

Paraple



TÉMA: ZODPOVĚDNÁ OSOBNÍ PÉČE

ZAHRADNÍ SLAVNOST / (STARO)NOVÉ CESTY NAŠÍ POBYTOVÉ SLUŽBY



- Močový katetr vhodný pro děti, ženy a muže
- Připraven ihned k použití díky potažení hydrofilním gelem
- Snadné zavádění díky bezdotykovému systému
- Nezalamuje se, je snadno složitelný
- Diskrétní pouzdro součástí každého balení
- Actreen® Hi-Lite Set je katetr pevně spojený se sběrným sáčkem s kapacitou 1 l a antirefluxním ventilem zamezujícím úniku moči



www.actreen.cz

Actreen® Hi-Lite Cath Actreen® Hi-Lite Set

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATETRŮ
A KATETRŮ SE SBĚRNÝM SÁČKEM

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

INZERCE



HLEDÁME BRIGÁDNIKY DO KAVÁRNY

směny dle dohody | DPP 100 Kč/h | pěkné nekuřácké prostředí

kontakt: prace@paraple.cz

www.paraple.cz

ROHO



CZ.TECH
Čelákovice

Antidekubitní podložky a matrace
zamezují vzniku proleženin
a napomáhají při jejich léčbě.

Podložky do vozíků jsou
hrazeny VZP kód
- 0000277
sk. 13



Dodává:
CZ. TECH –
Čelákovice, a.s.
Stankovského 1200/46,
250 88 Čelákovice
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845
e-mail: roho@cztech.cz, www.roho.cz

Paraple

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o. p. s.
Ovčáská 471/1 b, Praha 10

tel.: 274 771 478

e-mail: paraple@paraple.cz

www.paraple.cz

Registrace MK ČR E 17771.

Redakce si vyhrazuje právo
texty krátit a upravovat.

Uveřejňované texty nemusejí
vyjadřovat názory a postoje
redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla

18. 8. 2017.

Další číslo vychází:

v lednu 2018,

uzávěrka 15. 11. 2017.

Náklad:

1200 ks.

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10.

Vydání připravili:

Centrum Paraple

David Lukeš - ředitel,

Alexandra Šilhánová -
šéfredaktorka,

Zuzana Joachimsthalová -
produkce, inzerce,

Monika Bartoníčková, Anežka
Beranová, Honza Dolínek, Jan
Formánek, Alena Kábrtová,
Michaela Maxová, Marta
Pudilová, Vendula Štárostová,
Milan Šlauf, Petra Štelcová,
Majka Vydrželová, Michaela
Weinertová

Další příspěvky

Vojtěch Kubec, Jiří Kříž, Aneta
Sadílková, Hana Sixtová,
Kateřina Štoková, Helena
Uhlířová, Michaela Vařeková,
Marek Váša, Tomáš Zahrádka

Grafická úprava:

Vít Franta

Ilustrace na obálce:

Eliška Jaklová, Marie
Nahodilová

Pokaždé o něco víc

Březen - 40, srpen - 48, říjen - 52. O co jde? Řeč je o jednotlivých letošních vydáních a počtu jejich stran. Pokaždé jsme si říkali, že už je to strop a pokaždé jsme se zatím mýlili.

Když jsme na sklonku loňského roku začínali časopis v nové podobě vydávat, tak jsme měli, v té době podle nás odvažnou ambici, aby měl 36 stran. Nyní se musíme krotit, abychom se zastavili na počtu 48 či 52. S kolegyní Zuzkou občas žertujeme, že už to začíná být takové malé paraplecí Elle.

Ale snad i na tom je vidět, že nás všechny příprava časopisu baví. I když je to uprostřed vší ostatní práce náročné, i když nás uzávěrka pokaždé dostane do časového presu... Naším hlavním cílem ale je, aby Magazín bavil a zajímal především vás. I proto na straně 42 najdete naši prosbu k vyplnění kraťasového on-line dotazníku zpětné vazby. Všechny své názory, tipy a připomínky ale samozřejmě můžete průběžně směřovat i na mou mailovou adresu - silhanova@paraple.cz.

A čím jsme tedy následující strany tohoto vydání naplnili? Upozornit musím na nové respondenty naší ankety - Helenu Uhlířovou, Kateřinu Štokovou a Jiřího Kříže. O své názory se s námi podělí ještě v příštích třech číslech.

Dále zde najdete články ke dvěma významným událostem, které se u nás

v centru uskutečnily v průběhu září a kterých se mnoho z vás zúčastnilo. Jde o příspěvky k SCI Day (Mezinárodní den poškození míchy), který je propojen s tématem zodpovědná osobní péče a k Zahradní slavnosti.

Seznámit se budete moci s dalšími dvěma zajímavými osobnostmi Paraple - Alenou Sochůrkovou, dlouholetou vedoucí stravovacího provozu a Františkem Vyskočilem, dříve členem a nyní předsedou správní rady Centra Paraple.

Zařadili jsme i nový seriál - po dobu jednoho roku nám bude nutriční terapeutka Aneta Sadílková prohlubovat znalosti z oblasti zdravé výživy. K tomu chceme od příštího čísla vždy připojit i několik zdravých, ale velmi chutných receptů.

Praktický pohled na hlavní službu Centra Paraple najdete v článku Majky Vydrželové (Staro)nové cesty naší pobytové služby.

V Revue se pak například dočtete o americkém dobrodružství Marka Váši a pobavíte se u komiksu Tomáše Zahrádky.

A jelikož já mám pro tento editorial přiděleno pouze 2000 znaků, které jsme v předchozí dvou větách již překročila, dál už budete muset pátrat sami, co jsme pro vás ještě připravili.

Těším se na „dočtenou“ opět v lednu.

Alexandra Šilhánová

šéfredaktorka



Obsah



Téma: Zodpovědná osobní péče



Osobnost: František Vyskočil



Fotoreportáž: S Parapletem na kolech



Zahradní slavnost



Osobnost: Alena Sochůrková



Hvězdy zase budou tančit pro Paraple

- /3/ Editorial
- /6/ Anketa
- /7/ Komentář Davida Lukeše
- /8/ Téma: Zodpovědná osobní péče
- /13/ Osobnost: František Vyskočil
- /15/ Osobnost: Alena Sochůrková
- /18/ Seriál: Bylinkář
- /20/ Fotoreportáž: S Parapletem na kolech
- /25/ Zahradní slavnost
- /31/ Hvězdy zase budou tančit pro Paraple
- /38/ O nás: (Staro)nové cesty
naší pobytové služby
- /46/ Revue: Moje americká jízda
- /49/ CZEPA

Součástí vydání je zvláštní
osmistránková příloha
Cvičení na doma

3 otázky, respondenti

1. Prevencí mnoha zdravotních komplikací je pohyb. Jaký sport máte nejraději?

2. Vnímáte, že v poslední době lidé spíše jen kritizují, než aby šli a pro změnu něco udělali? Čím myslíte, že to je?

JIŘÍ KŘÍŽ

PRIMÁŘ SPINÁLNÍ JEDNOTKY
PŘI KLINICE REHABILITACE
A TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ
2. LF UK A FN MOTOL

1. Nejraději mám jízdu na handbiku. Považuji handbike za ideální formu zátěže pro tetraplegika s nestabilním trupem a trvalým přetížením svalů v oblasti krční páteře a ramenních kloubů. Hlava je opřená, břišní pás stabilizuje trup a umožňuje plně využít svaly horních končetin pro šlapání. Přitom je během pohybu možné udržet ramenní klouby v ideálním postavení. Člověk se příjemně unaví a většinou ho nic nebolí.

2. Nemám pocit, že by se tento fenomén objevil nebo nějak zásadně zvýraznil v poslední době. Celá naše generace je poznamenána komunistickou totalitou, kdy změna nebyla představitelná a kritika byla často jediným vyjádřením odporu. To, že v tom většina lidí pokračuje je smutné, ale pochopitelné. Věřím, že naše děti budou konstruktivnější.

3. Nemám z poslední doby takový intenzivní zážitek, který bych mohl zároveň doporučit ostatním. Spíše jsou to drobnosti, které mě pravidelně nabíjejí – setkání se zajímavými lidmi, sport, muzika nebo jiné kulturní akce, rodina. Vše namíchané v příjemném poměru. ☺

3. Potkalo vás v poslední době něco hezkého, co byste mohl/a doporučit druhým – pro zdraví, duševní pohodu, pro radost?

KATEŘINA ŠTOKOVÁ

PŘÍPRAVÁŘKA STAVEB,
DOBROVOLNICE CENTRA PARAPLE

1. Sport je nejen prevencí, ale hlavně lidi spojuje. Mám sport velice ráda, byla jsem k němu vedená už od malička. Atletika, volejbal, plavání, běhání – to jsou sporty, kterým jsem se věnovala hlavně v dětství.

Mojí nynější sportovní vášní je kolo a běh. Ráda vyrazím i na brusle nebo na procházku. Hlavně když jsem v přírodě, kde je klid, nebo v dobré společnosti.

2. Nepřijde mi, že by lidé spíše jenom kritizovali. Podle mě záleží, s jakými lidmi se stýkáme.

Sedět a kritizovat je jednodušší než jít a bojovat. Já mám kolem sebe spoustu bojovníků.

3. Za poslední dobu jsem měla pár super akcí. Jela jsem Metrostav handy cyklomaraton s týmem Fitkoloběh a TJLK, přestěhovala se...

Ale nejvíce mě bavila TěTěčka (pozn.: Toulky terénem – program pro klienty Centra Paraple, založený na pomoci dobrovolníků), kdy jsme vyrazili jako skupinka 6 lidí, a to bylo úplně super. Procházka, povídání, skvělí lidé a legrace. To mi vždy udělá radost, hodí do pohody a namaluje úsměv na tváři.

Tyhle akcičky můžu doporučit všem. Jak klientům Paraplete, tak veřejnosti, aby se nebáli zapojit a také se stali dobrovolníky. ☺

HELENA UHLÍŘOVÁ

DĚTSKÁ KLINICKÁ PSYCHOLOŽKA
A RODINNÁ TERAPEUTKA

1. Asi hokej, protože jsem z Jihlavy a ta vždycky žila hokejem. Bylo to v dobách bratří Holíků, Jana Suchého, Josefa Augusty – na hokej chodili všichni. A když byl Horácký stadion v Jihlavě ještě nezastřešený, tak se hlahol fanoušků nesl až za hradby města.

Ale tady se asi spíš myslí, který sport provozuji aktivně. Tak to asi nebudu tím nejideálnějším respondentem, protože organizovaně jsem vlastně nikdy žádný neprovozovala.

Rekreačně moc ráda plavu. A taky chodím, když je zároveň na co koukat. Ale co dělám už dobře 30 let je to, že denně ráno přibližně 10 minut cvičím. Když to někdy nestihnou, je ten den jakoby neúplný. Mám takovou vlastní sestavičku – posilovací cviky a jógové prvky. Končím pozdravem slunci.

Zastávám názor, že ve sportu nebo cvičení není tak úplně potřeba jet na výkon, ale spíš něco dělat v menším rozsahu a dlouhodobě.

A vlastně si teď uvědomuji, že ještě pravidelně posiluji – s taškami, když uháním z nákupu, čili je tam často i běh.

2. No, to je něco, co mě docela trápí. A nevím, co s tím ve velkém. Myslím, že je to v určitém smyslu i důsledek blahobytu, který máme. Taky se docela často víc mluví, než dělá. Prostě moc řečí a skutek utek, jak se říká.

Až tohle bude číst můj manžel Jaroslav, tak se bude smát. „No, to je otázka přesně tobě na tělo“, řekne. Protože já jsem často ohledně těchto věcí dost akční a trochu až nepříjemná, když mě naštvou třeba zaneřáděné ulice na Starém Městě, kde bydlíme, nebo rozbité chodníky. Jdu a řeším to. Najdu si kontakty, obtěžuju městské strážníky, kteří sice teď mají náskok, protože jezdí na takových bezhlučných skútrech, ale i tak mají smůlu. Jeden rozbitý litinový poklop na kanálu uprostřed chodníku se takhle podařilo za rok a půl urgencí vyměnit. No, řeknu vám, bylo to na osm strážníků. Tolik jsem jich musela oslovit, než se to povedlo. Zdeněk Svěrák, když jsem mu to jednou líčila, říkal, že už mi možná mezi sebou důvěrně říkají „kanálie“.

3. Byli jsme na krásném novém filmu „Po strništi bos“, na to jsem se celé léto těšila a měla jsem radost, jak se povedl.

Pak jsme se byli podívat na, zatím jen pár dní otevřený, terasy paláce Lucerna. Nádhera. Snad to zopakují.

A do třetice – ve Vodičkově ulici je moc příjemná restaurace a zahrádka ve francouzském stylu. Jmenuje se Styl a interiér. Určitě stojí za návštěvu pro hezké prostředí a dobré jídlo a pití. ☺

DL

TEXT: DAVID LUKEŠ

Hlavním tématem tohoto čísla je zodpovědná péče o sebe sama. Důležité je nejen to, co člověk dokáže, ale i rozpoznání toho, co nedokáže. A to nemůže vědět lépe nikdo jiný, než každý člověk sám. Varovným signálem, že něco není v pořádku, může být už jen to, že se necítí dobře. Ale nejde jen o bolest, nebo nějaký jiný fyzický problém. Může jít o nekonkrétní nepohodu, nepříjemný pocit. Je důležité naslouchat signálům, které sami k sobě vysíláme a dělat si radost, byť jde jen o maličkosti.



Jednou jsem šel pěšky na trénink rugby a našel tenisák. Nemám to daleko, pár kilometrů. Mám tu cestu rád. Člověk je sám a má hezkou půlhodinu na přemýšlení. Po cestě potkává chodce, běžce, pejskaře, lidi vracející se z práce. Slyší hluk z otevřených oken, když rodiny zasedají ke společné večeři.

Téměř na konci cesty mívám tenisový klub Bohemians. Na silnici tam tehdy ležel krásně žlutý tenisák. Ten nejspíš patřil někomu z trénujících tenistů, který se při svém úderu trochu víc rozvášnil. Víím, že měl zajisté nějakého majitele, ale ten si pro něj nepřišel a já fyzicky nemám na to, hodit ho přes plot zpátky. Tak jsem ho sebral a měl radost, že mám dárek pro svého psa Clowie, která zrovna pár dní předtím při noční procházce jeden ztratila. To je takový tenisákový koloběh. Psi, a nejen ti, je ztrácí i nacházejí. Vmáčknu jsem ho mezi dráty kola a těšil se, až ho Clowie dám. Pro někoho možná hloupost, pro mě ale malá radost, ze které jsem čerpal dál. Duše si rozhodně zaslouží stejnou péči, jako tělo.

Své o tom ví i Eliška, která nám namalovala obraz na titulku tohoto vydání a jejíž další díla budeme postupně představovat na paraplecím blogu, nebo se na ně můžete podívat na jejích webových stránkách (<http://in-my-head0.webnode.cz/>), které se příznačně jmenují In my head. Kreslení je pro ní koníček, vášně i ventil. Jak říká: „Na papír můžu vypustit vše, co se mi odehrává v hlavě nebo jak se zrovna cítím.“

Eliška zná úraz míchy z druhé strany, díky zkušenosti z rodiny. Bratr její maminky je po úrazu na vozíku a je také para-

plecím klientem. Po jednom pobytu Elišky maminka pochválila náš tým tak hezky, že bych jí zde rád citoval a použil její slova k poděkování všem, kteří za tím vším stojí. „Centrum Paraple je úžasná organizace skvělých lidí, odvádějících ještě skvělejší práci. Máte skvělou ideu, dotaženou do detailu, pomáháte a podporujete handicapované i jejich rodiny v období, kdy se jim život ocitnul vzhůru nohama a ukazujete jim, že úrazem jejich život nekončí, ale že jim „jen“ nabízí něco jiného, než byli zvyklí.“

Eliška žije svůj život. Má spoustu nápadů a barevnou fantazii. Oboje směřuje do své tvorby a my jsme moc rádi, že se o ní s námi i s vámi prostřednictvím krásné titulky podělila.

Chceme-li něco, využijme tohoto momentu, štěstí, že dýcháme a vnímáme tento svět. Udělejme pro to něco, i kdyby to měl být jen pokus. Nemáme co ztratit.

A co o sobě říká sama autorka? „Svou vášně pro malování jsem projevovала už jako malá holčička, kdy jsem ke kreslení využívala každou volnou chvíli. Malovala jsem nejen to, co bylo vidět, ale hlavně to, co jsem prožívala, svoje pocity, náladu, atmosféru prostředí, smutky, zklamání, radosti... V průběhu školních let jsem navštěvovala různé výtvarné kroužky, kurzy, školy umění i soukromé hodiny a tím se vlastně postupně připravovala k talen-

tovým zkouškám na střední uměleckou školu. V letech 2015 – 2016 jsem studovala na Střední škole vizuální tvorby v Hradci Králové. Zajímavá zkušenost, ale protože jsem se chtěla více věnovat malbě, přestoupila jsem na Střední školu kamenosochařskou v Hořicích na obor Užitá malba. Zde jsem strávila školní rok 2016/2017. Zní to asi absurdně, ale kvůli svým problémům s matematikou (jsem dyskalkulik) jsem školu na vlastní žádost nedávno opustila. Nyní se snažím zdokonalovat sama. Založila jsem si webové stránky a ráda bych se do budoucna věnovala ilustraci. Většina mé tvorby je moje fantazie, vymyšlené postavy, kterým dávám jména i příběhy. Když maluji či kreslím, v obrázku se odráží mé momentální rozpoložení.“

V některých materiálech nyní používáme slogan „Svůj život měníme tady a teď“. Neznamená to ale, že bychom neměli vědět, co bude, plánovat a myslet dopředu, nebo naopak nevracet se k tomu, co bylo a z čeho se můžeme poučit. Znamená to jen, že jsme to my, kdo mění svůj život a tady a teď je to, co máme a co žijeme.

A rozhodně máme právo být šťastní i smutní, mluvit i mlčet, obléci si oblek či tepláky, dát si čaj nebo kávu...

Chceme-li něco, využijme tohoto momentu, štěstí, že dýcháme a vnímáme tento svět. Udělejme pro to něco, i kdyby to měl být jen pokus. Nemáme co ztratit. A netrapme se tím, co nemůžeme mít. A pokud se nám nechce nic měnit, tak se nezapomínejme tím, že bychom měli. Jen prostě poslouchejme svůj vnitřní hlas, rytmus svého srdce, jako nějaký kouzelný kompas. ♥



Téma: Zodpovědná osobní péče

Od narození trvá dlouho, než se člověk o sebe začne starat sám. Bolístky nám pomáhají řešit rodiče, nebo osoby, které se o nás starají. Postupně ale přicházíme na to, co se s naším tělem děje když onemocní, nebo je někde poraněno, prostě když nějak strádá. Podobné je to i po poškození míchy. Hodně věcí se učíme nově. Je to však stále naše tělo, jsme to stále my. A i když některou jeho část necítíme, nebo s ní nehýbeme, je stále naše a zaslouží si stejnou pozornost, jako ty ostatní.

TEXT: DAVID LUKEŠ / VOJTĚCH KUBEC

Od minulého roku jsme se intenzivně bavili o všech možných tématech, která trápí většinu lidí po poškození míchy a snažili jsme se je otevírat během různých setkání. A také jsme si vždy některé stěžejní vybrali pro náš časopis.

Ale nechceme, aby zůstalo jen u článků. Články mají být základní informací, startem pro diskuzi, která ukáže, jak daná problematika lidi trápí a jak je možné se k ní postavit, aby jim co nejméně komplikovala každodenní život.

V loňském roce se uskutečnil první ročník Mezinárodního dne poškození míchy (SCI Day), během kterého jsme diskutovali především otázku osobní asistence a intimity. Obě témata jsme následně přenesli i do našeho Magazínu (prosinec 2016, srpen 2017).

Dalšími silně diskutovanými otázkami jsou určité zdravotní péče (především ve spojitosti s péčí v domácím prostředí, dekubity a řešením bolesti), stárnutí, nedostatek vhodného bydlení, zaměstnávání, přetrvávající bariéry a naplnění života.

Ústředními tématy letošního SCI Day (více dále) byla prevence a zaměstnávání.

Nejlepší prevencí je jednoznačně zodpovědná péče o sebe sama. Je to komplex všeho co děláme a jak se ke svému tělu chováme. Od uspokojování nejzákladnějších životních potřeb, jakými jsou stravování či výkon fyziologické potřeby, po péči o zdraví.

A ač se v tomto článku chceme věnovat zejména péči o sebe sama, nemůžeme zde opomenout ani osobní asistenci a službu domácí péče.

Pokud je člověk omezen v mobilitě tak, že není schopný zajistit si péči o své tělo sám, musí umět dobře komunikovat se svou pečující osobou.

Základem je znát své tělo i možná rizika spojená s míšním poraněním. Umět vypořádat, kdy se s svým tělem něco děje, naučit se rozpoznat varovné signály, i když jsou někdy dosti odlišné od toho, na co jsme byli zvyklí před touto změnou, je velmi důležité.

Již na spinálních jednotkách nemocnic se řeší otázka vyprazdňování a potřeba jeho pravidelnosti. Ta je důležitá nejen ze zdravotního pohledu, ale také z pohledu praktického fungování v sociálním prostředí - ať chcí opět nastoupit do práce, nebo jen vědět, že si mohu dovolit vyjít s vnoučaty ven, či jet na víkend na chalupu, mimo mé plně uzpůsobené prostředí.

