

MAGAZÍN

Paraple

Téma: Sex na vozíku není tabu

PARAPLE
CENTRUM

Téma: Intimní život aneb každý si zaslouží být (po)milován 8

Osobnost: Petr Hubalovský 12

Zdraví: Prevence a včasná léčba dekubitů 28

O nás: Paraple v novém 38

Revue: Nebojte se cestování 40

ZAPOJTE SE DO SOUTĚŽE „S Actreen® žiji naplno“

Pošlete fotku a napište krátký blog na téma
RESTART aneb MŮJ ŽIVOT PO ÚRAZU
a vyhrajte iPad a další zajímavé ceny.

Svoje soutěžní příspěvky nahrajte
do 31. 8. 2017 na stránku

actreen-soutez.cz

Hlasování pro nejlepší fotoblog bude spuštěno 1. 9. 2017

Sledujte  facebook.com/BBraunCZ

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



HLEDÁME SERVÍRKU/ ZÁSTUPCE PROVOZNÍ

- HPP krátký/dlouhý týden
- pěkné nekuřácké prostředí
- zaměstnanecké benefity

kontakt: vydrzelova@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

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o. p. s.
Ovčácká 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:

19. 5. 2017.

Další číslo vychází:

v říjnu 2017,
uzávěrka 18. 8. 2017.

Náklad:

1 200 ks.

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10.

Vydání připravili:

Centrum Paraple
David Lukeš - ředitel,
Alexandra Šilhánová -
šéfredaktorka,
Zuzana Joachimsthalová -
produkce, inzerce,
Martin Amler,
Monika Bartoničková,
Anna Fábryová, Jan Formánek,
Martin Gregor,
Petra Hloušková,
Lenka Honzátková,
Iva Hradilová, Alena Kábrtová,
Michaela Maxová, Kateřina
Mikyšková, Marta Pudilová,
Petra Štelcová, Václav Uher,
Michaela Weinertová

Další příspěvky:

Lukáš Houdek, Jiří Kříž,
Kryštof Petele, Hana Sixtová,
Lucie Šídová

Grafická úprava:

Vít Franta

Ilustrace na obálce:

Martin Krajc

JARO, LÉTO, PODZIM, ZIMA

Léto už je tady. Se všemi radostmi i starostmi. Buď je teplo málo, nebo je naopak strašně horko, na dovolenou se sice těšíme, ale ten stres předtím, kdo se nám postará o děti, když mají volno dva měsíce, ale my jen dva týdny dovolené atd.

Ale přesto, pořád je to léto - voňavé, zábavné, odpočinkové, poznávací...

Tak trochu letně jsme se snažili naladit i toto vydání Magazínu. Budeme rádi, pokud se v něm něco zajímavého dovíte a pokud vás potěší.

A co vám v něm nabídneme? Hlavním článkem čísla je ten s názvem Intimní život aneb každý si zaslouží být (po)milován. Téma v různých médiích vázané obvykle k jaru či létu. Ano, u nás to tak také vyšlo, ale pojmujeme ho rozhodně „celoročně“.

Dále pro vás máme pozvánky na letní akce a festivaly. Poradíme vám, jak i na a po dovolené zůstat bez kožního defektu.

Mimo prázdninová témata vám s radostí představíme dalšího skvělého kolegu, Petra Hubalovského, instruktora nácviku soběstačnosti. Ukážeme vám také nového užitečného pomocníka - kašlacího asistenta. Přečíst si budete moci i zážitky Václava Uhera z rozhovoru s Markem Ebenem a dva příspěvky - Komentář Davida Lukeše a Paraple v novém jsou věnované právě probíhající změně vizuální identity Centra Paraple. A určitě nesmím zapomenout ani na ohlednutí za letošním Během pro Paraple.

A jako obvykle mnoho dalšího.

Příjemné čtení a krásné léto vám všem přeje

Alexandra Šilhánová
ŠÉFREDAKTORKA



OBSAH





3 EDITORIAL

7 KOMETÁŘ DAVIDA LUKEŠE

8 TÉMA: Sex na vozíku není tabu

12 OSOBNOST: Petr Hubalovský

16 SERIÁL: Bylinkář

18 O NÁS: Běh pro Paraple

24 DĚKUJEME: 5. Aukce pro Paraple byla rekordní

25 DĚKUJEME: Představujeme naše partnery – DB Schenker

28 ZDRAVÍ: Prevence a včasná léčba dekubitů

30 ZDRAVÍ: Nový pomocník

32 O NÁS: Suterén - podpůrná skupina

34 O NÁS: Fotoreportáž - Najít si ten svůj

38 O NÁS: Paraple v novém

40 REVUE: Nebojte se cestování

41 REVUE: Komiks - Svět Harryho Pottera

43 INFORMÁTOR/KALENDÁŘ AKCÍ

44 CZEPA



- Zdeněk Svěrák
- Miroslav Táborský
- Marek Eben
- Jiří Lábus

CD 199 Kč
celý výtěžek z prodeje CD
jde ve prospěch
Centra Paraple

www.radioteka.cz

PARAPLÁČKOVA POSLEDNÍ CESTA

TEXT: **DAVID LUKEŠ**

Změna je pro většinu lidí těžká. Měnit něco, na co jsme zvyklí, je vždy zásah do zažitých stereotypů. Ale je to zároveň to, co je během života mnohdy potřeba udělat. Aby se věci daly do pohybu a aby dostaly nový směr. Většinou se nám ale do nejistoty nechce a změnu, mnohdy k naší škodě, odkládáme. V Centru Paraple to víme a chceme vám s ní pomoci. Podporu dostanete od kohokoliv v něm. O změně ví své i panáček Parapláček.

Nastartoval jsem auto, připoutal se a rozsvítil světla. Stereotyp, který dělám pokaždé, než vyrazím na nějakou cestu. Ještě občas zkontroluji složený vozík na sedadle spolujezdce, aby mi při prudkém brždění zase neskončil na palubce.

Tentokrát tam ale místo vozíku seděl ON. Seděl a usmíval se, ostatně jako vždy. Nikdy jsem ho neviděl jinak. Ať řešil sebesložitější situaci, prožíval bolestné příběhy nebo těžká období. Vždy se usmíval, vždy byl pozitivně naladěný.

Znám ho dlouho. A teď ho vezu na jeho poslední cestu. „Nebud’ smutný,” říká mi a usmívá se. „Je to prostě tak, ale vy to zvládnete. Rozhlédni se kolem sebe, vždyť je u vás tolik krásných lidí odhodlaných být oporou těm v nesnázích.” Chvilku jsem nad tím přemýšlel a pak jsem v zrcátku zkontroloval nákladák, který nás nechťel nechat najet na dálnici. „V pohodě, klidně zpomal, nikam nespěcháme. Zařadíme se za něj.”

„Vím, co se ti honí hlavou, ale já jsem jen symbol. Sice možná důležitý, ale pořád jen symbol. Všechny ty kouzelníky u vás – ergoterapeuty,

sociální pracovníky, fyzioterapeuty... jsem prezentoval hrdě a rád. A všiml sis, že mi po té jízdě skrz všechny vaše služby zůstala na kolech křídla?” Zasmál se tomu.

„Udělali jsme dohromady spoustu práce. A že to vždycky nebylo jednoduché... Pořád jsem byl v zápřahu. Jsem opravdu moc rád, že už si po těch letech můžu taky odpočinout. Nejvíce se těším, jak budu chodit na ryby. A taky na to, že se občas budu moct i mračit.”

„Hlavně, když ti nebudou brát, vid’?” pokouším se o vtip, i když do smíchu mi vůbec není. „Jasně, nebo prostě jen tak. Protože bude třeba málo nebo moc svítit slunce, protože bude pršet, nebo naopak dlouho pršet nebude a tak. Vždyť víš, jak to je. Já si taky rád postěžuju, jako každý. Že jsou malé platy, že zase zdražily prášky, nebo že už se nesmí kouřit v hospodě. Sice jsem nikdy nekouřil, ale zrovna jsem koukal, že kousek od mého rybníka je taková hezká knajpíčka, kam bych si občas na nějaké to zpěnění a cigárko zašel.” Směje se a já vím, že si dělá srandu.

„Tady odboč,” ukazuje na malou cestičku. „Bude se mi po všech stýskat, to je jasné. A vím, že i po mně bude stesk. Ale chtěl jsem ti říct, že to všichni určitě zvládneme.”

„Na přechodu je to taky s těmi panáčky jednodušší. Podíváš se a barevný panáček ti jasne říká STŮJ nebo JDI. Je to fajn, ale má to přece i stinnou stránku. Už nejsi tak ostražitý. Říkáš si - fajn, zelený panáček, tak já jdu a leckdy už se ani nerozhlédněš. A přitom je to jen světlo. Kde je záruka toho, že řidič co přijíždí, nepřehlédnul

červenou? Vstoupil bys snad na přechod bez světel bez rozhlédnutí?”

Na chvilku se odmlčel, jako by čekal odpověď, ale já věděl, že odpovídat nemusím. „Nevstoupil. A stejné je to i se mnou. Leckdy mě lidé vidí a ani nepřemýšlí, co a jak. Hrnou se za mnou, abych jim pomohl, ale nerozhlédnou se kolem sebe. Vidí symbol a jdou za ním. Usmávavý panáček na vozíku přece musí pomáhat všem, co mají vozík. Se vším. Ale tak to přeci tak úplně není. Takže se mnou i beze mě budete muset stejně pořád dokola vysvětlovat, proč Paraple vzniklo a proč tady je. Že je tady pro dospělé lidi s poškozením míchy, že jim nabízí sociálně-rehabilitační pobyty, že to není nada-ce, ale skutečné centrum, kde se pilně pracuje a kde klienti konzumují to nejlepší, co pro ně dokážete uvařit.”

Přirovnání k restauraci jsem poslední dobou slyšel v různých souvislostech několikrát a i já sám jsem ho ve spojení s Parapletem použil. Myslím, že nějak ve smyslu, že takhle si s menu nehrají ani v michelinské restauraci.

„Tááák a jsme tady,” povídá. „Hodím ti ještě vozejk dopředu a půjdu si po svých,” uychtlil se. „Přeji tobě i všem ostatním hodně štěstí. Dělejte dál, co děláte. Je to potřeba. A ať vám nové logo dělá jenom radost, jako já mnoho let. Je to vaše značka, jak říkáte razítko kvality. Važte si ho a mějte ho rádi.”

Už chtěl odejít, ale ještě se na chvíli zastavil a otočil se. „A prosím tě, pozdravuj vaší lvu, že jí přeji tu nejbáznivější svatbu.”

A byl pryč... 



FOTO: **ARCHIV DAVIDA LUKEŠE**



Sex na vozíku není tabu

Sex. Milování. Intimita. Láska... Citlivá témata, o kterých není snadné začít mluvit. Ačkoliv jde zdánlivě o témata obecná, jsou u lidí s poškozením míchy zcela specifická. Věříme, že i díky vstupu Lukáše Houdka z HateFree Culture a Lucie Šídové z Freyi se nám podaří předložit vám co nejucelenější a profesionální informace a postihnout co nejvíce otázek, které mohou vyvolávat.

FOTO: VLADIMÍR HAVELKA

INTIMNÍ ŽIVOT ANEB KAŽDÝ SI ZASLOUŽÍ BÝT (PO)MILOVÁN

TEXT: **DAVID LUKEŠ, LUKÁŠ HOUDEK, LUCIE ŠÍDOVÁ, IVA HRADILOVÁ**

Seberealizace, včetně té sexuální, může být naplněna za předpokladu, že člověk přijímá svou situaci a životní okolnosti a pracuje s tím, co mu právě jeho život nabízí. Věřte, že nabídka je pestrá, i když člověk ztratí hodně z citlivosti těla, či možnosti pohybu.

Přesto, zdravotní komplikace způsobené poškozením míchy jsou pochopitelně příčinou či základem mnoha sexuálních poruch. Prožitek intimních chvil je jiný. To ale ještě nutně neznamená, že musí být méně kvalitní. Lámat si hlavu tím, že to není tak, jak to bývalo, bere mnoho energie, která se dá využít k naplnění toho, co je tady a teď.

Tuším, že na tomto místě bude hodně lidí nesohlasit či se dokonce zlobit. Vím a uvědomuji si, že spousta z nás necítí téměř celé tělo, máme problémy s inkontinencí, s dýcháním, či jinými závažnými komplikacemi. O to těžší je uvolnit se a nepřenášet tuto negaci i do roviny intimního života. Věřte však, že pro člověka, který s námi chvíle intimity sdílí, jde většinou o zcela zanedbatelné věci.

A co bychom tedy chtěli lidem, kteří podobnou situaci přímo či nepřímo řeší, nabídnout? Chtěli bychom přinést odpovědi na otázky co je nyní, po poškození míchy, v této oblasti jinak. A poskytnout možná řešení a praktické informace. O sexuálních poruchách, o medikamentech a pomůckách, ale i o partnerství a rodičovství. V dlouhodobějším horizontu chceme také vydat praktickou publikaci obsahující rady, návody, sexuální polohy atd.

SEXUÁLNÍ FRUSTRACE

Lukáš Houdek, HateFree Culture

Při své práci koordinátora kampaně HateFree Culture, která se zaměřuje na diskusi nad tématy týkajícími se různých marginalizovaných skupin lidí, se setkávám také s diskusemi nad sexualitou lidí s handicapem. Je z nich znát, že se kolem tohoto tématu stále vznáší tabu a že je pro určitou část společnosti rozbuškou.

Na druhou stranu je nutné zmínit i to, že řada

lidí projevuje čím dál tím větší zájem se o tomto tématu dozvědět více a učinit z něj téma, o kterém je hodno mluvit a zaměřit na něj také své praktické síly. Pokusím se vysvětlit, proč to vnímám jako důležité.

Právě tabuizování je totiž podle odborníka na sexualitu lidí s handicapem Petra Eisnera jedním z důvodů sexuální frustrace. Ta se u každého projevuje jinak a je samozřejmě odlišná v případě lidí s fyzickým nebo mentálním postižením.

Tato frustrace není ve finále výhodná pro nikoho. Pro člověka, který s nějakým druhem postižení žije proto, že nemůže realizovat svou přirozenou potřebu a často se o tom stydí mluvit. Není výhodná ani pro společnost, protože může, v konečném důsledku, vést také k sexuálnímu násilí.

„Kolem tématu sexuality lidí s handicapem se stále vznáší tabu a je pro určitou část společnosti rozbuškou.“

Podle Eisnera se na této frustraci mnohdy podílejí sami rodiče, kteří se o své handicapované potomky nezřídka starají a ti jsou pro ně stále těmi dětmi, které potřebují jejich pomoc a asistenci. Nedokáží si představit, že by mohli také sexuálně žít a mohou se snažit tuto stránku u svých potomků potlačovat. To platí zejména u lidí s mentálním postižením, ale ne výhradně.

Další rovinou může být ale také nedostatek možností sexuálního vyžití. Pokud člověk, například v případě úrazu, zůstal sám bez partnera či partnerky, může pro něj být mnohem složitější navazovat milostné kontakty. Už jen proto, že jít na rande může být pro řadu lidí na vozíku náročné. Pro některé to znamená zajistit si pomoc asistenta a vedle velkého časového plánování se tak schůzka může stát i poměrně nákladnou záležitostí, která se nedá praktikovat obden.

Pokud bych měl vnést osobní pohled člověka bez handicapu, tak se domnívám, že i přesto,

že se za poslední desetiletí hodně zlepšilo, žijeme stále v převážně oddělených světech. Příležitostí setkávat se s lidmi na vozíku příliš nemám. Nicméně tuto skutečnost považuji za zásadní klíč k sebepoznávání, k boření možných bariér a k navazování přátelských nebo i milostných vztahů.

Možná by pak opadl prvotní ostych a strach, který řada „zdravých“ lidí má. Neví, jak se mají chovat, co říct, aby neurazili, a někdy možná mají i litostivé tendence, které protistranu mohou logicky rozčilovat.

Neméně důležitá je pak i osvěta a to, abychom o problémech, které nás trápí, včetně těch sexuálních, otevřeně mluvili a neuzavírali se do svých vlastních bublin. Protože jak už moji rodiče v dětství říkali, „jaké si to uděláme, takové to budeme mít“.

A jak se tedy o „tom“ začít bavit?

V tomto případě, a možná víc než v jiných, platí, že nejzákladnějším zdrojem informací jsou lidé v podobné situaci, kteří už nějaké ty zkušenosti mají. Informace nemusí být vždy nejobtížnější a ušitě na míru. Ale běžné a přirozené prostředí je nejbezpečnější a člověk v něm může být více sám sebou.

Pokud již řešíme konkrétní věci, např. léčbu různých dysfunkcí, je dobré vést rozhovor s odborníky - sexuology, urology a psychology. Jestliže máme partnera, je vhodné ho k těmto rozhovorům přizvat. Především se tak pozdějšímu instruování, které se může týkat i možných zdravotních komplikací, např. autonomní dysreflexie.

Pokud partnera nemáme, a chceme své tělo lépe poznat v nové intimní rovině, je možné využít službu sexuální asistence.

SEXUÁLNÍ ASISTENCE

Lucie Šíďová, Freya, z.s.

www.freya.live, tel.: 777 028 028

Sexuální asistence je placená služba, kterou vykonávají proškolené sexuální asistentky a asistenti. Pomáhají lidem s handicapem, osobám s duševním postižením, seniorům a jinak znevýhodněným lidem, pracovat s jejich sexualitou.

Sexuální asistent pomáhá jedincům, párům, ale i rodičům osob, které mají nějaké znevýhodnění či handicap.

V České republice působí od roku 2016 pět proškolených sexuálních asistentek, které nabízejí své služby mužům i ženám. Tři sexuální asistentky pracují v Praze, jedna v Brně a jedna ve východních Čechách. Dojíždí i do dalších regionů.

Do současné doby poskytly kolem 250 asis-

tenci. Obraceli se na ně lidé, kteří sami sexuální asistenci potřebují, organizace, které pracují s lidmi se zdravotním handicapem či seniory a rodiny, které chtějí zprostředkovat služby někomu z blízkých.

Sexuální asistence není jen o sexuálním styku, ale i o dotecích, intimitě, společné nahotě, masážích, objímání, edukaci atd. Vychází z myšlenky, že lidé s postižením mají stejné sexuální potřeby jako lidé bez postižení, ale není v jejich silách je uspokojit.

Sexuální asistence nemusí vyhovovat všem. Je určena těm, kteří o ni mají zájem. Není řešením, ale je možností.

Službu sexuální asistence mohou zprostředkovat organizace či jednotlivci, neporušují tím platné právní předpisy.

Mám zájem, jak to udělat?

Lidé z pomáhajících profesí sdělí klientovi či klientce to, že existuje seznam osob, které poskytují sexuální asistenci a které prošly specializovaným školením. Mohou říci, že tento seznam je veřejný a že je dostupný na stránkách www.sexualniasistence.cz. Klient či klientka si z něj sami vyberou. Rozhodují tedy oni. Potom vybraného pracovníka kontaktují a domluví se, v čem potřebují pomoci a specifikuje se rozsah spolupráce.

„Sociální pracovník tedy nic nesjednává, nikoho nenajímá. Jen klientovi sděluje, že někteří sexuální asistenti byli speciálně proškoleni (což může znamenat vyšší kvalitu služeb, které klient poptává) a že jejich seznam je veřejně dostupný,“ říká advokátka Martina Houžvová.

Sexuální asistence je služba, která funguje již delší dobu v zahraničí, např. v Německu, Švýcarsku, Rakousku, Holandsku, Francii, Belgii atd.

O rozvoj sexuální asistence v ČR se zasloužil tým pracovníků Rozkoše bez Rizika, který nyní založil organizaci Freya a toto téma dále rozvíjí.

JAK MŮŽE POMOCI PARAPLE?

V Centru Paraple se toto téma poměrně velmi často diskutuje v rámci skupinových setkání. Individuálně ho obvykle řeší psychologové. Otázky spojené s rodičovstvím jsme zahrnuli do programu Máma, táta na vozíku a pomůcky s klienty řeší ergoterapeuti.

EROTERAPIE, EHMM TOTIŽ ERGOTERAPIE

Tento úsměvný překlep mi jednou poslala v emailu ergoterapeutka Iva. Když si toho všimla, tak se upřímně smála a říkala, že to možná

bude tím, že na jejich úseku stále více lidí řeší otázku sexu.

V minulosti jsme vás už sice informovali o tom, jaké jsou možnosti v oblasti sexu u lidí s poškozením míchy z pohledu ergoterapeuta, ale jak se říká, opakování je matka moudrosti.

