípků a 1 kg cukru 3 l horké vody. Přidáme 3 g kyseliny citronové. Jakmile směs vychladne, přidáme vinné kvasinky a živnou sůl. Nádobu uložíme do suché a teplé místnosti se stálou teplotou. Víno necháme kvasit zhruba měsíc. Zkvašené víno stočíme do demižonu, případně dosladíme. Poté jej necháme zrát ještě asi tři měsíce v chladnější místnosti. Následně už ho pouze stočíme do lahví a odstraníme kal.

Mateřídouška tymián (*Thymus vulgaris*)

Název byliny pochází z řeckého slova „odvaha“, patrně proto, že rostlina působí povzbudivě na tělo i mysl. Tymián pochází z jižní Evropy – zejména z Francie, Španělska a Itálie. Jde o nízký polokeř dorůstající výšky kolem 30 cm. Je příbuzný s naší domácí mateřídouškou, ale odlišuje se dřevnatějící lodyhou.

Tymián obsahuje silice (thymol, karvakrol, cineol, pinen, borneol), díky kterým má specifickou výraznou vůni. Dále flavonoidy, třísloviny, pryskyřice, saponiny, vitamin A a také množství minerálů (železo, vápník, hořčík, zinek aj.)

Díky těmto látkám působí antibakteriálně, protiplísňově, antivirově a protizánětlivě. Pomáhá při infekcích dýchacích cest, kašli a nachlazení, poruchách trávení, nadýmání a křečích, zánětech dutiny ústní, menstruačních potížích a hojení ran.

Užívá se jako nálev, tinktura nebo obklad.

Je však třeba myslet na to, že tymián se nedoporučuje užívat dlouhodobě a nadměrně. Obsahuje totiž toxickou látku thymol, která ve vyšších dávkách zatěžuje ledviny. Předávkování tymiánem může způsobit bolesti hlavy, slabost či zvracení.



TYMIÁNOVÝ SIRUP NA NACHLAZENÍ A KAŠEL

Na výrobu budeme potřebovat 10 g tymiánu, 1 hrnek vody, 1 hrnek cukru, trochu medu.

Cukr svaříme s vodou, přidáme tymián a necháme louhovat přes noc. Druhý den nálev přecedíme a dochutíme medem.

Sirup uchováváme v chladu. Pomáhá při nachlazení a kašli – děti mohou užívat až pět lžiček denně, dospělí několik lžic.

*Přeju vám krásnou
a bezstarostnou zimu plnou
lásky a vřelých objetí. ●*

RECENZE

Lidskost v nejčistší podobě. Třikrát s Tomem Hanksem

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple

Tom Hanks je typ herce, který umí být „zázračný“ bez velkých efektů. Magie, kterou v jeho filmech vnímám, není v trikové iluzi, ale právě v něm, v laskavosti a odvaze, kterou do svých rolí vkládá.

A i když je každý ze tří vybraných snímků jiný – jeden o malém chlapci v dospělém těle, druhý o zázraku víry a empatie a třetí o klidu uprostřed krize –, mají také něco společného. Ukazují, že i obyčejní lidé mohou konat neobyčejné věci.



Velký (Big)
1988, USA, 104 MIN.

HODNOCENÍ:
FDB.CZ – 7,3/10
ČSFD – 75 %
IMDB – 7,3/10

O FILMU

Přáním třináctiletého chlapce je, aby se druhý den vzbudil jako dospělý. Když se skutečně probudí, zjistí, že se mu přání vyplnilo.

