

MAGAZÍN

# PARAPLE

PROSINEC 2020



**TÉMA: ZÁVISLOST. HLUBOKO VYŠLAPANÉ CHODNÍČKY V MOZKU**

O NÁS: SPORT PRO ZDRAVÍ, RADOST I ÚSPĚCHY / ZDRAVÍ: DOBŘE SE VYSPAT – JAK NA TO?

## B. BRAUN: JSME PŘIPRAVENI BÝT VÁM OPOROU

Zpřísnující se celospolečenská omezení i počty nakažených onemocněním covid-19 prokazují, že nás ještě nějakou dobu čekají nestandardní časy. Nejistota, která tyto dny provází, tak může být pro mnohé zdrojem stresu. Doručí mi zdravotní prostředky včas? Jak se vyhnout místu s potenciální nákazou? Kdo se o mě postará, pokud se něco přihodí a zdravotnická zařízení mě nebudou moci přijmout? Doručí mi cévky, pokud budu v karanténě? Co se stane v případě, že dojde k uzavření výrobních továren či bude nedostatek personálu?

Možná si některou z výše položených otázek kladete také vy. Společnost B. Braun si je vědoma své odpovědnosti vůči stávajícím zákazníkům i budoucím klientům a je připravena vám být i nyní spolehlivým partnerem. „Zavázali jsme se udělat vše, co je a bude v našich silách, abychom v této nelehké době podpořili zdravotní profesionály a pacientům zajistili i nadále komplexní péči v našich ambulancích, a stejně tak i servis zdravotnických pomůcek,“ ujišťuje Iveta Šmídová, vedoucí obchodního týmu Urinary Care B. Braun.

### SPOLEHLIVÁ DOVÁŽKA ZDRAVOTNICKÝCH PROSTŘEDKŮ AŽ DOMŮ DO 48 HODIN

Pokud patříte mezi urologické pacienty, kteří jsou po onemocnění močových cest nebo po vážném úrazu míchy nuceni používat k vyprazdňování močového měchýře cévky, neváhejte se obrátit na některou z poboček Zelených hvězd. Síť prodejen a výdejen zdravotnických prostředků Zelená hvězda nabízí variabilní močové katétrů a veškeré příslušenství. „Výroba močových katétrů Actreen® běží nepřerušeno dál a dodávky jsou stabilní, v České republice držíme navíc vysoké kapacity lokálních skladů, takže se není čeho obávat,“ doplňuje Iveta Šmídová. Personál Zelených hvězd je průběžně školen a v případě potřeby vám poskytne odborné poradenství. Benefit služby představuje bezplatné doručování močových katétrů do 48 hodin od objednání až domů. Vyhnete se tak tomu, že byste velké zásilky museli sami vyzvedávat. Vše lze zařídit z bezpečí a pohodlí domova. V Zelených hvězdách nakoupíte i ostatní výrobky B. Braun, ať už se jedná o řadu na hojení ran Prontosan® nebo ústní vodu ProntOral®, díky níž se zbavíte multi-

rezistentních bakterií. Nejbližší pobočku a kontakty naleznete na webových stránkách [www.zelenahvezda.cz](http://www.zelenahvezda.cz).

### SPECIALIZOVANÁ AMBULANTNÍ PÉČE O PACIENTY PO PORANĚNÍ MÍCHY NA DOSAH

V nepřetržité pohotovosti jsou také ambulance B. Braun Plus, které se o vás postarají, pokud se setkáte s problémy urologickými, nutričními nebo vás trápí obtížné hojení ran. Do B. Braun Plus se objednáte jednoduše telefonicky nebo prostřednictvím on-line formuláře na webu. Není nutné mít doporučení od vašeho praktického lékaře. „Spolupracujeme se všemi tuzemskými pojišťovnami a máme bezbariérový přístup,“ vyjmenovává další výhody urologická zdravotní sestra Olga Panenková, která ošetřuje v jedné z pražských ambulančí. Veškeré informace i kontaktní formulář jsou dostupné na [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz).



„Jsem rád, že mám možnost kontaktovat někoho, kdo mi poradí, a věřím tomu, že tato ordinace bude takto vstřícná ke všem budoucím pacientům,“ říká David Drahonínský, který se kvůli dekubitu obrátil na Chirurgickou ambulanci B. Braun Plus – poradnu pro hojení ran Budějovická. Jeho případu se věnovala Alena Kyselová, specialista na léčbu ran.



Hledáte informace, chtěli byste vyzkoušet potahované močové katétrů Actreen® nebo se objednat do některé z ambulančí B. Braun Plus, a nedaří se vám vše zařídit on-line?

Kontaktujte nás telefonicky na patientské lince +420 777 363 343.

Rádi zodpovíme veškeré vaše dotazy a vyřešíme vaše požadavky.

Naše produkty i služby jsou pro vás připraveny za všech okolností.

## SPECIALIZOVANÁ PÉČE O PACIENTY PO PORANĚNÍ MÍCHY v odborných ambulancích B. Braun Plus

Olomouc | Brno | Praha | Plzeň | Tábor

PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTY:  +420-777 363 343



**Mgr. Olga Panenková**  
Zdravotní sestra  
a edukační specialista

Tel. +420-777 363 343



KONTINENCE A UROLOGIE



HOJENÍ RAN



NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ

objednání i bez doporučení | krátké objednací lhůty | bezbariérový přístup | příjemný personál a klidné prostředí  
spolupráce se všemi tuzemskými pojišťovnami | návaznost na další odborná pracoviště pro případnou operační léčbu



# OBSAH

8	<b>OČIMA DAVIDA LUKEŠE</b>   Krize demokracie nebo krize slušného chování	74
10	<b>O NÁS</b>   Paraple v roce 2020	76
16	<b>TÉMA</b>   Závislost. Hluboko vyšlapané chodničky v mozku	78
27	<b>OSOBNOST</b>   Petr Šimíček: „Moderní dějiny jsou klíčem k pochopení dnešních problémů a krizí.“	80
30	<b>OSOBNOST</b>   Alžběta Göbelová: „Výzvou pro mě byla hned první zakázka – jak zjednodušeně nakreslit vozík.“	82
36	<b>O NÁS</b>   Občan a stát	84
42	<b>SÍŤ K OCHRANĚ DEMOKRACIE</b>   Demokracie není samozřejmost, pečujme o ni	90
43	<b>PORADNA</b>	92
44	<b>O NÁS</b>   Sport pro zdraví, radost i úspěchy	93
50	<b>O NÁS</b>   Love Abilities Festival	94
51	<b>O NÁS</b>   ISCOS_2020_VIRTUAL a důležité téma spánkové apnoe	99
54	<b>HUMANS OF PARAPLE</b>   Honza	100
56	<b>DĚKUJEME</b>   Děkujeme našim partnerům	104
60	<b>DĚKUJEME</b>   Rekordní Aukce pro Centrum Paraple	107
66	<b>DĚKUJEME</b>   Kooperativa je partner, který nám vždy kryje záda	108
68	<b>DĚKUJEME</b>   V Kauflandu rozhodují činy a u nás je to znát!	110
70	<b>DĚKUJEME</b>	113

<b>DĚKUJEME</b>   ACTIVE 24: Bezpečnost na internetu aneb co je phishing	116
Vánoční nabídka Centra Paraple	118
<b>DĚKUJEME</b>   Designblok 2020 s tématem Vášeň	118
<b>O NÁS</b>   <i>Ano, můžeme!</i> v éteru	118
<b>BYLINKÁŘ</b>   Adaptogeny – rostliny nesmrtnosti	118
<b>POHLED JINAM</b>   Letem světem Estonskem	118
<b>NÁVAZNÉ SLUŽBY</b>   Telerehabilitace a distanční terapie	118
<b>ZDRAVÍ</b>   Infekce močových cest a jak na ně	118
<b>O NÁS</b>   Obratťe se na nás	118
<b>ZDRAVÍ</b>   Dobře se vyspat - jak na to	118
<b>ZDRAVÍ</b>   Bylinky pro lepší spánek	118
<b>ZDRAVÍ</b>   Jsme na jídle závislí?	118
<b>RECEPTÁŘ</b>   S chutí Vánoce	118
<b>KOMIKS</b>	118
<b>PRO DĚTI</b>   Tři slova a pohádka pro radost	118
<b>REVUE</b>   S láskou Já	118
<b>REVUE</b>   Čtenářský deník R. F.	118
<b>REVUE</b>   Jak to vidí Eliška	118
<b>CZEPA</b>	118

## Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o.p.s.  
Ovčářská 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 24. 4. 2020.

**Další číslo vychází v březnu 2021, uzávěrka 31. 1. 2021.**

## Náklad:

1 500 ks

## Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsava 6, Praha 10

## Vydání připravili:

Centrum Paraple  
David Lukeš – ředitel  
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka  
Zuzana Červenková  
Sylvie Dundáčková  
Richard Franta  
Martin Gregor  
Iva Hradilová  
Alena Jedličková  
Monika Jedličková  
Alena Kábrtová  
Lukáš Klingora  
Nina Křehotová  
Ivana Kučerová  
Iva Leszkowová  
Jana Lukešová  
Anna Svobodová  
Milan Šlauf  
Monika Warnes  
*Další přispěvatelé*  
Eliška Křenková  
Vendula Menšíková  
Marcela Mrázková  
Jakub Pětioký  
Aneta Sadílková  
František Vyskočil  
Tomáš Zahrádka

## Korektura:

Petra Stejskalová

## Grafická úprava:

Lukáš Klingora

## Obálka:

Eliška Podzimková

## EDITORIAL

Takové celkem slušné předvánoční „ELLE“



**N**ěkolik posledních let pro mě advent nezačíná čtyři neděle před 25. prosincem, ale až dnem, kdy máme tisková data k prosincovému Magazínu Paraple v tiskárně. Až pak mám dobrý pocit, že po pracovní stránce jsem pro daný rok to podstatné splnila a že už se můžu správně předvánočně zklidnit a naladit. Nejinak tomu bylo i letos.

Vydání, které právě otevíráte, nám doslova bobtnalo pod rukama. Zastavilo se až na čísle 124 stran. Takže jak říkala jedna bývalá kolegyně, je to celkem slušné „Elle“.

Věřím ale, že „Elle“ s nabitým obsahem. Nevím, co zmínit dřív. Hlavní a velmi zajímavě zpracované téma závislosti? Shrnutí parapleciho života ve složitém roce 2020? Zamyšlení Davida Lukeše o tom, zda nás zasáhla krize demokracie či spíše krize ve smyslu absence slušného chování? K tomu volně se vztahující ohlédnutí za říjnovým diskusním panelem Občan a stát? Velký článek o důležitosti kvalitního spánku? Rozhovory se zajímavými osobnostmi – s učitelem dějepisu a zakladatelem portálu modernidejiny.cz Petrem Šimíčkem či ilustrátorkou Alžbětou Göbelovou...? Doufám tedy, že to „své“ si najde každý z vás.

Naše malá omluva směřuje k těm, kteří budou hledat pokračování článku na téma konopí, jak jsme avizovali v minulém vydání. Bohužel vzhledem k situaci komplikované onemocněním covid-19 se nám nepodařilo absolvovat všechna plánovaná setkání a návštěvy, například skleník zemědělské univerzity. Téma však určitě neopouštíme, jen jeho pokračování posouváme do prvního vydání roku příštího.

Přeji vám klidný závěr roku strávený nejlépe v kruhu vašich nejbližších a těším se na dočtenou v roce 2021.

*Alexandra Šilhánová*

Alexandra Šilhánová  
šéfredaktorka

# ROK 2020 - OHLÉDNUTÍ FRANTIŠKA VYSKOČILA

foto: Tomáš Lisý

Milí přátelé,

když jsem na začátku tohoto roku před kýmsi žehral na uplynulá dvě léta, že nestála za nic, uklidňoval mne ten známý neznámý, že rok 2020 bude určitě jiný a lepší.

Že tomu nasvědčují nějaké numerologické či jaké prastaré předpovědi.

A jak ten letošní rok dopadl, všichni víme a každodenně zažíváme. Všechno je zavřené, včetně Centra Paraple, nemocnice se plní nakaženými, naše vláda do slunečného počasí dnes žalostně selhává, lidé v našem okolí jsou nemocní či bez práce a v televizi slyšíme jen samé temné predikce, a to nejen ve vztahu k naší malé zemi, ale i v globálním měřítku. Nálada ve společnosti je, stručně řečeno, pod psa, a jen obtížně se nachází nějaké optimistické téma, kterým bych rád tento vypráskaný rok uzavřel.




V této situaci jsem si vzpomněl na svého drahého přítele, před rokem zesnulého spisovatele a skauta, Jirku Stránského. Tento člověk, který prošel peklem komunistických vězení (a to hned dvakrát), kterému bolševici neumožnili dokončit ani gymnázium a jemuž ukradli veškerý rodinný majetek, měl jednu obdivuhodnou vlastnost, kterou mne leckdy doháněl až k pocitům méněcennosti. V každé chvíli, ve které jsem ho zažil, si udržoval nesmírně otevřený a radostný vztah k životu a světu. A to i za situace, kdy kvůli svému křehkému zdraví trávil více času v nemocnici než doma. Nenadával, nestýskal si, nepomlouval.

A proč Jíru, jak zněla jeho skautská přezdívka, nyní zmiňuji? V této svízelné době, kdy mnozí z nás melou z posledního, se těžko hledá způsob, jak svého bližního povzbudit, potěšit. Protože my sami potřebujeme vzpruhu a podporu. A když jsem přemýšlel o „radostné zvěsti“ tohoto úvodníku, vzpomněl jsem si na krédo, které Jirka Stránský často zmiňoval: „Můžeš-li někomu udělat radost, musíš!“

Tedy pokud to jen trochu jde, udělejte sebedušnější radost komukoli ze svého okolí. A nemusí to být vůbec pozornost materiální, stačí dlouho odkládaný telefonát kamarádovi, který je sám, sdílený zážitek z pěkné knihy, krátký e-mail či dopis (podle počítačové zdatnosti autora), společná procházka venku, byť s náležitým odstupem a rouškou na ústech... A prostřednictvím této drobnosti, která vás nebude nic stát,

leđa známku na dopis, vnesete nejen radost do života bližního, ale i do svého. Sdílený a upřímný zájem v dobách těžkých je daleko cennější, než sebedražší dar v dobách slunečných. Tak jestliže je to jen trochu možné, přestaňte nadávat na ty, kteří blbě řídí stát jako firmu, a přetavte tuto energii v opravdovou pozornost komukoli ze svého okolí. Stojí to za to a každý projev zájmu se vám bohatě vrátí. A co je ještě důležité, nebudete do ovzduší vypouštět emise v podobě blbě nálady. Svůj názor na to, jaké vedení naše země potřebuje, můžete vyjádřit už za necelý rok třeba ve volbách do poslanecké sněmovny.

Přeji vám pevné zdraví a věřte tomu, že jedině sdílená radost působí jako pyramidová hra, vrátí se vám v daleko větší síle, než jste ji vy sami do světa vyslali. 

František Vyskočil  
advokát, předseda správní rady Centra Paraple



Milí příznivci Centra Paraple,

ráda bych vás pozdravila ze svého oblíbeného města Stříbra. Důvod, proč vám píšu, je ten, že bych vám ráda popřála hezké svátky i v tak neveselé a podivné době.

Ještě než se rozepíšu do vánočního „klišé“, chtěla bych se s vámi podělit o to, co pro mě znamená Centrum Paraple.

Do Paraple jezdím už od roku 2004, kdy mi bylo jedenáct let. V té době bylo podmínkou pro přijetí dosažení myslím patnácti let. Proto jsem moc ráda, že tenkrát udělali výjimku a mohla jsem přijet na pobyt. Určitě se shodneme na tom, že když člověk ochrne a nemůže chodit, je rád, že má alespoň nějaký vozík, se kterým se může pohybovat. Na to bohužel sázeli (a možná to ještě dnes dělají) i někteří lidé, kteří se vůbec nezajímali, na čem sedíte a zda vůbec správně. Jejich prioritou bylo hlavně vydělat velký peněz. O nic víc jim nešlo. A to byl i můj případ. Do mých jedenácti let jsem měla vozík, na kterém bylo špatně snad vše, co mohlo být. Kvůli tomu se mi začala dělat skolióza páteře. S tím byly spojené i jiné zdravotní komplikace.

Poté se ale začaly dít zázraky, a to v podobě rehabilitačního pobytu v Centru Paraple. Nejen že mi pomohli vybrat správný mechanický vozík podle mé diagnózy, ale také mi poradili, jak ho správně nastavit, a pomohli i s dalšími vychytávkami. Najednou se o mě starali lidé, kteří mi opravdu chtěli pomoci. Bez špatných vedlejších úmyslů. Už jsem nebyla jen proplacená položka na papíře od pojišťovny.


V Centru Paraple jsem prošla tehdy ještě pouze čtrnáctidenní pestrou rehabilitací. Žádná nuda, ale také žádné přetížení. Už od samého začátku bylo znát, že to jsou profíci. Vše záleželo na domluvě jak ze strany mé, tedy klienta, tak i fyzioterapeuta. A nejen s ním. Vlastně se všemi lidmi, kteří mě provázeli celým rehabilitačním programem. Myslim si, že zde nastal můj životní zlom, co se zdraví týče.

Od té doby se každý rok velice ráda vracím. A „čestné pionýrské“ přísahám, že za celých těch šestnáct let jsem z rehabilitačního pobytu neodjela nikdy s tím, že bych se něčemu nepříučila nebo něco nedokázala. Je skvělé, co všechno nového vám pobyt může dát. Ať už to jsou dobré rady, skvělá spolupráce, noví přátelé, nebo pár kilo navíc z dobrot, které pokaždé najdete v kavárně. Během pobytu ale pracovníci tohoto centra také dokážou objevit váš skrytý talent na cokoli a postrčit vás tím kupředu.

Za sebe osobně mohu říct, že Paraple mi dalo samozřejmě mnohem víc, než jsem napsala. Vystačilo by to na delší román o minimálně 126 stranách. Ale chtěla jsem se s vámi podělit o tuto první a pro mě zásadní zkušenost, protože tím to vlastně všechno začalo a dostalo mě tam, kde jsem dnes.

Nyní mi na závěr ještě prosím dovolte popřát vám všem krásné a klidné svátky plné pohody, radosti a především smíchu. Žádnou paniku ani stres, ale hodně trpělivosti a pevné zdraví. Pod stromeček spousta dárků a na stůl hodně řízků s cukrovím. Ta kombinace je sice šilená, ale šilená doba si žádá šilené zvyky.

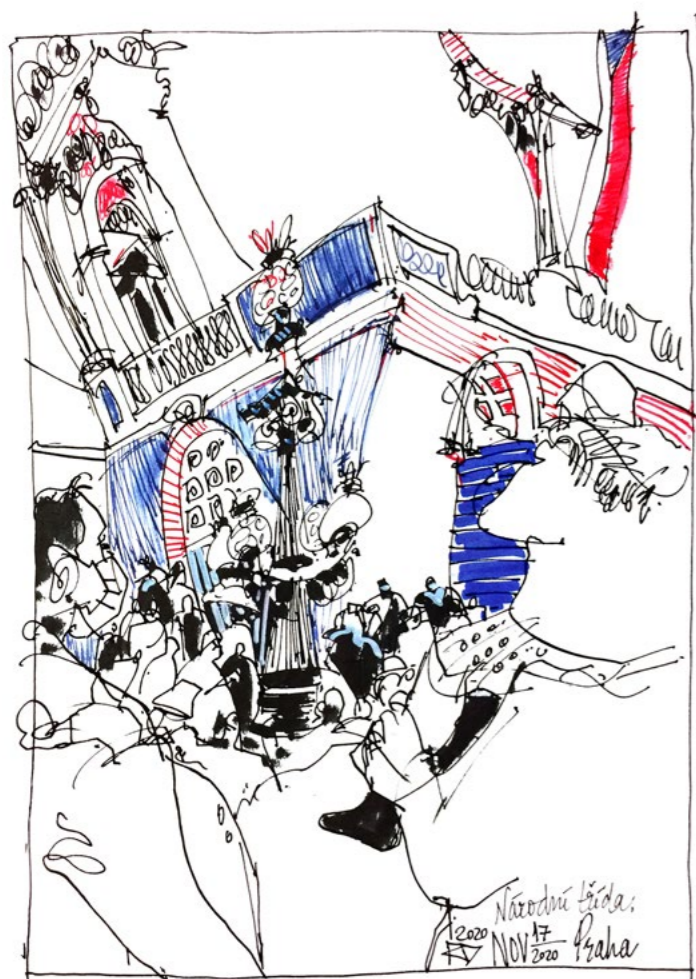
V novém roce přeji všem mnoho úspěchů a splněných přání, ve zdraví, s rodinou, přáteli, se svými mazlíčky a restart staronového života bez covidu.

Centru Paraple přeji stále tak skvělé lidi, které máte v kolektivu, aby k vám i nadále jezdili stejně tak rádi jako já stálí, ale i noví klienti a ať se vám podaří zdárně dokončit projekty, které máte a budete mít v nastávajícím roce 2021. 

Lucka

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

## KRIZE DEMOKRACIE NEBO KRIZE SLUŠNÉHO CHOVÁNÍ



Když na jaře propukla pandemie a byl zaveden nouzový stav, objevily se snahy protlačit nenápadně, nebo chcete-li více příhodně, pod rouškou, ve stavu legislativní nouze, i normy, které jistě nebylo potřeba v tu chvíli řešit. Nepodařilo se a vláda v čele s premiérem si jen posteskla, že nevidíme všechny ty dobré kroky a že pouze hledáme chyby. A dokonce zazněl i názor, že by se zamýšlená opatření proti šíření nákazy lépe prosazovala v jiném než demokratickém systému.

Lidé zodpovědně vyčkávali, sledovali mediální výstupy a byli spolu. Navzájem si pomáhali, podporovali se a nedočkavě vyhlíželi konec. Mezitím se rojily nové hvězdy. Muzikanty, herce a sportovce nahradili imunologové, epidemiologové, virologové a rudé svetry.

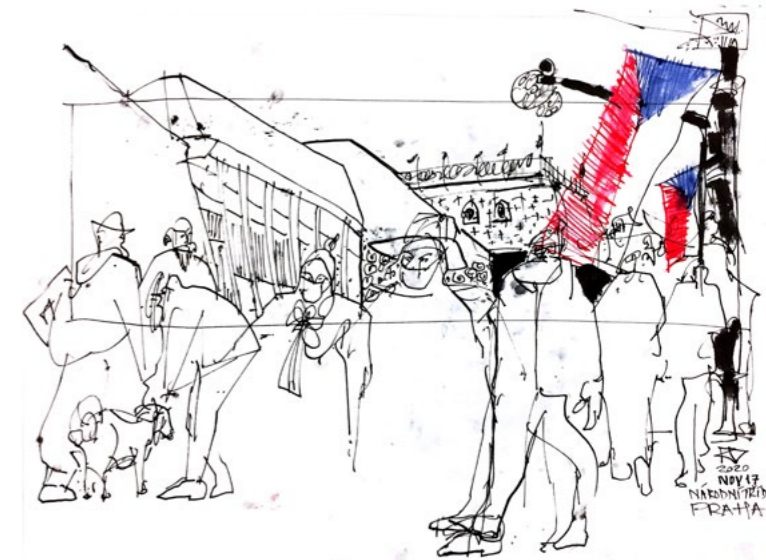
Rudé svetry vítaly krabice zásilek z rudé Číny a tvářily se jako spasitelé celého světa a rozhodly se svou propagandu rozšířit prostřednictvím Twitteru.

Je demokracie v krizi? Na to se ptají novináři z celého světa a přidávají svůj více či méně odborně podložený názor. Možná je v krizi a možná se jen vyvíjí. Osobně věřím, že se vyvíjí, a doufám, že to naše společnost ustojí a že si uvědomíme, že i navzdory její křehkosti jde stále o nejsvobodnější systém, jaký jsme dosud vymysleli, abychom mohli společně a bez strachu fungovat.

Co však v krizi je, nebo dokonce někde absentuje úplně, je slušné chování. Jsem rád, že Američané zvolili slušnost a nepodpořili dále současného prezidenta, který svým chováním legitimizoval hulvátství jako normu pro běžné chování podobně, jako to zažíváme u našeho prezidenta. Neznám politiku demokratů ani republikánů, ale věřím, že dialog mezi kongresem a prezidentem by mohl být pro Spojené státy americké ku prospěchu. A tím i pro celý svět, který sleduje, jakým směrem se jeden z největších demokratických systémů bude ubírat.

Ani bych se neklonil k názoru o polarizování společnosti. To tady bylo přece vždy, a je to v pořádku, že nemáme všichni stejný pohled na svět, protože absolutní pravda je největší nebezpečí. To už jsme tady přece také měli.

Tedy nelze jednoznačně říci, že něco je takové nebo makové, i když jsou tu i tací, kteří si jistě myslí, že to jde. Je to asi taková prezidentská nemoc, rozeznat lidi podle toho, zda nosí roušky, souhlasí s pomocí migrujícím osobám, nebo dokonce jezdí na snowboardu. To se potom může stát, že jste snadno zaškatulkováni.



Věřím ve svobodu. Nenechme si ji vzít. Svobodu tvoření, myšlení, žití. Transformujme ji v radostné věci a předávejme je dál, protože to teď nejvíce potřebujeme. Kompenzovat strast a smutek něčím veselým, povzbudivým je v silách každého z nás, a to i v případě, že pod rouškou není vidět úsměv.

Život plyne, letí a je to jízda. Chtěl jsem psát o mnohém - o nás a Švédsku, bolavém období, o off-line módu v době přesunu do on-line prostředí, traumatu, sedmáctém listopadu, divnostech kolem České televize, ale nakonec jsem skončil u slušnosti a svobody.

Děkuji za svou svobodnou mysl a slušné vychování všem, kteří se o to kdy zasadili. Snažím se je držet a snad se mi to povětšinou i daří.

Požehnané svátky vánoční a klidný rok 2021! CP

David Lukeš

„Svoboda slova je pěkná věc; miň pěkné je, že přitom je – mimochodem ovšem – také svoboda žvanění a drzostí.“

Karel Čapek (1890 – 1938), český spisovatel, dramatik, novinář

# PARAPLE V ROCE

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | foto: archiv Davida Lukeše, Lukáš Klingora, Tomáš Lisý

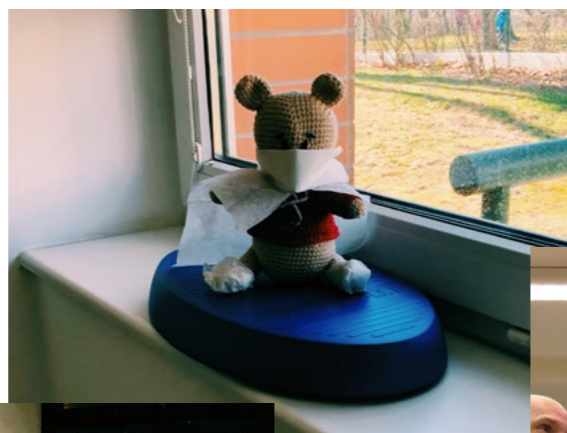
V Parapleti nebývají klidné roky, ale pravda, letos to bylo ještě o dost jiné. Nový rok, mimochodem plánovaný již od konce léta, začal svižně. Předchozí roky jsme bývali zvyklí, že se vše rozbíhalo pozvolna, ale od roku 2019 máme naplněné i zimní turnusy. A takové tempo nám vyhovuje.

# 2020

## TAKOVÝ NORMÁLNÍ ZAČÁTEK (1. LEDNA–9. BŘEZNA)

**N**a první „klasický“ turnus v Parapleti navázaly dva tematické programy zaměřené na zimní sporty a vyzkoušeli jsme si i nový program zaměřený na pobyt s fyzioterapií pro sportovní či zájmové skupiny.

Vše fungovalo jako na drátkách, takže jsem začal organizovat cestu za rodinou do USA, kterou vždy podnikám v nějakém klidnějším období, zpravidla na začátku roku, před prvními akcemi a také začátkem sezony ragby. Avšak již před odletem začaly přicházet znepokojivé zprávy ze světa o novém typu koronaviru. Na Floridu jsme nakonec odletěli 9. března, tedy přesně týden před vyhlášením nouzového stavu a de facto před prvním lockdownem.



## TROCHU JINÁ AMERIKA (10. BŘEZNA–25. BŘEZNA)

Návštěva USA je pro mě vždy dobitím baterek na celý rok. Díky jiné časové zóně vstáváme do končícího pracovního dne v České republice. A tak po snídani, které většinou věnujeme více než hodinu a která zpravidla nezačíná před desátou hodinou miamského času, jen vyřídím e-maily a nejdůležitější telefony a chystáme se na den, který předem nemá plán, což je luxus dovolené. Tedy alespoň pro mě.

Letos se to ale bohužel nepotkalo...Od prvního dne v USA jsem na dálku řešil s manažerkou služeb Majkou Vydrzelovou postupné uzavírání jednotlivých služeb, a nakonec i celého centra.

Centrum Paraple přerušilo činnost poprvé ve své pětadvacetileté historii! Zpočátku jsem o zavření nechtěl ani slyšet a byl jsem rozzlobený na mediální šíření strachu. Ale nakonec jsme stejně byli nuceni Paraple zavřít a poslat zaměstnance domů, ať už na home office, nebo kvůli překážkám v práci. Zaměstnanci v tomto období pobírali plnou mzdu a všichni jsme věřili v brzké obnovení činnosti.



To se datovalo k pátku 13. března. Ale během několika dní nabrala celá virová kauza vysokých obrátek v celosvětovém měřítku. V Čechách byl zaveden nouzový stav a zákaz vycházení a v USA prezident Trump uzavřel hranice pro většinu evropských zemí. Dovolená byla nenávratně pryč a změnila se v detašované pracoviště pod palmami, s několikahodinovými hovory s prací, ambasádou a dopravní společností.

Na Floridě nám nic nechybělo, i když postupně rostla čísla aktivních případů COVID-19 i tam a po dvou týdnech, kdy se nám konečně podařilo najít cestu zpátky domů, na tom Florida byla s restrikcemi a případy podobně jako Česká republika.

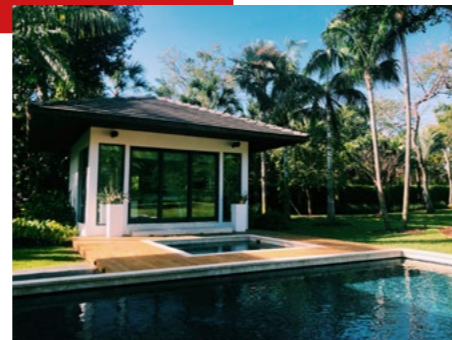
Bylo to velmi náročné období, protože na dálku, jen podle zpráv, to vypadalo na apokalyptickou zkázu starého kontinentu. V tu dobu mi přišlo, že přednes prezidenta Trumpa s odborníky v zádech dodává Američanům klid a že to zvládnou levou zadní. Nicméně to se také nepotvrdilo.

## MAGAZÍN REPORTÉR

### Florida: čekání na epidemii a občanská bdělost

„Do Ameriky jsme odletěli 9. března. Nedostali jsme žádné doporučení nevycestovat – ani od letecké společnosti, ani od ministerstva zahraničí nebo od vlády. Na zpravodajském serveru jsem se jen dočetl, že mají Češi cestování zvážit, což se však týkalo cest do rizikových oblastí. Na stránkách ministerstva zdravotnictví v seznamu rizikových zemí USA k dnešnímu dni nejsou.“

Pozn.: Celou reportáž si můžete přečíst na <https://reportermagazin.cz/a/pw3P4/florida-cekani-na-epidemii-a-obcanska-bdelost>.



## IZOLACE (BŘEZEN-DUBEN)

Do České republiky jsme se vrátili jen o několik dní později oproti původně plánovanému příjezdu. A přes to, že byl konec března, přivítalo nás slunečné počasí a taková klidná atmosféra.

Na letišti nás poslali do karantény bez ohledu na to, že Londýn byl pouze tranzitní letiště.

Bylo to náročné období, byl jsem naštvaný, ani nevím na co. Nic mi nedávalo smysl a taky jsem marně hledal motivaci pro cokoli nového, rozvojového, co zavánělo budoucností. Něco ve mně umřelo.

V tomto období jsem si také uvědomil, že nikdo nepracuje s celospolečenským traumatem, a přemýšlel jsem nad tím, jaké to bude mít následky. Rozhodl jsem se alespoň rychle mobilizovat lidi, jejichž osud ovlivňuji svým chováním tak, aby neměli obdobný pocit zmaru. Na ragby jsme se domluvili na domácí tréninky, v Parapleti jsme vytvořili týmy pro terénní práci, začali tvořit články na webové stránky, videa na právě založenou Paraple TV a byli jsme v kontaktu s klienty, u kterých jsme zjišťovali, jak na ně aktuální situace dopadá.

Situace, kdy klienti byli nuceni pobývat doma, jim většinou, možná trochu paradoxně, komplikace nepřinesla. Až na obavu o fungování externí asistence a občasnou úzkost z nemožnosti vidět se s blízkými. Většina lidí naopak měla lépe zajištěnou péči od rodiny a blízkých a byli rádi, že jsou s nimi doma.

Ve snaze nedovolit viru, aby promořil společnost, si její většina vyzkoušela stav, ve kterém se nachází velká část lidí s poškozením míchy běžně. Sociální izolace, ať už dobrovolná, nebo vynucená okolnostmi, bývá na začátku zhoršující se psychické i fyzické kondice našich klientů. Proto se v naší práci snažíme, aby našli vnitřní motivaci pro rozhýbání svých životů a neuzavírali se do ulity zmaru a prázdna, ve které všechny problémy ještě bobtnají.

A to mi přišlo velmi smutné. A i když nařízení s ohledem na ochranu zdravotního systému před zkolabováním chápu, mám pocit, že izolace je také určitá smrt, navíc pomalejší a bolestnější.



## PARAPLE OPĚT OTEVÍRÁ (13. KVĚTNA-30. ČERVNA)

Jak se společnost začala otkávat a první vlna strachu ustoupila, začali jsme plánovat znovuotevření služeb, včetně té pobytové. Vymysleli jsme scénáře, rozdělili klienty i terapeuty na skupiny, které se neměly potkávat, a testovali jsme.

Rychlotesty však přinesly více zmatku než klidu. Tedy od prvního pozitivního, který našťastí následný PCR test nepotvrdil. Měli jsem ale novou zkušenost s karanténou, trasováním a také zjištěním, že rychlotesty jsou velmi chybové.

Testování jsme tedy zastavili a zaměřili se zejména na apelování na kontrolování zdravotního stavu. Na recepci jsme měřili teplotu a zvýšili již tak velmi bedlivě dodržovanou dezinfekci, zejména terapeutických prostor. Postupně jsme otevírali další služby, včetně ambulantní fyzioterapie a posilovny.



## LÉTO, JAK SE PATŘÍ (ČERVENEC-SRPEN)

Na začátku prázdnin se Paraple vrátilo do normálního režimu, jen roušky nám zůstaly. Ale tyto dva měsíce naše terapeuté vyčerpaly více než běžný režim. Turnusy sice byly s méně lidmi a na kratší dobu, ale naše přílišná ambice předat lidem vše, co leckdy nestihnáme ani ve třech týdnech, během improvizovaných dvoutýdenních pobytů znamenala velké vyčerpání týmu, který byl navíc ještě znaven z jarního náhlého a traumatizujícího nouzového stavu.

Jinak bylo léto fajn. Tedy mimo těch roušek a občasného zmatku kolem měření teplot (teplotu jsme měřili senzorovým teploměrem přiloženým k čelu a při jednom pokusu, kdy jsem v teplém dni seděl na terase, se mi podařilo dosáhnout 39 stupňů).

Bylo to radostné období. Budova byla zase plná lidí, všichni neuvěřitelně ožili, proběhly dva plně obsazené turnusy, dvě akce Sejdeme se na zahradě, kdy zejména ta červencová návštěvníkům nahradila letos pochroumanou festivalovou atmosféru, proběhl týdenní pobyt s fyzioterapií pro sportovce na soustředění, nejuspěšnější Golf pro Paraple v Cihelnách u Karlových Varů a my jsme tak směle plánovali podzim – sportovní tematické programy, dvoudenní konferenci při Mezinárodním dnu poškození míchy, diskusi Občan a stát a mnoho dalších zajímavých akcí, kterých jsme měli být součástí.

Koncem srpna ale začaly přicházet první prognózy o zhoršení epidemické situace a následně i kontakty s nakaženými. A první nakažení se objevili i mezi našimi zaměstnanci.

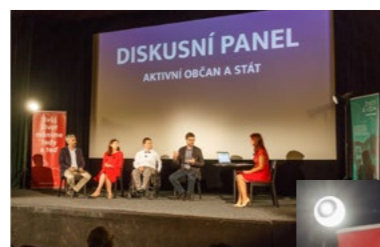


## PRVNÍ POTVRZENÉ PŘÍPADY ONEMOCNĚNÍ COVID-19 U ZAMĚSTNANCŮ CENTRA PARAPLE (ZÁŘÍ-ŘÍJEN)

Návrat lidí z dovolených a školáků do škol zase zvýšil čísla pozitivně testovaných a bohužel i hospitalizovaných, což začalo ovlivňovat plánovaný podzimní program, ve kterém jsme stihli uskutečnit konferenci k Mezinárodnímu dni poškození míchy, diskusi Občan a stát a jeden tematický sportovní program zaměřený na cyklistiku. Všechny tyto akce proběhly v první polovině září, stejně jako strategické setkání vedoucích pracovníků Centra Paraple.

Při strategických setkáních se většinou řeší rozvoj činnosti, nová témata a plán na následující období. Bývá to také prostor pro sdílení pocitů či předání podnětů a připomínek, většinou k poskytovaným službám. Na tomto setkání jsme však řešili přípravu na omezování až uzavření služeb, možnosti práce z domova, distanční a terénní pomoc klientům a vše s tím související. Scénář, který se přítomným špatně poslouchal, se naplnil o měsíc a půl později.

Má práce je většinou každý týden spojena s kontakty s mnoha lidmi. Někdy je to vyčerpávající, ale většinou obohacující a zábavné. Samozřejmě jsem díky



tomu vystavený větší šanci potkat se s virem. To mi ani nevádí, huře se mi snaší to, že bych sám mohl být pro někoho hrozbou.

Na konci září jsem se několik dní cítil nesvůj, divně, až jsem po víkendu na ragby přišel o čich. Rychlost na aktivní složky koronavirové nákazy byl jeden pozitivní a druhý negativní. A tak jsem jel na PCR test a stěr nákazu potvrdil. Mimo nepříjemnou absolutní ztrátu čichu jsem jeden den ležel se střevními a žaludečními problémy, což je na mě až dost, protože z důvodu zhoršené soběstačnosti na lůžko kvůli nemoci neulehám. Pozitivní, vyjma mého testu, byl také fakt, že nikomu z lidí z mého okolí, kteří byli testováni, nepotvrdili nákazu.

A byl tu i poslední turnus, který se konal a po jehož zakončení, kterého jsem se (už po izolaci) zúčastnil, jsme Centrum Paraple zavřeli a zaměstnance v souladu s doporučením vlády České republiky poslali na domácí pracoviště.

Sice jsme hned nemuseli přijít s takto radikálním řešením, ale stejně bychom k němu postupně dospěli, protože přibývající omezení by nám více a více komplikovala poskytované služby. Omezování kontaktu, ochrana úst a nosu bez výjimky či zákaz shlukování, to vše jde proti většině činností poskytovaných v rámci pobytové sociální rehabilitace.



## DRUHÝ LOCKDOWN A ZÁVĚR ROKU (LISTOPAD)

Považovali jsme a považujeme za důležité pomáhat tam, kde je pomoc žádána, chtěna a kde dává smysl. Jsme v kontaktu s partnerskými organizacemi, které posílili naši zaměstnanci, jezdíme do terénu a poskytujeme odborné sociální poradenství.

Na konci listopadu jsme také obnovili ambulantní fyzioterapii a otevřeli ergoporadnu. A věříme, že v novém roce obnovíme i pobytovou službu, která je v současné době nabízena pouze lidem na vozíku, kteří se ocitnou v tíživé životní situaci v důsledku nemoci COVID-19, nebo hospitalizací člena rodiny, který zabezpečuje péči.

### Marie Vydrželová, manažerka služeb Centra Paraple k nové službě pro klienty pozitivní na přítomnost koronaviru způsobujícího onemocnění COVID-19

„V reakci na rostoucí počet případů covid-pozitivních osob začátkem listopadu jsme se rozhodli připravit specifickou službu pro naše klienty a další vozíčkáře, a to zejména z Prahy a okolí (spuštění služby bylo sjednáno s pražským magistrátem).

Pro případ, že by byl klient covid-pozitivní, ovšem bez příznaků či s mírným průběhem onemocnění, eventuálně by kvůli covid-pozitivě pečujících neměl zajištěnou péči, mohl by využít služeb v našem centru.

Krizové scénáře pro situaci, že by se v rámci sociálně-rehabilitačních pobytů objevil klient covid-pozitivní,

jsme sice měli připravené již delší dobu, nicméně s narůstající pravděpodobností příjmu covid-pozitivních klientů jsme museli veškeré postupy přezkoumat, vyškolit tým, připravit vyčleněné prostory, zajistit a vyzkoušet veškeré ochranné prostředky a další materiál.“

V době uzávěrky časopisu (konec listopadu) čísla pozitivních případů klesají, ale lidé už ani na ta rostoucí nereagovali tak, jako na jaře. Již více akceptovali stav, že koronavirus tady s námi je a bude.

Je dobře, že se lidé naučili fungovat sami, ale spolu, jak znělo i motto letošního Festivalu svobody ([www.festivalsvobody.cz](http://www.festivalsvobody.cz)), protože spoléhat se jen na volené zástupce bohužel nestačí.

Věřme, že probíhající celospolečenské zbrzdění otevře oči všem, kteří věří v lidskou nedotknutelnost.

## PODĚKOVÁNÍ

Moc děkujeme všem, kteří nás podporují, moc děkujeme všem, kteří pomáhají, všem organizacím pracujícím nad rámec své činnosti, a moc děkujeme našim patronům, díky, Báro, za Čtvrťky pro Paraple a za vystoupení na zahradě, díky, Terezko, za Elementy, díky, pane prezidente Svěráku, za to, že jste s námi.







# ZÁVISLOST. HLUBOKO VYŠLAPANÉ CHODNÍČKY V MOZKU

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

„Nejdříve jsem pil kávu, aby mi bylo dobře, teď jí piju, aby mi nebylo špatně.“ Když můj kamarád před mnoha lety pronesl tuto větu, odpověděl jsem mu, že takhle pro mě zní definice závislosti, i když vím, že je to samozřejmě hodně zjednodušené.

Říkejme mu třeba Radim. Radim a já jsme hodně dobří přátelé. Prožili jsme spolu nespočet veselých i smutných příběhů, které byly v určitém období neodmyslitelně spjaté s požíváním různých látek. Závislostí je celá fůra, jak plyne i z výše uvedeného, a bylo by obtížné vše obsáhnout. Proto se v tomto článku zaměříme „pouze“ na návykové látky.

## PRO PIVO DO DŽBÁNKU

**Z**pátky k příběhu s Radimem. Poprvé jsme se společně opili, když nám bylo kolem třinácti. To už jsme nějaké zkušenosti s alkoholem měli, vesnice tomu napomáhala. Občas jdete do džbánku pro pivo k nedělní kachničce, kamarádi přinesou uloupené malibu ze sklepa, anebo při domácí výrobě mošt trochu zkvasí a najednou je večer veselější...

V té době už jsme měli za sebou období schovávání se v lese s ukradenými háběčkama (cigarety HB). Když ve dvanácti našli bratrance, velkému sportovci, cigarety ve stole, tak jen odvětil: „Ale to je z doby, kdy jsem kouřil.“

Takže základ by tu byl... Mnozí sice mohou namítat, že to ještě neznamená, že se musí stát někdo závislým na nikotinu či alkoholu, a že experimentování k dospívání patří, ale mnozí z těch, co takto začali experimentovat, v tom pokračují dodnes, o čtvrtstoletí dál. A návykové látky konzumují proto, aby jim bylo líp nebo aby jim nebylo hůř.

Alkohol je v našich zeměpisných šířkách velmi tolerovaná návyková látka. V jeho spotřebě jsme na předních příčkách světových žebříčků (v roce 2019 4. místo se spotřebou 14,4 l ročně na jednoho občana), s téměř dvojnásobnou konzumací oproti průměru.

Společné náklady nadměrného pití se odhadují na 59 miliard ročně, což odpovídá inkasu za spotřební daň z tabákových výrobků za minulý rok. Za hranou rizikového pití se pohybuje 18,6 % dospělé populace. To je více než 1 000 000 lidí.

## ALKOHOL A LIDÉ S POŠKOZENÍM MÍCHY

Před třemi lety jsme se bavili na terase Centra Paraple o abstinování a z přítomných byl pouze jeden abstinents. Našlo se však několik lidí, kterým přišlo zvláštní, že si nedá ani pivo nebo víno. Vypadalo to, jako když vegetariánovi či veganovi někdo nabízí rybu nebo kuřecí. Mám ve svém životě mnoho konzumentů alkoholu a jsem jedním z nich. Velká skupina z nich konzumuje alkohol nadměrně nebo pravidelně, ale téměř nikdo to nevyhodnocuje jako problematické, nebo dokonce jako závislost. Zkuste si pro sebe vyplnit CAGE dotazník (viz dále) a nebojte se o pití mluvit.

V Centru Paraple se alkohol, pivo a víno, dá koupit. Je to proto, že nechceme lidi omezovat, pokud si chtějí dát např. společný přípitek. A hlavně věříme v jejich osobní odpovědnost. I když je zde na místě obava z užití alkoholu někým z rizikové skupiny.

Pití alkoholu je pro lidi s poškozením míchy velice nebezpečné. Může dojít k úrazu, můžou přijít zdravotní komplikace, například zánět močového měchýře, problémy s vyprázdněním stolice, autonomní dysreflexie, hrozí větší náchylnost ke vzniku dekubitu nebo výrazné snížení imunity, a to až na dva měsíce po poslední konzumaci.