Iva Hradilová, Centrum Paraple

Sex a potřeba intimity je pro každého člověka jednou ze základních potřeb. V Centru Paraple nemáme sexuologa ani sexuálního terapeuta. Do této oblasti s klientem vstupují zástupci více odborností. Specifickou roli má ale bezesporu instruktor nácviku soběstačnosti a ergoterapeut. Spočívá v hledání správné pomůcky či polohy, která může klientovi přinést možnost, jak sex mít.

I v této oblasti velmi čerpáme ze zkušeností našich klientů. Jsme jim vděční, že jsou ochotní se o ně podělit.

„Do této oblasti s klientem vstupují zástupci více odborností, ale specifickou roli má bezesporu instruktor nácviku soběstačnosti a ergoterapeut.“

Další zajímavé informace a také internetové kurzy v současnosti přináší i dr. Michell Tepper, světoznámý sexuolog, kvadruplegik. Podívejte se na www.mitchelltepper.com.

Na následujících řádcích bych se chtěla věnovat specifickým pomůckám, které umožňují kompenzovat pohyb či polohu při sexu a pomůckám sloužícím k masturbaci.

Jednou z nejznámějších pomůcek pro kompenzaci pohybu je Intimate Rider. Používá se především pro muže vozíčkáře. Skládá se ze dvou částí. Jednou je stolička s houpavým mechanismem pro kompenzaci pohybu pánve, druhou je lehátko pro zajištění stejné výškové úrovně partnerky.

Dalšími pomůckami usnadňujícími polohu či pohyb jsou speciální klíny, které podpoří pozici pánve či trupu a umožní tak nejen různé možnosti poloh pro milování, ale zároveň je možné použít je i jako polohovací pomůcku pro orální sex. V tom případě je vhodné využít klín pro zajištění polohy partnerky na lůžku tak, aby byla v úrovni partnera (vozíčkáře), který je v poloze sedu na vozíku. Tyto pomůcky jsou díky firmě DMA k dispozici i na českém trhu.

Žena vozíčkářka může pro podporu polohy v polosedu, a s ní spojené problematické udržení

ní postavení dolních končetin, využít pásků, které jsou vyrobeny z kůže. Jedná se o soustavu dvou objímek, které jsou spojeny mezi sebou pásem. Obepnou se okolo stehna a pás, který je přetažen v oblasti krční páteře či horní hrudní páteře, stabilizuje pozici.

Dále jsou v sexshopech dostupné bondážní sady, které lze také považovat za funkční polohovací pomůcku pro ženy či muže homosexuály.

Mezi pomůckami vhodnými k masturbaci jsou pomůcky běžně dostupné v sexshopech. Mezi ty vhodné pro pánskou masturbaci jednoznačně patří umělá vagina či ústa. Dle typu úchopu se dá vybrat mezi širokým spektrem pomůcek tak, aby bylo možno masturbaci provést alternativně přes úchop obou horních končetin, nebo náhradním úchopem samostatně, či přes úchopovou rukavici. Pro ženy jsou potom vhodné kombinované vibrační a stimulační pomůcky, které je možné v případě potřeby doplnit o polohovací a poziční pomůcku, viz výše.

Pro obě pohlaví pak lze využít i pomůcku pro anální stimulaci, která po překonání předsudků, může přinést velmi intenzivní prožitky.

Na místě je jistě i připomenutí nutnosti doplnění lubrikace pomocí gelu či oleje.

V případě jakýchkoliv dotazů či ochoty podělit se o vlastní zkušenosti se obraťte na tým ergoterapeutů Centra Paraple. Jsme tu pro vás.

Co říci závěrem? Intimní témata jsou vždy složitá a citlivá. Sexuální vztah většinou pramení ze vztahu partnerského, který je založený na hlubokých citech a porozumění. To umožňuje posílit prožitek, který se tak stává intenzivnějším, ale také přirozenějším a nevyžaduje takové soustředění. Lze se tak lépe uvolnit a milování si více užít.

Pochopitelně, díky omezené mobilitě bývá složitější partnerský vztah navázat. Avšak jednou z výhod, které přináší moderní doba, je i možnost seznámení díky internetovým seznamům či prostřednictvím sociálních sítí.

A pokud už nějaký vztah máme, věnujme mu dostatečnou péči, mluvěme otevřeně o všech tématech a hledejme společně cestu. Stále totiž platí ono pohádkové, že „láska hory přemáhá“. 

Sdílejte s námi vaše příběhy, nápady, postřehy a tipy. Těšíme se na ně na adrese sex@paraple.cz.



FOTO: ARCHIV PETRA HUBALOVSKÉHO

PETR HUBALOVSKÝ

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ

Vzhledem i chováním je Petr Hubalovský spíš kluk, i když už mu bylo 36. Po autonehodě zůstal na vozíku s diagnózou kvadruplegie. Ačkoliv to ze začátku vypadalo všelijak, během asi dvou a půl let se z pacienta a klienta různých zařízení stal členem profesionálního týmu Centra Paraple. Je zde zaměstnaný jako instruktor nácviku soběstačnosti. S klienty pracuje na tom, jak co nejlépe zvládat každodenní život na vozíku a jak být co nejvíce soběstačný a samostatný. I když je to mnohdy náročné jak fyzicky, tak psychicky, myslím, že má tuhle práci opravdu rád.

Petrě, jak se stalo, že jsi na vozíku a v jakém životním období tě tahle změna potkala?

Ta autonehoda se mi stala v roce 2003. V té době jsem pracoval, převážel jsem cenosti, ale zároveň ještě chodil do školy. Už několikráté (úsměv). Nebyl jsme moc usazený a trochu jsem zlobil.

Jednou v noci jsme jeli s kamarády ze zába-vy. Řídil kluk, který sice neměl moc zkušeností, ale myslel si, že je Fittipaldi. To není dobrá kombinace. Nezládnul zatáčku a čelně to napálil do stromu. V autě jsme byli čtyři. Já jsem seděl vzadu, nepřipoutaný. V podstatě jsme měli štěstí, protože něco vážného se stalo jen mně.

Cítil jsi to jako nespravedlnost?

Ne. V tomhle vnímám jako výhodu, jak strašně jsem byl rozsekanej. Bylo to peklo. To, že jsem skončil na vozíku, pro mě nakonec byla v podstatě výhra.

Co se dělo bezprostředně po nehodě a do jakého zdravotnického zařízení jsi se dostal?

Kluci vpředu nemohli dělat vůbec nic. Kluk vedle mě byl v totálním šoku, ale jediný pohyblivý. Vystoupil z auta, vyndal telefon, ale se záchrankou jsem musel komunikovat já.

Byla smůla, že bylo špatné počasí. Jinak by mě asi transportovali letecky do Prahy. Takhle mě sanitka odvezla do okresní nemocnice. Paní doktorka bohužel až po několika hodinách uznala, že ani ona ani ta nemocnice nejsou prostě na takovéhle trauma zařízení. Byly to bohužel hodiny, které rozhodovaly o lecčems. Teprve po nějaké době mě převezli na Homolku.

Na Homolku? A proč ne na spinální jednotku do Motola?

Protože v té době ještě neexistovala.

Co bylo dál?

Na Homolce jsem během pár chvil putoval na operační sál, dělali mi provizorní stabilizaci páteře. Tři týdny jsem tam strávil na ARu, pak mě přeložili na spondylochirurgii do Motola. Tady jsem pak podstoupil dvě reoperace krku.

Na tom, že jsem přežil, mají obrovský podíl hlavně mamka a teta. Personál a ani prostředí nebyli v té době vůbec připraveni na pacienty v mém stavu. Kdyby za mnou každý den nechodily a nestaraly se o mě, tak myslím, že bych asi umřel. V nemocnici jsem strávil dlouhé tři a půl měsíce. Byl to očištec. Proto když jsem se pak dostal na vozík, cítil jsem to jako vysvobození.

Kam vedla tvá cesta z nemocnice?

Do Kladrub. Tam jsem byl šest měsíců. To je podle mě hrozně dlouhá doba. Člověk pak snadno sklouzne do takového nepříjemného pasivního stereotypu. Už nepřicházejí nové podněty, člověk ztrácí motivaci. S odstupem na to ale vzpomínám docela rád.

S čím a kam jsi z Kladrub odjížděl?

Domů. S pomůckou jsem byl schopný se sám najít, trochu ovládat počítač, telefon a kouřit (úsměv). Z elektrického vozíku jsem přešel na mechanický, ale nic moc jsem na něm neujel. Venku vůbec nic. Kola jsem trochu víc roztočil až později v Parapleti.

Doma jsme to v té době neměli vůbec upravené, sám bych to tam nezvládnul. Naštěstí se to ale podařilo zorganizovat tak, že tam se mnou vždycky někdo byl. Většinu času jsem ale trávil na lůžku, na vozík jsem se dostal tak dvakrát za týden. V televizi jsem v té době viděl úplně všechno, mám nakoukáno až do konce života (smích).

Předpokládám, že pak už přišel první pobyt v Parapleti. Za jak dlouho a co ti to dalo?

Asi za dva měsíce. Měl jsem štěstí, že jsem se hned dostal na intenzivní kurz soběstačnosti. Tenhle týden mi totálně změnil život.

Místní přístup byl po nemocnici a rehabilitáku fakt balzám. Dám příklad. V té době jsem byl ještě v plenách. Jako skoro všichni po rehabilitáku, bylo to tak jednodušší. Nutnost vyměnit ji znamenala jít na lůžko. Pokud to bylo v podvečerních hodinách, člověk už automaticky zůstal v posteli, bez diskuse. No a tady byl uvítací večírek. Zjistil jsem, že potřebuju vyměnit plenu. Kluci sanitáři mi na pokoji pomohli a pak se mě zeptali, jestli se vracím zpátky. „Cože, to je možné?“, ptal jsem se. To byla prostě pecka.

A pak už to jelo. Strašně důležitý pro mě bylo, že jsem viděl kluky, kteří měli podobnou diagnózu jako já, ale na vozíku byli už déle. Viděl jsem, co všechno můžou a zvládnou. Od té chvíle jsem věděl, že se taky stoprocentně někam posunu. Nejvíc mi tenkrát pomohli Láďa Kratina (instruktor nácviku soběstačnosti) a Verča Liďáková (ergoterapeutka), těm vděčím za všechno.

Potom už jsem do Paraplete dojížděl na ambulantní rehabilitaci. Snažil jsem se poslouchat všechny rady a můj stav se rychle zlepšoval. Během měsíce jsem udělal stokrát větší pokrok než za půl roku v rehabilitáku. To byla velká motivace.

Co ještě ti pomohlo?

Určitě to, že jsem se v rehabilitáku seznámil se Zuzkou, svojí první holkou na káře. Ona tam tehdy byla s pochroumaným kolenem a myslela si, bůh ví, jak špatně na tom není. Setkání s námi ostatními jí trochu změnilo pohled na věc (smích).

Byla skvělá. Rázná, hodně mě motivovala. Mohla také za to, že jsem se i poměrně rychle osamostatnil. Asi za rok od úrazu jsme se spolu stěhovali do bytu zvláštního určení, který mi byl přidělen. Dneska už sice spolu nejsme, ale pořád je to moje nejlepší kamarádka.

Přejdeme k tvé proměně z klienta Centra Paraple na instruktora nácviku soběstačnosti. Jak se to stalo?

Láďa Kratina pracoval v Parapleti jako instruktor asi 10 let a už cítil, že potřebuje změnu. Se Zdenkou Faltýnkovou ve mně viděli nějaký potenciál a oslovili mě s tím, zda bych se nechtěl přihlásit do vypsání výběrového řízení. Udělal jsem to a pak v docela slušné konkurenci zvítězil. Myslím, že rozhodnul můj přístup, protože ostatní kluci byli v té době fyzicky rozhodně dál.

„Byl jsem strašně rozsekanej. To, že jsem skončil na vozíku, pro mě nakonec byla v podstatě výhra.“

Přístup, to je podle mě to, co odlišuje celé Paraple od ostatních zařízení. A myslím, že v tvé práci je skoro podstatnější, než fyzické možnosti. Je to tak?

Určitě. Přístup a zkušenosti. Já strašně rychle pochopím a vyhodnotím, jak na tom klient je, co má a co nemá šanci v daném čase zvládnout.

Vyhovuje mi taky, že musím být „pružný“, jelikož našimi klienty jsou muži, ženy, mladí, starší i staří, s různým vzděláním, z různého prostředí. Jinak jedná s dvacetiletým klukem, který dělal třeba zedníka a jinak s padesátiletou paní se třemi dětmi, která pracuje na úřadě. Myslím, že mým přínosem je i to, že umím odhadnout jak s kým pracovat.

Jak vnímáš pozici instruktora nácviku soběstačnosti a jeho zapojení to odborného týmu Centra Paraple? Bez ohledu na to, zda ho děláš ty, nebo někdo jiný.

Nechci, aby to znělo namyšleně, ale jako hodně podstatnou. Pro mě osobně, když jsem

byl ještě klient, jako nejdůležitější. Je to součást ergoterapie, která v našem pojetí zasahuje do skoro všech oblastí lidského života. A to se mi líbí. Na Parapleti hodně oceňuji propojení všech odborností, myslím, že nás to všechny hodně posouvá a hlavně, že to je prospěšné pro klienty.

Ale než to takhle začalo fungovat, pár let to trvalo.

Paraple teď prochází obdobím určitých změn v přístupu k práci s klienty. Cíleně se zaměřuje na celostní přístup s větším důrazem na psychosociální složku. To na terapeuty určitě klade zvýšené nároky, především v „měkkých“ dovednostech. Jak ti tohle vyhovuje?

Mně to vyhovuje a myslím, že zrovna na našem úseku to zase není taková změna. Dělal jsme to vždycky. Teď možná jen trochu jinak, záměrněji. My jsme se o člověka zajímali jako o celek a do nejmenších podrobností vždycky, abychom mu usnadnili co nejvíce z jeho každodenního života. Navíc tím, jak jsem sám na vozíku, tak ke mně mají klienti trochu jiný přístup, hodně mě žádají o radu i mimo terapii, svěřují se mi, mají ke mně důvěru. Těší mě to a jejich důvěru nikdy nezneužívám.

Je pro tebe důležitá zpětná vazba od klientů? Nebo ti stačí, že ty sám víš, že jsi udělal maximum?

Pro mě je podstatné, zda jsem pro klienta udělal dost. Cokoliv navíc je příjemná nadstavba.

Nosíš si práci domů?

Dneska už ne. První zhruba dva roky jsem se klienty a jejich osudy hrozně zabýval i mimo Paraple. Teď už většinou s opuštěním budovy přepínám mozek do jiného módu. Je to jediná cesta, jak dělat tuhle práci dlouhodobě.

Z toho, co už jsi řekl, jasně vyplývá, jak je pozice instruktora důležitá. Jak je tedy možné, že je vás tak málo? Jak to, že takový instruktor není na každé spinální jednotce a především v každém rehabilitačním ústavu?

Dobrá otázka. Může to znít hloupě, ale nemůže to dělat každý. Je to hodně náročné. Ani ne tak fyzicky, ale na hlavu a schopnost empatie.

Jak řešíš to, když chceš klienta naučit něco, co sám nezvládneš?

Takové věci, vzhledem k mé diagnóze, samozřejmě jsou. Jako úplně první to přiznám. Už mám ale tolik zkušeností, že ho k tomu umím dovést i jinak, než že mu to předvedu. Ale i když klientům ukazuji věci sám na sobě, vždycky jim říkám, že to není žádné dogma, vždycky hledáme individuální modifikace, aby to co nejvíc vyhovovalo konkrétnímu člověku a aby to pro něj bylo bezpečné.

Vím, že pro naše klienty je velké téma osobní asistence. Konec konců dvě vydání nazpátek jsme se jí věnovali i v Magazínu. Jak jsi se s tím vypořádal ty?

Na začátku to bylo trochu peklo. Obzvlášť poté, co jsme se s přítelkyní rozešli a já zůstal v bytě sám. V té době jsem toho potřeboval fakt hodně. Sehnat si ty správné lidi, protože ne s každým si sedneš, a začít to nějak rozumně řídit, není vůbec jednoduchý. Než jsem si vytvořil systém a tým, protože největší chyba je mít jen jednoho asistenta, tak to docela trvalo. Myslím, že pár měsíců. V té době mi chodily pomáhat dvě kamarádky. Na lidi kolem sebe mám fakt štěstí. Dneska, protože už toho nepotřebuju tolik, mi pomáhají tři lidi.

Dokázal sis krátce po úrazu představit, že se dostaneš takhle daleko?

Vůbec. To jsem uvažoval hlavně o tom, kdo se o mě postará. Ale to se všechno vyvíjelo. Ještě jednou se vrátím k bývalé přítelkyni. Myslím, že mě chtěla opustit už dřív, ale, možná i trochu podvědomě, se o mě postarala i v tom, že počkala, až budu mít práci a budu schopný řídit. Pak mě vypustila do života (úsměv).

Zůstali ti kamarádi z období před úrazem, nebo se to nějak „proselo“?

Mám asi skutečně štěstí, ale nevím o nikom, o koho bych úrazem a změnou své situace přišel. Od mého návratu domů za mnou chodili a brali mě ven, v podstatě jako by se skoro nic nestalo (úsměv).

Kdo nebo co pro tebe bylo po úrazu nej důležitější?

Rodina a nejbližší. Tohle zázemí je víc, než cokoliv jiného. Vědět, že jsou tu pro tebe a že se na ně můžeš spolehnout. Jsem jim fakt vděčný, nejvíc mámě a Zuzce.

Musím ale říct, že moje vztahy s mámou se ještě dost výrazně zlepšily poté, co jsem se od-

stěhoval (smích). Osamostatnění po úrazu považuju za jeden ze zásadních milníků.

Ještě bych se ráda na chvíli vrátila k tvé práci v Parapleti. Ono to není pouze o přímé práci s klienty, ty se dost zapojuješ i do různých prezentací, přednášek a osvěty, podílíš se na výcviku dobrovolníků a podobně. Jak vnímáš tuhle část své práce?

Hodně mě to baví. Navíc práci instruktora asi nebudu moc dělat do 100 let (úsměv), fyzický stav má určité limity. Především u studentů mě baví rozšiřovat jim pohled na život s handicapem. Já sice sedím na vozíku, ale žiju úplně normální život, ale zároveň to, že jsem na vozíku rozhodně neznamená pouze to, že nemůžu chodit. Dovedu si představit, že tímhle směrem bych se do budoucna ubíral. Ale to je můj dnešní pohled na věc.

„Na Parapleti hodně oceňuji propojení všech odborností, myslím, že nás to všechny hodně posouvá a hlavně že to je prospěšné pro klienty.“

Co se týká práce s dobrovolníky, tak tyhle lidi obdivuju. Ve svém volném čase a zadarmo jsou ochotni pomáhat druhým. Na výcviku se vždycky sejde skvělá parta lidí. Těší mě, že informace a dovednosti, kterými je vybavujeme, jsou o něčem. Na koncept práce s dobrovolníky v Parapleti jsem docela pyšný.

Pokud by výše uvedené z nějakého důvodu nevyšlo, jsou ještě další oblasti, o které se zajímáš a o kterých si myslíš, že by ses v nich mohl nějak uplatnit?

Myslím, že se docela slušně orientuju v oblasti finančního poradenství. To je práce, která by se dala na vozíku dělat úplně v pohodě.

Mojí další zálibou je focení. Kdybych na sobě ještě zapracoval, tak i tohle je věc, které bych se mohl věnovat víc profesionálně.

Ani v jednom nejsem úplně samouk. Myslím, že je dobré mít nějaké reálné základy. Do obojího už jsme nějakou snahu, energii i peníze zainvestovali. Navíc obojí je opět o komunikaci s lidmi.

Co dalšího tě ještě baví?

Rád jezdím na různé festivaly. Taky mě baví

šachy, poker a logické věci obecně. A miluju všechny sporty.

Konečně došlo i na sport. Vím, že jsi velký fanda fotbalu a sběratel fotbalových šál. Kolik jich máš a které si ceníš nejvíc?

Mám jich asi 60. Za nejcennější úlovek považuju šálu z fotbalového klubu z Jeruzaléma. Tu mi přivezla kamarádka. To si myslím, že nemá každý. Dobrá je taky ta od Bocca Juniors z Buenos Aires.

Ty sám jsi také poměrně úspěšný sportovec. Tvou parketou je boccia.

Jojo. Když z Parapleti odešel Láda Kratina, tak jsem po něm převzal úplně všechno. Začal jsem dělat jeho práci, stal jsem se po něm členem předsednictva Svazu paraplegiků a převzal jsem od něj i bocciu. Jenom ženu jsem mu nechal (smích).