V životě každého kluka nastane chvíle, kdy si ze všeho nejvíc přeje být velký. Joshovi Baskinovi se jeho přání splní, ale možná ne tak, jak si představoval. Vypadá sice na pětatřicet, ale uvnitř zůstal malým chlapcem. A to, jak se brzy ukáže, není žádný med. Polekaná matka jej nepozná a zavolá na něj policii, nemá co na sebe, nemá peníze... Naštěstí má kamaráda Billyho, který mu pomůže z nejhoršího. Josh se rozhodne, že bude pracovat. A kde jinde by se cítil lépe než mezi hračkami. Podaří se mu získat místo u hračkářské firmy MacMillan, zamiluje se do něj kolegyně Susan, ale přesto všechno by byl nejraději zase malým klukem. A protože je americký film *Velký* komedií určenou pro celou rodinu, třeba se mu to podaří.

(Zdroj: csfd.cz)

JAK TO VIDÍM JÁ

Velký je film o dětské radosti, kterou v sobě jako dospělí často nějak potlačíme. Ukazuje, že opravdová dospělost nespočívá v povinnostech, ale v odvaze zůstat upřímný a hravý.

Tom Hanks v roli Joshe Baskina podává mimořádně něžný výkon – jeho pohled, úsměv i neobratnost jsou tak opravdové, že mu věříte každé gesto.

Film v sobě nese lehkost i melancholii a připomíná, že i když svět dospělých může být mnohdy vážný, je důležité si v něm zachovat i dětský pohled.

Když si představím klidný vánoční den, *Velký* je přesně ten film, který se do něj hodí. Umožní vám na chvíli se zasnít a představit si, jaké by to bylo, kdybyste si mohli něco přát a věděli, že se to splní.



Zelená míle (The Green Mile)
1999, USA, 188 MIN.

HODNOCENÍ:
FDB.CZ – 9,1/10
ČSFD – 93 %
IMDB – 8,6/10

O FILMU

Na začátku příběhu se potkáme se starým mužem Paulem Edgecombem (Dabbs Greer). Žije v domově s pečovatelskou službou a právě se dojatě dívá na starý film s Fredem Astairem. Snad až příliš dojatě – jedna ze sester ho musí zkontrolovat, když slyší všechny ty vzlyky. Paul je tak naměkko, že jí začne vyprávět svůj příběh starý šedesát let, který ještě nikomu nevyprávěl.

Kolem roku 1935 v Louisianě mladý Paul (nyní už Tom Hanks) pracuje jako dozorce ve vězení pro těžké zločince, kteří jsou odsud posíláni na smrt. Paul zde není jen zaměstnancem, ale i bystrým pozorovatelem, který citlivě vnímá osobnosti zločinců a jejich osudy. Setkává se například s „černým obrem“ Johnem, který je obviněn z vraždy dvou dětí. Nemůže uvěřit, že člověk, který se bojí spát potmě, by byl schopen tak hrůzného činu. Dále je tu také hluboce věřící Arlen a bláznivý psychopat zvaný Divoký Bill... A k tomu všemu hrůzostrašná chodba natřená na zeleno, které všichni říkají „zelená míle“ – cesta, na jejímž konci čeká smrt.

(Zdroj: csfd.cz)

JAK TO VIDÍM JÁ

Zelená míle je film, na který se nedá zapomenout. Není jen o vině a smrti, ale především o soucitu, empatii a síle dobra, která dokáže překonat strach i systém.

Postava, kterou v něm Tom Hanks vytvořil, je nesmírně lidská, křehká i pevná zároveň, schopná uvěřit i tehdy, když chybí logické vysvětlení.

Chci také upozornit na výjimečný výkon Michaela Clarka Duncana, představitele Johna Coffyho, který za svůj výkon získal nominaci na Oscara.

Jde o hluboký až spirituální film, který nutí k zamyšlení. Jaké by to bylo, kdybychom opravdu dokázali převzít utrpení druhých – stejně jako John Coffy –, zvláště těch, na kterých nám nejvíc záleží? Knižní předlohou filmu je stejnojmenný román Stephena Kinga.



Sully: Zázrak na řece Hudson
2016, USA, 96 MIN.