Dalším důležitým bodem je péče o pokožku, která je velmi zatěžována díky nehybnosti a nedostatečnému prokrvení. Dobrý sedací polštář, zádová opěrka vozíku a matrace do postele jsou nezbytnosti, bez kterých by člověk neměl odjíždět z rehabilitačního ústavu do domácího prostředí.

Každodenní důkladná kontrola těla, která může být spojená třeba s hygienou, či vstáváním nebo uleháním, je tou nejlepší prevencí možných dekubitů.

Kontrolujte začervenalá místa a pokud možno je odlehčujte. Změňte nastavení sedu, obuv, ošacení apod. Pokud dojde k poškození kůže v zatěžovaném místě, snažte se ho úplně odlehčit a zajistit si osobní asistenci a domácí péči. Pokud je indikována lékařem, je hrazena ze zdravotního pojištění (více dále). Během této doby se sice stanete dočasně více závislým na pomoci druhých, ale je to investice, která se rozhodně vyplatí.

Předchozí body jsou jednoznačně spojené i se správnou životosprávou. Postupem času můžeme vypořádat, jak na náš organismus působí stravování. Nejde pouze o rizika spojená s nárůstem hmotnosti, který může v důsledku ovlivnit naši mobilitu, ale nevhodně zvolená strava nám může život zkomplikovat mnohem více.

Do zdravé životosprávy patří také správný pitný režim, který nejen čistí naše močové cesty, ale dostatečný příjem tekutin udržuje v lepší kondici i naši kůži.

Tělo také potřebuje řádně relaxovat. Tedy odpočinek, pravidelné cvičení a dostatečný spánek. To jsou předpoklady zdravé životní energie.

Nezapomínejte však ani na péči o duševní zdraví. Dělejte, co máte rádi, mluvěte s lidmi o tom, co vás trápí, a neberte na lehkou váhu jakékoliv varovné signály. Je normální, když nás navštíví smutek, který vyvažuje radostné chvíle. Avšak dlouhodobý pocit nepohody a úzkosti může eskalovat v nepříjemné stavy ovlivňující celé tělo.

DOMÁCÍ PÉČE

Ať už na domácí zdravotní péči nahlížíme jakkoliv, jde bezesporu o službu, díky které pacienti a jejich rodinní příslušníci získávají nejen profesionální zdravotní pomoc, ale i pomoc v oblasti edukace týkající se daného onemocnění, psychickou podporu, ale hlavně partnera, na kterého se mohou kdykoliv s důvěrou obrátit.

PRO KOHO JE DOMÁCÍ PÉČE URČENA, JAK JI VYUŽÍT A ZPŮSOB ÚHRADY

O důvodnosti a rozsahu poskytování domácí zdravotní péče rozhoduje vždy ošetřující (praktický) lékař pacienta.

Platí však, že domácí zdravotní péče je určena pro každého, kdo v důsledku změny svého zdravotního stavu potřebuje v domácím prostředí zajistit odbornou ošetrovatelskou péči, a to bez rozdílu věku, diagnózy, sociálních poměrů, rodinného zázemí aj.

V této souvislosti se často setkáváme s případy, kdy ošetřující lékař odmítá domácí péči předepsat z obavy, že její předpis bude podléhat regulaci ze strany zdravotní pojišťovny. Tato informace, rozšířená mezi lékaři, se však nezakládá na pravdě. Domácí zdravotní péče totiž jako jediná, tzv. vyžádaná, péče není zdravotní pojišťovnou regulována a lékaři tak nehrozí žádná finanční srážka. Lékař by proto při její indikaci měl vycházet jen z její důvodnosti a z potřeb pacienta. Žádný jiný aspekt by v jeho rozhodování neměl hrát roli.

V případech, kdy lékař rozhodne o vhodnosti domácí zdravotní péče, kontaktuje

➤ Autonomní dysreflexie

U tetraplegiků a paraplegiků s vysokou lézí se může rozvinout autonomní dysreflexie. Projevuje se prudkými bolestmi hlavy, vysokým krevním tlakem, pocením, třesem, zarudnutím ve tváři a zpomaleným pulsem. Dysreflexie je způsobena drážděním v ochrnuté části těla, která je necitlivá. Tělo reaguje na bolest, kterou necítí.

Nejběžnějšími příčinami bolesti jsou plný močový měchýř, infekce močových cest nebo zácpa. Dalšími mohou být onemocnění ledvin, močové kameny, otlaky a proleženiny, zarostlé nehty, u žen menstruace a těhotenství či porod.

Obvykle trvá poměrně dlouhou dobu, než se dysreflexie rozvine.

Jde o velmi nebezpečnou situaci a její příčina musí být odstraněna co nejrychleji.

<http://www.czepa.cz/poraneni-michy-/zdravotni-komplikace/>

on nebo přímo pacient agenturu domácí zdravotní péče, kterou si zvolí, a která následně péči, po dohodě s pacientem, jeho blízkými a rodinou, zahájí. Pravidlem je, že by péče měla být zahájena bez jakéhokoliv prodlení poté, co ji lékař indikuje.

Domácí péče indikovaná ošetřujícím lékařem je v plném rozsahu hrazena zdravotní pojišťovnou a pacient za ní tedy nic nehradí. Jedinou limitací je zde frekvence a rozsah návštěv, který je omezen na 3 hodiny denně. Jde-li však o pacienty v terminálních stádiích nemoci, je možné rozsah poskytované péče indikovat v rozsahu až 6 hodin denně.

Mohou nastat i situace, kdy se na agenturu obrátí pacient s žádostí o zajištění péče, aniž by ji lékař indikoval. V takovém případě zajistí komunikaci s ošetřujícím lékařem přímo agentura tak, aby péče mohla být zahájena co nejdříve. Vrchní sestra agentury zároveň s pacientem nebo jeho rodinným příslušníkem provede krátký rozhovor, aby získala informace, které potřebuje pro komunikaci s lékařem.

Domácí zdravotní péče je tu pro vás a je užitečnou a dostupnou službou, která

pomáhá a usnadňuje překonat komplikace spojené se změnou zdravotního stavu.

Při výběru poskytovatele buďte pečliví a nebojte se vyžádat si péči, na kterou máte nárok.

Hlídejte si, zda k vám sestry domácí péče dochází tak často, jak váš lékař doporučil a nezapomínejte, že indikovanou péči hradí zdravotní pojišťovna a agentura po vás nikdy nemá právo požadovat jakékoli další úhrady za péči, kterou vykazuje k úhradě zdravotní pojišťovně. ✔

PŘEDSTAVENÍ DOMÁCÍ PÉČE VČELKA

Domácí péče Včelka sdružuje pečující organizace, které svým klientům poskytují jak domácí zdravotní péči, tak pečovatelskou službu a osobní asistenci.

V současné době poskytuje služby klientům po celém území Hlavního města Prahy, v okrese Beroun, v Kraji Vysočina a okrese Pardubice.

Aktivně navazuje spolupráci s dalšími pečujícími organizacemi, jejichž činnost je založena na podobných hodnotách, aby její služby mohl v budoucnu v rámci České republiky využít kdokoli.

V letošním roce budou služby rozšířeny i do regionu města Ostravy a počátkem roku 2018 je nabídne i obyvatelům okresů Plzeň-město, Plzeň-sever a Frýdek-Místek.

Její péče je založena na lidském a profesionálním přístupu, úctě, důvěře, zodpovědnosti a flexibilitě v řešení požadavků pacientů.

Více se můžete dozvědět na webových stránkách www.pecevcelka.cz, využít můžete jakékoli uvedené telefonní číslo. Kdokoli z týmu vám velmi rád pomůže zodpovědět vaše dotazy, či vám pomůže s kroky k zajištění péče o vás či vašeho blízkého. ✔



Mezinárodní den poškození míchy 2017

TEXT: DAVID LUKEŠ

5. září proběhl historicky druhý Mezinárodní den poškození míchy, kterého se účastnily organizace spinálního programu v České republice.

Hlavními tématy, která vyhlásila Česká společnost pro míšní léze (ČLS JEP), byla bezbariérovost, zaměstnávání lidí po poškození míchy a prevence.

Centrum Paraplegiků (CZEPA) připravilo zajímavý program, který byl rozdělen do dvou hlavních bloků s přidruženými workshopy a prezentacemi.

Odstartovaly ho přednášky na téma zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Úvod do celé problematiky obsahoval statistiky vyplývající z dotazníkového šetření u nezaměstnaných lidí po poškození míchy.

Nejčastějšími faktory, proč se lidé nevrací zpátky do zaměstnání, jsou obavy z prostředí. Lidé nemají jistotu, že to ve své situaci zvládnou. Jde o strach z bariér, potřebné asistence, či problémů spojených s inkontinencí. S těmito obavami lze pracovat, situace

nacvičovat a strach postupně odbourávat.

Za další problém byla označena nedostatečná kvalifikace. Zde hraje důležitou roli kvalitní ergodiagnostická práce už v rehabilitačních ústavech. Ovšem ani dobře rekvifikovaný člověk nemusí mít štěstí a práci najít. Jde však především o společnou komunikaci se zaměstnavateli, či potenciálními zaměstnavateli, o vytvoření podmínek a nastavení režimu. Pro člověka po poškození míchy je fyzická zátěž plného pracovního úvazku většinou neúnosná. A tak je vhodná individualizace – zkrácení úvazku a kombinace s domácím pracovištěm. Tyto podmínky se snáze vyjednávají tam, kde je nabídka práce větší, tedy hlavně ve velkých městech.

V souvislosti s nástupem do práce se samozřejmě lidem zvyšují náklady, tedy náklady na dopravu, potřebnou asistenci, dochází k většímu opotřebení vozíku atd. To vše jsou aspekty, které lidi od nástupu do práce odrážejí, a to zejména proto, že za svou práci nejsou

ohodnoceni stejně, jako lidé bez handicapu.

Statistiky pak ukazují, že nejvíce lidí nechodí do práce, protože jsou finančně zajištěni. Skutečnost je však taková, že své potřeby potlačují a v podstatě jsou jen doma, s minimálními výdaji.

Posledním faktorem je vysoký věk, což je obecný problém, ve kterém lidé se zdravotním postižením nejsou výjimkou. Více se budeme této problematice věnovat v následujících měsících na našem blogu www.parapleblok.cz.

Druhý blok přednášek a následná panelová diskuse se věnoval tématu prevence a péče v domácím prostředí.

Nejvíce příspěvků se týkalo kožních defektů. Problematika dekubitů je i v dnešní době stále aktuální a jejich následky mnohdy i fatální. Vzhledem k tomu, že v České republice chybí odborný personál, není pacientům k dispozici specializované pracoviště pro jejich léčbu. Spinální jednotky a ostatní oddělení nemocnic mohou reagovat pouze na malou část lidí trpících dekubity. ➔

I z tohoto důvodu je velmi zásadní mít zajištěnou kvalitní domácí péči.

Samozřejmě, že, jak se píše i na stránkách sciday.cz, prevence je lepší než léčba. Ale v případě, že jde o míšni poranění, platí, že prevence je léčba. Své tělo je potřeba dostatečně hlídat. A pokud už nějaký problém nastane, je nutné ho konzultovat s odborníky a domluvit se na správném režimu a léčbě.

Mimo uvedené hlavní bloky proběhl i zajímavý workshop o léčbě konopím – cannaterapii. Léčbě, kterou lze příznivě ovlivnit spastické stavy, bolesti či nespavost. A pro lidi, kteří pracují s lidmi po poškození míchy, také zážitkový workshop „Jaké by to bylo kdyby...“, s cílem ještě více přiblížit život člověka po poškození míchy.

Za prezentaci sexuálních pomůcek pro zdravotně postižené děkujeme organizaci Freya a za podporu akce a představení výrobků firmě MEDICCO. ✓

➡ Mezinárodní den poranění míchy – SCI Day

Mezinárodní dny jsou vyhlašovány, aby propagovaly důležité aspekty lidského života a historie. Mezinárodní společnost pro míšní léze (ISCoS) se na návrh Preventivní komise rozhodla ustanovit 5. září Dnem poranění míchy.

Cílem je pomoci zvýšit povědomí široké veřejnosti o míšním poškození, usnadnit začlenění lidí s disability a zároveň pomoci zajistit větší úspěšnost preventivních programů. Vzhledem k trvalosti disability u pacientů s kompletním míšním poškozením nabývá prevence o to větší významu.

Poranění míchy s následnou plegií má pro pacienty devastující důsledky po fyzické, psychické, sociální, sexuální i pracovní stránce. Navíc zvyšuje ekonomickou zátěž pro ně samotné, ale potenciálně i pro celé jejich podporující okolí a společnost.

Více na www.sciday.cz.

Mobilní Paraple díky společnosti Opel

TEXT: DAVID LUKEŠ

Pro lidi s poškozením míchy bývá auto dost často kompenzační pomůckou číslo dvě, hned po jejich vozíku či francouzských holích. Základem je tedy mobilita. Možnost vyrazit i na místa, kam nás nedoveze městská hromadná doprava, autobusy, nebo vlaky a taky v časy, které si my sami určíme.

Parapleti zajišťuje mobilitu společnost Opel, a to propůjčením tří automobilů. Ze široké nabídky automobilů byly vybrány modely Movano, Zafira a Insignia. Movano je vybaveno nájezdovou plošinou a je opravdu naším zásadním pomocníkem, zejména při zajištění tematických programů mimo budovu Centra Paraple. Zafira a Insignia slouží zároveň jako instruktážní automobily pro nácvik přesunů a poskytují nám možnost, jak našim klientům ukázat, na co se mají při výběru vlastního automobilu zaměřit. V Insignii je také nainstalováno ruční řízení od společnosti HURT, která je naším partnerem pro úpravy automobilů.

Společnost Opel má také vlastní program pro osoby se zdravotním postižením – Opel Handycars. V jeho

rámcích poskytuje nejen informace o vlastních produktech, ale i možnostech financování, pojištění či samotných úpravách automobilů. Více informací najdete na stránkách <http://www.opel-handycars.cz>, kde můžete navštívit i poradnu realizovanou ve spolupráci s Národní radou osob se zdravotním postižením.

Naše spolupráce se společností Opel má více podob. Např. během července jsme se jako partneři zúčastnili akce Praha bez bariér, kterou pořádala právě společnost Opel. Její zástupci zde představili již zmiňovaný program Opel Handycars, návštěvníci si mohli prohlédnout upravené vozy, proběhla prezentace výrobce vozíků a součástí odpoledne byly i komentované ukázky sportů na vozíku.

Kořeny značky Opel sahají více než sto let do minulosti. Ale i přes dlouhou tradici společnost stále hledí vpřed. Do další etapy své existence nyní vstupuje nejen s upraveným logem, ale především s novým, a nutno říci že Parapleti konvenujícím, sloganem BUDOUCNOST PATŘÍ VŠEM. ✓



FOTO: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

František Vyskočil

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ

JUDr. František Vyskočil, Ph.D., přední pražský advokát a již víc než rok předseda správní rady Centra Paraple, které byl 6 let předtím členem. S Centrem Paraple je však spojený mnohem déle. V průběhu let se postupně stával Parapletí významným přítelem a oporou. Společně s PhDr. Martinem Kodlem, známým pražským galeristou, založili tradici dražby výtvarných děl ve prospěch Centra Paraple - Aukci pro Paraple, která bude mít letos v listopadu už šesté, a snad opět úspěšné, pokračování.



FOTO: ARCHIV FRANTIŠKA VYSKOČILA

Pane doktore, vzpomínáte si, kdy jste začal Centru Paraple pomáhat a jak k tomu došlo?

Činnost Centra Paraple jsem sledoval už dlouho, ale k nějakému výraznějšímu zapojení došlo v roce 2010, kdy mi pan Svěrák zavolaal a požádal mě, zda bych mohl být nápomocen při založení obecně prospěšné společnosti. Slovo dalo slovo, nezůstalo jen u transformace Centra Paraple a já plynule přešel i do funkce člena správní rady.

Centru Paraple věnujete mnoho energie, práci své advokátní kanceláře, pomoc svých přátel a známých. Spolupracujete při přípravě aukce, podílíte se na získávání výtvarných děl, která se potom pro Paraple draží. To všechno jistě klade velké nároky na váš čas. Musel jste vzhledem k tomu, kolik času věnujete Parapletí, omezit některé ze svých dalších činností?

Přiznávám, že v době, kdy jsem byl osloven s nabídkou převzít funkci předsedy správní rady po panu prof. Kolářovi, jsem velice vážně přemýšlel o tom, zda

toto nové angažmá vůbec časově zvládnou. Nakonec jsem to risknul s vědomím, že ředitelem bude pan Mgr. Lukeš. Ten je pro mě „motorem“ Paraplete a on, spolu se všemi spolupracovníky, je zárukou, že nebudu pohlcen povinnostmi pro Paraple nad únosnou hranici.

Co vám spojení s Parapletem přináší?

Možná to bude znít divně, ale v první řadě spolupráci se skvělými lidmi. A to jak ve správní a dozorčí radě, tak zejména se zaměstnanci Paraplete. Taková radost a nasazení se málokdy a málokde vidí. A spolupráce s prezidentem Centra Paraple, panem Svěrákem, to je potěšení samo o sobě.

Víte něco bližšího o činnosti dalších pomáhajících neziskových organizací? A podle čeho lze vlastně soudit, že taková organizace pracuje dobře?

Jako člen správní rady mám ještě blízko k Nadačnímu fondu Kolowrátek. S mnoha neziskovými subjekty spolupracuji ve volnějším vztahu, například jim poskytují právní pomoc pro bono, nebo

se účastním nějaké hodnotící činnosti, např. u Otevřené společnosti, o. p. s.

Velice vám o kvalitě práce neziskového subjektu napoví výroční zpráva či webové stránky. Ze skutečných výsledků si lze udělat nejlepší obrázek o tom, zda neziskovka vykazuje nějakou smysluplnou činnost, nebo funguje jen „na oko“, aby si někdo podpořil ego či organizací prohnal nějaké peníze za účelem „daňové optimalizace“.

Pomoc Centru Paraple a řízení jeho správní rady je ale jen jedna z mnoha činností JUDr. Františka Vyskočila.

Povoláním je právník a jako advokát se specializuje především na autorské právo, reklamní právo a na ochranu osobnosti a dobré pověsti právnické osoby. Zastupuje mnoho známých osobností, brání je proti plagiátům, poškozování dobrého jména, nelegálnímu šíření jejich děl na internetu i jinými způsoby.

Jeho práce je zajímavá, jistě náročná a zdá se mi, že často společensky velmi prospěšná. Zajímalo mě však, jestli je vždy také zcela bezpečná.



Pane doktore, co má vliv na vaše rozhodování, koho budete zastupovat? Určitou roli hrají jistě i vaše časové možnosti. Co všechno dalšího je ale pro vás důležité, abyste zastupování přijal? A jak svobodnou vůli při takovém rozhodování vlastně právníci mají?

Pro mě je vždy nejdůležitější, zda mne konkrétní případ či klient osloví, zda se s jeho „příběhem“ mohu alespoň trochu ztotožnit, případně jestli je pro mě konkrétní kauza výzvou.

Klienty, kteří mi nesednou, raději odmítnu, i kdyby byla nabídka finančně sebevýhodnější, nebo se jednalo o kauzu s vysokou mediální „záživostí“.

Taková spolupráce prostě nefunguje a dříve či později skončí s pachutí v ústech. A o to nestojím.

Ve svém rozhodování jsem našťastí svobodný, jsem sám sobě pánem, nikdo mi nenakazuje, zda mám nějaký případ převzít, či ne. Jedině stavovské předpisy. Vpravdě svobodné povolání...

Stává se vám někdy, že si říkáte, že se schyluje k zajímavé kauze a bude-li podávána žaloba, rád byste žalujícího zastupoval?

No jéje. U některých kauz si dokonce přejí, aby ke mně doputovala. A to zejména, jedná-li se o ještě neřešený případ, nebo mě ta věc lidsky či profesně silně zaujme. A protože advokátů s mojí specializací zase tolik není, někdy se mi přání splní a případ se ke mně dostane.

Ojediněle, když jsem viděl, že jsou účastníci případu nezastoupeni a trochu se v tom plácají, jsem je kontaktoval sám a nabídl jim svoji pomoc. Nic jsem za to neúčtoval, prostě mě ten konkrétní příběh zajímal.

Můžete nám přiblížit některou vaši zajímavou nebo výjimečnou kauzu?

Těch výjimečných či zajímavých případů je povícero. Většinou jsou sledovány i médií, tedy čtenáři o nich vědí.

Zcela ojedinělý je asi případ sporu vnučky Ferdinanda Peroutky, paní Terezie Kaslové, s prezidentem republiky, resp. jeho kanceláří. Pozoruhodný je zejména vzhledem k tomu, že takový případ ještě nebyl soudy meritorně řešen, vydali jsme se tedy do zcela neprobádaných končin. Další aspekt je přiměřenost a mravnost jednání hlavy státu, a v neposlední řadě jsem zvědavý, jak soudy tuto skutečně úhelnou kauzu ustojí. Ale mám štěstí, jsem na této cestě posilován zcela výjimečnou klientkou, paní Kaslovou.

Co vás nejvíc trápí ve vaší profesi advokáta?

Skoro každý advokát si povzdechne nad přemírou často si vzájemně odporujících nelogických předpisů. Zcela běžné je dnes vydán zákon, který se za rok či dva novelizuje. Dobře napsaný zákon je prakticky rarita. Dost často nesmyslnost předpisu dohání soudy k „výkladovému kutilství“, což je bohužel špatně, o nepředvídatelnosti výsledku nemluvě.