Práci se specifickou skupinou lidí s poškozením míchy popsala ve své diplomové práci *Výskyt a souvislosti užívání alkoholu u osob po poškození míchy* Dominika Horáková: „Přestože se léčba závislosti bez ohledu na to, zda se jedná o alkohol, drogy či gambling, v posledních letech zaměřuje i na práci a léčbu specifických cílových skupin osob, jako jsou ženy, cizinci, děti a mladiství, což je bezpochyby samozřejmě velice správné a žádoucí, pozapomnělo se zcela na specifickou cílovou skupinu, a to na osoby se zdravotním postižením, kteří tvoří nezanedbatelnou část populace v České republice (pozn. red.: podle údajů Českého statistického úřadu je mezi obyvateli Česka zhruba 13 % osob se zdravotním postižením). Žádný z oslovených odborníků, poradců či terapeutů se nesetkal s klientem/osobou po poškození míchy, která by se potřebovala poradit nebo měla „problém“ s některým typem závislosti. V rámci návazné péče nebo možností externích konzultací v současné době zjišťuje úsek psychologie a psychoterapie možnosti pro naše klienty.“

## DOUŇNÍČKY V PRALESE

„Závodně“ jsem začal kouřit na střední, ale rozhodně jsem se to nemusel učit, protože už ve dvanácti jsem začínal s doutníky v šumavském pralese. Ve čtrnácti jsem to zvládal obstojně, kupoval si vlastní krabičku a za celou střední jsem měl pauzu jen rok, když jsem celý třeták chodil s nekuřačkou.

Závislost na nikotinu je prý jedna z nejtěžších k odnaučení. V jednom článku jsem dokonce četl, že je to stejné jako s léčbou závislosti na heroinu, i když nikotin nemá tak devastující následky a abstinenci příznaky také nejsou takové peklo. Je to však neustálý vnitřní boj.

Velké procento lidí na vozíku po poškození míchy kouří a neshledávají to jako problém. Jsou si vědomi své závislosti, ale v řešení mnoha věcí, které je trápí, často vyhodnocují, že zbavovat se nikotinové závislosti by byl jen stres navíc.

Já se po úrazu, i navzdory několika měsícům na ventilátoru, k nikotinu vrátil. Taky aby ne, když se mi o tom i zdálo. Po dvou letech jsem se pak stal probandem diplomové práce na téma vlivu pohybových aktivit na kondici lidí s poškozením míchy a rozhodl se přestat kouřit. Ze dne na den.

Mělo to však své ALE. Přestal jsem kouřit cigarety, ale nepřestal jsem kouřit marihuanu, kterou jsem v tu dobu rozhodně nevaporoval. Kamarádi ji balili do jointů s tabákem, takže jsem často hulil trávu jen kvůli dávce nikotinu. I přesto, že už je to od období večírků s kamarády více než deset let, stále pocituji příjemné nadšení z možnosti dát si příležitostně cigaretu, kdežto u marihuany mě to zanechává zcela klidným. Vadí mi to a uvědomuji si, že jsem závislý a je to jedno, jestli je to nikotin nebo cokoli jiného. Nechci, aby nějaké látky ovlivňovaly má rozhodování. Protože si chci jít pokecat s kamarády, kteří jdou na cigaretu, ale kvůli pokecu s nimi, a ne kvůli cigaretě.

Jak ve svém článku (<https://spinalcordinjuryzone.com/info/7259/smoking>) uvádějí lékaři z Craig Hospital z Denveru, tak mimo obvyklých onemocnění kuřáků, jakými jsou rakovina plic, rozedma plic, srdeční onemocnění, kratší délka života atd., je pro lidi s poškozením míchy velkým rizikem také zvýšený výskyt kožních vředů, snížená schopnost se léčit po operacích kůže a větší pravděpodobnost ateletázy (zhroucení plice).

Navíc kouření dále snižuje celkovou, již tak omezenou, kapacitu plic a snižuje množství kyslíku v krevním řečišti nutné k výživě tkání a svalů. V neposlední řadě může kouření ještě zvýšit již zvýšené riziko rakoviny močového měchýře.

**Kouření je jedno z témat, kterým se v Centru Paraple věnujeme v rámci poradenství o zdravém životním stylu.**

## TRÁVA A OSTATNÍ „DOBRŮTKY“

Na střední přibyly i jiné látky. Začalo to již zmiňovanou marihuanou, která je často neprávem označována za „otvůrku“ k dalším drogám, protože stále tak nějak zapomínáme na alkohol. Naštěstí pro mě zůstala má konzumace všech návykových látek pod kontrolu nebo zdánlivou kontrolou. Neměl jsem sice fyzickou závislost, pokud tedy vyjmu „neškodný“ nikotin, ale tak nějak mi občas chybělo se „zhulákat“. Musím ale přiznat, že pauzy mezi tím nebyly zase tak dlouhé...

Na začátku byla samozřejmě marihuana, ale postupně jsem se seznámil i s jinými látkami, ať už šlo o halucinogeny, nebo stimulanty. U marihuany se závislost téměř neřeší, protože se týká maximálně 8 % uživatelů, a to jde zejména o projevy psychické závislosti.

Konopí se budeme postupně a opakovaně věnovat v článcích v Magazínu Paraple v následujícím roce. Tam se v připravovaném bloku o léčivém konopí dočtete více o úskalích konzumace konopí s vyšším obsahem THC, protože tato psychoaktivní látka má určitě vliv na vaše chování a následkem jejího požití si můžete, mimo jiné, třeba způsobit nějaký úraz.



Ostatní drogy lze těžko paušálně popsat, protože na každého s poškozením míchy působí jinak. Každopádně zejména lidé s vyšší lézí se vystavují riziku zhoršení spastických stavů, dýchání (až po zástavu) a autonomní dysreflexie. Samozřejmě platí i jiná zvýšená rizika, stejně jako u užívání alkoholu – vznik či zhoršení stavu dekubitů či oslabení imunity a následné záněty ad.

Největším rizikem je však dopad na psychiku. Pokud se např. s halucinogeny dobře terapeuticky pracuje, mohou lidem ukázat i novou cestu v jejich vnímání beznadějného stavu. Tyto drogy se však konzumují většinou pro zábavu, pak je alespoň dobré přítomně být sám, aby vám dal někdo podporu v případě, že by se to ubíralo směrem, kdy už si sami nevystačíte.

## TABLE, TABLE, TABLETKY

V podobném duchu pokračovalo i období po střední. Až úraz ve dvaceti letech mě na chvíli zbavil látek, které mě od puberty provázely. Tedy zbavil... Spíše je nahradil opiáty, které však byly lékařsky indikovány, a to jen v nemocnici.

Měl jsem velké štěstí na doktory (moc děkuji doktorkám Danielové a Liščákové), kteří mi při následných rehabilitacích pomohli odbourat jakékoli léky. Postupem času jsem přestal brát léky úplně a dnes jsem za to velmi rád, i když trpím zvýšenými spastickými stavy a obrovskými neuropatickými bolestmi. S těmi si pomáhám zaměstnáním hlavy, a to nejčastěji prací, sportem nebo zábavou. Pokud chci obecně relaxovat, pak mi pomáhá i léčivé konopí.

Během téměř dvaceti let na vozíku jsem se setkal s velkým počtem lidí, kteří užívali léky, o kterých ani

pořádně nevěděli, na co konkrétně je potřebují, nebo věděli, ale zase nevěděli, že je u těchto léků zvýšené riziko závislosti. A to dokonce u tak banálního léku, jakým jsou kapky do nosu.

**Využijte během pobytu v Centru Paraple konzultaci své medicace s ošetřovatelským týmem. Možná se nedozvíte nic nového, ale alespoň bude vaše duše více v klidu.**

## SPOLEČNÉ TÉMA

Na závěr se ještě vrátím k diplomové práci Dominiky Horákové, v jejímž závěru je, cituji:

„Multidisciplinární tým spinálních jednotek, spinálních rehabilitačních jednotek a návazných zařízení (zejména nestátní neziskové organizace) by se mohl v rámci komplexního přístupu k osobám po poškození míchy zabývat mimo jiné také tím, zda se u jejich pacientů/klientů neobjevují možné problémy s užíváním alkoholu nebo s jeho nadměrným užíváním. Dále by bylo vhodné, aby pracovníci těchto zařízení měli vědomosti týkající se důsledků užívání alkoholu u této cílové skupiny osob a zároveň, aby uměli vhodným způsobem edukovat tuto cílovou skupinu osob a vést motivační rozhovory, které by měly nasměrovat jedince k rozpoznání případných problémů souvisejících s užíváním alkoholu a tím ho „nastartovat“ k tomu, aby nad svým problémem mohl začít uvažovat a případně ho řešit.“

Můžete to brát jako závazek v naší práci a našem fungování v rámci České společnosti pro míšní léze. Téma závislosti nás zajímá a budeme rádi i za vaše podněty.

A nezapomeňte, již za necelé dva měsíce je suchý únor.

## ROZHOVOR S...

Alešem Herzogem, který více než dvacet let pracuje s drogově závislými. V organizaci SANANIM koordinuje terénní práci.

**V terénní práci pracujete s lidmi, kteří si s sebou nesou rozličné příběhy. Vidíte u nich nějaký společný znak?**

Potkáváme se s různými příčinami, které člověka přivedly k drogové závislosti. Od nulové pozornosti či absence rodičů či milujících blízkých (to je častější) k velké míře péče a kontroly v dětství a dospívání.

Ale společná je podoba důsledků dlouhodobého injekčního užívání drog a závislosti na drogách. Drogy (jejich užití, jejich získání a získání peněz na ně) hrají středobod v životě člověka, kvůli kterému zanedbává do nějaké míry vše ostatní: péči o své tělo, svou rodinu, své blízké. Závislost komplikuje možnost pracovat, vyjít s legálně získanými penězi.

Málokomu se podaří drogy typu heroin či pervitin užívat kontrolovaně a udržet svůj život bez výraznějších škod.

**Setkáváte se u závislých lidí spíše s popíráním skutečnosti, nebo jsou schopni svůj stav alespoň trochu objektivně zhodnotit?**

Jak kdo a jak kdy. Určitě mohou drogy plnit u řady lidí funkci tláčení bolesti, úlevného útěku do jiného světa či dopingového posílení nejistého ega, takže pak o sobě nemám pochybnosti.

Nicméně je to nestálé chemické štěstí či úleva, takže většina závislých se pohybuje na takové sinusové křivce nahoru dolů, kdy v té dolní části intenzivně zažívají pocity nespokojenosti, zmaru a v tu chvíli vnímají, že mají problémy, které se jim nelíbí. Relativně často se objevuje i to, že závislý člověk vidí příčiny problémů všude jinde než u sebe.

Vedle toho přibývá lidí s duální diagnózou, tedy lidí, kteří kromě závislosti mají i duševní onemocnění, které jim celkově narušuje objektivní vnímání světa.

**Co je na základě vašich zkušeností ten nejtěžší krok na cestě za zbavením se závislosti?**

Těch „nejtěžších kroků“ je bohužel víc. Jako ty nejdůležitější vnímám počáteční fázi zkusit abstinovat, zbavit se fyzické závislosti, být několik dní bez drogy. Tím to ale nekončí.

Na člověka pak čeká pochopení příčin své závislosti a nalezení dlouhodobé vnitřní motivace žít jinak. Následně často probíhá důležitá fáze navazování a obnovování zdravých vztahů bez drog, urovnávání situace s blízkými.

V neposlední řadě je v rámci doléčování těžké změnu udržet, chodit do práce a žít ve světě, kde existence není tak „snadná a bezstarostná“ jako v tom drogovém.

Člověka na cestě k uzdravení čeká spousta dřiny a má k tomu ztíženou pozici v souvislosti například s dluhy, nedokončenou kvalifikací či záznamem v trestním rejstříku.

**Pokud chce někdo změnu a zbavit se své závislosti, co je podle vás nejlepší začátek?**

Ujasnit si, jaké mám podmínky pro změnu, a zvolit vhodnou podobu cesty k uzdravění. Ten, kdo má bezpečné prostředí a podporu bezpečných lidí, to může zvládnout svépomocí.

Někdo takovým prostředím neoplyvá, a tak pro něj bude lepší obrátit se na odbornou pomoc.

SANANIM je nestátní neziskovou organizací, která od svého založení v roce 1990 působí v oblasti drogových závislostí.

Lidem ohroženým drogami a jejich blízkým poskytuje pomoc v síti programů a služeb, které tvoří komplexní systém prevence, péče, léčby a resocializace. Touto svou činností tak vyvrací stále značně rozšířený mýtus, že závislosti na drogách se nelze zbavit, a napomáhá odstranit stigmatizaci související s užíváním drog, která je v poskytnutí efektivní pomoci často zcela zbytečnou překážkou.

Rovněž se aktivně účastní na vytváření protidrogové politiky na všech úrovních státní správy s důrazem na ochranu veřejného zdraví, prosazuje realistický a poučený postup, pokud jde o priority a vytyčené cíle, a zasazuje se o hodnocení efektivity poskytovaných služeb, změnu systému jejich financování a jejich dlouhodobé plánování.

**Sananim, z. ú.**

Ovčí hájek 2549/64A

158 00 Praha 13

Tel.: 284 822 872

E-mail: info@sananim.cz

http://www.sananim.cz/

## DOTAZNÍK CAGE-AID

Zajímá vás téma závislosti? Chcete zjistit, jestli se týká i vás? Představujeme vám krátký dotazník, který vám může napovědět.

Dotazník byl vytvořen doktorem Johnem Ewingem k rozpoznání problémů s alkoholem. Uvedená verze je z roku 1991 a obsahuje otázky rozšířené i na užívání jiných návykových látek.

Vyplnění dotazníku vám zabere přibližně jednu minutu času, otázky jsou snadno srozumitelné.

Jdete do toho? Tak odpovězte na následující čtyři otázky. Za každou odpověď „ano“ vám náleží jeden bod.

### Otázky

1. Cítil jste někdy potřebu své pití nebo své užívání návykových látek snížit?
2. Jsou lidé ve vašem okolí podráždění a kritizují vaše pití/užívání návykových látek?
3. Měl jste někdy kvůli pití/užívání návykových látek špatné pocity nebo pocity viny?
4. Pil jste někdy alkohol/užíval jste návykové látky ihned po ránu, abyste se uklidnil nebo se zbavil kocoviny?

### Vyhodnocení

Sečtete si získané body (za každou kladnou odpověď 1 bod). Výsledné skóre se pohybuje v rozmezí 0–4 body.

- Pokud jste získali 0 bodů, pití alkoholu nebo užívání jiných návykových látek vás momentálně neohrožuje.
- Skóre 1 bod vede k zamyšlení. Uvědomte si, jaké množství alkoholu či návykových látek konzumujete a jak často. Je to bezpečné nebo jde už spíš o ohrožení?
- Výsledek 2 body znamená podezření. Mohlo by se už jednat o závislost. Svůj problém je dobré konzultovat se specialistou.
- 3 body a více jsou alarmující. S vysokou mírou pravděpodobnosti jste závislý na alkoholu nebo jiné návykové látce. Návštěva specialisty a následná léčba jsou tím, co vám může pomoci.

Kontakty na odborná pracoviště zabývající se prevencí a léčbou škodlivého užívání návykových látek, na tzv. adiktologické ambulance, najdete na internetu.

## ROZHOVOR S...

Karlem Nešporem, českým psychiatrem specializovaným na léčbu návykových nemocí, publicistou a pedagogem.

A také autorem několika desítek odborných a populárně naučných knih a řady odborných článků o léčení návykových nemocí, o józe, relaxaci, zvládání stresu, sebeovládání, zdravých emocích atd.

Mnohé z nich jsou volně přístupné na jeho osobním webu nazvaném Smích, relaxace, střízlivost. Najdete ho na adrese [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

### Co vás přivedlo k práci s lidmi závislími na návykových látkách?

Od mládí mě zajímala jóga a to, jak by se dala využít v medicíně. Velmi vhodné mi připadalo léčení závislosti. A tak jsem jednou přišel za docentem Skálou a navrhl mu, že jeho pacienty vyléčím jógou. Skutečně jsem pak nějakou dobu na Skálovo pracoviště docházel. Zjistil jsem, že to není tak jednoduché, ale tento obor mě zaujal.

### Spousta lidí zlehčuje konzumaci alkoholu, třeba i u dětí. Co s tím, když je jeho pořízení tak jednoduché?

Maličká molekula alkoholu dokáže nadělat v těle i mozku pořádný zmatek. Většina škod, které alkohol působí, se týká lidí bez závislosti. Namátkou jmenuji úrazy, dopravní nehody nebo jaterní onemocnění. Ona i obyčejná kocovina dokáže hodně potrápít.

Co se děje a dospívajících týče – jejich mozek se prudce rozvíjí, vytvářejí se nové mozkové spoje a dochází doslova k přestavbě mozku. Jestliže do toho zasáhne alkohol nebo jiná droga, mozek trpí. Takové děti jsou v porovnání s vrstevníky znevýhodněné. Navíc je u nich v pozdějších letech vyšší riziko vzniku závislosti.

### Je těžké přiznat sám sobě, že jsem závislý, ale vlastní motivace s tím chtít něco udělat je to nejdůležitější. Co je tím nejčastějším impulzem, že se závislý začne léčit?

Neznám nikoho, kdo by si řekl: „To je dnes hezké počasí. Ještě by to chtělo nějak vylepšit. Už to mám, půjdu se léčit ze závislosti!“

To, co lidi přivádí k léčení, je tělesné a duševní utrpení. Léčit se jim nechce, ale zjistili, že pokračovat v návykovém chování je ještě horší. To se týká alkoholu, drog i hazardu. Tak bez velkého nadšení, ale přece, se jdou léčit.

### Závislost, návyk – to je něco, co patří ke každému dni. Je vhodné tyto návyky nahrazovat těmi neškodnými nebo vytvořením nějakého plánu?

Pozor, závislost a návyk jsou úplně jiné věci. Závislost vede k tomu, že člověk dělá opakovaně stejné chyby, a těch pak lituje. Léčba závislosti není snadná, protože závislost vyšlapala v mozku hluboké chodničky. Svěpomocné materiály pro lidi s návykovými nemocemi a jejich příbuzné jsou volně na mém webu [drnespor.eu](http://drnespor.eu).

Naproti tomu zvyky si naopak můžeme snadno vytvářet nebo je měnit. Existují i dobré a zdravé zvyky. Jeden přítel abstinent proto vymyslel hezké slovo „dobrozvyky“. Sem patří vstávat a chodit spát v rozumnou dobu a pravidelně jíst. Pomáhá také pravidelně cvičit, což jde i na vozíku. Nebo tip pro lepší spánek: V noci zásadně vypínat televizi, mobil a internet.

Užitečným pomocníkem při vytváření dobrozvyků a plánování času jsou obyčejné papírové diáře.

### Máte nějakou radu pro aktuální vypjaté období, kdy jsou lidé frustrováni, aby nesáhli po nějakém katalyzátoru problémů?

To by bylo na dlouhé povídání, tak jen heslovitě některé praktické možnosti.

### Omezení stresu

Například:

- 15 minut zpravodajství je víc než dost.
- Buďte velkorysí a vyhněte se zbytečným konfliktům.
- Abstinujte. Alkohol, tabák, drogy a hazard zvyšují stres. Člověk si ho jen hůř uvědomuje.

### Spánek posiluje tělo i psychiku

- Spěte přiměřeně a chodte spát v obvyklou dobu.
- Televizi, počítač a mobil nechte vypnuté večer, v noci a brzy ráno.
- K usínání můžete použít relaxační techniku. Na webu [drnespor.eu](http://drnespor.eu) je speciální nahrávka pro zdravé usínání.

### Rozumná tělesná aktivita posiluje imunitu a je prevencí mnoha nemocí. Lze tak mírnit úzkost i depresi a projasnit náladu.

- Fyzická aktivita zahrnuje i pohyb na vozíku nebo úklid.
- Jóga a čchi-kung spojují výhody relaxace a tělesných cvičení.

### Zdravé návyky

- Jezte, cvičte, pracujte, uklízejte a odpočívejte v obvyklou dobu.
- Pamatujte na hygienu a zevnějšek.

### Zdravé emoce prospívají tělu i psychice

- Připomínejte si minulé úspěchy a hezké chvíle.
- Negativní emoce lze klidně a s odstupem pozorovat nebo nahrazovat zdravými.
- Buďte laskaví k sobě i druhým.
- Těšte se na něco a dávejte si dobré cíle.
- Udělejte druhým nebo sobě občas drobnou radost.

### Smích patří k vrozeným způsobům, jak se uvolnit

- Smějte se často a třeba bez důvodu.
- Sdílejte smích a humor s druhými lidmi. K tomu můžete použít i telefon nebo jiné formy komunikace.

### Dobré vztahy

- Pravidelně se věnujte pěstování dobrých vztahů. Zvyšuje to odolnost vůči stresu. To lze i např. telefonicky.
- Podle svých možností pomáhajte druhým a povzbuzujte je. Prospěje to jim a také vám. Třeba někdo z organizace Paraple bude rád, když mu zatelefonujete.

### Další možnosti

- Dobře působí duchovní život. Někdo např. poslouchá bohoslužby v rozhlase, jiný medituje a další čte duchovní literaturu.
- Pomáhá i klidná, melodická hudba.
- Je také dobré mít nějaký koníček nebo zálibu.
- Existují linky důvěry, z nichž některé mají nepřetržitý provoz, např. Centrum krizové intervence v Praze má číslo 284 016 666.
- Uvědomujte si více, co můžete, a méně to, co nelze. Když už jsem zmínil duchovnost, možná znáte Modlitbu míru: „Bože, dej mi klid přijímat to, co nemohu změnit, odvahu měnit to, co měnit mohu, a moudrost je rozlišovat.“



## KOLO ZMĚNY

Všichni to vědí. Mají jasno. Jen on to pořád nevnímá. „Měl by s tím něco dělat..., vždyť ničí sebe i lidi kolem! Musí to změnit.“

Změna je náročný proces, ať už se týká jakéhokoli chování, třeba závislosti. Změnu není možné navodit naráz, je třeba na ni jít postupně. Člověk se pro ni musí vědomě rozhodnout, pracovat na ní a udržovat ji.

To, čím člověk v procesu změny prochází, názorně přibližuje tzv. kolo změny. Změna probíhá v cyklu, který se dělí do šesti částí.

### Prekontemplace

Je fází, kdy člověk ještě nevnímá potřebu změny. Občas pociťuje nějaký problém, příčinu ale nevidí ve svém chování. Může za to okolí. Svoje nedostatky si dokáže dobře vysvětlit a obhájit. Závislý člověk si myslí, že není závislý, o tom jen špatně uvažují lidé z jeho okolí. Neuvědomuje si nutnost změny svého chování.

### Kontemplace

Během ní začíná člověk vnímat, že některé jeho problémy souvisejí s jeho chováním. Závislého člověka pořád uspokojuje alkohol nebo droga. Občas ale přijde pochybnost, jestli je dobře v užívání dál pokračovat. Začíná přemýšlet o možnosti změny.

### Rozhodnutí

To už začnou v životě člověka převažovat problémy. V případě závislosti si dotyčný uvědomuje, že je závislý a že mu závis-

lost komplikuje život. Už ví, že jeho problémy souvisejí s tím, co dělá, a odhodlá se ke změně. V této fázi je člověk nejvíce přístupný vnější pomoci.

### Akce

Následuje po rozhodnutí ke změně. Člověk začne dělat konkrétní kroky, které mají nežádoucí způsob jeho (závislého) chování proměnit k lepšímu. V případě závislosti se snaží např. abstinovat, vyhýbá se rizikovým místům a okamžikům.

### Udržování

Velmi náročná fáze. Člověk se snaží zůstat ve svém každodenním životě u pozitivně změněného chování. Potřebuje udržovat svou motivaci a vidět, co dobrého do života mu změna přináší.

### Relaps

Pokud člověk nezvládne některou z fází procesu změny, vrací se k původnímu chování. Závislý člověk začne znovu pít nebo užívat drogy. K relapsu při snaze o změnu dochází poměrně často. Je dobré vnímat ho jako součást procesu změny a nechat se odradit neúspěchem od dalšího snažení.

**Změnit vlastní chování není snadné, ale je to možné. Vyžaduje to odvahy, odhodlání, vytrvalost. Odměnou může být opravdovější, plnohodnotnější život.**

# HONZA

*(37 let a 20 let od úrazu páteře a poškození míchy po autonehodě)*

## JÁ A HULENÍ

Vytahuju z tašky pět gramů trávy, z papírového pytlíku skleněnou, co jsem si koupil cestou z práce v trafice, a těším se na to, co bude následovat. Večerní program s trávou. Jeden z mnoha.

Skutečný život pro mě není snadný. Kdybych neseděl na vozíku, unavil bych se prací dřevorubce, běhal bych, vylezl bych na nějaký pěkný tatranský kopec a miloval se tam na všechny způsoby s krásnou holkou.

Skleněnka je plná, zapalovač hoří a já vděčuju první šluk. Zadržuju dech, až to v krku škrábe. Přítelkyni nemám, vadila jí tráva, ani děti. Realitu zlehka opouštím. Je mi dobře, jako mi bylo, když jsem byl malý chlapec a s kamarády běhal za balonem. Nebo jako mi bylo s tátou, když ještě žil.

Ne že bych na to vzpomínal, ale ten okouzující pocit je srovnatelný. Prázdný, smutný byt, do kterého se před chvílí z práce vrátil jeden osamělý kluk, je najednou plný pohody. K trávě na stole přibyla čokoláda a na počítači běží film. Po úraze páteře jsem částečně přišel o cit v nohách, zbylo mi asi čtyřicet procent. Ale teď! S touhle zázračnou bylinkou se míra citů zvýšila na dobrych sedmdesát procent. Kam se hrabou modlitby za zázrak. Tráva je zázrak.

Film skončil. Na monitoru běží další pořady, pěvecké show, politické diskuse, porno, televarieté. Odbila půlnoc. Hromádka trávy se zmenšila na polovinu a já už neudržím hlavu. Nechci, aby to skončilo, takže bojuju jako lev, abych neusnul. Musí na mě být strašný pohled. To mě teď ale nezajímá.

Je ráno. Cítím se strašně. Jsem unavený. Čeká mě dnes dost pracovních povinností, ve kterých pravděpodobně neobstojím. Cívím jako tupec. Slastný pocit nahradila pronikavá výčitka svědomí. Nejsem schopen přemýšlet. Chtěl bych dál spát, ale nejde to. Můj projev postrádá myšlenku i energii. Buď budu doma já, nebo ona.

Tráva mě umí potěšit i zabít, když ji nemám pod kontrolou. Zničit mi to nejvíc, co mám, čas a myšlenky. Zbytek trávy vyhazuju. Mnohokrát jsem padl a vstal. Bojuju jako lev ve skutečném životě, i když není snadný.

## Končím s hulením


Webová služba Končím s hulením <https://koncimshulenim.cz/> je projektem Drogového informačního centra SANANIM, realizovaná pod názvem Internetová léčebná intervence pro uživatele konopných látek.

Jejím cílem je upozornit nejen uživatele, ale i širokou veřejnost na možná rizika intenzivního užívání konopí a těm, kteří chtějí své „hulící“ návyky změnit, nabízí podpůrný program on-line léčby.

Jak jste na tom s užíváním konopí? Máte ho pod kontrolou? Test <https://koncimshulenim.cz/forms/30011/edit/> obsahuje 16 otázek a výsledek se dozvíte okamžitě.

## Téma závislosti u lidí s míšními lézmi

Tématem závislosti u lidí s míšními lézmi se zabývá i dotazník aktuálně zpracováváný studentkou oboru adiktologie z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Máte-li zájem se o sobě něco dozvědět, můžete ho, až do konce března 2021, anonymně vyplnit na této adrese <https://www.survio.com/survey/d/P9P9T8H9Q6U8A2V7G> a pomoci tak i s dalším nastavením služeb Centra Paraple. 



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

# ŠKODA HANDY

**Naplno bez bariér s programem ŠKODA Handy**

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

[www.skoda-handy.cz](http://www.skoda-handy.cz)

**ŠKODA Financial Services**

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

**ŠKODA**  
Handy



OSOBNOST



## MODERNÍ DĚJINY JSOU KLÍČEM K POCHOPENÍ DNEŠNÍCH PROBLÉMŮ A KRIZÍ

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** archiv Petra Šimíčka

Petr Šimíček je učitel, ale ne ledajaký. Je to učitel, kterého by si přáli mít všichni studenti, protože potom by se naplnila slova učitele národů J. A. Komenského o škole hrou.

Mimo výuku na tom gymnáziu, které sám vystudoval, je jedním ze zakladatelů portálu modernidejiny.cz. Setkat se s ním a jeho pedagogickými metodami můžete i v pořadu KOVY řeší dějiny. V září byl také jedním z účastníků diskusního panelu Občan a stát pořádaného Centrem Paraple.

„Situace mě také přinutila přemýšlet o tom, jaká témata jsou ta nejzásadnější, a v důsledku toho zredukovat předimenzované učivo ve všech ročnících. A soustředit se na to opravdu podstatné.“

#### V jaké kondici je podle vás demokracie v naší republice?

**D**emokracie u nás občas utrpí nějaké šrámy, ale celkově její kondici ve srovnání s poměry v některých okolních zemích, které jejich současné elity vedou k autoritativní formě vlády, hodnotím jako dobrou.

Občanská společnost, tolik vysmívaná a setrvale špiněná posledními dvěma prezidenty v ostrém protikladu s odkazem Václava Havla, je silná a svůj odpor vůči nemravnostem na politické scéně a pošlapávání demokratických pravidel dokáže dát najevo.

Předvedl to Milion chviliek a naději také dává neuvěřitelně pestrá paleta neziskových organizací, spolků a sdružení, která často suplují roli státu v mnoha oblastech a svým výkonem a nasazením trumfují dobře placený aparát státních institucí.

#### Jak na vás působí aktuální situace okolo epidemie? Vidíte nějakou paralelu s jinou historickou událostí?

Paralely se hledají obtížně, napadá mě vlna španělské chřipky, která sevřela Evropu na sklonku první světové války a doznívala po jejím konci.

A pořád musíme mít na mysli, že tragické důsledky současné pandemie, především co se počtů zemřelých týká, nemůžeme porovnávat kupříkladu s velkými morovými ranami ve 14. století, kdy vymřela v některých italských městech více než polovina tehdejších obyvatel.

#### Jste jedním ze zakladatelů portálu modernidejiny.cz. Je pro vás období moderních dějin tím nejzajímavějším z historie lidstva?

Bezesporu ano. Především proto, že jsou mnohdy nezbytným klíčem k pochopení dnešních problémů a politických krizí. Budeme-li dobře obeznámeni s klíčovými událostmi či fenomény moderních dějin, posílíme naši

imunitu vůči populismu, fanatismu, nenávidným politickým ideologiím a lákavým slibům jejich hlasatelů.

To ovšem neznamená jakékoli přehlížení těch dávnějších historických epoch, které jsou v mnohém rovněž inspirativní. Jde mi spíše o tu naléhavost, chcete-li aktuálnost, a „živost“ událostí posledních dvou staletí.

#### Je to trochu klišé, ale pokud by existoval stroj času, do jaké doby byste rád zavítal?

Určitě do doby první republiky, i když vím, že není možné si tuto dobu idealizovat a dnes na rozdíl od tehdejších obyvatel už víme, že ji uzavřel kolaps demokracií, nástup totalit či nejšílenější válečný konflikt.

Ale ten kulturní boom, noblesu a národnostní pestrost bych chtěl zažít!

#### Jak se vám učí on-line?

Stále si zvykám. Vše je jiné, chybí mi ten školní rej ve třídě, každodenní kontakt se studenty a kamarády v kantorském sboru.

Zkrátka zjistil jsem, že po šestadvaceti letech odučených na gymnáziu, jehož jsem zároveň absolventem, teď trpím jistým abstinčním syndromem.

Zároveň ale musím říci, že distanční výuka mě také obohatala. Naučil jsem se používat nové kanály pro komunikaci se svými studenty i kolegy. Situace mě také přinutila přemýšlet o tom, jaká témata jsou ta nejzásadnější,




a v důsledku toho zredukovat předimenzované učivo ve všech ročnících. A soustředit se na to opravdu podstatné. A vytvářet třeba nové typy tvůrčích úkolů pro své žáky, mnohem více využívat pracovní listy, při jejichž vyplňování pracují s historickými prameny a rozvíjejí své kritické myšlení. Znalosti tak získávají mnohem přirozenější a dobrodružnější formou.

#### Na co se v následujícím roce nejvíce těšíte?

Především na to, že tato vykloubená doba skončí co nejdříve a my se budeme moci vrátit do školy za našimi studenty.

#### Můžete napsat našim čtenářům nějaké milé vánoční poselství?

Všem přeji především pevné zdraví, nějaké pozitivní světlo ve tmách občasné beznaděje a hlavně lásku všech, kteří vás mají rádi a vy máte rádi je! 

„Občanská společnost je silná a svůj odpor vůči nemravnostem na politické scéně a pošlapávání demokratických pravidel dokáže dát najevo.“



Náš **plecháček** vás dokáže zahřát na těle i na duši

Nákupem v našem e-shopu podpoříte **Centrum Paraple**  
<https://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/>



## VÝZVOU PRO MĚ BYLA HNED PRVNÍ ZAKÁZKA – JAK NAKRESLIT ZJEDNODUŠENĚ VOZÍK

**text:** Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple a Lukáš Klingora, grafik Centra Paraple | **foto:** archiv Alžběty Göbelové

S Alžbětou Göbelovou, kterou už v Parapleti nikdo neosloví jinak než Bětka, jsme navázali spolupráci v minulém roce.

Chtěli jsme prostřednictvím jejích milých ilustrací představit činnost Centra Paraple a problematiku poškození míchy těm nejmenším.

Obálky a dětské rubriky Magazínu Paraple nebo omalovánky *S Cookie cestou necestou* představují dosavadní Bětčinu práci, kterou pro nás vytvořila. A taky jednu novinku. Schválně, kdy naposledy jste si zahráli karty?



**ALŽBĚTA GÖBELOVÁ (\*1991)**  
ilustrátorka, animátorka

### Studium

2007-2011 Střední uměleckoprůmyslová škola v Uher-  
ském Hradišti, obor propagační grafika  
2011-2017 Animovaná tvorba na Univerzitě Tomáše  
Bati ve Zlíně  
2015 Strzeminski Academy of Fine Art in Lodz (Po-  
land), Department of visual arts

### Příklady realizovaných projektů

Animovaný film *Duchařina*, 2017,  
<https://player.vimeo.com/video/385095284>

Ilustrace knihy *Kdo si prdnu u dvora*, Jonáš Ovanul,  
nakladatelství Host

Animovaný film *Ríjen 2050*, 2015,  
<https://vimeo.com/228691933>

Ilustrace knihy *Vladana a Prasopes*, Barbora Haplová,  
nakladatelství Pikola

Videoklip *Mám doma kočku*, Pokáč,  
<https://www.youtube.com/watch?v=p3y4XQ4B4Vw>

### Odkazy

Portfolio  
<https://www.behance.net/galzbetab6c4>  
<https://www.instagram.com/alzbeta.baziliska/?hl=cs>

### Bětko, vstoupila jste kontaktem s Parapletem na pole spolupráce s nějakou neziskovkou poprvé? A proč vás zaujala spolupráce právě s Parapletem?

Ano, práce pro neziskovku pro mě byla novinkou a konkrétně tahle nabídka mě oslovila možná i právě proto, že se jedná o neziskovku. Měla jsem pocit, že by tahle práce mohla dávat smysl a mohla bych z ní mít radost, což se mi následně i potvrdilo.

Navíc se mi líbila i dosavadní spolupráce Centra Paraple s jinými ilustrátory, jako třeba se skvělým Michalem Bačákem a byla jsem tak i polichoce-  
na, že jsem další oslovenou právě já.

### Spolupracujete s námi už nějakou dobu. Co vás z dosavadních projektů zatím bavilo nejvíce? Dalo by se říct, že některá ze zakázek pro vás byla i výzvou?

Výzvou pro mě byla hned zakázka první, kdy jsem se pokoušela přijít na kloub tomu, jak nakreslit zjednodušeně invalidní vozík. Nejsem moc technický typ a vždy jsem vlastně měla problém kreslit různé dopravní prostředky, od jízdního kola až po letadlo, a tady jsem zjistila, že mezi ně patří i vozík. Stálo mě to tedy nějaké to úsilí, ale dnes si troufám říct, že jsem schopná nakreslit slušný vozík i z hlavy.

A bavilo mě to zatím všechno. I z těch ilustrací, které jsou třeba složitější, musí být například popisnější a jsou tedy trochu méně volné a tvořivé, mám nakonec vždy radost, že jsem to zvládla.

Ale pokud si mám vybrat, tak mě hodně bavila tvorba titulek pro Magazín Paraple, kde jsem si mohla úplně volně vyhrát a pokusila jsem se tam dostat i nějaké malé vtípky v detailech.

### Jste ráda, když máte možnost pracovat se zákazníky dlouhodobě? Vyhovuje vám, když mezi vámi vznikne nějaký druh vztahu, naladění na stejnou vlnu a vy tak třeba máte možnost věci více ovlivnit? Nebo máte raději linku - jasné zadání a odvedené řemeslo?

Rozhodně mám radši, když s klienty spolupracuji dlouhodobě. Ze začátku je to pro mne vždy trochu stresující, když nevím, zdali to, co

tvorím, bude zadavatelům sedět a zdali si vůbec rozumíme.

Časem už navzájem víme, co očekávat a můžu tak kreslit s lehkostí a vědomím, že to, co dělám, je správné a pravděpodobně mi to klient celé nevrátí. Navíc pokud mám ze začátku špatnou zkušenost, ve spolupráci dále nepokračuji. Tím pádem jsou dlouhodobí zákazníci vždy už jen ti, se kterými se mi pracuje dobře.

Co se týká konkrétnosti zadání, tak to těžko říct. Jsou věci, u kterých mám raději volnost. Většinou však dávám přednost tomu, když mi klient řekne svou představu a tu já pak jen nakreslím. Jiné je to ale samozřejmě u ilustrace knižní, kdy je fajn, že si můžu vybrat, co by se mi líbilo kreslit, a jiné pak u zadání, které musí něco sdělit.

Třeba tady u Paraplete bych se bez konkrétnějšího zadání často vůbec neobešla, protože prostě o těch věcech (jako byly třeba typy a vybavení invalidních vozíků) často vůbec nic nevím.

Tohle se ale týká jen zadání obsahu. Jak danou věc zpracuji výtvarně, je vždy na mně, v tomhle zadání a omezení ráda nemám.

### Můžete nám prozradit něco o své inspiraci, kde ji čerpáte? Máte nějaké oblíbené autory, kteří vás ovlivnili nebo stále ovlivňují?

Oblíbených autorů mám spoustu. Mým nejmilejším v dětství byl a vlastně stále je Adolf Born. Na jeho tvorbě miluju hlavně ty malé vtipné detaily a taky zábavnou stylizaci zvířat.

Ze současných mám pak ráda třeba maďarskou animátorku Réku Bucsi anebo argentinského ilustrátora Ricarda Siri Linierse.

Inspirovují mě i spousty dalších skvělých ilustrátorů kolem mě, mých přátel i jiných současných umělců, které sleduji třeba na Instagramu. Instagram je pro sledování tvorby jiných skvělých médií a čerpám tam tak inspiraci hodně.

A mimo to mě inspirují hlavně lidi kolem. Ráda kreslím lidi v pohybu, venku, na koncertech a podobně. Často taky lidi, které znám, promítám do svých kreseb. Někdy se tím i dobře bavím, když třeba nakreslím členy své rodiny v nějakém vtipném kontextu.





**Jste víc ilustrátorka nebo animátorka? Je obvyklé tyto disciplíny kombinovat? A máte některou z nich raději?**

Těžko říct. Někdy dělám více to, jindy ono. Ačkoli jsem animaci studovala, řemeslná animátorka úplně nejsem.

Dnes už animuju téměř výhradně vlastní výtvarno a animaci cizích projektů se spíše vyhýbám. Takže pokud animuji, podklady k animaci si i sama nailustruji.

Poslední dobu se však v zakázkové tvorbě věnuji spíše té ilustraci, poptávka po ní je větší. Ale k animaci se vždy po čase ráda vracím a pak si od ní zase ráda u ilustraci odpočinu, a tak pořád dokola.

**Co se týká animování, nemohu nezmínit vaši práci na klipu k písni Mám doma kočku od Jana Pokorného alias Pokáče, který baví spojením vtipného textu a skvělé animace. Byla tahle spolupráce zábavná i pro vás?**

Ano. Spolupráci s Pokáčem si hodně užívám. Spolupracuji s ním dodnes. Žádný další klip bohužel ještě nevznikl, ale tvořím mu většinu merchandisingu, obaly na CD, plakáty a podobně. Poslední projekt, který jsem pro něj dělala, je zpěvník, který právě vychází, a myslím, že se povedl. Teda alespoň já jsem na něj docela pyšná.

A animovat tenhle videoklip byla radost a to, že se lidem líbí, ještě větší. Byl to můj první projekt poté, co jsem ukončila studium, a myslím, že jsem měla štěstí, že se to dostalo mezi tolik lidí a já na základě toho dostala spoustu dalších pracovních nabídek.

Takže nejen, že je tahle spolupráce zábavná, ale taky si jí dost vážím.

**Dále také ilustrujete knihy, což je z mého pohledu krásná práce. Co je u toho, podle vás, nejdůležitější?**

Myslím, že důležité je, aby mě ta kniha bavila. Aby mě nadchl i ten obsah a prostě se mi chtělo ji nakreslit. Knihy jsou většínou práce na delší dobu. To, že mě musí bavit, tedy považuju za zásadní, jinak bych se u toho trápila, a ještě k tomu dlouho.



**Co dalšího děláte? Co vás například v blízké budoucnosti čeká za projekty?**

Mimo zakázkovou tvorbu se stále snažím pracovat i na autorských projektech. Momentálně třeba chystáme společně s kamarádkou a taky animátorkou Gabrielou Plačkovou animovaný seriál. Pracovní název je zatím *Dozvonil zvonec / No happily ever after* a bude to mockumentární stop-motion seriál pro děti a mladé dospělé o pohádkových bytostech v dnešní době. Připravujeme jej už přes rok a je to ještě běh na dlouhou trať, ale mám z něj, vždy když se dostaneme o kousek blíže k cíli, velkou radost.

**Na co jste ze své dosavadní práce nejvíce pyšná jako autorka? Jaká jste získala ocenění a kterých si nejvíce vážíte?**

Těší mě každá pochvala, jak z mého okolí, tak i od lidí, kteří mě sledují na sociálních sítích. Těší mě prostě nejvíce to, že se má práce někomu líbí a že z ní lidé mají radost.

Velkou radost mám z toho, že můj první větší autorský film *Duchařina* byl tak dobře přijat na festivalech a získal pár ocenění jak od odborníků, tak i z řad diváků, a že jsem díky němu projela i kousek světa.

Vážím si také hodně i dlouhodobějších spoluprací, které se mi za ty tři roky, co jsem na volné noze, podařilo navázat. Jak práce se zmiňovaným Pokáčem, tak s Centrem Paraple nebo třeba i společností Manufaktura, pro které čas od času tvořím animované reklamy.



TÉMA: ŽIVOT JE CESTA  
30 LET SVOBODY VYRÝTKY DO SILA / SPRAVITICA PO PORANĚNÍ MCHY

**Ovlivnila současná pandemie nějak i vaši práci – nacházejí si vás zákazníci? A lze ve světě ilustrací a animace zvládnout vše převážně on-line?**

Bohužel ano, ovlivnila. O pár plánovaných zakázek jsem přišla a nových chodí trochu méně. Třeba knižní vydavatelství jsou teď opatrnější a nabídek na ilustrace ubylo. Naštěstí reklama a propagace stále funguje, a tak to nějak zvládám. Zase mám trochu více času věnovat se vlastním projektům, což je taky fajn.

A s přechodem do on-line prostoru se pro mě vlastně ani moc nezměnilo. S většinou klientů jsem už dlouho komunikovala pouze prostřednictvím e-mailu nebo telefonu a nikdy to nebyl problém. Jedinou změnou je, že jsem musela opustit ateliér, který jsem sdílela s dalšími ilustrátorkami, a pracuji teď z domu. Je to tedy občas trochu těžší se dokopat k tomu něco dělat, prostě home office, no. To teď asi spousta lidí chápe.

**Jak to, že nemá autorka, která je zvyklá pracovat s moderními technologiemi, facebookový profil? Jaké používáte způsoby komunikace, ať už se zákazníky, nebo s lidmi, kteří mají vaši tvorbu prostě rádi? Kde se na ni můžeme podívat?**

Facebookový profil mám sice jen osobní, ale lidé mě často ohledně práce kontaktují i jeho prostřednictvím. Možná se časem i rozhoupám a založím si nějaký oficiální ilustrátorský, kde budu moci nabízet autorské tisky a podobně.

Prozatím mě ale můžete sledovat na Instagramu, který se snažím aktualizovat co nejvíce, pod jménem Alzbeta.baziliska. Taky mám jedno takové oficiálnější portfolio na Behance.



TÉMA: POHYB JAKO SOUČÁST ŽIVOTA  
HUMANS OF PARAPLE, THOM ARTHUR / ZOBRAJÍ ONEMOCNĚNÍ COVID-19



# NOVINKA

v e-shopu Centra Paraple

## pod PARAPLE ne PRŠÍ



Více informací najdete na  
[www.paraple.cz](http://www.paraple.cz)

**Když už jsme u té techniky – je vám bližší spíše digitální tvorba nebo jste zastáncem toho vzít do ruky tužku/štětec? Necháváte se v tomhle ovlivnit současnou digitální dobou nebo je vám počítačová ilustrace jednoduše bližší? A můžete nám říct více k technice ilustrace, kterou používáte?**


Vzhledem k tomu, že jsem studovala animovanou tvorbu, u které je tvořit rovnou digitálně mnohem jednodušší (člověk nemusí všech těch 12 obrázků, které znamenají 1 sekundu neustále skenovat a upravovat), tak jsem si na tenhle způsob docela zvykla.

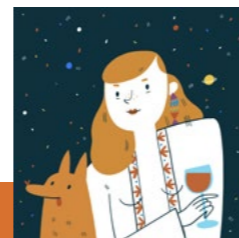
Návrhy a náčrty občas ještě kreslím analogicky, ale finální verzi většinou už zpracovávám na počítači. Ono dneska i ty výstupy ilustrací musejí být kvůli tisku digitální anebo rovnou míří do on-line prostoru, a tak je to tak prostě jednodušší.

**Co dalšího vás v životě baví? Odpočíváte od umělecké práce spíš aktivně nebo pasivně?**

Mám hodně ráda hudbu a filmy. Nejradši teda po práci zajdu do kina nebo na nějaký koncert.

Můj milý je navíc jazzový houslista, a tak i díky němu moc ráda vyrazím na jazz nebo i jen tak mezi hudebníky na jam, kde si můžu vynahradiť společenský deficit ze své samotářské práce. I když občas neodolám a stejně si je tam jen tak pro radost zase kreslím.

Pak mám taky malého psíka, díky kterému každý den musím vyjít alespoň na chvíli do přírody, a jsem za to moc ráda. 