V boccie jsem býval docela úspěšný. Dneska už mě trochu přemáhá lenost, málo trénuju. Taky už se mi hůř hledá motivace. Je to spojené i se špatnými podmínkami ve svazu, ale do toho se tady nechci moc pouštět.

Za asi největší zážitek považuju třetí místo mezi družstvy na Světovém poháru v Belfastu. V té době jsem začínal, moc jsem tam toho nenahrál, ale je to silná vzpomínka.

Svou asi nejlepší hru jsem předvedl na Mistrovství Evropy v Portugalsku. Tam jsem sice skončil už ve čtvrtfinále, navíc s českým soupeřem, ale herně to bylo asi nejvíc.

Teď trénuju asi třikrát ročně, je to děs (smích). Ale i přesto se na republikových mistrovstvích pořád celkem slušně umísťuju, pohybuju se mezi prvními třemi. Je to hodně i o hlavě, o tom, jak vyhodnotíš tu kterou herní situaci. Hodně těžím ze zkušeností. A taky mám štěstí.

Na boccie je super, že se dá hrát hrozně dlouho. Tak třeba ještě přijde doba, kdy se do toho znovu pořádně opřu (úsměv).

Bocciu představuješ i klientům. V Parapleti se scházíte každou středu. Stalo se už, že se tu objevil nějaký nový talent?

Jednoznačně Honza Bajtek. S bocciou začínal právě v Parapleti a teď je republikovým šampionem. Na něj momentálně nemám.

Čas pro náš rozhovor už se pomalu nachyluje. Ještě by mě ale zajímalo, jestli někdy přemýšlíš nad tím, co by bylo, kdyby...?

Takhle nad tím vůbec neuvažuju. Opravdu.

Možná je to tím, jak dlouho už na vozíku jsem. Ale ani nevím, co bych dělal, kdybych se zítra ráno probudil a mohl chodit. Navíc myslím, že vozík ze mě udělal lepšího člověka, jakkoliv to může znít jako klišé.

Pokud se ale zamyslím nad tím, v čem mě vozík nejvíc omezil, tak je to možnost aktivně sportovat. Miluju kolektivní sporty. Asi bych mohl dělat quadrurugby, ale na to je už pro mě pozdě.

Máš sny, že chodíš?

Ne, nebo o tom nevím (úsměv).

Je ještě nějaký cíl, kterého bys chtěl na vozíku dosáhnout? Myslím po fyzické stránce.

Ted' asi ne. Vím ale, že pořád ještě mám určité rezervy. U mě to jde ale ve vlnách. Tak uvidíme, jestli a kdy ta další přijde. 



FOTO: ARCHIV PETRA HUBALOVSKÉHO

BYLINKÁŘ KOZA SE PŘEDSTAVUJE

TEXT: **MICHAELA MAXOVÁ**



Když se řekne KOZA, mnozí z vás si jistě představí čtvernohé všežeroucí rohaté zvíře. V tomto případě jste ale vedle. Tady se totiž jedná o vtipnou zkratku pro KOMunitní ZAhradu.

Komunitní zahrady nejsou záležitostí několika posledních let. První komunitní zahrady byly zakládány ve městech západní Evropy a na území Velké Británie již počátkem 19. století. Společné zahradničení také například uchránilo Američany v době hospodářské krize před hladomorem.

Dnes začínají komunitní zahrady velký návrat a získávají si popularitu po celém světě. Pěstuje se mezi obytnými bloky, na okrajích parků, na balkonech, na střechách domů, či na opuštěných pozemcích.

Základní myšlenkou je aktivní využití volných ploch uprostřed města ke společnému pěstování zeleniny, bylin a jiných plodin, a tím i posílení mezilidských vztahů a sousedské soudržnosti. Pro mnoho lidí žijících ve městech představuje tento způsob pěstování příležitost, jak získat vlastní zeleninu či ovoce a vědět co a v jaké kvalitě jedí.

Komunitní zahrady v České republice vznikají většinou jako aktivita neziskových organizací, ale zakládají je i jednotlivci - z vlastního přesvědčení a nadšení. Centrum Paraple spadá do obou těchto kategorií.

Naše zahrada je přímo stvořená pro tento typ zahradničení. V rámci na letošek plánovaných úprav zde vznikne prostor pro pěstování bylinek a také několik záhonů pro pěstování zeleniny.

Bylinkovou část naší zahrady chceme osadit rostlinkami, které budete moci využít, kdykoliv k nám zavítáte. Proto jsme vybrali rostlinky, které není nutno složitěji zpracovávat, ale naopak jsou vhodné ke konzumaci ihned po utržení. Budeme také rádi, pokud budete mít chuť si

společně s námi trochu zazahradničit. Vše samozřejmě bude bezbariérově přístupné a dostupné.

Pro zajímavost a inspiraci jsem také vytvořila tzv. KoZí karty, takový malý kapesní herbář. Každá bylina v něm má svou kartičku s ručně malovaným obrázkem a hlavně s popisem účinků a způsobů využití. Tento herbář bude už brzy k dispozici na venkovní terase.

Pojďme se tedy seznámit s bylinami, které na vás v naší KoZe čekají.

MÁTA MENTHA

Několikrát do roka, vždy před rozkvetem, se sbírají její listy (*Folium menthae piperitae*) nebo kvetoucí nať (*Herba menthae piperitae*).

Máta peprná odstraňuje křeče, a to zvláště v trávicím ústrojí, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, působí protizánětlivě a protisvíravě. Je vhodné použít ji i při nadýmání, podporuje funkci jater, snižuje bolestivost při nemocech trávicího ústrojí, příznivě ovlivňuje činnost slinivky břišní a žlučníku, mírně snižuje krevní tlak. Inhalace jejích par je výborným prostředkem při zánětlivých chorobách dýchacích cest. Preventivně lze mátu použít zejména u chorob žlučnickových a jaterních.

Zevně lze mátu použít v koupeli při nervových onemocněních, revmatismu a při kožních vyrážkách. Je-li podávána samostatně, odvar se připravuje z jedné až dvou kávových lžiček drogy na 200 ml vroucí vody. Častěji je však podávána v kombinaci s dalšími bylinami.

V arabských zemích je oblíbený povzbuzující zelený čaj s příměsí asi 5% máty peprné. U nás se prodává pod názvem Tuareg. Je mimořádně osvěžující a povzbuzující.

Pro přípravu lahodného čerstvého čaje však stačí utrhnout několik lístků máty a zalít je horkou vodou.

A pro milovníky letních nealko limonád a koktejlů je ideální kombinací bezinkový sirup se snítkou máty. No a samozřejmě nesmíme opomenout ani to, že máta je nedílnou součástí stále populárního mojita.



MEDUŇKA MELISSA OFFICINALIS

Vytrvalá, až 80 cm vysoká bylina vonící po citrónu. Působí zejména jako uklidňující prostředek, nejvíce v oblasti trávicího traktu (žaludeční neurózy) a srdce (srdeční neurózy, bušení apod.). Zpomaluje tep, mírně snižuje krevní tlak. Rovněž posiluje centrální nervový systém, působí sedativně, uvolňuje křeče a napětí svalstva, lze ji využít i u lehkých forem neurastenii, depresí, u alergií nervového původu (např. astma vyvolané stresem), při migréně. Pomáhá při bolestech břicha, při nadýmání, při infekčních průjemových chorobách, při bolestivé menstruaci i v klimakteriu.

Zevně lze meduňku použít na revmatické opuchliny, pohmožděliny a krevní podlitiny, u kojících žen při nebezpečí zatvrdnutí mléka v prsech.

Nálev se obvykle připravuje z jedné čajové lžičky drogy na šálek vroucí vody. Denně se pije 2 až 3 šálky.

Osobně mohu doporučit také přidání několika nahrubo nasekaných listů do salátu, či jejich přimíchání do jogurtu řeckého typu.

LEVANDULE LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

Bohatě větvený polokeř, 20 až 60 cm vysoký. Sbírá se květ nebo celá nať.

Levandule má mírně tlumivý účinek na centrální nervstvo, mírně snižuje krevní tlak.



Osvědčila se při křečových stavech žaludku i při rekonvalescenci, působí mírně močopudně a upravuje střevní činnost při nadýmání a průjmeh. Stimuluje slinivku břišní k vyšší produkci enzymů.

Zevně se levandule užívá jako součást masť při zánětech nervů, revmatismu nebo dně, v koupelích ji lze použít na špatně se hojící rány.

V lidovém léčitelství se uplatňuje zejména jako prostředek mírně uklidňující nervy, při neurastenii, bušení srdce, předrážděnosti, migrénách, závratích či nespavosti. Plátěný sáček se sušenou levandulí vložený pod polštář údajně podporuje klidný spánek.

Nejčastěji se však užívá ve formě nálevu nebo tinktury.

Já osobně připravuji z kvetoucích natí také levandulovou limonádu či sirup. Oboje je výborné.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

SALVIA OFFICINALIS

Šalvěj je vytrvalá, silně aromatická rostlina dosahující výšky 30 až 70 cm.

Snižuje pocení, působí protizánětlivě, baktericidně, mírně močopudně, svíravě, má protihlístové účinky, snižuje sekreci žláz, včetně sekrece mateřského mléka. Uplatňuje se v gynekologii, a to zejména při potížích v počátku menstruace či v přechodu. Jejich antibiotických účinků se využívá např. při léčbě zánětů močových cest, nebo při zánětech zažívacího ústrojí.

Zevně ji lze použít na špatně se hojící rány nebo jako kloktadlo při zánětu ústní dutiny, angíně nebo při krvácení dásní.

Za neúčinnější formu aplikace je považována šalvějová tinktura, osvědčil se i šalvějový vinný nálev. Protože thuja obsahuje v silici šalvěje je poměrně dosti toxický, není šalvěj vhodná k dlouhodobému podávání. Relativně neškodný je šalvějový odvar, ze kterého toxická silice záhy vyprchá.

Šalvěj je také zajímavé koření velmi vhodné především k masům či rybám. Proto neváhejte si několik lístků utrhnout.

Dalším obyvatelem naší bylinkové zahrádky je lichořeřišnice (*Tropaeolum*), kterou jsme si podrobně představili s receptem na licho-pesto v prvním díle Bylinkáře. S probíhající létem bych ale ještě ráda upozornila na oříškovou chuť jejích listů. Proto doporučuji vyzkoušet ji jako součást letního salátu. Několik listů a květů této rostlinky příjemně zpestří chuť.

Dále na záhoncích naší KoZy najdete také bazalku (*Ocimum basilicum*), medvědí česnek (*Allium ursinum*), pažitku (*Allium schoenoprasum*) a mnoho dalších rostlin. Některé z nich si podrobněji představíme už v příštím díle Bylinkáře.

A co říci závěrem? Přijďte posedět do naší zahrady, ochutnat její výdobytky a pokud budete chtít, tak se také přidejte k nám, KoZím zahradníkům.



Autorku můžete kontaktovat na e-mailové adrese maxova@paraple.cz

PORADNA

TEXT: **VENDULA STAROSTOVÁ**

Zvýšení příspěvku na péči

„Dobrý den, jsem v plném invalidním důchodu po autonehodě v roce 2015 a pobírám příspěvek na péči ve III. stupni. Mám osmiletého syna, o kterého se starám sama a jsem tedy ve špatné finanční situaci. Doslechla jsem se, že je možné požádat o zvýšení příspěvku na péči z důvodu špatné finanční situace rodiny, pokud příspěvek pobírá rodič nezletilého dítěte. O tomto příspěvku mi nikdo neřekl. Za jakých podmínek o něj můžu požádat?“

Dle zákona o sociálních službách 109/2006 Sb., § 13, odst. 2, je možné zvýšení příspěvku na péči o 2 000 Kč, pokud příspěvek náleží nezaopatřenému dítěti do věku 18 let, nebo rodiči, který pečuje o nezaopatřené dítě a rozhodný příjem všech společně posuzovaných osob (členů domácnosti) nepřesahuje dvojnásobek životního minima. Nárok na výplatu zvýšení příspěvku vzniká počátkem kalendářního čtvrtletí, ve kterém byla žádost o zvýšení příspěvku podána. Následně je potřeba pravidelně (čtvrtletně) dokládat rozhodný příjem, jinak bude dávka odňata. Určitě bych vám doporučila informovat se na úřadu práce i o dalších možnostech, například příspěvku na bydlení, v některých případech může úřad práce rodiči s nízkými příjmy uhradit i dětský tábor apod.

Pečující osoba a zaměstnání

„Dobrý den, jsem uvedena jako hlavní pečující osoba manžela, který je v plném invalidním důchodu a je příjemcem příspěvku na péči ve čtvrtém stupni. Manžel doma vydrží sám bez problémů několik hodin. Má kontakty na další lidi, kteří by mu mohli pomoci, kdyby se něco dělo. V blízkosti bydlí dcera, nyní na mateřské dovolené. Dostala jsem pracovní nabídku na poloviční úvazek. Pracovala bych z domova a 2 až 3 krát týdně také 3 hodiny v kanceláři. Musím najít někoho, kdo by byl s manželem, když budu v práci? Finančně by nám moje zaměstnání samozřejmě hodně pomohlo, a víme, že není nutné, aby s manželem byla pečovatelka. Bojím se však, že by nám pak mohli příspěvek snížit.“

V zákoně o sociálních službách není uvedeno, kolik hodin denně musí pečující osoba pečovat. Samozřejmě, u příspěvku na péči ve čtvrtém stupni je zapotřebí velký rozsah péče. Pokud ale manželovi zajistíte životní potřeby, které nezvládá, můžete pracovat. Příspěvek na péči náleží především manželovi, je na něm, aby si zajistil potřebné služby. Pomáhat mu může kdokoliv, nemusí to být registrovaný poskytovatel sociálních služeb. Pokud ale půjde o cizí osobu, tzv. asistenta sociální péče, měl by s ním uzavřít smlouvu.

Běh pro Paraple. Poprvé v Praze na Vítkově – a úspěšně!

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ
FOTO: TOMÁŠ LISÝ, MARTIN SALAJKA

Na pražském Vítkově se v neděli 18. června odpoledne běhalo pro Centrum Paraple. 18. ročník zahájil zakladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák s jeho ředitelem Davidem Lukešem, primátorkou hlavního města Prahy Adrianou Krnáčovou, moderátory Vojtěchem Eflerem a Jakubem Urbanem, se zakladatelem Běhu Michalem Horáčkem a se zástupci firem, které se staly partnery tohoto ročníku. A jaké to letos na Běhu pro Paraple bylo? Krásné počasí, dost volného prostoru pro běžce, zajímavý program pro děti i dospělé. Vše doplněné dobrým jídlem a pitím. Vítkov se ukázal být příjemným místem pro vzájemné setkání Paraplete s jeho přáteli, spolupracovníky a s těmi, kteří ho přišli podpořit. Ať už cíleně, nebo na nás „narazili“ třeba v rámci své odpolední procházky. Ostatně, podívejte se na fotografie Tomáše Lisého a Martina Salajky, jak krásné odpoledne to bylo.







Na trati 100 m závodili jednotlivci, rodiny s dětmi, týmy firem, běhalo se s kočárky, jezdilo na vozících, handbicích i na koloběžkách. Trénování běžci závodili na pětikilometrové trase.

Jednotlivé běhy startovali Zdeněk Svěrák, Jaroslav Uhlíř, Miroslav Táborský, Jaromír Hanzlík, Petr Brukner, Václav Kotek, účastníky přišel podpořit i Ondřej Vetchý a další.

Děti si užily divadelní představení a výtvarné dílničky, tradičně velký úspěch mělo malování na obličej.

K dispozici byly také ukázky sportovních pomůcek pro vozíčkáře a návštěvníci měli možnost vyzkoušet si svou obratnost při jízdě na vozíku.

Moderátor večerů Pod Parapletem Václav Uher představil svou knihu Zalitý kaktus, kterou právě vydalo nakladatelství Grada a ve které nechává s vtipem a pochopením nahlédnout nejen do života člověka na vozíku.

Závěr programu patřil rytmickému vystoupení Radka Bangy a kapely Gipsy.cz.

Běh pro Paraple 2017 v číslech

- na trati 100 m startovalo 405 závodníků
- na trati 5 000 m startovalo 216 registrovaných závodníků
- celkový finanční zisk z akce po odečtení nákladů činí 486 000 Kč

Čísla jsou sice o něco nižší než v minulém roce, ale vzhledem k tomu, že jsme Běh přesunuli z léty prověřeného a veřejností hojně navštěvovaného prostoru Letné na žižkovský vrch Vítkov, hodnotíme to jako úspěch. Pokud zde Běh pro Paraple zůstane i v budoucnu, nabízí se, vzhledem k většímu prostoru, mnoho možností, jak doplnit program a přilákat další zájemce.

Děkujeme všem účastníkům, moderátorům, startérům, dobrovolníkům, partnerským firmám, médiím a těm, kteří se podíleli na přípravě a organizaci tohoto ročníku.

Už teď se těšíme na Běh 2018!

**Více na www.behproparaple.cz
a www.paraple.cz.**

O BĚHU PRO PARAPLE

Běh pro Paraple je benefiční sportovní společenská akce. Centrum Paraple ji pořádá od roku 2000. Je to příležitost setkat se s přáteli a příznivci a přiblížit jim jeho činnost. A je to také zábavné odpoledne pro dospělé i děti.

Akce, díky registracím běžců a darům partnerských firem, přináší každý rok do finančního rozpočtu Centra Paraple významnou částku.

Celkem se uskutečnilo již 18. ročníků, kterých se zúčastnilo 8 016 běžců a díky kterým se na činnost Centra Paraple podařilo získat celkem 7 526 000 Kč.

Výtěžek Běhu pro Paraple 2017 použijeme na dofinancování služeb pro lidi s poškozením míchy, na zajištění sociálně rehabilitačních pobytů.

Víte, že:

- Centrum Paraple poskytuje komplexní péči a podporu lidem na vozíku s poškozením míchy z celé ČR?
- Centrum Paraple je jediné nestátní sociálně rehabilitační a poradenské centrum s pobytovým i ambulantním programem v ČR?
- Na sociálně rehabilitačním pobytu bývá v Centru Paraple najednou až 20 klientů?
- Přibližně 1 400 lidí - klientů na vozíku a jejich blízkých, využije každý rok služeb Centra Paraple?

„ Akce, díky registracím běžců a darům partnerských firem, přináší každý rok do finančního rozpočtu Centra Paraple významnou částku. “

Roční náklady Centra Paraple jsou cca 35 milionů Kč. Polovinu finančních prostředků musíme na svou činnost získat od dárců. Druhou polovinu získáváme z grantů a dotací, z vlastní činnosti - od zdravotních pojišťoven a z příspěvků klientů na pobyty (podle zákona o sociálních službách) a z doplňkové činnosti.

Běh pro Paraple je jednou z hlavních veřejných akcí Centra Paraple.

Na Běhu pro Paraple bylo přítomno mnoho zajímavých lidí. Využila jsem příležitost a několika z nich se zeptala na jejich vztah k běhu, který se v posledních letech stal nejen oblíbenou aktivitou, ale také fundraisingovým nástrojem pomáhajících organizací.

Zajímá mě také jejich názor na neziskové organizace.

A nakonec jsem se jich ještě zeptala na letní plány.

Tady jsou otázky pro Radka Bangy, Jaromíra Hanzlíka, Miroslava Táborského a Helenu a Jaroslava Uhlířovi:

1. Běháte?

2. Co si myslíte o pomáhajících neziskových organizacích? Které aktivity považujete za dobré a co vás dokáže odradit?

3. Jaké máte plány na léto?

RADEK BANGA

1. Jsem sportovec a přiznám se, že tohle je aktivita, která mi určitě v mém sportovním repertoáru chybí.

2. Považuji celkově jakoukoliv snahu pomáhat zdravotně postiženým nebo sociálně slabým, prostě komukoliv, kdo tu pomoc skutečně potřebuje, za dobrou. Takže když se o to kdokoliv snaží, tak si myslím, že to je správné.

Co mě dokáže odradit? Když ty aktivity nejsou transparentní a nebo třeba když organizace těch aktivit není dotažená do konce. Mám rád, když aktivity mají hlavu a patu a já vím, že ta společnost pomáhá.

Třeba Paraple je pro mě transparentní, opravdový a proto Paraple podporuju.

3. Máme koncertní šňůru, hodně natáčení, minimum volna, v podstatě volno vůbec neznám. Sotva jsme vydali náš poslední videoklip s názvem HATER, tak už připravujeme další. Takže to jsou mé plány - práce, práce, práce.