V advokacii jsem začínal na začátku devadesátých let, kdy byla nezávislá advokacie na startu. S určitou nelibostí sleduji postupující „vulgarizaci“ vztahů mezi kolegy. Dříve bylo běžné, že se advokáti „posekali“ v soudní síni či na jednání, ale jakmile opustili jednací síň, normálně spolu přátelsky komunikovali. Dnes mají kolegové zhusta pocit, že protistrana je jejich úhlavním nepřitelem, včetně právního zástupce, a podle toho se i chovají.

František Vyskočil také současně přednáší právo studentům produkce AMU, tedy všech tří fakult Akademie múzických umění – DAMU, HAMU a FAMU.

Pane doktore, kde se cítíte líp? V roli obhájce zájmů svých klientů, nebo v roli učitele, který s právními normami, důležitými pro svět umění, seznamuje studenty Akademie múzických umění?

Pro mě je pedagogická činnost velice důležitým katalyzátorem. Umožňuje mi jinak a lépe formulovat, zamýšlet se nad tím, co a jak studentům sděluji, zda jsem „srozumitelný“. Není nic horšího, než když profesionál (a je lhostejné, v jakém oboru) upadne do profesní machy a již se vyjadřuje jen jakýmsi podivným pydepe. Komunikace se studenty mne od této deformace zachraňuje.

Jak trávíte svůj volný čas? Kde a jak „dobíjíte baterky“? Vítězí spíš cesty do přírody, sport, nebo cesty za uměním po galeriích? Nebo obojí?

Nejvíce mě nabíjí rodina, moje manželka a dvě děti. Jestliže to jen trochu jde, trávíme čas společně. Mám velice rád výtvarné umění a architekturu. Proto zhusta vyrážíme na poznávací cesty, na výstavy, za kulturou a – přiznávám – i za gastronomií. Zejména ta italská je mému srdci blízká. Jsem rád, že rodina moje zatížení přijala a zatím se vůči němu nikterak významněji nevymezuje.

V létě rád jezdím na kole, nebo vyrážím za horskou turistiku, v zimě jsem spíše

vášnivý než dobrý běžkař a v poslední době jsem si oblíbil snowskate, což je něco mezi snowboardem a skateboardem.

Vraťme se na závěr ještě k Centru Paraple. Podobně jako asi mnoho dalších neziskových organizací se snaží být apolitické v tom smyslu, že se nespojuje s žádnou politickou stranou, ani kandidáty do politických funkcí. Neumožňuje ve svých prostorách a svými mediálními prostředky propagaci politických stran.

Současně ale, podobně jako ostatní neziskové organizace, jeho činnost, podmínky jeho práce, ale i život a životní podmínky jeho klientů, program vládnoucích politických subjektů přímo ovlivňuje.

V souvislosti s tím mě v minulých letech, při minulých prezidentských i parlamentních volbách, překvapovalo, jak mnoho lidí, kteří v neziskovém sektoru pracují a rozhodně je nelze považovat za společensky lhostejné, volby prostě vynechává, nevolí. A teď zde opět máme období voleb, dokonce dvojích, kdy se otázka účasti při rozhodování o společné budoucnosti stává aktuální.

Pane doktore, jaký na to máte názor? Aní se vás neptám, jestli považujete za správné jít volit. Předpokládám, že odpovíte, že je to zapotřebí. Ale chtěla bych vás požádat o názor na to, proč je to důležité a potřebné.

Já jsem sveřepý volič. Žádné volby, ať již parlamentní, prezidentské nebo komunální, jsem nevynechal.

Již mnohokrát jsem se setkal s názorem, že to nemá cenu, že jsou všichni stejní, jde jen o koryta, etc. Takové odrazování je ale nejvíce živeno různými populisty, kteří halasně vykřikují „všeci kradnů“, ale sami se ihned po volebním úspěchu snaží získat co nejvíce pro sebe.

Je dobré sledovat – a klidně děle do historie – jaká je minulost kandidátů, jak se chovají v životě osobním i veřejném, jak plní své sliby a závazky. Platí, že kdo je věrný ve věcech malých, bude poctivý i v těch velkých. A minimálně takové kandidáty má cenu volit.

Čili, není mnoho příležitostí, kdy může běžný občan na politickém poli něco ovlivnit. Byla by škoda si to nechat utéct a přenechat „náš“ prostor těm, kteří sledují jen vlastní zájmy.

Jako politolog – amatér rád každému poradím... 

Alena Sochůrková

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ

Ráda Alenu poslouchám, když mluví o vaření. Je v tom náboj a energie člověka, který má svou práci rád. Navíc se vždycky dozvím něco zajímavého – o postupu, kombinaci surovin, dochucení... Ale s radostí si s ní povídám o čemkoliv. Má přímý a rázný přístup, nic zbytečně nekomplikuje, věci říká tak, jak je cítí. A ačkoliv za sebou nemá pracovní ani osobně právě jednoduché období, troufám si říct, že klienti to na míře její vlídnosti a vstřícnosti nijak nepocítili. Toho si na ní vážím.



FOTO: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

Začněme trochu odlehčeně. Aleno, jaké je tvé nejoblíbenější jídlo?

Tak to jsi mě trochu zaskočila (úsměv). Ale už vím. Já mám nejradši savojský řízek. Ale nejím ho moc často, tak dvakrát ročně. A pak má taky hodně ráda boršč a hovězí polévku s velkými kusy masa.

A teď už popořádku. Jaké byly tvé profesní začátky, jak ses vůbec k oboru gastronomie dostala?

Když jsem byla v poslední třídě na základní škole a musela se rozhodnout kam dál, bylo jasné, že budu vybírat z nějakých řemesel. Na gymnázium jsem neměla studijní výsledky a ani mě to nelákalo.

V době, kdy jsem se rozhodovala, ale nebyl ani v těch učňácích pro holky příliš velký výběr. Mohla jsem jít do učení na kadeřnici, prodavačku, servírku nebo kuchařku. Po poradě s rodiči jsme se domluvili, že nejlepší to bude u jídla (úsměv). Na servírku jsem se tehdy necítila, byla jsem trochu stydlivá, a neuměla si představit, že bych běžela tzv. po place a pořád komunikovala s cizími lidmi, takže jsme nakonec vybrali obor kuchařka.

Nastoupila jsem tedy na SOU do Příbrami. Bylo to tam moc fajn, navíc jsem tam byla i na intru, takže bez rodičů přibylo i trochu té volnosti (úsměv), ale zároveň i zodpovědnosti a samostatnosti.

To mi přijde zajímavé, co říkáš, protože komunikaci s lidmi, schopnost někoho odhadnout, naladit se na člověka apod. bych, tak jak tě znám nyní, rozhodně označila za tvou silnou stránku.

Ted' už je to pár let asi pravda (úsměv). Ale to si člověk vybuduje především praxí a tím, že získá jistotu a sebevědomí v tom, co dělá. Navíc, když už umí základ toho řemesla, tak se začne poohlížet i po něčem dalším. Ale asi to ve mně bylo někde schované, protože si nemyslím, že když to v člověku není vůbec, že se k tomu nějak přinutí.

Rozhlížet po něčem dalším ses začala už po absolvování učiliště a získání nějaké praxe a na konec ses rozhodla ještě pro nástavbové studium, je to tak?

No, to mi bylo spíš doporučeno, protože ve mně někdo viděl nějaký potenciál. Když jsem ještě dělala školu, chodila jsem na praxi do Hotelu Sport v Kralupích, což tam byl tehdy první hotel otevřený po revoluci.

Bylo to zajímavé období, protože tehdy jsme byli na praxi umísťováni spádově a já byla jediný učeň, který spadal pod Kralupy. Takže se mi opravdu věnovali a mohla jsem si vyzkoušet leccos a s nikým jsem se o to nemusela přetahovat. Byla to opravdu dobrá škola. Navíc hotelové stravování zahrnuje spoustu kategorií vaření, o to to

bylo zajímavější. V našem hotelu se navíc pořádaly i různé akce, tudíž jsem přičichla i ke cateringu.

Ale je to samozřejmě i o lidech. Já měla štěstí na dvě bezvadné ženské – Jolanu, což byla má mistrová a kuchařku Majku. Obě mě toho spoustu naučily. Takže když jsem se pak po učňáku rozhodovala, kam půjdu a dostala nabídku z Hotelu Sport, tak jsem v celku neváhala. Nakonec jsem tam zůstala 6 let.

Po nějaké době navíc přišel ředitel hotelu s tím, že si myslí, že bych si ještě měla dodělat školu. Popravdě, mně se tenkrát moc nechtělo, ale pan ředitel si jednou počíhal na mojí mámu, probral to s ní, a protože máma měla dost rozumu na to, aby věděla, že se mi to může jednou hodit, tak mě k tomu nakonec dokopala (úsměv). Tříletou dálkovou nástavbu se zaměřením na podnikání a ekonomiku v gastronomii jsem nakonec zdárně vystudovala.

Takže měla jsi dostudováno a v té době už i poměrně dost zkušeností. Kam vedla tvá cesta dál?

V tu dobu se v Kralupích otevíral další hotel a nabírali nové lidi. Nastoupila jsem tam jako kuchařka. Hotel fungoval převážně pro zahraniční klienty. Zůstala jsem tam jen rok, protože vedení ani atmosféra se mi úplně nelíbili.

Pak se najednou v Kralupech objevil Holanďan George, který se rozhodl vybudovat z prostor bývalých veřejných záchodků (smích) bistro s názvem The Piano Man. Nabízeli jsme bagety, sandwiche, saláty, palačinky atd., všechno s holandským nádechem. Strávila jsem tam 4 roky, ale už delší dobu jsem cítila, že potřebuji nějakou změnu, načerpat další zkušenosti, že už mi to nic nedává.

Tak jsem zase začala hledat. A našla jsem. Tentokrát v Odolene Vodě. V areálu, kde byla restaurace, vinárna, sruby a chatky na ubytování, rybník atd. Prostě ideální místo pro různé volnočasové aktivity. Vzala jsem to tam od píky až k provozní, vyzkoušela jsem si leccos. Byla to škola, i když mnohdy dost tvrdá. Byla jsem tam 2 roky.

A pak už přišlo Paraple?

Ano. Po téhle zkušenosti jsem si myslela, že už jsem toho viděla poměrně dost (smích) a byla jsem rozhodnutá počkat si na práci, která mě opravdu osloví. Odjela jsem si vyčistit hlavu k moři a pak se pustila do hledání nových výzev (úsměv). Zvažovala jsem i to, že třeba na chvíli obor úplně opustím, ale nakonec se objevila nabídka z Paraplete.

V Parapleti jsi už 10 let. Já tu v té době ještě nebyla. Nastoupila jsem, až když jste tady, tehdy s Renatou a Lenkou, báječně vyvářely. Ale to se určitě neudělalo samo. V jakém stavu bylo stravování, když jsi tady začínala?

To byla taková zvláštní situace. Když jsem nastoupila, byla tu provozní a jedna kuchařka. Dělal se pár snídaní a obědů, večere si klienti zajišťovali sami. Ale ono jich tu na pobytu bývalo v té době málo, myslím 4 až 6. A ještě předtím se sem jídlo dováželo.

Repertoár jídel byl dost omezený, studený pult se nedělal vůbec. I systém fungoval trochu zvláštně. Například jsem přišla ráno na šestou a kuchařka Zdeňka už měla hotovou rajskou a chystala se domů, že přijde v poledne na výdej (smích). Ale to vůbec nechci kritizovat, taková prostě byla doba, všechno se vyvíjí.

Nejdříve jsem i v Parapleti vařila. Zdeňka docela brzy odešla, myslím, že šla do důchodu a i s tehdejší provozní se vedení po nějaké době rozloučilo. Ze mě se stala vedoucí provozu, ale bez zaměstnanců (smích).

S vedením jsme se domluvili, že chceme rozvíjet i oblast stravování. Začali jsme

shánět schopné kuchařky. Nastoupila Renata Zemanová, která uměla skvěle a zdravě vařit, věděla co s čím zkombinovat, jak co dochutit. A navíc měla přehled. To už jsem věděla, že to půjde. O něco později jsme přibraly ještě Lenku Olišarovou a ještě později Danu Šubrtovou. Společně jsme celodenní vaření v Parapleti rozjely.

Také bylo potřeba upravit stravovací prostor jako takový, sklady, udělat mi kancelář atd. Bylo toho hodně, ale bylo to fajn. Reagovalo to na rozvoj celé služby, na to jak klienti přibývali a na jejich požadavky.

Paraplecí kuchyň je poměrně malá. Pokud nebudeme mluvit o vybavení, tak metráží je spíš taková domácí. Přijde mi tedy neuvěřitelné, že jste v době, kdy se tu naplno vařilo, připravovaly až 80 obědů denně, plus samozřejmě snídaně a večere. K tomu jste pekly a připravovaly nabídku studeného pultu. Jak je to vůbec možné?

No... (úsměv). Chtělo to skutečně důkladnou organizaci. A to už od psaní jídelníčku. Vždycky jsme si společně sedly a napsaly návrh, co bychom chtěly v dalším týdnu vařit. A pak jsme začaly kombinovat. Protože, vzhledem k tomu prostoru, muselo být vždy jedno hlavní jídlo do trouby a jedno na kamna. K tomu jsme samozřejmě ještě vařily polívku, pekly zákusky a připravovaly studený pult. Takže to dopoledne bylo opravdu nabitě.

Navíc ta hlavní jídla si nesměla být podobná, nesměla se během jednoho turnusu opakovat atd. Taky jsme dbaly na to, aby k obědu nebylo např. maso na houbách s rýží a k večeri rizoto.

Mnohdy to byla docela alchymie a zabralo nám to hodně času (smích). Ale stálo nám to za to, protože my jsme tady chtěly vařit jinak.

Ale není to jen o vaření. Kvůli dennímu programu klientů je potřeba všechna jídla vydat během hodiny, což je také poměrně velká změna, oproti klasickému restauračnímu stravování.

Řekla jsi, že jste chtěly vařit jinak. Co pro tebe to jinak v takovémto typu zařízení znamená?

Nechci to nějak zevšeobecňovat, ale myslím, že všichni víme, že jídlo ve zdravotnických zařízeních není nic moc. Kvalitou ani chutí. Naším cílem bylo, aby to jídlo bylo chutné, z kvalitních surovin,

vyvážené, aby hezky vypadalo a mělo nějaký nápad. A mohly jsme připravovat třeba i klasická jídla, ale v jiné, odlehčené, úpravě. To všechno se dá.

Navíc jsme věděly, že stravování lidí s míšním poškozením je tak trochu specifická disciplína. V tom nás zase hodně posunula Alena Kyselová, někdejší manažerka služeb.

A mým cílem jako vedoucí bylo, aby tu byly kuchařky, které budou vařit s láskou, protože to se na tom, jaké to jídlo ve výsledku je, vždycky projeví. Prostě chtěly jsme, aby se tu lidé cítili dobře i díky dobremu jídlu.

To, co jsem věděla, že tady určitě chceme, ale zároveň jsem v tom nebyla moc dobrá, byla nabídka vegetariánské kuchyně. Ze své předchozí praxe jsem to moc neznala, tehdy to ještě nebylo tak rozšířené. Ale pustila jsem se i do toho. A i v tomhle mě opět podpořila Renata, se kterou jsme hledaly, zkoušely a vymýšlely, jak na tu bezmasou kuchyni. Dobří spoluhráči jsou prostě důležití.

Služby Paraplete se v průběhu času rozšířily i o program Zdravý životní styl. Ročně to byly vždy dva dvoutýdenní cykly pro tu samou skupinu klientů. Program zdaleka nebyl jen o zdravém stravování, nicméně to bylo jeho nedílnou součástí. Jak na tuhle zkušenost vzpomínáš?

Tak to taky bylo něco, co nás hodně posunulo. Ze začátku se nám to zdálo hrozně složité. Na nákupy, přípravu atd. Různí klienti měli různé energeticky náročné porce, bylo to celé hodně individualizované. Ale stravovat se tak, aby člověk mohl reagovat na nárůst váhy a později si jí především zvládnul udržet, je prostě důležité, pro každého.

Na celém programu jsme nejvíce spolupracovaly s nutriční terapeutkou Ladou Noskovou, její kolegyní Zuzkou Paterovou a Alenou Kyselovou, kterou jsem již zmiňovala.

V rámci tohoto programu jsme s kolegyněmi prošly proškolením, ze kterého jsme čerpaly i dál. Naučily jsme se spoustu skvělých, odlehčených a chutných receptů. Rozšířily jsme si obzory i v oblasti do té doby u nás nepoužívaných surovin.

A klienti měli možnost pochopit, že zdravá strava může být dobrá a v podstatě neomezuje. Jde jen o to, kolik, čeho a kdy jíme.

Jinak v oblasti zdravého vaření se vzdělávám i dál. Další semináře jsem absolvovala s nutriční terapeutkou Anetou

Sadílkovou, která nyní v Centru Paraple vede pravidelné workshopy pro klienty. Spolu také řešíme složení snídaní a konzultujeme i nabídku studeného pultu.

Naší ambicí do budoucna je, přenést co nejvíce z tohoto programu do běžného provozu.

Pořád se točíme kolem vaření, ale tvá práce toho obnáší daleko víc.

To je pravda. Občas je to pořád i ta přímá práce v kuchyni, ale hlavně objednávkám, nakupuji, naskladňuji, vyskladňuji, normuji, naceňuji, inventuruji, vedu brigádníky atd. Některé z těchto činností se dějí ve speciálních programech, čili dávno už to nejde ani bez počítače. Nedílnou součástí mé práce je i komunikace s klienty - objednávání jídel, reakce na jejich specifické potřeby, diety atd. A v neposlední řadě je zde i komunikace s dodavateli a vyjednávání příznivějších podmínek.

A teď mě poměrně dost zaměstnávají i akce v Parapleti. Od té doby, co máme Evropský projekt se jejich počet výrazně zvýšil a nároky to klade i na nás ve stravovacím provozu. Protože k příjemné akci samozřejmě dobré jídlo a pití prostě patří.

V rozhovoru hodně vzpomínáme, obracíme se do minulosti. Tady by asi bylo na místě říct, že už skoro 2 roky se v Parapleti nevaří, že jídlo dovážíme.

Ano, je to tak, momentálně se obědy a večeře řeší v Parapleti dodavatelsky. Snídaně připravujeme, stejně tak doplňkový prodej.

Bohužel, tohle bylo rozhodnutí předchozího vedení, nechce se mi to konkrétněji rozebírat. Nicméně často je poměrně jednoduché něco zrušit, ale pak je těžké to znovu obnovit. Celkově to bylo něco, co šlo hodně proti mé filozofii, nebylo to správné rozhodnutí.

Byly propuštěné všechny kuchařky a já zůstala na úseku sama. A dělala úplně všechno – od mytí nádobí po vyúčtování stravy klientů. Vůbec jsem nevěděla, co bude. S dováženým jídlem jsem dosud neměla žádnou zkušenost. Bylo to pro mě období, kdy jsem zvažovala, zda také neodejít. Ale já jsem založením poměrně bojovník (úsměv). Navíc mě pořád nepouštěla zodpovědnost vůči klientům a kolegům a drželo mě tu i něco, co nedokážu přesně pojmenovat.

Ta první doba poté, co jsme začali jídlo dovážet, pro mě byla hrozná. Bohužel, jako člověk z oboru dokážu u jídla na talí-

ři posoudit kvalitu – surovin, přípravy atd. A ta prostě nebyla dobrá. Měla jsem z toho opravdu těžké spaní a snad poprvé jsem začala do práce chodit s nechutí.

Bylo to celkově dost nešťastné období. Po celou dobu jsem se snažila vytvářet tlak na změnu. Dobré bylo, že mě podpořili i kolegové a klienti. Přesto to trvalo nějakou dobu.

Poté se podařilo dosáhnout alespoň změny dodavatele. Po nástupu Davida Lukeše do funkce ředitele jsme vybrali nového. S ním šla kvalita jídla i jeho chuti nahoru, diametrálně se zlepšila i komunikace. Takže momentálně je to v rámci možností dobré.

Ale upřímně, už se těším na dobu, kdy bude v Parapleti opět vonět domácí jídlo.

V tom, co jsi říkala před chvílí jsem zaslechla náznak naděje. Blíží se tedy doba, kdy se bude v Parapleti opět vařit?

Věřím tomu, že ano. Nebude to ale hned. Než se do toho zase pustíme, je potřeba nejdříve udělat stavební úpravy, aby už vše bylo úplně tak, jak má být. Zvětšení prostoru umožní, mimo našeho většího pohodlí, jeho lepší a funkčnější strukturování – studená kuchyně, teplá kuchyně, výdej... Zároveň je potřeba navýšit i kapacitu kavárny. Ta je dostatečná pouze v letním období, kdy je možné využívat i prostor terasy.

Už jsem viděla návrhy těch úprav a na výsledek se těším. Doufám, že se to vše zvládne v horizontu dvou až tří let.

Do té doby bychom chtěli přijmout ještě jednoho kuchaře na přípravu minutek, abychom naší nabídku ještě doplnili. Uvidíme, kdy se nám to povede, protože najít dnes dobré a šikovné lidi je snad ten největší problém.

Ale práce je to tady hezká, když člověk chce. Dobré, pohodové vaření, denně tvář v tvář svým strávníkům, což není v jiných provozech běžné, spousta podnětů, možnost vzdělávat se ve zdravém stravování, hezké prostředí, fajn lidi. Teď to trochu vypadá, jako inzerát. Ale vlastně proč ne? Šikovní kuchaři, ozvěte se (smích).