### ALŽBĚTA GÖBELOVÁ PRO CENTRUM PARAPLE

- omalovánky S Cookie cestou necestou
- obálka a dětská rubrika Magazín Paraple 03/2020
- obálka a dětská rubrika Magazín Paraple 06/2020
- dětská rubrika Magazín Paraple 09/2020
- dětská rubrika Magazín Paraple 12/2020
- karty (pod)Paraple (ne)Prší

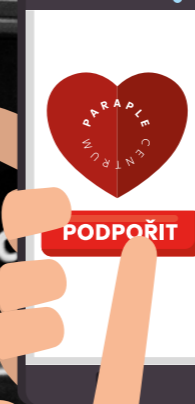
Od roku 1994 pomáháme lidem s poškozením míchy, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu.

Jsme oporou nejen během několika prvních měsíců v nové situaci, ale kdykoliv v průběhu života.

Vycházíme z přesvědčení, že lidé po poškození míchy mohou žít svůj život naplněně a hodnotně.

úpravy vozu:

ezbarier.c



Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru „DMS TRV PARAPLE 90“ na telefonní číslo 87 777. Cena DMS je 90 Kč

**Každý měsíc Vám bude automaticky odečteno 90 Kč až do doby, než zasílání dlouhodobé podpory zrušíte.**

Centrum Paraple obdrží ze zasláné částky 89 Kč, více na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz).



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

O NÁS

# DISKUSNÍ PANEL

## AKTIVNÍ OBČAN A STÁT



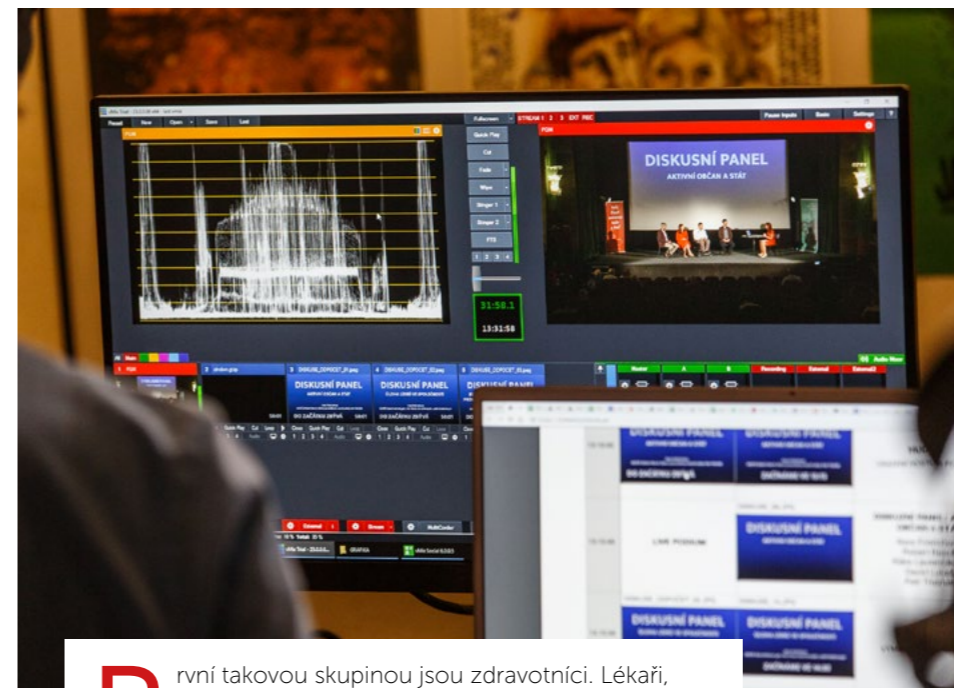
text: Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple | foto: Tomáš Lisý

# OBČAN A STÁT

**Celý záznam** z diskuse najdete na webu České televize nebo pod odkazem <https://1url.cz/@obcanastat>.

Občas každý z nás potřebuje povzbuzení. Zvláště v dnešní době poznamenané zdravotními a ekonomickými riziky, i dalšími, která si pro ta první dvě raději moc neuvědomujeme. V časech plných mnoha omezení a obav z jejich sociálního, psychologického a ekonomického vlivu i z dopadu na vzdělání dnešních žáků a studentů.

Zdrojem naděje, že současné těžkosti překonáme, jsou někteří lidé, se kterými se setkáváme v životě osobně, a někdy dokonce i na sociálních sítích. Lidé, kteří ačkoli často mají své vlastní, silné ego, odkládají své osobní tíživosti a zájmy a často jako dobrovolníci, ale i mnohonásobně zvýšeným úsilím ve své práci se dávají do služeb společnosti, která to právě teď potřebuje.



**P**rvní takovou skupinou jsou zdravotníci. Lékaři, sestry, asistenti a pečovatelé a všichni ti, kteří v nemocnicích i jinde tvoří zázemí. Jejich obětavost často velmi přesahuje míru, kterou bychom od nich mohli se samozřejmostí očekávat. Zaslouhují si naši úctu a vděk.

Zdrojem optimismu vzhledem k budoucnosti je i druhá skupina lidí - občanů, kterým není lhostejný osud třeba České televize, našeho hlavního veřejnoprávního, nezávislého média. Vědí, jak moc ji potřebujeme, a ve zcela nedávné době ze dne na den spojili síly, obrátili se o pomoc na poslance, senátory a známé osobnosti a snaží se chránit nezávislost našeho zpravodajského média. Piší, mailují, telefonují, demonstrují v autech před budovou České televize, pořádají tam tiskové konference a přenášejí nám do našich počítačů videozáznamy z akcí.

A do třetice – naší velkou nadějí jsou lidé, kteří se naplno dali do služeb nás všech svou dobrovolnou prací i oficiálním zaměstnáním. Pracují pro naši současnost, a hlavně pro naši budoucnost. Patří sem mnozí politici demokratických stran, novináři, kteří si uchovávají svou nezávislost a ctí základní pravidla své profese, dobří manažeři, pracovníci firem a institucí, pracovníci neziskových organizací, učitelé a mnozí další.

## DISKUSNÍ PANEL OBČAN A STÁT POŘÁDANÝ CENTREM PARAPLE, 10. ZÁŘÍ 2020, KINO AERO

Mezi ty, kteří svou službu veřejnosti chápou jako poslání, které mohou, a tedy na základě svých vnitřních imperativů i musejí plnit, patří všichni účastníci diskusního panelu, který pořádalo Centrum Paraple v září v kině AERO.

Vážíme si toho, že přijali naše pozvání veřejně diskutovat o některých aktuálních a podle našeho názoru důležitých tématech.

## PROČ PŘIPRAVILO DISKUSNÍ PANEL PRÁVĚ CENTRUM PARAPLE?

Centrum Paraple od svého vzniku cítilo potřebu nejen pomáhat konkrétním lidem, ale také šířit myšlenky, osvětu. V první řadě ve prospěch lidí na vozíku, ale současně i pro ostatní.

A protože vzniklo v roce 1994 díky možnostem, které nastaly po roce 1989 se změnou státu v demokratický, otevírající příležitost a současně se opírající o občanskou společnost, cítíme potřebu šířit myšlenky a názory, které právě pro občanskou společnost, a tedy i pro svou existenci a možnost pomáhat považujeme za významné i teď.



## OHLÉDNUTÍ ZA PRŮBĚHEM DISKUSE

Diskusi řídila redaktorka a moderátorka České televize Nora Fridrichová. Prvním, koho pozvala k mikrofonu, byl zakladatel Centra Paraple **Zdeněk Svěrák**.

„Vítám vás a děkuju, že jste si udělali čas. Jistě si říkáte, proč takovou debatu organizuje zrovna Centrum Paraple. Mohl by ji organizovat každý, protože úplně každého se ta témata týkají. Centrum Paraple si ji vzalo pod patronát asi proto, že umí organizovat. Ale hlavně myslím proto, že pečují o znevýhodněné spoluobčany. A znevýhodněný spoluobčan nemusí být znevýhodněný jen zdravotně, ale i jinak, obecně. A se znevýhodněním svých občanů by si demokratická společnost měla umět poradit. Ale nevím, jestli jsem sám, kdo má pocit, že jsme se ocitli v situaci, kdy ta naše demokracie je mírně řečeno bezradná. Jakoby zaskočená tím, že populismu se dostalo vlivem rozvoje moderních informačních technologií takové zbraně, že demokracie je podle mého názoru porouchaná. Byl bych rád, kdybych se během dnešní debaty dozvěděl, co s tím jako občan mohu dělat.“

Druhým, kdo přítomné přivítal, byl ředitel Centra Paraple **David Lukeš**.

„K něčemu takovému, jako je dnešní diskuse, jsme vlastně směřovali už před několika lety. Začali jsme v Centru Paraple diskutovat o tom, že zastupujeme sice minoritní skupinu ve společnosti, ale podle našeho názoru silná svobodná, demokratická společnost se vyznačuje tím, že nepřevažuje hlas většiny, pokud by to bylo na úkor slabších, ačkoli se tak někteří lidé mylně domnívají. Silná demokratická společnost chrání slabší, případně menšiny, aby nepřicházeli vůči většině o svá práva. V tom je síla takové společnosti. Nám se zdálo, že to teď pokulhává, že se tady trochu ohýbají základní hodnoty. Přestože

je Centrum Paraple organizace, která pomáhá lidem s poškozením míchy, a to je naše hlavní poslání, tak nám rozhodně není lhostejné, co se děje obecně v naší společnosti. Proto jsme uspořádali tuto diskusi. A sám budu rád, když se dozvíme, jak jako občané můžeme pro náš společný dobrý život udělat co nejvíc. A k názvu a tématu diskusního panelu – nemyslím si, že občan a stát jsou dvě zcela rozdílné entity, protože pořád jsme to my. Musíme myslet na to, že vlastně my jsme jediní, kteří to vše mohou ovlivnit, že to není nikdo druhý. Děkuje všem, kteří dnes přišli, nebo kteří se podívají na záznam diskuse.“

Diskusní panel měl tři bloky.

### Aktivní občan a stát

Diskutovali: Robert Basch, ředitel Nadace OSF, Klára Laurenčíková, předsedkyně České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání, David Lukeš, ředitel Centra Paraple, Petr Třešňák, redaktor časopisu Respekt a předseda spolu Děti úplněku.

### Úloha lídrů ve společnosti

Diskutovali: Dana Drábová, jaderná fyzik, Petr Pavel, armádní generál, David Smoljak, scénárista a senátor, Luděk Niedermayer, europoslanec.

### Kultivace veřejného prostoru prostřednictvím médií a vzdělávání

Diskutovali: Robert Čásenský, šéfredaktor magazínu Reportér, Petr Herian, ředitel NEWTON Media, Silvie Lauder, redaktorka časopisu Respekt, Petr Šimiček, pedagog a spoluzakladatel vzdělávacího portálu moderni-dejiny.cz.

Ve všech třech blocích se diskutující společně s moderátorkou vzájemně inspirovali, přecházeli k dalším a dalším tématům a vycházeli přitom ze svých zkušeností odborníků v obsahovém zaměření jednotlivých bloků.

Vzhledem k tomu se původní představa – připravit do tohoto čísla Magazínu Paraple zkrácené shrnutí všeho podstatného a zajímavého ze všech tří bloků diskuse - ukázala jako nereálná.

Pokusila jsem se proto krátce přiblížit jen několik témat z prostředního diskusního bloku „Úloha lídrů ve společnosti“. Na začátku článku je pak odkaz pro ty, kteří by si celou diskusi nebo některý z jejích tří bloků chtěli poslechnout.



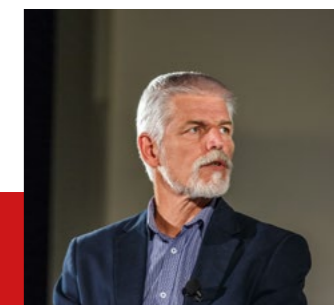
## O ČEM SE TAKÉ MLUVILO V BLOKU ÚLOHA LÍDRŮ VE SPOLEČNOSTI

(pozn.: *leader, leadership* = vůdcovství, vedení lidí)

### Kdo je lídrem ve společnosti a jak se (ne)projevuje leadership?

**Petr Pavel** hovořil o leadershipu z pohledu bývalého celoživotního vojáka. Je to podle něj téma, které se v armádě nejen vyučuje, ale bez něhož by armády nebyly armádami. V poslední době je to téma, o kterém se hodně mluví, třeba i v prostředí byznysu a dnes i ve společnosti.

Většina teorií se podle **Petra Pavla** shoduje v tom, že lídr je ten, kdo by měl inspirovat, kdo by měl lidi nadchnout pro svou vizi, pro tu vizi je získat a dokázat je nasměrovat a udržet v odhodlání jí dosáhnout.



Generál Petr Pavel ostatně naplnění role lídra ukazuje i v praxi. Založil iniciativu Spolu silnější, vytvořil expertní tým s odborníky na krizové řízení, se zástupci krajů, obcí, bezpečnostních složek, zdravotníků, kultury, školství, neziskového sektoru a byznysu.

Na základě zkušeností z první vlny koronakrizy tým zpracoval doporučení, co je třeba změnit, abychom ve společném boji s další krizí obstáli co nejlépe.

Více o závěrech expertního týmu na <https://www.spolusilnejsi.cz/#doporuceni>.



**Dana Drábová** připomněla, že leadership ve smyslu vůdcovství bývá někdy zaměňován za schopnost řídit. Podle jejího názoru dobrý manažer vůbec nemusí být lídr, může být výkonným, schopným úředníkem. Takovým, který dokáže svůj úřad formovat, svůj tým řídit tak, aby plnil to, co tomu úřadu přísluší.

Proti tomu u lídra za důležité považuje ještě něco navíc, co se nenaučí, s čím se narodí, k čemu patří i určitá přitažlivost, charisma.

Podle **Ludka Niedermayera** a **Davida Smoljaka** dnes v politice vidíme na rozdíl od lídrů, kteří mají nějakou představu, hodnoty, a na jejich základě chtějí společnost vést, jiný typ politiků, kteří jsou přesným opakem lídra. Snaží se zjistit, často pomocí velmi sofistikovaných technik, jako jsou průzkumy veřejného mínění, co si většina lidí myslí. A pak jim řeknou, že přesně to budou dělat.

Je to opak leadershipu, a bohužel technika, která nyní dominuje české vrcholné politice, zejména vládní. Díky tomu jsme se například dostali s covidovou krizí tam, kde jsme, a v negativním smyslu slova zjevně v našem zeměpisném prostoru vybočujeme.

Marketing existuje, lze ho používat, ale je tragické, pokud se stane jediným smyslem konání, a i jediným zdrojem rozhodování politika. A lež musí být problém! V marketingu se nesmí lhát,

respektive pokud někdo lže, musíme se dostat zpátky do stavu, že ti, co budou lhát, budou čelit sankci a ne úspěchu. Dnes jsme v situaci, že ti, co lžou nejvíce, nejvíce uspějí, a to je špatně. Potřebujeme se dostat zpátky do doby, kdy tomu tak nebylo.

**David Smoljak** také připomněl rozdílný způsob, kterým může být leadership vykonáván.

Někdo je schopen velmi kultivovaného způsobu, kdy poslouchá diskusi, umí ji moderovat, strukturovat, pak nabídne závěr a ten jeho okolí buď podpoří, nebo ne. Tento přístup vyznával prezident Václav Havel.

Nebo, jak řekl **Luděk Niedermayer**, může být leadership vykonáván způsobem, jako to dělá současný premiér. Vysloví názor s jistotou své pravdy a nepřipustí jakékoli zpochybnění, a to ani od odborníků. Nenabízí tak svému okolí účast na rozhodovacím procesu, řídí stát jako autokrat, který vydává rozkazy, a to je model leadershipu pro Českou republiku naprosto nevhodný.

#### Hodnoty versus ekonomické zájmy

Podle **Dany Drábové** mezi nimi nemusí být nutně rozpor. Ostatně v posledních třiceti letech jsme několikrát dokázali dát do rovnováhy ekonomický zájem, a přitom podporovat hodnoty, které jsou obsaženy v Listině základních práv a svobod.

S tím souhlasil i **Petr Pavel**. Celá lidská historie i velká politika spočívají podle jeho názoru v rovnováze hodnot a pragmatismu. Jakmile jde jedno či druhé do extrému, pak vždycky nastane dříve nebo později problém.

To, že lze dělat pragmatickou politiku, která ale stojí na pevných hodnotách, považuje za zřejmé. Těžké podle něj ale je udržet rovnováhu. Jak říká, v poslední době jsme se, bohužel za posledních dvou prezidentů, hodně přiklonili k hlediskům pragmatismu a hodnoty se staly v tomto smyslu ohebnějšími. Je to vidět na postojích vůči Číně a na postojích části politiků např. k cestě předsedy senátu Miloše Vystrčila na Tchaj-wan.

Někdy je důležité udělat gesto, které má symbolickou hodnotu, byť by nás z pragmatického hlediska mělo krátkodobě poškodit, pokud si máme zachovat páteř a nějakou orientaci do budoucna.

#### Krise důvěry

Také toto téma prolínalo všemi diskusními bloky. V současné době je, vzhledem ke covidové krizi a vyhlášeným opatřením se všemi jejich důsledky a reakcemi veřejnosti na ně, často zmiňované.

Výborným příspěvkem k pochopení souvislostí mohou být trochu volněji interpretovaná slova **Dany Drábové** o vztahu občana a státu:

- Aktivní občan dodržuje a udržuje při životě společenskou smlouvu občan-stát.
- V současné době nám začíná dělat problémy definovat si společenskou smlouvu neboli vztah občana a státu.
- Stát svou úlohu ve společenské smlouvě v současné době dobře neplní, protože selhává ve své velmi důležité roli, kterou je zabezpečit svému občanovi ty základní životní jistoty, které on sám není schopen si zajistit svým vlastním úsilím.



Když k tomu doplníme, o čem mluvili **David Smoljak** a **Luděk Niedermayer**, tedy že to, co může na první pohled vypadat jako chyby v komunikaci s občany, je ve skutečnosti mnohem hlubším problémem absence systému, vážných chyb ve vnitřní komunikaci a v nedostatečné spolupráci orgánů a institucí, které mají zajistit bezpečnost občanů v takových situacích, jakou je pandemie koronaviru, pak je zřejmé, co je jednou z podstatných příčin současného stavu společnosti, který diskutující nazývají krizí důvěry.

Ve stejném duchu vyznělo i upozornění **Petra Pavla**, že každá taková krize, jaká vznikla např. při první vlně covidové epidemie, je velkou příležitostí k přenastavení systému tak, aby byl funkčnější.

My jsme bohužel tak zcela nevyužili první vlnu k tomu, abychom se systémově poučili. Svými opatřeními jsme reagovali spíše na předpokládané postoje veřejnosti k nim. Příležitost k systémovým korekcím jsme do značné míry promarnili, a proto jsme nuceni některé chyby opakovat, místo abychom reagovali efektivněji.

#### ZÁVĚREM

Dovolím si volně zopakovat slova **Petra Pavla** z části diskuze na téma elity. Říká, že to slovo nemá rád, protože působí jako nůž na rozdělování společnosti. Je to proto, že se často používá jako pejorativní označení někooho, kdo se bezdůvodně vyvyšuje nad ostatní.

Přesto elity svou roli mají v každém národě. Máme u nás mnoho lidí, kteří si označení elita právem zaslouží, a řada z nich příliš neusiluje ovlivňovat věci veřejné, protože vědí, jak je to těžké.


Přesto je nutné probudit v občanech vědomí, že je třeba, aby se ti, kteří k tomu mají vlohy a vůli, účastnili veřejného dění, usilovali o nějakou veřejnou funkci, aby se to nestalo pouze doménou lidí, kteří v tom vidí osobní prospěch. Čím víc lidí to bude vnímat jako službu státu, tedy službu pro všechny občany, tím lépe.

Souhlasíme a také proto jsme uskutečnili diskusi na téma Občan a stát.

#### PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme všem, kteří přijali účast v diskusi i těm, kteří nám ji pomohli uskutečnit, zaznamenat a záznam vysílat.

Vážíme si všech, kteří jsou ochotni svůj čas a energii věnovat sdílení informací a třibení a formování názorů nás všech ve prospěch společné budoucnosti.

Jsme přesvědčeni, že pro lepší budoucnost toho musíme hodně odpracovat, ale že s lidmi, které kolem sebe máme, jsme na dobré cestě. 



# SÍŤ K OCHRANĚ DEMOKRACIE

## DEMOKRACIE NENÍ SAMOZŘEJMOST, PEČUJME O NI SPOLEČNĚ

**text:** Vendula Menšíková, koordinátorka Sítě k ochraně demokracie

Síť k ochraně demokracie si klade za cíl propojit všechny, kteří mají i navzdory odlišnosti svých názorů chuť postavit se za demokracii a její základní principy. Ambicí této iniciativy je v případě závažného ohrožení demokracie rychle oslovit miliony občanů a hrozbu odvrátit.

**M**ožná se v záplavě každodenních zpráv občasně ptáte, které události jsou z hlediska zdraví naší demokracie zásadní. Síť k ochraně demokracie za expertního přispění vyhodnocuje akutní i postupně narůstající hrozby. Propojuje občany a organizace, kteří chtějí společně hájit principy demokratického právního státu plynoucí z Ústavy České republiky a Listiny základních práv a svobod. Zve je do debaty o kondici demokracie a v případě hrozby je oslovuje, aby přispěli k jejímu odvrácení.


Síť je otevřena různorodým zájemcům. Aktuálně ji tvoří více než sedmdesátka organizací s nejrůznějšími zaměřeními (Liftago, Nano energies, Babylon, Síť pro rodinu, Zachraň jídlo, Hnutí DUHA a další) a přibližně padesátka expertů. Její řady se neustále rozrůstají. Specifikem iniciativy je snaha překlenout různé názorové proudy a v rozmanité Síti propojit co nejvíce demokratek a demokratů.

„Je důležité naučit se hledat to, co nás spojuje, nikoli rozděluje. Síť

k ochraně demokracie má ambici spojovat lidi z různých stran názorového spektra, aby díky věcné argumentaci hledali co nejširší shodu na tom, co je nezbytným předpokladem zachování demokracie v Česku,“ říká Pavel Franc, ředitel Frank Bold a garant Rekonstrukce státu, která vznik Sítě iniciovala a koordinuje její fungování.

V praxi se Síť opírá o průběžnou práci expertů, kteří vyhodnocují hrozby v osmi klíčových oblastech, mezi něž patří ústavní systém, politická práva, média nebo bezpečnost. Členové Sítě mohou upozornit na hrozbu pro demokracii, diskutovat o ní, navrhnout řešení a spolupracovat na jejím odvrácení. Pokud experti vyhodnotí hrozbu jako závažnou, jsou o tom informováni i ostatní členové Sítě.

Do Sítě se můžete zapojit i vy, ať už jste občan, firma, nevládní organizace, či neformální uskupení.

Více informací najdete na [www.ochranademokracie.cz](http://www.ochranademokracie.cz). 

Dobrý den,  
dovvěděla jsem se, že existuje datová schránka, díky které bych mohla vyřizovat své záležitosti z domova. Můžete mi objasnit, jak taková schránka funguje a jak si ji mohu zařídit?

Děkuji  
A. Š.

**text:** Monika Jedličková, sociální pracovnice Centra Paraple

**D**atová schránka neboli „datovka“ se dá přirovnat ke speciální e-mailové schránce. Rozdíl je v ověření totožnosti majitele. Každý dokument, který je poslán prostřednictvím datové schránky, je považován za vlastnoručně podepsaný.

K její obsluze je třeba mít k dispozici internetové připojení, notebook nebo počítač. Případně je také možné využívat ji prostřednictvím mobilní aplikace.

### Co vše je s „datovkou“ možné?

Například je možné vyřizovat sociální dávky, komunikovat s Úřadem práce ČR či se správu sociálního zabezpečení, žádat o vydání nových dokladů, podávat daňové přiznání ad.

### Kde se dá tato schránka zřídit?

Nejjednodušším způsobem je požádat o její založení na kontaktním místě Czech POINT. Ten se nachází na vybraných pobočkách České pošty, většině městských úřadů a pracovištích hospodářské komory.

K zařazení datové schránky je třeba vyplněná žádost a doklad totožnosti (platný občanský průkaz, cestovní pas či povolení k trvalému pobytu). Pokud za vás bude vyřizovat schránku někdo jiný, musí mít od vás plnou moc.

Přihlašovací údaje je možné nechat si zaslat poštou nebo na e-mail.

### Co je důležité vědět?

Zprávy se v datové schránce uchovávají po 90 dnů ode dne doručení přihlášením. To znamená, že zpráva se považuje za doručenu okamžikem, kdy se uživatel přihlásí k datové schránce, aniž by samotnou zprávu otevřel.

Zprávy je možné stahovat a ukládat do počítače nebo je možné si za poplatek zřídit datový trezor.


Dále je možné nastavit si upozornění o přijetí zprávy na soukromý e-mail.

V rámci datové schránky je možné využívat i tzv. poštovní datovou zprávu, kterou můžeme přivodit k doporučenému dopisu. Jedná se o komunikaci mezi občany, podnikateli nebo firmami. Tato služba je běžně zpoplatněna, ale v době nouzového stavu je její využívání zdarma.

Pokud má osoba zřízenou datovou schránku, má povinnost podávat daňové přiznání pouze elektronickou cestou, a to pod pokutou 2 000 Kč.

Počítejte s tím, že dopisy z úřadů vám přestanou chodit v papírové podobě.

**Jak datová schránka funguje a jak ji lze používat, si můžete přečíst na adrese:**  
<http://www.isdstest.cz>.

**Všechny důležité informace o datové schránce najdete na webové adrese:**  
<http://www.datoveschranky.info>. 

Komunikace prostřednictvím datové schránky nahrazuje klasický způsob doručování v listinné podobě. Jde o zrovnoprávnění papírové a elektronické verze zasílaného dokumentu.

Její zřízení a provoz pro komunikaci s úřady je zdarma.

Používáním datové schránky ušetříte čas i životní prostředí.



## SPORT PRO ZDRAVÍ, RADOST I ÚSPĚCHY

**text:** Sylvie Dundáčková, vedoucí úseku pohybové terapie Centra Paraple, Anna Svobodová, Milan Šlauf, pohyboví terapeuti Centra Paraple | **foto:** archiv Terezy Brandtlové, Aleše Kisého, Stanislava Zatloukala a Centra Paraple

Přichází zima. Období, kdy se nám často nechce nic dělat, a navíc také ubývají možnosti pohybových aktivit venku. Pojdme se tedy podívat na sporty, které je možné provádět a trénovat uvnitř, konkrétně v halách. Vybrali jsme pro vás několik základních, které vám více přiblížíme a třeba vás pro ně i nadchneme.

V článku se snažíme vysvětlit, proč je zařazení pravidelné pohybové aktivity do každodenního života dobré. A také, že sportovat se dá nejen pro radost. Víte, že paralympiáda, o které budeme v Magazínu více psát příští rok, ale kterou zmiňujeme i zde, se koná každé čtyři roky? Tak příště už třeba i s vámi?!

Celý text dokreslují osobní příběhy několika aktivních sportovců.

### BOCCIA

**P**ůvodem je z Itálie a od roku 1984 je i paralympijským sportem. Je určena především osobám s velmi těžkým tělesným postižením.

Mohou ji hrát jak muži, tak ženy, a to jednotlivě, v párech či týmech.

Podle úrovně postižení může hráč využívat asistenta či pomůcky pro usnadnění hry, jako je rampička nebo tykadlo.

Rampy využívají sportovci, kteří nejsou schopni míček odhodit či nemohou vyvinout dostatečnou sílu na odhod. S rampičkou, podle hráčových instrukcí, manipuluje asistent hráče. Ve vhodné pozici hráč vypouští míček buď rukou, nebo tykadlem.

Tykadlo je pomůcka, kterou má hráč upevněnou na hlavě a slouží těm, kteří nejsou schopni vypustit míček po rampě rukou. Někteří hráči drží pomůcku na vypouštění míčku v ústech, ovšem tykadlo je komfortnější a svým umístěním tak umožňuje bezproblémovou komunikaci s asistentem.

Boccia je pravidly velmi podobná hře pétanque. Ovšem s tím rozdílem, že jde o sport spíše halový a že se při něm využívá větší počet míčků (kožených a lehčích). Ke hře jich je zapotřebí celkem třináct – 6 červených, 6 modrých a 1 bílý (Jack).

Smyslem hry je umístit co nejvyšší počet míčků svého týmu (své barvy) co nejbliže Jackovi. To znamená dostat svůj míček Jackovi blíže, než je míček soupeřův.

Celá hra je rozdělena do čtyř směn, v případě týmů do šesti. Každá směna začíná vhozením Jacka do hracího pole (za označenou výseč). Hráč, který vhodil Jacka, vhadzuje i další míček. Poté vhadzuje míček soupeř a o následném pořadí hodů rozhoduje, který z hráčů je blíže Jackovi. Vzdálenější hráč/pár/tým hází tak dlouho, dokud se jeho míček nenachází blíže Jackovi než soupeřův míček nebo dokud nedojdou míčky.

Na konci každé směny se spočítají body – kolik má vítěz míčků blíže, než soupeř, tolik získává bodů. Sečtením bodů z jednotlivých směn hra končí a určí se vítěz. Vítězem je tedy ten, kdo během všech čtyř (v případě týmů šesti) směn nasbíral nejvíce bodů.

Boccia si můžete vyzkoušet i v Centru Paraple. Na pobytu s pohybovým terapeutem nebo docházkově každé pondělí s našim instruktorem soběstačnosti Petrem Hubalovským.

Naučíme vás, jak správně hrát, a vysvětlíme základní pravidla hry.

Boccia je sice primárně určena lidem s těžkým tělesným postižením, ale zahrát si ji může každý!

### RUGBY VOZÍČKÁŘŮ (KVADRUGBY)

Tato hra vznikla v sedmdesátých letech 20. století v Kanadě. Na paralympijských hrách se objevila roku 2000 v Sydney. Počátky tohoto sportu v České republice se datují k roku 1993, kdy v Hradci Králové vznikl první tým.

Družstvo má celkem dvanáct hráčů, ale v průběhu hry mohou být na hřišti jen čtyři. Hráči jsou, podle bodové klasifikace hendikepu, obodováni od 0,5 do 3,5. Jednoduše řečeno, čím více bodů hráč má, tím je jeho postižení menší. Tým čtyř hráčů na hřišti musí mít maximální součet bodů 8.

Kvadrugby mohou hrát jedinci po poranění míchy, kteří mají postižené alespoň tři končetiny. Hra je však dostupná i pro jedince s jinými diagnózami – např. dětská mozková obrna, obrna, myopatie atp., u kterých je ale podmínkou postižení všech čtyř končetin.

Kvadrugby je jednou z aktivit, kterou si můžete v rámci třítydenního pobytu v Centru Paraple vyzkoušet.

Neprovozujeme sice hru přímo u nás v budově, ale v hale Hagibor (TJ Bohemians Praha) hrají zkušení hráči, kteří vás rádi přijmou mezi sebe, abyste si hru mohli osahat.

Obrátit se můžete přímo i na kontaktní osobu jednoho z pražských klubů, konkrétně Prague Robots. Jiřímu Pleškovi pište na [praguerobots@gmail.com](mailto:praguerobots@gmail.com).

### Aleš Kisý – atletika



Můj první kontakt s atletikou na vozíku byl právě v Centru Paraple. V roce 2002 jsem byl na jednom z několika sportovních kurzů, kde jsme měli, mimo jiné, předváděčku atletiky. Pamatuji

si, že tenkrát za námi přijel pan Štefan Danko se svou odhodovou stolicí (kozou) a my jsme z ní zkoušeli házet. Oštěpem, diskem, koulí i kuželkou. Já jsem atletiku před úrazem nikdy nedělal. A už vůbec ne vrhy.

Při mých pokusech zahodit náčiní do dálky se mě tenkrát pan Danko zeptal, jestli jsem to už někdy dělal. Moje technika se mu líbila a domluvil se se mnou, že přijedu na své první soustředění atletiky, kde si mě vyzkouší. A od té doby jsem v tom zůstal. Už ze svých prvních mezinárodních závodů na mistrovství světa v Holandsku jsem přivezl stříbrnou medaili a rok nato jsem jel na svou úplně první paralympiádu v řeckých Athénách.

Začátky pro mě byly strašně fajn. V podstatě trénink od tréninku jsem šplhal výkonnostně nahoru. První roky jsou v tomhle super. Dlouho trvá, než se člověk dostane na své maximum a jeho výkon se tak nějak ustálí a pak už roste pomaleji. A to mě ze začátku hrozně bavilo. Pořád se přehazovat a tvořit nové a nové osobní rekordy. A taky to, že jsem začal vozit ze závodů medaile. To je taky motivující.

Už od začátku jsem se specializoval na všechny tři své disciplíny – tedy oštěp, disk a kouli. Takže jsem na závodech absolvoval vždy všechno. Bohužel od roku myslím 2009, nevím přesně, se začaly některé disciplíny slučovat po skupinách. Znamenalo to, že v mé skupině F53 mi ponechali kouli. Oštěp sloučili se zdravější skupinou F54 a disk nám zrušili úplně. Od té doby se specializuju pouze na kouli a ostatní disciplíny beru pouze doplňkově.

Sportuji hlavně proto, že mě to baví a že se také podívám po světě na místa, kam bych třeba sám nikdy nejel.

Jako významný sportovní úspěch bych teď mohl asi vypíchnout titul mistra světa z roku 2019 v Dubaji. To je takové nejčerstvější, na co mohu být hrdý.

Vzhledem k tomu, že dělám aktivně dva sporty – kromě atletiky, také rugby, tak trénuji v pod-

statě skoro každý den. Pokud se nebavíme teď o COVID karanténě, kdy jsou všechna sportoviště zavřená. Ale jinak tedy skoro každý den. V týdnu mám většinou jeden den volna. To bývá před závodem nebo turnajem. Je velmi těžké skloubit přípravu v obou sportech. Velkou část svých tréninků trávím hlavně v posilovně. Také záleží na tom, jaké mě zrovna čekají závody nebo zápasy. Podle toho je přizpůsobená příprava. Když je pak hezké počasí, snažím se házet i venku. Ale velkou část mého tréninku tvoří posilovna a minimálně jednou týdně také sportovní hala.

V atletice jsem se zúčastnil několika mistrovství Evropy a mistrovství světa, ze kterých mám medaile. Těch závodů za ty roky bylo mnoho. Mám za sebou taky čtyři paralympiády, počínaje těmi v Athénách 2004 a zatím konče Riem 2016. Pokud budou v příštím roce hry v Tokiu, tak zde bych měl závodit také.

Nováčkům bych rád vzkázal, že sport na vozíku není jenom o tom, aby sportovec vozil medaile, nebo poháry. To už je jenom taková třešnička. Ale hlavně je to o tom udržovat se v dobrém fyzickém stavu, který mně osobně a myslím úplně všem, kdo sportují, pomáhá v osobním životě. Při přesunech, při pohybu venku a všech dalších aktivitách.

Jsem si jist, že kdybych nesportoval, byl by pro mě život na vozíku mnohem obtížnější. Byl bych větší přítěží pro lidi okolo sebe a má soběstačnost by byla mnohem menší. A to je to, co přece nikdo nechce. Každý chce ukázat druhým, a hlavně sám sobě, že toho zvládne sám co nejvíc a nepotřebuje se doprošovat ostatních, aby mu natáhli kalhoty nebo utřeli zadek. Proto říkám, že jakýkoli aktivní sport a pohyb je jedna z nejdůležitějších aktivit lidí na vozíku, a mohu to jen doporučit.

V případě zájmu o atletiku mě můžete přímo kontaktovat (<https://www.facebook.com/AlesKisyParalympionik>, [ales.kisy@centrum.cz](mailto:ales.kisy@centrum.cz)), rád vám v začátcích pomůžu.

### **Petr Klykorka – boccia**

Mé seznámení s bocciau proběhlo při rehabilitačním pobytu v Lužích-Košumberku, kde vyhlásili mikulášský turnaj v boccie. A tím,

### **Dvě zajímavosti**

Věděli jste, že národní tým ragby vozičkářů byl oceněn v TOP 10 Českého svazu tělesně postižených sportovců?

A poznáte, kdo je na fotografii níže (odpověď najdete na konci článku)?



## **ATLETIKA**

Atletika byla na programu již první paralympiády v roce 1960 v Římě. A stejně jako na olympijských hrách, tak i na těch paralympijských je nejpobulárnějším sportem a soutěží v ní největší počet paralympioniků.

Atletických disciplín se účastní sportovci všech postižení. Soutěží se v kategoriích daných mírou postižení. Někteří tak závodí na vozíku, jiní s protézou, sportovci se zrakovým postižením mohou mít svého vodiče.

Označení atletických soutěží je rozděleno na T-track (dráhové disciplíny), a F – field (vrhačské disciplíny a hody), viz dále.

### **Jízdy vozičkářů**

Jsou vozičkářskou obdobou běhů. Jezdí se na speciálních vozících (formulích), které musejí být vyrobeny na míru, a to na tratích 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m a také jízdy na silnici na vzdálenost 10 000 m, půlmaraton a maraton.

Závodníci jsou rozděleni do kategorií kvadruplegici - sk. T 51, T52, T53, a paraplegici - sk. T54, T55.

### **Vrhy a hody**

Soutěží se při nich ze speciálních vrhačských židlí nebo z vlastních vozíků. Vrhací rámy nejsou standardizovány. Každý sportovec si je může přizpůsobit svým potřebám a postižení. Jediné pravidlo je maximální výška sedačky 75 cm od země.

Vrhá a hází se koulí, oštěpem, diskem a kuželkou.

Obecná kategorizace závodníků je kvadruplegici – sk. F51-F53 a paraplegici – sk. F54-F58.



## **LUKOSTŘELBA**

Paralukostřelba je prakticky nejstarším sportem vozičkářů, na programu letních paralympijských her taktéž již od roku 1960.

Střílet mohou sportovci s tělesným postižením za pomoci podpůrných zařízení v rámci klasifikačních pravidel. Sport se zaměřuje na koncentraci, přesnost a sílu.

V závislosti na klasifikační třídě/sportovní kategorii se liší vzdálenost od terče i jeho velikost.

Sportovní klasifikace v paralukostřelbě je ARW1 – vozičkáři kvadruplegici (nebo srovnatelné postižení), a ARW2 – vozičkáři paraplegici (nebo srovnatelné postižení).

V soutěžích jednotlivců se střílí 72 šípů ve dvanácti kolech po šesti, kdy na dokončení jednoho kola má střelec 4 minuty. Nejlepší střelci pak zpravidla postupují do vyřazovací fáze, ve které musí nastřílet 15 šípů lépe než soupeř.

Střelci v kategorii reflexních luků střílejí na terč o průměru 122 centimetrů na vzdálenost 70 metrů, v kategorii kladkových luků pak má terč průměr 80 centimetrů a je vzdálen 50 metrů.

Zastřešující organizací paralukostřelby je World Archery.

Také lukostřelbu si můžete vyzkoušet s pohybovým terapeutem v Centru Paraple nebo přímo oslovit její trenérku Lídu Fikarovou ([lfikarova@gmail.com](mailto:lfikarova@gmail.com)).

## **FLORBAL**

Kolektivní sport, ve kterém ale záleží na výkonu každého jednotlivce. Ve florbalu vozičkářů proti sobě hrají dvě družstva a vítězí to, které nastřílí více branek, čímž se florbal řadí mezi hry brankové.

Hraje se systémem pět hráčů v poli a brankář. Hrací plocha má rozměry 40 m x 20 m a hrací čas je 3 x 20 minut. Česká florbalová liga se hraje na čas 3 x 15 minut.

Sportovní vozík je součástí hry, stejně jako florbalová hůl. V české lize, jako jediné na světě, jsou od roku 2010 dodržována bezpečnostní pravidla, která předcházejí vzniku úrazů při střetu vozíků apod.

Ke hře se používají sportovní vozíky od různých výrobců. Převažuje typ sportovních vozíků, které jsou určeny pro basketbal vozičkářů, ale používají se i vozíky na tenis. Novinkou je florbalový speciál od firmy RKG, který je ojedinelým vozíkem určeným přímo pro florbal.

že jsem před úrazem dost často hrál kuželky, poté bowling a občas pétanque, a boccia je podobná pétanque, tak jsem zatoužil si tuto hru zahrát a na turnaj se přihlásil.

Byl to turnaj dvojic, a tak jsem dostal parťáka, který hrál třetí ligu. Souhrou náhod a štěstí jsme skončili druzí. To mě tak nadchlo, že hned jak jen to šlo, jsem začal chodit do Centra Paraple na tréninky.

Já, jako spastický tetraplegik, jsem patřil do skupiny BC3 a hrál s rampou. Měl jsem to štěstí, že jsem mohl trénovat s Josefem Dvořákem, který hrál první ligu. Takže netrvalo dlouho a kvalifikoval jsem se do třetí ligy. Následně se mi povedlo tuto třetí ligu vyhrát, a tím jsem mohl vstoupit do kvalifikace o druhou ligu, kterou jsem také vyhrál a úspěšně do ní vstoupil.

Před kvalifikací do první ligy jsem ale bohužel neměl možnost tolik trénovat a přišel o asistenta, takže jsem nepostoupil a tím moje závodní kariéra skončila, což mě dodneška pořád mrzí. Proto, kdo máte možnost, věnujte se této krásné hře.

### **Tereza Brandtlová – lukostřelba**



Všechno to začalo v roce 2017, kdy jsem byla na kurzu soběstačnosti v Centru Paraple. Už ani nevím, jak se to vlastně stalo, ale vím, že jsem kývla lvče (ergoterapeutce) na to zkusit si lukostřelbu.

Do té doby jsem vyzkoušela spoustu sportů – bocciau, jízdu na handbiku, lyžování, plavání, tenis, střelbu ze zbraní atd., atd. Pro bývalou profesionální tanečnici bylo těžké neuvědomovat si limit svého hendikepu.

Až když jsem poprvé vystřelila z luku, došlo mi, že jsem konečně našla sport sobě na míru. Asi úplně nedokážu říct proč zrovna lukostřelba, ale cítila jsem to od prvního šípu.

Jako asi u každého sportu, zvláště u sportu hendikepovaných, kdy se musejí vymyslet spousty věcí a vychtávek postiženému na míru, byly i mé začátky těžké. Měla jsem ale štěstí, že mi hodně pomohl náš nejlepší paralukostřelec David Drahonínský.

Závodím v kategorii kladkový luk W1, což znamená postižení všech čtyř končetin a trupového svalstva. Střílí se zde na vzdálenost 50 m.



Za ty skoro tři roky, co se tomu plně věnuji, jsem absolvovala spousty závodů. Větší, menší, mezinárodní i domácí, a můžu říct, že všechny pro mě byly obrovskou zkušeností. S každým závodem se snažím posunout své maximum, proto je pro mne každý důležitý.

Když bych teď měla jeden vypíchnout, byl by to Evropský pohár v italské Olbii v roce 2019, kde jsem se poprvé umístila „na bedně“ a vystřílela si 3. místo. Pocit toho ukázat soupeřkám, že už se mnou jako s nováčkem musí počítat, byl skvělý.

Jak se ale říká „nic není zadarmo“, a když chceš něčeho dosáhnout, musíš makat. Trénuji čtyřikrát až pětkrát týdně. Střídám zhruba 100 až 150 šípů na krátkou vzdálenost nebo na závodních 50 m. Dvakrát týdně mám rehabilitaci, třikrát týdně posiluji a dvakrát týdně mám dechové tréninky. Zanedbat se nesmí ani mentální příprava. Tento pestrý tréninkový plán mi pomohla sestavit Lída Fikarová, která mě už druhý rok trénuje.

Díky tomu všemu mám za sebou od roku 2018, kdy jsem se poprvé zúčastnila mezinárodních soutěží, kde jsem se úspěšně drala nahoru, i další úspěchy. V anketě Nejlepší český handicapovaný sportovec roku 2018 jsem byla Českým paralympijským výborem zvolena jako Objev roku.

V roce 2019 jsem si opět zvedla osobní maximum. Umístila jsem se na Evropském poháru v paralukostřelbě v Olbii na bronzové příčce, vyzkoušela si první mistrovství světa v Holandsku a díky svým výsledkům v celkovém hodnocení Evropského poháru se dostala mezi čtyři nejlepší paralukostřelkyně v Evropě do finále konajícího se v německém Wiesbadenu.

V individuálním závodě jsem zde vyhrála třetí místo, v soutěži mix týmů (muž a žena) s kolegou Davidem Drahoninským jsme nenašli přemožitele a vybojovali jsme zlatou medaili.

Ani tenhle rok jsem nezahálela. I přesto, že kvůli pandemii bylo závodů málo, můžu říct, že se mi dařilo. V únoru proběhl závod Fazza Para Archery World Ranking Tournament v Dubaji, kde se mi podařilo vystřílet 5. místo a zvednout si osobní rekord. Během léta jsem se zúčastnila pár závodů tady u nás, na kterých jsem si opět zvedla své maximum a podařilo se mi překročit hranici 600 bodů. Na závěr letošní sezony jsem se zúčastnila

## A JEŠTĚ STRUČNĚ O NOVĚJŠÍCH HALOVÝCH SPORTECH

### Badminton

Nový paralympijský sport, který se měl poprvé objevit na paralympijských hrách v Tokiu 2020 (přeloženo na 2021).

Badminton je sport přístupný pro všechny. Sportovci jsou podle typu a rozsahu postižení rozděleni do čtyř kategorií - vozíčkáři (WH1-2), stojící s postižením dolních končetin (SL3-4), stojící s postižením horních končetin (SU5) a hráči nízkého vzrůstu (SH6).

Rozvoji a popularizaci badmintonu se v České republice věnuje sportovní klub Badminton Sharks Brno.

### Powerchair Hockey

Neboli také florbal na elektrických vozících. Jde o jediný akční kolektivní sport určený pro lidi s největším pohybovým omezením a v České republice také jediný kolektivní sport, který se dá hrát na elektrickém vozíku.

Pravidla jsou vytvořena tak, aby hra byla v nejvyšší možné míře bezpečná, což umožňuje plnohodnotné zapojení hráčů s vysokou mírou pohybového omezení. Tento sport je tak vhodný pro soby s tetraplegií.

V případě zájmu se obraťte na Lukáše Kroupu, předsedu ČFPF: 776 798 887, kroupa@powerchairhockey.cz.



Pravidelná pohybová aktivita vede k udržení nebo zlepšení tělesné zdatnosti a tím pádem soběstačnosti. Významně také umožňuje sociální interakci, jednoduše řečeno

potkávání lidí s podobnou životní situací, a společně smysluplné trávení času.