JAROMÍR HANZLÍK

1. Já jsem chodec. Já chodím, po Praze snadně nejezdím autem, chodím pěšky. Občas popoběhnu, ale když jsem byl mladý, tak jsem dokonce běhal závodně. Přestože celý život jsem byl slávista, tak jsem běhal za Spartu, protože tam byl bezvadný trenér, jistý pan Novák, na kterého strašně rád vzpomínám.

2. Ono těch neziskových organizací je tolik, že se v tom moc neorientuju.

Občas přispívám na Lékaře bez hranic, protože to je organizace, se kterou jsem se potkal

při natáčení seriálu Sanitka a zdají se mi smysluplní.

Těch lidí, kteří vybírají do různých kasiček, těch je tolik, přijde mi to nedůvěryhodné. Ale v každém případě je to, co neziskovky dělají, záslužné.

3. To já v téhle chvíli ještě nevím. Ale protože jsem v důchodu, tak jako správný penzista si budu užívat sluníčka.

Syn jednoho mého kamaráda, malý kluk, mi povídal: „Co ty děláš?“ Řekl jsem: „No, já teď půjdu do důchodu.“ A on řekl: „A to tam budeš chodit každý den i o víkendu?“

Takže já budu chodit i o víkendu do důchodu, i o prázdninách!

MIROSLAV TÁBORSKÝ

1. Já neběhám, běhám jednou za rok na Běhu pro Paraple. Pak občas běhám do práce, když nestíhám, ale jinak kvůli kolenům a zádům hodně jezdím na kole.

2. Za každou neziskovku, která pomáhá, pánbůh zaplatí, protože je to podle mě vždycky pokus nahradit někde, kde nestačí na pomáhání stát, ale vlastně si společnost tímhle způsobem pomáhá sama. Takže když je někdo ochoten něco takového pro druhé dělat, tak pozlatit. Velký přehled o nich nemám, ale pár jich znám.

Trochu mě odrazuje příliš velké množství vybírajících lidí na ulicích. Tam já se tomu vyhýbám. Snažím se pomoci, když to jde, přijít na takovouhle akci (Běh), nebo poslat peníze. Ale na té ulici se mi toho zdá moc a ne vždycky se mi to zdá úplně seriózní.

3. No, já mám úžasný plán. Já jsem tolik pracoval minulý prázdniny a celou sezónu, že se mi teď podařilo nějakým záhadným způsobem ty prázdniny vyčistit. Takže v tuto chvíli to vypadá, že budu mít to, co jsem neměl za celou kariéru. Nemám jediné představení a jediný natáčecí den na celé prázdniny. Jsem z toho překvapený a hrozně se na to těším.

HELENA A JAROSLAV UHLÍŘOVI

1. H: Neběhám, chodím, plavu a mám pocit, že občas i trochu lítám. Co se týká toho plavání - chodím roky na motolské přírodní koupaliště. Bývá tam nejčistší voda ze všech obdobných v Praze. Je to taková plovárnička jako z Vančurova Rozmarného léta.

J: Neběhám. Dvakrát jsem běžel, shodou okolností na Paraple, s Karlem Šípem a se Zdeňkem Svěrákem. V obou případech jsem to prošvihl, nepovedlo se mi to, takže už neběhám.

2. H: Jsou naprosto nezbytné pro fungování společnosti. Jsem roky součástí jedné z nich a nehodlám to měnit. Paraple sdílím s Jaroslavem a jsem ráda, že funguje, jak funguje. A těším se každoročně na Běh - jak navařím kaši a jaká ten který rok nejvíc zaboduje. Letos to byla čistá klasika - kakao a skořice.

Co mě dokáže odradit? Když mám ve schránce složenku s vyplněnou částkou, kam poslat peníze na charitu. A u toho je leták na křídovém papíře.

J: No, já jsem od samého začátku fanda a účastník Paraple. Co se týče ostatních organizací, moc o nich nevím a... mám Paraple rád.

3. H: Budeme chodit po Praze a koukat se nahoru. Myslím na fasády a střechy domů - pokaždé objevíme něco nového. No a také budeme hrát na letních festech, protože v létě se hraje venku a to mám moc ráda. Taky se můžeme víc věnovat vnoučatům, zvlášť Jaroslavova vnučka Emilka k nám chodí s velkou ra-

dosť. Trochu ji prarodičovsky kazíme, ale zatím nám to prochází.

J: My to máme jednoduché. Manželka je z Jihlavy, tak pojedeme asi do Jihlavy a potom do Poděbrad. Tam jezdíme už pár let a vzniklo to tak, že v písničce Semiška, kterou jsme se Zdeňkem Svěrákem kdysi napsali, se zpívá o dovolené v Poděbradech. Mají tam výbornou zmrzlinu a my si tam taky vždycky zavzpomínáme na výborný film Hrdinný kapitán Korkorán s Vlastou Burianem. On také jede na dovolenou do Poděbrad. Tenkrát to byl z Prahy kraj světa. A stromky, kolem nichž jde s kufrem z nádraží, tvoří dneska už krásnou vzrostlou alej. ✓



Běh pro Paraple 2017 je realizován pod záštitou primátorky hl.m. Prahy paní Adriany Krnáčové a starostky MČ Prahy 3 paní Vladislavy Hujové.

5. AUKCE PRO PARAPLE BYLA REKORDNÍ



TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ**

Galerie KODL uspořádala aukci výtvarných děl ve prospěch Centra Paraple poprvé v roce 2015. Společně s Františkem Vyskočilem, současným předsedou správní rady Centra Paraple a s Janem Kačerem a Zdeňkem Svěrákem, kteří se stali patrony tohoto krásného a záslužného projektu, tak založila tradici podpory Centra Paraple uměním.

Výtvarná díla do aukce darují jejich autoři nebo majitelé. Do konce května t. r. se uskutečnilo 5 aukcí, vydraženo bylo všech 50 nabídnutých děl a Centrum Paraple díky tomu získalo na svou činnost celkem 4 096 000 Kč. Přání a současně předpověď patronů aukce, pánů Jana Kačera a Zdeňka Svěráka, se tak postupně naplnilo - aukce Galerie KODL se stala jedním z nejvýraznějších donátorských počinů ve prospěch Centra Paraple. Zdeněk Svěrák, zakladatel Centra Paraple, považuje spojení Paraple s Galeríí KODL a výtvarníků za šťastný krok: „Prodej uměleckých děl znamená pro Paraple velkou finanční pomoc. Stejný význam má rozhodnutí galerie a výtvarníků pomáhat. To je dobrá zpráva nejen pro Paraple.“

5. Aukce pro Paraple se uskutečnila 28. května v Paláci Žofín v rámci 78. aukčního dne Galerie KODL. Dražila se díla umělců Pasty Onera, Martina Krajce, Adama Štecha, Ondřeje Basjuka, Lubomíra Tylpta, Jakuba Tomáše,

Jakuba Špaňhela, Pavly Malinové a Františka Janouška. Do aukce se autorským tiskem svého nejslavnějšího díla Ecce Homo rozhodl přispět také Theodor Pištěk. Vyvolávací cena všech 10 děl byla 395 000 Kč, prodána byla za rekordní 1 178 000 Kč. Celou částku získává Centrum Paraple a využije ji na svou činnost - na doplnění finančního zajištění sociálně rehabilitačních pobytů lidí s poškozením míchy.

Naše velké poděkování patří Martinu

„Aukce Galerie KODL se stala jedním z nejvýraznějších donátorských počinů ve prospěch Centra Paraple.“

Kodlovi a jeho týmu, Františku Vyskočilovi, pánu Janu Kačerovi a Zdeňku Svěrákovi, autorům a dárcům děl i dražitelům. Výsledek aukce a hlavně přízeň lidí, kteří Paraple podporují, zajišťují se o naši činnost a přemýšlejí, jak by dále pomohli rozvoji služeb pro lidi s poškozením míchy, nás moc těší. Děkuje.

Více na www.aukceproparaple.cz.

Pokusme se nyní trochu přiblížit, k čemu Centrum Paraple výtěžek aukce používá.

Sociálně rehabilitační pobyty, které peníze z aukce pomohou dofinancovat, poskytuje Centrum Paraple denně 20 lidem s poškozením míchy. V současné době je obvyklá délka jednoho pobytu 3 týdny. Pobyt je možné opakovat.

V Centru Paraple se setkávají lidé v různých fázích svého života „na vozíku“ a s různými problémy k řešení. Jedno však mají společné - stal se jim úraz nebo těžce onemocněli a už

staly jim následky v podobě poškození míchy a ochrnutí. Zásadní změna životních podmínek je zastihla v mládí, v rané či pozdní dospělosti, často i v seniorském věku. Jsou různí i z hlediska fyzických možností, dovedností, schopností, osobnostních vlastností, zájmů a cílů. Odlišné je také prostředí a sociální situace, ve které se nacházejí. Avšak téměř naprostá bezmoc a závislost na pomoci druhých ve všech oblastech péče o sebe, postihne v průběhu času každého z nich. Často dočasně ochromí jejich odvalu a sílu znovu aktivně přebírat zodpovědnost za svůj život.

Úkolem odborného týmu Centra Paraple je pomoci klientovi tuto odvahu znovu získat a vést s ním dialog o tom, jak si představuje další rozvíjení svých možností, co pro sebe a svou budoucnost považuje za potřebné zvládnout, na čem by rád pracoval. To se stává klíčovou vstupní informací pro další práci s ním. Pozornost společně zaměřujeme na změny v jeho životě, v jeho pohledu na svůj život a další možnosti, na rozvíjení dovedností, výběr a zajištění pomůcek a služeb, na úpravu jeho domácího i pracovního prostředí. Na změny, které mu umožní být co nejsamostatnější, co nejméně závislý, prostě rozhodovat o svém životě. Na této práci se podílejí sociální pracovníci, psychologové, ergoterapeuti, instruktor nácviku soběstačnosti, fyzioterapeuti, pohyboví terapeuti, osobní asistenti, zdravotní sestry, technici pomůcek a další.

Filosofie komplexních služeb, spolupráce klienta a pracovníků mnoha odborností při vytváření lepších podmínek a předpokladů pro kvalitní a samostatný život lidí s poškozením míchy, je základní charakteristikou Centra Paraple, která ho do značné míry odlišuje od dalších subjektů, pomáhajícím lidem se zdravotním postižením. ✓

PŘEDSTAVUJEME NAŠE PARTNERY DB SCHENKER

TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ**

DB Schenker je jedním z předních světových poskytovatelů globálních spedičních služeb a integrované logistiky. Její součástí je DB Schenker ČR, společnost, která působí v České republice od roku 1991 a také partner, o jehož pomoc se Centrum Paraple už dlouhou řadu let opírá.

Pro neziskové organizace je vždy důležité, aby měly co nejvíc partnerů, se kterými je nepojí pouze více méně anonymní vztah dárce – obdarovaný.

Prvním důležitým krokem, který přináší úspěch oběma stranám, je vzájemné poznání. Společnost, která podpoří pomáhající organizaci, může spolu se svými pracovníky sdílet uspokojení z její užitečné činnosti, na které má také svou zásluhu. A pokud jsou spolu zástupci obou organizací v čilém kontaktu, vyměňují si pozvání na akce, nezisková organizace poskytuje informace o tom, jak využívá dar a co díky němu může dělat, pak se často objeví i další možnosti spolupráce. Pro obě strany výhodné a zajímavé. Nezisková organizace tak postupně získává stabilního partnera, který ví, proč podporuje zrovna ji a společnost a její lidé mají dobrý pocit, že se podílejí ještě na jiné činnosti, než je oblast jejich práce.

Takovou zkušenost máme v Centru Paraple právě s partnerstvím s DB Schenker. Kdysi na začátku nám společnost věnovala finanční dar. Postupem času nás začala podporovat více a k finanční pomoci přidala ještě pomoc v podobě bezplatné přepravy materiálu na některé veřejné akce Centra Paraple. Pak nám, třeba při Běhu pro Paraple, začali pracovníci DB Schenker pomáhat jako dobrovolníci. A když je potřeba, zapojí se i do sezónních prací na naší zahradě.

Vzájemná spolupráce se časem rozvinula

i do dalších podob. Když Paraple společně s Radioservisem Českého rozhlasu začalo vydávat edici CD s příběhy Petra Šabacha, povídkami Bohumila Hrabala, s pohádkami autorů Zdeňka Svěráka, Václava Havla, Ivana Martina Jirouse ad., stala se společnost DB Schenker partnerem jejich vydání.

Podpořila také náš nápad vytvořit a prodávat různé propagační předměty jako trička, termohrny, batohy a deštníky.

Jsmo rádi, že ve společnosti DB Schenker máme partnera, kterého naše činnost zajímá a který se jí tolika způsoby účastní a podporuje ji.

O SPOLEČNOSTI DB SCHENKER

Co o sobě říká?

Základ své strategie pro úspěch a rozvoj do roku 2020 vidí v následujících oblastech:

- ekonomický úspěch,
- sociální odpovědnost,
- ochrana životního prostředí.

Tedy v harmonii ekonomických, sociálních a ekologických aspektů.

O své budoucnosti má společnost jasnou představu. Její představitelé ji formulují takto:

- Do roku 2020 budeme ziskovým lídrem na trhu a udržíme si přední pozici na našich cílových trzích. V návaznosti na naši dlouhodobou finanční stabilitu budeme i nadále investovat do rozvíjejících se trhů, nových obchodů a odbornosti našich zaměstnanců. Budeme dodávat inovační produkty založené na vysoce výkonných procesech a IT systémech, aby naši zákazníci zůstávali zcela spokojeni s našimi špičkovými sítěmi a průmyslovými řešeními.
- Do roku 2020 budeme předním zaměstnavatelem v našem odvětví. Jsme rozmanitá, mezinárodní společnost, která inspiruje a přitahuje lidi všech věkových skupin a profesí. Podporujeme rozvoj našich zaměstnanců a nabízíme jim lokální a mezinárodní kariérní příležitosti. Naše vztahy jsou založeny



na vzájemné důvěře a naší společné filozofii vedení. Nabízíme pracovní prostředí, které respektuje potřeby jednotlivců a hodnoty, ke kterým všichni přispívají.

- Do roku 2020 budeme průkopníkem ekologie v našem odvětví. Naše portfolio „zelených“ produktů a odbornost v ekologickém poradenství tvoří podstatu naší strategie. Poskytují jasnou konkurenční výhodu pro nás a naše zákazníky. DB Schenker bude považována za standard, pokud jde o uhlíkovou a energetickou účinnost. Také se snažíme o snižování dalších emisí, jako je hluk, aby společnost lépe přijímala náš další růst.

Jako ziskový lídr na trhu, přední zaměstnavatel a ekologický průkopník ve svém odvětví, chce být společnost DB Schenker do roku 2020 předním poskytovatelem integrované dopravy a logistiky. Jejím heslem je: **Poskytujeme řešení.**

Zajímavé pro naše poznání společnosti DB Schenker je také to, komu dalšímu pomáhá.

- Už 8 let spolupracuje s pořadatelem závodu v běhu na lyžích Jizerská 50. Pomáhá s přepravou materiálu k přípravě závodu a také pomáhá logisticky sladit práci téměř 50 partnerů a dodavatelů závodu.
- Je logistickým partnerem seriálu běžeckých závodů v přírodě „Běhej lesy“.
- A do třetice – je partnerem Mezinárodního operního festivalu Smetanova Litomyšl. A určitě bychom našli i další příklady...

„ Jsme rádi, že ve společnosti DB Schenker máme partnera, kterého naše činnost zajímá a který se jí tolika způsoby účastní a podporuje ji. “

Děkujeme společnosti DB Schenker za významnou podporu Centra Paraple a přejeme jí, aby se její smělé cíle naplnily a aby podpora neziskových subjektů a projektů jí i jejím pracovníkům přinášela i nadále radost a uspokojení. ✓

TEXT: **MONIKA BARTONÍČKOVÁ, ALENA KÁBRTOVÁ, PETRA ŠTELCOVÁ**

JED PRO PARAPLE

Vyšší odborná škola zdravotnická a střední zdravotnická škola Alšovo nábřeží uspořádala 22. března společně s Centrem Paraple akci „Jed pro Paraple“. Zúčastnil se jí i náš instruktor nácviku soběstačnosti Petr Hubalovský s přednáškou na téma Zdravý životní styl na vozíku. Počasí nám sice nepřálo, ale i tak byl zájem o překážkovou dráhu s vozíkem a vyzkoušení jízdy na handbiku velký.

Na podporu naší činnosti jsme získali 7 404 Kč. Všem moc děkujeme.



FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE

BENEFIČNÍ VEČER NF GABRIELIS

II. benefiční večer Nadačního fondu Gabrielis se uskutečnil koncem března. Byl příjemným setkáním s těmi, kteří svou činností prospívají lidem ve svém okolí a těch, kteří je podporují. Celé odpoledne a následující večer proběhl v přátelské atmosféře. Gabriel Izsák, předseda správní rady NF Gabrielis, byl skvělým hostitelem a zároveň vtipným moderátorem.

Centrum Paraple získalo dar ve výši 70 000 Kč, který využije na dofinancování mezd pohybových terapeutů a osobních asistentů při sportovních aktivitách klientů Centra Paraple. Děkujeme.



FOTO: ARCHIV NF GABRIELIS

TOYOTA MATERIAL HANDLING CZ LETOS SLAVÍ 25 LET ČINNOSTI V ČR

Společnost Toyota Material Handling CZ, která úspěšně podniká v oblasti manipulační a skladové techniky, podporuje Centrum Paraple už 13 let. Při akci Toyota Demo Days, která se konala ve dnech 5. – 6. dubna v Rudné u Prahy, představila nás a naši činnost všem přítomným. Po oba dny také probíhaly symbolické benefiční zápasy mezi stolními tenisty na vozíku, zastupujícími Centrum Paraple a návštěvníky Demo Days. Společnost Toyota slíbila věnovat Centru Paraple 1 000 Kč za každý odehraný zápas. Celkem bylo sehráno 45 zápasů, ve 44 z nich zvítězili zástupci Centra Paraple.

Gratulujeme a společnosti Toyota Material Handling CZ i všem stolním tenistům upřímně děkujeme.



FOTO: ARCHIV TOYOTA MATERIAL HANDLING CZ

STUDENTI GYMNÁZIA ČAKOVICE VYBĚHALI PRO PARAPLE 99 TISÍC

V pondělí 24. dubna pro nás v čakovickém Zámeckém parku uspořádali studenti místního gymnázia happeningový běh.

Předem si domluvili sponzory, kteří jim přislíbili finanční částku za každý uběhnutý kilometr. V náš prospěch se jim tak podařilo vyběhat neuvěřitelných 99 000 Kč.

Všem patří velký obdiv! Filantropie má mnoho podob a nás velmi těší nápad paní učitelky Markové, která benefiční akci připravila.

Gymnázium Čakovice, moc děkujeme!



FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE

WHISKY & KILT GOLF CLUB PODPORUJE CENTRUM PARAPLE

V Hluboké nad Vltavou se 5. května konal další stylový skotský turnaj, který si pro hráče přichystal Whisky & Kilt Golf Club. Hráči i hosté měli po celý den možnost ochutnávat skotskou whisky GRANT'S, máslové sušenky a další tradiční skotské pochutiny a také si na hru mohli zapůjčit pravý skotský kilt. Počasí bylo sice trochu „skotské“, ale hráče neodradilo. Podávali skvělé výkony a především se výborně bavili.

Ze startovních poplatků a z vložené soutěže se ve prospěch Centra Paraple vybralo 7 500 Kč. Děkujeme Whisky & Kilt Golf Club a všem účastníkům turnaje.

Whisky & Kilt Golf Club odehraje v letošním roce pro Centrum Paraple 5 turnajů. Největší akcí bude velká prezentace golfu a benefiční soubor golfisty a lukostřelce na 17. Skotských hrách na zámku Sychrov, za účasti nejméně 8 tisíc návštěvníků.



FOTO: ARCHIV WHISKY & KILT GOLF CLUB

EVROPSKÁ UNIE A MAGISTRÁT HL. M. PRAHY PODPORUJÍ POD PARAPLETEM

Projekt Otevřené Paraple vám od února 2017 do konce roku 2018 přináší řadu zajímavých aktivit a akcí POD PARAPLETEM.

Centrum Paraple se tak otevírá veřejnosti i jako kulturně-komunitní centrum s cílem propojit vozíčkáře a komunitu v okolí. Máme připraveno množství aktivit z oblasti kultury, sportu, vzdělávání ad. pro děti i dospělé. Rádi konstatujeme, že projekt je úspěšný. Akce se těší oblibě a jsou vždy provázeny příjemnou atmosférou a dobrou náladou.

Kalendář akcí a další informace najdete na www.podparapletem.cz a na facebooku <https://www.facebook.com/podparapletem/>.