A ještě otázka na závěr. Co děláš, když si potřebuješ odpočinout od vaření a každodenního shonu?

Tak to je mi úplně nejlépe na horách. V létě i v zimě. Tam se skvěle uvolním. Nebo když si chci hodit hlavu do úplně jiné dimenze, tak hlídám vnoučky, ti na to mají super přepínač (smích).

ALENY TIP NA LEHKÉ A JEDNODUCHÉ DENNÍ MENU (PRO 4 OSOBY)

SNÍDANĚ

Tvarohová budapešť

250 g tvaroh
100 g ajvar
1 ks cibulka šalotka
100 g sterilovaná paprika

Šalotku nakrájíme najemno, přidáme nasekanou sterilovanou papriku, ajvar a tvaroh. Můžeme trochu přisolit. Vše smícháme. Podáváme s jakýmkoliv pečivem. Směs je možné použít i jako dip k masu.

OBĚD

Krůtí prsa s kapustou a mrkví s bramborem

500 g krůtí prsa v celku
550 g čerstvá kapusta
400 g čerstvá mrkev
500 g brambor
3 lžíce olivový olej
200 g eidam sýr 30%

Krůtí maso nakrájíme na plátky, lehce naklepeme, osolíme, opepříme. Kapustu nakrájíme na nudličky, mrkev nastrouháme nahrubo, brambory pokrájíme (pokud je to možné, nechávám raději se slupkou).

Plátky masa opékáme na rozpálené pánvi na troše oleje. Kapustu a mrkev připravujeme na páře, brambory vaříme v osolené vodě. Na talíři vše posypeme nastrouhaným sýrem.

VEČEŘE

Cuketové chipsy s parmesanem

2 – 4 ks (dle velikosti) cuketa
2 lžíce olivový olej
4 ks vejce
3 stroužky česnek
200 g parmesan
1 lžička sůl

Cuketu nakrájíme na hranolky nebo kolečka. V misce smícháme olivový olej, vejce, prolisovaný česnek, sůl a pepř. Do druhé misky nasypeme nastrouhaný parmesan.

Každý kousek cukety nejprve obalíme v tekuté směsi a potom v parmesanu. Klademe na plech s pečícím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě při teplotě 150 – 160 °C zhruba 15 – 20 minut. 🍷

Bylinkář

Návrat z dovolené bez komplikací

TEXT: MICHAELA MAXOVÁ

A jsme opět tady! Většina z nás už má dovolenou pravděpodobně za sebou, přesto bych se k ní, alespoň na následujících řádcích, ještě ráda krátce vrátila. Chci se totiž zaměřit na spojení letního odpočinku a bylinek. Možná si říkáte, co mohou mít společného. Věřte, že poměrně dost. Jakmile nastanou dny D, většina z nás se uvolní, užívá si slunce a vysoké teploty a nešidí ani svůj mlsný jazýček. Následky na sebe mnohokrát nenechají dlouho čekat. Někdy se objeví již v průběhu dovolené, někdy na nás tzv. Faraonova pomsta či silné nachlazení čeká až po návratu domů. Níže vám nabízíme účinné bylinné pomocníky, kteří vám pomohou tyto zdravotní nesnáze zvládnout. Berte to třeba jako dobrý tip na příští léto.

CARUM CARVI (KMÍN LUČNÍ)

Dvouletá, 30 až 100 cm vysoká bylina. Její drobné květy jsou bílé, výjimečně růžové. Plodem je dvounažka, 3 až 5 mm dlouhá. Kvete od května do července. Nejčastěji ji najdete na loukách, pastvinách či okrajích cest. Preferuje čerstvě vlhké až vlhké, na živiny bohaté, půdy. V České republice je rozšířena téměř po celém území s různou hustotou výskytu, nejvíce v oblasti pahorkatin a podhůří, méně v nížinách a v horských oblastech.

Celkově roste takřka po celé Evropě vyjma Středozemí, dále na severozápadě Afriky, na Kavkaze, ve střední Asii, na Sibiři, na Dálném východě, v severním Íránu, v Afghánistánu, v Mongolsku, v severozápadní Číně, v Himaláji, druhotně zavlečena je i do Severní a Jižní Ameriky a na Nový Zéland.

V léčitelství se využívá plod, který obsahuje silici (3 až 7 %), zejména karvon a limonen. Plody se sbírají když zhnědnou a začínají dozrávat, tedy v červnu až srpnu. Po sběru se nechají zaschnout.

Kmín má povzbuzující účinek na činnost žaludečních a střevních šťáv, zmírňuje nadměrnou plynatost a snižuje křeče hladkých svalů. Karvon má dále bakteriostatický účinek a vnitřně působí proti parazitům. Nadužívání silic obsažených v droze však může vést k poruše jater a ledvin.

Na zažívací obtíže doporučuji užívat kmín nejlépe ve formě odvaru. Dvě lžičky rozmačkaných plodů na šálek, pije se 2 až 3x denně. Dále je možné užívat ho přímo, žvýkáním celých plodů (asi 3 g denně), nebo jako prášek (na špičku nože) proti nadýmání, žaludečním křečím, nechutenství a jiným poruchám trávení.

Kmín rovněž zvyšuje vylučování mléka a podporuje vykašlávání při nemocích dýchacích cest.

JITROCEL KOPINATÝ (PLANTAGO LANCEOLATA)

Vytrvalá trsnatá bylina, zpravidla s několika přizemními růžicemi. Kvete od května do října. V České republice se vyskytuje velmi hojně, od nížin až po vrcholky hor. Roste po skoro celé Evropě, včetně Islandu, na východě až po středoasijské republiky, v západní Himaláji, dále v Malé Asii, Sýrii, Íráku, Íránu, Pákistánu, v Africe, na Kanárských ostrovech, Azorech, Madeiře a v severních oblastech Afriky. Zavlečen je do mnoha dalších částí světa, včetně Ameriky.

K léčbě se užívá list, který se sbírá od června do srpna. Suší se rychle v tenkých vrstvách (do 5 cm) na slunci, nebo při umělé teplotě do 50 °C. Případně je možné provést předsušení na slunci a dosušení ve stínu. Jitrocelový list je na správné sušení velmi náročný.

Při manipulaci nebo nevhodném skladování se snadno drobí (nutno proto sušit bez obracení), vlhne, plesniví a černá.

Jitrocel patří mezi nejznámější léčivé rostliny, používali ho již antičtí lékaři. Užívá se jako hojivý prostředek, dále uvolňuje hleny a upravuje stolici. Při zánětlivých procesech v žaludku a střevech, nebo při ulcerózní kolitidě či při peptickém vředu se doporučuje užívat jednu polévkovou lžici čerstvé jitrocelové šťávy 3x denně 20 minut před jídlem.

Nálevem lze příznivě ovlivnit bronchitidu nebo tuberkulózu a stejně tak ho lze použít i při zánětech očí. Na hojení ran se osvědčilo použití čerstvých rozmačkaných listů, kdy se má zprvu použít jitrocele většího a teprve po částečném zhojení jitrocele kopinatého, který rány „zaceluje“. Je také výborným krev čistícím prostředkem a tlumí silnou menstruaci a bílý výtok. Žvýkaná semena jitrocele snižují hladinu cukru v krvi. Ze semen se také připravuje sliz, který se užívá jako projímadlo.



KMÍN LUČNÍ

ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ JITROCELE KOPINATÉHO

Čajový nálev

Jedna vrchovatá čajová lžička listů na 1/4 litru vody. Jen spaříme a necháme krátce vyluhovat.

Čajová směs

Jednu čajovou lžičku vrchovatě naplněnou směsí jitrocele a mateřídoušky (rovné díly) spaříme 1/4 litrem vody.

Obklad z listů

Čerstvé listy jitrocele kopinatého nebo většího umyjeme, rozválíme na desce válečkem na nudle na kaši a přiložíme na nemocné místo.

Jitrocelový sirup

Už ho nemusíte kupovat v lékárně. Můžete si ho vyrobit doma, není to složité.

Čtyři vrchovaté hrsti listů jitrocele semeleme na masovém mlýnku. Do kaše přidáme trochu vody, 300 g cukru a 250 g včelího medu. Za stálého míchání všechno vaříme na slabém ohni, až vznikne zahuštěná tekutina, kterou ještě horkou naplníme do sklenic a po vychladnutí ji uložíme do chladničky.

I přes uvedená doporučení doufám, že jste si užili báječnou dovolenou, při které jste nabrali energii a sílu na dny příští. Krásný podzim! 🍁



JITROCEL KOPINATÝ

Poradna

TEXT: VENDULA STAROSTOVÁ

Dobrý den, bude mi 60 let a od 43 let již nejsem zaměstnaná. Posledních 17 let se starám o těžce postiženého manžela, který pobírá příspěvek na péči. Chtěla bych se zeptat, jelikož nemám příjem, jak se bude vypočítávat výše starobního důchodu? Předem děkuji za odpověď.

Aby vám vznikl nárok na starobní důchod, musíte nejprve získat potřebnou dobu pojištění, která ve vašem případě činí 35 let. Až poté, co získáte potřebnou dobu pojištění, je možné řešit způsob výpočtu důchodu.

V případě výpočtu důchodu je rozhodující, jaký pobírá manžel příspěvek na péči. Příspěvek na péči je přiznáván ve čtyřech stupních – I., II., III. a IV., nazývaných lehká, středně těžká, těžká a úplná závislost. Při posuzování stupně závislosti, který má vliv na výši příspěvku, se zohledňuje soběstačnost, respektive potřeba asistence či dohledu v oblastech – mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost.

Při posuzování zápočtu péče o osobu blízkou pro nárok na důchod a jeho výši, je třeba příjemce příspěvku rozdělit do několika skupin. Tou první jsou děti do 10 let. Pokud pečujete o dítě do 10 let, které má přiznanou závislost bez ohledu na stupeň (dříve šlo o dítě dlouhodobě zdravotně postižené vyžadující mimořádnou péči), tato péče se vám plně započítává do důchodu. Druhou zmiňovanou skupinou, která se týká vás, je péče o osobu blízkou starší 10 let. Aby se vám tato péče započítávala do důchodu, je třeba, aby osoba, o níž pečujete, měla přiznaný alespoň druhý stupeň závislosti. Jestliže byste pečovala o osobu, která není osobou blízkou (tedy blízký příbuzný, například manžel/ka, rodič, potomek, sourozenec), je třeba pro zápočet do důchodu splnit ještě také podmínku společné domácnosti.

Při splnění výše uvedených podmínek se doba péče plně započítá do doby pojištění. Zjednodušeně řečeno, doba péče se hodnotí stejně, jakoby osoba pečující byla zaměstnaná.

Pokud vaše péče trvá alespoň 15 let, což splňujete, pak se vám příspěvek na péči počítá jako příjem při výpočtu důchodu.

Česká správa sociálního zabezpečení také provede srovnávací výpočet, kdy tuto dobu vyloučí, aby nebyl snížen průměr vyměřovacího základu z ostatních zaměstnání, a zvolí variantu, která pro vás bude výhodnější.

Více informací naleznete také na <http://slovník.mpsv.cz/>. 🍁

S Parapletem na kolech

TEXT: MILAN ŠLAUF

FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE

Na úvod si vypůjčíme odpověď primáře Jiřího Kříže na jednu z otázek ankety na straně 6: „Považuji handbike za ideální formu zátěže pro tetraplegika s nestabilním trupem a trvalým přetížením svalů v oblasti krční páteře a ramenních kloubů. Hlava je opřená, břišní pás stabilizuje trup a umožňuje plně využít svaly horních končetin pro šlapání. Přitom je během pohybu možné udržet ramenní klouby v ideálním postavení. Člověk se příjemně unaví a většinou ho nic nebolí.“ I my našim klientům jízdu na handbiku velmi často doporučujeme jako vhodnou pohybovou aktivitu. Jde o komplexní pohyb, navíc na čerstvém vzduchu. Během léta jsme dalším dvaceti z nich ukázali, že se toho nemusí bát. Zvládli to všichni, bez ohledu na věk, výšku léze i kondici. Podmínky i pomůcky jsme dokázali upravit všem. Podívejte se, jak jsme si to užili.





- ↺ Nejprve je důležité svaly zahřát.
- ↻ ... a protáhnout.



- ↻ Každý handbike je nutné individuálně nastavit.
- ↺ Defekt na cestě? Umíme ho opravit.
- ↻ Týmová časovka – instrukce před startem.





- ⬆ Jedeme. Jízda je zážitek.
- ⬅ S přibývajícími kilometry svaly sílí.
- ⬇ Překonáme každou překážku. Na cestě i jinde.





- ➡ Tým 1.
- ➡ Hodnocení dne a příprava na ten další.
- ➡ Tým 2.



- ➡ Tým 3.
- ➡ A tady jsme všichni. Zvládli jsme to!





Pomáháme hendikepovaným postavit se na vlastní nohy.

Životní pojištění Flexi od Pojišťovny České spořitelny je dlouhodobým partnerem Centra Paraple.

www.flexi.cz



pro jistotu



Zahradní slavnost

byla veselá a přívětivá
i vážná a inspirativní

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ / FOTO: TOMÁŠ LISÝ

Každý rok v září pořádá Centrum Paraple pro své klienty, pracovníky, přátele a partnery Zahradní slavnost. Je to naše už tradiční setkání s lidmi, kteří se spolu s námi podílejí na pomoci lidem s poškozením míchy. Příležitost poděkovat jim za jejich spolupráci, pomoc, podporu a zájem. Letos jsme pro všechny připravili informace o činnosti a plánech Centra Paraple, o historii a současnosti péče o lidi s poškozením míchy a jako dárek všem přítomným představil Zdeněk Svěrák film „Po strništi bos“.





Na setkání jsme pozvali neurochirurga a zakladatele české paraplegiologie prof. MUDr. Vladimíra Beneše, DrSc., abychom si nejen poslechli jeho názor na současný vývoj práce s lidmi s poškozením míchy, ale také abychom mu poděkovali za vše, co pro ně udělal. K osobnosti profesora Beneše se ještě podrobněji vrátíme v příštím vydání Magazínu Paraple.

Dále jsme připravili informační blok, do kterého jsme kromě prof. Beneše pozvali několik významných lékařů a dalších odborníků z této oblasti - MUDr. Richarda Lukáše, Ph.D., jednoho z iniciátorů vzniku spinálních jednotek a zdravotnického ředitele Krajské nemocnice Liberec, doc. MUDr. Jiřího Kříže, Ph.D., primáře spinální jednotky při Klinice rehabilitačního lékařství ve FN v Motole a předsedu České společnosti pro míšní léze ČLS JEP a také prof. RNDr. Olgu Štěpánkovou, CSc. z Katedry kybernetiky Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze.

Ředitel Centra Paraple Mgr. David Lukeš blok zahájil informací o centru a jeho

současné činnosti. Z jeho příspěvku uvedme alespoň část:

„Centrum Paraple je organizace dlouhodobě tvořena srdečností. Ať už jde o samotné zakladatele, velké, či malé dárce, dobrovolníky, naše přátelé či zaměstnance.

Služby jsou rozvíjeny, ale stále si drží svou přívětivou tvář a zaměstnanci umí velmi citlivě reagovat na potřeby každého člověka. Vynakládané úsilí v multidisciplinárním týmu významně pomáhá celou službu profesionalizovat.

Dotek existenciální roviny s našimi klienty je pro zaměstnance velmi náročný, je to pro ně cesta zpočátku vždy neznámá a kostrbatá. Podobně jako pro všechny krátce po úrazu či onemocnění míchy. Protože pro nás, kteří jsme po poškození míchy delší dobu, je to již přirozená součást života.“

Shrnutí vývoje a aktuálního stavu zdravotní péče o lidi s poškozením míchy přednesl prof. Beneš a na jeho sdělení navázal Mgr. David Lukeš.

Dle prof. Beneše jsou historicky 3 fáze vývoje péče o lidi s míšní lézí.

V prvním období, od počátku 50. let, šlo hlavně o hledání prevence komplikací, zejména dekubitů (proleženin) a uroinfekcí, aby se zajistilo přežití pacientů. Iniciátorem a aktivním řešitelem byl právě prof. Beneš. Před tímto obdobím na komplikace po poškození míchy umíralo dle údajů prof. Beneše až 80% pacientů. Díky opatřením proti vzniku dekubitů, prvním polohovacím lůžkům, pravidelnému cévkování pacientů sterilními cévkami a další preventivní péči se toto číslo snížilo na 20%.

Tvrzení prof. Beneše, že proleženina není nutným průvodním znakem poškození míchy, ale známkou špatného ošetřování, pomohlo zachránit život mnoha pacientů.

Z medicínského hlediska se již tehdy stávala problémem nepřítomnost systému ve zdravotní péči o lidi s poškozením míchy. Ukazovalo se, že je třeba soustředit nemocné do specializovaných center.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



Ve 2. fázi (od 70. let 20. století do konce 20. století) se problém čistě medicínský stal více problémem sociálním – všude byly bariéry, které lidem na vozíku znemožňovaly volný pohyb doma i venku, studium, práci. Chyběly pomůcky i vstřícnost společnosti.

Od 90. let sílil tlak na vytvoření systému péče o pacienty s míšní lézí, síť specializovaných pracovišť pro poúrazovou péči i pro péči dispenzární. Pacienti na nespécializovaných pracovištích často trpěli mnoha komplikacemi, na jejichž následky i umírali.

Pokrokem proto bylo, když v r. 2002 Ministerstvo zdravotnictví ČR rozhodlo o vytvoření sítě pracovišť – k jedné již existující spinální jednotce v Brně přibýly další v Liberci, Ostravě a v Praze.

Následovalo 3. období – hledání cest k návratu funkce míchy, operace, aplikace kmenových buněk. V současné době, ani v bližším výhledu, tato cesta nepřináší řešení.

Z příspěvků prof. Beneše a Mgr. Lukeše vyplývá, že zdravotní péče o člověka s poškozením míchy vlastně nikdy nekončí. Přežít akutní období po úrazu nebo nemoci je pouze začátek, ale v průběhu celého dalšího života je člověk ohrožen dekubity a dalšími zdravotními problémy. Velký význam má prevence a také dobrá dispenzární péče. Taková, která automaticky obsáhne všechny „staré“ i „nové“ pacienty.

V tomto místě navázal svým příspěvkem o nutnosti zřízení centrálního registru míšních poškození MUDr. Richard Lukáš. Upozornil na to, že evidence pacientů s míšní lézí, nemocných lidí a jejich problémů, je nutným základem dispenzární péče a kvalitního a včasného řešení život ohrožujících komplikací, kterými i v dnešní době zůstávají např. dekubity. A na základě zkušeností Centra Paraple dodáváme, že zejména v takových případech je pro pacienty často životně důležitá rychlá konzultace

a léčení na odborném pracovišti, kterých je ovšem k dispozici jen málo.

Profesorka Štěpánková z ČVUT potom ve velmi zajímavém příspěvku představila některá řešení pomoci lidem s poškozením míchy s využitím robotiky, jako příslib a naděje snad pro nepříliš vzdálenou dobu.

Informační blok uzavřel shrnutím toho pozitivního, čeho už bylo v oblasti péče o lidi s míšní lézí dosaženo a současně poukázáním na nutné a nikdy nekončící úsilí o kvalitní prevenci a dostupnou odbornou léčbu, doc. Jiří Kříž.

Setkání moderoval redaktor Českého rozhlasu Radiožurnál Vladimír Kroc. Milým oživením pro přítomné byly písničky Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře.

Ve druhé části programu už jsme se po úvodních slovech Zdeňka Svěráka ponořili do sledování filmu Jana a Zdeňka Svěrákových „Po strništi bos“.

Atmosféru Zahradní slavnosti zachytil na krásných fotografiích Tomáš Lisý. ✓



TEXT: MONIKA BARTONÍČKOVÁ, PETRA ŠTELCOVÁ

☪ FAJNE LÉTO PRO ZÁJEMCE O TECHNICKÉ PAMÁTKY I CENTRUM PARAPLE

V sobotu 2. září se na Vodním Mlýně Wesselsky u Oder konala v rámci projektu TECHNOTRASA akce Fajne léto. Pro děti i dospělé byly připraveny sportovní aktivity a soutěže, pečení koláčů, stará řemesla nebo divadelní a taneční vystoupení. Odpoledne se zúčastnilo přes 400 návštěvníků, kteří mohli na místě přispět do naší putovní pokladničky. Děkuje panu Královi za oslovení a uspořádání sbírky na podporu Centra Paraple. Díky ní na náš účet přibýlo hezkých 3839 Kč. Více informací o projektu TECHNOTRASA, který představuje návštěvníkům technické atraktivity Moravskoslezského kraje, se dozvíte na webu www.technotrasy.cz.



FOTO: ARCHIV FAJNEHO LETA

☪ CO VZNIKNE, KDYŽ SE DÁ DOHROMADY PARAPLE A DEŠTNÍK? POVEDENÝ FESTIVAL!

Spolek Deštník pro nás 9. září uspořádal v pořadí již pátý ročník benefiční akce Choltický deštník. Program byl opravdu nabitý – výtvarné dílny, soutěže, ochotníci dobyli severní pól, Ivo Jahelka nás pobavil písněmi z prostředí soudní síně... Návštěvníci se mohli zastavit i u našeho stánku, něco si koupit nebo si vyzkoušet jízdu na handbiku. Akce se zúčastnilo rekordních 776 návštěvníků, díky kterým činí celkový výnos krásných 50 972 Kč. Všem návštěvníkům a organizátorům moc děkujeme za hezkou neděli, kterou jsme v areálu choltického zámku strávili.