HODNOCENÍ:
FDB.CZ – 8,1/10
ČSFD – 83 %
IMDB – 7,4/10

O FILMU

V lednu roku 2009 se svět stal svědkem „zázraku na řece Hudson“, když kapitán Chesley „Sully“ Sullenberger (Tom Hanks) nouzově přistál s poškozeným dopravním letadlem na ledových vodách řeky Hudson a zachránil tak život sto padesáti pěti cestujících. Přestože veřejnost a média mluvila o ojedinělém činu dokazujícím jeho letecké dovednosti, následné vyšetřování hrozilo zničením jeho pověsti i kariéry.

(Zdroj: csfd.cz)

JAK TO VIDÍM JÁ

Zázrak na řece Hudson není klasický „hrdinský“ film. Je to film o člověku, profesionálovi, který se zachoval tak, jak měl, udělal, co bylo třeba, a pak musel dokazovat, že to bylo správně. Tom Hanks hraje svého kapitána Sullyho s vnitřní pokorou, jistotou a klidem.

Film natočený podle skutečné události v režii Clinty Eastwooda ukazuje, že opravdová odvaha nepotřebuje velká gesta.

Mimochodem, ti, kteří sledovali skutečné nouzové přistání letounu Airbus A320, do kterého nad New Yorkem narazilo hejno ptáků a vyřadilo mu oba motory, nevěřili, že někdo z něj přežije. ●

PRO DĚTI

POHÁDKA O CHLAPCI, KTERÝ VIDĚL ZÁZRAKY

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

VĚNOVÁNÍ

Pro malé i velké snílky, kteří se na svět dívají jinak.

Ať živí své fantazie, věří svým příběhům a dočkají se naplnění svých snů.

To je zázrak sám o sobě.

David

Bly Vánoce. Venku se třpytil sníh a svět byl klidnější než obvykle. Vítr ustal a ticho bylo tak hluboké, že bylo slyšet praskat namrzlý sníh. Malý Ondra seděl ve svém pokoji v paneláku s oblíbenou knížkou pohádek. Miloval příběhy, které mu četla maminka: o dracích, vílách i o živé vodě, která umí vrátit sílu tomu, kdo ji ztratí.

Loňskou zimu se Ondrův život změnil. Při nehodě na lyžích si poranil páteř a kvůli tomu už nemohl chodit jako dřív. Leccos z jeho světa zmizelo – běhání po lese, lezení po stromech i závody s kamarády, kdo bude první na hřišti. Ondra měl pocit, že zázraky se někam vytratily.

Až do Štědrého večera. Když na nočním nebi zazářila první hvězda, Ondra pohlédl vzhůru. A najednou viděl tisíce světél, malých lampiček pro každého, kdo právě potřebuje najít správnou cestu.

„Kde se berou zázraky, mami?“ zeptal se tiše.

„Někdy venku,“ usmála se maminka, „ale nejčastěji přímo v nás.“

Tu noc se stalo něco zvláštního. Maminka jako obvykle četla Ondrovi před spaním pohádku a on zavřel oči a asi usnul.

Tak moc si přál, aby mu někdo, stejně jako v pohádce, poradil, kde má hledat ten svůj zázrak. Pak náhle uslyšel jemné cinknutí, jako když ho zvoneček volá k vánočnímu stromečku. Podíval se vedle postele, kde stála malá bytost celá utkaná z hvězdného světla, s čepičkou z ledových krystalků.

„Jsem Jiskřička,“ řekla. „A přišla jsem ti ukázat skutečné zázraky.“ Máchnutím ruky otevřela okno a vítr je oba vzal na projíždku noční krajinou. Letěli nad stromy, nad vesnicí, koukali na zářící světla domovů.

„Podívej,“ řekla Jiskřička. „Zázrak zrození je všude kolem, v mláďatech srnek choulících se v lese, v semínku, které čeká pod sněhem, i v lidech, kteří se navzájem drží, když je jim těžko.“

Ondra náhle zahlédl muže na vozíku, jak se směje a dovádí se svým synkem při stavění sněhuláka. Pak viděl dívku, která sice neměla ruce, ale nádherně malovala štětcem, který držela ústy. Viděl také starého pána, který ztratil sluch, ale přesto s radostí zpíval koledy, protože melodii cítil uvnitř sebe.