Projekt je spolufinancovaný Evropskou unií a Magistrátem hl. m. Prahy. Děkujeme.



FOTO: TOMÁŠ LIŠÝ



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



PREVENCE A VČASNÁ LÉČBA DEKUBITŮ

TEXT: **JIRÍ KRÍŽ, SPINÁLNÍ JEDNOTKA PŘI KLINICE RHB A TVL, 2. LF UK A FN V MOTOLE**

Přesto může docházet k určitým komplikacím, které mohou znamenat přechodná omezení v prováděných aktivitách. Není nic horšího, než ztráta těžce nabytých a dobře zaběhnutých stereotypů a činností, i když je jen přechodná. Jednou z těchto komplikací je dekubit. Pro lepší srozumitelnost navrhuji nejprve se shodnout na společné terminologii. Neříkejme tedy „malé“ zarudnutí, „drobný“ otlak, „lehká“ oděrka nebo „mírná“ ragáda. Prostě DEKUBIT. Zní to nepříjemně, skoro až výhružně. A to je dobře. Každé neléčené nebo špatně léčené zarudnutí, oděrka nebo otlak může totiž skončit letálně (letum-smrti).

Zvýšené riziko vzniku dekubitu u lidí s neurologickým deficitem je dáno několika různými faktory. Především je to ztráta citlivosti pod úrovní míšní léze, ztráta svalové hmoty a obecně horší prokrvení těchto oblastí. Pokud tedy působí na určitou část těla dlouhodobě tlak, který jedinec nevnímá, dochází k poškození kůže či měkkých tkání pod ní. Stejně tak může dojít při nešetrném přesunu ke vzniku oděrky na kůži nebo zhmoždění podkoží (pro zjednodušení – vznikne DEKUBIT). DEKUBIT má čtyři stupně – od „pouhého“ zarudnutí přes puchýř, nekrózu až po hluboký vřed.

Zásadním cílem je, aby DEKUBIT nevznikl. Prevence nicméně neznamená neprovádět pro jistotu žádné aktivity, ale provádět je šetrně a s ohledem na možná rizika. Samozřejmě jsou situace, kterým nelze zcela předejít (např. spasmus v nejnevhodnější možnou dobu nebo příliš aktivní pomoc nezaučené osoby), ale některé se ovlivnit dají. Člověk na vozíku by měl být na sebe prostě opatrný. Samozřejmě jsou pravidelné změny polohy, správně nastavený vozík, kvalitní sedací polštář, kvalitní matrace,

šetrné přesuny a hlavně pravidelná ranní a večerní kontrola zatěžovaných částí těla.

Pokud se i přes všechna tato opatření na některé části těla DEKUBIT (zarudnutí, otlak, oděrka nebo ragáda) vytvoří, je třeba OKAMŽITĚ zajistit ÚPLNÉ odlehčení postižené oblasti, to znamená zcela vyloučit jakýkoliv tlak na postižené místo. Případný přetrvávající tlak, podle nemocného jistě malý a krátkodobý, by totiž bránil přítoku krve do rány (ischemizace), což logicky vylučuje možnost hojení tkání. Jakákoliv zátěž postižené oblasti tedy brání hojení, a co víc, zhoršuje poškození. Z drobného dekubitu se tak postupně stává větší a větší, rozvíjí se infekce, která zasahuje kost pod měkkými tkáněmi, dekubit přestává být řešitelný a pacient zmírá v celkové sepsi (otrava krve). Jistě, jedná se o extrémní příklad, ale bohužel jich není zase tak málo, jak bychom očekávali a jak bychom si přáli.

Včasná léčba spočívá v úplném odlehčení. Problém nastává, pokud se DEKUBIT rozvine v sedacích partiích. Pro vozíčkáře to znamená ulehnutí zpravidla na několik měsíců na lůžko. A to je nepředstavitelné. Alespoň zpočátku. Není přece možné najednou zrušit plánované schůzky, akce, sportovní utkání, ve kterých jsem pro tým nepostradatelný. Absence v práci, kterou jsem tak obtížně sháněl, může znamenat propuštění. Navíc přijde během pracovní neschopnosti moje rodina o značnou část příjmů. Už mám objednaný opakovaný pobyt v rehabilitačním ústavu nebo v Centru Paraple. Co moje oslava narozenin? Kdo se o mě bude starat po dobu ležení? Jak budu chodit na záchod?

Věřte, že všechna tato omezení se s odstupem času zdají být většinou malicherná. Pokud se totiž nezahájí léčba okamžitě a DEKUBIT se

Poranění míchy má vždy těžko představitelné důsledky pro všechny aktivity, které byly do té doby naprostou samozřejmostí. Život na vozíku je z tohoto pohledu jedním velkým omezením. Jistě je snahou každého jedince po tak závažném úrazu, aby byl co nejméně závislý na okolí a aby mohl vykonávat činnosti, které ho baví a přinášejí mu uspokojení. Pokud se to podaří, je to vždy velká výhra. Poranění míchy má na rozdíl od neurodegenerativních onemocnění (např. roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba a další) jednu nespornou „výhodu“, a to předpoklad dlouhodobé stability. To znamená, že by se neurologický stav neměl horšit.

rozvine do IV. stupně, stává se velmi obtížně řešitelným a někdy bývá, bohužel, neřešitelným vůbec. Postupně dochází k celkovému vyčerpání organismu, kachektizaci, tkáně ztrácejí schopnost regenerace a ani plastika DEKUBITU nemusí být řešením, protože se nezahojí. Zvláště pokud je infekcí zasažena kost. Často se v tomto období naopak začínou vytvářet DEKUBITY i na dalších částech těla, protože organismus již nemá žádné rezervy. Pokud se přeci jen podaří DEKUBIT zahojit plastickou operací, kvalita měkkých tkání překrývajících defekt je již trvale snížena a riziko opětovného vytvoření defektu je vysoké. Preventivní opatření pak musejí být ještě mnohem intenzivnější a zpravidla již negativně zasahují do běžných činností.

Proto opět stejná věta – včasná léčba spočívá v úplném odlehčení. I zdánlivě malá oděrka vyžaduje určitý čas na hojení, a to zpravidla delší, než bychom očekávali. I když se podaří zajistit odpovídající režim, je třeba počítat s tím, že může trvat několik týdnů, než se karta obrátí a začnou být patrné viditelné známky hojení, tedy postupné zmenšování defektu. V současné době jsou k dispozici různé materiály, které mohou hojení podpořit. Nekrózu na povrchu defektu lze enzymaticky nebo mechanicky rozrušit, tzv. vlhké hojení potom zajistí speciální materiály, které vytvářejí optimální prostředí v ráně. Ale nikdy se to neobejde bez úplného odlehčení, které zajistí dostatečný přívod krve a živin k ráně.

Některé dekubity se rozvíjejí postupně „zevnitř“ a nejsou proto na první pohled patrné. Mohou se projevit mírným neostře ohraničeným zarudnutím na kůži, ale v hlubších tkáních se nachází zatvrdnutí (velikosti například křepelčího vejce) zjištělné pouze pohmatem. Může

být přítomná zvýšená spasticita nebo se mohou u jedinců s krční nebo horní hrudní míšní lézí objevit při zátěži postižené oblasti příznaky autonomní dysreflexie (mrazení v zátylku, pocení, zarudnutí v obličeji a na krku, bolesti hlavy, někdy nucení na zvracení). Pokud se podaří v této fázi DEKUBIT odhalit a opět zcela vyloučit tlak na postiženou oblast, dojde zpravidla po 3-4 týdnech k postupnému vymizení zatuhnutí a oblast lze postupně opět zatížit. Vždy je však třeba

hledat důvod, proč se začal DEKUBIT rozvíjet, např. špatný sedací polštář. Pokud se ale nezachytí vnitřní DEKUBIT včas a dojde k jeho provalení skrz kůži (píštěl), léčba bude složitá, bude vyžadovat opakované chirurgické zákroky a může se protáhnout na několik měsíců i rok.

Nepodceňujte proto jakékoliv zarudnutí nebo oděrku. Pokud se taková komplikace objeví, okamžitě zcela odlehčete postižené místo. Můžete se obrátit na vrchní sestru nebo koho-

koliv z lékařů Spinální jednotky FN Motol s žádostí o radu, jak postupovat, a to telefonicky, nebo emailem, nejlépe s fotkami defektu. Poradíme vám, jak podpořit hojení a jak maximálně urychlit rekonvalescenci. Řešení nelze hledat v pěstování si DEKUBITU za normálního režimu, bez trvalého odlehčení a v čekání na plastickou operaci. Prevence, včasný záchyt a aktivní přístup k léčbě, je pro vás tou jedinou správnou cestou. 

(NEJEN) LÉTO BEZ DEFEKTU

TEXT: LENKA HONZÁTKOVÁ, PETRA HLOUŠKOVÁ

Léto je tu. Bohužel, z dovolených nám klienti kromě pohledů dost často posílají i fotky ran a počínajících dekubitů. Žádají nás o radu při jejich ošetření a léčbě. Bývají zaskočení a nepříjemně překvapeni, že léčba i malé ranky není snadnou a krátkodobou záležitostí.

Tímto chceme potvrdit závažnost sdělení přechozího článku primáře SJ v Motole Jiřího Kříže a navázat na něj. V našem příspěvku se zaměříme především na prevenci vzniku ran a dekubitů a předání zkušeností a doporučení, co zohlednit a jak své tělo uchránit před vznikem kožního defektu, i během prázdnin. Plánování a přípravu na dovolenou totiž velmi často provází stres a shon, ve kterém se může celkem snadno stát, že téma péče o kůži tak trochu zapadne.

A proč vlastně mluvíme i o rankách a ranách? Protože odřenina, otlak, spálenina, opruzenina či modřina se mohou při nedostatečné péči poměrně rychle změnit v dekubit! Každé poškození či narušení kůže vyžaduje odpovídající péči, a to nejen na dovolené.

PŘÍČINY VZNIKU RAN A DEKUBITŮ, KTERÉ VÁS NEMUSÍ NAPADNOUT

Dlouhé cestování

Dlouhá doba strávená na sedačce auta, autobusu, vlaku nebo letadla bývá v horku a s ne-

dostatečným pitným režimem poměrně častou příčinou vzniku dekubitu.

Jak tomu předejít? Sedět na podsedačku, pravidelně odlehčovat a střídát polohy. Pokud cestujete opravdu daleko a jedete autem, není vůbec od věci zařídit si přespání někde na půl cesty.

Neznámá matrace

Matrace v ubytovacích zařízeních nemusí vždy odpovídat vašim potřebám. Matraci je dobré zkontrolovat ještě předtím, než na ni ulehnete. Pokud zjistíte, že je poškozená nebo proleželá, neváhejte požádat o výměnu. Pro ty, kteří na dekubity „trpí“ je vhodné pořídit si cestovní antidekubitní vrstvu (např. 5 cm pěnová matrace, dekuba, aktivní antidekubitní matrace).

Spaní v přírodě

Nemusí být žádným problémem. Chce to ale mít sebou matraci nebo nafukovací karimatku s výškou kolem 7 cm. Ty se dnes dají běžně koupit v prodejnách s outdoorovým vybavením. Matraci či karimátku určitě vyzkoušejte doma ještě před odjezdem.

Spáleniny

Následkem snížené citlivosti mají lidé s míšním poškozením změněné vnímání tepla a tím i zvýšené riziko vzniku popálenin.

Buďte opatrní a pozorní. Při opalování, ale třeba i při pobytu u bazénu. Dávejte pozor, kam pokládáte nohy. Plechové části bazénu vám mohou vyrobí nepěkné puchýře.

Při opékání špekáčků se zase může stát, že přijedete moc blízko k ohni a spálíte si holeně, nebo stehno od rozpáleného blatníku.

Vyjížděky na handbiku

Hezké počasí nás láká k venkovním sportovním aktivitám, například k vyjížděkám na kole. Ale pozor. V handbiku je tlak na sedací hrboly jiný než na mechanickém vozíku. A to, i když do něj použijete svůj antidekubitní sedák. S tím je třeba počítat, pravidelně odlehčovat a při každé delší zastávce sundat nohy ze stupaček a opřít je vedle handbiku. Dobrou variantou odlehčení pro celé tělo je vzít si na výlet karimátku a při pauze se na chvíli natáhnout.



SPÁLENINA - SLUNCE



POPÁLENINA - VARIÁTOR MOTORKY



ODŘENINA - DNO BAZÉNU

FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE

VŠEOBECNÉ ZÁSADY, KTERÉ JE TŘEBA DODRŽOVAT

- Vždy seďte na suchém, nepoškozeném a čistém antidekubitním polštáři. To platí i pro sportovní pomůcky, např. handbike, kanoi, katamarán.
- Spaní vyžaduje stejná pravidla jako doma - odpovídající matraci a pravidelné polohování s vyzkoušenými polohovacími pomůckami.
- Nezapomínejte na častý odpočinek a odlehčování.
- Kontrolujte si riziková místa - pravidelně a po každé aktivitě. Kam sami nedohlédnete, tam si můžete pomoci zrcátkem nebo požádejte o pomoc pečující osobu.
- I malou ranku či zčervenání řešte. Je důležité začít místo ihned odlehčovat, omezit aktivity a ránu nenamáčet (koupání, vodácké aktivity). Místo denně ošetřujte.
- Pokud dekubit přeci jen vznikne, vraťte se co nejdříve do domácího prostředí, navštivte lékaře a respektujte jeho doporučení.
- Nezapomínejte na dostatečný přísun tekutin a pestré stravování.

DALŠÍ TIPY, NÁPADY A PŘIPOMENUTÍ

Antidekubitní podsedák

- Funguje pouze, pokud je v dobrém technickém stavu.
- Nenechávejte ho na slunci nebo v rozpáleném autě.
- Mokřý, poškozený nebo nesprávně umístěný může zapříčinit vznik dekubitu.
- Pokud se namočí, nesušte ho na slunci ani u ohně.
- Kontrolujte ho každý den.
- U gelových typů je potřeba sledovat rozložení gelu.
- V letadle dochází ke zvýšení tlaku u vzduchem plněných typů. Stav tlaku je třeba kontrolovat a polštář případně upustit.
- Na cesty doporučujeme vzít si pro jistotu dva.

Neoprenové ponožky

- Ochrání prsty, chodidla a kotníky před odřením a otláčením. V moři, bazénu i v rybníce.
- Jsou běžně dostupné v prodejnách s potřebami pro vodáky.

Neoprenové trenky

- Jsou ideální, pokud chcete vyzkoušet seaakajky, katamarány, nebo když plánujete přesuny do moře nebo sezení na pláži.

Co mít v cestovní lékárně?

Pro případ potřeby ošetření poškozené kůže je dobré mít sebou lékárníčku vybavenou těmito věcmi:

- Dezinfekce na rány, např. Betadine roztok.
- Dezinfekční masť, např. Betadine masť.
- Dezinfekce na ruce.
- Sterilní čtverečky.
- Náplast, nejlépe v roli, např. Omnifix.
- Nůžky.

Rádi s vámi probereme, jak se o kůži starat. Chcete se poradit o prevenci a ošetřování ran? Napište na adresu hladikova@paraple.cz nebo hlouskova@paraple.cz. Potřebujete konzultaci k pohybovým aktivitám a správnému používání sportovních pomůcek? Kontaktujte nás na adrese pudilova@paraple.cz.

Prevence je základ! 

NOVÝ POMOCNÍK

TEXT: MARTIN GREGOR

Součástí klinického obrazu poškození míchy bývá i porucha funkce dechových svalů. Tyto svaly zajišťují, kromě běžného nádechu a výdechu, také vykašlávání neboli expektoraci, tedy odstraňování hlenu z dýchacích cest. Jeho zadržování v dýchacích cestách může způsobit závažné komplikace, vedoucí někdy až k hospitalizaci s nutností zavedení tracheostomie. Rádi bychom vám kašlací děj a jeho důležitost více přiblížili a zároveň s tím představili pomůcku CoughAssist (Kašlací asistent), která může, v případě potřeby, vykašlávání usnadnit nebo dokonce nahradit.

Vykašlávání je reflexní děj sloužící k odstranění hlenu, slin nebo nežádoucích těles, které blokuji nebo dráždí dýchací cesty. Kašel se skládá ze tří fází - nádechové (inspirační), stlačovací (kompresní) a výdechové (expirační). Pro efektivní kašel je nezbytná souhra všech uvedených fází a dostatečná síla nádechových a výdechových svalů. U lidí s míšním poškozením jsou tyto svaly porušeny větší či menší měrou, ale mohou být poškozeny i úplně. U lidí s krční míšní lézí může být porucha těchto svalů velmi významná. Při nádechové fázi nedochází k dostatečnému rozvoji hrudníku a při výdechové fázi je nedostatečný tzv. vrcholový průtok vzduchu při kašli (Peak Cough Flow - PCF). Jako hraniční hodnota vrcholového průtoku vzduchu při kašli se udává 160 l/min. Uvádí se, že pokud není dosažena při samostatném nebo asistovaném kašli (s manuální dopomocí), je nutné podpořit odstranění hlenu přístrojově. Respirační fyzioterapie (cvičení) není již v takovém případě dostačující. Ukazuje se, že PCF, tedy průtok vzduchu při kašli, je poměrně důležitý údaj, který však není složité zjistit. Jednoduše zakašlete do (přenosného) spirometru. Informujte se na plicní ambulanci nebo u fyzioterapeuta, který se specializuje na dechovou problematiku.

Důsledkem nedostatečné expektorace je hromadění hlenu v dýchacích cestách, což může způsobit řadu zdravotních komplikací (dechová nedostatečnost, plicní atelektáza, rozvoj zánětu plic), které mohou vést až k dechovému selhání.

Přístroj CoughAssist napomáhá odstraňování sekretu z dýchacích cest dodáváním pozitivního tlaku (insuflace) následovaného náhlým přepnutím do negativních hodnot (exsuflace). Rychlá změna pozitivního tlaku na negativní podpoří vysoký výdechový průtok, který simuluje přirozený kašel. Nadechuje a vydechuje se pomocí ústní masky. Přístroj lze prostřednictvím tracheostomické přípojky napojit i na tracheostomickou kanylu.

Od 1. 2. 2017 je tato pomůcka zahrnuta do číselníku úhrad zdravotních pojišťoven a mezi diagnózy indikační skupiny je zařazena i míšní léze. Úhrada zdravotními pojišťovnami podléhá schválení revizním lékařem a činí 75 % z celkové ceny přístroje, která je zhruba 130 000 Kč.

Přístroj v současné době předepisují pouze v několika specializovaných centrech a předchází tomu důkladné zhodnocení plicních parametrů a zvážení možných kontraindikací. Pro konzultaci a více informací se můžete obrátit na fyzioterapeuty Centra Paraple. 

LETNÍ POD PARAPLETEM



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – polířtá CR



TEXT: **ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ**

Projekt Otevřené Paraple a jeho aktivity Pod Parapletem probíhají i během prázdnin a těsně po nich. Program pro vás už máme nachystaný.

Letní rytmus Pod Parapletem je trochu jiný než doposud. Nabízíme vám především dobrou zábavu – filmové večery, živou hudbu a grilování. Pokračujeme i s kreativním tvořením na našich odpoledních výtvarných workshopech.

Od září se pak opět můžete těšit na pravidelná setkání s Hostem Pod Parapletem, na sportovní akce pro děti i dospělé, herní odpoledne a mnoho dalšího.

Tučným písmem si do svých diářů určitě už teď poznamenejte datum 18. září, kdy se u nás uskuteční zahradní slavnost a oslava narozenin Centra Paraple.

Na všechny aktivity jste srdečně zváni, těšíme se na vás.

Projekt je spolufinancovaný Evropskou unií a Magistrátem hl. m. Prahy.

Kompletní kalendář akcí a více informací najdete na www.podparapletem.cz.

Datum	Akce	Podrobnosti
7. 8.	Filmový večer a další program	film Divočina, kapela Brownies, grill party
21. 8.	Filmový večer a další program	film Birdman, kapela Jinotaj, grill party
5. 9.	SCI Day – Den poranění míchy	Akce s tématy pro lidi s míšním poškozením, odbornou veřejností i všechny ostatní.
18. 9.	Zahradní slavnost a oslava narozenin Centra Paraple	Setkání zaměstnanců, klientů, partnerů a vůbec všech lidí kolem Centra Paraple.

Poznámka: Promítání začíná po setmění - mezi 20:30 a 21 hod. Vstup na akce je zdarma.