FOTO: ARCHIV SPOLKU DEŠTNÍK

☪ V RÁDLE BĚŽELI I PRO PARAPLE

Rádlo je malebná víska u Jablonce nad Nisou. V sobotu 9. září se zde uskutečnil již 5. ročník charitativní akce Běhá celé Rádlo. Letos nad ní převzali záštitu Martin Macík Jr., nejmladší účastník Rallye Dakar se závodním speciálem Liaz a Jan Brabec se svou dakarskou motorkou. Účastníci absolvovali stometrovou trať, která mohla být zvládnuta jakýmkoliv způsobem – během, chůzí, pozpátku, na rudlíku... Účastníci vyběhali pro Centrum Paraple úžasných 20 000 Kč, děkujeme!



FOTO: ARCHIV BĚHA CELÉ RÁDLO

☪ TŘEBOTOV BĚŽEL PRO PARAPLE

Již 4. ročník charitativního závodu Během Třebotovem se v sobotu 16. září konal v Třebotově u Prahy. Za celým projektem stojí paní Naďa Lukášová, která všechno vymyslela, zorganizovala a ještě měla nápad, jak pomoci. Podruhé vítěz akce putoval na podporu Centra Paraple. Letos to byla opět krásná částka – 25 325 Kč. Děkuje paní Lukášové, firmě RATIO, realizačnímu týmu a všem malým i velkým běžcům za podporu.



FOTO: FABA

☪ WHISKY & KILT GOLF CLUB NÁS OPĚT PODPOŘIL

Všechno to začalo v roce 2015 na Skotských hrách Sychrov, na kterých benefiční soutěž návštěvníků a exhibiční souboj golfisty a lukostřelce vynesli pro Centrum Paraple prvních 3 300 Kč. Od té doby se v rámci každé klubové golfové i společenské akce generuje podpora, která míří do našeho centra. Letošní předposlední srpnový víkend se uskutečnil další ročník Skotských her Sychrov, díky kterým jsme získali na naši činnost 15 600 Kč. Moc děkujeme.

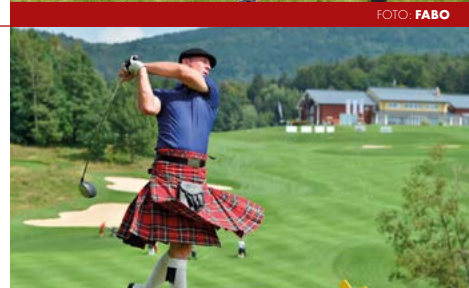


FOTO: ZDENĚK SLUKA

Představujeme naše partnery - Kaufland Česká republika, v. o. s.



FOTO: ARCHIV KAUF-LANDU

TEXT: PETRA ŠTELCOVÁ

Kaufland je obchodní značka řetězce německých obchodních domů provozovaných mimo Německa i v České republice, na Slovensku, v Polsku, Chorvatsku, Bulharsku a Rumunsku.

Mezi významné partnery Centra Paraple patří společnost Kaufland už od roku 2013 a jeho podpora je podobně rozmanitá, jako nabídka potravin v jeho obchodních domech. V letech 2016 a 2017 přesahuje finanční dar Centru Paraple tři čtvrtě milionu korun a je rozdělen do několika benefitů, které Paraple může po vzájemné dohodě čerpat.

Při všech akcích pro veřejnost velmi rádi využíváme možnost nakupovat potraviny za darované poukázky na odběr zboží. Nejbližší prodejna Kaufland je od Paraple vzdálena jen pár kilometrů, nachází se na pražském Jarově a naše zásobovací auto je na zdejší parkovišti k vidění minimálně jednou za měsíc.

Kaufland jde o všem ve vzájemné spolupráci ještě mnohem dál. Kvalitními potravinami podporuje náš program Zdravý životní styl a současně velmi aktivně podporuje i naše sportovní akce. V roce 2016 i 2017 se stal hlavním partnerem benefiční sportovní společenské akce Běh pro Paraple.

V případě Kauflandu nejde ovšem pouze o filantropii směrem k Centru Paraple. „Velmi nás těší, že zájem našeho partnera jde až tak daleko, že mění své prodejny po celé republice, aby byly pohodlné a příjemné se v nich nakupovalo i vozíčkářům. V loňském roce tak odstartoval v Kauflandu projekt, který do všech prodejen postupně umístil i speciální ná-

kupní vozíky určené právě pro vozíčkáře,“ dodává k rozmanité spolupráci ředitel Centra Paraple David Lukeš.

Informativní fotografie určené zákazníkům Kauflandu o nakupování vozíčkářů vznikaly ve spolupráci s námi a poděkování za ochotu stát se tváří minikampaně patří Petru Hubalovskému, jehož životní příběh jste si mohli přečíst v minulém vydání našeho Magazínu.

Spolupráce mezi Centrem Paraple a společností Kaufland probíhá intenzivně i v letošním roce. „Jsme rádi, že můžeme blíž seznámit s naším partnerstvím nejen management společnosti, ale i ostatní zaměstnance Kauflandu. Rádi bychom některé z nich přivítali v centru v rámci akce firemního dobrovolnictví, těší nás možnost umístit informaci o vzájemné spolupráci formou vývěsky v sídle společnosti Kaufland a velmi rádi budeme pomáhat s aktivitami zaměřenými na zvýšení komfortu nakupování v Kauflandu pro lidi na vozíku,“ představuje některé z do budoucna plánovaných aktivit manažer fundraisingu Centra Paraple Honza Dolínek.

O SPOLEČNOSTI KAUF-LAND ČESKÁ REPUBLIKA, V. O. S.

Kaufland patří k vedoucím společnostem v obchodu s potravinami v ČR, na českém trhu působí od roku 1997. Nabídka jeho prodejen sahá od výrobků prodávaných pod vlastními značkami, které za výhodné ceny nabízejí kvalitní produkty, přes značkové zboží až k regionálním produktům. Až 70 % jeho sortimentu tvoří výrobky od českých dodavatelů. K tomu Kaufland nabízí dovozové zboží, stejně

jako bioprodukty, bezlepkové výrobky, potraviny pro diabetiky apod.

V současné době procházejí prodejny Kaufland postupnou proměnou, venku i uvnitř. Jejich nový vzhled a technologické vybavení odpovídá trendům poslední doby a vychází vstříc potřebám zákazníka, který chce dnes nakupovat rychle a chce se snadno orientovat v prodejně i v nabídce zboží.

Spokojený zákazník ale neexistuje bez spokojeného zaměstnance. Kaufland je stabilním zaměstnavatelem pro více než 18 000 zaměstnanců. Má zavedený projekt Ruku na to, který je zaměřen na příjemné mezilidské vztahy na pracovišti, moderní způsob vedení zaměstnanců, férovost jednání a důvěru.

JSME V DOBRÉ SPOLEČNOSTI

Společnost Kaufland podporuje kromě Centra Paraple ještě unikátní projekt SOS dětské vesničky, který se už v 60. letech minulého století rozbíhl v tehdejší Československu a od svého počátku byl jasnou a možnou alternativou ústavní péče o opuštěné děti.

Podobně jako v našem případě pomáhá Kaufland žít dětem v obtížné životní situaci co nejpřirozenější život a vyrovnává jejich životní handicap, za který v žádném případě samy nemohou.

O různých handicapech toho v Parapletu víme více než dost. Každý partner a dárc, který se k nám přidává a pomáhá svými penězi, svým know-how, samostatně nebo se svými zaměstnanci či zákazníky, je pro nás velmi důležitý. Vážíme si podpory společnosti Kaufland a děkujeme za ni. ♥

Hvězdy budou zase tančit pro Paraple

11. listopadu od 20 hod. na ČT1

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ

Česká televize podpořila v roce 1994 vznik Centra Paraple pořadem Dobročinná akademie a od té doby každoročním benefičním pořadem pomáhá získat finanční prostředky na jeho činnost. V minulých dvou letech se Centrum Paraple stalo charitativním partnerem taneční soutěže České televize StarDance a kromě tolik potřebné finanční podpory jsme získali také příležitost představit veřejnosti několik tanečníků a tanečnic na vozíku.

Naše klienty těžký úraz přinutil znovu bojovat o získání všech, pro nás ostatní tak běžných, dovedností, jako je péče o hygienu, oblékání, pohyb a mnoho dalších. A přesto se rozhodli ukázat, že s pomocí vůle, fantazie, kreativity a vnitřního charisma, společně s porozuměním a absolutním sladěním s tanečními partnery, mohou vytvořit nádherné taneční kreace, při kterých vozík přestává být kompenzační pomůckou a stává se doplňkem

taneční figury. Stali se motivací pro naše další klienty, kteří jsou teprve na začátku namáhavé a dlouhé cesty k samostatnosti, sebevědomí, uplatnění.

V tomto roce Česká televize soutěž StarDance nevysílá, na další pokračování se můžeme těšit až v příštím roce. StarDance si ale připomeneme benefičním pořadem „Hvězdy tančí pro Paraple“, který bude Česká televize vysílat 11. listopadu od 20:00 hod. na ČT1.

Moderátory budou opět Tereza Kostková a Marek Eben, vystoupí známé osobnosti, profesionální tanečníci i tanečníci na vozíku. Tři krátké příběhy o blahodárném vlivu Járy Cimrmana na vývoj ortopedického vozíku bude vyprávět Zdeněk Svěrák a uvidíme ještě mnoho dalšího.

Pořad bude také příležitostí poděkovat našim dárcům. Sponzorem pořadu je společnost Plzeňský Prazdroj, a. s.

Dívejte se s námi! 🗳️



FOTO: TOMÁŠ LISÝ

Galerie KODL připravuje 6. Aukci pro Paraple



FOTO: ARCHIV GALERIE KODL / AUTOR DÍLA: JAN KNAP

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ

Podzimní aukce výtvarného umění na podporu naší činnosti se bude konat 26. listopadu od 12 hodin tradičně na Slovanském ostrově v paláci Žofín. Dražit se bude 10 výtvarných děl, které jejich tvůrci a vlastníci věnovali Centru Paraple jako dar. Pro Centrum Paraple je to velký svátek. Těšíme se a děkujeme!

Listopadové podzimní dny bývají chladné, brzy se stmívá, začíná nám chybět teplo a slunce. A právě v této době nám mohou přinést potěšení z příjemných prožitků, radost a novou

energii dobré filmy, divadelní hry, koncerty a také výstavy umění.

Patříte-li mezi sběratele umění, přijďte na aukci. A ať umělecká díla sbíráte nebo obdivujete, využijte možnost prožít chvíle mezi krásnými obrazy na předaukční výstavě výtvarného umění v Galerii KODL v Praze 1, Národní 7. Výstava se uskuteční v průběhu listopadu a přesný termín a bližší informace o ní najdete od října na adrese www.galeriekodl.cz.

Kromě 10 děl dražených v 6. Aukci pro Paraple autorů Pavla Brunclíka, Jana Knapa, Šárky Koudelové, Jánuse Kubíčka, Jana Pištěka, Františka Ronovského, Jaroslava Valečky a dalších, nabídne bezprostředně následující, již 79. aukce Galerie KODL a samozřejmě i předaukční výstava, více než 200 pečlivě vybraných kvalitních obrazů.

Vzhledem k rostoucímu okruhu milovníků umění 19. století se Galerie KODL výjimečně rozhodla dát v této aukci větší prostor právě tomuto období. Návštěvníci výstavy i účastníci aukce se mohou těšit na jména jako Karel Purkyně, Josef Mánes, Václav Brožík či Maxmilian Švabinský.

Kolekce 20. století nabídne poutavá díla klasiků české moderní malby, mezi nimi Jana Zrzavého, Jindřicha Štyrského, Rudolfa Kremličky a Josefa Lady.

Galerie KODL společně s předsedou správní rady Centra Paraple Františkem Vyskočilem a patrony Aukce Janem Kačerem a Zdeňkem Svěrákem založili tradici podpory Centra Paraple uměním.

Poprvé se Aukce pro Paraple konala na jaře 2015. Dosud se uskutečnilo 5 aukcí, bylo vydraženo všech 50 nabídnutých děl a Centrum Paraple tak získalo na svou činnost celkem 4 096 000 Kč. Moc si toho vážíme. ♥

Na handicap jsme opět nehráli. Již poosmé



TEXT: HONZA DOLÍNEK / FOTO: MARTIN SALAJKA

Poslední srpnovou neděli uspořádalo Centrum Paraple s laskavou podporou Marka Ebena 8. ročník charitativního golfového turnaje, který se opět konal v krásném areálu Golf Resortu Cihelny u Karlových Varů. Společnost innogy se stala jeho hlavním partnerem a pomohla nám dosáhnout skvělého výtěžku 221 748 Kč. Svou účastí ho podpořily i známé osobnosti a přátelé Paraplete - prof. Pavel Kolář, herec Jiří Bartoška, výkonný ředitel MFF KV Kryštof Mucha s manželkou a herečka Jana Švandová s manželem Pavlem Satorie.

Výběr hřiště právě v Cihelnách se z mnoha důvodů ukázal jako skvělý. Zejména při přípravách a celé produkci akce jsme velmi oceňovali velkou vstřícnost a ochotu jeho vedení a personálu. Hráči zase chválili skvělé fairwaye a greeny.

Turnaj se hrál systémem Texas Scramble a zúčastnilo se ho celkem 44 hráčů v 11 flightech.

Atmosféra celého dne byla příjemně soutěživá. V konečném součtu se jako nejúspěšnější ukázal tým společnosti Passerinvest Group, ale celé pořadí bylo velmi těsné. Prvních 6 flightů od sebe vždy dělila pouze jedna jediná rána. Druhé místo patřilo složenému flightu s paragolfistou Pavlem Bambouskem a na třetím místě se umístil tým z DB Schenker.

Golfovou akademii určenou pro doprovod hráčů možná trochu překvapivě, ale s velkým přehledem, vyhrál pětiletý Jirka, který porazil všechny dospěláky a zaslouženě se radoval ze sladké odměny.

Celý nedělní den se vyvedl po všech stránkách. Konečně i generální manažer golfového resortu zmínil, že podle jeho zkušeností nebývá na charitativních turnajích úplně běžné, že pořadatelé a především samotní hráči umí vytvořit tak uvolněnou a příjemnou atmosféru. V rozhovoru s ním jsme se krátce dotkli i plánování příštího ročníku a Jan Motlík naznačil: „Budu velmi potěšen, pokud účastníci i organizátoři odcházejí s dojmem, že by u nás turnaj rádi zopakovali znovu i příští rok. Protože za nás takové akce rádi pomůžeme „do maxima“ našich možností.“

A podobně se na konci turnaje vyjádřila i herečka Jana Švandová: „Jsem ráda, že jsem mohla hrát na turnaji pro Centrum Paraple. Vidím v dlouhodobé činnosti centra velký smysl, a pokud mohu třeba i mediálně podpořit lidi s poraněním míchy a současně i služby Centra Paraple, ráda to udělám.“

Všem partnerům velmi děkujeme za podporu. Zvláštní poděkování za pomoc s organizací turnaje pak patří paní Aleně Kotkové.

Těšíme se, že si na handicap nebudeme společně hrát i v roce 2018. 🍷



innogy GOLF PRO PARAPLE



neděle 27. 8. 2017
Golf&Spa Resort Cihelny, Karlovy Vary
www.golfproparaple.cz



Hlavní partner akce



Partneři akce



MEMBER OF MOL GROUP



Mediální partneři



Za podporu děkujeme



COSMETIC FOR PLAYERS



Informátor

➤ Bezbariérové cestování

Pomocí webových map a chytrých mobilních aplikací můžete najít vhodnou cestu, ale i bezbariérovou restauraci a mnoho dalšího. Informace k místům, která navštívíte, můžete také sdílet s ostatními uživateli. Podívejte se na vozejkmap.cz a www.disway.org. Pohybujete-li se v Brně, můžete využít novou mapu, která uvádí přístupnost zdravotnických zařízení, MHD i kulturních památek. Najdete ji na gis.brno.cz/mapa/mapa-pristupnosti.

➤ Konference INSPO

S velkým předstihem vás informujeme o konání konference INSPO 2018. Konference je tentokrát zaměřena na téma Internet a informační systémy pro osoby se specifickými potřebami a uskuteční se 7. 4. 2018 v Kongresovém centru Praha. Více na www.inspo.cz.

➤ Nový pomocník

Dopravní podnik hl. m. Prahy spustil 1. října novou webovou aplikaci BBZ, která poskytuje informace o poruchách bezbariérových zařízení v pražském metru. Prostřednictvím této aplikace dostávají registrovaní uživatelé SMS o aktuální situaci. Více na www.dpp.cz.

➤ Domácí péče Včelka

Agentura domácí zdravotní péče působí v různých regionech České republiky. Využít ji můžete, pokud potřebujete pomoci například s vyprazdňováním či ošetřováním dekubitu. Více na www.pecevcelka.cz.

➤ Tip na výlet

I na podzim se dá cestovat. Pokud plánujete nějaký výlet, doporučujeme vám vyrazit do Chrudimi, která je nazývána Athénami východních Čech.

Navíc 28. 10. 2017 je zde volný vstup do Muzeum loutkařských kultur, které je ojedinělou ukázkou historie loutkářství v ČR a které je bezbariérově upraveno. Pro zájemce o kulturu i sport je dále možné navštívit bezbariérové Muzeum barokních soch, zajet si do bazénu ad. Více na www.chrudim.eu.

➤ Seznamte se!

Jděte štěstí naproti a navštivte nový seznamovací portál, nejen pro osoby s handicapem. Více na tvojelaska.cz.

➤ Užitečné odkazy

Informace a pozvánky na kurzy či události pro osoby se specifickými potřebami najdete na portálu Helpnet - www.helpnet.cz.

Aktuální stav legislativy z oblasti osob se zdravotním postižením můžete sledovat na webu Národní rady osob

se zdravotním postižením - www.nrzp.cz.

Zajímavé informace související s problematikou péče o zdraví u osob s poškozením míchy najdete v Poradně portálu První krok - www.prvnikrok.cz/poradna.

Výuková videa České asociace paraplegiků, např. jak si doma poradit s přesuny nebo jak cvičit, najdete, mimo DVD, také on-line na portálu Vimeo - CZEPA TV - vimeo.com/channels/czepatv.

Pobytové i terénní sociální služby si můžete vyhledat v registru sociálních služeb - iregistr.mpsv.cz.

Stáhněte si zdarma Příručku chytrého vozíčkáře - mujvozik.cz.

Kalendář akcí

Také na 4. čtvrtletí roku jsme připravili mnoho aktivit a akcí. Chcete vědět více? Sledujte naše webové a facebookové stránky.

➤ Pod Parapletem

Cvičení pro veřejnost – PILATES S POMŮCKAMI

Termín: od 5. 10. 2017, pravidelně každý čtvrtek
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: rusinova@paraple.cz, 274 001 325

➤ Pod Parapletem

Otevřený šachový turnaj MALEŠICKÝ MAT

Termín: 21. 10. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: formanek@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Host - JIŘÍ ČELOUD
Termín: 23. 10. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Kurz FYZIOTERAPIE U PACIENTŮ S MÍŠNÍ LÉZÍ

Termín: 3. – 5. 11. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: melicharovah@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Herní workshop – DESKOVÉ HRY, KONZOLE
Termín: 9. 11. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Film pro děti – DOBRODRUŽSTVÍ PANA PEABODYHO A SHERMANA
Termín: 13. 11. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Výtvarný workshop - KOLÁŽ

Termín: 23. 11. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Host - bude upřesněno

Termín: 27. 11. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Mikulášská a divadlo pro děti TOY MACHINE

Termín: 4. 12. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Host - SESTRA ANGELIKA

(Ivana Pintířová, řádová sestra – boromejka)
Termín: 11. 12. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Výtvarný workshop – ADVENTNÍ DÍLNA

Termín: 14. 12. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

Komplexní pohled na výživu

TEXT: ANETA SADÍLKOVÁ

Centrum Paraple již několik let spolupracuje s Anetou Sadílkovou. Podoba vzájemné spolupráce se vyvíjela. Nyní u nás v centru vede pravidelné skupinové nutriční workshopy pro klienty a také jim poskytuje individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do 6 měsíčního programu s využitím on-line sledování jídelníčku. Dále spolupracuje s vedoucí stravovacího provozu při výběru a sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem. Klienti oceňují Anetiny rady a doporučení, ale i lidský a chápavý přístup. S jejími články z oblasti stravování a zdravého životního stylu se od nynějška po dobu jednoho roku budete setkávat v našem Magazínu v rubrice Zdraví. Věříme, že vás inspirují minimálně k zamyšlení.

Výživa je v dnešní době často diskutované téma. Samozvaných odborníků na výživu se v našem okolí nachází mnoho. Na internetu a v časopisech lze najít nepřeberně informací o správné stravě, dietách a detoxikaci. Jak se v tom všem vyznat? Čemu věřit a čemu ne? Základ je řídit se zdravým rozumem, nepouštět se do extrémů, jíst pestře, nepřejídat se a hybat se.

Základem správného stravovacího režimu by měla být zásada, že žádná potravina není zakázaná. Vždy jde o množství, způsob úpravy a četnost konzumace dané potraviny. Důležité je, abychom byli se svým stravovacím režimem spokojeni my sami, cítili se dobře a nebyli ve stresu

z toho, že si to či ono neustále odpíráme – jednoduše abychom nenechali jídlo převzít nad námi kontrolu.