„Ale co živá voda, proč jim nepomůže?“ ptal se Ondra.

„Živá voda je,“ přikývla Jiskřička, „jen té skutečné říkáme láska, péče, odvaha a sny. Ty dokážou vrátit život tam, kde se zdá, že se pokazil nebo zmizel.“



Ondra se Jiskřičky nesměle zeptal: „A já, můžu ještě snít?“

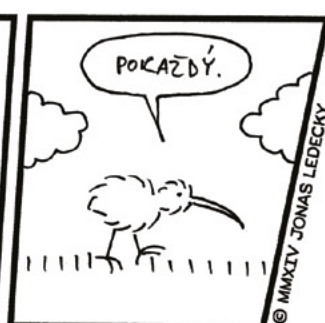
„Ty jsi, Ondro, důkazem toho, že sny jsou pořád tady,“ odpověděla Jiskřička. „A zázraky také. Někdy stačí podívat se do hvězd, jindy třeba zavřít oči.“

Když se Ondra ráno probudil, nebyl si jistý, jestli Jiskřička byla jen sen. U jeho postele teď seděla maminka, hladila ho po vlasech a ptala se, jestli chce přečíst ještě jednu pohádku. Možná to byl sen nebo možná pokračování příběhu, který mu četla před usnutím.

Ať už to ale bylo jakkoli, Ondra najednou viděl zázrak v tom, že se může nadechnout, milovat a být milován. V tom, že jeho sny jsou jen jeho a že je nikdo neodnesl. A také v tom, že žije příběh, který se teprve píše. Začal věřit, že každý člověk, i ten, který přišel o kus svého starého světa, může najít svět nový. Možná jiný, ale pořád krásný.

Od té doby, kdykoli se večer zadívá na hvězdy, si říká: „Zázraky existují. Já jsem toho důkazem.“ ●

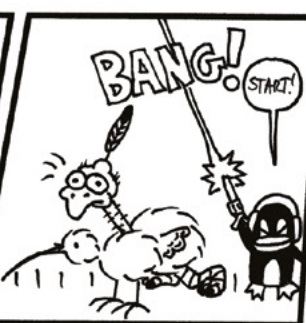
KIWI KOMIKS O NELÉTAVÝCH PTÁČÍCH...



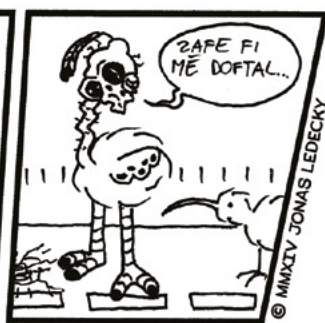
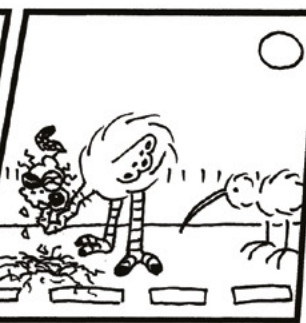
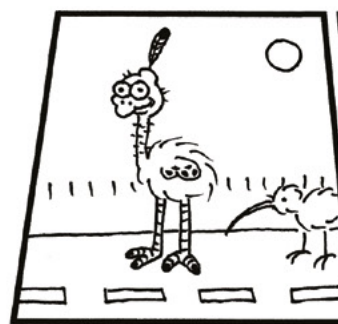
© MIXTV JONAS LEDECKÝ



© MIXTV JONAS LEDECKÝ



© MIXTV JONAS LEDECKÝ



© MIXTV JONAS LEDECKÝ

Souborné vydání stripů KIWI můžete zakoupit na www.icolours.com

Česká asociace paraplegiků – CZEPA

Dygrýnova 816/8

198 00 Praha 14-Černý Most

tel.: 775 980 952

→ www.czepa.czSTAŇTE SE ČLEMEM CZEPA:
SPOLEČNĚ JSME SILNĚJŠÍ

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s., je nezisková organizace, která se dlouhodobě věnuje podpoře lidí po poranění míchy – tedy paraplegiků, kvadruplegiků i tetraplegiků.