VZDĚLÁVEJTE SE S NÁMI

TEXT: **KATEŘINA MIKYŠKOVÁ**

Čtrnáct kolegů z jiných pracovišť se, mimo našich zaměstnanců, zúčastnilo dubnového kurzu Diagnostika a kinezioterapie u idiopatické skoliózy, který se v Centru Paraple uskutečnil v rámci cyklu pravidelných vzdělávacích aktivit. Kurzem všechny provedla a novými dovednostmi a znalostmi nabyla PhDr. Iveta Pallová, Ph.D.

Problematika skoliózy je pro nás velmi aktuální, jelikož se s ní potýká většina našich klientů. Skolióza je prostorová deformita páteře a trupu (stranové zakřivení ve tvaru „S“ či „C“ spojené s rotací), která má za následek jinou kvalitu a rozsah pohybu pravé a levé strany těla, změnu koordinace a má zpětnovazební vliv na vnitřní orgány (jejich utlačení či zhoršení funkce).

U klientů s míšním poškozením dochází

k této deformitě asymetrickým držením těla vlivem různé svalové síly, jenž je způsobená neurologickým postižením. Kvůli zmíněné změně držení těla dochází k přetěžování určitých částí systému (především jednoho ramenního pletence) a k jiným pohybovým stereotypům. A také ke změně sedu, která způsobuje větší zatížení pod jedním sedacím hrbolom, což může vést k otlačenině, případně až k dekubitům.

Na kurzu jsme se dozvěděli nové poznatky o příčinách, rozpoznání a léčbě idiopatické skoliózy (skolióza způsobena neznámými faktory). A i když je tento typ skoliózy do určité míry odlišný, než se kterým se běžně potýkáme v Centru Paraple, byl pro nás kurz velmi přínosný. Veškeré přístupy jsme si, pro lepší pochopení a ozřejmení si terapeutických metodik, vyzkoušeli na „vlastní kůži“.

Nyní můžeme snáz vyhodnotit a ovlivnit vzniklou skoliózu a naučit naše klienty lépe pracovat se svým tělem pro potlačení patologického zakřivení a zlepšení celkového fungování organismu. Práce se skolioticky držným tělem je dlouhodobá a proto je dobré si najít cvičení, které bude vyhovovat jak konkrétnímu stavu skoliózy, tak i mentálnímu nastavení klienta.

Pro letošní rok máme naplánovaný ještě jeden otevřený kurz, a to na téma Jógové pozice a Yoga therapy pro fyzioterapii, který se bude, opět v Centru Paraple, konat ve dnech 6. – 7. 10. Lektorovat ho bude PhDr. Jiřka Malá, Ph.D.

Pokud máte zájem se kurzu zúčastnit, nebo potřebujete další informace, kontaktujte vedoucí úseku fyzioterapie Hanu Melicharovou a sledujte naše webové a facebookové stránky.

SUTERÉN – PODPŮRNÁ SKUPINA

TEXT: **JAN FORMÁNEK**

Někdy se v životě dostáváme na křižovatku, kde všechny známé cesty vedou jen zpět. Jsou dobře prošlapané, pohodlné a bezpečné, ale chůze po nich je únavná a nudná. Míjíme značky s nápisem stagnace a nespokojenost. Uhýbáme pohledem, zakrýváme si oči, občas i strčíme hlavu do písku, ale ne - ty značky prostě nezmizely! Není vůbec snadné odhodlat se ke kroku do neznáma a rozhodnout se – pro změnu. Pokud už se pro ni rozhodneme, pomocná ruka nám přijde vhod. Právě změna a podpora v její realizaci je cílem služby Sociální rehabilitace a podpůrná skupina je jejím základním instrumentem.

ALE POPOŘÁDKU! K ČEMU JE SKUPINA DOBRÁ?

Pobytovou službu Centra Paraple využívá v jeden okamžik až 20 lidí. Mnoho z nich se vzájemně nezná. Nikdy se neviděli. Neví, jak se druzí jmenují, odkud jsou, jak dlouho jsou na vozíku, jak se na něj dostali. Skupinové setkání je ideálním místem, kde během krátkého času může nastat předání velkého množství informací. Lidé se často s překvapením dozvídají, že někdo je například z jejich okolí, studoval ve stejném městě, má podobnou práci nebo záliby.

V čem je to jiné než v kavárně? Kavárna je prostor, kde se ne každý dokáže prosadit nebo sebrat odvahu někoho oslovit. Terapeuti na skupině dávají pozor, aby nikdo nebyl vynechán. Dávají možnost všem zapojit se a ostych položit dotaz se snižuje. Prvním cílem je tedy **uvidět druhé a poznat se s nimi**.

Ve skupině je obvykle 7-10 lidí. Všechny spojuje v něčem podobný osud – míšní léze. S tím se samozřejmě pojí velmi specifické situace, ve kterých se člověk ocitá. Informace mohou mít

cenu zlata. Jaký je tenhle vozík? Jak si zařídit domácnost? Jaké auto si pořídit? Kam na bezbariérovou dovolenou? Jak se sám vycvokovat? Takto bychom mohli pokračovat dál a dál. Efektivní **výměna informací** je tedy dalším důležitým přínosem skupiny.

Informace ale nejsou to jediné, co je možné sdílet. Všichni v sobě ukrýváme jedinečný, nezaměnitelný **životní příběh**. U lidí na vozíku je v něm vždy aspoň jeden zásadní zlom. Mnozí z nás ve svém okolí nenalézají druhé, kteří by jim ochotně naslouchali. Již samotná možnost podělit se o své trápení, ale také úspěchy a radosti je důležitou součástí lidského života a často mívá i uzdravující efekt. Jedním z hlavních úkolů terapeutů je připravit a tvořit skupinu jako bezpečný prostor. Prostor, kde vznikají vztahy a důvěra. Jen v takové atmosféře je možné být s druhými opravdově.

NEDĚLO SE TOHLE V PARAPLETI OD NEPAMĚTI?

Ano, dělo. Ačkoliv v Centru Paraple nepracuji tak dlouho, domnívám se, že jsem stihnul pochopit, že autenticita a vřelý lidský přístup byly základními kameny, na nichž bylo Centrum Paraple vystavěno. Lidé zde mohli a mohou být skutečně sami sebou. Často se stává, že teprve při večerních setkáních v kavárně či klubovně někdo otevře své srdce. Právě tyto momenty mohou být zcela zásadní na životní cestě člověka, proto se je snažíme vědomě zařadit do naší služby jako jednoho z hlavních hybatelů změny, vývoje a růstu našich klientů. Pokud se ale otevře večer u sklenky vína, není tam nikdo, kdo by s tím musel zodpovědně naložit. Samozřejmě, někdo ze zkušenějších klientů se o mě

může postarat, nabídnout mi podporu, ale není to jeho povinnost a často se tak může přihodit, že právě to otevřené a bolavé pak takové zůstane. Pokud hovořím o svých niterných záležitostech na skupině, mohu se spolehnout, že mě slyší a vidí terapeuti, kteří jsou připraveni v danou chvíli adekvátně reagovat a také se mnou profesionálně pracovat i následně.

PŘÁTELSTVÍ, KOMUNITA, PODPORA

Ve skupině se mohou dovědět mnoho o sobě samém, o tom, jak na druhé působím, jak mě vnímají. Postřehy a vhledy ostatních jsou často nedocenitelné a mohou přispět k proměně uvažování a prožívání vztahů k ostatním.

Lidské společenství je schopné vyprodukovat velké množství pozitivní energie. Byla by škoda vnímat klienty Centra Paraple jako izolované „ostrovy“. Pokud dokážeme efektivně budovat vztahy, přátelství a komunitu, pobyt bude vždy přínosnější. Skupinová setkání mohou být katalyzátorem již několikrát zmiňované změny. ✓

➔ Skupinová setkání pro klienty na pobytu v Centru Paraple probíhají pod vedením týmu složeného z psychologů, psychoterapeutů a sociálních pracovníků. Jejich úlohou je vytvářet bezpečné prostředí, poskytovat klientům podporu a usnadňovat komunikaci ve skupině.

Setkání probíhají pravidelně v úterý mezi 9:30 a 11:00 hod. a ve čtvrtek mezi 11:00 a 12:00 hod.



➔ Nově také poskytujeme službu Odpolední Suterén (odpolední skupinová setkání), určenou pro lidi s míšní lézí, včetně těch, kteří doposud nikdy nevyužili služeb Centra Paraple. Jedná se o dlouhodobou skupinu (1 rok), která se schází každé druhé úterý od 17:30 hod. v Centru Paraple. Skupina má kapacitu 10 lidí a po svém ustálení bude uzavřena. Do tohoto běhu je ještě stále možné se přihlásit na emailu beranova@paraple.cz.

KDE VŠUDE JSME BYLI

TEXT: **LENKA HONZÁTKOVÁ**

Jedním z úkolů Centra Paraple je podílet se na informování a vzdělávání odborné veřejnosti, která taktéž spolupracuje na péči o pacienty s míšní lézí. Letošní jaro přineslo řadu zajímavých konferencí a seminářů. Účastnili jsme se mnoha z nich. Komplexní služby Centra Paraple či vybraná témata z oblasti péče o lidi se spinálním poškozením jsme prezentovali těchto akcích:

XII. TRAUMATOLOGICKÝ DEN

Akci společně uspořádali Traumatologické centrum FNKV Praha a Chirurgická klinika 3. LF UK a FNKV Praha.

Hlavním tématem byl Multidisciplinární přístup v diagnostice a terapii u závažného poranění.

Zástupci Centra Paraple seznámili účastníky se systémem spinální péče v ČR a službami centra.

XIII. VINOHRADSKÉ ODPOLEDNE

Tradiční odborný seminář pořádaný Klinikou rehabilitačního lékařství FNKV byl letos věnova-

ný otázce rehabilitace u pacientů s míšní lézí.

Účastníci měli možnost dozvědět se mnoho informací o této problematice. A to od okamžiku operace na spondylochirurgických odděleních, přes následnou péči na spinálních jednotkách, až po okamžik návratu pacientů do domácího prostředí.

Velmi přínosné přednášky zazněly na téma problematiky sedu na vozíku, ovlivnění neuropatické bolesti a využití robotických systémů.

X. ODBORNÁ KONFERENCE A SETKÁNÍ SPINÁLNÍCH JEDNOTEK

Jubilejní desátá konference se letos uskutečnila na začátku června v Mikulově. Spinální jednotka Brno ji uspořádala ve spolupráci s Českou společností pro míšní léze ČLS JEP.

Program byl skutečně nabitý. Nejvíce pozornosti, bohužel zcela zaslouženě, bylo věnováno problematice dekubitů. Této otázce věnujeme prostor i my v rubrice Zdraví.

Dalším diskutovaným a velmi aktuálním tématem bylo stárnutí klientů a vznik míšního poranění v seniorském věku. Tento trend je celoevropsky potvrzen a jistě bude mít vliv na další nastavení služeb pro tuto skupinu klientů.

Přednášky byly dále věnovány také otázkám akutní péče, sexuality a těhotenství, tématům z urologie, psychologie, fyzioterapie či ergoterapie. A taky poměrně novým tématům týkajících se logopedie a ztíženého polykání u pacientů s vyšší krční lézí. Nechyběly ani přednášky o změně metabolismu a obezitě u lidí s míšním poškozením.

Zástupkyně Centra Paraple vystoupily s přednáškami Redukce hmotnosti osob s poškozením míchy, Plynatost a obtíže, které přináší a Zlepšení kvality života s vesikostomií u lidí po poranění míchy.

V průběhu celé konference velmi rezono-

valo téma multioborové spolupráce napříč systémem péče o spinálního pacienta. Jen spolupracující systém a systém, ve kterém na sebe jednotlivé druhy služeb navazují, může být skutečně platný a účinný.

MEZINÁRODNÍ KONFERENCE POHYB A ZDRAVÍ A ČESKÁ NÁRODNÍ KONFERENCE APLIKOVANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT

Konference proběhla v nových prostorách olomoucké univerzity, v Aplikačním centru BALUO.

Byla naplněna semináři, workshopy a přednáškami, které všechny spojovala problematika aplikovaných pohybových aktivit.

Poděkování patří kolegyním z úseku pohybových aktivit, které vystoupily s přednáškami Pohybová terapie v rámci multidisciplinárního týmu a Zvyšující se věk spinálních pacientů a role pohybových aktivit.

SETKÁNÍ S ODBORNÍKEM – TZV. ČAJ O PÁTÉ

V Centru Paraple jsme se rozhodli pravidelně pořádat odpolední odborné semináře, tzv. Čaje o páté. Chceme tím podpořit setkávání terapeutů věnujících se péči o lidi s míšním poškozením.

Prvním přednášejícím byl doc. Jiří Kříž, primář spinální jednotky FN Motol, který si pro účastníky připravil přednášku na téma Dysfunkce vegetativního systému u SCI. Dostatečný čas byl věnován i diskusi.

Jsmo rádi, že si na toto setkání našlo cestu 24 účastníků. Další plánujeme již na tento podzim.

Tyto aktivity probíhají v rámci projektu Otevřená Paraple, které finančně podporuje Evropská Unie a Magistrát hl. m. Prahy. 



Najít si ten svůj

TEXT: MARTA PUDILOVÁ, ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ
FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE



Tematický program zaměřený na poznání co nejvíce sportovních aktivit pořádáme již mnoho let. Bývá to vždy úžasné nabitý a aktivní týden, při kterém si účastníci za minimum času vyzkouší maximum sportů. Zjišťují a objevují své možnosti a hledají, který sport je nadchne. Snažíme se, aby byl program neustále zajímavý a aby nestagnoval. I proto sporty obměňujeme – letos jsme nově zařadili třeba frisbee (ano, to je skutečně seriózní sportovní odvětví) a acroyogu. Jinak jsme opět hráli tenis, golf, potápěli se, jezdili na raftech, čtyřkolkách atd. Jako již mnohokrát se nám znovu potvrdilo, že v podstatě jakýkoliv sport může provozovat každý, bez ohledu na svůj handicap. Tak se nebojte a vpustte pohyb do svého života.



- 01 Rozcvička - Chystáte se sportovat? Základem je správné rozcvičení.
 02 Frisbee - Přesnost, hbitost, rychlost, postřeh – to je frisbee.
 03 Golf - Trénujeme, abychom příště mohli na green.
 04 Tenis - Ještě pár tréninků a budeme hrát jako profesionálové.
 05 Ping-pong - Malý tenis nám jde taky.

6



- 06 Acroyoga - Novinka. Vřele doporučujeme.
- 07 Potápění - Zatím jen v bazénu, příště už možná v lomu nebo moři.
- 08 Střelnice - Máme přesnou mušku.
- 09 Rafty - S dobrou sedačkou to jde i na raftu.
- 10 Orientační běh - Žádná zbytečná technika, jen mapa, buzola a vlastní smysly.
- 11 Basketbal - Tuhle tvrdou hru zvládají i holky.
- 12 Čtyřkolky - Pro milovníky motorů.
- 13 Asistence - Asistent je vždy po ruce a připraven pomoci.
- 14 Oběd - Odpočinek a pak zase hurá na to.
- 15 „Celotáborová“ hra - Všichni jsme vítězové!

8



7



09





PARAPLE V NOVÉM

TEXT: **DAVID LUKEŠ**

Centrum Paraple má nové logo. Stojí za ním dvojice designérů Matěj Činčera a Jan Kloss z kreativní skupiny OKOLO. Vytvořili pro nás nejen základní logotyp, ale pracují i na celkové vizuální komunikaci Centra Paraple. Navrhli ji obohatit také o zajímavé ilustrace Michala Bačáka. První výsledky tohoto spojení jste mohli vidět v reklamní kampani k letošnímu Běhu pro Paraple. Tímto směrem se hodláme ubírat i v budoucnu. Chceme, abychom se odlišili a aby naše komunikace byla jasná, čitelná a protkaná vkusnou nadsázkou a vtípem.

PROČ PARAPLE ZMĚNILO LOGO?

O změně loga se v Parapleti přemýšlí dlouho. Jde to ve vlnách.

V loňském roce jsme mu udělali lehký facelift - původní symbol panáčka Parapláčka jsme doplnili o čitelnější font a odstranili nápis CENTRUM, který při použití v menším rozlišení zanikal a měnil se v nečitelnou linku.

Chtěli jsme se dostat dál, ale nebyl na to správný čas. Dělo se toho moc. Na poli komunikace jsme pracovali na nových webových stránkách, nové podobě Magazínu, začali jsme vydávat newsletter pro firemní partnery atd.

Navíc jsem byl přesvědčený, že každý přece ví, co Paraple dělá a že občasná záměna s nadací je spíše omylem v užití pojmů. Není to ale pravda. Hodně lidí stále neví, že Centrum Paraple je skutečné centrum, budova, kde lidi poskytují lidem vysoce odborné služby. Tím pádem se i úvaha, že v komunikaci navenek postačí uvádět jen Paraple (máme Běh pro Paraple, StarDance pro Paraple, Aukci pro Paraple atd.), ukázala jako lichá.

Veřejnost si totiž skutečně dost často myslí, že Paraple je nadace, která kupuje lidem např. vozíky. A původní symbol k tomu tak trochu sváděl. Náš panáček Parapláček prostě sklouzl spolu s „kuřetem“ a „andělem“ do kategorie nadace.

Marketingově to bylo v pořádku - symbol plus jednoduchý nápis. Činnost to ale, bohužel, prostě nepostihlo.

Začali jsme přemýšlet, jak dál. Původně jsme tak velkou změnu ani nezamýšleli, prostě to tak vyšlo. A možná je to tak dobře. Od nynějška je tedy našim základním logem tzv. razítko. Vnímáme ho jako jakýsi punc kvality. Kvality služeb, které jsou v Parapleti dlouhodobě na velmi vysoké úrovni.

A CO O NOVÉM LOGU ŘEKLI JEHO TVŮRČI?

Značka - jednoduchý logotyp, který svým charakterem může nabývat mnoho významů.

Tím hlavním je určitá ochrana, přístřešek, kupole. Stejně tak ale může evokovat zapadající/vycházející slunce nebo duhu, jako příslib určité naděje, zhmotnění něčeho krásného a těžko uchopitelného.

Logotyp může fungovat jak v rozšířené variantě, kdy obsahuje sousloví „Centrum Paraple“ (popř. jiné sdělení - „Běh pro Paraple“, „Golf pro Paraple“ atd.), tak ve zjednodušené variantě, kdy obsahuje pouze slovo „Paraple“.

POVÍDÁNÍ S UMĚLCI

Rozhovor se nesl v podobném duchu, jako ten s Pastou Onerem v minulém čísle. Povíдали jsme si o všem možném.

Bylo to velmi příjemné a bylo jedno, zda jsme se bavili o ilustracích, botaskách nebo sci-fi filmech. Všichni tři mají za sebou úžasné a úspěšné projekty. I přesto jsou stále velmi skromní a rádi naslouchají.

Nevěděl jsem pořádně, s kým začít. Všichni pánové jsou velmi úspěšní, nechtěl jsem nikoho upřednostnit. S Matějem Činčerou i Janem Klosssem jsem se ale viděl nedávno, tak jsem se nakonec rozhodl oslovit jako prvního ilustrátora Michala Bačáka.

„Začal bych s vámi, pane Bačáku. A to rovnou otázkou na vaše ocenění Czech Grand Design 2016.“ „Ano, cena byla udělována

v kategorii ilustrace poprvé, tak jsem to měl jako takovou řešničku na dortu. Dostal jsem ji za ilustraci do dnes již nevycházejícího časopisu Newsweek a za sérii ilustrací na porcelán značky Křehký. Ilustrace na porcelánu ukazovaly např., jak by vypadaly naše moravské kolonie, kdybychom jako mořeplavci kolonizovali svět, nebo sci-fi motiv robota, který měl kolem sebe moravskou holubičku.“

Náš rozhovor se stočil ke sci-fi, jehož je Michal Bačák fanouškem. Mluvili jsme o filmech, zklamání z posledního Veřelce, hezkém zážitku s filmem Arrival a podobně. Taký o festivalu Lustr, který byl založený lidmi okolo knihkupectví Page Five.

Do diskuze se zapojil i Jan Kloss. Trošku překvapivě došlo i na téma zahradničení. „Na zahradničení jsou potřeba pořádné botasky,“ využil jsem ho jako oslí můstek k projektu BOTAS 66. „Tento projekt jsme iniciovali s tehdejšími spolužáky z UMPRUM Jakubem Koroušem. Nyní je to tak, že mimo tvorby samotného designu bot i celkové vizuální komunikace, spravujeme také společně s Darinou Zavadilovou oba pražské obchody BOTAS 66.“ „Znamená to, že chodíte kontrolovat, jak obchody fungují, jak nabízejí zboží atd.?“ ptám se trochu udiveně. „Ano. A občas chodím do obchodu i prodávát. Je to ideální možnost setkat se se zákazníky a mít představu o celém chodu.“ Možná překvapivě, ale vlastně pochopitelně. Vypovídá to totiž o poctivosti veškeré práce, kterou pánové dělají.

Dál se bavíme o kreativní skupině OKOLO a Matěj Činčera vypráví: „Ze začátku to bylo skutečně o kolech, díky kterým jsme se potkali i s Adamem (pozn.: Adam Štěch, jeden ze zakládajících členů OKOLO) a rozhodli se, že bychom chtěli vydávat magazín o designu. Pak jsme zjistili, že to nás baví víc, než kola jako taková. První společnou prací byla instalace na Design Blok 2009, kde jsme se vlastně potkali i s Honzou. Zjistili jsme, že nás baví stejné věci, které bychom chtěli dělat společně a tak jsme se dali dohromady a začali jsme prostřednictvím magazínu OKOLO dělat osvětu o věcech, které nás baví.“ Povídáme si o tom, jakých témat se magazín dotýká a jak postupně roste - nejen množstvím textů, ale i ilustrací a fotografií. Ten zatím poslední vyšel v roce 2014. Další číslo čeká. Není to však z důvodů nedostatku nápadů, ale pánové jsou prostě vytíženi pracemi na zakázku, nebo vlastními projekty.

S blížícím se koncem našeho povídání

jsme se dostali zpět k Centru Paraple. Jaká je motivace známých a velmi vytižených grafiků spolupracovat, respektive tvořit vizuální obraz komunikace neziskové organizace? „Začátek spolupráce odstartoval pan doktor Vyskočil (pozn.: předseda správní rady Centra Parap-

le), když se nás zeptal, zdali bychom neměli chůf v tomto ohledu Centru pomoci. Paraple samozřejmě vnímáme jako silnou a důvěryhodnou značku. Ať už třeba kvůli panu Svěrákovi, nebo, když tady koukáme na pozvánku programu Pod Parapletem, Marku Ebenovi, který

tady včera byl vašim hostem. Přišlo nám prostě správné svou přidat ruku k dílu.“ Ke spojení s Centrem Paraple je možná motivovala i osobní zkušenost s poraněním míchy rodinného příslušníka jednoho z nich. 

MATĚJ ČINČERA (* 1988)

Pod vedením Rostislava Vaňka studoval ateliér Grafický design a vizuální komunikace na Vysoké škole uměleckoprůmyslové v Praze. Absolvoval pod vedením Petra Babáka.

Ještě během studií založil kreativní skupinu OKOLO. Za grafickou úpravu knihy OKOLO Mollino získal ocenění Nejkrásnější kniha roku 2010 a třetí místo v prestižní soutěži Czech Grand Design 2011 v kategorii grafický designér.

Vyučuje grafický design na Scholastice.

JAN KLOSS (* 1982)

Je absolventem ateliéru Grafický design a vizuální komunikace na Vysoké škole uměleckoprůmyslové v Praze.

Tomuto oboru se věnuje v celé jeho šíři. Od vytváření logotypů a jednotných vizuálních stylů, navrhování obalů hudebních nosičů, grafické úpravy knih a časopisů, výstavní grafiky, obalového designu, až po návrhy komplexních kreativních řešení, včetně tvorby základního konceptu.

Kromě grafického designu se soustavně zabývá také hudbou, fotografií, videem. Spolupracuje na kreativních projektech napříč nejrozličnějšími obory.

Zúčastnil se mnoha výstav a přednášek v ČR i v zahraničí. Namátkou třeba na Belgrade Design Week, World Design Capital Helsinki, Romanian Design Week, Milan Design Week aj. a získal několik ocenění, např. European Design Awards či Czech Grand Design.

MICHAL BAČÁK (* 1985)

Na střední i na vysoké škole vystudoval produktový design.

V současnosti patří mezi nejvýraznější české ilustrátory. Letos získal cenu Czech Grand Design.

Inspiruje se přírodou i městem. Jeho kresby zdobí obálky časopisů, stěny archeologického muzea nebo porcelán.

První úspěchy přišly asi před sedmi lety, kdy spolu s kamarádkami Michaelou Tomíškovou a Annou Bornovou založili studio Vyrobeno lesem. Inspirovali se tématem lesa, svou tvorbu pak představili na Designbloku.

Jeho záběr je skutečně široký. V poslední době pracoval se studiem Dechem a s Květinovým lahůdkářstvím z Újezdu u Hořovic na přípravě výstavy v kladrubském klášteře a pro festival Křehký Mikulov připravil s designérkou Klárou Šumovou oltář svatého Františka.

Nikdy by nevezal politickou zakázku.

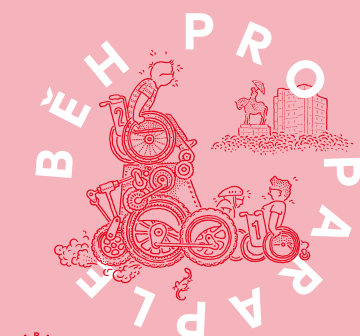
PARAPLE
CENTRUM

**Svůj život
měníme
tady a teď**

Od roku 1994
pomáháme lidem,
kteří mají
poškozenou
míchu

Pomáháme také
díky Vám

www.paraple.cz



18. 6. 2017 14:00

Praha 3 vrch Vítkov

RADEK BANGA A GIPSY.CZ

koncert 19:00

www.behproparaple.cz

PARAPLE
CENTRUM



**Svůj život měníme
tady a teď**

www.paraple.cz

PARAPLE
CENTRUM

NEBOJTE SE CESTOVÁNÍ

TEXT: DAVID LUKEŠ

Sedíme u nás v Centru v kavárně a jen tak si povídáme. Zabrousíme i na téma dovolených a cestování obecně a já už poněkolkáté za poslední dobu vyslechnu značné obavy. Netýkají se ani tak dlouhé cesty, ať už po zemi, ve vzduchu či na vodě, ale spíše z toho všeho kolem. A protože sám cestuji poměrně často a hlavně rád a poznávání nových míst považuji za příjemné a obohacující, rozhodl jsem se napsat pár řádků, které třeba někomu pomohou rozptýlit alespoň základní obavy z cestování.

Pro úspěch vaší „expedice“ je asi nejdůležitější věcí kvalitní příprava. Při cestování s vozíkem to platí možná ještě o trochu víc.

Nejprve je potřeba si upřímně říct, jak dobrodružně chcete váš výlet pojímat. Od toho se bude odvíjet výběr destinace, způsob dopravy, typ ubytování i nezbytná výbava, kterou sebou musíte mít.

Ať už se chystáte vyrazit na handbiku, jet autem, či letět letadlem, vždy je nutné mít sebou dobře vybavenou lékárníčku. To, že si zabalíte vaše obvyklé medikamenty a další zdravotnický materiál asi není třeba zmiňovat, ale cestovatelskou krabičku první pomoci je dobré doplnit ještě i o prostředky na různé náhlé neduhy (průjem, zvracení, horečka, alergická reakce atd.), které vám mohou zkomplikovat život a pokazit jinak krásný zážitek. Opomenout byste neměli ani vybavení pro hojení ran, jelikož dekubit jistě není tou nejlepší vzpomínkou na dovolenou. Nechci to nijak zveličovat, protože ve většině civilizovaných zemí není problém si v lékárně či prodejně zdravotnických potřeb leccos pořídit, ale jistota je jistota. A navíc tak ještě ušetříte za nepředvídané výdaje.

Ale teď už začneme plánovat samotnou cestu. Základní otázkou je, jak se „tam“ dostaneme. Co se týká dopravních prostředků, nejjednodušší je to asi s autem. Nemusíte si dělat starosti s tím, zda překročíte váhový limit zavazadla (vždycky je lepší více než méně) a přestávky si také můžete dělat dle potřeby.

V případě cestování vlakem je důležité se předem informovat, jak jsou dopravci zařízeni na cestování lidí na vozíku. Většina již tuto službu poskytuje, ale bude to pravděpodobně znamenat rezervaci delší dobu dopředu, a při kombinaci různých spojů i různou úroveň - od skvěle vybaveného lůžkového vozu,

např. v Německu, po poštovní vagon, kterým třeba České dráhy supluje nedostatek vhodných míst pro lidi s handicapem. Doprava vlakem není vůbec špatná, ale pro cestování do vzdálenějších destinací bych volil spíše letadlo.

Pokud se rozhodnete cestovat letadlem, je opět vhodné to dopředu konzultovat s leteckou společností. Tu bude zajímat především to, zda cestujete s elektrickým či mechanickým vozíkem, popřípadě s jakými dalšími kompenzačními pomůckami (např. handbike). Váš vozík cestuje většinou v zavazadlovém prostoru, ale můžete se na něm dopravit až ke dveřím letadla. Elektrické vozíky na letišťích raději odstavuji u nadměrných zavazadel a k letadlu vám pak pomohou na letištním transportním vozíku. U vstupu do letadla přesednete na tzv. uličkový vozík, který je rozměry přizpůsobený akorát pro úzké uličky letadla a na kterém vás dopraví až k vašemu sedadlu. Tento vozík by měl být k dispozici na palubě letadla po celou dobu letu, kdybyste potřebovali např. na toaletu, což je ovšem celkem slušný akrobatický výkon (i s asistencí). Nicméně personál letadla je většinou proškolený a ví, jak vytvořit intimní prostor tak, abyste se mohli vycívkovat i na sedadle. Zcela nenápadné to asi nikdy nebude, ale věřte, že spolucestující tomu většinou nevěnují větší pozornost. Lidé s handicapem mívají standardní sedadla umístěná tak, aby nebyla moc frekventovaná. Na delší cestu je vhodné vzít si podložku z vozíku, nebo třeba alespoň nafukovací kruh. Sedačky totiž nebyvají moc pohodlné a příliš neumožňují změnu polohy tak, abyste měli alespoň základní komfort. Letiště, ve spolupráci s leteckými společnostmi, v naprosté většině zajišťují speciální servis pro lidi s handicapem, díky kterému je o vás, pokud tedy chcete, během cestování velmi dobře postaráno. A to od příchodu na letiště, kdy si mů-

žete zavolat asistenci až k autu, až po usazení na místo v letadle.

Tak, sbaleno už máme, víme, jak pojedeme, zbývá tedy už jen vybrat kam. Záměrně to přiši až nakonec, i když vím, že právě tímhle většina lidí začíná. Já však zvolil pořadí podle četnosti otázek či obav, které jsem načerpal při zmíněných rozhovorech. Ještě tedy pár tipů k výběru místa. O bezbariérovosti mají různí lidé různé představy. Kontaktujte proto dané místo (hotel, penzion atd.) s žádostí o fotky pokoje a koupelny. Některé hotely mají k dispozici i koupací vozíky, nebo mohou zajistit jejich vypůjčení na dobu vašeho pobytu. Ptejte se také, jak jsou přístupné i další hotelové prostory, zda se dostanete např. i do bazénu. Podívejte se také na okolí hotelu a zjistěte si, jak je to s bezbariérovostí místní dopravy. S tím vším obvykle umí být nápomocen i hotelový personál.

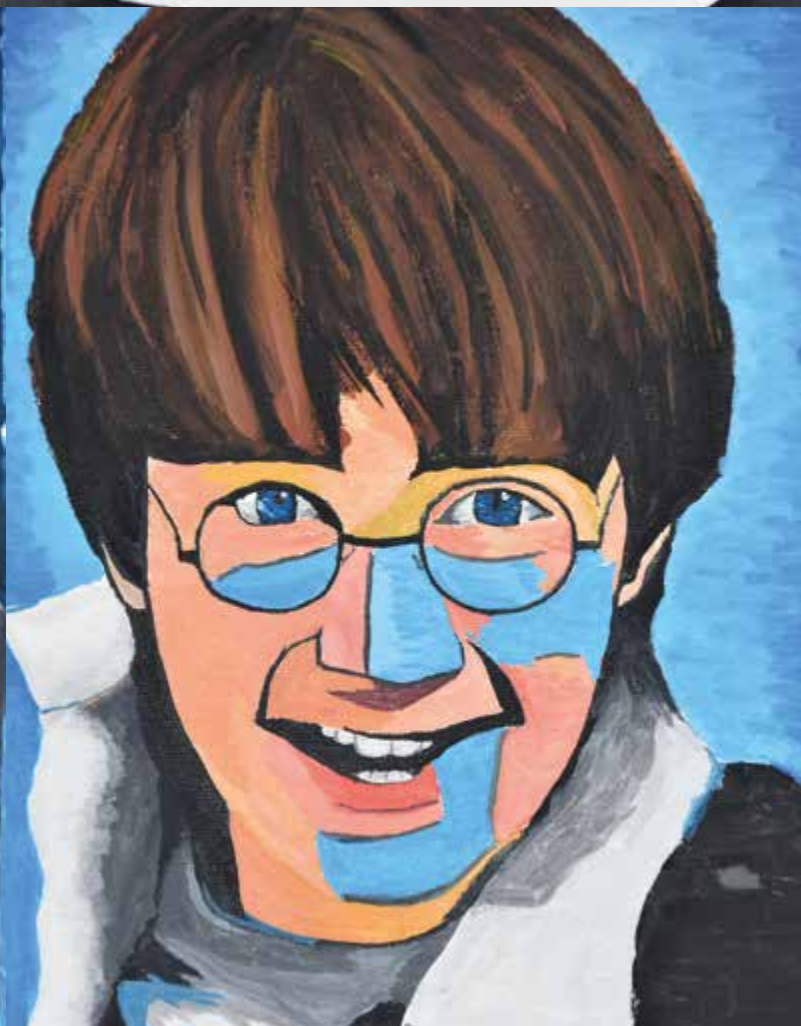
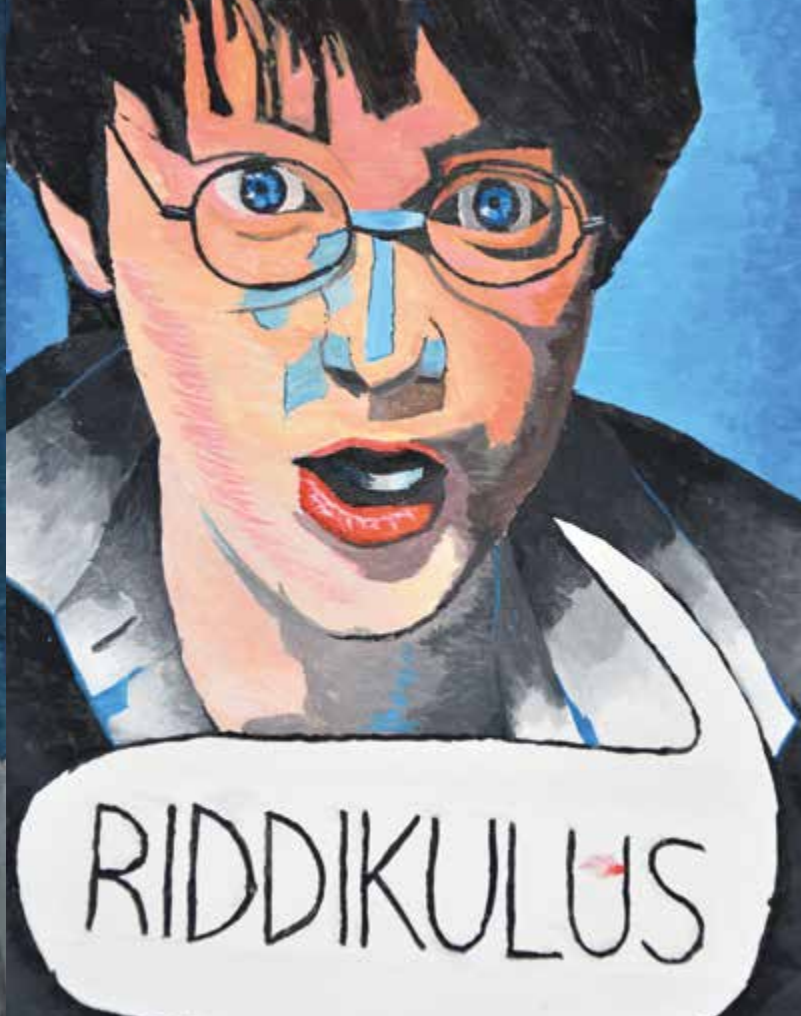
Závěrem se vracím k názvu tohoto článku. Cestování se rozhodně nebojte. Většinu potřebných věcí si můžete vzít sebou, doprava není tak bariérová, jak si myslíte, stejně tak samotné destinace už jsou v dnešní době na vozíčkáře docela dobře připravené.

Prostě dovolená je fajn, tak vyrazte. A pokud ještě pořád váháte, nebo chcete načerpat další informace a tipy, podívejte se na komunitní portál vozejkov.cz.

Krásné zážitky a šťastný návrat domů. ✓



FOTO: ARCHIV DAVIDA LUKEŠE



MAREK EBEN POD PARAPLETEM

TEXT: VÁCLAV UHER

V pondělí 22. května jsme „Pod Parapletem“ přivítali dalšího významného hosta. Tentokrát naše pozvání přijal herec, muzikant a jeden z nejvýznamnějších českých moderátorů, pan Marek Eben. Příležitosti moderovat tento rozhovor jsem si velmi považoval. Ale čekal mě opravdu nelehký úkol. Vést rozhovor s člověkem, který v naší zemi platí za mistra dialogu žádalo pevné nervy a především mohutnou přípravu.

Když Marek Eben získal v roce 1991 nabídku moderovat slavnostní předávání cen TýTý, uvolnil si diář na dva měsíce dopředu a věnoval se přípravě. Uspěl a TýTý poté moderoval dalších deset let. Pořad O poklad Anežky české - deset let, Na Plovárně - doposud devatenáct let, Karlovarský filmový festival - doposud dvacet jedna let...

A tak jsem si řekl, že k našemu setkání přistoupím obdobně. Pozorně jsem si poslechl všechny jeho rozhovory pro Český rozhlas od roku 2005, některé dvakrát i třikrát. Poslouchal jsem je při práci i před spaním. Také jsem si vytáhl všechny rozhovory pro internetová média od doby, kdy je internet internetem. V archivu České televize jsem zhlédl všechny jeho návštěvy pořadu Sama doma. Zvýšil jsem sledovanost pořadů Na Plovárně i četbu knižních edic. Ze všech dostupných materiálů jsem si vypsál stovky poznámek, dat i detailních reálií a rozdělil je do řady samostatných, vzájemně provázaných, okruhů. Do našeho rozhovoru zbývalo několik dní a mně už chybělo pouze jediné. Otázky. Jejich tvorba a formulace má přece řadu kritérií, říkal jsem si. Otázky by měly mít nějaký tok, měly by být neotřelé a zároveň hosta těšit, měly by být nové, a přesto se dotýkat mnohokrát vy-

řčeného, měli by se s nimi ztotožnit diváci atd.

Vzpomněl jsem si, že na rozhovor s panem Svěrákem, který byl u nás „Pod Parapletem“ v lednu, jsem měl připravených devadesát otázek. Použil jsem jich necelých třicet. Ale nelituji toho. Jejich dostatečný počet mi umožňoval pohodlně se přizpůsobovat odpovědím pana Svěráka. Přesto jsem nyní počet připravených dotazů „výrazně“ snížil. Měl jsem jich jen osmdesát.

Ale teď už k samotnému rozhovoru. S panem Ebenem jsme si povídali o dětství, o kapele, o herectví a samozřejmě o moderování. Tatínek Marka Ebena, Petr Eben, byl významným skladatelem duchovní hudby, autorem stovek skladeb. Byl znám i pro své varhanní improvizace a, mimo jiné, byl také držitelem francouzského státního vyznamenání Rytíř umění a písemnictví. Jaký ale byl Petr Eben táta a jaký způsob výchovy uplatňoval? Pan Eben o tatínkovi vyprávěl především jako o „patologicky dobrém člověku“. Vzpomínal na jeho mimořádný talent skladatele a vřelou podporu, které se mu od něj dostávalo. Humorně popisoval také půvabně stísněnou domácnost, ve které jako malý vyrůstal. Tatínek v ní totiž nebyl jediným hudebním skladatelem. Nějaký čas s rodinou žil také strýc Ilja Hurník. Když k tomu připočteme dva klavíry, tři malé chlapce, maminku a babičku, bylo v tří-pokojovém bytě o zábavu postaráno.

Od vyprávění o čase dětství jsme se pozvolna přesunuli k období divadelního herectví. V letech 1983 - 2002 byl Marek Eben stálým členem Studia Ypsilon. Účinkoval v Mozartovi v Praze, Prodané nevěstě, Praze stověžatě a dalších představeních. Jeho hereckými kolegy byli např. Jiří Lábus, Martin Dejdar, Jiří Schmitzer nebo Pavel Nový. Marek Eben zábavným způsobem popisoval, čím se Ypsilonka lišila od jeho předchozích hereckých zkušeností. Diváci si s nadšením poslechl i několik historek týkajících se herecké spolupráce s Jiřím Lábusem.

Stěžejním tématem profesního života Marka Ebena, a tedy i našeho rozhovoru, je však samozřejmě moderování. Mluvili jsme nejen o zmíněné životní příležitosti moderovat slav-

nostní předávání cen TýTý, ale také o pořadu Na Plovárně, Karlovarském filmovém festivalu a taneční show StarDance. Marek Eben popisoval roli moderátora jako formu autorství, kdy člověk na jevišti nebo pódiu vystupuje vždy sám za sebe a jen se svou vlastní autenticitou.

V pořadu Na Plovárně hostil již více než 680 hostů. Mluvili jsme o tom, jaké to bylo připravovat se na rozhovor s Dalajlámou, jak náročné bylo pracovat s časovým tlakem v rozhovoru se Stingem, nebo jak je při rozhovoru důležitá první otázka.

V souvislosti s Karlovarským filmovým festivalem, který moderuje už od roku 1996, jsme si povídali i o tom, čím to je, že si tento festival získal ve světě takové renomé. Pan Eben vydvíhal zejména přístupnost festivalu široké veřejnosti, organizační propracovanost celé události a v neposlední řadě také působivou nabídku zahraničních hostů i filmových snímků. S nadšením jsme si vypočetli řadu humorných posítek a příběhů spojených s návštěvou významných osobností světové kinematografie.

Nebylo možné opomenout také moderování taneční show StarDance, ve které pan Eben, společně s Terezou Kostkovou, rovněž působí již mnoho let. Krásně mluvil o tom, co všechno přispívá ke vzájemné pokoře mezi soutěžícími a o mnohém dalším. Společně jsme také vzpomněli na dosud dva večery StarDance věnované Centru Paraple, při kterých se z tanečních dvojic stali trojice a kdy na parketu roztančili svá kola i vozíkáři. Pan Eben popisoval, čím pro něj byly tyto večery výjimečné.

U vozíkářů jsme poté ještě chvilku zůstali. Marek Eben sám s chůzí problém nemá, ale i tak dobře zná, co život na vozíku obnáší. Ví, že dostat se na něj lze někdy velmi neočekávaně a setsakramensky rychle. Pan Eben tutéž zkušenost získal se svou paní. Mluvili jsme o způsobech vyrovnávání se s nepříznivými změnami v našich životech a pan Eben na své osobní zkušenosti popsal, jak důležitý je smysl pro humor a pozitivní mysl. Zejména u toho, koho takové „neštěstí“ přímo potkalo. Pro blízké i okolní je pak, podle Marka Ebena, mnohem snazší nalézat řešení při překonávání společných starostí. S úsměvem a mnohdy i porozuměním jsme vyslechli řadu veselých příhod ze života s vozíkem.

Závěr rozhovoru byl věnován besedě s diváky, kteří na pana Ebena směřovali ještě mnoho dalších otázek. Nakonec jsme rozhovor, původně plánovaný na 1,5 hodiny, protáhli na hodiny dvě. Byl to další nezapomenutelný večer a já jsem velmi poctěn, že jsem mohl být jeho součástí. ✓



FOTO: TOMÁŠ LISÝ

Velké české festivaly, a nejen ty, pokračují i letos v nastaveném trendu a umožňují lidem na vozíku účastnit se jejich nabitých programů. Zde je pár tipů na akce, na kterých si můžete užít skvělou letní atmosféru.

☉ Colours of Ostrava

Hudebního festival Colours of Ostrava proběhne v Dolních Vítkovicích ve dnech 19. – 22. 7. V rámci projektu Národní rady osob se zdravotním postižením Colours bez bariér, mohou držitelé průkazů ZTP a ZTP/P čerpat mnoho výhod. Těmi jsou např. zvýhodněná cena vstupenky, u ZTP/P doprovod zdarma, zprostředkování bezbariérového ubytování nebo možnost objednat si zdarma asistenta, který poskytne servis při pohybu po areálu. Dalším bonusem tohoto festivalu je přeprava osob po Ostravě bezbariérovými taxi vozy tzv. BB TAXI. Návštěvníci se zdravotním znevýhodněním s průkazem ZTP a ZTP/P si navíc mohou zarezervovat parkovací místo před areálem i ve stano-vém městěčku.

Hlavními hvězdami akce budou Imagine Dragons, Jamiroquai,

z českých interpretů třeba Aneta Langerová či David Koller.

☉ Sázavafest

Multižánrový hudební festival se bude ve Světlé nad Sázavou konat ve dnech 3. – 5. 8.

Na několika scénách se můžete těšit např. na kapelu Čechomor, Aimo Music, Wahnout, Jelen, dále na Lenny, Majka Spířita, Ruslanu, Mira Žbirku a mnoho dalších. Celý areál festivalu je bezbariérový, vyhrazeno je několik speciálních toalet. Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P mají vstup na festival zdarma. V prvním případě jejich doprovod vstupenku hradí, v druhém případě má vstup rovněž zdarma.

☉ Rock for Churchill

Tato akce se koná o posledním prázdninovým víkend (25.–26. 8.). Festival se nese v undergroundovějším duchu.

Letos vystoupí Irie Révoltés, syn legendárního Boba Marleyho, jamajský hip-hopový zpěvák Ky-Mani Marley a další. Z českých zástupců se můžeme těšit například na Tata Bojs nebo Vypsanou fiXu.

☉ České Hradky

Také tradiční putovní festival České hradky nabízí výhody pro držitele průkazu ZTP/P. Ti tak neplatí vstupné, jejich asistent zvýhodněné - v pátek 210 Kč, v sobotu 280 Kč, v případě permanentky 430 Kč. Tyto vstupenky se dají zakoupit pouze na místě, kde je nutné se průkazem ZTP/P prokázat. Držitelé průkazu ZTP platí vstupné v plné výši. V areálu festivalu i VIP kempu je k dispozici bezbariérová toaleta.

Tento festival putuje každý rok po osmi českých a moravských hradech a představuje stálce na československé rockové a popové scéně. Letos třeba Olympic, MIG 21 nebo Richarda Müllera.

☉ HandyCup Kramolín

Závod pro čtyřkolky a motorky ze seriálu HandyCup se bude konat v Kramolíně u Nepomuku 9. 9. Zúčastnit se mohou začátečníci i pokročilí, děti, vozíčkáři a vůbec všichni, kdo mají chuť se zdokonalovat v jízdě na tomto stroji. Také se samozřejmě můžete přijít jen dívat a fandit. Vstupné je zdarma, startovné na celý víkend za 200 Kč.

Více informací naleznete na webu <http://www.ctyrkolkky.com/clanky/handycup-kramolin-1283/> nebo na facebookových stránkách HandyCupu.

☉ ... a ještě něco navíc. Průvodce leteckou dopravou pro OZP

Věc, která se může hodit každému, kdo se rozhodl využít pro přepravu letadlo. Ministerstvo dopravy vydalo aktualizovaného průvodce leteckou dopravou pro osoby se zdravotním postižením. Průvodce naleznete na webových stránkách ministerstva - <https://www.mdcz.cz/Dokumenty/Letecka-doprava/Cestovani-osob-se-zdravotnim-postizenim>, je zde i ke stažení ve formátu pdf. Text průvodce vychází z Dokumentu Evropské konference pro civilní letectví a plně uplatňuje současnou legislativu EU. Věříme, že průvodce pro vás bude užitečným pomocníkem na vašich, nejen letních, cestách.

KALENDÁŘ AKCÍ

Také ve 3. čtvrtletí roku jsme pro vás připravili mnoho aktivit a zajímavých akcí. Chcete vědět více? Sledujte naše webové a facebookové stránky.

☉ Pod Parapletem

Sejdeme se na zahradě (letní kino, grilování, hudba)
Termín: 7. 8. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

☉ Pod Parapletem

Sejdeme se na zahradě (letní kino, grilování, hudba)
Termín: 21. 8. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

☉ Tematický program Cyklistika

Termín: 21. – 26. 8. 2017
Místo: Nové Zámky
Kontakt: slauf@paraple.cz, 274 001 317

☉ SCI Day

Termín: 5. 9. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

☉ Tematický program Čtyřkolky

Termín: 9. – 17. 9. 2017
Místo: Horní Bradlo
Kontakt: turzik@paraple.cz, 274 001 317

☉ Máma, táta na vozíku

Termín: 15. – 17. 9. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: starostova@paraple.cz, 274 001 318

☉ Zahradní slavnost

Termín: 18. 9. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

☉ Pod Parapletem – Host

Alena Jančíková, ředitelka CZEPA
Jiří Kříž, primář Spinální jednotky FN Motol
Termín: 25. 9. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

☉ Pod Parapletem

Program pro děti
Termín: 2. 10. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478



CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE
PARAPLEGIKŮ

TEXT: **HANA SIXTOVÁ**

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

ČINNOST EXPERTNÍ SKUPINY

Zejména sociální a zdravotně-sociální pracovníci jsou členy Expertní skupiny v sociální oblasti pro osoby s poškozením míchy, jejíž vznik v roce 2014 iniciovala CZEPA. Sociální pracovníci spinálních jednotek nemocnic, spinálních rehabilitačních jednotek rehabilitačních ústavů a nestátních organizací, které poskytují pomoc a služby klientům s poškozením míchy, se pravidelně scházejí k výměně odborných zkušeností. Také letos se v březnu v Brně téměř dvacet pracovníků z třinácti pracovišť setkalo k odborné diskuzi. Skupina má za sebou úspěšné prosazení změny zákona o sociálních službách (provedení sociálního šetření při žádosti o příspěvek na péči v době hospitalizace žadatele, platné od srpna 2016). Aktuálním tématem k diskuzi, která jistě bude pokračovat i během říjnového setkání v Liberci, je problematika zajištění sociálních a zdravotních služeb v přirozeném prostředí klienta.

PŘIPOMÍNKOVÁNÍ LEGISLATIVY

Při příležitosti setkání zástupců Ministerstva zdravotnictví České republiky s patientskými organizacemi během jara letošního roku zástupkyně asociace CZEPA aktivně podporovaly znovuzavedení úhrady léku Betmiga. Děkujeme všem klientům, kteří dali k dispozici své osobní zkušenosti a reference s uvedeným lékem na hyperaktivní močový měchýř. Ačkoliv MZ ČR v odvolacím řízení rozhodlo, že tento lék nebude hrazen z veřejného zdravotního pojištění, CZEPA nadále spolupracuje s Českou urologickou společností ve věci znovuzavedení úhrady tohoto léku. Mezi dlouhodobá legislativní témata z oblasti zdravotnictví také stále patří úsilí o zvýšení limitu cévek pro čistou intermitentní katetrizaci.

ASISTIVNÍ TECHNOLOGIE POMÁHAJÍ

Česká asociace paraplegiků – CZEPA s podporou Nadace Vodafone vybavila spinální a spinálně rehabilitační jednotky po celé České republice inteligentními kompenzačními pomůckami MouthMouse® Intelligent. Technologie umožňuje pacientům s postižením horních končetin ovládat náhradním způsobem počítač, tablet nebo telefon a některé vybavení pokojů (lampička, televize, zvonek na sestru, apod.). Nabízí volbu způsobu ovládání dotykem, jazykem, rty, pohybem hlavou, mimikou či hlasem. Noví vozičkáři tak mohou od začátku být do jisté míry soběstační a mohou během dlouhé hospitalizace komunikovat s rodinou a přáteli, plnit studijní povinnosti nebo udržovat pracovní kontakty. Díky tomu se lépe adaptují na novou životní situaci.

Nadace Vodafone poskytla České asociaci paraplegiků druhý grant na navazující projekt půjčovny těchto technologií. Od července 2017 budou mít vozičkáři s diagnózou tetraplegie a pentaplegie možnost půjčit si MouthMouse® Intelligent domů a půl roku jej využívat ve svém vlastním prostředí. CZEPA



FOTO: ARCHIV CZEPA

nabídne klientům také poradenství při zajištění finančních prostředků na pořízení vlastní technologie, aby ji mohli ke kompenzaci těžkého handicapu využívat trvale.

Přímo na spinální jednotce si MouthMouse® Intelligent vyzkoušel Patrik Šimánek (25 let), který se podělil o svůj příběh a vysvětlil, jaký význam pro něj technologie má:

„V patnácti letech jsem nastoupil na střední školu a s novou třídou jsem odjel na seznamovací kurz. Tam jsem skočil šipku do rybníka a poranil si míchu v oblasti krční páteře. Od té doby mohu pohybovat jen hlavou. Po letech strávených v nemocnici a po rehabilitacích jsem se vrátil do školy. Odmaturoval jsem a začal studovat Mezinárodní vztahy na Metropolitní univerzitě. Loni jsem obhájil bakalářskou práci. Celou jsem ji napsal pomocí ústní tyčky, vyfukal jsem jí pusou písmeno po písmenu. Když máte tohle za sebou, zdá se vám MouthMouse® Intelligent, kterou jsem si vyzkoušel na Spinální jednotce v Motole, jako zázrak. Měl jsem různé asistivní pomůcky, ale tohle člověku opravdu může změnit život. Nemohu si sám pustit televizi, zavolat kamarádům, rozsvítit lampičku. To všechno s MouthMouse® Intelligent dokážu. Pro člověka jako jsem já, znamená taková samostatnost kus svobody. Věřím, že v budoucnu zvládnou pracovat, chtěl bych jet na stáž do zahraničí a pak bych rád našel práci v oblasti mezinárodních vztahů. Samozřejmě budu vždy závislý na osobní asistenci, ale samotnou práci mi může umožnit právě taková technologie. Je super, že jsou teď inteligentní kompenzační pomůcky na spinálních. Čím dříve po úrazu člověk zjistí, že takové možnosti existují, tím lépe vše zvládne.“

EDUKACE STUDENTŮ - DEN NA VOZÍKU

Prostřednictvím specialistiky na spinální problematiku Zdeňky Faltýnkové se CZEPA dlouhodobě podílí na edukaci studentů. V sobotu 8. dubna se v sídle CZEPA konal ve spolupráci s Asociací studentů fyzioterapie 2. ročník akce s názvem Den na vozíku, během kterého byl průvodcem účastníků také tetraplegik Jiří Kadeřávek se synem Jakubem. Studenti fyzioterapie získali potřebné informace o různých typech vozíků a správného sedu na vozíku, naučili se dovednostem v roli osobních asistentů a vyzkoušeli si pohyb na vozíku během cestování všemi prostředky městské hromadné dopravy.

HVĚZDNÝ BAZAR - PRACOVNÍ MÍSTA PRO MIMOPRAŽSKÉ KLIENTY

Hvězdný bazar je charitativní secondhand s kamennou prodejnou v Jungmannově ulici v centru Prahy, který provozuje Česká asociace paraplegiků - CZEPA jako tréninkové pracoviště pro vozíčkáře po poranění míchy. Pro mimopražské vozíčkáře (osoby, které nemají hlášený trvalý pobyt v Praze) nabízíme pracovní místo s možností zajištění bydlení v Praze. Náplní práce je přímý prodej, komunikace se zákazníky a dodavateli, správa sociálních sítí a webu, pořádání akcí, správa účetních dokladů, tvorba merchandisingu. CZEPA nabízí zaměstnání na poloviční úvazek na dobu jednoho roku, bezbariérové pracoviště, odborná školení, možnost návazného zaměstnání.

V případě zájmu kontaktujte Alenu Jancíkovou na adrese jancikova@czepa.cz. Více informací na www.hvezdnybazar.cz.

Bývalá zaměstnankyně Hvězdného bazaru J.P. k pracovní zkušenosti uvedla: „V bazaru jsem měla skvělou příležitost připravit se na pracovní zápal, vyzkoušet si na co mám, jaký pracovní úvazek moje tělo vydrží. Myslím, že mi to pomohlo hlavně získat sebedůvěru a jistotu. CZEPA mi při shánění práce pomohla, zkontaktovali mě s jednou velkou firmou.“

ESCIF - SETKÁNÍ EVROPSKÝCH SPINÁLNÍCH ORGANIZACÍ

Tradiční setkání federace evropských organizací osob se spinálním poškozením se uskutečnilo v květnu ve Slovinsku. Asociaci CZEPA zastupovala její ředitelka Alena Jancíková. Během letošního kongresu byly sdíleny zkušenosti z jednotlivých členských organizací se systémem péče a sociálního zajištění osob s míšním poškozením. Konference ESCIF současně umožňuje neformální výměnu zkušeností. CZEPA při této příležitosti mapovala evropské modely podpory peer programů (podpora nových klientů a jejich rodin zkušenými vozíčkáři s míšním poškozením) či systémovou podporu pracujících osob se zdravotním postižením v různých státech.

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



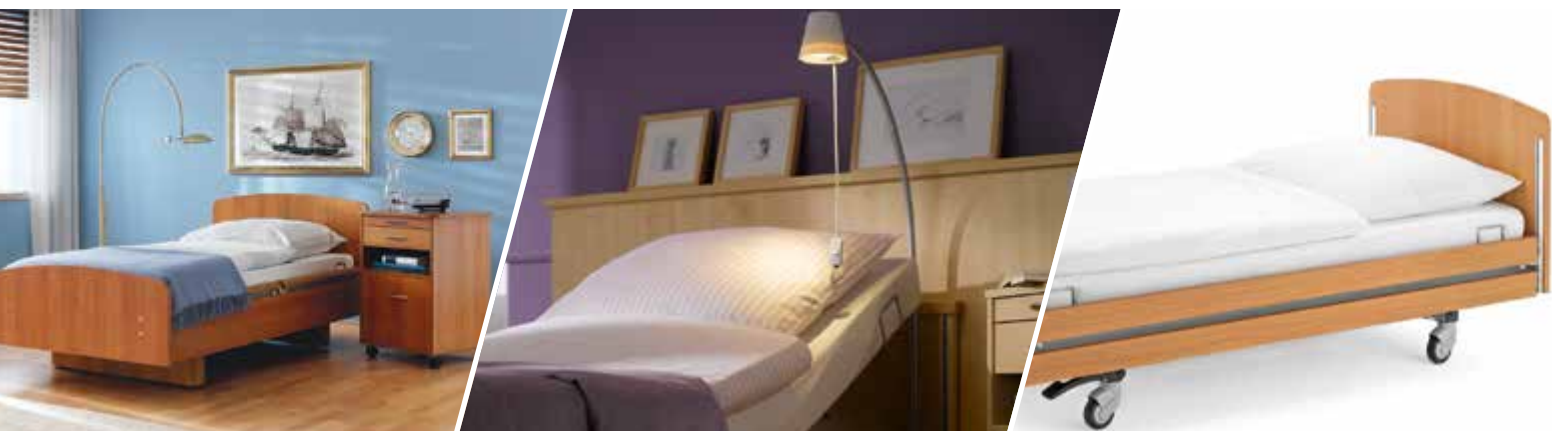
FOTO: ARCHIV ASOCIACE STUDENTŮ FYZIOTERAPIE ČR



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.



Movita

Moderní pečovatelské lůžko

Pečovatelské lůžko Movita je určené pro moderní péči především v domovech pro seniory a v domovech se zvláštním režimem. Vysokou funkčnost přirozeně kombinuje s decentním designem, takže lůžka skvěle zapadnou do interiérů pečovatelských zařízení.

- Bezpečné a nastavitelné postranice
- Elektrické ovládání výšky
- Noční podsvětlení lůžka
- Možnost zápůjčky lůžka na libovolnou dobu i na doma



www.linnet.cz | www.pujcovnalinet.cz

CARBOMAX

carbo **MAX**

AN INFINITE EMOTION...

CARBOmax byl zrozen při výzkumu těch nejmodernějších materiálů a je výsledkem všech současných PROGEO studií a vizí. Nejnovější technologie jsou znát v každém detailu tohoto unikátního celocarbonového rámu. Špičkový nadčasový design, nízká hmotnost a maximální tuhost se zde snoubí s funkční jednoduchostí a absolutním přizpůsobením uživateli.



BAREVNÝ SET
(zadní kola a vidlice)

-  černá
-  červená metalíza
-  perleťově bílá

BARVA RÁMU

-  matná carbon
-  matná carbon s bílou
-  matný carbon s červenou



Pro podrobnosti, individuální zaměření a osobní personalizaci nás neváhejte kontaktovat.
DMA Praha s.r.o. | 606 658 537 | info@dmapraha.cz