Ale sportovat se dá nejen pro radost. Jednoho dne totiž můžete dojít ke zjištění, že vás daná pohybová aktivita baví a že vám opravdu jde. A pak se může přihodit, že se stanete reprezentantem a že zahájíte přípravu na vrcholné mezinárodní soutěže typu mistrovství světa. O to se v České republice stará nestátní nezisková organizace Český svaz tělesně postižených sportovců. Tak s chutí do toho. <sup>CP</sup>

Máte zájem o nějakou pohybovou aktivitu, ale nevíte, kudy do toho? Řekněte nám to, rádi vám s jejím výběrem poradíme a projdeme vás se sportovními kluby či organizacemi u vás v kraji či regionu.

„Sportáci“ Centra Paraple jsou tu pro vás.



### ZDROJE

<http://boccia-sport.cz/o-boccie/pravidlaboccii/jsem/fanousek/>  
[http://spb-cr.cz/viewpage.php?page\\_id=90](http://spb-cr.cz/viewpage.php?page_id=90)  
<http://www.atletikavozickaru.cz/historie.php>  
<http://www.boccia.xf.cz/pravidla.htm>  
[http://www.integrovanesporty.cz/viewpage.php?page\\_id=21](http://www.integrovanesporty.cz/viewpage.php?page_id=21)  
<https://cstps.cz/paralukostrelba/>  
DADŮVÁ, Klára. Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 9788024615202.

Pozn.: Na fotografiích v části o rugby vozíčkářů je David Lukeš, ředitel Centra Paraple a také aktivní hráč a trenér české reprezentace rugby.

86. mistrovství České republiky v terčové lukostřelbě dospělých (zdravých), kde se mi podařilo vybojovat 7. místo a znovu překonat osobní rekord. Nyní je mým cílem kvalifikovat se na paralympijské hry do Tokia v roce 2020, teď už tedy 2021.

Závěrem bych chtěla vzkázat všem - dělejte cokoli, co vás bude bavit. To, že se nám život převrátil o 180 stupňů neznamená, že bychom měli přestat žít!!!

### Standa Zatloukal – kvadrugby



Kvadrugby jsem vyzkoušel zatím bohužel jen jednou. Víckrát jsem se k němu kvůli časovému omezení a dojíždění nedostal.

O kvadrugby jsem se zajímal už hodně dlouhou dobu. Na pobytu v Centru Paraple jsem se dozvěděl, že mám možnost si ho zahrát. Neváhal jsem a přihlásil se na první trénink s pražským týmem. Pomáhali nám asistenti, jak s dopravou na místo, s přesunem do rugby-vozičku, tak i při samotné přípravě na hru.

Na některé mé kamarády působí tento sport tvrdě, kdežto na mě vůbec. Je to sport pro chlapy! Nejdřív jsem byl nadšený, jak je vozík dobře manévrovatelný a co všechno se s ním může dělat. Celá hra je ale hodně složitá na pravidla a pro mě, jako nováčka, bylo obtížné je pochopit.

Kluci mě v týmu hodně hezky přijali a moc rád jsem si s nimi zahrál. Měl jsem z toho skvělý pocit. Je to možnost, jak si člověk může pořádně zacvičit a užít si adrenalin. Chtěl jsem se tréninků účastnit i dál, ale dojíždění je časově náročné.

Měl jsem možnost zahrát si s týmem Pražských robotů. Tihle kluci trénují dvakrát týdně, vždy v pondělí a ve středu. Věřím, že v budoucnu se k tomuto sportu vrátím a budu mít možnost se zúčastnit i nějaké soutěže.

Každý zájemce o tenhle sport by měl hledat rugby tým co nejbližší svému bydlišti, aby byl schopen dojíždět na tréninky a nebylo to pro něj tak časově náročné. Myslím si, že v každém týmu velice rádi přivítají nové zájemce.

# LOVE ABILITIES FESTIVAL

text: Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple



Festival zaměřený na sexualitu lidí se znevýhodněním a hendikepem se názvem Love Abilities Festival se konal v polovině října ve virtuálním prostoru. To mělo velkou výhodu v tom, že zde vznikla možnost spojit odborníky opravdu z celého světa.

**M**ezi přednášejícími byli nejen lékaři, sexuologové, sexuální terapeuti, ergoterapeuti a další odborníci, byl zde však i velký prostor pro sdílení v rámci diskusních panelů, které měly rozmanitá témata a které vždy vedl moderátor z řad přednášejících. Charakter přednášek byl v některých případech velmi odborný, v jiných zase více interaktivně prožitkový.

Hlavními organizátory akce byli Martha Tara Lee (Singapur), Mitchell Tepper (USA) a Michelle Donald (Velká Británie).

## ZAJÍMÁ VÁS VÍC?

K části přednášek dali přednášející a účastníci souhlas s uveřejněním a nyní jsou dostupné na YouTube - [https://www.youtube.com/playlist?list=PLBLAeIPGIIFCysyfS-NgD\\_BTCvjT-IUfG](https://www.youtube.com/playlist?list=PLBLAeIPGIIFCysyfS-NgD_BTCvjT-IUfG). Detailnější informace k celému festivalu najdete na <https://loveabilities.org/>.



Velká část přednášek byla zaměřená na problematiku lidí s poškozením míchy. Pokud bych měla zmínit alespoň některé, pak by to určitě byla velmi zajímavá prezentace od Barryho Komisaruka (USA) o pohlavním a nepohlavním orgasmu. Šlo o pojednání o tom, která místa patří mezi erotogenní zóny, o práci mozku v průběhu orgasmu a o specifických důsledcích v této oblasti s ohledem na různé hendikepy. Za podstatnou považují informaci, že cesty k dosažení orgasmu je možné najít skoro u všech lidí s poškozením míchy.

Barry Komisaruk mluvil i o hranici citlivosti našich klientů a o jejím možném využití pro dosažení orgasmu. O tom se zmiňujeme v naší nedávno vydané knize *Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře*. Jsme velmi rádi, že naše domněnka má reálný základ a že se dá opřít také o slovo odborníka-lékaře.

Přednáška Mitchella Teppera, sexuologa, který je sám kvadruplegik, byla dalším zajímavým bodem festivalu. Týkala se cest prožitku sexuality a její součástí byla i meditace a ukázka využití dotyku tantry.

Práci doktora Teppera v Centru Paraple dlouhodobě sledujeme a je nám v mnohém inspirací.


V rámci své přednášky také představil nám dosud neznámou a velmi zajímavou pomůcku k polohování těla a úchopu vibrátoru s názvem Perfect pleasure cushion. Jedná se o rozložitelný klín s možností vložení vibrátoru, který po složení zabírá relativně málo místa a jehož využití je opravdu multifunkční.

Dále mě nadchl i příspěvek ergoterapeutky Helen Thrusell (Velká Británie) o jednom velkém ženském tabu, kterým je menstruace po poškození míchy.

I na základě této přednášky jsme se pro vás rozhodli připravit na rok 2021 seriál s názvem Žena intimně, který bude odkrývat důvěrná témata ženského života.

Diskusní fóra s tématy např. BDSM, sexuální pomůcky, právo a legitimita sexuálního života, randění, sexuální život ženy a muže s hendikepem či těhotenství a porod byla taktéž velmi obohacující.

Díky účasti na této akci se nám otevřela možnost podílet se i na dalších vzdělávacích aktivitách mezinárodních rozměrů a já se stala součástí mezinárodní profesní skupiny zabývající se sexualitou lidí s poškozením míchy, mezi jejíž hlavní cíle patří podpora a rozvoj oblasti sexuality u lidí s poškozením míchy.

Na festivalu jsme dostali možnost prezentovat knihu *Ano, můžeme!* O její anglickou verzi je zájem z celého světa, a to jak u lidí na vozíku, tak i u odborníků. 

Informace a odkazy z této a dalších podobných aktivit, které by mohly být pro klienty Centra Paraple a jejich partnery užitečné, budeme průběžně zveřejňovat a doplňovat na web [www.anomuzeme.cz](http://www.anomuzeme.cz). Tak ho sledujte!

# ISCOS\_2020\_VIRTUAL

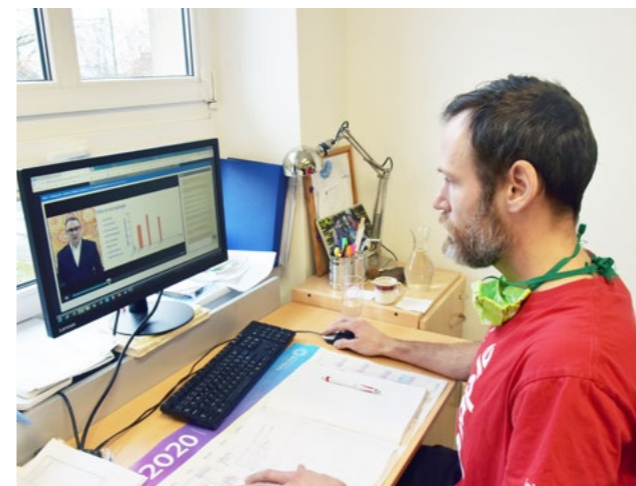
## A DŮLEŽITÉ TÉMA SPÁNKOVÉ APNOE

text: Martin Gregor, fyzioterapeut Centra Paraple | foto: archiv Centra Paraple

Mezinárodní společnost pro míšní lézi (ISCOS) každoročně pořádá kongres odborníků, kteří se zabývají tématem míšního poškození, a to již od roku 1970.

Potkávají se zde lékaři, terapeuti, sestry, vědečtí pracovníci a mnozí další.

Letos se organizátoři rozhodli, vzhledem k situaci související s onemocněním covid-19, přenést celý kongres do virtuálního prostředí. A zájem to rozhodně nezmenšilo. Akce se zúčastnilo 618 delegátů z 58 zemí, včetně zástupců Centra Paraple.



▲ I takto probíhal letošní ISCoS.

## JAK TO PROBÍHALO

**K**ongres se uskutečnil v on-line prostředí, měl ale klasický harmonogram se začátky podle londýnského času.

Přednášky byly předtočené a po jejich skončení následovala on-line diskuse v reálném čase přístupná pro všechny přihlášené účastníky. Přednášky i diskuse byly po ukončení archivovány a téměř ihned dostupné ze záznamu.

Časový posun musel být pro kolegy ze vzdálených zemí jistě náročný, účast na přednáškách a diskusích pro ně začínala v pozdních nočních nebo brzkých ranních hodinách.

## PŘEDNÁŠKY, WORKSHOPY, KRÁTKÁ SDĚLENÍ

Program byl již tradičně rozdělen na hlavní (tzv. plenární) přednášky, workshopy a ostatní kratší sdělení.

Plenární přednášky bývají připsány historicky významné osobnosti v oblasti léčby míšního poškození nebo některé z významných nadací. V tomto ročníku jich bylo pět, z toho dva mluvčí byli kolegové z Japonska, jakožto původně zamýšlené pořadatelské země.

Při workshopech se setkává několik odborníků nad konkrétním tématem a důležitou součástí je zde diskuse.

Mezi krátká sdělení letos patřila například videa s komentovanými postery nebo diskuse nazvané „Setkej se s odborníkem“.

Součástí virtuálního kongresového sálu byla také posterová a různé sponzorské sekce.

Úvodní přednáška - věnovaná siru Ludwigu Guttmannovi, zakladateli paraplegiologie - byla letos zaměřená na historický vývoj péče o pacienta s míšní lézí v Japonsku. Už od šedesátých let tam mají program zaměstnávání hendikepovaných, na němž se podílely velké koncerny jako Sony nebo Honda a jehož motem bylo „Nikoli charita, ale příležitost“.

Další hlavní přednášky byly zaměřené na témata z výzkumu - regeneraci míchy, neurální plasticitu nebo terapii uměle připravenými kmenovými buňkami.

Velká část kongresu se samozřejmě zabývala situací kolem pandemie onemocnění covid-19. Několik workshopů a krátkých sdělení bylo orientováno tímto směrem – na otázky většího rizika onemocnění koronavirem u lidí s mišní lézí, sociální odloučení a s ním spojené psychologické aspekty, dále také na rozvoj a zkušenosti s telemedicinou, pořádání webinářů v době pandemie, rozdílná preventivní opatření na spinálních jednotkách v různých zemích a podobně.

Z mnoha dalších workshopů nás velmi zaujalo skvěle zpracované téma obezity a přeměny svalového hmoty na tuk u plegických svalů.

Vynikající odborník na autonomní nervový systém, profesor Krassioukov, se tentokrát zabýval tématem močového systému a jeho poruch.

Profesor DiMarco ve svém komentovaném posteru představil zajímavou studii, kdy elektrostimulací hrudní míchy vyvolaná kontrakce břišních svalů zkrátila průměrný čas strávený při vyprazdňování stolice z téměř 2 hodin na 20 minut.

A takto bych mohl pokračovat, zajímavých témat bylo mnoho. Ergoterapeutky zaujala přednáška o rekonstrukci úchopu u tetraplegiků pomocí nervových transferů. V Austrálii mají s touto technikou překvapivě již devítiletou zkušenost. Na své si přišli také zdravotní sestry a sportovní terapeuti.

## PROČ ISCOS A PODOBNÁ SETKÁNÍ?

ISCoS každoročně přináší nejnovější poznatky z oblasti výzkumu a péče o člověka s mišní lézí. Pokud se kongres koná v blízkých evropských lokalitách, snažíme se jej účastnit, protože vnímáme velký přínos takových setkání pro zachování kvalitní péče o klienty u nás v Centru Paraple, ale i v celé České republice.

Jak jsem již zmínil, toto setkání se mělo původně konat v Japonsku. A to by pro nás bylo přece jen trochu daleko. Díky virtuálnímu prostředí jsme si mohli přenést kongres k nám do Paraple a přednášky tak mohlo zhlédnout mnohem více kolegů, než by tomu bylo za normálních okolností.

Mezinárodní společnost pro mišní lézi se rozhodla zachovat všechny přednášky, diskuse a postery v on-line prostředí ještě měsíc po ukončení kongresu a tento termín později prodloužila až do začátku prosince. Měli jsme tak možnost prostudovat si nám blízká a důležitá témata více do hloubky a poté o nich intenzivně diskutovat, a to i s kolegy z jiných pracovišť.

## SPÁNKOVÁ APNOE A MÍŠNÍ LÉZE – ZÁSADNÍ TÉMA NEJEN NA ISCOS

Nejzajímavější pro nás byla poslední plenární přednáška. Přednesl ji profesor David J. Berlowitz z Austrálie a zabýval se v ní tématem spánku a dechových poruch během něj.

Obstrukční spánková apnoe (zastavení nebo snížení průtoku vzduchu během spánku částečným nebo úplným uzavřením horních dýchacích cest) se vyskytuje u lidí s poškozením míchy, zejména u tetraplegiků, mnohonásobně častěji než v běžné populaci. Ve skutečnosti je tetraplegie jediné známé onemocnění, které akutně způsobuje spánkovou apnoe. Podle Berlowitzovy studie se výskyt spánkové apnoe u tetraplegiků vyšplhal k 83 % v prvních třech měsících po poškození míchy, v dalších měsících a letech se pak snížil k 60 %. Což ale stále několikanásobně převyšuje výskyt u běžné populace, který se pohybuje okolo 10 %.

Přesnou příčinu tak vysokého výskytu spánkové apnoe u lidí s mišní lézí se zatím nepodařilo zjistit. Profesor Berlowitz se výzkumu v této oblasti věnuje již dvacet let a dosud tuto „záhadu“ neobjasnil.

Svou roli budou hrát neurofyziologické aspekty vyplývající z poruchy autonomního (vegetativního) nervstva u krční mišní léze (překvení nosní sliznice a tím snížení průchodnosti, změna v neurologických reflexech žvýkacích svalů), dále anatomické aspekty a také snížení dechových parametrů.

Zajímavým poznatkem je i možná změna prahu dráždivosti pro probuzení – při zablokování dechových cest ve spánku se člověk velmi krátce, často nevědomě, probudí, ale jenom natolik, aby obnovil dechový mechanismus a mohl dále pokračovat ve spánku (těchto událostí může být i několik desítek za hodinu a jejich počet je parametrem pro měření tíže spánkové apnoe).

Ukazuje se, že pro lidi trpící spánkovou apnoe je těžší dosáhnout prahu pro probuzení – tělo chce zůstat spát i za cenu zhoršené obnovy dechových mechanismů. Je to velmi zvláštní, ale jak řekl profesor Berlowitz: „Bitvu mezi spánkem a dýcháním vyhrává spánek. Potřebujeme spát.“

Dále profesor Berlowitz shrnuje: „Pokud jsou naše data o četnosti výskytu správná, potom je obstrukční spánková apnoe nejčastější druhotnou komplikací u tetraplegie. I přes rozsáhlý výzkum zatím nevíme, co ji v akutní fázi mišní léze způsobuje, a i když je tento výzkum velmi důležitý a musíme v něm pokračovat, je potřeba se zaměřit na diagnostiku a léčbu, protože spánková apnoe je u jedinců s mišní lézí dlouhodobě a celosvětově málo diagnostikována, a ještě méně léčena. Spánková apnoe způsobuje zhoršení kognitivních funkcí, výrazně snižuje subjektivně vnímané zdraví a způsobuje ospalost. Podle našich výzkumů můžeme právě tyto komplikace účinně léčit.“

Klasické rizikové faktory způsobující spánkovou apnoe u běžné populace se vyskytují u jedinců s mišní lézí také, jejich vliv se však uplatňuje až za delší dobu po mišním poškození. Patří sem zejména trupová obezita, spánek vleže na zádech (faktor snížené schopnosti tetraplegika se v noci napolohovat nebo nutnost asistence pro noční polohování) a některé léky (opiáty, baclofen).

## MOŽNOSTI LÉČBY SPÁNKOVÉ APNOE

### CPAP

Nejúčinnější léčbou je CPAP – kontinuální přetlak v horních dýchacích cestách, který je zajištěn pomocí obličejové nebo nosní masky. Při obstrukční spánkové apnoe dojde vlastně k přimáčknutí některé části horní dýchací trubice a tím k zastavení dechu. Pokud toto přimáčknutí překonáme přetlakem vzduchu, dýchání se obnoví.

Problémem je ale velmi nízká tolerance k tomuto typu léčby. CPAP je další přístroj, který musíte mít v ložnici, tetraplegici mohou mít problém s úchopem při nasazování nebo úpravou polohy masky na obličej, což souvisí s další popisovanou komplikací, a tou může být dekubit, například v oblasti čela. Klienti mají navíc nepříjemné vzpomínky na dechové přístroje z akutních nemocničních jednotek (ARO, JIP), nekomfortní může být také samotný přetlak v dýchacích cestách. Často se proto stává, že si klienti masku vyzkouší a vzápětí ji odmítnou i za cenu přetrvávající spánkové apnoe a s ní spojených komplikací.

Na řešení těchto problémů se ve svém workshopu zaměřili Marnie Graco (Austrálie), David Gobbets (Nizozemsko) a Colleen O'Connell (Kanada). Sdíleli své zkušenosti s diagnostikou a léčbou nekomplikované spánkové apnoe na rehabilitačních spinálních jednotkách.

Spánková apnoe u člověka s mišní lézí vyžaduje specifický přístup, který je jen obtížně dosažitelný ve spánkových laboratořích, léčba tam proto často selhává. Na spinálních rehabilitačních jednotkách a v zařízeních podobného typu je ale možné zajistit potřebnou asistenci a vytvořit tým úzce specializovaných odborníků zaměřených na spánkovou apnoe. Tento tým nejčastěji sestává z lékaře, zdravotní sestry, fyzioterapeuta (případně respiračního terapeuta) a ergoterapeuta.

Velmi důležitou roli zde má zdravotní sestra, která zkouší s klientem nastavit přístroj CPAP nejprve přes den, na kratší dobu, a postupně upravují nastavení tlaku až k požadované hodnotě.

Ergoterapeut řeší s klientem strategii úchopových funkcí při nasazování, sundávání a úpravě polohy masky na obličej, nebo navrhuje vhodné pomůcky pro náhradu jemné motoriky potřebné k ovládání přístroje.

Fyzioterapeut kontroluje dechové funkce a průchodnost dechových cest při zahlenění.

Postupným spojením těchto jednotlivých kroků se daří zvýšit toleranci přístroje klientem, což je velmi důležitý prvek v léčbě.

V rozsáhlé studii u tetraplegiků se spánkovou apnoe bylo prokázáno zlepšení kognitivních funkcí a snížení denní ospalosti při použití přístroje CPAP.

Ospalost je řadou klientů vnímána jako velmi nepříjemný příznak a její léčba je tak důležitým ukazatelem úspěšnosti te-

rapie. Pokud byli klienti v této studii schopni tolerovat CPAP na více než čtyři hodiny za noc po dobu pěti dnů v týdnu, došlo na Karolinské škále (subjektivní hodnocení spavosti přes den) k významnému snížení denní ospalosti.

Věnovat pozornost specifickým požadavkům našich klientů, jako je nastavení masky a soběstačnost klienta při zavádění léčby CPAP má tedy své velké opodstatnění.

### Ústní korektory

Další možností léčby jsou ústní korektory – pomůcka podobná chráničům zubů používaná sportovci.

Při použití ústního korektoru dochází k předsunutí dolní čelisti a tím k uvolnění prostoru v oblasti horních dýchacích cest. Toto postavení je pak korektorem fixováno po celou dobu použití během spánku.

Nevýhodou korektorů je velmi dlouhá adaptace na předsunutí dolní čelisti způsobené pomůckou. U tetraplegiků často trvalo až jeden rok, než si na tuto pozici dolní čelisti zvykli. U běžné populace to bývá od čtyř do šesti týdnů.


### Melatonin

Obstrukční spánková apnoe přímo souvisí s kvalitou spánku, proto profesor Berlowitz odbočil i k tématu melatoninu.

Melatonin je hormon spánku, jehož tvorba souvisí s tmou, ale také, bohužel, s krční páteří. Dráha tvorby melatoninu v centrálním nervovém systému se propojuje přes krční míchu, a proto může být u tetraplegiků porušena. Studie ukazují úplnou absenci melatoninu v krvi tetraplegiků v průběhu 24 hodin (nemají cirkadiánní rytmus, více viz článek Dobře se vyspat - jak na to).

Dodávat melatonin zevně by tedy mohlo být prospěšné. A studie to opravdu naznačují. Podávání melatoninu ve stejné dávce, jaká se používá na „jet lag“ (pásmové onemocnění – porucha spánku způsobená přeletem přes několik časových pásem), zlepšilo nástup usínání a mělo pozitivní vliv na syndrom zpožděné spánkové fáze.

Zjištěn byl ale paradoxní vliv na nástup REM fáze spánku. U většiny testovaných se také objevil jistý druh „kocoviny“, jako by účinek melatoninu přetrvával i v ranních a dopoledních hodinách, což je jev vyskytující se pouze u lidí s krční mišní lézí.

Profesor Berlowitz sice považuje léčbu melatoninem za velmi slibnou, zatím však bylo provedeno velmi málo studií s lidmi s poškozením míchy, což také souvisí s tím, že melatonin je veden jako potravinový doplněk, a ne jako lék. 

### Se spánkovou apnoe vám poradíme i v Centru Paraple

V Centru Paraple provádíme již několik let screening spánkové apnoe a podporujeme klienty při nastavení vhodné léčby.

V současné době připravujeme studii účinnosti ústních korektorů u klientů s chronickou mišní lézí s diagnostikovanou spánkovou apnoe.

Více o spánku a jeho kvalitě v článku Dobře se vyspat - jak na to?



# HONZA

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
**foto:** archiv Jana Šislera

**N**a vozečku už jsem čtyřicet let. Dělal jsem u horské služby, urvalo se lano na lanovce... Ten den byl divný, bylo pět dní do Vánoc a ve stejný den, skoro i ve stejný čas, měl nehodu i můj táta.

Rozsekal se na kaši, poslal to pod kamion, když vojáci vyjžděli z lesa. Ale naštěstí si nepoškodil míchu.

Mamka, velmi pragmatická osoba, se v krátké chvíli dozvěděla o mě i tátovi a rozmlátila z toho telefon. Ona ale byla ta, kdo pro mě zařídil úpravu bytu.

...

Předtím jsem dělal mnoho prací. Hlavně různé u filmu - asistenta produkce, osvětlovače, zvukaře.

Přišel samizdat, výslechy v kachlíkárně na Letné, Divadlo pod stanem... Byla to krásná doba. Taky jsem pracoval pro Úklid Praha, stejně jako kardinál Vlk. Myl jsem schody v metru a šéfovou mi dělala bezzubá Cikánka, která mi říkala: „Vyser se na to.“ Odjel jsem teda do Krušných hor, kde jsem dělal další krásné profese, jako třeba pokojskou.

...

Po úrazu pak nastoupila zase zpátky Praha a někdy nějaká štace, jako třeba Karlovy Vary, kuchaři v Puppě dokázali zařídit vše. Tam jsem se potkal s Janou Paulovou, byla už tehdy celkem známá herečka, půl roku jsme spolu chodili. To proběhlo vše za komančů.

...

V Praze jsem začal i sportovat, se Sašou Pokorným jsme začínali s basketem. A to už jsem se více dostával do práce s lidmi na vozečku, nebo spíš pro lidi na vozečku. Hodně mě ovlivnil profesor Pfeiffer a docentka Švestková. Zůstat a pracovat tady na Albertově s lidmi po cévních mozkových příhodách se mi stalo osudným.

Ale než bylo Paraple, tak jsem tady potkával i hodně lidí s poškozením míchy, Alena a Zdena (pozn.: Alena Kábrtová a Zdenka Faltýnková) potom odešly a já tam zůstal.

Byla to divoká léta, byli jsme rádi za cokoli, co jsme sehnali. Starou avii jsme se vydali do Švédska a Norska a vozili věci, hlavně vozečky. Tenkrát nás podporovali manželé Havlovi.

Později jsme měli na cesty autobus od plochodrážníků a jezdili Německo, Švýcarsko, Itálii atd. a nechávali se inspirovat.

Úžasné a naučné byly cesty do Nottwilu, Heidelbergu nebo Lublaně. Do Slovinska jsem jezdil často, měl jsem tam snoubenku, bydleli jsme ve vile nad mořem. Byla to krásná baba, ale já jsem nakonec utekl. Chtěla odjet na Silvestra do Kuvajtu a už tam zůstat. Říkal jsem si: „Sakra, co tam budu dělat?“ Jsme stále přátelé, náš vztah to nepoškodilo, voláme si. Teď je šéfová neurorehabilitace v Kuvajtu a myslím, že je šťastná.

...

Už dřív jsem chtěl něco dělat se Slovinci, ale zabil to tenkrát ředitel Kladrub Kříž. Slovinský svaz paraplegiků měl bezbariérové centrum, někde u Koperu, ve spolupráci s Lublaňskou klinikou rehabilitace.

A tak mě napadlo, když má teď Paraple takový potenciál, tak proč nedělat výměnné rekondiční pobyty. Výhoda je, že je to kousek z Čech, asi 800 km.

...

Vůbec, když tady na Paraple po té době koukám, je to tady obrovské dílo. Skvělá empatie terapeutů, úžasný kus práce. Nikdy jsem tady nebyl na pobytu a jsem velmi mile překvapen. Sám pomáhám půl života lidem na vozečku a poprvé jsem potřeboval pomoc sám.

Někdy jsem měl pocit, že na chroniky nejsou na nějakých místech zvědaví. Nakonec jsem šel do nemocnice Beroun, starali se o mě famózně, protože jsem ani sám nevlezl do pelechu, úplně mi vypnulo rameno. Za celým tím průserem byl dekubit. Byl jsem s pacienty na rekondici, natrhl jsem se při přesunu. Třikrát mě s tím doktoři poslali domů a manželka byla na Džerbě. To už jsem měl sepsi. Volal mi kamarád z Moravy, jestli nechci víno, a jak mě slyšel, jak blábolím, okamžitě zasáhl. Odvezli mě na Bulovkou a Poláček mi to zachránil. Trvalo to sedm měsíců.

...

Snažím se být úplně soběstačný. Snažím se asistenty odhánět, ale potřebuji alespoň dohled při přesunech. Přesouvám se teď přes prkno, což je pro mě novinka. A to jsem vylezl ze země na vozejk.

...

Celý ten můj léčící kolotoč je pro mě novinkou. Za celou dobu na vozečku jsem měl dvakrát rýmu a teď dvě hospitalizace v nemocnici a rehabilitace v Parapleti. Manželka je sama doma půl roku a už je kyselá. A to chci ještě přestavovat kvartýr. Přestavuju Hradčany, na dálku Albertov, chci dole udělat jiný stacionář, protože mi zabrali půdu.

Takže je pořád co dělat. 



Honza je jedním z těch, kteří se významně podíleli na zlepšení podmínek života lidí s poškozením míchy. A dodnes pomáhá, jak se dá.

Aktivním životem vzdoruje osudu. I když i jemu občas pěkně zateklo do bot. Vyprávil mi třeba historku, jak málem přišel o život. Jel za kamarády na hory na chalupu a zapadl s autem. Tehdy neměl možnost dát někomu vědět. Mobily nebyly, a navíc měl být jeho příjezd překvapení. Snažil se tedy dostat auto ze sněhu sám. Vždy vylezl, kus vyhrabal, zase vlezl do auta a popojel. Je třeba říct, že Honza vůbec nehýbe nohama. Celé ho to tenkrát málem stálo život. Po příjezdu na chalupu ho naložili do vany plné horké vody a nechali ho postupně rozmrazat.

Humans of Paraple je seriál inspirativních rozhovorů, který zaznamenává portréty a příběhy lidí, pohybujících se v Centru Paraple a kolem něj. Seznamte se s našimi klienty, zaměstnanci či podporovateli a pronikněte hlouběji do životů nás všech.

Inspirováno blogem Humans of New York.

# DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu | foto: archiv partnerů

Tento rok byl náročný pro osobní život i fungování organizací. Přinesly vám navzdory všem špatným zprávám letošní události i nějaká pozitiva?

Co byste popřál/a Parapleti a celé společnosti do roku 2021?

Závislost, hlavní téma tohoto čísla, má mnoho podob. Centrum Paraple je závislé na darech jednotlivců a firem, které tvoří zhruba polovinu jeho rozpočtu.

Letošní rok je jiný, to všichni víme, přesto nás naši partneři a podporovatelé neopustili. Jak jej vnímají zástupci těch nejvýznamnějších a co si přejí do příštího roku?

## MARTIN DIVIŠ

PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA POJIŠŤOVNY KOOPERATIVA



Za pozitivní a možná i potřebné bych asi mohl označit to, že jsme dostali velkou příležitost se zamyslet trochu víc nad tím, co je pro náš život důležité a co méně. Když jde o zdraví, uvědomíme si podle mě hlavně to, že spousta věcí, která nás trápila a štvála, vlastně není zas tak podstatná. Všichni si vyzkoušeli nové cesty – například jak v Kooperativě v řadu dnů převést tisíce lidí na home office, takže letošek byl náročný z mnoha stránek. Já jsem jako mnozí rodiče zažil a zažívám specifickou domácí výuku svého syna, což má jistě řadu negativních míst, ale zase to rodičům dává nečekaný a vítaný prostor a čas být s dětmi. A pro mě pak je hlavně pozitivní ta vlna vzájemnosti, které jsme byli a stále jsme svědkem. Tisíce příkladů nezištné pomoci, šití roušek, rozvozu jídla a dalších a dalších věcí, mě rozhodně naplňuje optimismem a jistotou, že společně to zvládneme.

Centru Paraple, ale vlastně všem lidem, bych popřál, ať si pomáháme i nadále. Nejde jen o to, že nás k tomu pandemie tak trochu donutila a vytáhla z nás „to lepší“, ale nesmíme na ostatní zapomínat ani v dobách, které jsou řekněme normální. Všichni, kdo se máme dobře, bychom se měli o kousek tohoto „dobře“ rozdělit s těmi, kteří tolik štěstí v životě neměli. Já vím, zní to jako fráze, ale já si skutečně myslím, že pak bude svět o součet těchto kousků „dobře“ lepší a veselejší. A příjemnější k žití. Centru Paraple děkujeme za to, s jakým nasazením a laskavostí probouzí v lidech s hendikepem motivaci a touhu dál normálně žít. A učí je, jak na to!

## PETER CHALUPIANSKY CSR MANAGER, KAUFAND ČESKÁ REPUBLIKA

Každý rok s sebou přináší řadu pozitiv i negativ. Ten letošní však byl poměrně extrémní. Ze své strany shledávám velmi pozitivním především to, že mě lidé v mém okolí stále přesvědčují o tom, že jim lidskost není cizí. Je důležité nezapomínat na druhé a vzájemně si pomáhat.



Rád bych všem popřál hlavně zdraví. Dále pak sílu a uvědomění si, že žádná překážka není dost velká na to, abychom se s ní nedokázali vypořádat.

## KATEŘINA HAŠKOVÁ

BRAND MANAŽERKA ZNAČKY PILSNER URQUELL, PLZEŇSKÝ PRAZDROJ, A. S.

V tomto mimořádném roce všichni čelíme nejrůznějším výzvám a zkouškám. Ukázalo nám to mimo jiné i to, jak je důležité držet pospolu. Mám radost, že aukční lahve Pilsner Urquell i tento rok pomohou Centru Paraple a lidem s poškozením míchy. Akcentují totiž právě solidaritu a vzájemnou pomoc, která stála nejen u zrodu plzeňského ležáku, ale jsou také skutečnou a nepostradatelnou hodnotou pro nás všechny.



Je skvělé, že se nám společně s Centrem Paraple znovu podařilo spojit pro dobrou věc a podat ruku těm, kteří potřebují pomoci s návratem do běžného života. Přeji Parapleti i nám všem, aby byl ten další rok mnohem lepší a šťastnější a přinesl nám spoustu radosti.

## MARTIN KODL MAJITEL GALERIE KODL



Právě končící rok byl pro nás všechny náročný. Naštěstí všechno špatné vždy přináší i něco dobrého. Více než jindy si uvědomujeme smysl tradičních hodnot, rodiny, zázemí a zdraví. Obdivujeme lidskou tvořivost, solidárnost i schopnost vzájemně si pomáhat. Větší měrou oceňujeme práci českých vědců.

Uznáváme práci lékařů, zdravotníků, hasičů i sociálních pracovníků. Pochopili jsme, jakou významnou roli hrají technologie a jak pomáhají situaci usnadnit. Jistotou, která vnáší do našich životů krásu, potěšení a nadhled, zůstává i v nelehkých časech umění.

Zdraví, toleranci a vnímavost k potřebám jiných.

## JARMILA BAUDIŠOVÁ

PŘEDSEDKYNĚ SPRÁVNÍ RADY  
NADAČNÍHO FODU AVAST, A TÝM  
NADAČNÍHO FODU AVAST



Letošní rok skutečně přinesl obrovské výzvy pro všechny. Práce neziskového sektoru byla a je v těchto obtížných časech důležitější než kdykoli jindy. S obdivem jsme v Nadačním fondu Avast sledovali naše partnery, ale i celou řadu dalších organizací i jednotlivců, jak odvážně čelili všem

problémům, neúnavně pokračovali ve své práci a neváhali udělat ještě něco navíc, sdílet, upozadit vlastní prospěch a podpořit ty nejohroženější. Tuhle ochotu navzájem si pomáhat a společně přicházet na nápady a řešení prospěšné pro všechny považujeme za něco mimořádně silného a pozitivního.

Parapleti přejeme mnoho síly pro pokračování jejich neocenitelné práce. Všem pak, aby je taktéž neopouštěla síla, odhodlání, ochota pomáhat a řešit problémy společně. Věříme, že díky tomu bude snazší vyrovnat se s čimkoli, co rok 2021 přinese.

**MARCEL SOURAL**  
PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA  
SPOLEČNOSTI TRIGEMA

Jedním z hlavních pozitiv je fakt, že i v době pandemie mají lidé zájem o nové bydlení. Navzdory řadě katastrofických scénářů se ukázalo, že poptávka po bydlení zůstává stabilní. Lidé budou mít stále potřebu bydlet.



V době, kdy vlády po celém světě nechávají tisknout další a další peníze, které se tím pádem více znehodnocují, je investice do bydlení zároveň prostředkem, který úspory v čase dále zhodnotí. Část zájmu o nemovitosti se už na jaře navíc přesunula do on-line prostředí, na což jsme byli naštěstí připraveni, ať už jde o rezervační smlouvy, tak i další záležitosti spojené s výběrem bytu. Zcela běžné jsou dnes například prohlídky bytů prostřednictvím virtuální reality. Z celospolečenského pohledu je určitě potěšující, že se veřejnost nebála i v této nelehké době podpořit různé neziskové, kulturní a další aktivity a projekty. Také pro letošek a pro příští rok proto počítáme s tím, že opět pomůžeme mimo jiné jak Centru Paraple, tak společnosti Czech Photo, jež pořádá soutěže Czech Press Photo či Czech Nature Photo a provozuje galerii Czech Photo Centre.

Parapleti přejí, aby se i nadále rozvíjelo a neustrnulo v tom, co dělá. Věříme, že pomoc, kterou mu dlouhodobě poskytujeme, má smysl. To je i jeden z důvodů, proč jsem já osobně rovněž aktivní v orgánech této neziskové společnosti. Celému Česku pak přejí, aby se po letošku, který se nesl především ve znamení koronavirové pandemie, vrátilo k běžnému fungování. Zároveň doufám, že se podaří postupně nastartovat novou výstavbu. Stávající zákony a normy, které tuto oblast upravují, jsou totiž neskutečně komplikované, což celý povolovací proces neúměrně prodlužuje a tím i prodražuje.

**PETR JANEBA**

VEDOUcí MARKETINGU ŠKODA AUTO  
ČESKÁ REPUBLIKA



Rok 2020 nám stále přináší nové zkušenosti. Přesvědčili jsme se, že i když se s kolegy nemůžeme potkávat v kancelářích a zasedačkách, umíme dál táhnout za jeden provaz. Dále se znovu ukázalo, jak odhodlané a spolehlivé máme partnery. Mezi dodavateli a subdodavateli i v rámci dealerství a autorizovaných servisů.

Pro každého z nás je individuální mobilita symbolem svobody a pro naše spoluobčany s hendikepem to platí dvojnásob. Parapleti a těm, kterým pomáhá, bychom za ŠKODA AUTO Česká republika popřáli mnoho úspěchů a radosti z překonávání překážek, které nový rok přinese.

**EVA GARGELOVÁ**

MANAGER MARKETINGU VINNÉ SKLEPY  
LECHOVICE, SPOL. S R. O., A ZNOVÍN  
ZNOJMO, A. S.

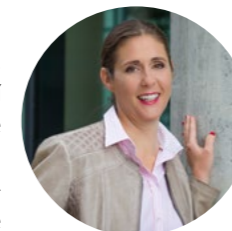


Okamžiky a nové situace, kterým jsme všichni byli v letošním roce vystaveni, potvrdily, že ještě stále umíme dobře vzájemně komunikovat, pomáhat si a podporovat se. V této turbulentní době víme, že je třeba sledovat aktuální dění, soustředit se na příjemné okamžiky se svými nejbližšími v kruhu rodinném, přátelském i pracovním.

Přejme si do nadcházejícího roku upřímně pevné zdraví, štěstí, porozumění a v nemalé míře také sílu, odhodlání a trpělivost při zdolávání překážek, které nám přicházejí do cesty. Na všechno dobré, co nás v příštím roce čeká, si připijme našim sektem. Na zdraví!

**JANA HRUŠKOVÁ**

VEDOUcí ÚSEKU PRODUKT  
A MARKETING, VOLKSWAGEN FINANCIAL  
SERVICES, ŠKOFIN S. R. O.

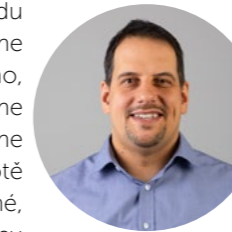


Letošní rok byl jedna velká výzva, kterou jsme vzali jako příležitost, a věřím, že nám více dala, než vzala. Všichni jsme si připomněli, že zdraví je v životě nejdůležitější. Vzájemné mezilidské kontakty se najednou omezily na on-line schůzky a vzdálená připojení. Motivovali jsme se navzájem a bavili se vyhlášováním nejrůznějších interních soutěží. Naučili jsme se šít roušky a objevili spousty nových aplikací pro vzájemnou komunikaci a spolupráci. Velkým pozitivem bylo zjištění, že i v takto složité době jsme se rychle přizpůsobili a zvládli fungovat v nových podmínkách tak, aby to naši klienti téměř nepoznali. Důležité bylo, že jsme neztratili smysl pro humor. Velmi oceňuji všechny, kteří se vedle vlastní práce, zvládnání domácnosti, včetně dětí na on-line výuce, věnovali i pomoci ostatním, kteří ji potřebovali více.


Za sebe i za celý tým VWFS přejeme všem šťastnou a úspěšnou cestu rokem 2021, ať už se vydáte kterýmkoli směrem. Mějte okolo sebe stále skvěle naladěné a inspirativní lidi, každý den důvod k radosti, a především pevné zdraví.

**MARTIN BACÍLEK**

BRAND MANAGER,  
SCHENKER, SPOL. S R. O.



Tento rok byl od začátku opravdu zvláštní, jiný a náročný. Všichni jsme se museli naučit mnoho nového, posunout své hranice, poznali jsme více sebe i lidi kolem, možná jsme pochopili, které věci jsou v životě důležité, a které naopak zbytečné, měli jsme možnost strávit více času se svými blízkými a více poznávat krásu naší země. A to také považuji za největší pozitiva této doby.

Centru Paraple i celé společnosti přejeme v příštím roce návrat do běžného fungování, a to znamená ukončení pandemie COVID-19. Všem přejeme pevné zdraví. A České republice bychom rádi popřáli změnu k lepšímu, znovunalezení stability, sounáležitosti a porozumění mezi lidmi. A hlavně, aby se lidé opět mohli bez obav a omezení setkávat, komunikovat spolu a bavit se. 

**MARTINA POHOŘELICKÁ**

COUNTRY MANAŽERKA ČR, ACTIVE 24,  
S. R. O.



Přestože jsme letos strávili několik měsíců na home office, bez možnosti potkávat se osobně, a dopadají na nás všechny komplikace, které z toho vyplývají, vidím i konkrétní světlé stránky koronavirové krize. Lidé jsou podnikaví a reagují na nepříznivou situaci přesunem svých aktivit na internet. My se zabýváme

hostingem, který je třeba pro provoz webových stránek, on-line kurzů, e-shopů a podobně, a díky tomu pozorujeme nadstandardní zájem o naše služby. Věřím, že přitom nejde jen o krátkodobou záležitost, která mnohým pomůže překonat složité období, ale impulz, který naučí celou naši společnost ve větší míře využívat snadno dosažitelné příležitosti, které jsou na internetu k dispozici úplně každému.

Všem, a Parapleti zvláště, přejí, a bychom ze složité doby vyšli silnější a připravenější na případné další krize. Jak známo, krize bývají živnou půdou pro inovace, které společnost posouvají kupředu. Doufejme, že tomu tak bude i tentokrát.

## REKORDNÍ AUKCE PRO CENTRUM PARAPLE VYNESLA TŘI MILIONY KORUN!

**text:** Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple | **foto:** archiv Galerie KODL

Poslední listopadovou neděli se v rámci 84. aukčního dne Galerie KODL na pražském Žofíně dražilo celkem 250 mimořádných uměleckých děl. Výtěžek z prodeje deseti z nich již podeváté putuje na konto Centra Paraple.

Letos poprvé se aukce uskutečnila on-line formou a padlo hned několik mimořádných rekordů. Centrum Paraple při ní na svou činnost získalo neuvěřitelné 3 000 000 Kč!

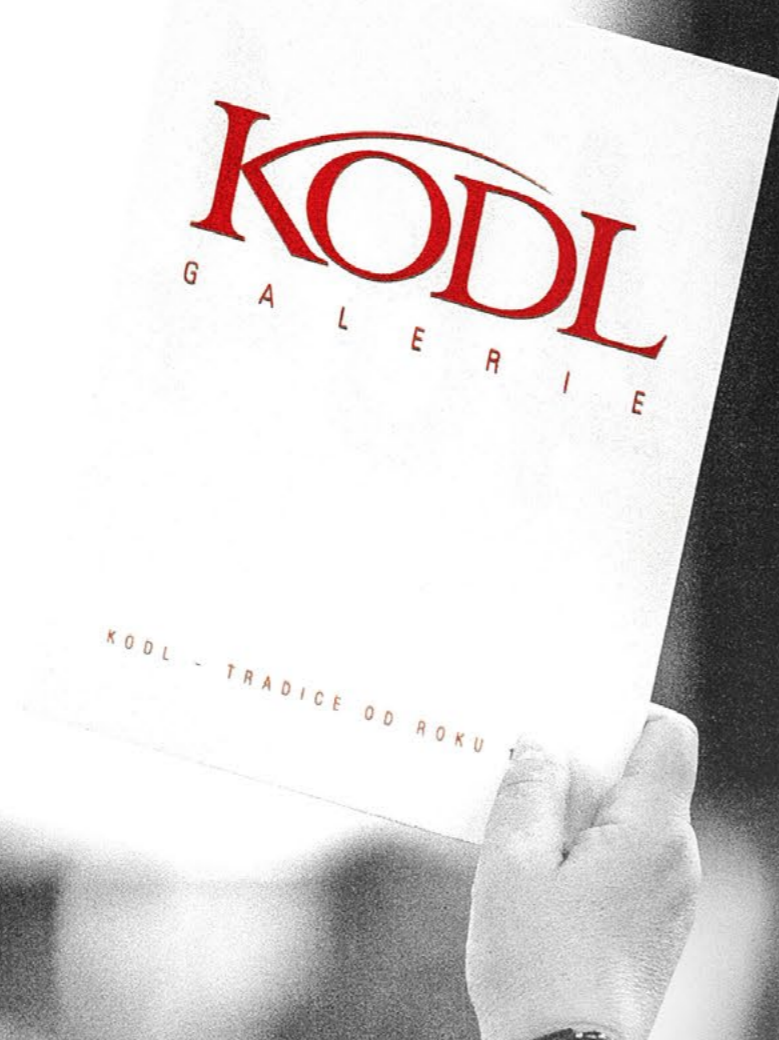
Aukce Galerie KODL je dlouhodobě jedním z nejvýraznějších donátorských počinů ve prospěch Centra Paraple.

**S**talo se již tradicí, že současní umělci darují do dobročinných aukcí Galerie KODL špičková díla. Patří jim za to respekt a poděkování. Letos ovšem patří mimořádné poděkování i štědrým dárcům z řad klientů galerie, kteří se rozhodli Centrum Paraple v těchto nelehkých časech podpořit.