Hájíme zájmy a práva vozíčkářů s poraněním míchy, usilujeme o vytvoření podmínek pro jejich plnohodnotný život a pro integraci do většinové společnosti.

Členem CZEPA se může stát každý člověk – nejen lidé s poraněním míchy, ale i osoby blízké či odborníci z oboru – od lékařů až třeba po fyzioterapeuty či sociální pracovníky.

Co znamená být členem CZEPA?

Být členem CZEPA znamená patřit do aktivní komunity lidí po poranění míchy a jejich blízkých – prakticky, lidsky a každý den. Najdete v ní jedince se stejnou zkušeností, sdílené know-how a oporu v každé fázi cesty: od spinální jednotky přes rehabilitaci až po běžný život doma. Sounáležitost u nás není jen slovo – začíná podporou peer mentorů, navazuje pomocí se startem samostatného bydlení a pokračuje možností být slyšet.

Pojďte spolu s námi participovat na změnách ve svém životě – jako členové můžete mnoho věcí podpořit a ovlivnit. Můžete tak spoluvytvářet naše priority, podílet se na kampaních a projektech, předávat zkušenosti dál a společně zlepšovat péči, dostupnost služeb i podmínky v celé České republice. Výhodou je váš silnější hlas díky naší komunitě a jistota, že v tom nejste sami.

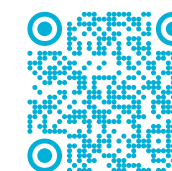
Co máte k dispozici už nyní? Je to **přístup k našim prověřeným a kvalitním službám** – odbornému poradenství, projektům jako VozekMap, Vozekov či podcast Nezlomní, ale i k dalším programům, vzdělávání prostřednictvím našich webinářů či praktické pomoci, kterou můžete využívat.

Navíc získáte pocit sounáležitosti a uvidíte, jak i díky vám měníme věci, které nás všechny trápí. Společně odstraňujeme bariéry, prosazujeme férové podmínky a dáváme si navzájem sílu žít naplno.

Členové získávají řadu výhod, mezi ty nejvýraznější patří:

- zvýhodněné půjčení vozu s ručním řízením,
- výhodné zapůjčení kompenzačních pomůcek,
- možnost startovacího či tréninkového bydlení,
- newsletter s novinkami a tipy.

Členem se může stát nejen **osoba po poranění míchy**, ale i **podporovatel bez handicapu**. Členský příspěvek činí **200 Kč** ročně.



Chcete být vyslyšeni? [Vyplňte on-line přihlášku](#) – a staňte se členy.

Těšíme se na vás – vaše podpora pomáhá udržovat služby a projekty CZEPA v chodu.

Více informací o členství: <https://czepa.cz/pro-cleny/informace-pro-cleny-czepa/>

ERGOTERAPEUTKA JANA HOROVÁ ROZŠÍŘILA TÝM PORADNY CZEPA

Představení: Jana Horová

„Jmenuji se Jana Horová a jsem novou posilou poradny CZEPA. Jsem ergoterapeutka, zdravotní sestra a lektorka. Učím pečující, jak šetrně manipulovat s klientem, správně polohovat a předcházet vzniku dekubitů.

Jsem tady pro vás, abych vám pomohla s výběrem vhodných kompenzačních pomůcek, se zdravotními tématy nebo zkonultovala úpravy vašeho domova tak, aby vám co nejvíce vyhovoval.