I přesto, že má jídlo mnoho rozměrů, stále by mělo platit, že jíme, abychom žili, ne že žijeme, abychom jedli.

KOMPLEXNĚ SESTAVENÁ STRAVA

Člověk potřebuje ke svému přežití pravidelný přísun základních živin (sacharidů, bílkovin, tuků) a také vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Vyřazení kterékoliv z těchto složek stravy vyústí po určité době v poruchu správného fungování organismu.

Existuje mnoho výživových směrů a diet, které dávají té či oné hlavní živině za vinu vznik obezity a nejrůznějších onemocnění a které tedy radí vyřadit veškeré zdroje takové živiny.

Na jedné straně jsou to vysokoproteinové diety (Dukanova dieta, Atkinsonova dieta, paleodieta) s minimálním zastoupením sacharidů, na straně druhé výživové směry propagující čistě rostlinnou stravu bez živočišných bílkovin a tuků (veganství, raw strava, makrobiotika a další).

Je třeba si uvědomit, že žádná živina samostatně není viníkem žádného onemocnění. Vždy se jedná o celkový kontext životního stylu – tedy kombinaci stravovacího režimu, pohybové aktivity, psychického stavu, spánku a relaxace, případně konzumace alkoholu a kouření.

Nedržte tedy žádné diety, ale jezte s rozumem.

HLAVNÍ ŽIVINY VE STRAVĚ

Sacharidy

Sacharidy představují základní zdroj energie pro náš organismus, proto není vhodné je ve stravě striktně omezovat. Měly by tvořit přibližně 50-55 % z celového denního energetického příjmu.

Při nízké konzumaci sacharidů může hrozit nedostatečný příjem vlákniny, vitamínů skupiny B, minerálních a antioxidačních látek, stopových prvků a především nedostatek energie pro zvládání každodenních činností i pro fyzickou aktivitu.

Pro správný výběr sacharidů je důležité porozumět jejich jednotlivým druhům. Sacharidy dělíme podle délky řetězce na složené (polysacharidy) a jednoduché (mono- a oligosacharidy, označovány též jako cukry).

Termíny sacharidy a cukry bývají často zaměňovány a mylně pokládány za totož-

né. Z hlediska správné výživy doporučujeme většinu konzumovaných sacharidů krýt složenými sacharidy – obilovinami a výrobky z nich (mouka, chléb, těstoviny, rýže, obilné vločky), bramborami, luštěninami, to vše s co největším zastoupením celozrnných variant.

Jednoduché sacharidy (cukry) mají sice tvořit pouze 10 % z celového příjmu energie za den, ale v našem jídelníčku by chybět neměly.

Na tomto místě je však důležité upozornit na zásadní rozdíl mezi cukry přírodními a přidanými. Přírodní cukry se nacházejí v ovoci (fruktóza), v přírodních mléčných výrobcích (mléčný cukr laktóza), v menší míře i v některých druzích zeleniny a jsou nutnou součástí vyváženého jídelníčku. Naopak cukry přidané, obsažené ve slazených nápojích, mléčných výrobcích s příchutí, sladkostech, sladkém jemném a trvanlivém pečivu a dalších pochutinách, nejsou vhodnou, natož nutnou, součástí jídelníčku.

Je dobré zaměřit se na výrazné omezení přidaných cukrů, malé množství v jinak dobře složeném jídelníčku však samozřejmě nikomu neuškodí.

Dělení sacharidů a potravinové zdroje

Sacharidy složené (polysacharidy, komplexní sacharidy)	Jednoduché sacharidy (též označovány jako cukry)	
	Přírodní	Přidané
běžné pečivo (chléb, dalamánky, rohlík, houska), brambory, těstoviny, rýže, ovesné vločky, luštěniny	ovoce, neslazené mléčné a ovocné výrobky, některé druhy zeleniny	sladkosti, slazené mléčné a ovocné výrobky, jemné pečivo, slazené džusy

Bílkoviny

Bílkoviny plní v našem organismu řadu funkcí, jako jsou stavební, imunitní, hormonální a další.

Denní příjem bílkovin má být přibližně 0,8-1 g na kg optimální tělesné hmotnosti, z celového energetického příjmu přibližně 12-15 %.

Z dlouhodobého hlediska by příjem bílkovin neměl překračovat 1,5-2 g/kg/den a 20 % z celového energetického příjmu, jelikož tím mimo jiné dochází k zatěžování ledvin.

V naší populaci není nedostatek bílkovin ve stravě častým problémem. Naopak je patrná tendence ke konzumaci nadměrného množství živočišných bílkovin. To je často spojeno s nadměrným příjmem živočišných tuků a soli. Cílem je snižovat

příjem živočišných bílkovin s vysokým obsahem tuku (uzeniny, tučná masa, tučné sýry) a navyšovat příjem rostlinných bílkovin.

Dělení bílkovin a jejich potravinové zdroje

Živočišné bílkoviny	Rostlinné bílkoviny
maso, ryby, vejce	luštěniny
mléčné výrobky	obiloviny, brambory, houby

Tuky

Tuky slouží jako zásobní zdroj energie, tepelný izolant a mechanická ochrana orgánů. Jsou nezbytné pro tvorbu buněčných membrán a k vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K).

Ze všech hlavních živin mají nejvyšší obsah energie, v 1 gramu se skrývá 38 kJ.

Denní příjem tuků má tvořit přibližně 30 % z celkového energetického příjmu. Kromě množství přijatého tuku se však zaměřujeme i na jeho kvalitu, resp. složení mastných kyselin.

Stejně jako u sacharidů, i v případě tuků je třeba rozlišovat mezi jejich jednotlivými druhy. Na základě složení lze tuky rozdělit na nasycené a nenasycené. V našich jídelnících by mělo být cílem snížit konzumaci nasycených tuků a částečně je nahradit tuky nenasycenými.

Zvláštní pozornost je dobré věnovat potravinám s obsahem trans-nenasycených tuků, které spolu s nadměrným příjmem nasycených tuků významně podporují zvyšování hladiny cholesterolu a rozvoj aterosklerózy.

Nenasycené tuky naopak podporují snižování hladiny cholesterolu a působí tak v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Zlepšení skladby jídelníčku můžeme dosáhnout výběrem živočišných produktů (masa, mléčných výrobků) s nižším obsahem tuku na straně jedné a mírným navýšením konzumace rostlinných produktů (oleje, ořechy, semena) a ryb s obsahem nenasycených tuků na straně druhé.

Dělení tuků a jejich potravinové zdroje

Druh tuku na základě složení mastných kyselin	Hlavní potravinové zdroje
Nasycené tuky	maso, sekundárně zpracované maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, sádlo, máslo, kokosový, palmový a palmojádřový tuk
Trans-nenasycené tuky	hydrogenované oleje obsažené v trvanlivém a jemném pečivu, sušenkách s náplní, polevách, mražených krémech
Nenasycené tuky	rostlinné oleje, ořechy, semena, ryby

Vláknina

Vláknina má pro naše zdraví nezpochybnitelný význam. Dostatečný přísun vlákniny je, mimo jiné, spojován s prevencí nadváhy, obezity, vysoké hladiny cholesterolu, cukrovky, zácpy a nádorových onemocnění střev.

Denní doporučenou dávku vlákniny (25-30 g) je obtížné pokrýt pouze ovocem a zeleninou. Dalšími zdroji vlákniny, které by v jídelníčku měly být zastoupeny, jsou luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna), obiloviny (běžné pečivo s výhodou žitného či celozrnného, obilné vločky, pohanka, těstoviny, kuskus), brambory, ořechy a semena.

Obsah vlákniny ve vybraných potravinách

	Obsah vlákniny na 100 g	V obvyklé porci
Fazole vařené/v konzervě	6 g	200 g = 12 g
Cizrna vařená/v konzervě	4,5 g	200 g = 9 g
Čočka vařená	3,7 g	200 g = 7,4 g
Brambory vařené	2,8 g	250 g = 7 g
Žitný chléb	10 g	50 g = 5 g
Chléb pšenično-žitný	4,6 g	50 g = 2,3 g
Ovesné vločky	7,2 g	50 g = 3,6 g
Mandle	12 g	30 g = 3,6 g
Lněné semínko	39 g	30 g = 11,6 g
Jablko	3,1 g	150 g = 4,7 g
Banán	2 g	120 g = 2,5 g
Paprika červená	4 g	200 g = 8 g
Okurka salátová	1 g	200 g = 2 g
Rajčata	2 g	200 g = 4 g

zdroj: www.kaloricketabulky.cz

ROZLOŽENÍ JÍDLA BĚHEM DNE

Základní pilíře správného stravovacího režimu tvoří tři hlavní jídla, tedy snídane, oběd a večeře. Každé hlavní jídlo má být složeno z porce potravin s obsahem komplexních sacharidů a porce bílkovinné potravin s nižším obsahem tuku. Ide-

álním doplňkem každého hlavního jídla je porce zeleniny či ovoce.

Svačiny nejsou nutnou součástí jídelníčku, doporučit je lze těm, kdo by bez nich měli před obědem či večeří velký hlad a v důsledku toho snědli nepřiměřenou porci hlavního jídla. Vhodnou svačinou může být například neochucený kysaný mléčný výrobek (3-4 % tuku) s ovocem, zeleninový salát, při větším hladu kus běžného pečiva s žervé/tvarohovou pomazánkou/Cottage sýrem a zeleninou.

Praktické rady, jak zlepšit své stravování i své zdraví

- jezte pravidelně 3-5× denně
- dodržujte dostatečný pitný režim (minimálně 1,5 l neperlivé vody za den)
- jezte zeleninu a ovoce každý den
- konzumaci jednoduchých přidaných sacharidů (cukrů) omezte na minimum, nahrazujte je komplexními (složenými) sacharidy a jednoduchými přírodními sacharidy (ovoce)
- v případě chuti na sladké si jednou denně bez výčitek dopřejte malé množství libovolné pochutiny (20 g čokolády, 20 g sušenek, 50 g zmrzliny, puding, slazený jogurt apod.)
- sekundárně zpracované maso (tvrdý a měkký salám, slanina, párky, klobásy, paštika, masové konzervy) jezte jen výjimečně, nemělo by být běžnou položkou v nákupním seznamu
- smažená jídla si dopřejte pouze příležitostně
- pravidelně do svého jídelníčku zařazujte luštěniny a bezmasé pokrmy (čočka s vejcem, fazolový salát, cizrnový salát, zapečená zeleninová jídla, salát s mozzarellou apod.)
- navyšte příjem nenasycených tuků (ořechy, semena, ryby, rostlinné oleje) na úkor těch nasycených (tučná masa a masné výrobky, tučné sýry, smetana)
- konzumaci potravin s obsahem trans-nenasycených tuků omezte na minimum (jemné trvanlivé pečivo, moučníky z listového těsta, sušenky s náplní či polevou, zmrzliny)
- omezte co nejvíce pití alkoholických nápojů

V příštím vydání Magazínu Paraple naleznete návod, jak můžete sami sobě nastavit fungující redukční režim tak, aby byl dlouhodobě udržitelný. Dočtete se, na jakém principu fungují populární redukční diety a jaká mohou přinášet rizika. ♥

(STARO)NOVÉ CESTY NAŠÍ POBYTOVÉ SLUŽBY

TEXT: MAJKA VYDRŽELOVÁ / ANEŽKA BERANOVÁ

V březnovém vydání našeho Magazínu jsme vám představili koncepci a filozofii naší sociální služby. Základní myšlenka a poslání zůstává v průběhu času stále stejná. Chceme poskytovat odborný, komplexní a proaktivní přístup, založený na hloubce, empatii a lidských vztazích s cílem společně, v aktivní spolupráci s klientem, otevírat možnosti pro změny a nacházet cesty k naplněnému životu. Na následujících řádcích bychom vám chtěli poskytnout bližší informace o aktuálním nastavení, průběhu a možnostech využití naší pobytové služby.

Komplexní pobytovou službu poskytujeme klientům po náhle vzniklém poškození míchy z celé České republiky. Podporu a pomoc poskytujeme krátce po úrazu a kdykoliv v průběhu dalšího života, pokud se klient nachází v nepříznivé sociální situaci. Služba je určena lidem, jejichž zdravotní stav je stabilizovaný a nevyžaduje intenzivní lékařskou péči. Kapacita služby je 20 míst.

TŘÍTÝDENNÍ POBYTY

Pobyty v Centru Paraple trvají 3 týdny, nově službu poskytujeme tzv. turnusově. Skupina klientů tedy přijíždí v jeden den a po 18 dnech službu společně opouští. To umožňuje nejenom lépe zacílit podporu

všech odborníků, poskytnout celou škálu specializovaných workshopů a aktivit, ale využít také síly skupinového sdílení zkušeností a vzájemného obohacování klientů, kteří se v průběhu života ocitají v obdobných situacích a musí řešit podobná, mnohdy i obtížná, témata.

VSTUP DO SLUŽBY

Kontaktními osobami pro zájemce o službu jsou sociální pracovníci, které lze kontaktovat telefonicky, e-mailem, dopisem, nebo po předchozí domluvě osobně. Pro vyjádření zájmu o poskytnutí služby zašle žadatel vyplněnou žádost a odbornou lékařskou zprávu. Následně žadatele kontaktuje sociální pracovník, aby uskutečnil rozhovor, jehož účelem je posoudit, zda splňuje všechny podmínky pro poskytnutí služby z pohledu nepříznivé sociální situace.

Pro hlubší pochopení situace klienta preferujeme osobní setkání v přirozeném prostředí žadatele nebo v prostorách Centra Paraple, případně lze uskutečnit skype hovor či klasický telefonní hovor. Pokud je kapacita služby aktuálně naplněná, je žadatel zařazen do pořadníku a v následujících dnech je kontaktován koordinátorem pobytné prostory pro sjednání termínu. Vždy vycházíme z předpokladu, že klientova nepříznivá sociální situace vyžaduje řešení v co nejkratším čase.

PRŮBĚH SLUŽBY

Na začátku služby se s klientem setkává nejprve malý tým odborníků za účelem seznámit se a dozvědět, jak se klientovi daří a proč za námi přijíždí. V prvních dnech se snažíme zjistit, jaké jsou klientovy potřeby a přání. Vše zastřešuje vize změny v životě klienta, která udává směr nastavení služby. Pracovníci všech

odborností provedou vstupní vyšetření a konzultace, aby mohli dobře připravit individuální plán, kterým se bude služba řídit. Individuální plán tedy vychází z potřeb klienta a možností služby na ně reagovat a stává se jakýmsi průsečíkem – co budeme společně dělat a k čemu budeme směřovat. Službu stavíme na základech vzájemné důvěry. Věříme v sílu a schopnosti našich klientů vzít život do vlastních rukou a nabízíme odborné know-how našich pracovníků.

➡ Smlouva o poskytování sociální služby

Předmětem smlouvy je poskytování pobytové sociální služby Sociální rehabilitace v souladu s § 70 zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. Smlouva popisuje rozsah a způsob poskytování služby, odkazuje na pravidla pobytu, obsahuje ujednání o úhradě nákladů služby, o právech a povinnostech klienta, o ochraně osobních údajů a další. Důležitou součástí smlouvy je dohoda o cíli vzájemné spolupráce.

Průběh služby se odvíjí od dohodnutých cílů spolupráce a probíhá na základě individuálního plánu klienta. Nejčastěji se služba soustředí na tyto oblasti:

- orientace a adaptace v nové životní situaci,
- zvyšování fyzického potenciálu a udržení kondice pro dosažení maximální možné míry soběstačnosti,
- nácvik soběstačnosti a sebeobsluhy

(hygiena, přesuny, oblékání, stravování, pohyb na vozíku, funkční úchop, ovládání PC a kompenzačních pomůcek ad.),

- zácvk osobních asistentů a pečujících osob,
- orientace v systému sociálního zabezpečení - využití příspěvků a dávek (invalidní důchod, příspěvek na péči, dávky pro osoby se zdravotním postižením, hmotná nouze ad.),
- zajištění podpůrné sítě sociálních služeb,
- výběr vhodných kompenzačních pomůcek,
- doprava,
- bydlení,
- vzdělání, rekvalifikace, zaměstnání,
- seberealizace ve volném čase,
- hledání a výběr vhodné pohybové aktivity, sportu, dle svých stávajících možností,
- návrat autonomie v systému rodiny a komunity,
- práce s bolestí a novým tělesným schématem,
- práce se vztahem k sobě samému, ke světu a druhým (identita, životní koncept a sociální role ad.)
- stabilizace zdravotního stavu a prevence zdravotních komplikací.

➔ Multidisciplinární tým

Aktuální složení multidisciplinárního týmu, který poskytuje komplexně propracovaný systém podpory:

- **5 sociálních pracovníků**
- **5 ergoterapeutů**
- **2 instruktoři nácviku soběstačnosti**
- **9 fyzioterapeutů**
- **3 pohyboví terapeuti**
- **1 psycholog, 1 psychoterapeut**
- **2 sestry, 5 externích sester**
- **14 osobních asistentů a asistentek**

Terapie a konzultace probíhají individuálně nebo ve skupině. Workshopy a skupinové aktivity reagují na aktuální individuální cíle klientů, některé z nich jsou určeny pro všechny klienty na pobytu (např. workshop Edukace zdraví).

Všichni klienti ve službě se pravidelně setkávají každý den ráno po snídani, aby společně přivítali den a rozhýbali se.

Dalším momentem pravidelného skupinového setkání je Suterén, jehož účelem je vidět se, pobýt spolu, mít možnost sdílet svoje zkušenosti, postřehy, prožitky. Je to ideální místo, kde během krátkého času může dojít k přenosu velkého množství informací. To vše v prostředí bezpečí a důvěry.

V rámci programu Toulky terénem, který je založen na pomoci našich dobrovolníků, mohou klienti navštívit kulturní či jiné akce.

Zdravotní, ošetřovatelskou a asistenční péči zajišťují pracovníci ošetřovatelského úseku 24 hodin denně, na základě předem stanoveného plánu péče a aktuálních potřeb klienta.

➔ Ceník

Služba je poskytována za finanční spoluúčasti klienta v souladu s příslušnými ustanoveními Zákona o sociálních službách:

- **ubytování 210 Kč/den**
- **stravování 170 Kč/den (40 Kč snídane, 70 Kč oběd vč. polévky, 60 Kč večeře)**
- **úkony související s pomocí při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek k osobní hygieně 120 Kč/hod.**

Klient na pobytu může za úhradu využít také fakultativní a doplňkové služby Centra Paraple:

- **doprava**
- **masáže**
- **drobné nákupy**
- **laser**
- **servis vozíků a pomůcek**
- **ubytování pro doprovod**
- **prodej zdravotnického materiálu a pomůcek**

➔ Zázemí pobytové služby

Ubytování je v Centru Paraple k dispozici v dvoulůžkových či třílůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením (s výškově nastavitelnou sprchovou sedačkou, popř. sprchovým vozíkem, nebo vanou zabudovanou na úroveň sedáku vozíku). Pokoje jsou vybaveny elektricky polohovatelnými lůžky s antidekubitními matracemi, signalizačním zařízením, barevným televizorem a klimatizační jednotkou.

V prvním patře se nachází kuchyňka a klubovna s PC pro klienty.

V přízemí budovy je tzv. malá tělocvična s přístroji určenými k mechanoterapii, velká tělocvična využívaná ke skupinovým aktivitám a individuální cvičebny. Dále také kavárna se stravovacím provozem, který zajišťuje celodenní stravování a nabízí i možnost zakoupit si občerstvení.

Z kavárny je přístup do zahrady, která je taktéž uzpůsobena pro pohyb na vozíku.

V suterénu nové části budovy je k dispozici posilovna a místnost pro skupinovou práci a dále dílna pro drobné technické opravy kompenzačních pomůcek.

V suterénu původní části budovy se nachází prostory ergoterapie, vč. cvičné koupelny a rehabilitační bazén.

Ošetřovna (sesterna) se nachází v prvním i druhém patře budovy.

Ve všech prostorách centra je k dispozici wi-fi připojení.

Celá budova je bezbariérová s možností parkování automobilů na bezprostředně sousedícím parkovišti.

Sociální rehabilitace je v Centru Paraple komplexně propracovaný systém péče, pomoci a podpory. Pomoc při řešení některých životních situacích není vždy nutné řešit v rámci pobytové služby, někdy je vhodnější využít např. odborného poradenství poskytovaného všemi odbornostmi. Při zhoršení fyzického stavu je možné využít službu ambulantní fyzioterapie.

Vždy záleží na zhodnocení konkrétní situace a možnostech našich služeb na ni reagovat a poskytnout adekvátní podporu. 🍏



FOTO: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

Komunita

Nový projekt v Centru Paraple

TEXT: JAN FORMÁNEK

V Centru Paraple pracuji jako psycholog. Klienti mi při rozhovorech často říkají, že je trápí, že ve svém městě nebo okolí neznají nikoho dalšího na vozíku. A přitom já vím, že třeba zrovna minulý měsíc tu někdo takový byl. Povinnost dodržovat ochranu osobních údajů mi však nedovoluje předat na dotyčného kontakt. Tato opakující se situace mi vnukla myšlenku na projekt KOMUNITA.

Jak to funguje?