Zájemci se mohli utkat o vynikající umělecká díla od Ivany Štenclové, Patrika Hábla, Jana Kalába, Rudolfa Burdy, Magdaleny Jetelové, Pasty Onera, Jaroslava Róny a o trojici obrazů od Karla Gotta.

Letošní nezvyklá situace ve společnosti přispěla k velkým změnám i v aukčním světě. Poprvé se v České republice uskutečnila tak velká aukce pouze on-line.

Galerie KODL připravila pro tyto účely nový aukční portál artsbay.cz. Dále bylo možné se do aukce zapojit i prostřednictvím webových stránek invaluable.com a livebid.cz. Mnoho zájemců využilo možnosti pověřit plnou mocí zástupce galerie a podat pevný limit nebo dražit po telefonu.



### TŘI REKORDY

Na 84. aukci Galerie KODL byly pokořeny hned tři mimořádné rekordy.

Nejdražším obrazem vydraženým v České republice se stalo *Divertimento II* Františka Kupky za více než 90 milionů korun.

Plátno Theodora Pištěka *Adieu, Guy Moll* bylo zakoupeno za více než 25 milionů a jedná se o nejdražší prodané dílo žijícího autora.

Celková vyvolávací částka 210 milionů byla navýšena takřka na dvojnásobek a poprvé byla překonána hranice 400 milionů v jedné aukci.

Jedná se tak o neúspěšnější dražbu v historii České republiky.

### A JEŠTĚ JEDEN

Aukce přinesla Centru Paraple dosud nejvyšší výtěžek, a to 3 000 000 Kč! Získané prostředky poputují na financování pobytové služby sociální rehabilitace pro lidi s poškozením míchy a další aktivity Centra Paraple.

David Lukeš, ředitel centra, k tomu řekl: „Tradice Aukce pro Paraple se stala jednou z výrazných finančních a společenských opor naší činnosti. Umění, které pomůže lidem na vozíku, získává ještě další význam. Tohoto spojení si velmi vážíme.“

Dlouhodobou spoluprací s Centrem Paraple vnímají v Galerii KODL jako možnost pomáhat lidem na vozíku.

Majitel galerie Martin Kodl připomíná, jak vlastně vznikla myšlenka Aukce pro Paraple: „Na počátku našich dobročinných aukcí byl příjemný večer přímo v Centru Paraple. Tehdy se zrodila myšlenka nestát jen opodál a pokusit se aspoň trochu

pomoci tam, kde je to skutečně třeba. Finanční dar mi však připadal všední a poněkud bez nápadu. Protože je můj život spojen s obrazy, hledal jsem jako vždy cestu tímto směrem. Nejlepší nápady většinou přicházejí ve společnosti dobrých kamarádů. František Vyskočil dodal impuls a Jan Kačer vymyslel současnou podobu. A tak jsme všichni spojili síly a odměnou nám nebyl jen povzbudivý úspěch, ale i úsměv na tváři těch, kteří to potřebují.“

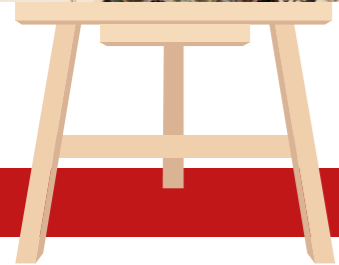
### DĚKUJEME!

Velké díky patří Martinu Kodlovi a jeho týmu, Františku Vyskočilovi, patronům aukce Janu Kačerovi a Zdeňku Svěrákovi, všem dražitelům a dárcům umění.



### Setkání v Galerii KODL

Prezident Centra Paraple a zároveň i jeden z patronů aukce Zdeněk Svěrák se v prostorách Galerie KODL setkal, spolu s ředitelem Centra Paraple Davidem Lukešem, s Rudolfem Burdou, autorem objektu SUN SHIP.



### IVANA ŠTENCLOVÁ: LITTLE GOTH

komb. tech. (laser cut, akryl) na překližce,  
2020, sign. na rubu, 80 x 60 cm

Charakteristická ukázka aktuální velmi  
svěbytné umělecké polohy oceňované  
umělkyně, absolventky pražské Akademie  
a sběrateli vyhledávané výtvarnice Ivany  
Štenclové.

Autorčina tvorba je viditelně ovlivněna  
původně kresebným školením, které se  
soustavně, někdy cíleně, ale mnohdy  
svévolně propisuje do její tvorby. Jednotlivé  
celky staví na sofistikovaně propracovaných  
myšlenkových, ale i materiálových vrstvách,  
jejichž syntézou dospívá k jedinečnému  
vizuálnímu zážitku.

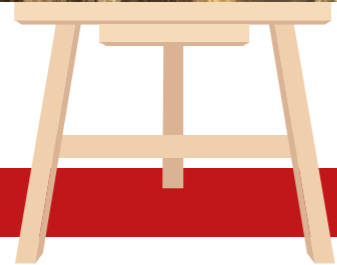
Obraz *Little Goth*, svou estetikou připomíná-  
jící gotické rozety, reflektuje spoluexi-  
stenci světla a temnoty, životní cykly,  
možné scénáře, které se vepisují do tváře  
malého chlapce.

Práce pochází přímo z autorčina ateliéru.

**Vyvolávací cena: 50 000 Kč**

**Dosažená cena: 140 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 140 000 Kč**



### PATRIK HÁBL: ASIJSKÉ HORY

olej na papíře, 2013, sign. na rubu,  
100 x 70 cm, rám

Sugestivní obraz jedné z výrazných osob-  
ností současné tuzemské malby vznikl na  
základě přímé inspirace z autorových cest  
po Asii. Zvláště pak z okouzlení tamními  
horskými oblastmi.

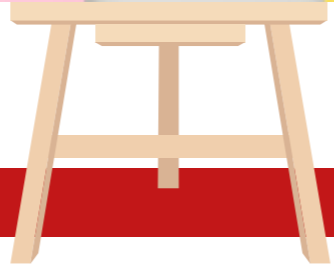
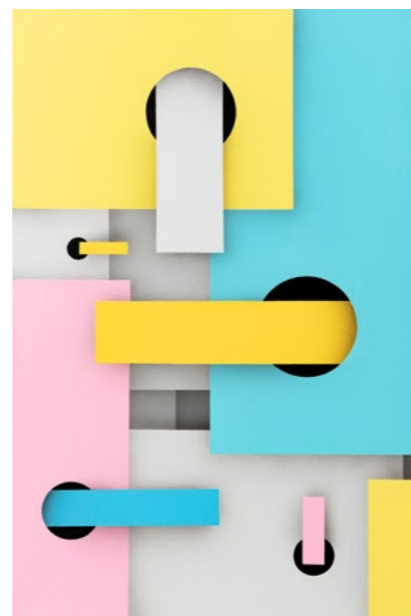
Autor zachycuje horu mnohovrstevnatou  
a imaginativní. Představuje pro něj místo  
nejenom fyzického setkání s přírodními  
živly, ale vyvolává v něm touhu po dosaže-  
ní jejího vrcholu, při kterém cesta je často  
důležitější než cíl samotný.

Ve své tvorbě vychází z tradiční teorie,  
jejímž hlavním principem je prolnutí malby  
a životní energie čchi – ta obrazem doslova  
prochází a dodává mu pohyb a život.

**Vyvolávací cena: 40 000 Kč**

**Dosažená cena: 65 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 65 000 Kč**



### JAN KALÁB: BABY INFINITY 0320

akryl na plátně, 2020, sign. na rubu,  
90 x 60 cm

Díla Jana Kalába získala svou popularitu  
nejprve na zahraniční scéně, dnes je však  
autorem, jehož práce můžeme nalézt i ve  
významných tuzemských sbírkách. A jeho  
obliba nadále roste. Výtvarné kořeny tohoto  
předního českého umělce můžeme hledat  
v prostředí graffiti a street artu, které zfor-  
movalo Kalábův výtvarný projev a dodnes je  
v jeho tvorbě a přístupu patrné.

Uliční fasády a experimentální tvorbu  
zahrnující například 3D graffiti, jehož se stal  
průkopníkem v mezinárodním kontextu, vy-  
měnil za malířská plátna různorodých tvarů  
a jejich prostřednictvím dokazuje, že mimo-  
řádné působivosti lze dosáhnout i pomocí  
naprostého významového vyprázdnění jen  
skrze tvary, prostorové iluze či barvy. Ne-  
smírně poutavá geometrická abstrakce, jež  
je určitým autorovým námětovým návra-  
tem, je podpořena pastelovou barevností  
a nabízí navzdory přirozené plošnosti plátna  
zdánlivou iluzi třetího prostoru pohrávající-  
ho si s divákovým vnímáním.

**Vyvolávací cena: 90 000 Kč**

**Dosažená cena: 220 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 220 000 Kč**



### RUDOLF BURDA: SUN SHIP

objekt (ručně foukané uranové sklo, plátko-  
vé zlato), 2020, sign. zesodu,  
14 x 67 x 11 cm

Řemeslně dokonalý a výtvarně velmi přitaž-  
livý objekt reprezentuje volnou tvorbu sklář-  
ského výtvarníka Rudolfa Burdy. Abstraktní  
objekt *SUN SHIP* je vytvořený náročnou  
technikou ručně foukaného unikátního  
uranového skla, které je posléze broušeno,  
řezáno a leštěno. Tvar díla je zušlechťen  
pískováním, jež dodává povrchu výsledný  
elegančně působící matný povrch. Interiér  
práce je pak ručně zlacen čtyřmi vrstvami  
24karátového zlata.

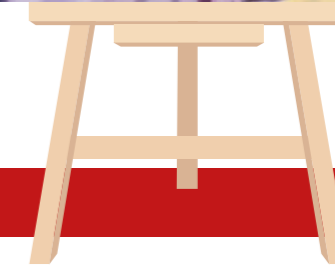
Právě kombinace uranového skla s jeho vý-  
raznou barevností a plátkového zlata vyza-  
řují silnou pozitivní energii a nadpozemskou  
čistotu. Konkávní abstraktní geometrický  
objekt *SUN SHIP* symbolizuje vesmírnou  
sluneční loď, pozitivního posla, který putuje  
vesmírem mimo čas a prostor a stává se tak  
jakýmsi osobním nositelem štěstí.

Dílo pochází přímo z umělcova ateliéru a je  
opatřeno certifikátem autenticity.

**Vyvolávací cena: 300 000 Kč**

**Dosažená cena: 550 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 275 000 Kč**



### PASTA ONER: READER

komb. tech. (olej, akryl) na plátně, 2020, sign.  
na rubu, 100 x 100 cm

Reprezentativní dílo Pasty Onera s názvem  
*Reader* je kvalitní ukázkou současné polohy  
jednoho z nejvýraznějších solitérů současné  
české umělecké scény. Coby tvůrčí osobnost  
se autor v posledních letech pohybuje na  
pomezí pop-artu a cartoon estetiky, již jako  
klasický žánr překračuje směrem k novému  
sebevyjádření. Ve scéně budované pomocí  
několika rozličných na sebe nanášených vrstev  
propojuje východiska koláže s principem post-  
produkce a vytváří tak nové, mnohdy překvapi-  
vé významové souvislosti.

Plátno zobrazuje mladou dívku dospívají-  
cí v ženu, která napjatě hltá stránky knihy,  
detektivky či snad milostného románu. Vše se  
odehrává pod ochranou plyšového medvíd-  
ka z dětství, jenž již dávno ztratil své původní  
poslání a rezignovaně sedí v pozadí. Rozzuře-  
ný tygr reprezentuje to, co dívka již dávno tuší:  
že ne všechny příběhy mají šťastný konec, ale  
vždy existuje další kniha.

Dílo bylo vybráno samotným Pastou Onerem  
jako nejváženější zástupce jeho aktuální tvorby,  
který jej bude na aukci nejlépe reprezentovat.

**Vyvolávací cena: 120 000 Kč**

**Dosažená cena: 220 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 110 000 Kč**





## MAGDALENA JETELOVÁ: OKNO – HADRY

dřevěný reliéf s nanesenou fotoemulzí, 1978, nesign.,  
115 x 86 x 9 cm

Unikátní dřevěný reliéf je sběratelsky velice vzácnou ukázkou rané tvorby světově uznávané české umělkyně Magdaleny Jetelové. Její práce měly od počátku blízko ke krajině a landartu, jenž se pro ni zejména po emigraci do Německa v roce 1985 stal signifikantním. Patrné je to i v raných dřevěných objektech oken, která vznikala na konci 70. let a kterých vytvořila pouze pět variant. Tyto práce jsou v kontextu tehdejšího umění skutečně mimořádné, přesná geometrická forma a duchovní význam naděje a touhy po svobodě vytvořily z motivu okna dobově specifický fenomén.

Předkládaný reliéf *Okno – hadry* je ohromujícím raným dokladem originality a kreativity Jetelové, jež v něm nechala prolnout dvě roviny pohledu, dva světy – vnější a vnitřní. Kvalitu práce podtrhuje mimo jiné i výjimečná spolupráce s vynikajícím fotografem Janem Reichem, jehož fotografie starých Holešovic je na dřevěný objekt prosvícena. Reich patřil mezi nejpozoruhodnější české fotografie své doby a dřevěný reliéf tak nabývá dalšího, sběratelsky velice atraktivního rozměru.

Mezioborová spolupráce, ke které v tomto díle dochází, je ojedinělá nejen v našem prostředí a prozrazuje Jetelové zájem o město, krajinu a fotografii. Díky plasticky modelované zácloně patří toto dílo k nejpětičtějšímu z cyklu a pro umělecký trh představuje v rámci autorčiny rané tvorby velmi exkluzivní nabídku.

**Vyvolávací cena: 400 000 Kč**

**Dosažená cena: 600 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 180 000 Kč**



## JAROSLAV RÓNA: ČERVENÝ TRŮN

olej na plátně, 2018, sign. PD, 100 x 80 cm, rám

Sebejistě uchopené plátno představuje malířskou tvorbu výrazné osobnosti současné české scény, Jaroslava Róny. Tento vyhledávaný umělec proslul také jako skvělý sochař, který mimo jiné vedl v letech 2005–2012 ateliér sochařství na pražské Akademii.

Prvotním impulzem pro vytvoření tohoto poutavého plátna byla výstava Chichuly–Libenský–Brychtová (DOX, 1. 6. – 24. 9. 2018), již Róna realizoval se svou manželkou. Autor se tak dostal do blízkého kontaktu s tvorbou svého učitele Stanislava Libenského, v níž jej zaujalo hlavně téma trůnu, na které se rozhodl reagovat svým originálním způsobem. Výsledkem byla bronzová plastika *Strom* a plátno *Červený trůn*. V podmanivém, mytologicky vyznívajícím oleji vytvořil svůj vlastní svět sestávající z purpurového trůnu, jenž je spíše architekturou odkazující k prastaré kultuře Mezopotámie. Dílo je unikátní také tím, že je z většiny vytvořeno špachtlí. Díky tomu se Rónovi podařilo dosáhnout důvěryhodné, až haptické iluze rozvrásněné kamenné struktury.

Tato velmi kvalitní práce pochází přímo z autorova ateliéru.

**Vyvolávací cena: 200 000 Kč**

**Dosažená cena: 550 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 220 000 Kč**



## KAREL GOTT: ZÁTIŠÍ SE ZELEným KOCOUREM

olej na plátně, 1988, sign. LN, 43 x 58 cm, rám

Atraktivní práce od nejúspěšnějšího českého interpreta, držitele mnoha prestižních ocenění včetně několika desítek Zlatých slavíků, kterého výtvarné umění, stejně jako zpěv, provázely celým životem. Plátna Karla Gotta jsou zářným dokladem, že malování se tomuto hudebníkovi stalo dalším ze způsobů uměleckého vyjádření, neboť se díky svému značnému talentu postupně propracoval k vlastnímu, zcela osobitému stylu.

*Zátiší se zeleným kocourem* zobrazuje mistrovo oblíbené téma ženského aktu uchopené s typickou humornou nadsázkou a ironií. V delikátním námětu cítíme opojení z krásy ženského těla a schopnost zachytit klasický námět zahalený do opalizující barevnosti. Nositelem výtvarného výrazu se stal právě kolorit, který umělec nechal rozehrát v opojné symfonii plné smyslnosti.

Karel Gott si všech svých obrazů velice vážil a s oblibou je osobně daroval svým přátelům. I tato práce pochází z majetku autorova blízkého přítele a významného herce.

**Vyvolávací cena: 400 000 Kč**

**Dosažená cena: 1 300 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 650 000 Kč**



## KAREL GOTT: V KAVÁRNĚ

olej na plátně, 2012, sign. PD, 80 x 65 cm, rám

Působivá ukáзка malířského umu oblíbeného zpěváka, ale také nadšeného výtvarníka, kterému malba poskytovala více než jen pouhou radost. Stala se mu celoživotní vášní. S nadšením hledal inspiraci ve všem, co ho obklopovalo, v dobře známém prostředí showbiznysu, ale také v dílech starých i nových mistrů. Plátno mu nabízelo nekonečné možnosti a umožňovalo mu nechat fantazii plynout tak daleko, jak jí jen sám dovolil. V koloristicky výrazné kompozici se ocitáme v malebné kavárně, jež je prostoupena klidem a harmonií.

Dvojice, svými protáhlými tvary připomínající slavné postavy Amadea Modiglianiho, švitoří u sklenky vína, jako by byla ve svém ničím nerušeném světě. Není náhodou, že zátiší v popředí plátna svou estetikou odkazuje ke Kubínovu splyvavému rukopisu a harmonické barevnosti. Karel Gott byl totiž jeho velkým obdivovatelem a vášnivým sběratelem.

**Vyvolávací cena: 350 000 Kč**

**Dosažená cena: 2 500 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 875 000 Kč**



## KAREL GOTT: ČAS NĚŽNOSTÍ

olej na plátně, 1973, sign. PN, 70 x 35 cm, rám

Jedna z raných prací Karla Gotta nám představuje jednu ze zpěvákových velkých vášní, kterou byla malba. Přestože později se jeho výtvarný projev znatelně uvolnil, v počátcích své tvorby působil jako realista.

V křehkém námětu dvou dívek uprostřed erotických něžností dosáhl Gott výrazovosti blízké latinskoamerickým undergroundovým publikacím, jako byly například *Teen Angels* a *La Bandera*. Navázal tak na vizualitu a umělecké vyjádření psanců, jež se vydali cestou jemnějšího umění, než jakým bývá pouliční graffiti, pro tuto společnost typické. Husté řasy, dlouhé vlasy, plná ňadra a hmatatelná fyzická výjevu napovídají, že si autor námět užíval a dal jeho prostřednictvím maximální průchod svému dalšímu talentu. <sup>CP</sup>

**Vyvolávací cena: 400 000 Kč**

**Dosažená cena: 1 200 000 Kč**

**Ve prospěch Centra Paraple: 240 000 Kč**

**Galerie KODL**

Národní 7, Praha 1, 110 00  
tel.: 251 512 728, 602 117 440  
e-mail: galerie@galeriekodl.cz  
www.galeriekodl.cz

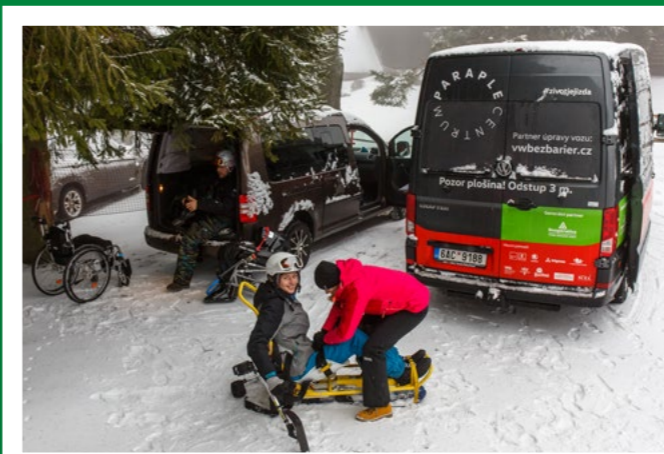
DĚKUJEME

# KOOPERATIVA JE PARTNER, KTERÝ NÁM VŽDY KRYJE ZÁDA

foto: archiv Centra Paraple



Díky Kooperativě jsme například mohli v zimě vyjet s klienty na lyže, v létě vyrazit na kola, a nebýt mimořádného stavu, uskutečnil by se i tematický program se zaměřením na všeobecné sporty a tolik oblíbená voda.



Za celoroční podporu děkujeme našemu generálnímu partnerovi, který je nám oporou při všech našich aktivitách.



Užili jsme si spolu zábavu při letních akcích. Sejdeme se na zahradě, mohli uspořádat charitativní golfový turnaj v Karlových Varech i uskutečnit odborné setkání k Mezinárodnímu dni poškození míchy.

A TÍM TO ZDALEKA NEKONČÍ. U NÁS TOTIŽ PLATÍ HESLO „ZA VŠÍM HLEDEJ KOOPERATIVU“ A MY JÍ ZA TO DĚKUJEME!



Pro život, jaký je

## DĚKUJEME

# V KAUF LANDU ROZHODUJÍ ČINY A U NÁS JE TO ZNÁT!

**text:** Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu | **foto:** archiv výrobců

Společnost Kaufland spolupracuje s Centrem Paraple již od roku 2013 a řadí se tak právem mezi naše hlavní partnery. Podpora má promyšlenou kontinuální linku. Dlouhodobě se soustředí na pohybové aktivity, které jsou důležitou a nedílnou součástí celkové nabídky služeb Centra Paraple. V letošním roce se moto společnosti Kaufland „Rozhodují činy“ zrcadlí v následujících produktech, které jsme díky její podpoře mohli do Centra Paraple pořídit:

### LUKY, ŠÍPY A TERČOVNICE



Dokoupením chybějících pomůcek pro lukostřelbu jsme rozšířili portfolio nabízených aktivit a umožníme všem našim klientům vyzkoušet si i tento populární sport.

Díky nově získané terčovnici můžeme lukostřelbu provozovat nejen v prostorách naší zahrady, ale i během pobytových akcí mimo Centrum Paraple.

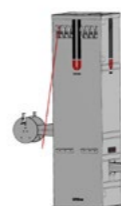
### KAMERA GOPRO HERO 8



Outdoorová kamera bude sloužit k natáčení pohybových aktivit našich klientů. Pořízená videa umožní poskytovat zpětnou vazbu například při učení jízdy na lyžích, nácviku přesunů či cvičení na doma.

Nenahraditelným pomocníkem bude i při natáčení krátkých videí pro webové stránky a sociální sítě Centra Paraple.

### VENKOVNÍ POSILOVACÍ STROJ ULTIMA TOTEM



Nový posilovací stroj brzy doplní stávající sestavu, již dříve Kauflandem pořízenou, naší venkovní posilovny. Nový přírůstek je vybaven třemi stanovišti, která napodobují jízdu na handbiku, jízdu na běžkách a veslování. Rozšířením o nové aktivity naše venkovní posilovna získá na komplexnosti. Sestava jejího vybavení podporuje rozvoj fyzické zdatnosti všech svalových partií, včetně zdatnosti kardiopirační.

### HANDBIKE XCR S ELEKTROMOTOREM



Nově zakoupený handbike je osazen elektromotorem o síle 750 W a disponuje úpravou pro tetraplegiky.

Tato kompenzační pomůcka otevírá nové možnosti pro cyklisty s těžkým tělesným postižením. Díky speciálním úpravám a silnému elektromotoru umožní klientům našeho centra dostat se do přírody a zdolávat i takový terén, který by pro ně byl běžně nedostupný.

### SEDAČKY DO LODÍ



Speciální sedačky do lodí mají vysoká záda a boční oporu, která zajistí stabilitu trupu a usnadní

všem našim klientům s míšním poškozením pádlování.

Nezastupitelnou úlohu mají především při programu zaměřeném na splouvání řeky, který se řadí mezi nejnáročnější, ale zároveň i nejoblíbenější v nabídce našich tematických sportovních programů.

# Pomáhat je naše první volba.



## JSME HRDÝMI PARTNERY CENTRA PARAPLE UŽ OD ROKU 2013

S Centrem Paraple spolupracujeme aktivně už od roku 2013. Za 7 let jsme přispěli na podporu lidí s postižením míchy přes 4 500 000 Kč.

V letošním roce jsme jim přispěli například na nákup handbiků, posilovacích strojů, lukostřeleckého vybavení nebo sedaček do lodí.

Protože v Kauflandu víme, že rozhodují činy.

Rozhodují  
činy.



# Hokej je naše první volba.



Zdeněk  
Krupička

Jestli má nějaký sport k ledu blíž než hokej, je to právě para hokej.

A pokud našim hráčům něco nechybí, je to odvaha a nasazení.

Proto podporujeme současně s celým českým hokejem i náš národní para hokejový tým.



Generální partner

# DĚKUJEME

**text:** oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple



## DOBROVOLNICKÝ DEN

**foto:** Petr Hubalovský

Jednoho krásného zářivého dne se v Centru Paraple sešli firemní dobrovolníci Volkswagen Financial Services, aby nám pomohli zvelebit náš areál. Hravě si poradili se sezonními pracemi na zahradě a spolu s instruktorem nácvičku soběstačnosti, Petrem Hubalovským, kterého se neostýchali ptát na vše, co je zajímavé, absolvovali prohlídku prostor centra.

Pracovně edukační setkání vyvrcholilo příjemným posezením u ohně a opékáním vuřtů na naší zahradě.

## PODPORA KRÁSOU

**foto:** archiv Centra Paraple

Náš dlouholetý podporovatel, firma AVIKO TIME, s. r. o., nám letos věnovala částku 10 tisíc Kč z prodeje šperků „naší“ značky SILVER CAT. Tahle krása zdobí dvojnásob!



## 11 LET PRO CENTRUM PARAPLE

ACTIVE 24, s. r. o., pravidelně, už po jedenácté v řadě, věnuje Centru Paraple z každé zaregistrované domény jednu korunu. Letos se částka vyšplhala až na 200 tisíc Kč! Na stránkách našeho Magazínu se navíc můžete také setkat s jejich seriálem na téma webové stránky a internetové prostředí vůbec.

## PŘEDÁNÍ „SLADKÉHO ŠEKU“

**foto:** Volkswagen Financial Services

Ke konci září jsme v sídle firmy Volkswagen Financial Services převzali z rukou jednatele, pana Vratislava Strašila, symbolický šek na 400 tisíc korun.

Částka je určena na nákup přístroje Pressure Mapping k měření rozložení tlaku při sedu, nezbytného pomocníka našich ergoterapeutů. Pressure mapping neboli technologie tlakového mapování je základní diagnostickou, edukativní a inovativní pomůckou, která snižuje riziko vzniku defektů a řeší posturu sedu lidí po úrazu míchy. Na základě měření lze vhodně nastavovat správný sed na vozíku nebo ve sportovní pomůcce.

„S Centrem Paraple nás pojí dlouholeté partnerství. Jsme proto rádi, že jsme i tento rok mohli alespoň formou finančního daru přispět k jejich provozu. Obzvláště v této nejisté době jsme považovali za samozřejmou pomoc těm, pro které jsou finanční dary jedním z mála způsobů, jak zachovat stávající provoz a kvalitu poskytované péče,“ komentuje aktivitu společnosti Vratislav Strašil.



## TRADIČNÍ SPOLUPRÁCE

Náš dlouholetý podporovatel, firma AZ Elektrostav, a.s., věnovala Centru Paraple finanční dar ve výši 200 tisíc Kč a navíc ještě slevu 50 tisíc Kč na čerpání služeb ve Sport relax hotelu Na Kopečku v Nových Zámčích, kam klienti Centra Paraple každoročně vyjíždějí ve doprovodu našich terapeutů na tematický program se zaměřením na sport. Nejinak tomu bude i v následujícím roce. Své zaměstnance firma, také už tradičně, vybavila tričky s logem AZ Elektrostavu a Centra Paraple.

## STABILNÍ A RŮZNORODÁ PODPORA

Již patnáct let je společnost DB Schenker výhradním logistickým partnerem Centra Paraple. Kromě finančních darů a zajištění přepravy nám zaměstnanci firmy pomáhají také jako dobrovolníci při organizaci akcí, které Centrum Paraple pořádá. V letošním roce nám firma darovala 150 tisíc Kč a podpořila nás i nákupem flightu v jubilejním desátém ročníku akce Golf pro Paraple. Stylové nicknacky, festivalové kelímky, které jsou součástí nabídky našeho e-shopu, vznikly také díky podpoře DB Schenker.

## DÍKY IK TRADE KVETE PŠENKA I NÁM

Společnosti IK Trade, s. r. o., obchodující s hnojivými, osivami a agrochemií, která je nám dlouhodobě významnou oporou, věnovala v letošním roce na podporu činnosti Centra Paraple částku 250 tisíc Kč.



## VOZÍČKÁŘI VOZÍČKÁŘŮM

**foto:** archiv Toyota Material Handling CZ

Toyota Material Handling CZ, významná obchodní společnost, která úspěšně podniká v oblasti manipulační techniky a logistických řešení, již šestnáctý rok naplňuje své krásné motto „Vozíčkáři vozíčkářům“. Letošní příspěvek na podporu Centra Paraple činí 200 tisíc Kč.

## AONI JSOU NÁM OPOROU!



Společnost Aon je jedním z našich dlouhodobých podporovatelů. Pomáhá nám jak finančně, tak i v rámci různých dobrovolnických aktivit. Jinak tomu nebylo ani letos, kdy nám zástupci firmy navzdory složité situaci věnovali 50 000 korun.

## KDYŽ MÁ SPOLUPRÁCE ŠTÁVU

Společnost RoBiN OIL, s. r. o., věnovala Centru Paraple finanční dar ve výši 150 tisíc Kč.

## NÁŠ DENNÍ CHLÉB

**foto:** archiv Centra Paraple

Lahodný kmínový chléb Paraple je k mání v pobočkách pekařství PAUL i na e-shopu. Každý prodaný bochník znamená 10 Kč pro Centrum Paraple.

PAUL nám také pravidelně dodává své skvostné makronky, které klienti přijíždějící na sociálně-rehabilitační pobyt dostávají jako milou pozornost na uvítanou.

## JEŽÍŠEK MÁ JMÉNO EL INSTA BH!

EL INSTA BH, spol. s r. o., zakoupila pro potřeby Centra Paraple televizi v hodnotě 22 tisíc Kč.

Dlouho jsme po ní volali a dočkali se,

## SOUHVĚZDÍ POMOCI

Věděli jste, že při nákupu produktů na Alza.cz máte možnost podpořit jeden z projektů, který jsme vypsali? Lze přispět libovolnou částkou.

Děkujeme Alza.cz za to, že můžeme být jednou ze stálic na jejich nebi a těšit se z podpory její i štědrých nakupujících.

## PANASONIC

**foto:** Lukáš Klingora

Firma Panasonic Marketing Europe GmbH, organizační složka Česká republika, nás oslovila a nabídla pro potřeby Centra Paraple vybavení ze svého portfolia. Těšíme se tak z dodané elektroniky v celkové výši 50 tisíc Kč.

**and**  
ALL NEW DEVELOPMENT

## ALL NEW DEVELOPMENT

Butiková developerská společnost All New Development, a. s., věnuje část zisku z každého dokončeného projektu ve prospěch Centra Paraple. Rezidenční projekt Na Petřínách 7 nám přinesl 250 tisíc korun.

## STUDIO ŠALOUN SE ZASE BLÝSKLO!

**foto:** Jaroslav Sven Šaloun


Studios Šaloun vděčíme za sérii fotografií s krásnou Terezou Kostkovou propagující kolekci Elements od Kláry Nademlynské. Fotografie, které vznikly objektivem Jaroslava Svena Šalouna, poté zpracoval do elegantního vizuálu Daniel Šaloun a výslednou inzertní stránku najdete mimo jiné i v tomto čísle Magazínu Paraple.

Fotograf Jaroslav Sven Šaloun navíc zveřejnil také knihu *Ano, můžeme!* a celý doplňkový sortiment k ní – slušivá dámská i pánská trika a vaky s ilustracemi Toy Box.

## HÝČKÁNÍ MÁ JMÉNO WELEDA!

**foto:** Lukáš Klingora

Aby tolik namáhaná pokožka rukou našich klientů měla tu nejlepší péči, věnovala jim společnost Weleda krém Skin Food, jedničku mezi svými produkty. Každý klient, který letos přijel na sociálně-rehabilitační pobyt, si tak mohl spokojeně mnout ruce.

Díky spolupráci s WELEDA jsme jemným pohlazením v podobě dárkových sad produktů této značky odměnili i přednášející během akce SCI Day. A to nejlepší z dané kategorie jsme také mohli věnovat budoucím maminkám z řad kolegyní a následně i jejich malým pokladům. 

## AŽ JE LÉTO, NEBO ZIMA, AŽ JSME VENKU, NEBO DOMA, DRŽÍ PŘI NÁS

**foto:** Tomáš Lisý

Stávající nabídka našeho e-shopu se brzy rozroste o další neodolatelné kousky, které vznikly ve spolupráci s ALPINE PRO, těšte se! Ale náruč ALPINE PRO je široká. Díky tomu naši pohyboví terapeuti získali kompletní sadu zimního oblečení, které využili při tematických programech se zaměřením na sport. Při lyžařských kurzech s klienty na horách fungovalo skvěle, a navíc nikdo na svahu nevypadal lépe.

V létě si hosté při obou akcích Sejdeme se na zahradě mohli hovět ve značkových outdoorových polohovatelných křeslech nebo na piknikových dekách. A ceny do soutěží se značkou ALPINE PRO jsou vždy to největší terno.

## PŘÁNÍ VŠEHO NEJLEPŠÍHO DO NOVÉHO ROKU

Abalon je grafické studio, které pro nás, mimo jiné, již mnoho let zhotovuje originální PF přání, která si jejich prostřednictvím můžete zakoupit a podpořit tak Centrum Paraple.

Letos jsou novoročenky opět mimořádně vyvedené, a to i díky brněnskému grafikovi Tomáši „SMOT“ Svobodovi, který pro nás jeden originální obrázek také navrhl.



**a alza.cz**

DĚKUJEME

# BEZPEČNOST NA INTERNETU ANEB CO JE PHISHING PRAKTICKÝ RÁDCE

text: PR ACTIVE 24 | foto: archiv ACTIVE 24

Jsme ACTIVE 24 a specializujeme se na webhosting a registraci domén. Centrum Paraple společně se svými zákazníky podporujeme už deset let – přispíváme 1 Kč z každé (u nás) registrované domény. Ročně to dělá zhruba 200 000 domén. A to je radost. Chceme, aby byl internet bezpečným místem pro každého. Proto se náš praktický rádce protentokrát zaměří na phishing – podvodnou a stále rozšířenější nekalou praktiku nejen v zahraničí, ale i u nás.



## CO JE PHISHING A JAK HO ODHALIT

**P**hishing je podvodná činnost, jejímž cílem je zneužít dobré jméno důvěryhodné instituce (např. banky nebo sociálních sítí) a vylákat od uživatele citlivá fakta jako hesla, údaje k platební kartě a další.

Velké množství kybernetických útoků dnes začíná podvodným e-mailem. Takovým, který prakticky pokaždé vyvolává pocit urgency. Čili vás tlačí k nějakému

rychlému kroku – honem kliknout na odkaz a tam se přihlásit, ihned otevřít přílohu atp.

Zpozorněte tedy, pokud vám ve schránce přistane e-mail, který např. naléhavě hlásá, že jestli okamžitě nezaplatíte, expiruje platnost čehosi nebo vám uteče neodolatelná limitovaná nabídka. Stejně tak buďte ve střehu v případě zpráv typu: „Zamkli jsme váš účet, pro jeho obnovu se rychle přihlaste zde.“

Jste-li zkrátka nuceni do nějaké bleskové akce, vždy se dobře zamyslete, než někam kliknete, vytukáte své heslo nebo třeba něco někomu zaplatíte. Skutečné výzvy k platbě totiž zásadně chodí s dostatečným předstihem, nikoli na poslední chvíli a už vůbec ne v podezřele urputném až vydíracím tónu.

## POZOR NA ODKAZY V E-MAILU

Pokud se na stránku s přihlášením prokliknete prostřednictvím odkazu v e-mailu, před zadáním jakýchkoli citlivých údajů (heslo, platební karta...) vždy řádně zkontrolujte, že jste skutečně na doméně, na které chcete být. Ovšem pozor, rozdíly bývají velmi nenápadné a snadno přehlédnutelné. Často jde o opravdu věrnou kampaň, dokonce i samotná podvodná stránka může být opravdu věrná kopie originálu.

Je tedy bezesporu bezpečnější chodit do kteréhokoli admin panelu přímo zadáním konkrétní webové adresy než pomocí odkazu v e-mailu. Mimochodem, po přihlášení na daný web či platformu vždy přehledně uvidíte, jestli máte skutečně něco neuhrazeného uhradit.

## POUŽÍVEJTE SPRÁVCE HESEL

Zásadně používejte správce hesel (např. 1Password či LastPass). Nejenže si šikovně pamatuje hesla za vás, ale zároveň kontroluje adresu, kde přihlašovací údaje vyplňuje. Takže se v kontrole pravosti domény rozhodně ve spěchu „nepřekoukne“, tudíž vaše heslo na falešnou stránku nikdy omylem nevloží.

## DVOUFÁZOVÉ OVĚŘENÍ A ADRESA ODESÍLATELE

K dokonalému zabezpečení svého účtu vždy používejte 2FA (dvoufaktorová neboli dvoufázová autorizace/ověření přihlášení). Také poctivě kontrolujte adresu odesílatele, tedy že opravdu pochází například ze @nazevbanky.cz. Tady je opět třeba mít oči na „štopkách“ – rozdíl bývá často nepatrný a zdánlivě zanedbatelný.

## A CO KDYŽ NALETÍTE?

E-mail od banky nebo například hostingové společnosti vám vždy přijde na adresu, kterou jste udali jako kontaktní. Tu ale útočník nezná, píše tudíž na lehce odhadnutelné adresy (info@apod.), případně na ty veřejně dohledatelné – třeba adresy uvedené na vašich webových stránkách.

Tak či tak, nachytat se (bohužel) může každý. Phishing je totiž neustále na vzestupu a provádějí ho excelentně organizované skupiny – čím dál věrohodněji a sofistikovaněji.

Pokud tedy podvodníkům naletíte, je důležité se co nejdříve spojit s originální společností (bankou atd.), která vám pomůže s řešením potíží. Vaše včasné jednání zároveň pomůže identifikovat zákazníky se stejným problémem, varovat další potenciální oběti, případně dohledat i jinou podvodnou činnost útočníka.

## SPOLU JE DOSTANEME

Phishing je nejen nebezpečný fenomén, ale hlavně kriminální činnost. Také my, jakožto společnost zabývající se webhostingem a registrací domén, jsme v těchto případech obětí. A náš tým dělá všechno pro to, aby dopad takových útoků minimalizoval.

Podvodné e-maily rozpoznáváme a filtrujeme, jak jen to jde. Falešné webové stránky hlásíme do služeb k tomu určených, aby vás prohlížeč mohl varovat před jejich návštěvou. Navíc tlačíme na provozovatele, aby takové stránky vypnuli. Dohledáváme účty, ke kterým se útočník přihlásil vylákaným jménem a heslem, vyměňujeme si informace s dalšími relevantními subjekty, případně spolupracujeme na vyšetřování takových případů přímo s policií.


Není to zrovna brnkačka, ale děláme to moc rádi – pro vaši maximální ochranu před zákeřnými kriminálními živly.

### Benefity pro klienty Centra Paraple

ACTIVE 24 nabízí sponzorovaný program pro stávající i bývalé klienty Centra Paraple, díky kterému si mohou zřídit webové stránky a využívat webhostingové služby zdarma.

V případě zájmu se neváhejte ozvat na [sponsoring@active24.cz](mailto:sponsoring@active24.cz).

Budte tedy obezřetní. A přijde-li vám podezřelý e-mail, nenechte se obelstít a jedněte s chladnou hlavou. To nejmenší, co můžete udělat dřív, než někomu sdělíte své citlivé údaje, je ověřit si pravost e-mailu prostřednictvím zákaznického servisu. Můžete si tak ušetřit hromadu starostí a chytře na problém upozornit ostatní.

V příštím díle se můžete těšit na téma Nejčastější omyly při tvorbě vlastního webu. 

# VÁNOČNÍ NABÍDKA CENTRA PARAPLE

Udělejte na  
Vánoce **dvoji**  
radost



## Nákupem podpoříte Centrum Paraple



**Plecháček** cena: 350 Kč

*Ať už kávu nebo čaj, z plecháčku se pije fajn.* Omluvte nám nejapný rým, ale lépe bychom to jednoduše nepopsali.

Na plecháčku jsme si opravdu dali záležet, a proto můžeme směle tvrdit, že potěší všechny vaše smysly - červená barva lahodí oku, matným povrchem vašemu hmatu, vybraný dobrý nápoj vaší chuti a sluchu žádné cinkání.

Více na <https://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/zbozi-paraple/>.

### Dobročinná novoročenka



Ani letos nechybí v nabídce společnosti Abalon s. r. o. několik motivů novoročenek, jejichž zakoupením nás podpoříte.

Více na <https://www.pf.cz/?cat=paraple>.

### Ponožky We Are Ferdinand

Nebojte se vyčnívat s našimi unisex ponožkami, které vznikly ve spolupráci s firmou We Are Ferdinand. Hodí se do tenisek a pánům třeba k obleku. Za to dáme ruce do ohně!



Více na <https://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/zbozi-paraple/>.



**Kniha Ano, můžeme!** cena: 269 Kč

Mohou mít lidé s poraněním míchy sex? Jaký? A jak? Sexualita lidí na vozíku přestává být tabu, stále ale při hledání odpovědi na konkrétní otázky narážíme častěji na předsudky a mýty než na ověřené informace a praktické zkušenosti. Knížka ANO, MŮŽEME! chce tuto situaci změnit. Je určena lidem na vozíku, jejich partnerům, ale i všem ostatním, kteří jsou přesvědčeni, že zvědavost, komunikace a otevřenost je ta nejlepší cesta, jak prožívat dobrý život. A samozřejmě i sex.

POČET STRAN: 108, FORMÁT: 20x20 cm, VAZBA: pevná, JAZYK: čeština, ISBN: 978-80-270-8279-7

Více na [www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/ano-muzeme/](http://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/ano-muzeme/).

### Šátek Elements

Přírodní živly provázejí život každého z nás, jejich sílu a nezkrotnost poznáváme v zásadních životních momentech intenzivněji než obvykle. Je tomu tak i v případě poškození míchy, kdy se Vám ve vteřině změní život.

Dámy si z elegantní kolekce Elements Kláry Nademlynské mohou vybrat z hedvábných šátků ve čtyřech barvách a spon na uvázání šátku, pánové si na své přijdou při výběru z hedvábných kapesníků do klopky saka a kravat ve dvou barvách. Součástí kolekce je také unisex kožený pásek.

Více na [www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/elements/](http://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/elements/).



**Čepice** cena: 320 Kč

**Batož** cena: 1 200 Kč

Ve spolupráci Centra Paraple a Alpine Pro vznikla kolekce outdoorových doplňků. V nabídce najdete softshelové čepice ve třech barvách, stejně jako čelenky a tunely. Dětem můžete udělat radost tunelem se stejným motivem, který zdobí naše ponožky.

Více na <https://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/zbozi-paraple/>.

DĚKUJEME



## DESIGNBLOK 2020 S TÉMATEM VÁŠEŇ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | foto: Martin Večeřa



Akce nám přinesla skvělý výtěžek 99 tis. Kč, sestávající z 50 tis. Kč ze vstupného, 19 tis. Kč z aukce štaflí a 30 tis. Kč z prodeje parapleciho merchandisingu.

Centrum Paraple bylo v letošním roce charitativním partnerem festivalu designu Designblok, který se konal v krásných prostorách bývalého kláštera s kostelem sv. Gabriela na Smíchově. Posledním nájemníkem této výjimečné stavby specifického beuronského stylu byla Česká pošta. V budově však, kvůli sto let trvajícím užívání státními institucemi, hodně utrpěla původní výzdoba interiéru. Většinou necitelné zásahy nájemníků přesto mají jeden pozitivní dopad, a to zpřístupnění velké části budovy lidem s omezenou schopností pohybu a orientace. Jednoduše řečeno, větší část kláštera, a tedy i expozic vystavujících byla přístupná i vozíčkářům.

Vzhledem k aktuální situaci nebylo do poslední chvíle jasné, zda se festival vůbec uskuteční. Organizátorům se však nakonec povedlo vyjednat podmínky, za kterých se i v období přísných restrikcí mohla takto velkolepá akce konat.


Dodržování uvedených podmínek nicméně omezilo doprovodné akce, a tak nebyla možnost prezentovat na společném pódiu naše centrum ani pokřtít právě vydanou knihu *Ano, můžeme!*

Nejistota před samotnou akcí ovlivnila i naše představení. Proto na místě vyrostl

stánek pouze improvizovaný místo předem vymyšleného a krásně navrženého stánku od SCENOGRAFI. Přesto se nám podařilo svépomocí vytvořit krásnou prezentaci, navíc většinou z recyklovatelných součástí, což byl dobrý počín z pohledu udržitelnosti, ale i skvělý teambuilding.

V rámci našeho stánku jsme prezentovali především knihu *Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře*, kolekci Elements od Kláry Nademlynské a podsedák Libela od Zdravého designu.

Ústředním místem celého Designbloku byla Designerie v bývalé rajské zahradě Gabriela Loci, kam Jan Plecháč navrhl hlavní instalaci složenou z 222 štaflí. Vytvořil tak nejen instalaci, která sloužila jako netradiční prostor pro odpočinek návštěvníků, ale také jako inspirace k získání nadhledu, který je zejména v těchto těžkých dobách třeba. Jednotlivé štafle z instalace byly po demontáži zcela nepoškozené a použitelné a výnos z jejich prodeje byl určen na činnost Centra Paraple.

Moc děkujeme všem kolegům, dobrovolníkům a samozřejmě organizátorům úžasné akce Designblok! 

# KAŽDÁ POMOC JE KRÁSNA, ODVAŽTE SE A BUĎTE KRÁSNA

KOLEKCI ELEMENTS  
MŮŽETE KOUPIT NA  
**PARAPLE.CZ**

  
ELEMENTS  
*Klára Nademlynská*





O NÁS

Ano, můžeme!



Mohou mít lidé s poraněním míchy sex? Jaký? Sexuální lid na vozíku přestává být tabu, stále ale při hledání odpovědí na konkrétní otázky narazíme častěji na předsudky a míchy než na ověřené informace a praktické zkušenosti. Kniha ANO, MŮŽEME! chce tuto situaci změnit. Je určena lidem na vozíku, jejich partnerům, ale i všem ostatním, kteří jsou přisvěcení, že zvlášť komunkace a otevřenost je ta nejlepší cesta, jak prožít dobrý život. A samozřejmě i sex.