Učím se od Zdeňky Faltýnkové, která je pro mě velkou inspirací.“

Report z Poradny CZEPA

Do týmu odborného sociálního poradenství CZEPA v červenci 2025 nastoupila Jana Horová, pracovník v sociálních službách, vzděláním ergoterapeutka. Stala se posilou zkušené ergoterapeutky Zdeňky Faltýnkové s více než čtyřicetiletou praxí a společně nyní zajišťují poradenství zejména v oblasti výběru a nastavení kompenzačních pomůcek a vozíků, řešení druhotných zdravotních komplikací a úprav bezbariérového prostředí.

Tým je dále tvořen sociálními pracovníky, kteří se zaměřují především na dávky, příspěvky pro OZP, nadační podporu a právní otázky v systému sociálního zabezpečení, čímž společně s ergoterapeutkami zajišťují komplexní péči propojující sociální a zdravotní oblast.

Do budoucna chce poradna umožnit, kromě výjezdů ergoterapeutů v rámci Prahy, také výjezdy do Středočeského kraje pro konzultace bezbariérových úprav v domácnostech klientů – a to kvůli zvyšující se poptávce po této službě. V současnosti probíhají jednání se sociálním úsekem Centra Paraple, se kterým bychom rádi nastavili ještě užší spolupráci našich služeb, aby ještě více odpovídala potřebám našich klientů.

Odborné sociální poradenství CZEPA má nyní kompletní, stabilní a připravený tým, který poskytuje kvalitní podporu těm, kteří ji potřebují.

Barbora Sabóová, vedoucí poradny



Kontakty

V případě zájmu o některou z našich služeb kontaktujte naše **sociální pracovníky**:

- Lukáš Burda – sociální pracovník
telefon: 775 980 952
e-mail: burda@czepa.cz
- Barbora Sabóová – sociální pracovnice
telefon: 773 483 083
e-mail: poradna@czepa.cz
- Hana Sixtová – sociální pracovnice
telefon: 608 043 331
e-mail: sixtova@czepa.cz

V případě potřeby budeme váš dotaz konzultovat s **ergoterapeuty** nebo jim předáme kontakt na vás:

Zdeňka Faltýnková – fyzioterapeutka, ergoterapeutka, spinální specialista

Jana Horová – ergoterapeutka, lektorka ošetrovatelské péče a šetrné manipulace

Přímý a anonymní dotaz na **Poradnu CZEPA** můžete napsat prostřednictvím portálu Vozejkov.cz: <https://vozejkov.cz/cz/poradna>.

Více informací o Poradně CZEPA: <https://czepa.cz/odborne-socialni-poradenstvi/>

CZEPA MÁ ČTYŘI NOVÉ PEER MENTORY

Do nedávna působilo v sociální službě sociální rehabilitace Peer mentoring čtrnáct peer mentorů. Svou činností pokrývali zhruba sto dvacet klientů po celé České republice. Kvůli rostoucímu zájmu mezi klienty se služba od října rozšířila o čtyři nové peer mentory. Služba se tak rozroste na osmnáct peer mentorů. Plánujeme též navýšit službu o jednoho sociálního pracovníka na půl úvazku.

Pravidelně navštěvujeme rehabilitační ústavy, kde peer mentoři edukují nové vozíčkáře ohledně nejpalčivějších, především zdravotních témat. Předávají své zkušenosti v tom, na co si dát pozor v rámci prevence, aby nedocházelo ke zbytečným zdravotním komplikacím, jaké existují možnosti bezbariérových úprav prostředí. Zde také s klienty nejčastěji navazují první kontakt.

Nově nabízíme také pozici peer mentora s psychoterapeutickým přesahem. Peer Tomáš Potůček s psychoterapeutickým vzděláním a dlouhodobými zkušenostmi je připraven klientům poskytnout první pomoc a časově ohraničenou podporu, a to např. v oblasti zpracování traumatu, zvládnutí velmi těžké životní situace po poškození míchy. Následně klienty směřuje k odborníkům, kteří jsou s nimi schopni navázat komplexní dlouhodobou psychoterapeutickou nebo psychologickou podporou.