1. Člověk udělí písemný souhlas se zapojením do projektu. Tím dá k dispozici informace o místě svého bydliště a kontaktní údaj (email nebo telefon).
2. Na velké mapě ČR, která se nachází v klubovně Centra Paraple, je poté do místa jeho bydliště zapíchnut špendlík s číslem.
3. Pokud se k projektu připojíte, můžete požádat o kontaktní údaje na „špendlíky“ z vašeho okolí.

V souhlasu je také možné specifikovat, za jakým účelem vás ostatní mohou kontaktovat. Například s přáním jít na kávu, vyrazit společně za sportem, nebo sdílet informace. Někteří účastníci projektu již dokonce nabídli třeba i servis vozíku či možnost přespání v bezbariérovém domě.

Připojte se k nám!

➔ Do projektu se může přihlásit jakýkoliv člověk s míšním poškozením (i ten, který dosud nečerpal služby Centra Paraple), a to osobně nebo i na dálku. V tom případě stačí napsat zprávu na adresu formanek@paraple.cz.

Do těla mailu, prosím, uveďte:

1. jméno a příjmení,
2. adresu (zašleme vám dopis se smlouvou),
3. kontakt, který chcete poskytnout (email, telefon nebo obojí),
4. účel zapojení do projektu (např. hledám parťáka/parťáčku na vyjížděky na handbiku),
5. míru poškození míchy (quadru, para, pentaplegik) – nepovinný údaj,
6. věk – nepovinný údaj.

➔ Přátelství, růst komunity a podpora jsou cíle tohoto projektu. Osobní údaje nesmějí být využity ke komerčním nabídkám nebo poskytnuty třetí osobě. Pokud někdo data zneužije, bude z projektu vyloučen!

Připravte se na zimu

TEXT: MARTA PUDILOVÁ

Tímto článkem volně navazujeme na příspěvek Davida Lukeše Nebojte se cestování z minulého vydání Magazínu Paraple. Vaší pozornost bychom tentokrát chtěli nasměrovat k přípravě na zimní období. Ať chceme nebo ne, tato, pro vozičkáře obvykle ne moc populární část roku, už se totiž nezadržitelně blíží. Rádi byste v zimě vyrazili na hory nebo alespoň na malý výlet po okolí? Pokusíme se vám poradit pár triků a tipů, jak nad zimou zvítězit.

V první řadě je potřeba vhodné oblečení. Pokud je vám v běžné zimní výbavě stále chladno, můžete využít vyhřívané oblečení a doplňky – s turmalínem, nebo ovládané elektronicky přes bluetooth mobilního telefonu. Koupit se dá všechno – od rukavic, ponožek, bund, kalhot, krčního, bederního a ramenního pásu, až po kolenní ortézu či vložky do bot.

Ceny se pohybují od 250 Kč za rukavice, po bundu/kalhoty ovládané telefonem za zhruba 5 000 Kč.

Pokud vás v pohybu po venku brzdí spíše sníh či led, znáte už tento zlepšovák? Na přední kolečka se dají připnout malé lyže (Wheel Blades), které hladce kloužou po povrchu a vy tak nemusíte urputně bojovat se zasněženým nebo zledovatělým podkladem. Aplikace této pomůcky je snadná a zvládně ji k aždý.

Máte-li zájem, přijďte si k nám Wheel Blades vyzkoušet, máme je pro vás připravené v naší půjčovně.

Nabídka pohybových aktivit, které můžete v zimě vyzkoušet se stále rozšiřuje. Ať už se jedná o sjezdové či



běžecské lyžování, což jsou podle nás pro vozíčkáře asi ty nejlepší zimní, a navíc venkovní, sporty, vyzkoušet ale samozřejmě můžete i např. sledge hokej, curling či zatím ne příliš rozšířený biatlon. Úsměv na tváři vám určitě vykouzlí i jízda se psím spřežením.

Ke všem uvedeným aktivitám vám rádi poskytneme odborné poradenství.

Závěrem už jen několik doporučení a rad, na co nezapomenout, pokud plánujete vyrazit na lyže, abyste si svou dovolenou mohli jen užívat:

- Zjistěte, zda je na místě vhodný přístup – do hotelu, areálu, k vleku...
- Zmapujte si, zda je v okolí bezbariérové zázemí, kam se dá při nepříznivém počasí schovat.
- Udělejte si přehled o bezbariérovém WC.
- Kontaktujte předem daný areál a zjistěte, jaký mají postoj k lyžařům na mono či biski. Obvykle to problém nebývá, ale je dobré mít jistotu a případně čas na změnu lokality.
- Ubezpečte se, že se dostanete skrz nebo okolo turniketů k vleku/lanovce.
- Mějte sebou vždy zkušeného asistenta, který ví, jak vám pomoci nebo který zvládne instruovat místní personál při vašem nástupu/výstupu na či z vleku/lanovky.
- Je důležité mít vybavení vždy individuálně nastavené a vyhovující vašim dovednostem.

Pokud si zatím netroufáte vyrazit na hory sami, využijte možnost přihlásit se už nyní do našeho tematického programu zaměřeného na lyžování. Obrátit se můžete na kteréhokoliv pohybového terapeuta Centra Paraple. Pomůžeme vám se vašich obav zbavit ✓

Máma, táta na vozíku

TEXT: ANEŽKA BERANOVÁ

Mateřství. Otcovství.
Úplně nová etapa v životě člověka, která přináší spoustu radostí a pocitů naplnění, ale i strachů a nejistot. Když je pak máma, táta nebo dokonce oba rodiče na vozíku, objevuje se řada dalších specifických okolností, na které je dobré se připravit.



FOTO: TOMAŠ LISÝ

Centrum Paraple ve dnech 26. – 28. ledna 2018 opět naváže na svou dlouholetou tradici víkendového programu Máma, táta na vozíku, který je určen právě rodinám, jež řeší nebo brzy budou, co všechno může přinést a otevírat rodičovství (nejen) na vozíku.

Při setkání se zaměříme na otázky plánování rodičovství, partnerství a výchovy dětí. Dále přineseme praktické rady z oblasti pomůcek a vychytávek při péči o děti, ale i pohled na rodinu jako systém. Na-

bídíme také důvěrný prostor pro sdílení ženských a mužských témat. Počítáme také s dětskými účastníky a těšíme se na ně – i pro ně budeme mít připraven zajímavý program.

Být rodičem je dar a kouzlo, tak přijďte kouzlit s námi.

Vaše otázky či možnost přihlášení s vámi ráda probere telefonicky, e-mailem či osobně manažerka služeb Majka Vyrželová. Spojit se s ní můžete na vyrzelova@paraple.cz nebo 274 001 320. ✓



Blogujme na parapleblok.cz

TEXT: DAVID LUKEŠ

Když jsme před více než rokem začali připravovat novou podobu našeho časopisu, dnes Magazínu Paraple, bylo to již s myšlenkou, že ho v budoucnu propojíme s blogem. Tedy s prostorem, kde budeme moci zveřejňovat k vybraným tématům více a zároveň o nich diskutovat.

Nyní parapleci blog konečně spouštěme. Najdete ho na adrese <http://www.parapleblok.cz/>. Věříme, že se pro vás stane dalším zajímavým zdro-

jem informací i prostorem k vyjádření názoru.

Chceme zde navazovat na témata otevřená v Magazínu. Ale nejen to, psát budeme i o dalších věcech. Najdete zde např. reportáže z projektu Pod Parapletem, prostor bude i pro glosy, recenze, komentáře a také další zajímavý počín Humans of Paraple.

Takže, vítejte!

Jak se vám líbí náš časopis a blog?

TEXT: DAVID LUKEŠ

Moc nás zajímá, co na náš časopis a blog říkáte, proto jsme připravili krátký dotazník. Snad nám vaše odpovědi napoví, jak dobře (nebo taky ne) to vlastně děláme.

Dotazník je anonymní a vaše zpětná vazba nám pomůže udělat časopis a blog zajímavější a atraktivnější.

Dotazník najdete zde:

<http://www.parapleblok.cz/index.php/2017/09/03/jak-se-vam-libi-magazin/>.

Těšíme se na vaše názory.

Humans of Paraple

TEXT: DAVID LUKEŠ

Humans of Paraple, zkráceně HoP - nový seriál, který zaznamenává portréty a příběhy lidí vyskytujících se v Centru Paraple. Využijte možnost seznámit se s klienty či zaměstnanci a proniknout hlouběji do životů nás všech.

Inspirováno blogem Humans of New York.

Nahlédněte do prvních dvou příběhů, které zveřejňujeme na našem webu, blogu a jsou i součástí newsletteru rozesílaného partnerům a přátelům Centra Paraple.



VENDY

„Jsem se taky všechno musela naučit, jak si zapálit a tak. To jsou přesně ty krůčky. Všecko hezky pomalu...“

Rebel od začátku až dokonce

Pracovala jsem na interně, na plastice, v domácí péči, v umělém oplodnění a pak na soukromé chirurgii jsem taky dělala. Zdrhla jsem z gymplu, zdrávku jsem dělala večerně, protože jsem byla lump. Rebel od začátku až dokonce. „Do školy už nepůjdu!“ A bylo to... Měla jsem teda i zdravotní problémy, takže i takové důvody tam byly.

Moje maminka taky byla zdravotní sestra. Já říkali Anděl a mně říkali Sluníčko. Ale to já jsem je taky seřvala, když dělali, co neměli. Ale vždycky musela bejt nějaká sranda. Dneska už to takhle nefunguje. To jsme hrozně blbli – třeba se z legrace zastlaly postele, vyndala se prostřední matrace a dal se tam lavor. Vždycky nějakým mladejm klukům a tak. Oni nám taky dělali lumpárny. Všude může bejt partička, i když jsou to lidi, co tam ležej dlouho. Více na <http://www.parapleblok.cz/index.php/2017/08/02/vendy/>.

JIRKA

Po základní škole jsem nastoupil na střední odborné učiliště, obor zedník. Byl jsem dobrovolný hasič. Po dokončení prvního ročníku, první den prázdnin, jsme měli hasičský závody, na kterých jsme skončili na druhém místě. Tak jsme samozřejmě slavili a popíjeli a pak jsem měl takovej geniální nápad, že se půjdu schladit do vody.

Kufr a potom šipka

Skočil jsem nejdřív kufr a přeplaval jsem na druhou stranu rybníka, kde jsem vylezl na břeh a z toho jsem skočil šipku. Hlavou jsem narazil na kámen a vlastně hnedka jsem se přestal hejbat. Rozdrtil jsem si pátej krční obratel. V tý vodě jsem zpanikařil, lokl jsem si vody a začal jsem se topit. Kluci tam za mnou skočili, vytáhli mě a dotáhli na břeh.

Jak to bylo na tý soutěži, tak tam bylo hrozně lidí a když jsem bezvládně ležel na břehu, tak jsem jenom slyšel řev těch lidí. Panika, strach. Pak mi někdo zavolal sanitku a nevím, jak přesně to bylo. Více na <http://www.parapleblok.cz/index.php/2017/07/03/jirka/>.



Pořád se něco děje

TEXT: MICHAELA WEINERTOVÁ

Léto je definitivně za námi a s ním i „speciální edice“ programu Pod Parapletem. Letní kino, grilování, živá hudba, workshop graffiti, žonglování atd., to vše jsme vám v průběhu prázdnin nabídli. Bylo to sice o něco méně často, než jste byli zvyklí, ale nás těší především to, že jste si to spolu s námi báječně užili.

V průběhu září se pak, mimo jiné, v Parapletu konaly dvě výjimečné akce – 5. září SCI Day a 18. září Zahradní slavnost. O obou si můžete přečíst ve velkých článcích na jiném místě tohoto vydání.

Nyní už se vše vrací do starých dobrých kolejí a my pro vás máme připravenou nabídku větších či menších aktivit na každý týden, až do konce roku. Stačí si jen vybrat.

➔ PODPARAPLECÍ PODZIM

Využijte posledních hezkých dnů a přijďte pobýt vy, vaše děti či přátelé do zahrady Centra Paraple, kterou postupně revitalizujeme. Přibyla na ní cvičební trojhrázda, prostorná trampolína, pro nejmenší to v nejbližší době bude pískoviště atd. A tím naše plány zdaleka nekončí.

Máme pro vás připraveno i mnoho aktivit pod střechou.

➔ HOST POD PARAPLETEM

Každoměsíční setkání se zajímavou osobností. V září to byli Alena Jančíková, ředitelka CZEPA a Jiří Kříž, primář Spinální jednotky ve FN v Motole, oba držitelé ceny Olgy Havlové.

V prosinci nás navštíví sestra Angelika (Ivana Pintířová), čtyřiapadesátiletá řádová sestra, boromejka, která svými aktivitami a vystupováním boří snad všechny stereotypy o řeholnicích. Sama o sobě s úsměvem uvádí: „Říkají mi sestra v akci“.

Zapište si termíny následujících tří „Hostů“ – 23. 10., 27. 11. a 11. 12.

➔ MIKULÁŠSKÁ

Tradiční rodinný podvečer se letos bude v Centru Paraple konat 4. 12. Připraveno je divadlo pro děti, zpívání koled, nadílka a hodný Mikuláš.

➔ DALŠÍ AKCE

Dále pro vás máme nachystané výtvarné workshopy, herní odpoledne, kde na vás čeká spousta nových karetních a stolních her, ale také např. herní konzole. Ujít si určitě nenechte ani Malešický mať, turnaj v královské hře, který se bude konat 21. října. A pokračujeme např. i s oblíbenými Muzikohrátkami pro malé i velké.

Na začátku října jsme odstartovali i úplnou novinku pro veřejnost – pravidelné cvičení pilates s pomůckami.

Věříme, že nudit se s námi opravdu nebudete.

Kompletní seznam všech podparaplecích akcí najdete na stránkách www.podparapletem.cz, na jednotlivé události pak zveme i na našem facebooku a v aktualizacích na stránkách www.paraple.cz. 📌

Dobročinné novoročenky s motivy od Paraplete – tip pro vás

Jako každý rok, i letos si z nabídky firemních dobročinných novoročenek od Abalonu můžete objednat atraktivní motivy vytvořené klienty Centra Paraple. Klasické tištěné papírové novoročenky vyrábí Abalon již od roku 1997 a patří v tomto oboru k absolutní tuzemské špičce.

Na projektu dobročinných novoročenek spolupracují Abalon a Centrum Paraple již třetím rokem. Cílem je propagovat náročnou práci ve prospěch zdravotně a sociálně handicapovaných spoluobčanů a současně získat finanční prostředky na projekty Centra Paraple.

Grafické studio Abalon na projektu úspěšně spolupracuje nejen s Parapletem, ale i s dalšími neziskovými organizacemi.

Je potěšitelné, že se projektu velmi dobře daří i v éře elektronických novoročenek a že počty rozeslaných novoročních přání rok od roku rostou. To je neklamným důkazem nejen toho, že se novoročenky líbí, ale také že současně v České republice mezi firmami narůstá povědomí společenské odpovědnosti.

Právě Advent, čas zklidnění, zastavení a zamyšlení je obdobím, kdy si většina z nás svou odpovědnost za blízké i potřebné uvědomuje nejsilněji.

Popřejte svým obchodním partnerům vše dobré do nového roku a zašlete jim dobročinnou novoročenku s jedním z motivů z Paraplete. Nejen, že je potěšíte, ale také pomůžete dobré věci.

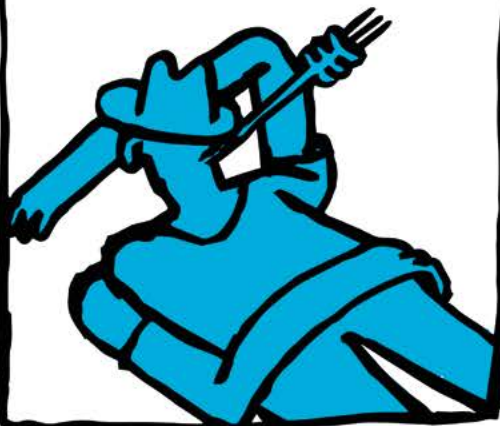
www.pf.cz

Nabídku novoročenek naleznete na www.pf.cz. Doplnující informace získáte na telefonu 241 011 890 nebo přímo ve studiu Abalon na adrese Branická 32, Praha 4 – Braník.



KOVBOJ A KŮŇ

KOŤ KOVBOJ SPÍ,



KŮŇ HLÍDÁ.



KOVBOJ URČUJE SMĚR, KŮŇ JEHO
POKYNŮM PŘESNĚ ROZUMÍ.



JSOU STAĚ SPOLU.
NEROZLUČNÁ DVOJKA.
JEDNO TĚLO.



A JENOM KOVBOJ VÍ, KDE MÁ
KŮŇ MÍSTO NA ZÁDECH,



NA KTERÉM SE NEDOKÁŽE
SAM POŠKRABAT.



Moje americká jízda

TEXT A FOTO: MAREK VÁŠA

Letos na jaře vyrazil Marek Váša se svou přítelkyní Petrou Hladíkovou na měsíční trip po USA. Mimo spousty zážitků si přivezl i poznání, že vozík nemusí být a není překážkou ani při cestování za oceán. A protože je Marek zábavný vypravěč, domluvili jsme se s ním, že se s námi o své zkušenosti a tipy pro ostatní cestovatele podělí na stránkách tohoto a ještě dalších vydání Magazínu Paraple. Začínáme Seattlem, nejlidnatějším městem celého amerického severozápadu...

„And so castles made of sand fall in the sea, eventually.“ Tenhle úryvek z písně Jimiho Hendrixeho mi zněl v uších, když jsme přistávali v Seattlu, jeho rodišti.

Ale popořádku. Na úvod dám do placu pár tipů, které mohou ulehčit cestování a orientaci.

Je pár věcí, které vám na cestě po USA hodně usnadní život. Co se opravdu hodí, je auto, protože schopnost dopravit se z bodu A do bodu B je v Americe zásadní už jen kvůli tomu, že 100 km v této zemi není považováno za žádnou dálku. Státy jsou opravdu hodně rozlehlé, a pokud jimi chcete cestovat napříč a nezůstávat jen ve městech, pak je auto skoro nutností (tím spíše pro vozíčkáře).

Pokud si auto půjčujete v jednom z velkoměst, kde jste přistáli, zvolte letištní půjčovnu, ušetříte si tahání zavazadel. Auto vám v půjčovně upraví dle vašich potřeb tak, abyste ho mohli ovládat. Je důležité požádat autopůjčovnu o auto s ručním řízením dopředu, tím si zaručíte, že ho budete mít k dispozici hned.

Ale abych jen nežvanil o tom, jak důležité je mít Chevyho (Chevrolet). Těm, kteří se naopak rozhodnou strávit delší čas ve velkých městech, je určená pohodlná městská doprava (neplatí pro L.A., tam je tzv. public traffic šílená). Překvapilo mě, jak důmyslně mají Američani řešené plošiny do autobusů. Pokud se rozhodnete cestovat veřejnou dopravou, doporučuji stáhnout si aplikaci, která vám pomůže s vyhledáváním spojů a orientací v zastávkách. Dost se mi osvědčil Citymapper, alternativou k němu je pak Transit. Tolik něco málo tipů k dopravě.

Kdybych měl jmenovat čtyři slova nebo sousloví, která hlavní město státu Washington vystihují, byla by to asi Pike Place Market, Mt. Rainer, káva a grunge.

Labyrint na Pike Place Market

Pike Place Market jsme po přistání na Seattle-Tacoma International Airport objevili jako první. Rozlehlý komplex různých obchůdků a stánků vás uchvátí hned, jak do něj vstoupíte.

Stánky s rybami, čerstvé krevety, květiny, suvenýry, restaurace, vinily..., no prostě všechno, co si umíte představit. Nechte se unést atmosférou a kochejte se výhledem na Elliot Bay. Prodírejte se vnitřnostmi trhu a objevujte jeho zákoutí, která jsou z drtivé většiny přístupná – buď nějakou rampou, nebo výtahem. Návštěvu můžete zakončit gastronomickou bombou v PikePit. Milovníci BBQ si zde přijdou opravdu na své. Pokud tohle rychlé občerstvení navštívíte, doporučuji Choped Beef Sandwich. Buďte ale opatrní ve výběru stupně pálivosti – hot zde totiž opravdu znamená pálivé.

Kávičku?

No tak určitě!!! Seattle je svou kávou vyhlášený. Nejspíš je to dané i tím, že je zde velká koncentrace lidí, kteří se pohybují v IT. Není divu, když je zde ústředí Microsoftu. Ale dost žvanění a zpátky ke kávě.

Znáte Starbucks? Tak tady vznikl ten úplně první. Pokud jste už dožvýkali sandwich a boj s ním vás tak trochu uspal (mimochodem, to se vám nejspíš bude stávat po každém jídle, které v Americe sníte), vydejte se do prvního „stárbaksu“ na světě.

Já vím, někdo si řekne: „To je toho.“ Ale káva prostě jaksi k Seattlu patří. A ačkoliv sám kávu nepiji, tady jsem objevoval její kouzlo s nadšením. Zastavte se a pozorujte žíly velkoměsta, kterými proudí davy lidí, kteří spěchají do práce a užívají si, že vy nemusíte.

Obr Mount Rainer

Jestli vás omrzel ruch velkoměsta, vydejte se na jih k hoře Mount Rainer. Je součástí národního parku Mt. Rainer National Park a nejvyšší horou a symbolem státu Washington. Jedná se vlastně o starovulkán Kaskádového pohoří, který patří mezi šestnáct nejnebezpečnějších na světě.

Národní park je protkán řadou stezek, které jsou dostupné i pro vozíčkáře, mějte však na paměti, že cesty v okolí Mt. Rainer jsou až do začátku června přikryté sněhem.

Až pod horu se pohodlně dostanete autem. Cestou si můžete vychutnávat dechberoucí výhledy na nádherné vodopády a vrcholky hor.

Seattle sound

Pokud už jste dost promrzli pod washingtonským obrem, zamiřte zpět do Seattlu a vydejte se po stopách grunge.

„Grunge“ je hudební styl, jehož kolébkou se stalo právě okolí Seattlu. Vážou se k němu jména kapel jako jsou Pearl Jam, Mudhoney, Butthole Surfers a taky Nirvana. Ta ho v čele s Kurtem Cobainem proslavila asi nejvíc a Kurt se stal ikonou. Pokud jste zpěvákovým fanouškem, určitě se nezapomeňte zvěčnit na jeho lavičce, která je kousek od domu, kde bydlel. Lavičku i dům najdete ve Viretta park. A večer si zajděte do nějakého baru a zavzpomínejte. Nebo ještě lépe do nějakého klubu na koncert.

Seattle však nabízí mnohem víc než je to, co jsem napsal a povídáním o něm by se dalo zaplnit hodně stránek. Proto bych chtěl nakonec vyjmenovat ještě pár dalších míst, která stojí za to. Určitě bych nevynechal GasWork Park, Freemontského trola, Volunteer Park, Olympic National Park a Olympic Sculpture Park. ♥

V listopadu vstoupí do Divadla Rokoko Otec

První listopadovou premiérou v Divadle Rokoko bude hra současného francouzského dramatika Floriana Zeller *Otec*. V hlavní roli inscenace o dopadu Alzheimerovy choroby nejen na nemocného, ale i jeho nejbližší, se představí Jan Vlasák.



FOTO: ARCHIV MDP

Na prknech Divadla Rokoko diváci 4. listopadu 2017 poprvé uvidí inscenaci z pera současného autora Floriana Zeller *Otec*.

„Vybírali jsme z několika her tohoto talentovaného dramatika. Nakonec jsme se rozhodli pro tento titul, který se zaměřuje na Alzheimerovu chorobu. Diváci se mohou podívat očima muže, kterého postihla tato nemoc, na svět kolem něj. Ten je roztržštěný a nemocný je v něm čím dál tím víc zmatenější a ztracenější. Pletou se mu místa, lidé, časy, žije vlastně v takovém bezčase, a takto by s hlavní postavou měli tápat i diváci. Choroba však nemá dopad jen na samotného pacienta, ale i na jeho nejbližší, konkrétně dceru. Ta se o něj stará, ale současně nechce rezignovat na svůj vlastní život;“ přibližuje inscenaci režisér Petr Svojtka. A dodává: „Divadlo je pro takový typ inscenace ideálním médiem. Filmové ztvárnění by nemohlo poskytnout tak sugestivní náhled na svět.“

Alzheimerova choroba je dnes civilizační fenomén, se kterým se nějakým způsobem setkává stále větší část populace. Uvedením tohoto titulu navazují Městská divadla pražská na svoji dramaturgickou linii o posledních věcech člověka.

V hlavní roli se v inscenaci *Otec* představí Jan Vlasák, jeho dceru ztvární Veronika Gajerová. V dalších rolích diváci uvidí Aleše Procházku, Terezu Vítů, Zdeňka Vencla a Lenku Zbrankovou.

Všechny termíny představení najdete na našem webu www.MestskaDivadlaPrazska.cz, včetně možnosti rezervovat si vstupenky on-line. ✓

Dárcovské SMS v novém

Víte, že nám nově můžete přispět 30, 60 nebo 90 Kč?

Centrum Paraple je obecně prospěšná společnost, která pomáhá lidem s poškozením míchy žít dál svůj život. Klientům nabízíme pobytovou službu Sociální rehabilitace v budově centra, Tematický program zaměřený na pohybové aktivity, Odborné sociální poradenství a další doplňkové služby. To vše s cílem rozvíjet jejich schopnosti tak, aby dosáhli co největší samostatnosti. Každý rok využije naše služby více než 1 400 klientů.



ParaCENTRUM Fenix

TEXT: MICHAELA VAŘEKOVÁ

ParaCENTRUM Fenix je brněnská organizace, která od roku 2004 pomáhá lidem po úrazu míchy. Cílem Fenixe je, aby každý, kdo utrpěl úraz, mohl žít co možná nejvíce podle svých představ a byl co možná nejméně závislý na pomoci okolí.



OD REHABILITACE PO PRÁVNÍ POMOC

Fenix nabízí široké spektrum služeb, snaží se pokrýt všechny stěžejní aspekty života na vozíku. Samozřejmostí je tedy cvičení s fyzioterapeutem, které klientovi pomáhá udržet nebo dokonce zlepšit pohybové potenciál.

Ergoterapeutka pomůže s výběrem správného antidekubitního polštáře a s nastavením vozíku pro správný sed.

Novinku představuje fitness poradenství a zdravá výživa. Fitness poradenství vede Jaroslav Náhlík, vedoucí aktivizačních služeb a instruktor soběstačnosti. Klienti, kteří službu využívají, jsou s jeho vedením spokojeni. Jaroslav je na vozíku od sedmnácti let. Když radí klientům, jak správně cvičit, považuje za výhodu, že je také vozičkář. „Znám to z doby, kdy jsem měl sám po úrazu. Mnohem lépe se mi posloučalo a učilo od lidí, co byli taky na vozíku. Osobní zkušenost budí v klientovi důvěru, má pocit, že vím, o čem mluvím,“ říká Jaroslav. Fitness s klienty jej baví, každé jednotlivé zlepšení mu činí radost.

V současné době probíhá ve Fenixu druhý pětitydenní kurz zdravé výživy s Terezou Škobránkovou, ergoterapeutkou a výživovou poradkyní. Základy správného a vyváženého stravování Tereza vysvětluje na skupinových kurzech, individuálně pak, podobně jako Jaroslav v posilovně, sestavuje každému klientovi jídelníček na míru. „Spousta lidí má představu, že zdravá výživa je velmi drahá a pro ně tedy nedosažitelná věc. Učím klienty pracovat s výživovými hodnotami a především jíst regionální potraviny, které jsou mnohdy kvalitnější a pro nás vhodnější, než předražené suroviny z dovozu,“ shrnuje v kostce Tereza.

Samozřejmostí je i služba sociální poradenství. Pracovnice pomohou s vyplněním formuláře, žádostí o příspěvek, poradí s řešením jakéhokoli problému

a v neposlední řadě nabídnou pomocnou ruku při návratu na pracovní trh.

Klientům jsou dále k dispozici psycholog, právník a odbornice na bezbariérovost. Celkem čtrnáct osobních asistentů pak pomáhá mimo Fenix.

Všichni se vyznačují přátelským a lidským přístupem.

FENIX PRO VEŘEJNOST

Čím dál tím víc se organizace otevírá veřejnosti. Zaměstnanci léta pořádají preventivní přednášky ohledně úrazů páteře a míchy.

Letos poprvé se v brněnském hotelu Voroněž konal Ples pro Fenix, integrační společenská událost, které se zúčastnilo téměř čtyři sta lidí, z toho šedesát vozičkářů.

Zaměstnanci spolu s klienty pravidelně pořádají dětské nebo zaměstnanecké dny pro svoje firemní partnery. 5. září, v rámci Mezinárodního dne poranění míchy, si v Lužáneckém parku mohli kolemjdoucí vyzkoušet překonat na vozíku překážkovou dráhu. Závaží na hrudi způsobující omezenou hybnost trupu a návrky na ruce tlumící hmat, simulovaly každodenní situaci kvadruplegika. Ohlasy byly pozitivní a vesměs podobné. Teprve díky simulaci si návštěvníci plně uvědomili, čemu vozičkář každý den čelí a jak jsou pro něj některé zdánlivě jednoduché úkony náročné. Součástí programu byla také preventivní přednáška a ukázka basketbalu na vozíku. „Hrával jsem na střední škole, tudíž basket sám je mi blízký. Horší je to ve spojení s jízdou na vozíku. Mám dost co dělat sám se sebou, natož se starat o balon. Handicapovaní hráči jsou borci, mají můj respekt,“ uvedl Jakub Nesnídal, jeden z účastníků.

V současné době jsou již v plném proudu přípravy na příští Ples pro Fenix, který se uskuteční opět ve Voroněži, a to

14. dubna 2018. „Letos jsem se těšila, že nám po plesu odpadne spousta starostí,“ říká Kristýna Náhlíková, vedoucí fyzioterapeutka a jedna z hlavních organizátorek plesu. „Ale plesem to neskončilo, akcí bylo pořád víc. A další budou přibývat. Občas to bývá náročné, ale hezké zároveň. Nestěžuji si,“ dodává s úsměvem Kristýna. „Léta tu ta organizace fungovala, měla úspěchy, ale věděl o ní málokdo. Teď se na nás lidé čím dál častěji obracejí a děkují nám za to, co děláme,“ dodal ředitel Michal Odstrčil.

NEJVĚTŠÍ VÝZVA

Nejvýznamnější část cesty má Fenix před sebou. Budova u bohunické nemocnice, kde organizace nyní sídlí, je určena k demolici, má ustoupit nové bytové stavbě.

Třebaže organizace má finanční prostředky ke stavbě nového centra, dlouhou dobu se nedařilo v Brně najít vhodný pozemek. Teď se zdá, že je řešení přece na obzoru. „Vedeme jedno jednání za druhým. Když to dobře půjde, příští rok začneme stavět,“ říká ředitel.

Nové centrum by vedle zázemí pro zaměstnance a stávajících místností pro fyzioterapeutická cvičení nebo posilovnu mělo mimo jiné obsahovat i chráněnou restauraci a kavárnu, prostor pro Sociální podnik Fenix a především ubytování pro dlouhodobější pobyty. Fenix by se tak stal přístupný i potenciálním klientům, pro které momentálně představuje největší bariéru dojezdová vzdálenost do Brna. 📍

Kontakt:

ParaCENTRUM Fenix, z. s.
Netroufalky 787/3, 625 00 Brno
tel.: 733 589 567 | www.pcfenix.cz



FOTO: ARCHIV CZEPA

↑ Seminář správného sezení
se Zdeňkou Faltýnkovou



**Česká asociace paraplegiků –
CZEPA podporuje osoby ochrnuté
po poškození míchy z celé ČR,
zejména v jejich přirozeném
prostředí. Přinášíme vám
informace z činnosti asociace.**

➡ PACIENTSKÉ ORGANIZACE NA MZ ČR

CZEPA pravidelně dochází na jednání patientských organizací při Ministerstvu zdravotnictví ČR.

Do nově vznikající Pacientské rady byla nominována Zdeňka Faltýnková, specialistka na spinální problematiku CZEPA, jejíž nominaci podpořilo i Centrum Paraple a ParaCENTRUM Fenix.

Vybrané členy Pacientské rady jmenoval ministr začátkem září t.r.

➡ NOVELA ZÁKONA O DÁVKÁCH PRO OZP

Příspěvky na koupi motorového vozidla, ručního řízení, bezbariérové úpravy domácnosti a jiné zvláštní pomůcky jsou legislativně upraveny zákonem o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením (zák. č. 329/2011 Sb.).

Tento zákon byl v letošním roce novelizován, jeho úpravy mají po očekávaném podpisu prezidenta začít platit od 1. ledna 2018.

Pokud v příštím roce budete o uvedené dávky žádat, nabízáme vám možnost využít předem odborné sociální poradenství (například v asociaci CZEPA), pro získání přehledu o aktuálním znění zákona a tedy i vašich nárocích a podmínkách přiznávání konkrétních dávek.

➡ ZVÝŠENÍ MINIMÁLNÍ MZDY

Od 1. 1. 2018 bude navýšena minimální mzda na částku 12 200 Kč.

➔ ZAMĚŠTNÁVÁNÍ MIMOPRAŽSKÝCH ZÁJEMCŮ

Díky dvouleté podpoře evropských fondů zaměstnává CZEPA od letošního června v charitativním obchodě Hvězdný bazar v Praze čtyři mimopražské zájemce o poloviční pracovní úvazek na pozici prodejce.

Aktuálně jsou tato pracovní místa úspěšně obsazena, ale pokud máte zájem o tuto pozici od června 2018, můžete se již nyní hlásit ředitelce CZEPA Aleně Jančíkové na e-mail jancikova@czepa.cz.

Díky spolupráci s Městskou částí Praha 1 má CZEPA možnost zprostředkovat po dobu pracovní smlouvy i bezbariérové bydlení.

➔ MEZINÁRODNÍ DEN POŠKOZENÍ MÍCHY - SCI DAY

CZEPA se připojila k Mezinárodnímu dni poškození míchy, který připadá na 5. září.

Pracovníci asociace připravili ve spolupráci s Centrem Paraple program k tématu zaměstnávání osob se zdravotním postižením a prevence zdravotních komplikací.

➔ EXPERTNÍ SKUPINA V LIBERCI

Odborná Expertní skupina v sociální oblasti pro osoby s poškozením míchy, která sdružuje zejména sociální a zdravotně-sociální pracovníky spinálních jednotek, spinálních rehabilitačních jednotek a neziskových organizací, se sešla 6. října 2017 v Liberci k dalšímu jednání nad legislativními tématy.

➔ SEMINÁŘ SPRÁVNÉHO SEZENÍ V BRNĚ

Ve čtvrtek 26. října 2017 můžete využít odbornou konzultaci Zdeňky Faltýnkové, specialistky na spinální problematiku CZEPA, opět v prostorách ParaCENTRA Fenix v Brně.

Správný výběr a nastavení vozíku, sedací polštář nevyjímaje, je zásadní prevencí vzniku zdravotních komplikací, včetně dekubitů.

Využijte možnost individuálního odborného poradenství a zaregistrujte se na osobní konzultaci na e-mailu faltynkova@czepa.cz.

➔ CZEPA V BRNĚ A OSTRAVĚ

Stánek asociace CZEPA můžete navštívit během podzimních veletrhů Reha-protex (Brno, 19. – 22. září 2017) a Život bez bariér (Ostrava, 10. – 12. listopadu 2017).

Na uvedené veletrhy CZEPA přiveze vydané publikace, DVD programy a samozřejmě bude informovat o své činnosti a aktivitách.

V místě můžete také využít poradenské služby pracovníků asociace. Zastavte se, rádi vás uvidíme.

➔ NOVÝ PROJEKT PEER MENTORING

Je přirozené, že při řešení jakéhokoliv problému hledáme informace a konzultujeme zejména s přáteli a známými či odborníky, kteří už s řešením daného problému mají vlastní zkušenost.

Tento princip platí i u získávání informací mezi lidmi se zdravotním postižením. Pomoc a podporu hledají (nejen) noví klienti ochrnutí po poškození míchy a jejich rodiny. Zkušený vozíčkář, který je delší dobu po změně zdravotního stavu a je již na náročnou životní situaci adaptován, může své zkušenosti předat, nového klienta a jeho rodinu podpořit, informovat, aktivizovat. V zahraničí je taková pomoc osvědčená, běžná a je označována „peer to peer“ (rovný rovnému).

Po dlouholetém úsilí získala asociace CZEPA tříletý finanční grant pro období let 2018 – 2020 na nový projekt Peer mentoring.

Projekt bude mít dvě části. První část bude vzdělávací, kdy CZEPA v rámci výběrového řízení vybere 10 zkušených vozíčkářů a poskytne jim 5 měsíční vzdělávání. Během této doby se budou budoucí peeri aktivně věnovat mapování regionu, zajišťování služeb aj.

V druhé, realizační části projektu, bude z proškoleného týmu vybráno 5 účastníků, kteří budou v úzké spolupráci s asociací CZEPA přímo podporovat nové klienty a jejich rodiny v pozici peer mentora.

Po celou dobu projektu (ve fázi vzdělávací i realizační) budou kandidáti na peer mentory finančně ohodnoceni a jejich činnost bude vykazována administrativními doklady a formuláři.

Svůj zájem o pozici peer mentora/mentorky můžete ohlásit již nyní na kontaktech asociace CZEPA. Výběrové řízení proběhne začátkem roku 2018.

Věříme, že tento pilotní projekt poskytne individuální podporu v regionech, pomůže aktivizovat nové vozíčkáře s poškozením míchy, dodá podporu také rodinným příslušníkům nových klientů a pomůže tak předejít sociálnímu vyloučení lidí se spinálním poškozením a jejich rodin.

➔ VOZEJKMAP

Mapa bezbariérových míst se, také díky letošní soutěži, naplnila na již více než 9 300 objektů.

Během léta jsme připravili samolepky, kterými bude možné bezbariérově přístupná místa (se souhlasem provozovatele) označovat.

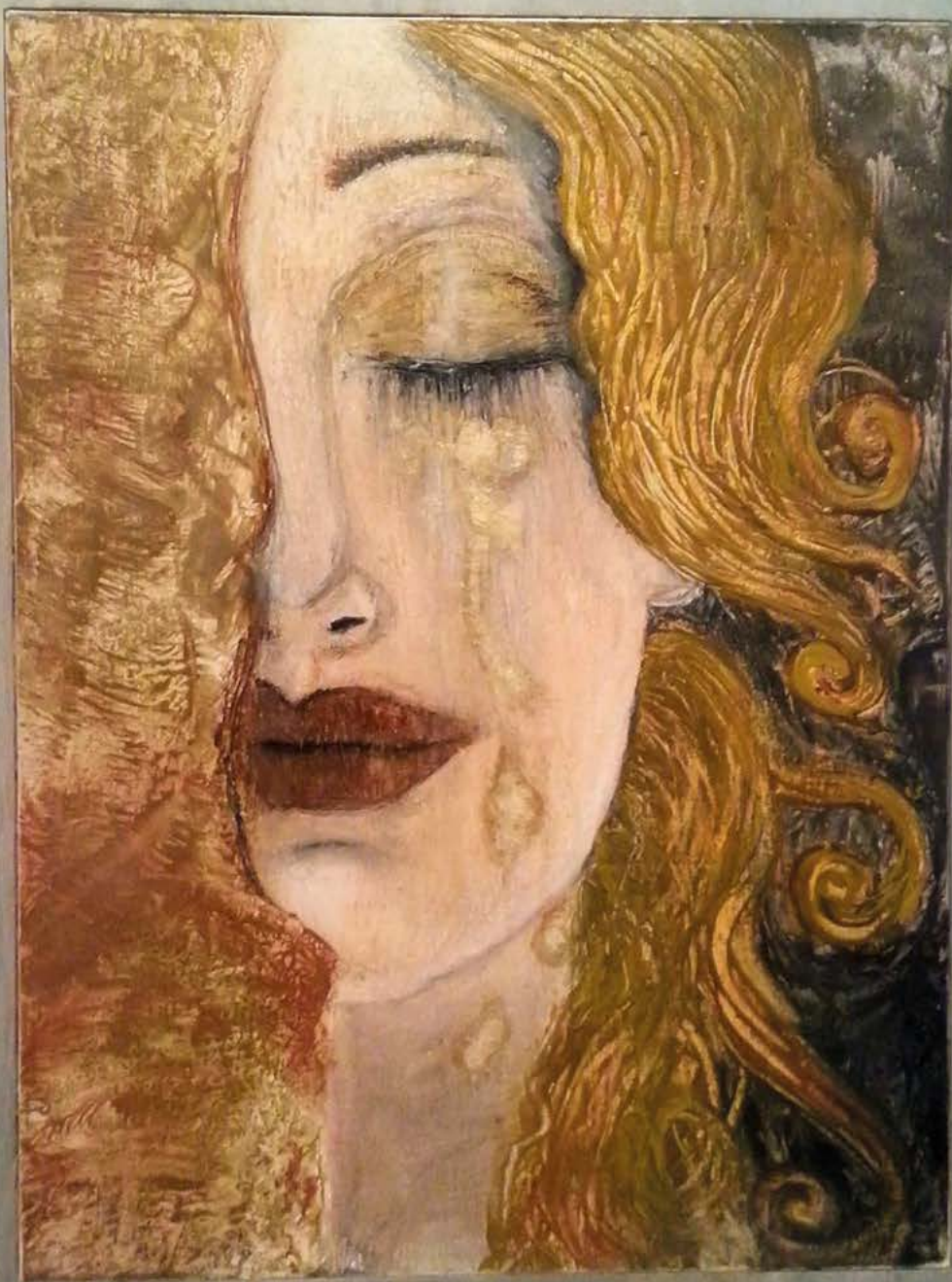
Protože chceme, aby vám byly samolepky dostupné v různých regionech, dojednáváme jejich umístění u spolupracujících organizací na různých místech ČR. Pokud byste chtěli nabídnout svou spolupráci, pište na e-mail vozejkmap@czepa.cz.

V dalším vydání Magazínu vám přineseme bližší informace. Mezitím se můžete podělit o vaše oblíbená místa, která jste měli možnost navštívit třeba během letošních prázdnin a dovolených. Přidávání nových míst do aplikace VozekMap je velmi snadné. Nebojte se to zkusit. ✓

Kontakt:

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





V roce 2017 pořádá Centrum Paraple 2 víkendové výtvarné programy. Různé techniky si ale klienti mohou vyzkoušet i při odpoledních ergoterapeutických aktivitách. Získávají tak nové možnosti seberealizace. Výtvarný projev je přirozený způsob, jak vyjádřit své pocity, názory nebo postoje. Tak jako ve zde představeném dílu Marie Nahodilové, které vytvořila v rámci víkendového výtvarného programu na téma Olej, akvarel, akryl.