Najnovější příspěvky

- Kniha (27) - ve vztahu a dohledání porozumění net sex
- Kniha Ano, můžeme! v Aršívěno ČT art
- Kniha o web Ano, můžeme! Taková zpráva
- Workshop s Coustem Laskem - Vyhoví dělat - Křivochům pro vozíčkáře
- Laska reed barby (2018)
- Darmanek vztahy, sex a rodověhí po poškozování míchy (2018)

# ANO, MŮŽEME! V ÉTERU

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | foto: Lukáš Klingora, Jaroslav Sven Šaloun



**K**niha *Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře* měla být původně pokřtěna a oficiálně vypuštěna do světa a prodeje v říjnu, na letošním Designbloku.

Bohužel aktuální protiepidemická opatření neumožňovala konání doprovodných akcí, a tak se kniha zatím musela obejít bez křtu. Snad jí to nepřinese do života smůlu. A my slibujeme, že jí to při nejbližší možné příležitosti vynahradíme.

Knihu je možné zakoupit v našem e-shopu nebo v knihkupectví Page Five. Více se o ní můžete dočíst na stránkách [anomuzeme.cz](http://anomuzeme.cz), kam postupně doplňujeme i reportáže a recenze.

Nicméně hlavním cílem webu [anomuzeme.cz](http://anomuzeme.cz) není prezentace vydané knihy, ale její doplnění vytvořením prostoru pro postupné otevírání témat spojených se sexualitou lidí s poraněním míchy. Jejich výběr bude spojený s příspěvky či požadavky od vás, návštěvníků a čtenářů webu a knihy.

Chcete se podělit o svůj příběh, máte dotaz, nebo nápad na téma? Chcete nám sdělit své dojmy z knihy? Pak nám napište na adresu [sex@anomuzeme.cz](mailto:sex@anomuzeme.cz).

Pokud se vám líbí publikace, web a naše práce s tématem, můžete nás podpořit zakoupením dárků s tematikou *Ano, můžeme!*, a to na našem webu v sekci <https://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/ano-muzeme/>.

# ANO, MŮŽEME!

*Kámasútra pro vozíčkáře*

Originální merch ke knize *Ano, můžeme!* s ilustracemi Toy Box najdete na e-shopu Centra Paraple.

Udělejte radost sobě nebo svým blízkým třeba trikem s ilustracemi z ráje.



<https://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/ano-muzeme/>



# ADAPTOGENY

## - ROSTLINY NESMRTELNOSTI

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Dnešní náročná doba si vysloveně říká o podporu bylinek. Rostlinnými drogami (léčivými), které nám ji poskytují v ideální míře, jsou právě adaptogeny.

Pojmem *adaptogen* označujeme rostlinku, která umí harmonizovat organismus, přispívá k posílení imunity, k udržení rovnováhy vnitřního prostředí a k ochraně organismus před různými stresovými situacemi. A přitom všem má jen minimální nebo žádné nežádoucí účinky. Může to znít až neskutečně, ale je to opravdu tak.

### ZLATÝ KOŘEN - ROZCHODNICE RŮŽOVÁ (*Rhodiola rosea*)

**P**rvní adaptogen, který jsem kdy vyzkoušela, byla tahle zajímavá rostlinka rostoucí v chladných alpínských a subalpínských oblastech (až nad 3 000 m n.m.). Její kouzlo objevili pravděpodobně nejdříve v oblasti Altaje, a to již před více než 400 lety. Na Sibiři se dodnes traduje, že kdo pije rozchodnici, dožije se více než sta let.

U nás je tato rostlinka chráněná a vyskytuje se pouze velmi vzácně na horách, v Krkonoších a Hrubém Jeseníku.

Přezdívku *zlatý kořen* má díky svým vlastnostem, které jsou opravdu nad zlato. Druhé jméno, *růžová*, si vysloužila díky vůni oddenku, která připomíná růži.

Její oddenek obsahuje velké množství účinných látek, podobně jako kořen. Patří mezi ně flavonoidy, glykosidy, sacharidy, lipidy, proteiny, mangan, zinek, měď, silice, třísloviny, organické kyseliny a další.

Oddenek i kořen je nejlepší sbírat na podzim od minimálně tříletých rostlin.

Nicméně vzhledem k velmi vzácnému výskytu v přírodě je lepší a jednodušší variantou koupit si již kvalitní bylinný produkt. Ideální je forma tinktury nebo tobolek.



#### Účinný bojovník proti paradontóze

Rozchodnici můžeme zapojit i do léčby paradontózy. Ta probíhá pomocí přikládání obkladů z lihového extraktu na dásně po dobu 3-4 hodin denně nebo aplikace zředěného extraktu vodou v poměru 1 : 10 přímo na dásně.

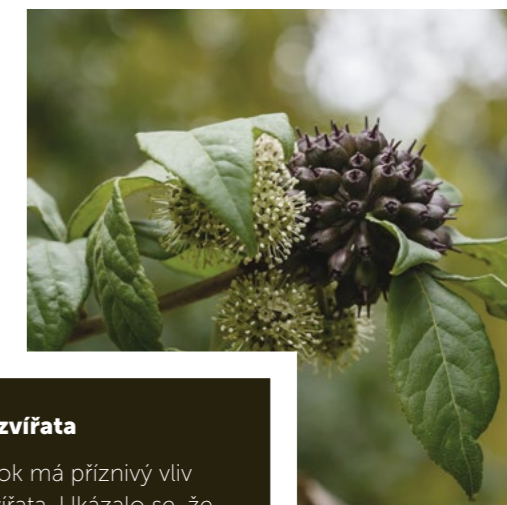
### SIBIŘSKÝ ŽENŠEN - ELEUTOROKOK OSTNITÝ (*Eleutherococcus senticosus*)

Tento zázračný keř je rozšířen hlavně ve východních oblastech Asie, v Rusku, Číně a Japonsku. V Rusku je pěstován ve velkém, aby byla pokryta celosvětová poptávka. Jen v Přímořském kraji zaujímají porosty eleutorokoku plochu okolo šesti milionů hektarů.

Tento nenáročný keř lze pěstovat i v našich podmínkách, na vlhčích stanovištích v dolinách a na svazích. Svými účinky je srovnatelný s těžko dostupným ženšenem pravým (*Panax ginseng*). Nejvíce účinných látek se nachází v kořenu a ideální doba sběru je v září. V kořenu, méně potom v listech, najdeme lipidy, silice, pryskyřice, flavonoidy, sacharidy a především glykosidy, které jsou nejvíce zodpovědné za adaptogenní vlastnosti eleutorokoku.

Tato rostlinka podporuje vylučování žláz s vnitřní sekrecí, stimuluje buněčný metabolismus, snižuje hladinu cukru v krvi, podporuje funkci centrální nervové soustavy, harmonizuje krevní tlak a složení krve, podporuje imunitní systém, sexuální aktivitu a má antibakteriální a protinádorový účinek. Rovněž u ní byla prokázána ochranná aktivita proti ozařování a snižování toxicity některých látek. Eleutorokok výrazně zvyšuje odolnost organismu proti stresovým situacím, jako je například pobyt v toxickém nebo jinak rizikovém prostředí. Dále zlepšuje celkovou kondici a výkonnost.

Tyto až zázračné vlastnosti s sebou navíc i během dlouhodobého užívání nepřinášejí žádné nežádoucí účinky. Ideální formou užití je opět tinktura.




#### Pro lidi i zvířata

Eleutorokok má příznivý vliv také na zvířata. Ukázalo se, že pokud se slepice krmí zrním s přidávkou tinktury z eleutorokoku, zvyšuje se jejich hmotnost a zároveň i množství snášených vajíček.

Rozchodnice urychluje rekonvalescenci, podporuje imunitu a funkci centrální nervové soustavy a zlepšuje paměť. Zajišťuje odolnost ve stresových situacích a tlumí projevy psychické zátěže. Má také detoxikační účinky, snižuje hladinu cukru v krvi, podporuje činnost štítné žlázy, chrání žaludek i jaterní tkáň a k tomu aktivuje regenerační schopnost jater. Zkrátka zlepšuje celkový psychický i fyzický stav a stimuluje organismus. Údajně působí i proti rakovině.

Rozchodnice se nemá užívat déle než tři měsíce a není vhodná pro kojící a těhotné ženy. Žádné nežádoucí vlastnosti při běžném užívání však nebyly pozorovány.

Přeji vám hodně sil, zdraví a pohody. A pokud na vás dopadá tíha zpráv z médií, spojte se s přírodou a hned vám bude lépe a veseleji. 

# LETĚM SVĚTEM ESTONSKEM

**text:** Zuzana Červenková, fyzioterapeutka Centra Paraple | **foto:** Archiv Zuzany a Petra Červenkových

Přemýšleli jste někdy nad tím, jestli je rehabilitační péče všude stejná? Co třeba v jedné z pobaltských zemí, v Estonsku? Myslím, že lidé se na ni někdy dívají s trochu negativním stereotypem jako na jednu z postsovětských republik. Ale úplně zbytečně. Péče v Estonsku je velmi kvalitní, i když trochu odlišná od té u nás.

**P**o ukončení magisterského studia jsem chtěla absolvovat pracovní stáž na některé z evropských klinik v rámci programu Erasmus+. Jedinou podmínkou bylo najít si sama pracoviště, které akceptuje mou žádost.

Věděla jsem, že chci navštívit spinální jednotku nebo specializované neurologické oddělení. Ale najít jedno z toho bylo doslova martyrium. Obeslala jsem mnoho pracovišť, nicméně kladná odpověď stále nepřicházela. Když už jsem myslela, že nikam nepojedu, přijali mou žádost v Estonsku. V zemi, o které jsem do té doby nevěděla v podstatě nic.

Potřebné dokumenty jsme vyjednali v rekordním čase a já se začala velice těšit.

Je to jedna z nejsilnějších zkušeností, která se mi dosud v životě naskytla a na kterou velmi ráda a často vzpomínám.

## REHABILITAČNÍ CENTRUM V HAAPSAU

V lázeňském městě Haapsalu jsem během podzimu 2018 strávila tři měsíce, konkrétně v tamním rehabilitačním centru Haapsalu Neurologiline Rehabilitatsioonikeskus (HNRK), které stojí přímo na břehu Baltského moře.

Centrum se dělí na tři části – dětskou neurologii, spinální jednotku a oddělení pro úrazy či poškození mozku. Ambulantně potom funguje klinika pro ortopedické pacienty.

V nemocnici působí multidisciplinární tým ve složení lékařů, fyzioterapeutů, ergoterapeutů, psychologů, sestry a ošetřovatelé, logopedi, maséři, a dokonce i protetik/ortotik.

Přítomnost protetik v týmu mě velmi zaujala, protože kooperace s ním byla velmi rychlá a ve spolupráci s ergoterapeutkami většinou dokázal během několika dní vyrobit kompenzační pomůcku na míru. Navíc děti se s ním mohly domlouvat třeba i na výběru barvy nebo vzoru své pomůcky tak, aby se jim líbilo ji nosit.

V přízemí budovy se nacházejí zdravotnické potřeby, kde si je kromě pořízení kompenzačních pomůcek a hygienických potřeb možné nechat zaměřit vozík.

Spinální oddělení se stará převážně o lidi s míšním poškozením, ale minoritně jsou zde hospitalizováni i pacienti s komplikovanějším výhřezem ploténky a podobně.

HNRK je vzhledem k rozloze a počtu obyvatel jediným zařízením svého druhu v Estonsku. Za kvalitní péči sem jako samoplátcí dojíždějí i lidé z Finska, Ruska nebo ostatních pobaltských států.

S ruskou menšinou, která je v Estonsku poměrně výrazně zastoupená, je to ale komplikované kvůli jazykové bariéře. Estonsky mluví většinou sporadicky.

Když už zmiňuji jazyk, tak samotná stáž probíhala hlavně v angličtině, ale využila jsem i základy ruštiny, kterou jsem před odjezdem poměrně pilovala.

O estonštinu, která je docela složitý jazyk, jsem se moc nepokoušela, protože například i tak mezinárodní slovo jako centrum se řekne *keskus*...

## PŘÍČINY POŠKOZENÍ MÍCHY V ESTONSKU

Úrazů míchy v Estonsku přibývá především kvůli autonehodám, motonehodám a skokům do vody.

## PROCES REHABILITACE SPINÁLNÍCH PACIENTŮ

V případě vzniku míšní léze na podkladě mechanismu úrazu probíhá spinální rehabilitace zhruba následovně. V nemocnici, kde pacienta operují zůstává nezbytnou dobu a potom má necelé dva roky na akutní rehabilitaci, kterou může čerpat v podstatě najednou intenzivně anebo si ji rozložit do oněch zhruba dvou let.

Vzhledem k malé rozloze Estonska je rehabilitační péče centralizovaná a pacienti ji většinu čerpá v různých dlouhých blocích právě v Haapsalu, mezi kterými jezdí domů „na návštěvu“. V HNRK dochází k nácviku soběstačnosti, jízdy na vozíku i jeho zaměření.

Během chronické fáze (nehledě na příčinu vzniku poškození míchy) jezdí spinální pacienti, podle pojištění, rehabilitovat 1–3x ročně na dvoutýdenní rekondiční pobyt.

Na každém pobytu si pacient určuje své rehabilitační cíle, kterých chce dosáhnout.

## REHABILITACE SPINÁLNÍCH PACIENTŮ

Náplň rehabilitace je opravdu pestrá. Pacienti na spinální jednotce mohou během dne absolvovat:

- individuální fyzioterapii (45 minut),
- ergoterapii,
- psychologii,
- vertikalizaci na stavěcím stole, lokomatu nebo v exoskeletonu (pokud fyzioterapeut sledá benefit vertikalizace s ohledem na pacientův rehabilitační cíl),
- fyzikální terapii,
- cvičení v posilovně, eventuálně i další pohybovou terapii,
- cvičení v bazénu (jako jednotlivec nebo v rámci skupiny), případně i s návštěvou sauny.

Posilovna je v HNRK plně vybavená bezbariérovými stroji. Na první návštěvu doprovodí pacienta fyzioterapeut a na automatizovanou kartu mu nahraje vybraný přístroj, počet opakování a zátěž. Pacient potom už jen vkládá kartu do konkrétního stroje a může začít cvičit.

Před nemocnicí je k dispozici i venkovní posilovna a bezbariérové hřiště pro děti na vozíku. Součástí areálu je také skill park pro nácvik jízdy v exteriéru se zaměřením na překážky nebo nerovnosti v terénu.

V rámci ergoterapie, které jsem měla rovněž možnost se účastnit, se místní terapeutka zaměřovala především na praktické zakázky, jako je oblékání, hygiena, přesuny či možnost využití ortéz atd. Ale často také s pacienty nacvičovala kognitivní dovednosti nebo trénovala jemnou motoriku pomocí mnoha výtvarných činností. A stejně jako u nás probíhaly i skupinové lekce vaření ve cvičné bezbariérové kuchyni.

## ZAHRANIČNÍ VS. ČESKÝ PŘÍSTUP

Tradiční česká fyzioterapie, při které se terapeuti pacientů/klientů hodně dotýkají, je velmi unikátní, v zahraničí je trendem spíše hands off rehabilitace a Estonsko není výjimkou, stejně tak komplexní pohled, o který se u nás snažíme.

Nicméně i přesto jsem překvapivě neměla pocit, že by pacienti v HNRK o něco přicházeli. Jenom to celé bylo trošku jiné a forma terapie byla někdy i trochu praktičtější pro běžný život.

Dále například není v Estonsku zvykem vyšetřovat pacienta ve spodním prádle. A jak už jsem zmiňovala, manuální kontakt, který je u nás často tím prvním nástrojem, který v terapii volíme, je pro Estonce většinou až poslední metodou, když je pacienta třeba navést. To samozřejmě neplatí pro protahování.

Pokud jde o prostorové zázemí, v HNRK se cvičí v jedné místnosti bez paravánů či zástěn. Pro mě jako terapeuta bylo těžší si v tomto případě uvědomit, že nejsem pod takovým drobnohledem, pod jakým se cítím. Výhodou kromě vzájemné inspirace to mělo například v tom, že když na sebe pacienti viděli, mnohdy se dokázali mezi sebou zábavně motivovat.

V tělocvičně se využívalo mnoho pomůcek a vybavení, bradla, klíny či různé úseče, nad vybranými lehátky byl umístěný Redcord system atd.

Pro mě bylo novinkou třeba to, že se celá terapie mohla odehrávat i na vertikalizačním stole nebo v balance traineru, pokud bylo vhodné cvičení zakomponovat do posturálně odlišné situace.

## JAK SE V ESTONSKU ŽIJE VOZÍČKÁŘŮM?

Nad touto otázkou jsme po internetu diskutovali s mým známým, Jako Steinem. Jako je po úrazu míchy v oblasti krční páteře patnáct let na vozíku. Žije v Tallinnu, pracuje v IT sféře a aktivně se snaží bojovat za práva a podporu vozíčkářů. Říká, že za poslední roky se toho změnilo k lepšímu hodně.

Co se dopravy týče, Tallinn je z téměř z 90 % bezbariérový. Většinou města vedou pruhy pro cyklisty, které mohou využívat i vozíčkáři. Vlaky (mimo chodem od české Škodovky) jsou sice bezbariérové, ale bohužel železniční trať nepokrývá celou zemi. Pro cestování mezi městy lze využít autobusy.



Cestu je ale třeba nahlásit společnosti předem a ta pak na dané lince vypraví speciální autobus.

Ve větších městech není pro vozíčkáře tak složité sehnat práci. V Tallinnu funguje i bezbariérová počítačová rekvalifikační škola, kde se po dobu studia dá také bydlet. Jako říkal, že záleží především na motivaci jednotlivce a chuti změnit svou situaci.

Kulturní vyžití jako kina nebo divadla jsou přístupné, některé sportovní stadiony také.

Pokud jde o aktivní sport, tak nad rugby, u nás tolik populárním, Jako kroutil hlavou. U nich vítězí florbal. Sám jej v Tallinnu hraje jednou týdně. Vzhledem k mořskému pobřeží, které lemuje velkou část země, je ve větších městech populární i plachtění. Ze sportů pro nás netradičních jmenoval ještě curling. Oblíbě se ale těší i tenis nebo boccia.

Mluvili jsme i o oblasti podpory a příspěvků. Na vozík se v Estonsku čeká podobně dlouho jako u nás a pacienti si na něj doplácí kolem 10 %. Aktuálně fungují i dotace na bezbariérové úpravy bydlení. Ale systém prý zatím není tak „ružový“, jak by měl a mohl být.

Z Jakova vyprávění mi přišlo zajímavé, že zde hraje velkou roli nejen podpora na celostátní úrovni, ale také na té lokální. V praxi to například znamená, že nárok na vozík hrazený státem má automaticky každý, ale například financování a montáž plošiny před domem řeší místní samospráva. Ta by měla jedinci pomoci i v tom, aby nezůstával izolovaný doma a aby v jeho městě docházelo k zásadnějším bezbariérovým úpravám. Vždy ale samozřejmě záleží na konkrétním okresu a jeho rozpočtu.

Na závěr našeho povídání jsme se nevyhnuli ani tématu koronavirové pandemie. Estonsko zatím (článek je psán začátkem listopadu) nemá tak raketový nárůst nakažených. Ale už během jarní vlny bylo pacientům doporučeno například odložit rehabilitační pobyt, pokud není nezbytně nutný. Nicméně pacienti se z rehabilitací omlouvají často sami, protože se bojí nákazy. Nošení roušek není povinné plošně, ve zdravotnických zařízeních potom podle aktuální situace. Tallinn v této době podporuje vozíčkáře také například kreditem na využívání taxi služeb po městě (aby nemuseli cestovat veřejnou dopravou a sahat na madla a zvonky).

## KRÁSNÝ, ALE TROCHU OPOMÍJENÝ KOUT ZEMĚ

Estonsko mě velmi uchvátilo. Jde o nejvyspělejší z pobaltských republik.

Podzimní příroda byla okouzující. Vůbec nevidilo, že průměrná nadmořská výška této země je asi 50 m n. m., takže tam nenajdete hory nebo alespoň kopce. Baltské moře, nekonečné lesy, rašeliště, mokřady a malebné ostrovy to plně vynahradily. Vesničky, a vůbec civilizace, jsou tam spíše příležitostným doplňkem. A to se mi moc líbilo.

Vedoucí fyzioterapeutka z nemocnice mi půjčila kolo, a tak jsem poměrně velkou část země prozkoumala na něm. Díky trajektu jsem se s ním dostala i na ostrovy.

Malý a řídko obydlený ostrov Vormsi s divokou přírodou a symbolickým majákem se stal mým nejoblíbenějším místem v celém Estonsku. Velkých měst vlastně v Estonsku není tolik - univerzitní Tartu, historické Viljandy, písčité Parnu, pochmurnější Narva a další. Všechna větší města jsou dostupná pohodlnými autobusy, ale pokud má člověk k dispozici auto, může po cestě zastavit v mnoha místních přírodních parcích se severským rázem krajiny.

Hlavní město Tallinn ležící na severním pobřeží je jedním z nejzajímavějších měst, které jsem v Evropě navštívila. Atmosférou je prostě jiné.

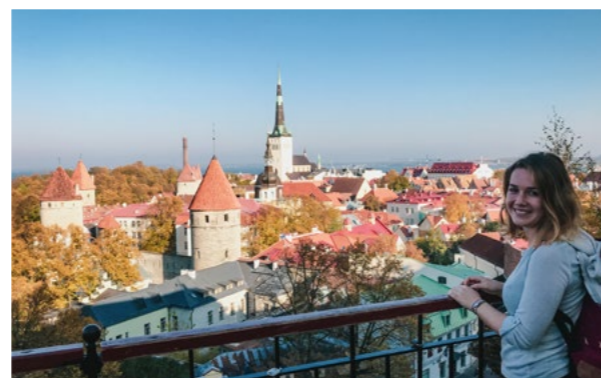
Je to poměrně malá přístavní metropole. Zajímavě se zde snoubí pozůstatky sovětského vlivu, snaha uchovat vlastní historii, ale i modernizovat. Historické centrum, součást UNESCO, je obehnané opevněním. Čítá mnoho strmých uliček (vlastně je to asi nejvyšší kopec, který jsem v Estonsku zdolala), historických budov, hanzovních domů a také kostel svatého Olafa neboli Oleviste kirik. Z jeho věže se dá dohlédnout skoro až do finských Helsinek.

Kousek od centra je moderní hipsterská čtvrť Telliskivi, která přetváří místní industriální komplex v místo plné uměleckých obchodů a zajímavých restaurací. Tramvají se dá odsud za několik minut dojet do nejseverozápadnější části Tallinnu, do čtvrti Kopli. Ta oproti centru kontrastuje svými zašlými dřevěnými domky a ikonickou obří budovou Technické univerzity.

Tallinn má zajímavé galerie, muzea, stojí za to navštívit i přístav Lennusadam, kde je v původních halách obrovská námořní expozice s možností prozkoumat skrz na skrz třeba ponorku.

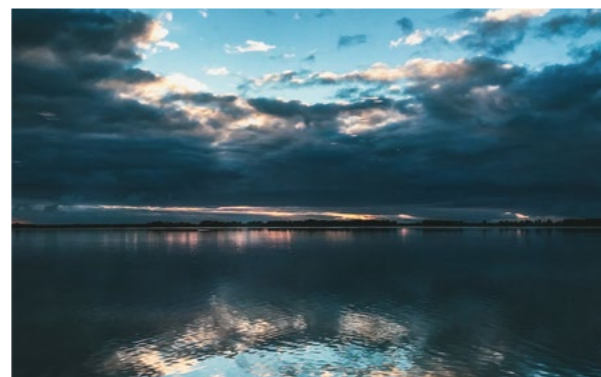
V zimě je centrum útulně nazdobené a nasvícené. Takže pokud už pro vás začíná být Staroměstské náměstí nebo vánoční Vídeň trochu okoukané, Tallinn a jeho trhy by mohly být zajímavou alternativou. Jako na správných trzích tu najdete výborný punč, pletené výrobky z místní ovčí vlny, dřevěné dekorace a mnoho dalšího.

Estonská kuchyně je poměrně pestrá. Typickými surovinami jsou maso, pohanka, brambory, řepa, kopr či zakysaná smetana. Výhodou je díky moři stálý přísun čerstvých ryb. Podobně jako Češi jsou i Estonci sběrači hub, ale rozhodně ne tolik vášnivými. Z tradičních sladkostí je nutností ochutnat *kohuke*, vynikající tvarohovou chlazenou tyčinku. Můj bratr jich během čtyřdenní návštěvy zvládl sníst zhruba čtyřicet, což byla meta, kterou jsem já nepokořila ani za celé tři měsíce.



### ESTONSKO...

- úředním jazykem je estonština, která má stejné kořeny jako finština
- populaci tvoří zhruba 1,3 milionu obyvatel
- rozloha je 45,5 tisíc km<sup>2</sup> (Česká republika je cca 1,7krát větší)
- země má více než 1 500 ostrovů
- platí se eurem



A jací jsou Estonci? Já je vnímám jako velmi přátelský, zdvořilý národ udržující si určitý odstup. S čímkoli poradit či cokoli zařídít nebyl problém. Ale volný čas rádi tráví v soukromí se svými rodinami.

Celý estonský „výlet“ pro mě byl jedinečnou pracovní i životní zkušeností. A přesto, že jsem zpočátku nevěděla o Estonsku téměř nic, nyní je mou srdeční záležitostí.

## A JEŠTĚ MALÁ EXKURZE PO HAAPSALU

Haapsalu je krásné poklidné městečko přímo u moře vzdálené necelé dvě hodiny autem od hlavního města Tallinn.

### MALÝ RYCHLOKURZ ESTONŠTINY

- vozík = ratastool
- nalevo/napravo = vasak/parem
- nádech/výdech = sisse/välja hingama
- je čas cvičit = kas on aeg trennimiseks
- terapie se mi líbila = mulle meeldis teraapia


Kolem pobřeží je vybudována nádherná promenáda a ulice v centru lemují historické dřevěné domečky s bohatým vyřezávaným zdobením.

Město má velmi zajímavou minulost. Na počátku 19. století místní lékař Carl Hunnius začal používat k léčbě revma místní bahno, které vytahovali z moře koně. Zpráva o úspěchu těchto procedur se rychle šířila a do města se začala sjíždět aristokracie ze Sankt-Petěrburgu.

Až do roku 1905, než zde byla vybudována železnice, připlouvala většina návštěvníků sanatoria po moři.

S každým rokem přibývalo rekreatantů a s nimi i peněz, které do místních lázní putovaly. Mohl se tak rozvinout lázeňský bahenní komplex, který byl v provozu do první světové války. Na jeho základech je dnes postaveno ono věhlasné rehabilitační centrum. Bahno se ale k léčbě již aktivně nevyužívá.

Ze známých osobností si Haapsalu oblíbil například skladatel Petr Iljič Čajkovskij, který zde složil i některá svá díla. Inspiroval jej především místní východ slunce a pozorování labutí. Na místě, kde údajně sedával, je dnes postavená lavička se zabudovaným reproduktorem, na kterou si můžete sednout a přehrát si jeho skladby nebo se dozvědět něco o jeho životě. A pro hudebníky je zde k dispozici i piano.

Dále v Haapsalu žila také Iloni Wikland, která byla dvorní ilustrátorkou švédské autorky Astrid Lindgren. U nás je ale díky ilustracím Heleny Zmatlíkové téměř neznámá. Iloni v Haapsalu vyrůstala se svou babičkou a dědou, ale během roku 1944 uprchla před válkou do Švédska. Lásky k Haapsalu se však objevuje v mnoha jejích dílech. V domě jejích prarodičů je dnes krásné muzeum věnované právě její tvorbě. 





## TELEREHABILITACE A DISTANČNÍ TERAPIE BUDOUCNOST NEBO SOUČASNOST?

**text:** Jakub Pětioký, náměstek pro rehabilitaci, vědu a výzkum Rehabilitačního ústavu Kladruby, fyzioterapeut, prezident České asociace pro robotiku, telemedicínu a kybernetiku | **foto:** archiv Jakuba Pětiokého

Jak to celé začalo? Projekt zavedení distanční terapie v Rehabilitačním ústavu Kladruby vznikl v roce 2019 pro klienty po poranění mozku, s velkou podporou duchovního otce projektu ředitele Josefa Hendrycha. Vytvořil se velmi rozsáhlý projekt, který vedl pro svou složitost k potřebě založení České asociace robotiky, telemedicíny a kybernetiky ARTAK, kde se sdružili odborníci z mnoha oblastí a organizací. Cílem bylo urychlení komunikace mezi odborníky a tím rychlejší uvedení do praxe.

### CO JE ARTAK

Česká asociace robotiky, telemedicíny a kybernetiky ARTAK si dala za cíl představit současné možnosti telemedicíny a distanční terapie, různé metodologické postupy a technologie dostupné v České republice pro pacienty po poškození mozku a s neurodegenerativním onemocněním.

Téma telemedicíny, telerehabilitace a distanční terapie již několik let silně rezonuje celým klinickým světem. Na začátku rozvoje telemedicíny mohl být tento nástup vnímán i jako módní trend. Postupem času, i díky technologickému vývoji, se telemedicína právem etablovala jako standardní součást klinického světa, zejména v akutní medicíně.

Tento fakt podporuje především měnící se demografická křivka stárnoucí populace se zachytem většího počtu budoucích pacientů vyžadujících zajištění zdravotní péče.

Náměstek pro rehabilitaci, vědu a výzkum Rehabilitačního ústavu Kladruby, fyzioterapeut, prezident České asociace pro robotiku, telemedicínu a kybernetiku Jakub Pětioký k tomu říká:

„Telerehabilitace a distanční terapie otevírají nové možnosti dlouhodobé systematické interprofesní rehabilitační a ošetrovatelské péče o pacienty v domácím i klinickém prostředí. Prakticky to pro pacienta znamená méně návštěv ambulancí a intenzivnější terapie.“

Příkladem může být situace propuštění klienta z intenzivní lůžkové rehabilitace do domácího prostředí, kdy se klient může ocitnout v terapeutickém vakuu – buď není terapie v místě bydliště dostupná, nebo chybí specialista, popř. musí dlouho čekat na termín specializované terapie.

Tato situace je mnohem závažnější, pokud klient nemůže na terapie docházet samostatně a je odkázán na pomoc druhé osoby. Pro překonání tohoto celosvětového problému, tj. zajištění dostupnosti péče o klienty v domácím prostředí, se již několik let vyvíjejí prostředky distanční terapie a telerehabilitace. Díky pokroku ve vývoji technologií, miniaturizace senzorů, zajištění stability a posílení přenosu dat a implementace internetu věcí [1] se současné prostředky pro poskytování distanční terapie v domácím prostředí výrazně zlevňují a stávají se dostupnějšími.“

### WWW.DISTANCNI-TERAPIE.CZ - PROJEKT REHABILITAČNÍHO ÚSTAVU KLADRUBY

S první vlnou pandemie Covid-19 a s potřebou zpřístupnit rehabilitaci těm, kteří zůstali v domácím prostředí bez možnosti cvičit, zahájili zaměstnanci Rehabilitačního ústavu Kladruby distanční terapii a telerehabilitaci, ve kterých pokračovali i při druhé vlně Covid-19.

Současně telerehabilitaci a distanční terapii stále zdokonalují a rozšiřují o nové terapeutické procedury.

Z původně nouzového vysílání se tak stala pravidelná terapeutická aktivita, která přináší odborné terapeutické on-line vedení do domácího prostředí.

Od konce jara do konce října letošního roku se do telerehabilitace a distanční terapie zapojilo 122 pacientů s různými diagnózami. Bylo administrováno 3 441 terapeutických jednotek s celkovou dobou zhlédnutí 1 147,6 hodin.

Více informací se můžete dozvědět na stránkách [www.distančni-terapie.cz](http://www.distančni-terapie.cz).

[1] Internet věcí (zkratka je IoT z angl. Internet of Things) je v informatice označení pro síť fyzických zařízení, vozidel, domácích spotřebičů a dalších zařízení vybavených elektronikou, softwarem, senzory, pohyblivými částmi a síťovou konektivitou. To vše těmito zařízeními umožňuje propojit se a vyměňovat si data. Každé z těchto zařízení je jasně identifikovatelné díky implementovanému výpočetnímu systému, přesto však je schopno pracovat samostatně v existující infrastruktuře internetu. ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com))



Vítejte pacient, milí příteli!

Aktuálně se množí dotazy na rehabilitaci pro prodloužené onemocnění Covid-19. Rozhodli jsme se proto připravit nové online cvičení právě pro post-covidové pacienty. Nový online rehabilitační program „COVID TERAPEUT“ je určen pro všechny, kteří si tento onemocněním prošli a přetrvávají v nich obtíže například se zadýcháváním, únavou, funkčními poruchami během běžných denních aktivit nebo se „pouze“ pracitím nechtí „se své kůži“.

Jde o cvičení speciálně vyvíjené pro potřeby pacientů po nemoci Covid-19 pod vedením odborným vedením terapeutů. Registrovat se můžete [www.distančni-terapie.cz](http://www.distančni-terapie.cz).

### Unikátní český projekt Mobilní telerehabilitační kontejner

ARTAK vyvinul a zkonstruoval historicky první Mobilní telerehabilitační kontejner na světě.

Díky tak zvanému internetu věcí umožňuje přiblížit rehabilitační pomoc co nejlíže potřebným osobám, aniž by nutně musely dojíždět kilometry daleko. Určená cvičení přitom probíhají on-line za dozoru rehabilitačního pracovníka.

Projektu Virtuální ambulance - Distanční terapie Rehabilitačního ústavu Kladruby, [www.distančni-terapie.cz](http://www.distančni-terapie.cz), bylo uděleno Čestné ocenění za mimořádný přínos digitálnímu zdravotnictví Czech DIGI@MED Award 2020.

Slavnostní předání cen vítězům proběhlo 1. prosince v Karolinu z rukou rektora Univerzity Karlovy profesora Tomáše Zimy



# INFEKCE MOČOVÝCH CEST A JAK NA NĚ

**text:** Ivana Kučerová, vedoucí ošetřovatelského úseku Centra Paraple

Problémy spojené se zhoršenou funkcí močových cest jsou stále jednou z nejobvyklejších příčin onemocnění klientů po poranění míchy. V současné době jsou v této oblasti nejčastější komplikací uroinfekce.

Možností vyprazdňování močového měchýře je u lidí s míšním poškozením několik – cévkování a vesicostomie (vyústění močové trubice na povrch dutiny břišní pro usnadnění cévkování), vyklepávání (reflexní metoda vyprazdňování močového měchýře), permanentní močový katétr a epicystostomie (permanentní močový katétr, který je zaveden dutinou břišní do močového měchýře).

Možnosti spontánního močení u osob s poraněním míchy jsou vzácné, vždy bývají spojené s mírným neurologickým nálezem.

Cévkování, jako způsob vyprazdňování moči, je u lidí s poškozením míchy velmi časté.

Jde o nejbezpečnější a nejdoporučovanější způsob vyprazdňování moči, který výrazně snižuje riziko urologických komplikací. Avšak bohužel ani při něm se nelze vzniku infekce zcela vyhnout.

Riziko infekce dolních močových cest je u lidí s poškozením míchy a při všech způsobech vyprazdňování moči poměrně významné, a proto je tak důležitá prevence a dodržování doporučených postupů!

Jaké jsou příznaky uroinfekce a jak si s nimi poradit, shrneme na následujících řádcích.



## PŘÍZNAKY UROINFEKCE

- zhoršení spasticity
  - pálení, řezání při močení
  - naléhavé a častější močení
  - zapáchající zkalená moč
  - úniky moči
  - neprůchodnost permanentního močového katétru nebo epicystostomie
  - rozvinutí autonomní dysreflexie – bolesti hlavy, křeče, pocení, zarudnutí ve tváři
- Pozn.: Většinou probíhá bez horečky, která bývá přítomná až u poškození ledvin.

## LÉČBA PŘI PRVNÍCH PŘÍZNACÍCH

- dodržovat dostatečný pitný režim – pit malé dávky, a to 200 ml/hod., celkově pak 2 l denně (vhodná je voda, slabé bylinné čaje a minerálky, dobré je omezit sladké a kyselé nápoje, alkohol a kávu)
- dodržovat pravidelné intervaly vyprazdňování močového měchýře
- snížit fyzickou zátěž
- užívat doplňky stravy (viz podpůrná léčba)
- dodržovat zásady správné hygieny

## PODPŮRNÁ LÉČBA

- vitamin C – 2 g dvakrát týdně
- brusinky (sušené nebo v tabletách)
- D – manóza – monosacharid, který se nachází např. v jablcích či hruškách a v opravdu účinném množství v přípravku Blokurima
- lichořeřišnice (tinktura nebo v tabletách)
- přirozená probiotika (jogurt a kvašené potraviny – např. zelí a okurky)
- vynechat dráždivá jídla (např. hodně kořeněná, citrusy, rajčata)
- potraviny obsahující polyfenoly (např. brusinkový džus, borůvky, káva bez kofeinu, černý čaj, hořká čokoláda)

Pozn.: Pokud potíže neustoupí a dojde ke zvýšení tělesné teploty, je třeba kontaktovat spinálního urologa kvůli vyšetření moči a případnému nasazení antibiotik.

## JAK FUNGUJE D-MANÓZA V MOČOVÝCH CESTÁCH?

D-manóza se vyskytuje v ovoci, ale jen v malém množství. Vědci však zjistili, že pokud se pravidelně podává ve velkých dávkách (2 g), jako je tomu i u přípravku Blokurima Uro+, pak se tento monosachrid přesouvá přímo do krve, odkud putuje k vyloučení do močových cest, kde působí na mikroorganismy.

Pracuje tak, že se naváže na povrch stěn močového měchýře a přemnožené nežádoucí mikroorganismy se tím pádem nemají kde uchytit a množit a odcházejí z těla přirozeně s močí. A s ní i tak nepříjemné potíže.

Blokurima Uro+ navíc obsahuje lyzát uropatogenní E. coli a extrakt z artyčoku. Je proto vhodná pro dlouhodobé užívání, zatímco „obyčejný“ přípravek Blokurima je spíše pro užívání v kratším a intenzivnějším režimu.

Velkou výhodou tohoto přípravku je to, že je čistě přírodní, a proto jej mohou užívat i těhotné a kojící ženy a děti od tří let.

## LÉČBA

- antibiotika dle citlivosti
- antipyretika
- klidový režim
- probiotika – lactobacily, Hylac forte

## Po vymizení příznaků nemoci je třeba dát organismu čas na rekonvalescenci.

Doporučujeme:

- minimálně dva týdny dodržovat klidový režim
- jíst vyváženou stravu bohatou na vlákninu
- pít dostatečné množství vhodných tekutin
- po dvou týdnech postupně zvyšovat fyzickou zátěž
- neprochladnout

## Prevence infekce močových cest obecně

- omezení příjmu cukrů ve stravě
- předcházení tepelným změnám
- konzumace ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vitamínu C a vitamínu C v tabletách

## Prevence infekce močových cest při cévkování a vesicostomii

- aseptický výkon (nesahat na katétr v místě, ve kterém bude umístěn do močových cest)
- používání močových cévek s jemným lubrikantem (zaručení pohodlného a hygienického cévkování)
- hygiena rukou a zevního genitálu před katetrizací
- pravidelné cévkování (tzn. při nucení na močení, cca 5–7 krát denně; nepřesahovat 400 ml moči v močovém měchýři)
- močový měchýř bez rezidua (katétr je vhodné postupně povytahovat, dokud moč nepřestane téct)
- pravidelné kontroly u spinálního urologa

## ZDROJE

Kříž, J., et al. Poranění míchy: Příčiny, důsledky, organizace péče. Praha: Galén 2019, 532 s. ISBN: 978-80-7492-424-8 <https://www.benu.cz/blokurima>

## OBRAŤTE SE NA NÁS

**text:** Monika Jedličková, sociální pracovnice Centra Paraple

Život s poškozenou míchou s sebou přináší mnoho změn v různých oblastech života a také mnoho nových situací, které člověk musí řešit.

Jedna z rychlých variant, jak se s námi klienti mohou spojit, je využití elektronické komunikace. Tímto způsobem je možné operativně vyřešit některé záležitosti. Proto jsme zřídili zvláštní e-mailovou schránku [poradenstvi@paraple.cz](mailto:poradenstvi@paraple.cz), kam mohou směřovat jednotlivé dotazy.

Na otázky, podle jejich povahy, vždy odpovídá konkrétní odborný poradce – sociální pracovník, psycholog, ergoterapeut, fyzioterapeut, pohybový terapeut nebo zdravotník.

Na zaslané dotazy se snažíme reagovat co nejrychleji, nejdéle však do patnácti dnů od doručení e-mailu.

Neváhejte se na nás kdykoli obrátit!



## Prevence infekce močových cest při zavedeném permanentním močovém katétru nebo epicystostomii

- pravidelné proplachy roztokem Suby G od B. Braun (předepisuje spinální urolog)
- výměna katétru po třech týdnech (na urologii) a výměna sběrných močových sáčků po třech dnech
- pravidelné aseptické ošetření v místě zavedení epicystostomie

## Prevence infekce močových cest při vyklepávání močového měchýře a spontánním močení

- kontrola, zda v močovém měchýři nezůstává reziduum
- absolvování pravidelných urologických kontrol a urodynamických vyšetření

Pozn.: Vyklepávání močového měchýře je rizikový způsob vyprazdňování a již více než deset let se nedoporučuje kvůli mnoha možným komplikacím.

## Máte dotazy k oblasti vyprazdňování moči, k uroinfekcím a k jejich předcházení?

Pak nás neváhejte kontaktovat na adrese [ivana.kucerova@paraple.cz](mailto:ivana.kucerova@paraple.cz) či telefonu 775 980 917.



# DOBŘE SE VYSPAT

## - JAK NA TO?

**text:** Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky Centra Paraple

Jdete spát, a nemůžete zabrat? Probouzíte se v noci? Ráno byste nejraději nevstávali, protože vám chybí energie? Usínáte během dne? Máte pocit, že vaše pozornost a paměť jsou čím dál horší? Tak právě pro vás je určený následující text.

Problémy se spánkem jsou u lidí s poraněním míchy daleko častější než u běžné populace. Seznámíme vás s různými druhy problémů spojenými s míšním poraněním, které ovlivňují kvalitu spánku. A také s tipy, jak spát dobře.

**N**a začátku je určitě důležité si říct, že nejste sami, kdo má takové trápení. Zlepšit spánek a jeho kvalitu je velký úkol. Ale uvidíte, že změny se dají dělat i postupnými krůčky. Motivací je, že už i o trochu lepší spánek přinese pozitivní efekt vašemu zdraví a celkové kvalitě života.

Důležité je najít sílu a chuť udělat změnu a začít!

### PROČ JE DOBRÉ SE POŘÁDNĚ VYSPAT

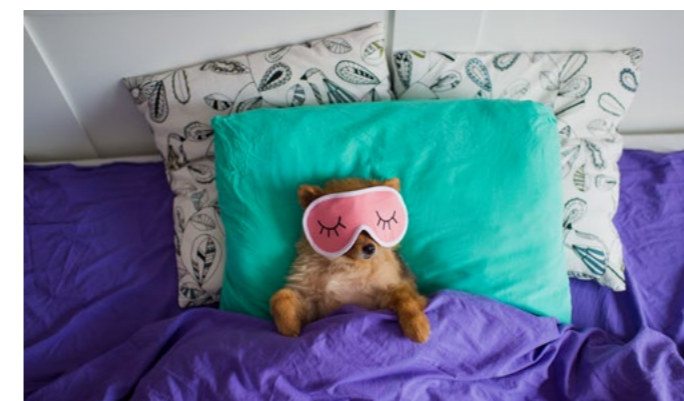
Dospělý člověk potřebuje spát 6-8 hodin denně. Průměrně tedy prospíme třetinu života. Spánek probíhá v různých spánkových fázích, které se během jednoho spánkového cyklu střídají. Hluboké fáze REM slouží spíše na obnovu sil psychických a NREM fáze pak spíše na obnovu těch fyzických.

Dostatek spánku je rozhodující pro zajištění optimálního celodenního fungování vašeho organismu. Člověk, který dlouhodobě nespí, strádá psychicky i fyzicky.

Na stav nevyspání se dá zvyknout a můžete se dál snažit „normálně“ fungovat, ale pravděpodobně se zhorší vaše výkonnost, kreativita a radost ze života. Možná si navýšíte počet šálků kávy nebo si vytvoříte návyk na jiné stimulanty. Můžete také ztratit vůli k dodržování zdravého životního stylu. Ale největším rizikem je určitě to, že vyčerpané tělo je oslabené a náchylnější k nemocem, jak akutním, tak chronickým.

Nedostatek spánku nebo nekvalitní spánek může vést k:

- spavosti během dne a mikrospánkům,
- zhoršení paměti a snížené výkonnosti,
- snížení pozornosti a zhoršenému rozhodování,
- zvýšení bolestí,
- depresi,
- přibývání na váze,
- nízké životní energii,
- snížené imunitě,
- kardiovaskulárním onemocněním.



### DRUHY PROBLÉMŮ SE SPÁNEM U LIDÍ S PORANĚNÍM MÍCHY

Mezi hlavní typy problémů spánku souvisejících s míšním poraněním patří poruchy cirkadiálního rytmu spánku, poruchy dýchání ve spánku známé jako spánková apnoe a nespavost.

#### Poruchy cirkadiálního rytmu

Váš cirkadiální rytmus (vnitřní hodiny vašeho těla), je biologický rytmus s periodou o délce přibližně 24 hodin (lat. *circa* = přibližně, *dies* = den). Jedná se o pravidelně se opakující změny fyziologických funkcí ovlivňující během dne energii např. tělesné teploty, sekrece hormonů, krevního tlaku apod.

Pokles denního světla vyvolá u lidí zvýšení hladiny hormonu melatoninu, který usnadňuje navození spánku. Proto se člověku lépe usíná v temné místnosti. U kvadruplegiků a vyšších paraplegiků je cirkadiální rytmus ovlivněn porušeným autonomním systémem, který právě ovlivňuje tvorbou melatoninu.

#### DOPORUČENÍ

Nastavení pravidelného rytmu spánku a probouzení je jednou z nejlepších věcí, které můžete udělat pro optimalizaci spánku. Chodte spát a vstávejte vždy ve stejný čas.