Marek Jonczy, koordinátor služby Peer Mentoring

Medailonky nových tváří



Veronika Němcová (50 let, Brno, tetraplegička)

Veronika se po autonehodě v roce 2008 ocitla na vozíku jako tetraplegička. Díky této zkušenosti však objevila svou vnitřní sílu, samostatnost a schopnost přizpůsobit se novým podmínkám. Je otevřená, praktická a věří, že i s hendikepem se dá žít plnohodnotně.

Na vozíku vystudovala vysokou školu, pracuje, překládá z angličtiny a řídí auto. Žije aktivně, ráda cestuje, miluje literaturu a film.

Peer mentoring pro ni znamená možnost být oporou těm, kteří právě procházejí těžkým obdobím, a ukázat jim, že v tom nejsou sami. Má odvalu mluvit o tom, co bylo těžké, ale i o tom, co jí pomohlo.



Lucie Müllerová (55 let, Pulečný u Jablonce nad Nisou, spastická paraparéza)

V roce 2021 se Lucii stal úraz při paraglidingu, kdy měla nehodu při přistání.

Vystudovala stavební fakultu a zaměřuje se mimo jiné na stavební bezbariérové úpravy. Ráda cestuje a sportuje. A právě lásku k pohybu a cestování chce předávat i dál jako peer mentorka.



Standa Zatloukal (23 let, Karlovy Vary, tetraplegik)

Úraz se mu stal při lyžování. Standa je mladý, energický muž, který se vždy chtěl stát profesionálním hasičem.

Pracuje také s mladými lidmi v oblasti prevence úrazů. Teď by rád podporoval a motivoval i nové vozíčkáře.



Vašek Uher (40 let, Praha, tetraplegik)

Vašek je „renesančním člověkem“, který je známý svým širokým rozkročením mezi různými aktivitami.

Je to sportovec, cestovatel, spisovatel i tvůrce videí. Jeho nejoblíbenější činnost je moderování. Rád moderuje různé akce pro vozíčkáře, pro CZEPA spoluutváří podcast Nezlomní.

Vašek bude oporou zejména klientům, kteří budou využívat elektrický vozík.

Kdo je peer mentor

Peer mentor je vozíčkář, který je delší dobu po úraze a se svým handicapem se naučil aktivně žít. Má chuť pomáhat lidem v podobné životní situaci, kterým je ochoten stát po boku a nabízet praktickou i psychickou podporu. Pomáhá jim zorientovat se, motivuje k aktivnějšímu způsobu života, naslouchá, vyjadřuje podporu a sdílí emoce. Nevyhýbá se ani citlivým a často choulostivým otázkám, o nichž je někdy těžké hovořit s blízkými nebo lékaři.

Komu je služba určena

Služba je určena všem vozíčkářům krátce po úraze nebo jiném poranění míchy. Také však všem vozíčkářům, kteří jsou na vozíku delší čas, ale zatím se jim nedaří návrat k aktivnímu a spokojenému způsobu života.

Poslání a cíle služby

- Posílit a povzbudit vozíčkáře po poranění míchy při návratu do každodenního života díky intenzivní podpoře člověka s podobnou životní zkušeností,
- aktivovat vnitřní sílu pro návrat do společnosti,
- podpořit a poradit v samostatném řešení praktických záležitostí spojených se životem na vozíku,
- osvojit si dovednosti pro praktický život s vozíkem. ●

Kontakt

Marek Jonczy, vedoucí služby
telefon: 777 045 644
e-mail: peer@czepa.cz
web: www.peermentor.cz

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

HLAVNÍ PARTNEŘI



Nadační fond Trigema



SKODA



Raben

DIVADLO
UNGELT



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR



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

paraple.cz |