S podporou pravidelného cyklu spánku a bdění vám může pomoci také užívání doplňků či potravin s melatoninem.<sup>1</sup>



## Obstrukční spánková apnoe

Obstrukční spánková apnoe (OSA) je jednou ze stále častěji se vyskytujících poruch dýchání ve spánku.<sup>2</sup>

Dominantními příznaky jsou nadměrná denní spavost a únava, časté usínání během dne a snížená pracovní výkonnost a také chrápání, na které většinou upozorní někdo z členů domácnosti.

Jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů OSA je nadváha a obezita, která se vyskytuje u lidí s míšním poraněním častěji než u běžné populace. Tuk uložený v hrdle a dalších strukturách zužuje dýchací cesty tak, že nedochází k dostatečnému proudění vzduchu. Dojít může i k úplnému uzavření dýchacích cest a pak k nedostatečnému okysličování a vzniku tzv. apnoické pauzy, kdy se tělo v podstatě dusí. Díky život ochraňujícím mechanismům pak dochází k prudkému nádechu - typickému zachrápání provázenému krátkým probuzením, které člověk ani nevnímá.

Četnost apnoických pauz vede k nedostatečnému okysličování mozku, které může mít z dlouhodobého hlediska za následek zhoršení koncentrace, paměti a celkově nedostatečný průběh regeneračních procesů.

S míšním poraněním může souviset i porucha inervace pomocných dýchacích svalů a někdy i bránice. Tato porucha se může ve spánku zhoršovat celkovou relaxací svalů. Propojení OSA s dechovými problémy může stav ještě komplikovat.

Další komplikací může být také zduření sliznice horních cest dýchacích, zvýšení viskozity hlenu a následně zmenšení průchodu dýchacích cest. Tyto symptomy jsou spojeny též s autonomní poruchou.

Je prokázáno, že medikace, hlavně léky na snížení spasticity a opiáty, mohou OSA a nespavost výrazně podpořit.

### DOPORUČENÍ

S podezřením na OSA můžete kontaktovat také pracovníky Centra Paraple, nejlépe během pobytu. Můžeme vás screeningově vyšetřit.

Nebo můžete rovnou kontaktovat spánkovou laboratoř a zde absolvovat noční vyšetření. Některé spánkové laboratoře umožňují i vyšetření v domácím prostředí.

Podle výsledku vyšetření se pak nastavuje vhodná terapie. Nejčastějším řešením je využití zařízení s nepřetržitým přetlakem dýchacích cest (CPAP, BPAP) nebo ústních korektorů, které jsou vhodné u klientů s menším výskytem apnoických pauz.

## Nespavost

Nespavost je dlouhodobá porucha spánku, která se vyznačuje obtížným a zdlouhavým usínáním nebo probouzením během noci.

S přibývajícím věkem je její výskyt častější (ale potřeba spánku menší).

Mnoho druhotných komplikací souvisejících s poraněním míchy může způsobit právě nespavost.

### Jaké faktory podporují nespavost po poranění míchy?

#### Změny fyziologického kolísání teploty

Porucha kolísání teploty má vliv na spánek a opět souvisí s poruchou autonomního systému. Normálně (fyziologicky) je teplota těla nejvyšší v pozdních odpoledních hodinách, kolem čtvrté ranní klesá na minimum a před probuzením opět stoupá.

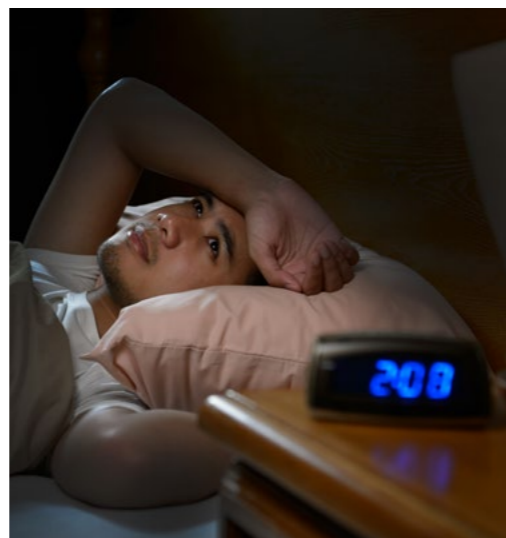
Porušení fyziologického rytmu snižování teploty v noci souvisí s poruchou autonomního systému a může negativně ovlivnit kvalitu spánku osob s míšní lézí.

### DOPORUČENÍ

Není jich bohužel mnoho.

Jestli vám je v noci chladno, mějte blízko postele další deky, využijte i ty zahřívací, noste kvalitní vlněné pyžamo a ponožky.

Jestli je vám naopak horko, použijte rozprašovač nebo mějte v blízkosti postele mokrý ručník.



## CO DALŠÍHO OVLIVŇUJE KVALITU SPÁNKU

### Nedostatek pohybu a aktivity

Nedostatek pravidelného pohybu vede ke snížení kondice, zvýšení bolestí, zhoršení nálady a kvality spánku. Vlastně nejedete spát dostatečně unaveni.

### DOPORUČENÍ:

Snažte se být aktivní po celý den, plánujte si pohybové aktivity, vymyslete si svůj pravidelný režim.

Pokud máte problém s usínáním, snažte se nespát během dne. Pokud potřebujete, jen si krátce odpočíte.

### Bolest

Většina osob s poraněním míchy trpí nějakou chronickou bolestí. Ta se může ozývat i v noci a nenechat vás v klidu spát. Bohužel funguje i smyčka, že čím hůře spíte, tím máte větší bolest.<sup>3</sup>

### DOPORUČENÍ:

Pokud víte, jak vaši bolest (vzniklou např. dlouhodobým sezením a nedostatkem pohybu, nevhodnou matrací, z nevhodného stravování atd.) ovlivnit, udělejte to.

Pokud bolest ovlivnit nemůžete, konzultujte ji s odborníky, kteří nasadí odpovídající léčbu.

### Polohování

Dalším specifickým osob s míšním poraněním je potřeba pravidelného nočního polohování, aby se předcházelo vzniku otlaků.

### DOPORUČENÍ:

Je dobré plánovat dobu polohování tak, aby co nejvíce kopírovala spánkový rytmus, a tak vznikalo co nejméně přerušování spánku.

Pro kvalitní spánek je také důležitá zdravotní matrace.

### Noční močení

U tetraplegiků je produkce moči během dne (vsedě) snížená. Večer, v poloze vleže, dochází k rozložení tekutiny, zvýše-

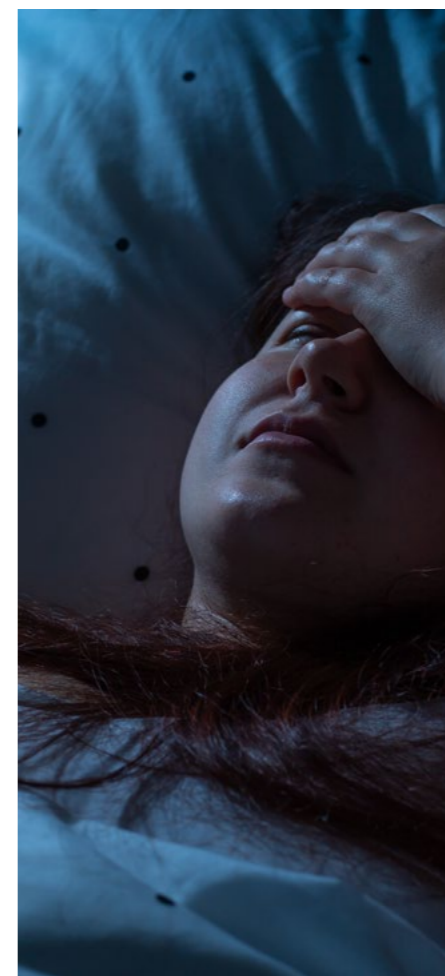
nému objemu krve v oběhu, zvýšení tlaku a poklesu antidiuretického (snižujícího tvorbu moči) hormonu.

Tento mechanismus zapříčiňuje zvýšené noční močení. Zvýšený odchod moči může mít navíc významnou spojitost s ranními hypotenzemi, které komplikují vstávání a celkové fungování během kde.

### DOPORUČENÍ:

Zvýšené noční močení je třeba řešit cévkováním. Zadržování moči může způsobovat autonomní dysreflexii!

Pokud máte pocit, že vás noční močení omezuje příliš nebo máte výrazné ranní hypotenze, konzultujte tento problém s urologem nebo se obraťte na příslušnou spinální jednotku.



### Úzkosti a další psychické nepohody

U mnoha lidí po poranění míchy se objevují noční úzkosti a další psychické nepohody.

### DOPORUČENÍ:

Pomoci vám mohou běžné relaxační techniky - s imaginací, dýcháním atd.<sup>4</sup>

Neřešte životní problémy a konflikty před spaním.

Pokud si s úzkostí nevíte rady, kontaktujte psychologa, který vám může pomoci tyto nepříjemné stavy zvládat. Noční můry nebo extrémně živé sny mohou být následkem prožití těžkého traumatu, řešení s psychologem je tedy na místě.

### Stravování a pití

Složení jídelníčku se odráží i na kvalitě vašeho spánku.

### DOPORUČENÍ:

Snažte se jíst vyváženou stravu. Důležité je nepřibírat, protože nadváha a obezita přináší vyšší pravděpodobnost výskytu OSA.

Jezte pravidelně a nejpozději tři hodiny před spaním. Před spaním jezte lehká jídla.

Pokud máte před spaním hlad, snězte lehké občerstvení, které zahrnuje celozrnné pečivo a kaše, ořechy, mořské ryby apod.

Vyhňte se konzumaci potravin, které jsou příliš mastné, sladké nebo kořeněné. Náročná trávení může narušit váš spánkový cyklus.

Vhodná je také úprava pitného režimu. Vhodné je nepít velké množství tekutin na noc a tím zabránit častějšímu vyprazdňování. Pijte pravidelně během dne, nejlépe v dopoledních hodinách. Ideální příjem tekutin je 200 ml/hod.

### ZAJÍMAVOST

Obecně by lidé měli večer konzumovat potraviny, které mají zvýšený obsah aminokyseliny tryptofan. Z této látky naše tělo, mimo jiné, vyrábí hormony serotonin (označovaný jako hormon dobré nálady) a melatonin, který reguluje lidské biorytmy, včetně spánku.

Na tryptofan jsou bohaté zejména banány, krůtí maso, ryby a plody moře, mléčné výrobky nebo třeba oříšky a mandle.

## Stimulanty

Nikotin, alkohol a kofein mohou mít na spánek negativní účinky. Odstranění nebo alespoň omezení příjmu těchto látek nebo jejich konzumace pouze v určitých denních dobách je pro spánek podstatné.

Nikotin, i když se často používá k „relaxaci“, je také stimulantem. Jeho stimulační účinky většinou pocházejí z uvolňování dopaminu, který nejen zlepšuje náladu, ale i zvyšuje srdeční frekvenci a krevní tlak a také hladinu cukru v krvi. Proto není dobrým pomocníkem pro nastavení dobrého spánku.

Alkohol sice funguje jako sedativum, ale přesto váš spánkový cyklus ovlivňuje negativně.

Vyhňte se mu v pozdějších večerních hodinách a těsně před spaním.

Navíc alkohol také může ovlivňovat účinky různých léků a tím negativně ovlivňovat spánek. Vždy se ptejte svého lékaře, zda je možné kombinovat vaši medikaci s užíváním alkoholu.

Asi nejobvyklejším stimulantem je kofein v kávě a čaji. Pokud se chcete dobře vyspat, pak je docela dobrým pravidlem „žádný kofein po 16. hodině.“

## Věk

Nespavost může nastupovat i s tím, jak stáráme. Pravděpodobně za to může uvolňování menšího množství spánkového hormonu melatoninu.

## DOPORUČENÍ

I když stárnutí nemůžeme zastavit, můžeme se snažit být co nejzdravější.

Udržujte se v kondici a jezte zdravě. Také užívání doplňků s melatoninem vám může pomoci podpořit pravidelný cyklus spánku a bdění.

## Prostředí

Vnější faktory jako hluk, osvětlení a pohodlí mohou výrazně ovlivnit kvalitu vašeho spánku.

## DOPORUČENÍ

Bez ohledu na to, kde spíte, optimalizujte okolní prostředí. Faktory, které ovlivňují spánek, jsou například teplota, světlo a hluk.

Lépe se většinou spí v chladnějších místnostech. Vypněte všechna světla a zatemněte si

okna. Spěte v tichu nebo si v případě potřeby dejte do uší špunty.

## Televize, počítač, telefon

Televize, počítače a chytré telefony ovlivňují spánek hned na několika různých úrovních.

Sledování televize nebo chatování s přáteli vyžaduje, abyste se aktivně účastnili tak, že věnujete pozornost tomu, co se děje. Tím se ale vaše mysl neustále stimuluje místo toho, aby začala relaxovat.

Dalším důvodem včasného odpojení před spaním je to, že modré světlo obrazovek ovlivňuje tvorbu spánkového hormonu melatoninu v mozku. Melatonin je chemická látka, která říká vašemu tělu, aby šlo spát. Vyrábí se na základě přirozeného cyklu světla a tmy. Modré světlo, které vyzařuje obrazovka, může vašemu mozku signalizovat, že je stále „den“ a zpozdí tak vyslání melatoninu, který potřebujete, aby bylo vaše tělo připraveno ke spánku.

## DOPORUČENÍ

Odpojení je nejlepší zhruba dvě hodiny před tím, než začnete usínat.

Ve večerních hodinách je také vhodné si pro optimalizaci světla nainstalovat na přístroje filtry, které jsou součástí mobilních či počítačových aplikací (např. f.lux), nebo využít brýle s červeným filtrem.


## SLOVO ZÁVĚREM

Příprava na dobrý spánek je celoživotní proces založený na harmonizaci těla a okolního prostředí.

Obecně lze problémy se spánkem lidí po poranění míchy řešit úpravou denního rytmu, pravidelnou fyzickou aktivitou, zdravou výživou, zlepšením psychiky, řešením zdravotních problémů (bolest, vyprazdňování) a úpravou okolního prostředí.

Poruchy dýchání ve spánku je dobré řešit ve spánkových laboratořích, aby se odborně zajistilo stabilní dýchání během celé noci. OSA jsme schopni orientačně zjistit i při pobytu v Centru Paraple.

Doufám, že vás alespoň některé doporučení oslovilo a podpoří vás na cestě za změnou.

Věřte, že není nic sladšího než kvalitní spánek. Přeji vám dobrou noc! 



## TIP PRO VÁS

Pokud se rozhodnete vybrat si cestu dobrého spánku, pak možná není od věci vést si něco jako spánkový deník, abyste věděli, zda zvolená opatření mají účinnost.

Když se vám totiž začne spát lépe, na fázi před zlepšením poměrně rychle zapomenete a opatření, která jste dosud přijali se vám pak někdy mohou zdát jako nedostatečná.

Nečekejte, že se vám podaří odstranit všechny problémy způsobující zhoršenou kvalitu spánku během krátké doby. Je to většinou dlouhodobý proces.

Potřebujete konzultovat kvalitu svého spánku? Obratete se na Lenku Honzátkovou - lenka.honzatkova@paraple.cz.

## ZDROJE

KŘÍŽ, Jiří, a et al. Poranění míchy. 1. vyd. Praha: Galén, 2019, 532 s. ISBN 9788074924248  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5102283>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2848672>  
<https://www.paraple.cz/zkusenosti/telo/spanek/obstrukcni-spankova-apnoe-onemocneni-ktere-si-nechceme-pripustit/>  
<https://www.paraple.cz/zkusenosti/telo/zdravy-zivotni-styl/co-je-nejsladsi-nasvetle-spanek/>  
[http://sci.washington.edu/info/newsletters/articles/09\\_sum\\_aging&sleep.asp](http://sci.washington.edu/info/newsletters/articles/09_sum_aging&sleep.asp)  
<https://www.flintrehab.com/2019/spinal-cord-injury-sleep-problems/>  
<https://www.paraple.cz/zkusenosti/telo/bolest/spasticita-po-poraneni-michy/>

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=KPRfsNRYjko>,  
[https://www.youtube.com/watch?v=tvZ\\_Um6i1wQ&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=tvZ_Um6i1wQ&t=5s)

# BYLINKY PRO LEPŠÍ SPÁNEK

text: Petra Hloušková, všeobecná sestra Centra Paraple

Kvalitu spánku můžete příznivě ovlivnit i užíváním bylin, a to především ve formě čajů či kapek. Vždy je ale třeba myslet na to, že bylinky jsou pouze podpůrným prostředkem. Důležité je odstranění příčin nespavosti, dodržování dobré spánkové hygieny a zklidnění těla i mysli.



Nápoje pro lepší pohodu a spánek


### Koktejl na dobrou noc

Ve sklenici teplého mléka smícháme 2 lžičky valeriánských kapek a 1 lžící medu. Pijeme před spaním.

### Uklidňující čaj

Smícháme 1 díl meduňky, 1 díl máty, 1 díl květu černého bezu a 1 díl heřmánku. Tři lžičky směsi přelijeme 3 dcl vroucí vody a 10 minut louhujeme. Užíváme 3 x denně.

### Čaj proti nespavosti

Smícháme 1 díl ovsy, 1 díl meduňky, 1 díl máty a 1 díl heřmánku. Dvě lžičky směsi přelijeme 2 dcl horké vody. Užíváme před spaním. 

Nápoje pro podporu dobrého spánku se připravují z jednotlivých bylinek nebo z jejich směsí. Vhodných bylin přispívajících k uvolnění a snížení napětí je celá řada, například kozlík lékařský, levandule lékařská, meduňka lékařská, oves setý, chmel otáčivý, heřmánek pravý..

Ale i při užívání bylin je třeba mít se na pozoru. Třeba třezalka tečkovaná, která se též doporučuje při nespavosti, může snižovat účinek některých léků, například antikoncepce, warfarinu, antidepresiv a dalších. Proto je vždy dobré se před začátkem jejich užívání poradit s lékařem či lékárníkem.

### Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*)

- užívá se oddenek s kořený
- používá se k léčbě nespavosti, celkovému zklidnění nervové soustavy, při bolestech hlavy či neurózách
- užívá se krátkodobě a pouze při potřebě
- nedoporučuje se v těhotenství a během kojení
- dá se zakoupit i jako valeriánské (též baldriánské) kapky

### Oves setý (*Avena sativa*)

- užívá se plod
- působí jako sedativum a podpůrný prostředek při nervovém vypětí a únavě

### Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)

- používá se nať a list
- má zklidňující účinek na celý organismus

### Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*)

- používá se květ a nať
- má celkově zklidňující účinky, působí jako sedativum, užívá se při stresu a nespavosti
- nedoporučuje se užívat dlouhodobě a během těhotenství a kojení

## ZDROJE

[https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99ezalka\\_t%C4%8Dkovan%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99ezalka_t%C4%8Dkovan%C3%A1)  
<https://www.dobry-spanek.cz/napsali-o-nas/nespite-zkuste-bylinky-167>  
Naše nejlepší bylinky - Dionýz Dugas  
100 českých léčivých rostlin - František Hermann

# JSME NA JÍDLE ZÁVISLÍ?

**text:** Aneta Sadílková, nutriční terapeutka, 3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Jídlo sehrává v našich životech důležitou roli. Bez potravy a tekutin nelze žít. Ale důvodem, proč jíme, není pouze uspokojení biologické potřeby přijímat energii a živiny pro přežití a růst organismu. Často jíme z důvodů společenských (když je příležitost) či psychických (když je nám dobře nebo se naopak cítíme špatně). Jíme, když nás něco bolí, nebo prostě proto, že dostaneme na něco chuť. Mělo by platit, že „jíme, abychom žili“, a ne že „žijeme, abychom jedli“.



## ZÁVISLOST NA JÍDLE JAKO DIAGNÓZA

**Z**ávislost na jídle či konkrétních potravinách je skutečnou nemocí a patří mezi tzv. nelátkové závislosti. Jedná se o specifickou skupinu závislostí. U člověka s tímto typem závislosti se objevuje většina příznaků závislostního chování, kdy ale není užívána žádná látka, která byla popsána jako návyková (alkohol, drogy apod.).

Jedná se o psychickou závislost, při které na počátku dojde ke změně prožívání člověka na základě příjemného prožitku, který souvisí s určitou činností. Postupně se vyvíjí neodolatelná touha po opakování chování, které směřuje k danému příjemnému prožitku. Takový člověk se přestává ovládat a pokračuje v závislostním chování i přesto, že postupně narůstají jeho nepříjemné důsledky.

Lidé o sobě často s nadsázkou prohlašují, že jsou závislí například na sladkostech nebo na konkrétních potravinách jako je čokoláda, chipsy či jiné pochutiny. Pojem *závislost* je třeba užívat s rozmyslem, protože ve většině případů se (naštěstí) o závislost nejedná. Například to, že každý den dostáváte odpoledne chuť na něco sladkého, ještě rozhodně není závislost. Opatrnost je však na místě. Všimnete-li si například, že se žádný den neobejdete bez slazených nápojů či sladkostí (i když byste rádi) nebo že každou nepříjemnou situaci v práci řešíte kouskem čokolády takzvaně *na uklidnění*, může to být do budoucna problém, který se projeví nejen na váze.

Závislost na jídle je nekontrolovatelná touha jíst s následkem vysokého příjmu energie. Tato porucha je nejčastěji spojená s příjmem potravin bohatých na tuky, cukry a sůl, tedy těch průmyslově zpracovaných. Konzumace těchto potravin přináší okamžité uspokojení, proto vzniká tendence toto chování opakovat, až se postupně stane zvykem (návykem) i navzdory případným negativním následkům. Při této poruše se vyskytují příznaky charakteristické pro závislé chování - nadměrné zaujetí jídlem, ztráta kontroly nad jídelním chováním, zvyšování množství konzumované stravy, neodolatelná chuť na slané či sladké tučné potraviny, opakovaná konzumace těchto potravin i navzdory snaze regulovat svůj jídelníček a upřednostňování konzumace dané potraviny například před trávením času se svými blízkými.

Problémy plynoucí z opakované a nadměrné konzumace „návykových“ potravin mohou být různé fyzické, zdravotní a psychické obtíže. Závislost na jídle může (ale nemusí) být spojena s nadváhou či obezitou, často se však týká i štíhlých lidí.

## KTERÝCH POTRAVIN SE MÁME OBÁVAT?

Výzkumy dokazují, že častá konzumace průmyslově zpracovaných potravin s vysokým obsahem tuku, cukru či soli může vyvolat závislost. Tyto složky stravy působí na náš mozek a nervovou soustavu, kde vyvolávají libé pocity, na kterých se organismus může stát závislým s následným vyžadováním jejich stále vyšší dávky.

Po vysazení se objevují abstinenční příznaky velmi podobné těm, které jsou pozorovány po odnětí drog, například nervozita, třes či úzkost.

### CUKR

Často tak bývají označovány všechny druhy sacharidů, což není správné. Jako „cukry“ bychom měli nazývat pouze jednoduché sacharidy, především sacharózu (řepný cukr), který bývá přidáván do průmyslově zpracovaných potravin sladké chuti.

Konzumace potravin s vysokým obsahem cukrů vede k rychlému vzestupu hladiny cukru v krvi po jídle a následně k rychlému poklesu, což vede k potřebě příjmu dalšího cukru. Tím se přispívá ke vzniku „závislosti“ na sladkých potravinách.

Naproti tomu potraviny s obsahem složených sacharidů (škrobů) jsou tím správným zdrojem energie pro organismus, protože jsou v trávicím traktu zpracovávány pozvolna a nevedou k tak prudkému vzestupu hladiny cukru v krvi. Jsou to obiloviny (ovesné a jiné vločky) a výrobky z mouky (běžné pečivo), brambory, luštěniny, rýže apod.

### SŮL

Sůl neboli chlorid sodný se používá k dochucování potravin a pokrmů. Lidský organismus sůl pro svou správnou funkci potřebuje, ale větší množství mu může z dlouhodobého hlediska škodit (např. vysoký krevní tlak a onemocnění srdce a cév).

Sůl zvyšuje chuť k jídlu, urychluje trávení, umožňuje lépe strávit i velmi tučné jídlo. To je důvod, proč jsou pokrmy v provozovnách rychlého občerstvení tolik slané – zákazník má díky tomu potřebu sníst větší množství a nečiní mu to navíc žádné trávicí obtíže.



## TUK

Mezi základní živiny patří i tuky. Pro fungování organismu jsou nezbytné a jsou také zásobním zdrojem energie. Nadměrný příjem tuků ale vede k nárůstu hmotnosti a dalším zdravotním důsledkům (např. vysoký cholesterol).

Lidskému organismu škodí především vysoký příjem tzv. nasycených tuků (např. červené maso a tučné výrobky z masa, smetana, máslo, tučné mléčné výrobky, ale také kokosový, palmový a palmojádrový tuk).

Tuk ve stravě slouží jako rozpouštědlo chuti a vytváří příjemnou texturu, proto jsou to právě tučné potraviny (slané i sladké), na kterých může vzniknout závislost.

## ALKOHOL

Alkohol sice nebývá přidáván do potravin, zato je často konzumován spolu s jídlem. Alkohol zvyšuje chuť k jídlu a při jeho konzumaci navíc ztrácíme zábrany. Snáze tak podléháme chuti na slané či sladké potraviny a pochutiny (tučné slané sýry, uzeniny, chipsy, solené ořechy, moučnický atd.). Tímto mechanismem může alkohol rovněž přispět ke vzniku závislosti na jídle. A hrozí samozřejmě i vznik závislosti na alkoholu samotném.

## PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY

Pro současnou západní společnost je typická konzumace chuťově výrazných potravin a pokrmů. Tyto potraviny vyhledáváme, protože nám chutnají a není obtížné je získat, protože jejich nabídka je velká a značný je i vliv reklamy.

Jedná se o potraviny průmyslově zpracované, nazývané také jako terciárně zpracované či ultrazpracované. Jsou vyrobené průmyslovým zpracováním potravinových surovin za účelem zjednodušit a zlevnit jejich výrobu, skladování, přípravu a zároveň upravit jejich chuť. Ultrazpracované potraviny obsahují velké množství energie, přidaných cukrů, nekvalitních tuků, soli, ale také potravinářských přídatných látek (aditiv, tzv. éček). Kvůli obsahu těchto složek jsou spojovány nejen se vznikem tzv. civilizačních onemocnění (obezita, cukrovka 2. typu, kardiovaskulární onemocnění, rakovina), ale také se vznikem závislosti na jídle.

### ULTRAZPRACOVANÉ POTRAVINY:

- Suroviny na jejich výrobu prošly celou řadou procesů, při kterých jsou upraveny nebo rozloženy a následně použity k vytvoření nových výrobků ke konzumaci.
- V důsledku zmíněných procesů ztrácejí vitamíny a minerální látky, antioxidanty či vlákninu, tedy svou výživovou hodnotu a představují tzv. prázdné kalorie.
- Mají dlouhou trvanlivost.
- Lze je rychle a jednoduše konzumovat.
- Jsou chuťově výrazné.

## JE ŘEŠENÍM ABSTINENCE?

Zcela abstinovat od jídla je nemožné. Je ale možné vynechat nebo významně omezit potraviny vysoce průmyslově zpracované, které náš organismus k ničemu nepotřebuje, nepřiměřeně ho zatěžují a které mohou kromě závislosti způsobit i velké zdravotní problémy.

Jedinou udržitelnou cestou je regulovat konzumaci průmyslově zpracovaných potravin. Jedině tím lze dosáhnout snížení rizika rozvoje obezity, onemocnění srdce a cév, rakoviny a dalších zdravotních problémů zkracujících život a snižujících jeho kvalitu.

Velký význam má toto opatření u dětí, které si své stravovací návyky tvoří v prvních letech života. Ideální je být svému dítěti dobrým příkladem!

## LZE VŮBEC JÍST ZDRAVĚ?

Máte pocit, že v dnešní době není možné stravovat se zdravě? Že všechny potraviny v obchodě jsou „špatné“ a obsahují velké množství škodlivých látek?

Není třeba panikařit, zase tak beznadějně to není. Přesto, že je nabídka průmyslově zpracovaných potravin ohromná a je navíc podporována reklamou, stále máme na trhu dostupné potraviny, které jsou pro náš organismus prospěšné a mají vysokou výživovou hodnotu.

Jedná se o potraviny nezpracované a tzv. primárně a sekundárně zpracované. Ty mají tvořit 90 % našeho jídelníčku. Pokud zbylých 10 % vyplníme méně zdravými „chuťovkami“, je to v pořádku a zdravotních problémů se nemusíme příliš obávat. <sup>CP</sup>



### ANETA SADÍLKOVÁ

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

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

## NEZPRACOVANÉ POTRAVINY

- Ovoce a zelenina
- Čerstvé houby, žampiony
- Brambory
- Luštěniny
- Obiloviny, ovesné vločky
- Maso, ryby
- Vejce
- Mléko
- Smetana
- Ořechy a semena

## PRIMÁRNĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY

Studené či tepelně zpracované (vařením, pečením apod.) čerstvé suroviny (zelenina, maso, mléko, vejce, luštěniny, ovesné vločky, brambory, ořechy apod.).

## SEKUNDÁRNĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY

Kysané mléčné výrobky a sýry (zpracované mléko), máslo (zpracovaná smetana), kysané zelí, nakládaná zelenina (zpracovaná zelenina), ovocná marmeláda, kompot nebo víno (zpracované ovoce), čerstvý chléb (zpracované obiloviny) apod.

### Příklad denního jídelníčku s převahou čerstvých průmyslově nezpracovaných potravin

Energetický příjem: 7 000 kJ (200 g sacharidů, 88 g bílkovin, 61 g tuků, 25 g vlákniny)

#### Snídaně

Ovesná kaše (60 g ovesných vloček, 250 ml polotučného mléka, 100 g hroznového vína, 10 g vlašských ořechů, lžička medu, skořice) – 2 100 kJ

#### Oběd

Vepřová panenka na žampionech s cuketou a rýží (150 g vepřové panenky, 50 g žampionů, 150 g cukety, 10 ml řepkového oleje, 200 g vařené rýže) – 2 100 kJ

#### Svačina

Jogurt s chia semínky a borůvkami (150 g bílého jogurtu se 3 % tuku, 5 g chia semínek, 50 g borůvek) – 600 kJ

#### Večeře

Chléb s vaječnou pomazánkou a rajčatovým salátem (1 ks vejce, 70 g ricotty, sůl, pepř, pažitka, 100 g čerstvého žitného chleba, 200 g rajčat, 7 ml olivového oleje) – 2 100 kJ

Takový jídelníček je pak možné doplnit o oblíbenou „chuťovku“, samozřejmě v přiměřeném množství - např. 2 dl suchého bílého vína (530 kJ), 1 pivo (800 kJ), zmrzlinu (80 g – 780 kJ), 20 g čokolády (500 kJ) nebo 200 ml Coca-Coly (280 kJ) apod.

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

## ULTRAZPRACOVANÉ POTRAVINY

- Trvanlivé sériově vyráběné balené běžné pečivo a jemné pečivo - buchtý, záviný apod.
- Sériově vyráběné nebalené jemné pečivo – koblihy, dorty, croissanty apod.
- Sladké balené pochutiny – tyčinky, sušenky, bonbony, zmrzlina, kukuřičné a jiné lupínky apod.
- Slané balené pochutiny, tzv. snacky – brambůrky, slané tyčinky, ořechy v těstíčku apod.
- Slazené nápoje
- Produkty z mletého masa – masové koule, rybí a masové nugety apod.
- Produkty ze sekundárně zpracovaného masa – šunka, paštika, párky, klobásy apod.
- Instantní nudle a polévky
- Zmražená jídla, polotovary, mražená pizza apod.
- Konzervované potraviny a polotovary
- Fastfood – hamburgery, nugety, hranolky, nápoje, dezerty apod.



# S CHUTÍ VÁNOČ

**text:** Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple | **foto:** archiv Aleny Jedličkové

A je to opět tady, Vánoce. Svátky klidu, míru a pospolitosti. Letos bychom je, asi více než jindy, měli strávit doma se svými blízkými. A to vysloveně vyzývá k tomu vařit, smažit, péct... Prostě dotvořit si příjemnou atmosféru i dobrým jídlem. Ale všeho s mírou, ať po Novém roce dopneme knoflíky na kalhotách.

Chcete se už několik let pustit do pečení vánočky, ale nevíte jste jak na to? Máte rádi vaječný koňak? Tak proč si ho tentokrát nepřipravit doma? Chcete zkusit nějaký méně tradiční druh cukroví? Připravila jsem pro vás malou inspiraci, tzv. od každého něco. Krásné Vánoce a dobrou chuť!



## DOMÁCÍ VAJEČNÝ KOŇAK

- 1 l smetana 33 % a více
- 1 kg salko
- 300 g žloutky
- 300 ml rum
- snítka vanilkový lusk

### Postup:

V kastrůlku svaříme salko se smetanou a vanilkovým luskem. Vanilkový lusk vyjmeme a směs necháme lehce zchladnout.

Žloutky zpracujeme ve vodní lázni. Na tu si připravíme dva kastrůlky, které lze dát do sebe. Ve spodním necháme přijít vodu k varu a do vrchního vložíme žloutky, které budeme chvíli lehce šlehat.

Přidáme mléčnou směs a vše společně šleháme metličkou dál až do zhoustnutí.

Po vychladnutí přidáme rum, metličkou ho spojíme se směsí a vše přelijeme do lahvi. Z tohoto množství ingrediencí získáme přibližně dva litry dobrého domácího koňaku.

## SVÁTEČNÍ VÁNOČKA

- 500 g hladká mouka
- 5 ks žloutky
- 2 ks vejce
- 150 g cukr krupice
- 180 g máslo
- 250 ml mléko
- 40 g rozinky
- 35 ml rum
- 40 g droždí
- 1 ks vanilkový cukr
- 1 lžice citronová kůra
- plátky mandlí
- špetka soli

### Postup:

Rozinky omyjeme a namočíme do rumu alespoň na 2 hodiny, aby nabobtnaly.

Z droždí, lžičky cukru a poloviny vlažného mléka připravíme kvásek, který necháme vzejít.

Do prosáté mouky přidáme sůl, vanilkový cukr, cukr, citronovou kůru, mléko, žloutky, vejce, kvásek, nabobtnalé rozinky a po lehkém zapracování přidáme rozpuštěné vlahé máslo a vypracujeme vláčné těsto, to necháme kynout cca 1 hodinu na teplém místě. Během kynutí těsto ještě dvakrát propracujeme.

Vykynuté těsto rozdělíme na devět stejných válečků, doporučuji ho zvážit a rozpočítat – vyplatí se to, všechny válečky budou stejné.

Budeme mít tři vrstvy těsta: první spodní bude ze čtyř válečků, druhá prostřední ze tří válečků a vrchní ze dvou válečků.

Jednotlivé vrstvy těsta potíráme rozšlehaným vejcem a nebojíme se vše trochu přimáčk-nout k sobě. Po navrstvení můžeme vánočku ještě zpevnit na třech místech špejlí.

Hotovou vánočku posypeme plátky sekaných mandlí a necháme ještě minimálně 20 minut na teplém místě vykynout.

Pečeme na plechu s pečicím papírem na 180 °C asi 20 minut, dále troubu stáhneme na 160 °C a pečeme dalších 20 minut, hodně záleží na pečivosti trouby. Upečenou vánočku lehce poprášíme moučkovým cukrem.



## MRKVOVÉ ROHLÍČKY

- 300 g polohrubá mouka
- 1 ks vejce
- 250 g máslo
- 150 g mrkev
- 50 g cukr moučka
- 1/2 balení kypřicí prášek

### Postup:

Mouku, nastrouhanou mrkev, vejce, změkklé máslo, cukr a kypřicí prášek dáme do misky. Vypracujeme hladké těsto, které necháme uležet zhruba hodinu v chladu.

Z těsta tvoříme malé rohlíčky. Pečeme je na plechu s pečicím papírem na 170 °C asi 7–10 minut.

Upečené rohlíčky ještě teplé obalujeme v moučkovém cukru. Ale dobré jsou i bez toho.

## HOUBOVÝ KUBA

- 250 g ječné kroupy
- 100 g sušené houby
- 3 stroužky česnek
- 3 ks cibule (střední)
- 1 lžice sádlo
- 1 lžice olej
- 1 lžička sůl
- pepř
- kmín
- majoránka

### Postup:

Kroupy namočíme do studené vody den předem a poté je uvaříme. Sušené houby dáme do hrnce a zalijeme asi půl litrem vroucí vody, osolíme, okmínujeme a necháme stát zhruba hodinu, aby nasály a změkly.

V kastrůlku si rozpustíme sádlo spolu s olejem a přidáme nejmenno nakrájenou cibuli. Orestujeme ji dozlatova. Když budeme restovat pozvolna, kuba bude mít lepší chuť. Přidáme vařené kroupy, lehce scezené houby (trochu nálevu klidně necháme), prolisovaný česnek, sůl, pepř a majoránku podle chuti. Směs necháme lehce prohřát a poté vložíme do vymazaného pekáčku.

Zapékáme v troubě vyhřáté na 200 °C asi půl hodiny, až se vytvoří krásná křusta.

Houbový kuba skvěle chutná se salátem z kysaného zelí s jablíčkem a cibulkou.

## KAPŘÍ HRANOLKY VE VINNÉM TĚSTÍČKU S BRAMBOROVÝM SALÁTEM

### BRAMBOROVÝ SALÁT

- 800 g kapří filátka
- 1 dcl bílé suché víno
- 2 ks vejce
- 4 stroužky česnek
- 3 lžice bramborový škrob
- 1 lžička mletá paprika
- 4 lžice hladká mouka
- 1 a 1/2 lžičky kypřicí prášek
- čerstvá listová petržel
- tymián
- sůl
- pepř
- citron
- olej

### Postup:

Čistá kapří filátka nakrájíme na hranolky, osolíme, opepříme, posypeme mletou paprikou, tymiánem a sekaným česnekem. Vše dáme do misky a necháme 1 hodinu marinovat v lednici.

Z hladké mouky, soli, nejmenno nasekané petržele, škrobu, kypřicího prášku, vína a vejce připravíme řídké těstíčko. Hranolky v něm obalíme, necháme lehce okapat a smažíme v rozpáleném oleji dozlatova.

Kapří hranolky podáváme s bramborovým salátem a citronem.

### BRAMBOROVÝ SALÁT

- 1 kg brambory (salátové)
- 250 g mrkev
- 200 g celer
- 200 g petržel
- 60 g šalotka
- 100 g kyselá okurka
- 250 g majonéza
- 4 ks vejce
- hořčice plnotučná
- sůl
- cukr
- pepř

### Postup:

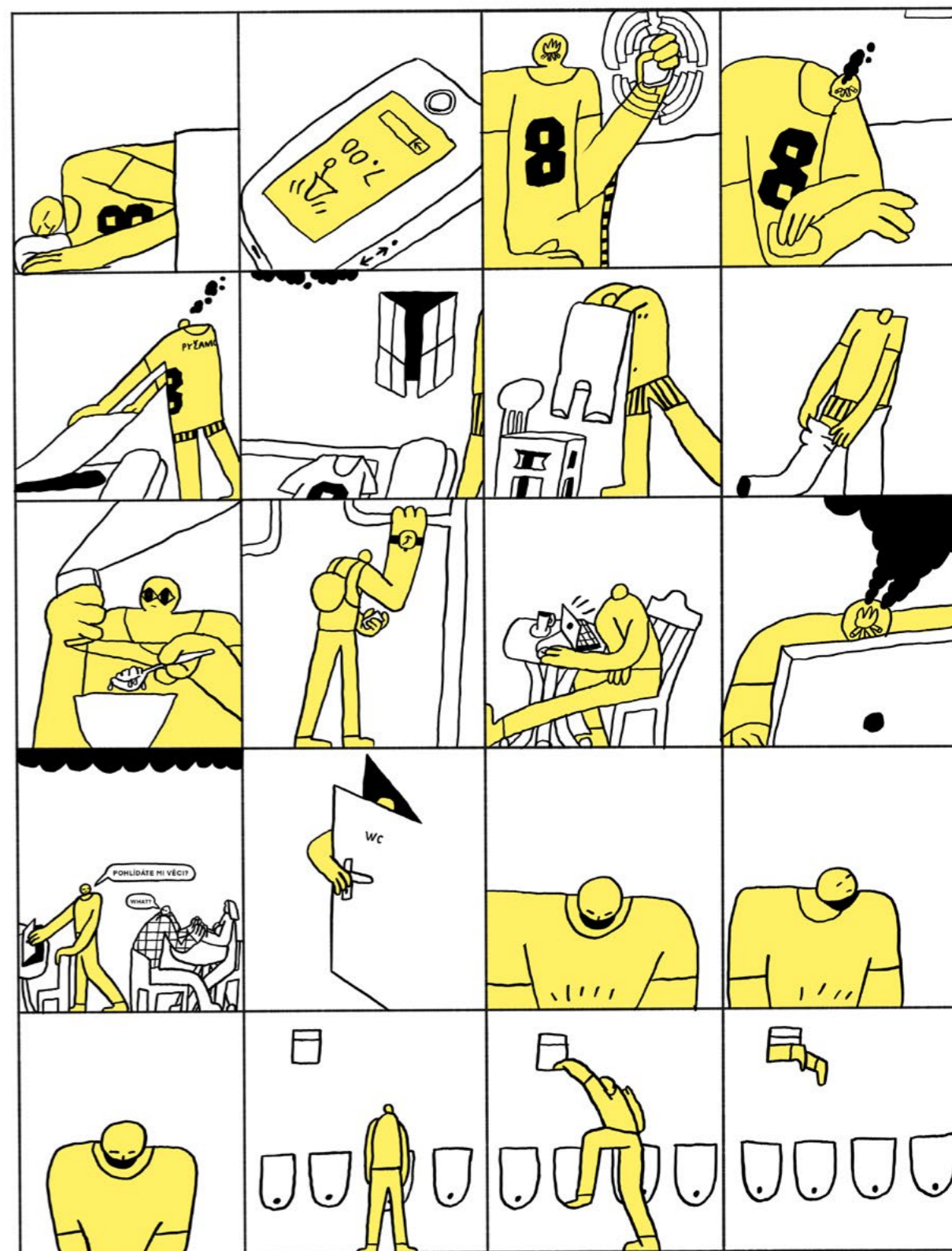
Brambory, zeleninu a vejce uvaříme a nakrájíme na kostičky. Vše dáme do mísy, přidáme majonézu, sůl, pepř, hořčici, jemně nastrouhanou kyselou okurku a nakrájenou šalotku. Pečlivě promícháme a dáme odležet na chladné místo.

Pozn.: Toto množství ingrediencí stačí na zhruba 4 porce.



## TOTO JE KOMIKS.

## KOMIKS

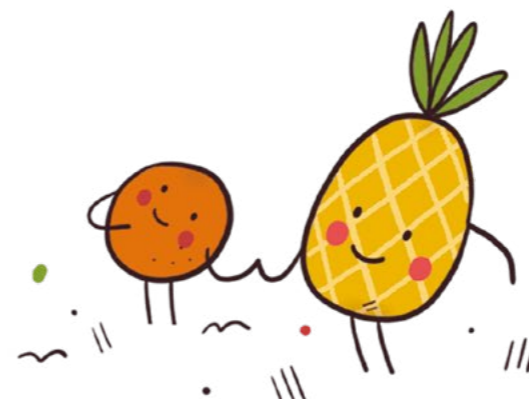


TOM ZAHŘÁDKA  
WWW.IAMTOM.CZ



# Tři slova a pohádka pro radost

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | ilustrace: Alžběta Göbelová



Milé děti, letošek byl rušný rok, který se zapíše do historie. A až se jednou budete se svými dětmi, vnuky či pravnuky učit, určitě ho objevíte i v učebnicích. Ono to s moderními dějinami ve výuce není lehké. Učivo dějepisu totiž ještě dost často končíva výkladem druhé světové války, což samozřejmě také není radostné období.

Ale pojďme už k něčemu veselejšímu. V čase vánočním si všichni chceme především odpočinout a strávit čas s lidmi a zvířátky, kteří jsou nám nejbližší. A tak to má být.

My jsme pro vás připravili malý dárek - zábavnou hru. Když se do ní zapojíte, budete odměněné nejen dobrým pocitem z otisknutí v našem časopisu a knize, kterou vydáme příští rok, ale i dalším překvapením. Proto neváhejte a zašlete nám do konce února pohádku, která bude obsahovat jednu z následujících trojic slov:

1. P(p)araple, rodina, zvířátko,
2. pan Svěrák, úsměv, svoboda,
3. Malešice, zahrada, tanec.

A rozsah? Jedna až dvě strany, záleží, jak moc se vaše pero či klávesnice rozepíše.

Ptal jsem se svého syna Vendelína, jaká slova by mi vybral. Odpověděl mi: „Sprcha, Florida a ananas.“ Hmm...

Tak si poslechněte můj vánoční příběh pro vás.

Usmál se ananas,  
na nás a na nás.



Jednoho dne se na Havajské ostrovy přihnala velká bouře. Vitr foukal tak silně, že se celé pole ananasů uklánělo ze strany na stranu a liják, který je bičoval, vypadal spíš jako rozhněvaná zahradní hadice, která se rozhodla, že zlije všechno, co jí přijde pod ruku.

Chocholáček, nejmenší ananas na poli, pištěl radostí a líboval si, jakou že krásnou sprchu jim to příroda zařídila. Při jednom poryvu si však nedal pozor a naklonil se jinak než jeho ananasí kamarádi. A silný vítr ho odfoukl daleko od rodinného pole.

Chocholáček neměl vůbec tušení, co se stalo. Pamatoval si jen radost ze hry ve větru a dešti a teď ležel kdesi v blátě a sám. Bylo mu moc smutno, byl z toho kyselý a ten nepříjemný pocit mu udělal tak špatně, že celý zezelenal.

Zdálo se mu, že tam na tom místě leží celou věčnost. Bylo mu do pláče. Hrozně se totiž těšil na Vánoce a na to, až se dostane do světa a bude součástí vánoční rodinné sešlosti u nějakých hodných lidí.

Když vtom kolem projížděla na kole holčička Kapua s košíkem plným pomerančů.

Ty, hned jak uviděly ananas, začaly vyvádět a upozorňovat Kapuu na ovocného kamaráda v nouzi. Ten nejsilnější z nich to nevydržel a vyskočil z košíku a chystal se Chocholáčka zachránit. To už ale sesedala z kola i Kapua a dala pomeranč i ananas zpátky do košíku.

Pomeranče začaly slavit, jak se jim to povedlo. A taky zjišťovat, odkud že Chocholáček je a jak se tam dostal.

Chocholáček jim vyprávěl svůj příběh. Pomeranče příkyvovaly a popisovaly svoje zkušenosti z floridských hurikánů, a také to, co dělají na Havaji. „Přiletěly jsme letadlem, jako každé Vánoce, dělat lidem radost. A už se strašně těšíme na setkání s mandarinkami a oříšky v dětském domově v Perlovém městě. Nechceš tam s námi?“

Chocholáček nevěřil své slupce - skutečně ho pozvaly a on tak nebude o Vánocích sám. Byl z toho tak dojatý, že najednou celý zesládl a zežloutl milými rozpaky. „Moc rád,“ špitl jen.

A tak slavily oříšky, mandarinky, pomeranče a Chocholáček Vánoce s dětmi a všichni se společně smáli se na celé kolo.

Krásné Vánoce! 🍊

# S LÁSKOU JÁ

**text:** Nina Křehotová, koordinátorka kulturních akcí projektu Pod Parapletem Centra Paraple | **foto:** archiv Niny Křehotové

Přátelé, moc vás zdravím. Období koronaviru využíváme každý jinak. Já se pustila do psaní knížky. Domluvili jsme se se Sašou (pozn.: Šilhánovou, šéfredaktorkou Magazínu Paraple), že úvod té knížky otiskneme i tady v časopise. Třeba při jeho čtení na někoho dýchne ta životní síla a jistá lehkost bytí a vědomí, že přijmout lze i to nepřijatelné.

**M**aličko se představím. Jmenuji se Nina Křehotová. Je mi 36 let. Bydlím s přítelem v Praze. Pracuju, ráda jezdím na handbiku, ráda kreslím (no, spíš vybarvuju), chodím ven, občas něco napíšu. Mám ráda život a lidi.

Na vozíku se pohybuji od svých 18 let. Mám v těle stejnou nemoc, jakou měl můj tatka, neurofibromatózu 2. typu. Táta zemřel, když mu bylo 43 let. Mně tenkrát bylo jedenáct.

Jde o nemoc, kdy z různých nervů v těle vyrůstají nádory a způsobují různé komplikace. V 18 letech jsem měla čtyři operace páteře a míchy. Mícha zůstala poškozená, takže od té doby jezdím na vozíku.

Před sedmi lety se mi nemoc zhoršila a nádory začaly zase růst. Mám je opět v míše, a navíc i v hlavě a také na sluchových nervech. Posledních sedm let mi nepřetržitě píská v uších, spíš v celé hlavě, a špatně slyším. Na pravém uchu už došlo k úplné ztrátě funkčního sluchu, na levé ještě trochu slyším.

Čtyři roky docházím na biologickou léčbu, která tu nemoc zpomaluje, ale někdy jsem z ní strašně unavená.

Se smrtí a s nemocí se setkávám celý život. Přesto má knížka není o smrti nebo nemoci. Je o životě. O životě takovém, jaký je.

Co bude zítra, za týden, za měsíc? Nevím. Neví to nikdo z nás. Jen si tu informaci k sobě moc nepouštíme. Já vždy dostanu tři měsíce. Po těch chodím vždy na magnetickou rezonanci a konzultujeme, co a jak dál.

A tak jsem se naučila žít plně v přítomnosti a vnímám, že život je teď.

Život není o čekání, až nějaká situace pomine. Životní zážrak je v každém TEĎ a v každém TEĎ je každý z nás naprosto v pořádku tak, jak je.

S láskou Já

## Z ÚVODU PŘIPRAVOVANÉ KNIHY

Poslední roky jsem často slyšela: „Napiš knihu,“ a tak konečně píšu. Nejsem spisovatelka, jen se dělím o svůj příběh, který občas někdo označí za inspirativní.

Nejvíce by se mi líbilo, kdybyste při čtení vnímali to, co je za slovy. A poselství toho příběhu, že totiž tu sílu, kterou ve mně občas někdo vidí, že ji má v sobě každý. Že to vlastně není vůbec o mně. Ale o té životní síle, která je v každém z nás. Respektive kterou ve své podstatě jsme a že člověk zvládne i ty události a problémy, které pokládá za nezvládnutelné. To mi přijde důležité. A proto tedy nechám nahlédnout do svého soukromí.

Protože jak se ten příběh odvíjí, je tato síla patrná čím dál víc a díky těm zkušenostem a zážitkům si ji i já uvědomuju více a více.

Jak jsem se kvůli psaní vrátila do vzpomínek, uvědomila jsem si, jak těžkým obdobím jsem procházela (respektive bylo to prostě období a já na něj nahlížela jako na těžké), a vzpomínám si, jak to všechno vypadalo bezvýhodně.

A teď si tady sedím, zdravotní stav je vlastně horší než kdy dřív a celým mým tělem zní díky. Jedno velké díky za všechno. A uvědomuju si v každé buňce, že BÝT je dobré.

Tohle bude znít jako největší klišé ze všech, ale každá překážka a nutné vystoupení z komfortní zóny má v sobě obrovský potenciál. Když se nám zdá, že nám vnější svět způsobuje utrpení, je tu šance jít pod povrch toho všeho. Do nitra.

Každá událost má počátek i konec. Každá myšlenka i emoce začíná a končí. I forma těla jednou pomine. A přesto je tu cosi trvalého, vždy přítomného. Něco, co když člověk v někom zahlédne, cítí inspiraci.

...

Lékařka: „Když vás budeme muset operovat, sluch pravděpodobně nezachováme, i když se samozřejmě pokusíme. Ale nervy, abyste se mohla dál usmívat, ty snad neporušíme.“

Já: „Když tak se naučím usmívat uvnitř.“

Lékařka: „Z vás vychází takový klid až radost. Jak to?“

Já: „Protože nebojuju proti tomu, co je. Život na povrchu pořád bude rušivý. Pořád budou situace a důvody k nespokojenosti. Pořád se bude něco dít.“

Jedna situace jednomu způsobí radost a druhému starost. Já už ty věci moc nesoudím a reaguju podle toho, co přináší přítomnost. Navíc každá situace jednou pomine. A na každou situaci lze pohlížet s nadhledem. My sami občas měníme úhel pohledu. V jednu chvíli máme pocit, že to, co se děje, je to nejhorší, a během pár týdnů nebo měsíců si uvědomíme, že to vlastně bylo to nejlepší, co se mohlo stát.

...

Když chci brečet, brečím. Když chci být vzteklá, zmlátím polštář. Neodporuju ničemu. Ale ten klid, ten je stále tady, i když se dějou různé věci.



Mám v sobě stav, kdy tuším, že osvobození nepřichází s uzdravením, bohatstvím, nesmrtelností, mateřstvím ani s cestami mimo tělo kamsi do astrálu. Osvobození nepřichází ani s komunikací s bytostmi z jiných světů. Různé zážitky jsou fascinující a pro někoho důležité, to jo, ale ani vědomé tvoření nevytvoří trvalé štěstí. Ani myšlenkou nejde vytvořit nic trvalého.

Vše, co vzniká, zaniká.

Přesto je tu něco trvalého, cosi nezničitelného. Pod povrchem všech těchto dějů. Někdy to člověk zachytí, když se zadívá do zrcadla do očí sám sobě nebo někomu druhému. Nebo když je v lese, vprostřed přírody, a mysl je tichá a myšlenky nepředkládají svou verzi reality. Nebo spíš, když se na ty myšlenky nechytáme a nerozvíjíme je.

Pro mysl je dobré vědět, že svět není jen materiální, ale pro běžný a každodenní život není ani žádoucí ztratit se v těch duchovních technikách a naukách. Jak jsem kdysi slyšela: „Jedním okem se dívat dovnitř, druhým okem ven.“

Znovu se spojit s klidem a tichem pod povrchem toho všeho. S tím přijde i klid mysli. Taková klidná radost z bytí, a to se pak projevuje i ve vnějším světě. To ze mě možná vy, co mě znáte, vnímáte.

Člověk neodmítá realitu. Nebojuje. Neodporuje životu. Není už rozpor mezi tím, jaké věci jsou, a tím, jaké by měly být. Je tu jen přítomnost. Taková, jaká je. Bez souzení. Bez očekávání.

Život nerozlišuje dobré nebo špatné. Jsou jen události. To až my lidi si je zařadíme jako dobré nebo špatné. Příroda dělá vše pro zachování rovnováhy. Ve světě duality vždy budou protipóly. Vždy bude jeden zdravý a druhý nemocný, jeden chodící a druhý nechodící, jeden bohatý a druhý chudý, jeden s dětmi a druhý bezdětný, bude smích i pláč. Teprve zvuk dává vzniknout tichu. To je celek. To je řeka života. Rozmanitost je důležitá a každý přináší do tohoto celku svou jedinečnost a neopakovatelnost.

Ale jsou to jen formy, které vznikají a zanikají. Život je pod povrchem forem.

Nebránit se životu znamená žít ve stavu lehkosti. Utrpení vzniká, když o věcech moc přemýšlíme a hodnotíme je. Když odmítáme realitu a chceme, aby byla jiná, než jaká právě teď je. Člověk nepopírá skutečnost, jen o ní tolik nepřemýšlí, a tedy není obětí svého životního příběhu. Většina problémů jsou jen myšlenky v naší mysli o tom, co by jak mělo, anebo nemělo být. Přítomnost je taková, jaká je.

Štěstí nebo neštěstí je stav mysli. Hluboký klid a radost je stav bytí.

.....

Vedla jsem zcela nečekaný rozhovor se svou paní doktorkou. Říkala mi, jestli si uvědomuju, že to, jak na tom jsem, je zázrak. Že pan doktor tenkrát před sedmnácti lety odvedl neuvěřitelnou práci.

A mně došlo, jak dlouho jsem byla ve stavu „jdu si pro zázrak spontánního uzdravení“ a že tento skutečný a reálný zázrak, který jsem měla celou dobu před očima, jsem nedokázala vidět.

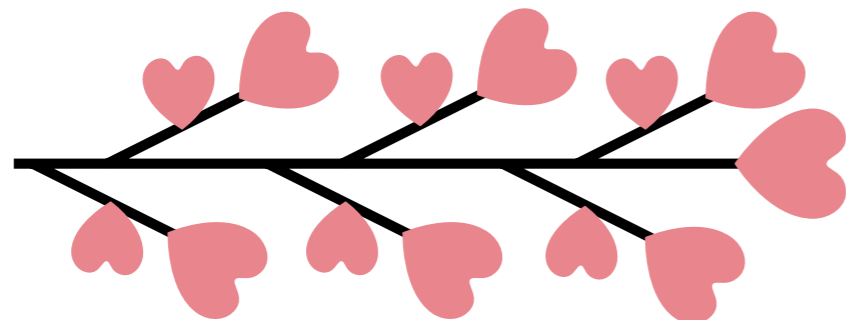
Někdy si vytvoříme o něčem představu, za níž se honíme, a ta nám brání vidět to, co máme přímo před sebou. Žijeme v budoucnosti místo toho, abychom si užívali přítomnost.

Ať je tedy tato knížka připomínkou i toho, abychom kvůli svým představám, co by jak mělo být, nepřehlédli ten zázrak života, který JE právě teď a právě tady.

Vezmu vás na krátkou cestu a budu vám vyprávět příběh. Příběh, díky kterému jsem, jaká jsem. Díky němuž v mém těle zní díky.

Co s vámi bude rezonovat, to si ponechte. Na vše ostatní zapomeňte a nechte to být.

Hezké čtení. 



# ČTENÁŘSKÝ DENÍK R. F.

**text:** Richard Franta, koordinátor pobytů a ambulance Centra Paraple

A je tady další literární okénko. Nevím, s jakým ohlasem se setkalo to poslední, zato vím, že ne každý čtení zrovna miluje. Proto jsem tentokrát vybíral z tvorby autorů, jejichž díla byla (často docela úspěšně) zfilmována, aby si na své mohli přijít také fanoušci pohyblivých obrázků.

## CORMAC MCCARTHY



**S**e svými hrdiny se moc nemazlí, thriller, drama ani dobrodružná nota mu nejsou cizí. Ptá se po životních cestách, odpovědnosti a smyslu života (nejen) v extrémních situacích.

Knihy od tohoto „pana vypravěče“ jsem objevil teprve nedávno a překvapilo mne, jak populárním se stalo převádět je na filmové plátno.

Takže kdo se necítí na náročnější četbu, může zkusit jejich odlesk na stříbrném plátně...

### *Vlak Sunset Limited*

Bývalý kriminálník zachrání profesora před skokem pod vlak a vezme jej do svého skromného bytečku v čtvrti plné drog a chudoby. A mezi čtyřma očima, čtyřmi stěnami, na dvou židlích a u jednoho sporáku se tam odehraje polemička o smyslu života, hledání Boha, hodnotách, životní deziluzi a podstatě zla. Hádejte, kdo slovní duel "vyhraje"...

Výborně ztvárněná je tahle kniha i ve filmové podobě (*Expres na západ*, 2011) s Tommym Lee Jonesem a Samuelem L. Jacksonem v hlavních rolích. Jde o komorní drama se skvělými hereckými výkony a stopáží kratší než 90 minut.

## Cesta

Země je po neupřesněné katastrofě - bez dostatku slunečního svitu, bez rostlin, bez zvířat, plná popela, požárů, pozůstatků lidské civilizace a živořících trosk lidství.

A touto krajinou putují otec a syn. Stále dál na jih za teplem, i když otec pochybuje, zda to na jihu bude lepší. Syn je pro svého otce středobodem světa a ten tak dělá vše pro to, aby přežil. A zároveň truchlí nad možnou budoucností svého jediného potomka, nad tím, co ztratil on, jeho dítě, co ztratilo lidstvo. Otec syna učí. A dítě je nadějí otce v beznaději kolem, jeho spasitelem, morálním korektorem.

Možná jste viděli film *Cesta* z roku 2009 s Viggo Mortensenem v hlavní roli a možná jste viděli i film *Světlo mého života* z roku 2019, který režíroval Casey Affleck (a také si napsal scénář a zahrál hlavní roli). Oba vycházejí z McCarthyho románu.

Je pro mne těžké říci, která z filmových adaptací je lepší. Obě si berou z románu základní koncept zápletky, vztah hlavních postav, ponuru krajinu, zimu, hlad, zbídačené lidi, kteří přišli především o své lidství - pokud je tedy lidství více než jen vše přebíjející pud přežití...

Oba filmy stojí za zhlédnutí, i když knize se nevyrovnají. Některé myšlenky nedokázali tvůrci na plátno tak docela přenést a u některých možná neměli ani odvalu to zkusit (přínejméně v obou filmech není svět tak zdevastovaný jako v knize).

## Tahle země není pro starý

Co uděláte, když najdete kufřík plný peněz patřících narkomafii a jste si jistí, že vás u toho nikdo nevidí? Přece si peníze necháte a vypaříte se. To by ovšem soucit nesměl být na překážku rozumu. Stačí jedno riskantní (a přitom hluboce lidské) rozhodnutí a z hlavního hrdiny je uprchlík před narkomafii, ale co hůře, také před nájemným vrahem.

Stárnoucí šerif jen nevěřičně zírá na rostoucí počet mrtvých a glosuje události. Nájemný zabiják dějem kráčí bezcitně jako původní terminátor - lidi, kteří mu stojí v cestě nebo nechápou pravidla jeho světa, popravuje jako

dobytek (doslova) a nemilosrdně si tak klestí cestu za mafiánskými penězi. Nelze jej uplatit, přesvědčit ani zastavit a už vůbec není rozumné jej podrazit. Prostě vzal práci, a tak ji také dokončí, i když se to třeba nebude líbit ani jeho zákazníkovi. Má svůj profesní kodex a své chápání fungování světa, nanejvýše tak uzná nepatrnou váhu náhody...

Hlavní hrdina je coby válečný veterán přesvědčený, že "to dá" a ochrání i své blízké, ale zjistí, že nemůže mít oči všude. A platit za to budou úplně všichni kolem.

Šerif přiznává, že tomuto světu přestává rozumět, ale ze setrvačnosti své profese se snaží minimalizovat škody.

V knize má šerif hlubokomyšlné monology a ve stejnojmenném filmu jej ztvárnil (opět skvělý) Tommy Lee Jones. Závěr filmové verze se mi možná líbil dokonce více než ten v knize, protože je o dost kratší a ve svém zjednodušení i srozumitelnější.

Zfilmování se dočkala i další z McCarthyho knih. Film *Konzultant* z roku 2013 (podle stejnojmenné knižní předlohy) má podobný motiv jako *Tahle země není pro starý*. V hlavních rolích účinkují Michael Fassbender, Penélope Cruz, Cameron Diaz a Brad Pitt, režie se ujal Ridley Scott.

V tomto filmu touha po penězích opravdu bolí. Potřebujete lepší pozvánku do videopůjčovny?

Filmu *All the Pretty Horses (Krása divokých koní)* se ale vyhněte obloukem. Distancovali se od něj herci (Matt Damon, Penélope Cruz) i režisér (B. B. Thornton), protože filmové studio vzalo do rukou závěrečný střih a vznikl unylý nesmysl, který ani nedrží pohromadě...

Raději si přečtete knižní předlohu **Všichni krásní koně**. Je to decentně drsný iniciační román z americko-mexického pohraničí konce čtyřicátých let, kde nejde jen o koně, ale o vlastní životní cestu, spontaneitu, přijetí odpovědnosti a umění říci sbohem.

## JIM THOMPSON



Mnoho jeho knih se dočkalo popularity až po jeho smrti. Někteří autoři o něm tvrdili, že byl v podání svých románů drsnější než další autoři temných detektivních příběhů jako Hammet, Chandler nebo McCoy. V jeho

dílech viděli i prvky řecké tragédie.

V předmluvě k jedné z Thompsonových knih o něm Stephen King prohlásil, že šel vždy přes hranu a neznal slovo *dost*, že si dovolil vše vidět, napsat i publikovat. Na scénářích spolupracoval například se Stanleyem Kubrickem.

## Vrah ve mně

Texaský venkov, maloměsto, padesátá léta. Mladý Lou Ford je tak trochu duševně vyšinitý strážce zákona. Je však vybaven tváří milého, prostého chlapíka a za takového ho všichni považují. Vždyť ho celý život znají: „To je přece náš Lou, no ne?“

Lou je ochota sama. A ani při sobě nenesí zbraň, nechce konflikty hrotit, chce je zažehnat. S většinou lidí se dá přece domluvit. Ale ve skutečnosti si Lou se všemi kolem k smrti rád hraje. V sociální interakci je promyšleně terorizuje svými prázdny zvěstí a tváří se přitom jako venkovský balík *par excellence*. K ženám je milý, uctívá a každá je pro něj madam. Jak sám říká: „Tady u nás jste buďto džentlmen a chlap, nebo nic, a pak vám pánbůh pomáhej.“ Ale náš Lou ženy zároveň nenávidí. Táhne se to s ním vlastně již od dětství. A právě v tom je problém. On je totiž vlastně tak trochu dost nenormální a v celé knize bojuje o kontrolu nad sebou a situací, do které se dostal.

Napřed pro své pobavení poníží vandráka, potom surově umlátí prostitutku (svou milenku), která ho žárlivě ale opravdově miluje. Přidá k tomu vraždu Elmera, jejího dalšího zákazníka a rádoby milence, aby se pomstil jeho otci, místnímu boháči, se kterým má nevyřízený účet tak říkajíc rodinné povahy.

Elmerovu vraždu shodí na umlácenou exmilenku. Náš pašák Lou si říká, jak to pěkně zařídil. Jenže... Okresní soudce Hendricks není včerejší ani místní a Louovi ty jeho kecy nežere. A Elmerův otec za žádnou cenu nechce nechat skvrnu na rodinném

jménu. Vandrák se taky nedá jen tak odbýt a vlastně se z něj vyklube docela vyčůraný hajzlík. Starý šerif Bob má Loua rád a plácá se v tom, až se ve whisky skoro utopí. A Amy, Louova dlouholetá známost a rádoby nastávající, doufá do posledního dechu...

A Lou elegantně kličkuje, nepřímými údery přehazuje obvinění hned sem a hned tam, jak příležitost dovolí a jeho sklony manipulovat velí. Někdy i dost riskuje, ale nemůže si pomoci, prostě musí smečovat, když mu to tak pěkně servírují.


Mrtví přibývají a Lou je vždy poblíž. Ale nikdo přece nemůže uvěřit, že právě on s tím má něco společného. Jak by také mohl? Vždyť jste tam Loua sami poslali... Vždyť Lou chtěl jenom pomoci a snažil se být slušný a nikdy by ho nenapadlo, že se ta coura pokusí Elmera zabit... Vždyť jste sami po Louovi chtěli, aby toho hochu přesvědčil... Vždyť si tu chudinku chtěl vzít... Vždyť je to náš Lou... Vždyť na mne nic nemají... Jenže všeho je nakonec moc a Lou si musí přiznat, že vlastně nikdy kontrolu neměl a ani mít nebude.

Příběh ke svému nevyhnutelnému závěru spěje celkem jasně už od počátku, což sám Lou, který ho vypráví, v jistém bodě sám uzná. Nicméně svěží styl, vyprávění v první osobě, náhled do zvrácené mysli a vypravěčův slalom mezi momenty podezření, nahodilými událostmi a okamžiky zdánlivé kontroly nad vývojem událostí vás od knihy jen tak nepustí.

Pokud byste však uvítali méně časově náročnou variantu, pak vězte, že kniha byla již dvakrát zfilmována (1976, 2010).

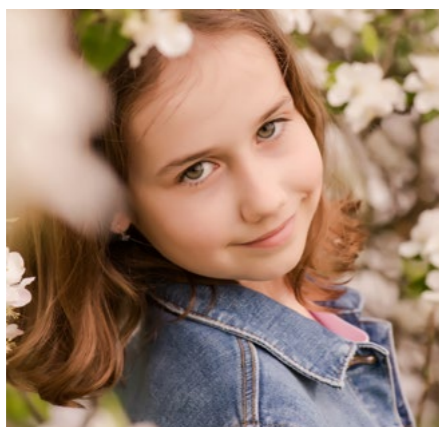
Stejnojmenný film z roku 2010 uvádí v hlavních rolích Caseyho Afflecka, Kate Hudsonovou a Jessicu Albu a zvláště Affleckův výkon v roli Loua je skvělý. Tomu křivému a ujetému hajzlíkovi s tvářičkou neviňátka prostě musíte od začátku až do konce fandit.

Jen bych snad dodal, že scénářistické úpravy reminiscencí Louova dětství coby vysvětlení jeho pozdějšího chování se liší od knižní předlohy a že celá jeho postava je posunutá do démoničtější podoby psychopatického sériového zabijáka, kdežto v knize je Lou spíše obětí své duševní nemoci (což už možná nebylo v roce 2010 politicky korektní - přece nebudeme stigmatizovat schizofreniky...).

A asi bych měl upozornit, že ve filmu sice nechybí (černý) humor, ale násilné scény solidně podtrhují zvrhlost jednání hlavní postavy a slabší povahy by v takových momentech asi měly raději zavírat oči. 

# Jak to vidí Eliška

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



„Jo a je mi 10 let, chodím do 5. třídy, hrozně ráda čtu, hraju badminton, mám ráda zvířata a hraju Minecraft.“

**U**ž nám končí druhá vlna koronakarantény a nám školákům začíná škola. Mně osobně on-line výuka moc neseseděla (přesněji řečeno: ve škole je to lepší).

Možná se divíte, protože my školáci nikdy moc nechceme do školy. Jo, to je pravda, ale moji nejlepší kamarádi (obvykle jsou nejzlobivější ze třídy) říkají, že je to mnohem lepší ve škole. Říkají to, protože se dlouho nevidíme a navíc toho stihneme víc ve škole než při on-line výuce. Tak proto.

Moje ségra, která chodí do druhé třídy je už z roušky nemocná. My děti to ve škole nemáme lehké! Musíme celý den nosit roušky, jenom při svačině si je smíme sundat, a učitelé též. Áňa (moje ségra) z toho má stafylokoka v nose.

Já vám teď popíšu, jak u mě v karanténě probíhá den. Možná to tak je i u ostatních dětí.

Ráno mě mamka vždycky musí probudit, jinak bych klidně spala do devíti hodin. Mamka nás budí v sedm hodin, abychom to stihli. Pak jdeme na snídani a další typické věci pro ráno.

My máme ještě morče a štěně, takže to máme ještě těžší. Sice mamka jde se psem ráno, ale jinak chodím já. Áňa někdy chodí se mnou. Ale to je teď nepodstatný.

Pak se musíme připravit na hodinu. To znamená: zapnout počítač, připravit učení atd. Pak začne nudná hodina. Ano, čtete dobře. Nudná. Učitelce to totiž vypadne asi 15x a kluci se s holkami překřikují. Nuda. Pak přijde mamka a říká: „Eli, vypni si kameru, ať tě tady nepovažují za šprtka, a udělej to a to.“

Samozřejmě, že to nechci dělat, ale co mi zbývá? Nic! Ach jo. Další nuda. Pak už máme končit a učitelka se přihlásí a řekne: „Tak děti, máme konec hodiny. Doufám, že to příště nebude vypadávat.“ A co si myslíte, že se stane příště? Vypadne jí to! Ach jo. Po hodině musím dělat úkoly a projekty. Právě jsem jeden dodělala. Je to projekt o Praze.

Pak jdeme ven se psem. Chodíme do místních lesů a na psí hřiště. Fanču (našeho psa) jsem už naučila chodit po kladině, chodit tunelem a skákat přes překážky. To všechno během druhé vlny. Také už umí lehní. Po hodině venku jdeme domů za taťkou, který může kvůli covidu být doma dříve.

Dáme si večeri a pak třeba koukáme na TV nebo hrajeme deskovky. Potom si musíme jít vyčistit zuby, umýt se a jít spát.

Tak takhle vypadá můj den. Nic extra. Já vím. Tak už máte trochu přehled?

Normálně bych totiž chodila dvakrát týdně na badminton a jednou týdně plavat. Taky mám kroužek angličtiny. Tohle všechno nám zakázali. Na angličtině a na badmintonu se snaží, aby nám to nahradili. Na plavání to nejde. Na badmintonu nám dělají týdenní i měsíční výzvy s odměnou. Je to hodně těžké a namáhavé. Na angličtině to máme on-line jako ve škole, ale je to mnohem lepší a zábavnější. Tam se člověk vůbec nenudí.

Ach jo. Podle mě je tohle stejně hrozný jako byl mor. Podle mě je tohle nejhorší období. Když se řekne covid, tak se

mi chce brečet a chci, abych žila v jiné době. Jsem ráda že nežije moje prababička. Babička Věrka byla hodně nemocná. Kdyby teď chytila covid, asi by umřela. Spíš asi určitě. Naštěstí je babičce Věrce dobře a už ji nic nebolí.

Už mám jen jednu prababičku, a to babičku Milu. Bojím se o ni, protože už jí je 88. Ach jo. To je hrozný. Doufám, že bude líp. Nebo ne? To je hrozná myšlenka.

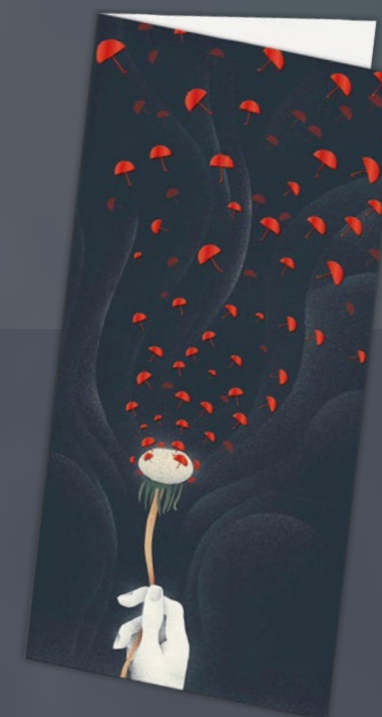
Covid ale má i svoje výhody, tak například nemusím chodit do školy na obědy nebo si můžu více číst anebo můžu naučit Fanču více triků a cviků. Je toho možná i víc.

Tohle byly totiž jenom jen rychlé nápady pro teď. Kdybych se zamyslela, tak bych jich určitě našla i víc. A teď mě napadla další možnost. Teď totiž můžu více trávit čas s rodinou a s blízkými (ale ne s kamarády, protože to zakázali, i když já jsem se třeba s dvěma nejlepšími kamarády viděla). Tak se taky zkuste zamyslet.

Alespoň něco je pozitivní. Teď o víkendu pojedou za babičkou a dědou. A to je pozitivní! Třeba se covid do jara zlepší. Co já vím. Třeba jo! EP

## POŘÍDTE SI NOVOROČENKU A PŘÍSPĚJTE NA DOBROU VĚC

Na webové stránce  
**www.pf.cz** najdete několik  
motivů jejichž zakoupením  
podpoříte Centrum Paraple.



Motiv *Pampeliška* pro Centrum Paraple připravil ilustrátor **Tomáš Svoboda** – [www.smot.cz](http://www.smot.cz). Děkujeme!



# PEER MENTOŘI ASOCIACE CZEPA

text: Marcela Mrázková, redaktorka Vozejkov.cz | foto: archiv CZEPA

Peer mentoři jsou muži a ženy s poškozením míchy, kteří chápou těžké životní období krátce po poškození míchy, sami si jej totiž prožili. Rádi pomohou i vám s návratem do života. Mohou vás podpořit v oblasti soběstačnosti, výběru kompenzačních pomůcek, prevence zdravotních komplikací, bezbariérových úprav, s orientací v příspěvcích a dávkách pro osoby se zdravotním postižením, s výběrem lékařské a rehabilitační péče v okolí vašeho domova, s vyhledáním podpůrných služeb v regionu, s návratem ke vzdělání a zaměstnání, s volnočasovými aktivitami a sportem, s otázkami sexuality po poranění míchy a s mnohým dalším.

Služba je cílena i na rodinné příslušníky, blízké či pečující osoby.

Česká asociace paraplegiků – CZEPA tuto službu poskytuje po celou dobu potřeby zcela zdarma, navíc v prostředí vašeho domova.

Peer mentoři navazují na práci multidisciplinárního týmu rehabilitačního ústavu, spinální jednotky nebo Centra Paraple. V domácím prostředí pilují nebo rozšiřují další schopnosti vozíčkáře.

## NENÍ PEER JAKO PEER, TI NAŠI CHÁPOU, ČÍM PROCHÁZÍTE

**N**áš tým vzniká průběžně již od roku 2018. Díky zvyšujícímu se zájmu o službu jsme na podzim rozšířili stabilní jádro o pět nováčků.

Je mezi nimi i máma malého dítěte, tetraplegička **Lucie Holubcová**. Pochází z Lipníku nad Bečvou, ale už sedm let žije v Krnově. Je společenská, má ráda nejrůznější akce a rodinné výlety. Díky vozíku získala nový úhel pohledu na aktivní život.

Podporu můžeme nabídnout i starším klientům tetraplegikům s vysokou lézí. Ráda ji poskytne **Erika Trousilová**, která si poranila míchu v oblasti hrudní páteře v době okolo padesátého roku věku. Žije na Berounsku. Má zájem o zdravý životní styl, různé východní filozofie, alternativní medicínu, zahrádku, vodní sporty (plavání, kanoistiku), vážnou hudbu, divadlo, četbu knih, přírodu a cestování.

**Jitka Burianová** žije v Praze, ale srdcem je stále Jihočeska. Ráda se hýbe, hlavně v přírodě, jezdí na handbiku, plave nebo jachtí. „Myslím, že by člověk měl přemýšlet nad tím, co ho baví, a v tom se pokusit rozvíjet. Já ráda trávím čas na chalupě, kde se chystám včelařit, tak jako kdysi děda.“

Čtvrtým nováčkem je **Luboš Novotný**. „Projekt peer mentoringu mě nadchl. Sám jsem po úrazu nevěděl, co se sebou a trvalo to více než deset let. Žiju na samotě, chyběla mi komunita, pozitivní příklad v okolí. Náhodně jsem se dostal do kolektivu vozíčkářů a v inspirativním prostředí nastal zlom. Viděl jsem, že jde sportovat, užívat si plnohodnotné života. Teď chci sám pomáhat ostatním.“ Luboš vzkazuje, že na změnu není nikdy pozdě.

Poslední, koho vám představíme, je **Tomáš Potůček**. Po úrazu vystudoval speciální pedagogiku na Univerzitě Palackého v Olomouci, absolvoval pětiletý psychoterapeutický výcvik a ve vzdělávání nadále pokračuje.

„Úraz se mi stal před jednadvaceti lety, a i když jsem pracoval s hendikepovanými, o složitosti problematiky jsem nevěděl skoro nic. Být peer mentorem byla jasná volba. Pozitivní příklad pořád nejvíce táhne. Česká asociace paraplegiků má navíc skvělý tým odborníků. Mile mě překvapil už samotný výcvik. Pracuji jako terapeut, ale i tak jsem se mnohé dozvěděl. Navíc jsme čas trávili společně, nastala vzájemná sounáležitost. Všichni se na sebe můžeme obracet.“

Medailonky všech jedenácti peer mentorů si můžete přečíst na webu asociace a rozhovory se všemi nováčky na Vozejkově.

## „PEER MENTORING MI PO ÚRAZU MÍCHY POMOHL ÚPLNĚ NEJVÍC“

Kamil měl před dvěma lety úraz u bazénu, na který si přesně nepamatuje. Důsledkem je poranění krční míchy s následnou tetraplegií.

V celém návratu do běžného života mu nejvíc pomohl peer mentor České asociace paraplegiků – CZEPA Tomáš. Půl roku jej týden co týden navštěvoval, radil, pomáhal a povzbuzoval. Kamil tak nemusel doma na vše přicházet od začátku sám. Nyní jde o sebevědomého člověka, který i po úrazu pokračuje ve střídavé péči o desetiletého syna.

Kamil zdůrazňuje, že je třeba, aby kontakt peer mentora a nového vozíčkáře proběhl co nejdříve. A o to právě projektem Peer mentoring CZEPA usilujeme.

Co o své práci peer mentora řekl Tomáš? „Že bych mohl něco takového dělat, mě napadlo již v prvních měsících po úrazu. Začal jsem brzy zvládat základní věci a uvědomil jsem si, že jsem neměl možnost poradit se s člověkem, který by na tom byl podobně jako já.“

## POTŘEBUJETE POMOCI?

Neváhejte nás kontaktovat. Peer mentor začíná pracovat s novým vozíčkářem ideálně už v době, kdy mu končí základní rehabilitace v rehabilitačním ústavu a přesouvá se do domácího prostředí, ale pomoc je určena i dlouholetým „vozmenům“ a „vozmenkám“, kteří se ocitli ve složité situaci.


Úzce spolupracujeme také s Centrem Paraple. Pravidelně realizujeme společná setkání i vzdělávání.

Naše působnost je celorepubliková a rádi pomůžeme i vám. Pište na [peer@czepea.cz](mailto:peer@czepea.cz) nebo volejte na 777 045 644.

## NOVÝ KOORDINÁTOR PROJEKTU MAREK JONCZY

Rádi bychom vám představili nového koordinátora projektu Mgr. Marka Jonczyho. Dlouhá léta pracoval jako projektový manažer kulturních akcí, ale protože vystudoval psychosociální vědy na Univerzitě Karlově, pokukoval i po práci, která dává smysl a má přesah.

„Zaujal mne projekt peer mentoringu České asociace paraplegiků – CZEPA, přišel mi hodně komplexní a potřebný,“ říká nový koordinátor programu Peer mentoring.

Marek vám o sobě řekne mnohem více na Vozejkově. 





Činnost asociace CZEPA je pestrá, navíc jí hájíme vaše zájmy. Proto se na nás neváhejte obrátit, pište nám své příběhy, podněty, trápení. Jasně se ukazuje, že dokážeme prosadit i zásadní legislativní změny.

#### Kontakt:

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

**text:** Marcela Mrázková, redaktorka Vozejkov.cz | **foto:** archiv CZEPA

## CZEPA KLADÉ DŮRAZ NA PREVENCI DEKUBITŮ

Světový den Stop dekubitům (STOP PU) letos připadl na 19. listopad. Česká asociace paraplegiků – CZEPA k tomuto tématu zorganizovala webinář „Dekubity a COVID-19“, kde se snažila upozornit na problematiku situace.

Dekubity trpí až čtyři miliony pacientů v Evropě v nemocničních zařízeních, ale i v domácí péči. Prosezeninu si bohužel někteří jedinci způsobí sami tím, že jsou nedůslední ve sledování zátěže kůže v oblasti sedacích hrbolů, kostrče, kyčlí a boků. Také nekladou dostatečný důraz na funkčnost svého antidekubitního sedáku a správnou pozici sedu ve vozíku.

Nápomocná vám v této oblasti může být Laboratoř zdravého sezení pod vedením spinální specialistky Zdeňky Faltýnkové.

Naše asociace vyzývá všechny lidi s poškozením míchy a jejich blízké k úzkostnému a důslednému dodržování všech preventivních opatření!

Podrobné informace nejen o zmíněném webináři najdete na webu CZEPA.



## OBLEČENÍ Z HVĚZDNÉHO BAZARU NAKOUPÍTE Z POHODLÍ DOMOVA

Obě pobočky Hvězdného bazaru byly kvůli covidové situaci uzavřené a osmi vozíčkářům hrozila ztráta zaměstnání. Fatálnímu řešení se asociace CZEPA snaží usilovně zabránit a stále hledá nové možnosti, jak se s vámi spojit a pokračovat v prodeji hvězdných kousků oblečení a regionálních produktů.

Proto jsme na Facebooku vytvořili skupinu Hvězdné kousky, ve které každý den naleznete novou nabídku. Těšit se můžete na 20-30 nových kousků denně.

Pokud se vám něco zalíbí, stačí do komentáře projevit zájem a my vás oslovíme ve zprávách. Zboží si pak můžete vyzvednout v obou našich pobočkách nebo vám ho zašleme.

Obdobný postup využíváme i na našem instagramovém účtu @hvezdny\_bazar, kde oblíbené kousky tentokrát naleznete ve stories.

A stále je vám k dispozici i náš e-shop. Zde jsme pro vás navíc připravili vouchery na nákup. Je to ideální varianta, jak nás podpořit a zároveň někoho obdarovat dárkem, který má smysl. Vyberte na <https://hvezdnybazar.cz/>.

## BEZBARIÉROVÉ ORDINACE NEJSOU EVIDOVÁNY, VYUŽIJME VOZEJKMAP

Aplikace a webová stránka VozejkMap je interaktivní mapou, která sdružuje bezbariérově přístupná místa. V současné době zahrnuje více než 12 800 míst. Místa vkládají samotní uživatelé nebo provozovatelé a data ověřuje administrátor. Lékaři a lékárny jsou zařazeni do své vlastní kategorie.

Víte o lékaři, rehabilitaci, lékárně, jednoduše zdravotnickém zařízení, které je bezbariérově přístupné? V takovém případě vás moc prosíme o součinnost. Využijte zjednodušenou registraci a přidejte zdravotnické zařízení prostřednictvím formuláře do naší databáze bezbariérových míst.

## NOVÁ REVIZNÍ KOMISE A PŘEDSEDNICTVO ČESKÉ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ – CZEPA

Členové České asociace paraplegiků – CZEPA se zaplacenými členskými příspěvky rozhodli elektronickým hlasováním o čtyřech kandidátech předsednictva a třech členech revizní komise.

Novými členy předsednictva jsou Zdenka Faltýnková, Mgr. Lenka Honzátková, Mgr. David Lukeš a Mgr. Ladislav Loebe. Nově zvolené předsednictvo následně jmenuje tři členy, kteří budou přínosem pro asociaci.

Novými členy revizní komise jsou Lenka Zdražilová, Bc. Pavel Šťastný a PhDr. Rostislav Čichoň, Ph.D.

## JAKÉ MÁTE ZKUŠENOSTI S LÉKAŘSKOU POSUDKOVOU SLUŽBOU?

Asociace CZEPA hájí vaše práva jak na individuální úrovni (podporou jednotlivců v rámci bezplatného odborného sociálního poradenství), tak formou prosazování změn celé cílové skupiny osob s poškozením míchy.

V rámci naší činnosti vnímáme, že navzdory všem systémovým zlepšením je stále nutná celá řada změn v posuzování zdravotního stavu.

Jaké jsou vaše aktuální zkušenosti s posuzováním Lékařské posudkové služby? Vaše zkušenosti budeme interpretovat přímo poslancům sociálního výboru.

Pište na e-mail: [sixtova@czepa.cz](mailto:sixtova@czepa.cz).


Podrobněji se tématu věnujeme na komunitním portálu Vozejkov.cz.

## BANALFATAL! ZÍSKAL ZÁŠTITU MINISTERSTVA ŠKOLSTVÍ

Náš program prevence úrazů páteře a míchy „BanalFatal!“, který organizuje Česká asociace paraplegiků získal záštitu ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Současná pandemická situace sice výrazně omezila naši působnost na školách, ale stále se snažíme motivovat děti, aby přemýšlely o tom, jak případná rizika při sportu minimalizovat, být dobře připraven, zbytečně se nepředvádět a nemachrovat.

Využíváme veškeré elektronické platformy i nové formy vzdělávání. Mnohé školy si pochvalují edukativní video s Hynkem Čermákem, které je dobře využitelné i při distančním vzdělávání.

Proto jsme se rozhodli natočit další edukativní sdělení, které najdete na webové stránce projektu: <https://banalfatal.cz/>. 

PŮJČUJEME  
AUTOMOBILY  
S RUČNÍM  
ŘÍZENÍM!



Máte auto v přestavbě či v servisu? Potřebujete vůz s ručním řízením na dovolenou? Nevíte, zda vám bude ruční řízení vyhovovat? Půjčujeme automobily ŠKODA Octavia s ručním řízením pro para- i tetraplegiky.

Více na webu CZEPA.

**Canocar HANDY**



# PŘÍDAVNÉ POHONY KLAXON Z NABÍDKY **CANOCAR HANDY**

Když mechanický vozík doplníme o přídatný pohon, máme rázem všechny výhody „mechaničáku“ (lehká konstrukce, dobrá manévrovatelnost) a „električáku“ (dlouhý dojezd, šetření rukou a ramen, snadné zdolávání nástrah města i terénu).

## Proč doplnit mechanický vozík o pohon?

Mnohaletý pohon invalidního vozíku pouze pomocí vlastních sil vozíčkáře je často příčinou bolesti ramen. Lidé na vozíku tak mají často pocit, že všechna tíže spočívá na jejich ramenou. Což je výstižná metafora, uvědomíme-li si, co všechno musí jejich ruce a ramena vykonat. Těmto bolestem a vysilujícím obtížím lze předejít přídatným pohonem.

## Proč elektrický?

Elektrické pohony snad všeho možného prožívají v současnosti obrovský rozmach. Připomeňme si automobily, motocykly, skútry, kola, koloběžky, ale také lodě a letadla a další a další dopravní prostředky. Tento rozmach je způsoben dostupností nových technologií. Proč by se tedy neměl týkat i vozíků pro hendikepované osoby?

## Proč přídatný pohon?

Kombinace mechanického vozíku a přídatného pohonu vám úžasně zvýší manévrovací schopnost za téměř všech okolností a poskytne vám mnoho nových zážitků.

## Proč přídatné přední kolo a centrální uchycení?

Přední přídatné kolo má celou řadu výhod. Zejména při použití tohoto pohonu je nižší riziko pádu. Dále je důležitá velmi dobrá ovladatelnost a s ní související snadné překonávání překážek. Toto je způsobeno mohutně dimenzovaným centrálním připojením pod sedadlem vozíku co nejbližší těžišti vozíčkáře, které nepoškozuje rám vozíku. Centrální uchycení poskytuje taktéž velmi rychlé, snadné a pohodlné připojování a odpojování invalidního vozíku. Vibrace během jízdy jsou minimální a nepřerušují se do vozíku, rám vozíku je méně namáhán.

## Proč Klaxon?

Klaxon je přední evropský výrobce přídatných pohonů. Firma byla založena v roce 2015, její sídlo je v Rakousku ve Villachu.

Nabízí bezkonkurenční škálu přídatných pohonů s ojedinělým a celosvětově patentovaným KLICK systémem a poskytuje největší komplexnost řešení. Ale hlavně zajišťuje rychlý servis.

## Jaké produkty nabízí Klaxon?

Základní řadou je **Klick Electric** osazený motorem 370 W a 36 V baterií o kapacitě 5,8 Ah o dojezdu 25 km. Stroj **Klick Electric Power** je potom vybaven akumulátorem 11 Ah a jeho dojezd činí 50 km. Samozřejmostí je i možnost verze Tetra či provedení s inverzním plynem nebo motoplynem. Výkonnou řadou je potom **Klick Electric Race** a **Klick Electric Race Tetra**. Zde už se jedná o stroj o výkonu 1000 W, osazený 48V akumulátorem a s dojezdem 50 km. Stejně osazení má **Klick Electric Monster**. S 20" pneumatikou zvládnete s tímto strojem jakýkoli terén, obzvláště pokud doplníte svůj vozík o extra velká offroad kola Fat Wheels. V tomto případě vás nezastaví členitý terén, bláto, sníh ani písek na pláži. Drobný, lehký a mrštný přídatný pohon s „lámacími“ říditky **Klick Electric Mini** s 250 W motorem může být osazen speciální baterií pro cestování letadlem. Nemůže mít ovšem říditka Tetra. Kombinací manuálního a elektrického přídatného pohonu s mechanickým invalidním vozíkem se vyznačuje **Klick Electric Hybrid**. Jeho 48V a 500W bezkartáčový motor ve spojení s 20" kolem a vlastní silou vozíčkáře dělá z tohoto stroje rychlík na zpevněných komunikacích.

## Má Klaxon nějakou novinku?

Ano má. K pátému výročí firma Klaxon uvedla v srpnu 2020 na trh limitovanou edici **Klaxon Power Limited Edition**, a to i ve verzi Tetra. Stroj má motor o výkonu 750 W a kromě standardní výbavy jako je rekuperace a zpátečka, má vylepšené multifunkční ovládání, vyznačující se adaptivním tempomatem, režimem comfort a sport, USB konektorem pro dobíjení telefonu.

## KONTAKT:

**Canocar s.r.o.**, Olomoucká 176,  
627 00 Brno-Černovice, tel.: 774 828 239,  
e-mail: jiri.fiala@canocar.cz,  
e-mail: vaverka@canocar.cz,  
www.canocarhandy.cz,  
www.pridavnyphohon.cz.

## Stáhněte si katalogy

- Kompletní katalog Klaxon:  
[https://www.canocar.cz/sites/default/files/klaxon\\_katalog\\_2019.pdf](https://www.canocar.cz/sites/default/files/klaxon_katalog_2019.pdf)
- Klaxon limitovaná edice:  
[https://www.canocar.cz/sites/default/files/klaxon\\_limited\\_edition.pdf](https://www.canocar.cz/sites/default/files/klaxon_limited_edition.pdf)
- Více na:  
<https://www.pridavnyphohon.cz/>

# DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

GENERÁLNÍ PARTNER



Pro život, jaký je

HLAVNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR



