

Paraple



TÉMA: PRÁCI SE NAUČÍŠ JEN PRACÍ

NÁŠ KAMARÁD JAN KAŠPAR / CO JE NEJSLADŠÍ NA SVĚTĚ? SPÁNEK



- Katetr vhodný pro děti, ženy a muže určený k intermitentní močové katetrizaci
- Ihned k použití díky potažení hydrofilním gelem
- Snadné zavádění díky novému bezdotykovému systému
- Nezalamuje se, je snadno složitelný
- Diskrétní pouzdro součástí každého balení

Actreen® Hi-Lite

Užijte si léto a cestování
s novou generací močových katetrů

B. Braun Medical s.r.o. | Divize OPM | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 111 | info@bbraun.cz | www.bbraun.cz



PARAPLE CENTRUM

HLEDÁME OSOBNÍHO ASISTENTA

smysluplná práce na plný úvazek
přátelská atmosféra, neformální prostředí
zájem neziskové organizace s dobrým jménem
systém zaměstnaneckých benefitů

kontakt: prace@paraple.cz www.paraple.cz



**KAVÁRNA
pod
Parapletem**

DLOUHODOBÁ BRIGÁDA V KAVÁRNĚ CENTRA PARAPLE

- SPOLEHLIVOST A ÚSMĚV NA TVÁŘI PODMÍNKOU
- ODPOLEDNE (12:00 – 21:00) A VÍKENDY
- VHODNÉ PRO STUDENTY VŠ
- ODMĚNA 100 Kč/HOD.

kontakt: prace@paraple.cz www.paraple.cz

Paraple

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o. p. s.
Ovčáská 471/1 b, Praha 10
tel.: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz
www.paraple.cz
Registrace ISSN 2570-8198.
Redakce si vyhrazuje právo
texty krátit a upravovat.
Uveřejňované texty nemusejí
vyjadřovat názory a postoje
redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla:

18. 5. 2018.

Další číslo vychází:

v říjnu 2018,
uzávěrka 17. 8. 2018.

Náklad:

1500 ks.

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10.

Vydání připravili:

Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel,
Alexandra Šilhánová –
šéfredaktorka,
Hana Maťoušů –
produkce, inzerce,
Monika Bartoníčková,
Anežka Beranová
Lucie Brandtlová,
Honza Dolínek,
Veronika Formánková,
Zuzana Gregorová,
Petra Hladíková,
Lenka Honzátková,
Alena Kábrtová,
Iva Leszkowová,
Hana Melicharová,
Andrea Preclíková,
Alena Sochůrková,
Jolana Šohájková,
Václav Uher,
Tereza Vybíralová

Další příspěvky:

Jaroslav Čuban,
Gabriel Izsák, Alena Jančíková,
Aneta Sadílková, Hana Sixtová,
Šárka Taxová, Tomáš Zahrádka

Grafická úprava:

Vít Franta

Ilustrace na obálce:

Tomáš Zahrádka,
Dan Verner

Na vlastní oči

Ne, nebojte se, nebudu se pokoušet o investigativní zpracování nějakého závažného společenského tématu. Jen jsem si s nastupujícím létem vzpomněla na jeden předloňský prázdninový zážitek.

Po asi dvaceti letech jsem byla na výletě v Českém Krumlově. Město bylo tak krásné, jak jsem si ho pamatovala. Nebo možná ještě krásnější, protože mám dojem, že některé kvality člověk ocení až v určitém věku.

Co ale bylo úplně jiné než tehdy, byl počet lidí v historickém centru a to, co dělali. Naprostá většina z nich totiž celý ten unikátní skvost, který není zařazen na seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO jen tak náhodou, zhlédla jen a pouze prostřednictvím tabletu či mobilního telefonu.

Když jsem viděla první takovou skupinku turistů, byla jsem překvapená, když asi devětašedesátou, tak už spíš smutná.

Nepochopila jsem na tom dvě věci. Zaprvé, že to všichni, které jsem ten den viděla, ve zdraví přežili a zadruhé, proč to proboha dělali?

Od té doby vídám něco podobného na různých místech poměrně často.

Proč je ale pro někoho lepší si úplně všechno nahrát a uložit někam na disk, než to prožít vlastními smysly a uložit si to do srdce a paměti? A samozřejmě, třeba i na pár hezkých fotek, díky kterým si pak ty situace a pocity lépe vybaví.

Chtěla bych říct, že nejsem úplně nejstarší, mám chytrý mobil s daty, tablet i notebook a doma kvalitní wi-fi. Ale i přesto je pro mě víc vidět, slyšet a cítit, než si jen prohlížet, co jsem natočila. A mám pocit, že tak je to správně.

Přeju vám, ať máte krásné léto plné intenzivních „live“ zážitků. ✓

Alexandra Šilhánová

šéfredaktorka



Obsah



Téma: Práci se naučíš jen prací



Osobnost: Štěpánka Antošová



Děkujeme: Jak se dělá aukce



Receptář: Zdravě a s chutí



Příloha: Běh pro Paraple 2018



Revue: Andalusií na elektrickém vozíku

- /3/ Editorial: Na vlastní oči
- /6/ Anketa
- /7/ Komentář Davida Lukeše: S láskou k životu
- /8/ Téma: Práci se naučíš jen prací
- /13/ K tématu: Závislost místo odpoutání
- /15/ Osobnost: Paraple forever?
(Štěpánka Antošová)
- /19/ Osobnost: Náš kamarád Jan Kašpar
- /26/ Děkujeme: Spolu s důvěrou –
Nadační fond Avast a Centrum Paraple
- /27/ Příloha: Běh pro Paraple 2018
- /32/ Děkujeme: Jak se dělá aukce
- /34/ Bylinkář: Horka už vás nezastaví
- /39/ Zdraví: Co je nejsladší na světě? Spánek
- /42/ Zdraví: Obnova pohybu lokte
u tetraplegiků?
Ano, díky chirurgické rekonstrukci
- /44/ Návazné služby:
Jak si zajistit pomoc na doma
- /50/ Zveme vás: 3. Mezinárodní den poranění
míchy (SCI Day), Zahradní slavnost 2018
- /51/ Revue: Komiks
- /52/ Revue: Andalusií na elektrickém vozíku
- /54/ CZEPA

Tři otázky, tři respondenti



1. Co pro vás znamená vaše práce a práce obecně?



2. Co byste dělal/a, kdybyste nebyl/a tím, čím jste?



3. Jakou z domácích prací máte nejraději a kterou nejméně rád/a?

MARTINA BŘEŇOVÁ

ŘEDITELKA PRO PROGRAMY
A ROZVOJ, NADAČNÍ FOND AVAST

1. Práce je pro mě v životě jeden z důležitých zdrojů energie, poznání a taky příjmů, které mi dávají existenční svobodu.

Příběh, který můžu vymyslet, riskovat, získat pro něj další lidi, zrealizovat, dotáhnout, něčemu třeba pomoci, posunout, vyprávět a pustit.

Proto je pro mě v práci zásadní svoboda, sebe/rozvoj a možnost ji ovlivňovat. A musí být i zábava.

2. Chtěla jsem být Martou Skarlandtovou, nebo taky lékařkou. Pak jsem na filozofii vystudovala dějiny divadla, pracovala jako novinářka, barmanka, produkční a vychovatelka v děčáku.

Celý život rozvíjím filantropii a pracuji s lidmi. Všechno, co jsem se kdy učila, nějak zužitkovávám a využívám. Všechno zapadá do sebe, do mého příběhu.

Snažím se pracovat na svých schopnostech, sebepoznání, flexibilitě, i nadhledu. A díky tomu dělat to, co zrovna opravdu chci. A to dělám.

3. Opravdu ráda myju nádobí, i když mám myčku. Je to moje meditace a přináší viditelný výsledek. Nebaví mě luxování. Při něm člověk neslyší hudbu. Ani rock. ☺

JAKUB VOŘÍŠEK

MODERÁTOR ČESKÉ TELEVIZE
A ČESKÉHO ROZHLASU

1. Jestli jsem někdy v dětství měl nějakou představu o tom, co chci v dospělosti dělat, bylo to přání žít se tím, co mě baví. A to se mi splnilo. Považuji se za šťastlivce, protože kromě obživy je zaměstnání mým velkým koníčkem.

2. To je jednoduchá otázka - průvodčím na lokálce. Celé dny bych drandil po dráze, žertoval a povídal si s lidmi - o tom odkud, kam a za kým jedou.

3. To je pro mě naopak dost složitá otázka. Upravím si jí a řeknu, kterou mám nejmiň nerad. Vysávání - krásně se u toho zpívá. A nejvíc nerad mám skládání prádla - tak si představuji peklo na zemi. ☹

DAVID HUF

FITNESS TRENÉR
A KOUČ

1. Moje práce pro mě většinou ani prací jako takovou nebyla. Jsem šťastný, že mé profesní obory - fitness a cvičení, jsou zároveň mé vášně a současně i životní styl.

Dost často si vzpomenu, že mi někteří mí klienti nebo kamarádi často říkali, že mi závidí, že můj koníček je zároveň i mou profesí.

Mé profese mi umožňuje poznat své silné i slabé stránky a dávají příležitost neustále na sobě pracovat a rozvíjet se.

2. Původně jsem toužil být veterinářem, později jsem se začal připravovat na dráhu učitele tělocviku a biologie.

Musel jsem si ale počkat dva roky, než jsem uspěl u tehdejších talentových zkoušek, paradoxně ty z gymnastiky jsem opakoval dvakrát. Tzn., že na VŠ jsem se dostal až na třetí pokus.

A než jsem se tam dostal, tak jsem pracoval jako poštovní doručovatel tehdejší služby Telegram, což pro mne, jako 18letého kluka, mělo obrovský benefit - naučil jsem se skvěle řídit auto v městském provozu a za státní peníze.

3. Nic mi v zásadě nevadí. Kromě spánku mám nejraději práci na zahradě všeho druhu a luxování. Zkrátka ideální manžel... ☺



S láskou k životu

TEXT: DAVID LUKEŠ

Tentokrát jsem „Komentář“ pojal trochu netradičně, ale o to víc ze života. Drsně, tajemně i vesele. Dramatický den s mohutným lijákem, detektivní zápleтка v garážích a příběh Fusáčka. To vše přináší život konzumovaný plnými doušky, s láskou, pokorou a pocitem vděku vůči lidem, kteří jsou kolem mě.

PŘÍBĚH PRVNÍ - DRAMATICKÝ

PÁDY NA BETON JSOU BOLAVÝ, LIJÁK VŠECHNO VYPLAVÍ

Přicházím k výtahu a všímám si posunuté nohy na stupačce. Naučeným pohybem ji vracím do esteticky úhledné pozice a ona se mi odmění tanečkem, který mě i s vozejkem pošle na zem, na chladný beton.

Je super, že mám na ruce chytré hodinky a kousek ode mě leží mobil, ale bohužel, v našich garážích není signál. Tentokrát jsem měl štěstí, už za necelých patnáct minut mě zachránil soused se synem.

Štěstí mám ale celkově. Jsem na krásné planetě, kde nejen, že dnes a denně obdivuji rozmanitost života stvořeného z vody, ale hlavně žiji s lidskými bytostmi, sice možná nedokonalými tvory, ale zato ochotnými pomoci druhému.

Ten den byl vůbec plný zážitků. Nejsilnějším ale rozhodně byla dešťová smršť při koncertu v Zahradě Kinských.

Začalo to nevinně. Pár kapek nenaznačovalo žádný liják, který ale potom přišel takový, že by se za něj nemusela stydět ani obloha nad deštným pralesem.

Lidem to nejdříve přišlo fajn - osvěžující dešťík v parném dni. Shromáždili se pod stromy nebo deštníky, mačkali se k sobě, pokoukali po okolí, usmívali se a vtípkovali.

Hudebníci filmového orchestru, mezi kterými byla i Terežka, byli krytí na pódiu a ani oni se zpočátku necítili ohrožení.

Liják však postupně sílil a přidal se k němu i mohutný víchr, který si začal

nebezpečně pohrávat nejen s pódiem, a také hromy a blesky.

Svůj úkryt tak začali opouštět všichni - posluchači i hudebníci, kteří ještě navíc chránili vlastními těly své nástroje. Každý hledal útočiště a bezpečí.

Pódium nakonec síle přírody neodolalo. Podobně, jako několik stromů v zahradě. Jen zázrakem se nikomu nic nestalo.

Nikdy jsem tak nezmokl. Po tomto vyčerpávajícím zážitku mi byla hrozná zima, chtělo se mi jen zavřít oči a už být doma. Ale hlavně jsem byl rád, že jsme to všichni v pořádku přestáli.



PŘÍBĚH DRUHÝ - DETEKTIVNÍ

VOZEJK PADÁ DO STRANY, GARÁŽÍ NESE SE VOLÁNÍ (O POMOC)

Vykládám se z auta s takovou tou ledabylostí, kterou si dovoluujete, když jste si něčím jisti. A ejhle, ono se to nevyplácí.

Vím to, ale stejně jsem nepoučitelný. Vozek mi spadl na stranu a já na něj nedosáhl. „No nic,“ řekl jsem si, „počkám, až někdo půjde kolem.“

V tom jsem uslyšel z útrob garáže: „Háló, háló, pomoc.“ Volání se opakovalo pořád dokola. Vzpomněl jsem si, jak jsem krátce po svém nastěhování v garáži upadl a ležel tam dvě hodiny, než mě někdo zvedl. Tehdy „háló“ moc nepomáhalo, byť jsem slyšel lidi všude kolem.

Couvnuv jsem tedy autem, vozek si nakonec zvládnul přitáhnout a snažil se

ho dát co nejrychleji dohromady, abych se vrhnul na záchranou misi. Sice to pěkných pár minut trvalo, ale ono: „Háló, háló, pomoc. Je tu někdo? Pomoc,“ mě dost popohánělo.

Jde o unesené dítě, nebo nějakou dívku? Je to mafie? Za mnou projelo auto a volání ztichlo. „A je to v pytli,“ řekl jsem. Co teď s tím? Zavolat rychle policii, kouknout se na kameru, jaké auto odjíždělo, vyhlásit celostátní pátrání, zburcovat Interpol? Měl jsem pocit, že jsem selhal.

Pro jistotu jsem ale ještě stejně prošel garáž a nakoukl do aut. Nikde nic. Jen tak cvičně jsem zavola: „Háló.“ A v tom se z rohu garáží ozvalo: „Háló, háló, tady, 806.“

Sklep 806 byl zabouchnutý a klíče ve dveřích zvenku. Přišel jsem blíž a řekl jsem, že se pokusím pomoci, ale že jsem vozíčkář, co je trochu chabrus i na ruce.

Dveře jsem nakonec otevřel a ženu vysvobodil. Děkovala mi a říkala, že se jí zabouchly a že nešly zevnitř otevřít asi kvůli tomu, že klíče byly v zámku a že by jí někdo z rodiny snad šel brzy hledat. Určitě ano.

Nakonec to zase taková detektivka nebyla, ale říkal jsem si, jak je člověk schopný se vybičovat. Nejdříve sám čeká na pomoc a během okamžiku jí poskytuje.

PŘÍBĚH TŘETÍ - MILÝ

SPACÁKOVÉ ZÁHADY, CO VÁS TLAČÍ POD ZÁDY

Ráno mi Venda přiváží koupací vozejk a kouká, jak se posazují a posunují si ručník. „Jé, ty máš taky svůj mazlíčí ručník?“ Úplně to nechápu. Už jsem sice slyšel třeba o mazlíčí pleně, kterou měl Matýsek a byl fakt problém jí vyprat, protože žádá jiná nebyla taková. Ale Vendovi už je osm.

Opatrně se ho ptám: „Ty máš snad nějaký ručník na spaní?“ „Ne, ale mám Fusáčka.“

Fusáčka jsem neznal. Je to puntíkátá teplá froté ponožka, kterou Vendelínek našel při stanování na Sázavě ve svém spacáku, když ho něco tlačilo do zad.

Odpověděl jsem mu, že k ručníku nemám žádný citový vztah, že si ho jen dávám přes brzdu u vozejk, abych se při přisedání neodřel.

Ale jeho upřímný a milý výraz, když mluvil o Fusáčkovi, si budu pamatovat dlouho. Jako by mluvil o živé bytosti.

Život píše různé příběhy každý den a já děkuji všem, kteří mi pomáhají je prožívat.



Práci se naučíš jen prací



TEXT: DAVID LUKEŠ / SPOLUPRÁCE: GABRIEL IZSÁK, ALENA JANČÍKOVÁ, ŠÁRKA TAXOVÁ



Vstoupit do pracovního procesu je těžké. A ještě těžší je se do něj po prožitém traumatu a následné rehabilitaci vrátit.

Nelze sepsat univerzální návod, jak to udělat, aby vše klapalo a člověk se zase cítil platný, užitečný a ještě vydělával peníze a nestálo ho to více, než mu to přinese.

Přesto je k tomuto tématu co říct...

Podrobné statistiky zaměstnanosti lidí s poškozením míchy neexistují, procenta tak můžeme pouze odhadovat z celkového počtu zdravotně postižených osob, ale bohužel, i tato čísla jsou nepřesná.

Ale na co čísla, nám jde skutečně o práci a o to, jak na ní. A jak praví perské přísloví zmíněné v nadpisu - práci se naučíš jen prací.

Zní to možná tvrdě, ale je to tak. Jak jinak se zbavit obav, než „to“ zkusit. A věřte, že to má samé výhody. Na první místo bych určitě dal fakt, že váš život začne opět získávat jasné obrysy, řád, smysl. Obav, zda to zvládnete, se zbavíte postupně.

Před samotným nástupem do práce je důležité si říci, co od toho očekávám a jaké jsou mé limity. Práce samotná by nám neměla život komplikovat víc, než když do ní nechodíme, ale rozhodně bychom neměli rezignovat na možnost žít lépe, být ekonomicky soběstačnější a neomezit svůj život pouze na základní potřeby. Z dotazníkového šetření mezi nezaměstnanými osobami z členské základny České asociace paraplegiků - CZEPA, který byl mezi respondenty distribuován loni v létě před Mezinárodním dnem poranění míchy, vyšlo najevo, že největší překážkou nástupu do práce jsou zdravotní komplikace, architektonické bariéry, nedostatečné vzdělání a finanční stránka věci, a to nejen ohodnocení práce, ale i s ním související nerentabilita návratu do zaměstnání.

Problém číslo 1 ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE

Jsou komplikace, které skutečně znesnadňují, nebo dokonce znemožňují nástup do práce. A jsou komplikace, které s sebou nese poškození míchy, a které nás limitují, ať se chystáme vyrazit kamkoliv z našeho chráněného prostředí, nejen do práce.

Ale zpět k práci. Jde hlavně o vyprazdňování, zejména inkontinenci. Důležité je mít toaletu nejen bezbariérovou, ale pokud možno i dobře dostupnou, tedy blízko pracovního místa. Nemá smysl se v práci stresovat tím, že mám toaletu třeba v jiném patře. Své požadavky je vhodné zaměstnavateli sdělit, protože ho to nemusí vůbec napadnout.

Sám jsem si touto zkušeností prošel - záchod v jiném patře a navíc spojený s místností pro server, takže jsem musel mít pro vstup kartu. Několikrát mě to odsoudilo k předčasněmu odjezdu z práce.

Problém číslo 2 ARCHITEKTONICKÉ BARIÉRY

Prostor je buď bezbariérový, nebo ne. Nic mezitím není. A nabízet místo pro vozíčkáře, které není v bezbariérovém prostředí je nelogické.

Myslím ale, že tato obava se týká také bariér v okolí zaměstnání, což postihuje zejména lidi, kteří do práce jezdí městskou hromadnou dopravou (ne každá zastávka je bezbariérová), nebo nemají své místo na parkování.

Potom může být cesta do práce skutečným dobrodružstvím.

Také je dobré mít v blízkosti bezbariérovou restauraci. Je totiž moc fajn vyrazit s kolegy na oběd a tím být více součástí kolektivu.

Přijetí do týmu a fungování v něm považuji vůbec za další velký přínos nástupu do práce. Ideální je, pokud se vám navíc povede najít nějakou spřízněnou duši, která vám v nesnázích vytrhne trn z paty.

Problém číslo 3 NEDOSTATEČNÉ VZDĚLÁNÍ

Z pracovních nabídek, které nám do Centra Paraple pro klienty chodí, vidíme, že se nejedná o práce, na které by se nedalo vyškolit, nebo chcete-li rekvalifikovat.

Problémem je však nefungující ergodiagnostika (více v rámečku) pro naši cílovou skupinu. Ergodiagnostická pracoviště za dobu svého fungování prakticky nepomohla do práce jedinému člověku s poškozením míchy.

Až příliš komplikovaný proces ergodiagnostiky je, nejen pro lidi s poškozením míchy, nefunkční a samotné zájemce o zaměstnání spíš odrazuje. Ti pak bývají úřady práce odmítáni jako nezaměstnatelní.

Přitom při vhodné ergonomii pracoviště, upravené pracovní době nebo možnosti práce z domova, lze být zaměstnán i jako hodně handicapovaný.

Ergodiagnostika

Přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze doc. MUDr. Olga Švestková, Ph.D. k ergodiagnostice říká:

„Ergodiagnostika je diagnostika psychosensomotorických funkcí k možnosti zaměstnání. Tato diagnostika se provádí individuálně, interprofesionálním rehabilitačním týmem (lékař, fyzioterapeut, ergoterapeut, psycholog, logoped, zdravotní sestra, speciální pedagog, event. protetik). Tým určuje obecné funkční schopnosti k práci a facilitující prostředky k práci. Po ukončení ergodiagnostiky se tvoří závěrečná zpráva na základě rehabilitační konference všech členů týmu.

Závěrečná zpráva z ergodiagnostiky se poskytuje např. i úřadu práce, kde se, v návaznosti na její závěry, poskytuje pracovní rehabilitace.“

Zdroj: <https://www.fnbrno.cz/diagnoza-rika-co-nesmim-ergodiagnostika-co-mohu/t4464>

Problém číslo 4 FINANČNÍ STRÁNKA

Lidé s handicapem jsou na tom podobně, jako ženy. Jsou v práci prostě podhodnocení. A to na ně zaměstnavatelé berou příspěvky. Často musí dokazovat, že na práci vůbec mají, což bývá dost dehonestující.

Vůbec s podporou zaměstnávání osob se zdravotním postižením (OZP) na tom v České republice nejsme moc dobře. Povinná procenta zaměstnávání OZP, ke kterým jsme se prostřednictvím naší politické elity zavázali, plní ze státních institucí pouze Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Mnozí lidé s poškozením míchy, kteří potřebují k běžnému fungování osobního asistenta nepracují, protože by vydělávali pouze na úhradu osobní asistence s tím spojenou. Další skupina lidí uvádí, že je ekonomicky zajištěna. Je otázkou, co tím vlastně myslí. Zda je to dostatkem zdrojů, a tak svůj život raději vyplňují jinou bohužel činností, nebo je sociální systém nemotivuje situaci změnit.

K nastavení sociálního systému v České republice se vyjádřila Alena Jančíková, ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA:

„Dle mého názoru by ze strany státu měly být nastaveny motivující benefity pro zaměstnané OZP. Tzn., čím víc vyděláš a odvádíš daní do státního rozpočtu, tím vyšší by měla být podpora od státu. Vzorovým příkladem by nám mohlo být Švýcarsko. V ČR chybí např. možnost přepočtu invalidních důchodů dle odpracovaných let za dobu práce OZP zaměstnanců.

Nešťastné řešení vidím i v přiznání příspěvku na automobil pouze dle příjmů jedince a vyživovaných osob v domácnosti. Pokud je vozíčkář aktivní, schopný a vydělá dost peněz, jeho příspěvek na auto se poníží dle tabulek a stát tudíž podporuje ty, kteří nepracují a jsou pasivními příjemci sociálních dávek. V jiných státech podpora pracujícím OZP přichází také ve vyšší a častější úhradě kompenzačních pomůcek, v našem případě vozíků.“

Již nějakou dobu vnímáme ze strany zaměstnavatelů stále větší poptávku po zaměstnancích s handicapem, proto jsme se rozhodli na tuto situaci reagovat a navázat spolupráci se společností GoodCall. Společně se chceme pokusit o propojení zaměstnavatelů a zájemců o práci s poškozením míchy.

První zkušenosti popisuje Šárka Taxová z GoodCallu.

GOODCALL, PARAPLE, ADORE, JARDA

Celá myšlenka projektu spolupráce s organizací Paraple započala při setkání s mými kolegy v GoodCall.

My sami bychom mezi sebe chtěli přivítat kolegu, který má schopnosti, dovednosti, motivaci a nadšení pro naši práci a tým, který bude chtít pomoci ostatním a být součástí party, která se neustále vyvíjí a mění ve světě recruitmentu.

Na základě naší společné myšlenky proběhlo první setkání s organizací Centrum Paraple, konkrétně s panem Davidem Lukešem. Slovo dalo slovo a rozvinuly se další myšlenky, které jsme schopni uskutečnit. GoodCall nemusí zůstat jedinou společností, která mezi sebe může přivítat kolegy na vozíku.

Náš pilotní projekt odstartovala spolupráce se společností ADORE, s panem Gabrielem Izsákem, mimo jiné iniciátorem vzniku Nadačního fondu Gabrielis, který podporuje Centrum Paraple.

Tým ADORE by totiž do svého kolektivu velice rád přivítal nového kolegu. Zázemí administrativy i dílny je bezbariérové. A tak jsme jako společnost GoodCall, která pomáhá vyhledávat talenty a pomáhá lidem hledat nové pracovní možnosti, zprostředkovali osobní setkání s panem Jardou.

S Jardou jsme se měli potkat jednoho zimního dne. Na poslední chvíli mi volal, že se moc omlouvá, ale že nakonec ➔



nemůže na náš domluvený osobní pohovor přijet na Václavské náměstí, neb dlažební kostky kloužou.

A tak jsme si dali pracovní rande tam, kde to bylo i pro něj dostupné. Prošli jsme jeho životní události, zkušenosti, minulé profese, aktivity, zájmy a hlavně plány, očekávání a motivaci do budoucna.

Ani chvíli jsem neváhala propojit Jardu s panem Izsákem, a Jarda pak prostory ADORE osobně navštívil. Proběhl první pohovor mezi kandidátem a klientem, a taky zkouška, zátěž, cesta, nervozita z nového prostředí, lidí, zázemí... Ale vůle, motivace a připravenost už byly silnější než cokoli, co by jinak bylo brzdou k uskutečnění dalšího rozhodnutí.

Jarda dostal příležitost pracovat ve společnosti ADORE, a to i v rámci uzpůsobení pracovní doby a náplně práce podle fyzických možností a okolností spojených s budoucí profesí.

Věřím, že tento pilotní projekt bude příkladem všem dalším v budoucnu. Každý rád pracuje a kdo je odhodlaný, má vnitřní vůli a víru, tak překoná sám sebe a o to větší záležitosti je pak schopen tvořit.

GOODCALL

Společnost GoodCall byla založena v roce 2014 Milanem Novákem a Josefem Kadlecem, aby probudila obor recruitmentu a podílela se na moderním vývoji HR trhu.

Snaží se zvednout laťku kvality pro celý sektor a věří, že mění zkostnatělé přístupy v recruitmentu neustálým posunem v oboru vzdělávání, marketingu a analýzy dat. Tím vytváří prostředí pro lepší sdílení talentu lidí se světem.

Jeich obchodní model vychází z dynamických změn na trhu práce způsobených vlivem internetu, sociálních medií a měnících se demografickým rozložením pracovního trhu, zejména vstupem generace Y do klíčových pracovních pozic.

Svůj pohled přidává i Gabriel Izsák z ADORE.

JARDA V ADORE

Díky propojení GoodCallu a Paraplete jsme měli skvělou příležitost přivítat u nás ve firmě pana Jardu. Byl úžasný a k našemu velkému překvapení naprosto samostatný. Strávili jsme příjemný čas neformálním rozhovorem.

Pan Jarda nás seznámil se svým handicapem a přiblížil nám svůj životní styl, včetně různých, zdravému člověku neznámých, omezení.

My jsme ho na oplátku zasvětili do historie naší rodinné firmy, ukázali mu prostředí i nové kolegy a představili mu nabízenou pozici.

Na obou stranách byla velmi pozitivní energie a vůle spojit své síly. To byl také důvod, proč jsme některé z otázek, které běžně bývají jasně definované a sjednané, jako je úvazek, přestávky či pracovní doba, nechali otevřené. Naše konečné rozhodnutí „zkusíme to a uvidíme“, se dá v běžné praxi jen těžko uplatnit, i když by jistě bylo velmi populární.

Pan Jarda nakonec, z důvodu stěhování, na nabízenou pozici nenastoupil. My jsme ale tímto setkáním obohaceni o příležitost seznámit se blíže se světem handicapovaných a o možnost pomoci.

Uvědomili jsme si, jak je důležité umět naslouchat, jaký význam má vžít se do situace druhého člověka a vyjít mu vstříc. Když je vůle, vše jde snáz. ✓

Stále se rozhodujete?
Nebojte se nás zeptat.
Nebo se podívejte na video z Mezinárodního dne poranění míchy 2017. Najdete na něm odpovědi lidí s handicapem, kteří opět pracují, na otázky - Co vás motivovalo začít pracovat? Jak vypadal po úrazu váš návrat do práce? Jak by mohl potenciální zaměstnavatel pomoci lidem po poranění míchy při vytváření vhodných pracovních podmínek? Co vám přinesla možnost opět pracovat?



GOODCALL

ADORE|PEN
REKLAMNÍ PROPISKY

Video můžete zhlédnout na odkazu
<https://youtu.be/al7MKp7DtV4>

Závislost místo odpoutání aneb Na vozík v době dospívání

TEXT: JOLANA ŠOHÁJKOVÁ

Ráda bych volně navázala na předchozí článek. Týkal se všeho kolem práce a práce se zase týká dospělosti.

Co to ale ta dospělost je? Jak jí dosáhneme? A jak se člověk může cítit dospělý, když v mnoha oblastech potřebuje péči druhých, podobně jako dítě?

Znáčná část našich klientů se dostane na vozík právě v období, kdy do dospělosti vstupují, ale přijde nešťastný skok do mělké vody, autonehoda, pád na motorce...

Dospělost je, mimo jiné, obdobím, kdy se odpoutáváme od rodičů.

Jak ale na to, když místo odpoutání přijde závislost?

Dospělost rozhodně není pouze věcí věku. Vychází z osobní zralosti. Člověk si hledá vlastní cestu životem. Sám si ji volí a utváří. Může to být proces dobrodružný, osvobozující ale i těžký a také zneklidňující.

Jak chci žít? Jak zaplatím účty? Jaké chci mít postavení ve společnosti? Jaké

hodnoty uznávám? Koho chci mít po svém boku? Co je pro mě důležité?

Mnoho výzev, mnoho otázek. **A co když k tomu všemu člověk právě na prahu dospělosti, ve chvíli, kdy se má „stavět na vlastní nohy“, usedne na vozík?**

Každý má samozřejmě jiný příběh, ale já ve své pracovní psychologa a psycho-terapeuta Centra Paraple často slyším stesky po tom, že by klient rád randil, žil bez rodičů, sám si vydělával, byl prospěšný společnosti a nemusel kvůli všemu prosit o pomoc.

Jak se ale cítit dospělý, když mi neustále někdo připravuje a nosí oběd? Jak se cítit dospělý, když mi někdo zavádí čípek, maže chleba, holí tvář? A hlavně! Jak se cítit dospělý, pokud ten někdo je můj vlastní rodič, ten od kterého jsem se měl odpoutat?

OPRAVDU TO NEJDE JINAK?

Jednou z určujících věcí je otázka soběstačnosti a možností. Vážně nemůžu

dělat víc? A pokud můžu, mám dostatečnou motivaci „makat“ a učit se nové dovednosti? Budu mít se sebou dost trpělivosti, když samotnému mi daná aktivita bude možná trvat mnohem déle, než kdyby mi s ní někdo pomáhal?

Samotný nácvik každodenních dovedností mají v Centru Paraple v režii ergoterapeuti a instruktoři soběstačnosti. Ráda bych zde napsala, že práci s motivací obstarávají psychologové, ale upřímně, platí to jen do určité míry. Máme tak skvělé instruktory soběstačnosti Jiřího Čelouda a Petra Hubalovského, že jestli někdo pracuje s motivací, jsou to především oni!

V Centru Paraple klienti často přijdou na to, co by chtěli ve svém životě změnit. A ona změna by často vedla k větší samostatnosti, k vyšší míře dospělosti, řekněme. Například by si rádi našli práci nebo začali bydlet sami. Však během pobytu vidí u jiných klientů, že „to“ jde.

Nebo v rámci nácviku soběstačnosti zjistí, že jsou schopni se o sebe více sami postarat při každodenní péči – sami si čistit zuby, holit se, přesouvat z vozíku apod.

Pokud je jejich přání uskutečnitelné a objektivně na danou změnu opravdu mají, v Parapleti je celý tým s radostí podpoří.

Následné zařazení těchto změn do běžného života ovšem není vždy samozřejmostí. Proč? Často se onen zádrhel skrývá ve vztazích v rodině.

ZAVEDENÍ ZMĚNY DO DOMÁCÍHO PROSTŘEDÍ

Věřím tomu, že každý rodič dělá ve všech situacích to nejlepší, co zrovna může. Někdy je to ale právě cosi ve vztahu mezi rodičem a jeho synem/dcerou, co brzdí cestu k vzájemnému odpoutání, klientově dospělosti a pocitu vlastní odpovědnosti.

Rodič už většinou nechce nic měnit. Přestože by klientově soběstačnosti pomohl například koupací vozík, úprava bytu pro větší bezbariérovost či externí asistent, rodič k tomu nechce dát souhlas

(mluvím teď především o situacích, kdy klient žije se svými rodiči, což často bývá právě u mladých lidí).

Někdy má rodič pocit, že to je zbytečné, že to nepomůže. Nevěří, že by se tak „špatná“ situace mohla nějak zlepšit. Pak si říkám, nakolik je sám rodič smířen s tím, co se stalo? Jak moc věří tomu, že i spinálním poraněním proměněný život může být šťastně prožitý?

Občas už rodič jednoduše nemá energii nic dalšího řešit. Chce klid. To, jak věci jsou teď, je přeci nějak zvladatelné. Co na tom, že má pocit, že život za nic nestojí... V takových chvílích nechávám rodiči prostor pro to, co zrovna vnímá jako potřebné – někdy je to pláč, jindy nadávání. Cítím, že se vydal za všech svých sil a jednoduše nemá energii na žádné nové „řešení“. Často je právě emoční exprese – ať už pláč či vztek – pro situaci to nejdůležitější. Se slzami může odplout mnoho napětí.

RODIČE, JSTE DŮLEŽITÍ!

Za všemi těmito případy leží často jedna důležitá věc. Někdy neuvědomovaná a obvykle velmi zanedbaná. Péče o rodiče.

Uznání, že se i rodič může cítit ztracený a nejistý v této nové a nečekané životní přeměně. Ano, milí rodiče, i vy jste důležití! Neuvěřitelně důležití a patří vám obrovský obdiv a pochvala za to všechno, co děláte a jak to zvládáte. I na vašich potřebách, pocitech a přáních záleží!

Paradoxně to, co někdy pomáhá, je nechat věci trochu být. Nechat odpovědnost za život syna/dcery více na něm/ní a žít si trochu více pro sebe. Co vás láká zkusit?

Co byste si chtěli dopřát? Co vás mrzí, že vám v životě chybí?

Často tím, že odlehčíte sami sobě, pomůžete i vašemu synovi/dceři. Zmírní se napětí vyvolané výčitkami, nejistotou, strachem, zklamáním. To všechno jsou naprosto přirozené a pochopitelné pocity, které je možná těžké sdílet s blízkými lidmi, kterých se situace rovněž přímo dotýká.

V Centru Paraple jsme tu proto my psychologové i pro vás. Jako opora, jako odborná pomoc.

Svěřit se někomu zvenčí, ulevit si, sdílet i to, za co se člověk třeba i stydí, nemuset plakat sám či plakat před někým, kdo váš pláč ustojí a přijme, může být neuvěřitelně léčivé. A věřte tomu, že vaše vnitřní pohoda či napětí je cítit. Je cítit i ve vaší rodině, ve vašem vztahu – ať už s partnerem či dětmi.

TAK CO S TÍM?

V psychoterapii se nedávají žádné „odborné rady“. Psychoterapeut je pro klienta průvodcem při vlastním hledání odpovědí, ale i otázek.

Klienti, kteří se mnou hovořili o zmíněných tématech, přišli například na následující důležitá poznání:

- „Chápu nutnost pomoci mého rodiče a vážím si jí, jsem za ni vděčný, ale jsou určité oblasti (trávení volného času, vybírání partnerů, plány do budoucna apod.), které jsou opravdu mé osobní a chci za ně nést plnou odpovědnost sám. Jsem přece dospělý.“

- „Chci se naučit asertivně vymezovat vůči veškerému snižování mé hodnoty, nerespektování mých názorů a rozhodnutí. Jsem přece dospělý.“

- „Chci mít externího asistenta a ulevit tím svým rodičům i našemu vztahu. Jsem přece dospělý.“

- A další...

Závěrečná věta „Jsem přece dospělý,“ je nesmírně důležitá. A už jenom její upřímné vyslovení často vyvolá silné emoce.

Uvědomění a přijetí faktu, že ano, já jsem dospělý a přijímám veškerou svou zodpovědnost s tím spojenou, je v podstatě v celém procesu to nejdůležitější. Ideální je, když stejné uvědomění a upřímné přijetí proběhne i na straně rodiče.

V KONFLIKTU JE POTENCIÁL KE ZMĚNĚ K LEPŠÍMU

Postoj „Tak a dost, chci to jinak!“ přirozeně vyvolává ve vztazích vlny. A někdy i konflikty. To vše ale může vést k vytvoření zdravějšího nastavení celé rodiny, k upřímnějším vztahům a většímu pocitu svobody všech.

K tomu všemu je ale rozhodně potřeba otevřená komunikace, respekt k přáním a potřebám druhého a někdy i pomoc psychologa.

Držím oběma stranám ve všech rodinách palce. 🍀

JSME V TOM VŠICHNI

Co si budeme povídat, odpoutat se od rodičů je téma nás všech, ať už máme či nemáme spinální poranění.

Možná jsme již finančně nezávislí, máme vlastní bydlení, vedle sebe partnera i své děti, ale vztah s rodiči v nás přesto stále může vyvolávat napětí.

Co je to, co nás nutí naštvát se na rodiče, i když o nic nejde? Proč třeba i jedno slovo může vyvolat pocity méněcennosti, nedostatečnosti či potřebu svému rodiči něco dokázat?

Naši rodiče už mohou být dávno seniory, my se ale přesto před nimi můžeme občas cítit jako „malé děti“.

Kdyby se svět řídil logikou a vztahy fungovaly jako rovnice, mohli bychom si říct, že **dítě má mít dost odvahy a sebedůvěry k tomu se osamostatnit a rodič má mít dost důvěry a vnitřní síly dítě pustit.**

Tečka. Nic víc. Zadání je jasné. My ale nejsme roboti. Jsme živé bytosti s bohatým vnitřním světem.

Přirozeně děláme různé chyby, zraňujeme sebe i druhé, nechápeme se,

ale také máme schopnost se vzájemně milovat, obdivovat a odpouštět si.

Život není matematika ani logika, je to spíš filmový příběh. Někdy drama, jindy romantická komedie. Místy máme ve vlastním životě hlavní roli, jindy si přijdeme sotva jako člen komparsu. Přecházíme z žánru do žánru, z role do role.

Dívat se na film, kde je vše ideální by asi nikoho nebavilo. Natož žít takový život. Právě to napětí a vyjasňování je to, co nás dělá živými. Tak zkusme i přes všechny těžkosti hledat způsoby, jak ten život žít naplno.



Paraple forever?

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ
FOTO: TOMÁŠ LISÝ A ARCHIV ŠTĚPÁNKY ANTOŠOVÉ

Je to skoro jako manželství. Štěpánka Antošová je totiž v Parapleti už 22 let. Takže v dobrém i ve zlém, ve zdraví i v nemoci... Sama připouští, že ona a Paraple spolu mohou zůstat celý život. Motivaci na to, aby tenhle vztah vydržel, pořád má.

Jaká je tvá první vzpomínka na Paraple?

Poprvé jsem se tady objevila někdy na jaře v roce 1996. Paraple sídlilo v budově bývalých jeslí a pracovalo tu do 10 zaměstnanců, pokud si dobře pamatuji. Fungovala tu jen ambulance, na pobyty se jezdilo párkrát do roka mimo Prahu.

Moje přijetí zde bylo velmi milé a osobní.

Takže první kontakt jsi měla jako klientka?

Je to tak. A tak trochu z donucení – na nátlak rodičů, hlavně mamky. V té době mi bylo 21 a už to byly 3 roky od doby, kdy jsem ochrnula. Ale ani po těch letech jsem nebyla v dobrém stavu. Nechtěla jsem nikam chodit, byla jsem nesoběstačná a nešťastná.

Ochrnula jsi v 18 letech. Měla už jsi v té době dodělanou školu?

Naštěstí ano, protože s tou depresí, co mě pak pohltila vůbec nevím, jak by to bylo. Dokonce jsem i stihla nastoupit do práce do banky. Ale jen na 14 dní, pak to přišlo.

Co se stalo?

Prodělala jsem zánět míchy. Byly kolem toho různé spekulace – přechozená chřipka, nějaká infekce atd., ale nakonec se doktoři, po rozboru mozkomíšního moku, přiklonili právě k zánětu míchy.

Byla to náhlá věc, nebo se ten stav zhoršoval postupně?

Jak se to vezme. Když jsem si to pak zpětně analyzovala, nějaké signály tam byly zhruba půl roku dozadu. Občas mě přepadly šílené bolesti zad, ze kterých mě braly i křeče do rukou. Stávalo se mi to po zátěži – cvičení, nebo třeba mejdanu (úsměv). Obvykle to ale do čtvrt hodiny odeznělo.

Byla jsem s tím i u doktora, ale ubírali se typickým směrem – trochu křivá záda, možná skřípnutý nerv... Napsali mi rehabilitace.

Pak jednou takhle hrozná bolest přišla znovu, ale tentokrát neodezněla. Naopak se začala prudce zhoršovat. S tátou jsme jeli do nemocnice na pohotovost. Tam mi znovu řekli, že to bude „něco“ skřípnutého v zádech, udělali mi rentgen, kde nic nebylo a poslali mě domů.

A dál?

Ani si moc nepamatuju, jak jsme se dostali domů, ale už mi musel hodně po-

máhat táta. Lehla jsem si a bylo hotovo. Ochrnula jsem v podstatě během jednoho odpoledne.

To zní strašidelně. Jak to pokračovalo?

Jelo se zpátky do nemocnice. Tam ale moc nevěděli, co se mnou. Spinálka tehdy ještě neexistovala. Tak jsem nejdřív skončila na ARO, poté na neurologii a plicním.

Měla jsem vysoké horečky, oslabenou imunitu a tak. Nic moc se mnou nedělali. Asi se tak trochu báli a doufali v zázrak. K tomu jsem po těle měla různé záněty – močák, plíce, dekubity atd. Nikdo to ale neřešil jako komplexní stav. Hasilo se jen to, co bylo právě nejakutnější.

Kvůli tomu všemu mě ani nechtěli posazovat a cvičit se mnou. Takže jsem byla půl roku, který jsem v nemocnici strávila, prakticky ležák.

Co následovalo po propuštění z nemocnice?

Další půlroční pobyt, tentokrát ale v Kladruzech.

Přišla jsem tam strašně nepřipravená. Já do té doby třeba ani jednou neseděla na vozíku. A jak se ukázalo při cestě tam, nebyla jsem ani schopná skoro nic usedět.

Horko těžko jsem tam tehdy zvládla ty procedury. Na nic víc jsem neměla sílu a popravdě ani chuť, tudíž jsem se tam ani nijak neposunula v soběstačnosti.

Ale alespoň mi tam došlo, že na tom vozíku už zůstanu, což bylo pro další fungování zásadní.

Předpokládám, že pak už jsi šla domů.

Ano. Po roce konečně domů. Ale s vozíkem, který mi neseděl – řešili jsme ho hrozně narychlo a do prostředí, které bylo bariérové.

Úpravy se dělaly až v době, kdy už jsem byla doma. Takže zhruba dalšího půl roku jsem byla v podstatě nesoběstačná a závislá na mamce, která si zařídila úvazek tak, aby se o mě mohla starat. Bylo to náročné. Pro všechny.

Na jednu stranu pro mě naši byli tou největší oporou, na druhou stranu jsem se opět cítila jako dítě závislé na rodičích. Ale pochopitelně jim musím za veškerou pomoc a podporu moc poděkovat! A jsem ráda, že dneska už jim to mohu i oplatit.

Jak se to vyvíjelo dál?

Takhle nějak, nebo spíš nijak, to pokračovalo další dva roky. Sem tam se za mnou zastavil někdo z kamarádů, ale ani

to mi moc nepomáhalo. I na obyčejnou procházku, což mám jinak moc ráda, mě museli přemlouvat.

Sama jsem si nic neudělala, nezařídila. Byla jsem nejvíc zavřená v bytě, no prostě deprese pro všechny.

Pak už se na to mamka nemohla dívat. Od Ládi Kratiny (tehdejší instruktor soběstačnosti Centra Paraple), který bydlél v Letňanech jako my, zjistila, že existuje Paraple. A naši mě sem pak dovezli.

A tady už pak přišel zlom k lepšímu?

Přišel. A bylo až zvláštní, jak hrozně rychle.

Hodně důležité pro mě bylo zjištění, že zvládnou přesuny. Začala jsem taky věřit, že dokážu řídit auto.

Viděla jsem, jak tu všichni ostatní fungují, že se dokonce baví. A že i lidé, kteří jsou na tom fyzicky hůř než já toho zvládají spoustu.

Navíc to vyšlo tak, že jsem v podstatě hned odjela na sociálně-rehabilitační kurz. Vzali mě, i když v té době už byl naplněný.

Nebyl moc čas přemýšlet, což asi bylo dobře. Prostě jsem se zabalila, vyrazila a dostala se z té každodenní ubíjející rutiny. A to mě strašně moc nakoplo.

A co dalšího?

Určitě taky sociální pracovnice Blanka Ziková, která byla sama po úrazu na vozíku.

Velmi brzy mi totiž začala podsouvat myšlenku, abych si podala žádost o byt. To mi v té době vyrazilo dech, přišlo mi to jako sci-fi.

Ona mě ale uklidňovala, že to stejně bude trvat několik let a pak jako když to najdu (úsměv).

Nakonec to trvalo 4 roky, než mi ho přidělili.

Kdy jsi začala pro Paraple pracovat?

No v podstatě ještě v tom roce 96. Myslím, že na druhém výjezdním pobytu padlo, že bych to mohla zkusit.

V tom má prsty zase Majka Vydrželová, dneska manažerka služeb a personalistka, tehdy sociální pracovnice.

Paraple v té době začalo shánět účetní a ona bůh ví proč věřila, že bych to mohla zvládnout. Ačkoliv jsem měla v podstatě pouze teoretické znalosti ze školy.

Tak to byla z obou stran docela odva- ha...

To jo (úsměv). Ale bylo to postupné. První smlouvu jsme podepsali tak trochu na zkoušku. Nebylo to ani hned na plný úvazek.

Postupně jsem některé věci začala přebírat od Bohouše Kábrty, který tehdy vedl technický provoz a ekonomiku organizace a měla možnost se na cokoliv doptat. Bylo to období, kdy Paraple akorát přecházelo z jednoduchého na podvojně účetnictví.

Jelikož jsem ale neměla s praktickým účtováním v podstatě žádné zkušenosti, musela jsem si je nějak doplnit. Domluvili jsme se na školení přímo na klíč, jelikož účetnictví neziskových organizací je přeci jen odlišné. Po jeho skončení jsem ještě nějakou dobu měla možnost se na pana školitele obracet. Velkou oporou mi byli také Alena Kábrtová a Bohouš Kábrt.

Dále mi dost pomohla i paní auditorka, kterou má Paraple už léta letoucí. Na tu jsem se také mohla spolehnout.

To všechno dohromady byla velká pomoc.

A jak jsi se do práce dostávala? Ty už jsi v té době měla řidičák a auto?

Jak jsem říkala, že jsem nejdřív 3 roky nedělala vůbec nic, tak ten rok 96 byl naopak docela akční (úsměv).

Řidičák jsem si stihla udělat ještě to léto, ačkoliv jsem do té doby k řízení a autům neměla vůbec vztah. Myslela jsem, že si spíš najdu někoho, kdo mě bude vozit (úsměv).

Ale došlo mi, že je to úplně zásadní prostředek k mé svobodě a šla jsem do toho.

Autoškolu jsem dělala dokonce ještě na autě s řazením přes elektronickou spojku. Hned první hodinu jsme vyjeli do ostrého provozu. Tohle hození do vody docela pomohlo. Celé to bylo o to jednodušší, že mi to i šlo.

Auto jsem si pak pořídila docela rychle nato.

Pak jsem nějaký čas jezdila a vozík si nechávala nakládat. Myslela jsem, že to nedokážu. Ale nakonec jsme to s ergoterapeutkou nacvičily a já konečně zase začala žít opravdu svobodně. To byl největší zlom. A tomu, že řízení bude nakonec i má záliba, bych nikdy nevěřila.

To jsi asi musela zažívat velký pocit osamostatnění...

Rozhodně. Navíc jsem si podala ještě i tu žádost o byt. A taky jsem začala různě vyrazet s kamarády.

Ten, kdo to nesl s určitými obavami, byla nakonec paradoxně mamka, která se mě celou dobu snažila motivovat k nějaké aktivitě a samostatnosti.

Bylo pro ní strašně těžké vypustit mě, ačkoliv věděla, že musím. Obrečela to.

Vraťme se ještě k tvým pracovním za- čátkům.

Byla to zajímavá doba. Když si na to vzpomenu, tak se musím smát. Nebyl internet, na počítači jsem neuměla skoro nic atd.

Rok jsem se zapojovala tak pozvolna a postupně a pak už se to rozjelo naplno. K účetnictví pak přibýly ještě granty a rozpočty.

Vzpomeneš si ještě, jaký byl na konci minulého století roční rozpočet Paraple- te? Jaký je to rozdíl oproti dnešku?

Obrovský. Tehdy to bylo něco kolem deseti milionů, dneska je to víc než čtyřnásobek. I na tom je vidět, jak se Paraple vyvíjí.

To znamená, že se musela dost změnit i tvá práce.

Určitě. To už je něco úplně jiného, než na začátku. Dokonce to byl jeden čas takový nápor, že jsme uvažovali, že budeme muset vzít někoho na výpomoc. Nosila jsem si hodně práci domů, byla pořád v zápahu.

Ale nakonec se to všechno usadilo. Pořídili jsme nový účetní software, což je obrovská pomoc. A navíc dneska už máme na recepci moc šikovné kolegyně, které mi se spoustou věcí pomáhají. Je tu také kolegyně, se kterou společně děláme dotace a granty a také evropské projekty, které už mnoho let čerpáme. A také se rozvinulo fundraisingové oddělení, které kdysi nastartovala bývalá ředitelka Alena Kábrtová. Mnohé firmy, které do Paraple přivedla, nás podporují dodnes.

Značnou podporu při tvorbě už velkých rozpočtů, jejich úprav a plánování investic jsme dále dostali od Trigemy, jednoho z našich hlavních partnerů. Ti nás navíc také naučili být odvážnější na straně zamýšlených příjmů.

Aktuálně mi se složitějšími tabulkami pomáhá další kolegyně ze správní rady. Je super mít v záloze takové „mágy“.

Učili jsme se a učíme se prostě za pochodu a snad nám to i docela jde (úsměv).

Jak se tvoří rozpočet, když vlastně před koncem roku ještě nevíš, jakou podporu získáme?

Je to hlavně o zkušenosti. Myslím, že dneska už umím udělat opravdu kvalitovaný odhad jak na straně nákladů, tak příjmů. Ale pořád je to dobrodružství a tak trochu i věštění z křišťálové koule.

Nicméně po všechna ta léta Paraple hospodaří s vyrovnaným rozpočtem. Za to jsem moc ráda.

Pojďme ještě k vývoji tvé paraple- cí kariéry. Začínala jsi tedy jako účetní. Postupem času jsi se vypracovala na fi- nanční manažerku a člena vedení. A asi by bylo dobré připomenout i to, že rok jsi působila také jako pověřená ředitel- ka. Řekni nám k tomu pár slov.

Jak rostlo Paraple, museli jsme růst i my. Museli jsme začít uvažovat a plánovat strategicky a manažersky. V tom jsme opět našli podporu několika skvělých lidí zvenku.

No a co se týká toho mého ředitelování... To nastalo v období, kdy po 19 letech skončila ve funkci ředitelky Alena Kábrtová a po ní nastoupil na krátkou dobu nový pan ředitel. Bohužel si to celé nějak nesedlo a on po několika měsících skončil.

Na stole byly dvě varianty – buď bude řízením Paraple pověřen někdo ze správní rady, nebo zevnitř organizace. Nakonec správní rada oslovila mě. Šlo o to podržet Paraple v chodu do té doby, než z výběrového řízení vzejde nový ředitel. Původně se myslelo, že půjde tak o čtvrt roku, nakonec z toho byl rok celý.

Bylo to pro mě těžké období. Nejsem typ, který je rád úplně v popředí, nebo kterému by tohle nějak zvyšovalo sebevědomí. Navíc s mou dost vyvinutou empatií pro mě bylo náročné řešit s lidmi často i nepříjemné věci. Také jsem se jako ředitelka musela zapojit víc i do oblasti fundraisingu atd. A samozřejmě jsem dál držela celé finance.

Bylo to pro mě často nesnadné, ale cítila jsem velkou zodpovědnost jak k Parapleti jako takovému, tak k lidem v něm. A určitě mě to i posunulo – dozvěděla jsem se, že dokážu víc, než jsme si myslela.

Pak nastoupila nová paní ředitelka, která chtěla v Parapleti nastolit jiné po- měry. Když to hodně zjednoduším – z Pa- raple se postupně začal ztrácet jeho

duch a původní myšlenka. Jak jsi tohle po tom všem snášela?

Jak se říká - co tě nezabije, to tě posílí. Ale abych byla spravedlivá, zrovna v oblasti financí to tak špatné nebylo. Paní ředitelka byla velmi systematická a analytická, z některých jejích podnětů čerpám dodnes.

Ale pro organizaci celkově to nebylo šťastné období. Kdyby trvalo ještě o něco déle, patrně by vyústilo v můj odchod.

Nicméně všichni jsme se vždycky velmi snažili, aby ten nesoulad a naší určitou nepohodu klienti pocítili co nejméně.

A teď už k veselejším časům. Paní ředitelka odešla, funkce se ujal David Lukeš a Paraple se opět nadechlo...

Určitě. David do Paraplete přinesl potřebný svěží vítr a atmosféru spolupráce a vzájemné důvěry. A taky spoustu nových nápadů. A spolu s námi všemi se snaží o rozvoj původní myšlenky Paraplete. Baví mě to, je to radost.

Nicméně první rok po jeho nástupu byl extrémně náročný - museli jsme znovuzaregistrovat službu sociální rehabilitace a dát do pořádku spoustu dalších věcí. Ale stálo to za to.

Velkým zadostiučiněním a i oceněním z venku je například momentální podpora naší sociální rehabilitace od MPSV.

Osobně mám velmi dobrý pocit i ze snahy Paraplete o maximální individualizaci poskytovaných služeb a celkový odborný růst, to je určitě správný směr.

A taky z toho, jak jsme schopni se prezentovat. Že zvládneme spolupracovat třeba i na takových projektech, jako je například StarDance. To jsou takové třešničky na dortu, za kterými ale stojí neuvěřitelné množství práce na všech stranách.

Paraple v příštím roce oslaví 25 let své existence. O jeho vývoji už jsme trochu mluvíly, ale přesto - řekla bys k tomu ještě něco víc?

Já myslím, že nejzajímavější na tom celém je, že ta původní myšlenka - pomoci lidem na vozíku žít maximálně plnohodnotný a důstojný život, samozřejmě podle jejich představ, pořád platí.

Paraple je tudíž postaveno na kvalitním základu a proto už tak dlouho a i dobře funguje, slouží a rozvíjí se.

A velmi důležité je i to, že si po všechny ty roky zachovalo čistý morální štít.

Dovedeš si představit, že v Parapleti strávíš celý svůj profesní život?

Já nejsem člověk, který takhle plánuje. Ale pokud by to bylo jako teď, bavilo mě to a dávalo mi to smysl a byla tu i nadále taková atmosféra, jaká je tu nyní, tak ano.

V práci působíš opravdu velmi klidně a rozvážně. Je to tak i v soukromí?

No (úsměv). Rozhodně nejsem cholerik a vysloveně startovací. Ale samozřejmě i mě klid někdy opouští. Ale celkovým naladěním jsem, myslím, pozitivní člověk.

Nicméně na nějaké duševní vyrovnanosti a pohodě se snažím pracovat také cíleně. Třeba i kvůli tomu, že mi poměrně hodně znepříjemňují život neuropatické bolesti a mám i chronické problémy se spaním. To je určitě oblast, se kterou budu muset do budoucna dělat něco víc.

Čím si, třeba právě po nějakém „bola-vém“ dni, uděláš radost?

Nejvíce mě nabíjí příroda, vzduch, slunce. A to nemusí být žádný extra výlet, stačí mi klidně vyjet u nás v Kunraticích do lesa. Prostě nerada sedím doma.

Na dovolenou ale jezdím nejradši k moři, za teplem. Z toho pak vždycky čerpám několik měsíců. Doufám, že se jednou s partnerem dopracujeme k tomu, že pravidelně vyrazíme později na jaře a dříve na podzim, abych měla energeticky pokrytí celý rok (úsměv).

V zimě pak spíš sáhnu po nějaké pěkné knize.

Jinak mě taky strašně baví vaření. Hostíme u nás někdy třeba až deset přátel, což mám ráda. A taky vymýšlím různé recepty na odlehčenou stravu. To je oblast, ve které bych, kdybych nedělala to, co dělám, možná hledala i profesní seberealizaci.

A řeknu to upřímně - radost mi udělají i úplně banální, tzv. holčičí, věci - nákupy nebo kafe s kamarádkou.

A trvalou radost by mi přineslo, kdyby se nám někdy v budoucnu podařilo přestěhovat mimo Prahu, to je takový můj sen. Mít domek se zahradou, spoustu kytěk a pejska, kterého teď máme v domě u rodičů.

Jak se udržuješ fit? Protože myslím, že moc nerehabilituješ, je to tak?

V tomhle nejsem zrovna dobrý vzor... Já se udržuju tím, že jsem neustále v provozu (úsměv). Cíleně se v podstatě jen protahuji.

Na sport jako takový mě moc neužije. Něco jsem vyzkoušela, ale nikdy jsem nebyla vysloveně sportovní typ a navíc mě limitují ty zmíněné bolesti, hlavně zad.

Příležitostně dělám ráda turistiku - pořídila jsem si kvůli tomu i elektrická přídavná kola. Ale ona i péče o domácnost vydá za docela pěknou lekci někde na cvičení (úsměv).

A pak také kvalitní stravou a tím i udržení váhy, abych se nezatěžovala víc, než je nutné.

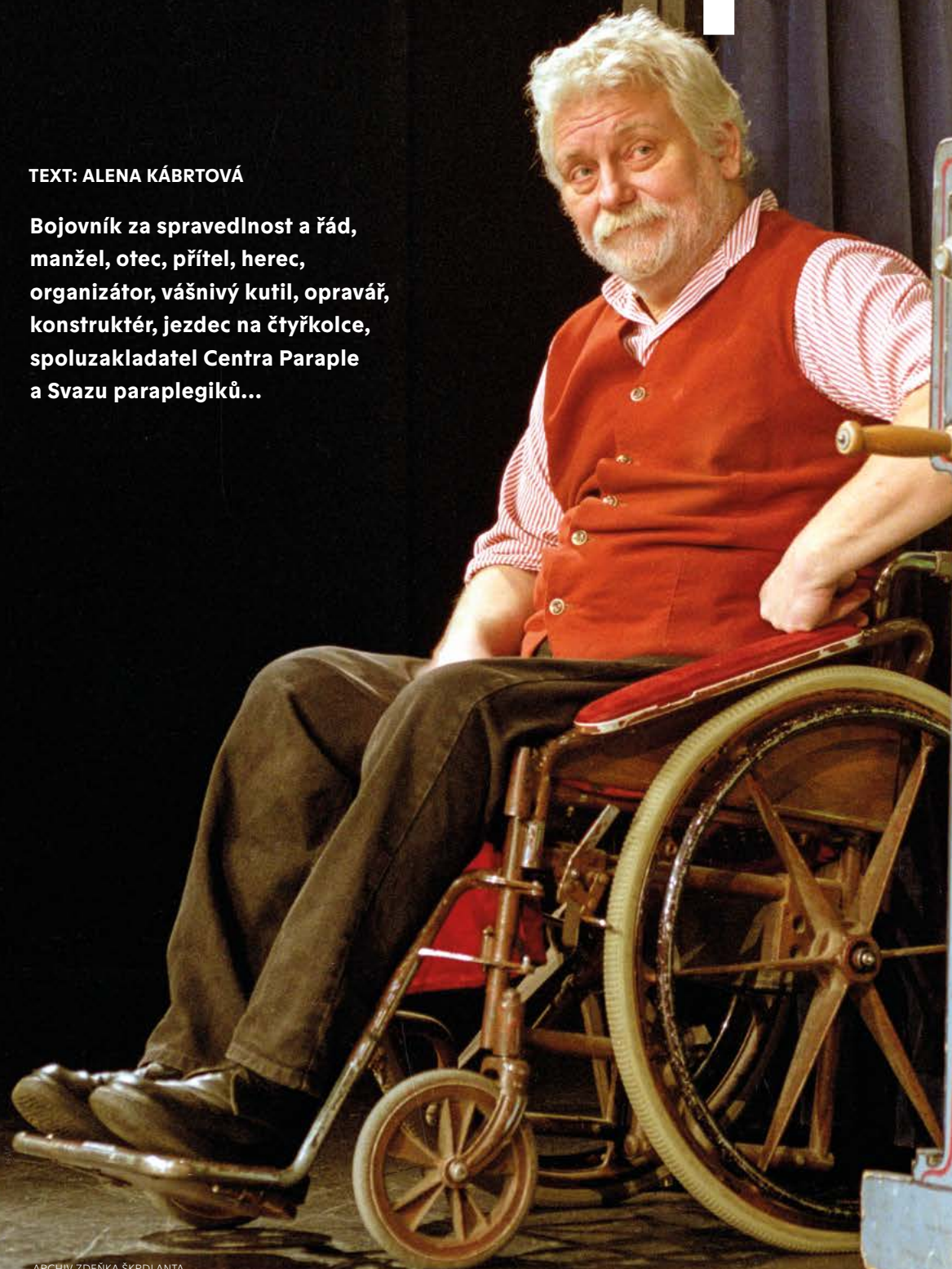
No, na závěr jsem opravdu chtěla říct něco lepšího (smích). ☺



Náš kamarád Jan Kašpar

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ

Bojovník za spravedlnost a řád,
manžel, otec, přítel, herec,
organizátor, vášnivý kutil, opravář,
konstruktér, jezdec na čtyřkolce,
spoluzakladatel Centra Paraple
a Svazu paraplegiků...



Letos v červnu uplynulo 5 let od Honzova odchodu. Tam někde nahoře se dívá, jak to tady děláme, možná si nervózně mne ruce, jako když ho chytily spasmus a měl bolesti. Určitě by nás rád na něco upozornil, zeptal se, co je nového, jestli něco nepotřebujeme a rovnou vzal do ruky telefon a zavolał některému ze svých přátel.

Honza byl u založení Svazu paraplegiků a potom Centra Paraple, doprovázel ho a pomáhal nám dlouhých 19 let. Vzpomínáme na něj. Lidé jako on vždycky chybí. Takoví, pro které je pravda, spravedlnost a pomoc druhým v životě velmi vysoce postavenou hodnotou. Lidé, kteří nejsou pohodlní a nenechají se odradit a umlčet, když vidí, že hodnoty, kterých si váží, upadají v zapomnění.

Zdeněk Svěrák, ředitel divadelního souboru, do kterého Honza dlouhé roky patřil, vzpomíná:

„Honza Kašpar byl mužský, na kterého byl naprostý spoleh a kterého jsem obdivoval, s jakou noblesou, jak mužně se vyrovnal s tím, že se stal vozičkářem. A při každé své duševní skleslosti jsem si říkal – blbče, vzpomeň si na Kašpara, jak jsou tvoje starosti malé.“

ŽIVOTNÍ ROLE – ZAJISTIT LEPŠÍ BĚH VĚCÍ

Wikipedie o Janu Kašparovi uvádí: *„Byl vyučeným zámečnickem, ale hned po vojenské službě nastoupil do Městských divadel pražských jako kulisák. V roce 1975 odtud musel odejít kvůli účinkování v tajném představení Žebrácké opery Václava Havla, a tak se dostal do Divadla Jára Cimrmana. Postupně se zde z kulisáka a technika stal hercem. V dubnu 1988 zůstal po pádu ze stromu ochrnutý a od té doby byl upoután na invalidní vozík.“*



ARCHIV CENTRA PARAPLE

Suchá fakta skrývají pozoruhodný osobní příběh. Už v začátcích své práce pro Městská divadla pražská se Jan Kašpar, spolužák a kamarád Anny Freimannové, seznámil s jejím manželem, režisérem Andrejem Krobem.

Navštěvoval je i na jejich chalupě v Hrádečku u Trutnova. A pravděpodobně také proto, že byl šikovný řemeslník a opravovat a upravovat porouchané věci ho vždycky bavilo, brzy ho manželé Krobův seznámili se svými sousedy z vedlejší chalupy, Václavem a Olgou Havlovými. Vzniklo přátelství, které trvalo a překonalo i některé vztahové peripetie.

Jan Kašpar v té době byl „technickou“ podporou domácnosti Havlových na Hrádečku a hercem v divadelních inscenacích Václava Havla, které uvádělo divadlo Andreje Kroba Na tahu. Byl také kulisákem, potom hercem a nakonec i respektovaným jevištním mistrem Divadla Jára Cimrmana.

V roce 1987 se společně s Andrejem Krobem, Janem Rumlem, manželi Havlovými a dalšími lidmi podílel na založení Originálního videojournalu (prvního obrazového zpravodajství ze světa disentu), kde působil do svého úrazu v roce 1988 jako kameraman.

Později, po úrazu, natočený materiál kopíroval a distribuoval. Jednu část role Jana Kašpara v disentu v období, kdy socialistický režim pomalu končil, vystihuje vzpomínka Andreje Kroba: *„U Honzy*

Kašpara doma se stříhala revoluce.“ Musely to být kilometry videopásek, které prošly Honzovým bytem...

ÚRAZ

Poprvé jsme se potkali začátkem roku 1989 v Kladrubech. Jan Kašpar tam byl na rehabilitačním pobytu potom, co spadl při prořezávání větví ze stromu a poškodil si páteř a míchu.

Andrej Krob k tomu říká: *„Když jsem slyšel tu hroznou zprávu, okamžitě jsem si představil, jak to asi bylo. Honza padal, v ruce držel motorovou pilu a instinktivně ji chránil. Každý jiný by se snažil rukama zachytit větví, zmírnit pád. Honza, nadaný technik, milovník strojů všeho druhu, určitě chránil tu pilu.“*

S Honzou mě seznámil můj budoucí manžel Bohumil. Byl v Kladrubech na rekondičním pobytu a s Honzou si padli do noty společným vztahem k technice a různým vychtávkám a udělátkům, která usnadňují život. Bohouš Honzovi ukázal i výtah na ruční pohon, který si navrhl a vyrobil, aby se dostal do svého bytu ve zvýšeném přízemí, a Honza si potom podobný pořídil domů.

Pracovala jsem tehdy v Rehabilitačním ústavu v Kladrubech jako psycholog, ale u Honzy jsem se neuplatnila. Pomohl mu Zdeněk Svěrák a přátelé z divadla, kteří mu hned po úrazu dali najevo, že s ním dál počítají. Zdeněk Svěrák s Ladislavem



Jan Kašpar na prknech Národního divadla.

ARCHIV MICHALA WEIGLA

Smoljakem mu do svých her psali tzv. sedací role, kamarád a kolega z divadla Marek Šimon se stal Honzovým nepostradatelným parťákem a doprovázel ho na zájezdech divadla i v soukromí. A Honza měl kolem sebe i další dobré přátele. A hlavně - byl neobyčejně akční, činorodý, neustále něco vymýšlel, organizoval, vyráběl, opravoval. Před úrazem i potom na vozíku. To byl pro něj asi hlavní lék.

Zdeněk Svěrák vzpomíná na roky před úrazem: „Honzu jsem vnímal jako rtuťovitěho zrzka, který nevydržel nečinně ani minutu. A tahle vlastnost byla sympatická v tom, že jak se objevila nějaká překážka, tak to byla pro něj skoro pochoutka. Že je co překonávat. A to by v tom byl hrom, abychom to nezvládli. Byl typ neposedy, nervního, rychlého člověka. Proto si myslím, že pro něj ta změna z větroplacha ve vozíčkáře byla krutější než pro jiné.“

Později po úrazu se Honza potřetí oženil a se svou ženou Haničkou Pilnou byli dvojicí, která k sobě prostě patřila a vzájemně se o sebe opírala.

NEŽ VZNIKLO PARAPLE

O Honzově činorodosti, která mu také pomáhala překonávat těžkosti života, svědčí i počátek naší spolupráce. Začátkem podzimu 1989 jsme pořádali jako taková neformální skupina dobrovolníků sociálně-rehabilitační týden pro para a tetraplegiky. Bylo to několikměsíční

po seznámení s Honzou v Kladrubech.

Když zjistil, že na kurzech nacvičujeme soběstačnost na vozíku, divil se, proč to netočíme. Jenže, kdo měl tenkrát doma kameru? Honza nabídl, že ji na kurz vezme. Kladl nám ale na srdce, že nesmíme říkat, že to točil on. Asi nikdo z nás tenkrát netušil, co ta kamera Videojournalu natáčí, když není na našem kurzu vozíčkářů.

Honza nám později pomohl získat kameru vlastní. Nahraný materiál sloužil našim kamarádům a klientům na vozíku jako informace a inspirace a studentům sociální práce, fyzioterapie a ergoterapie jako ojedinělé ilustrace k výuce nácviků soběstačnosti, sportu...

Před tím památným předrevolučním sociálně-rehabilitačním kurzem v Kladrubech přišel Honza také s návrhem pozvat na jeden večer mezi účastníky kurzu Zdeňka Svěráka. Opravdu přijel a četl nám ten večer nově připravovanou hru Blaník.

Tenkrát jsme ještě nevěděli, jak pevné přátelství vznikne mezi Zdeňkem Svěrákem a lidmi na vozíku.

HONZA A CENTRUM PARAPLE

V prosinci 1989 s námi Honza stál u zrodu Svazu paraplegiků. Vzpomíná na to Bohumil Kábrt, jeden z jeho zakladatelů: „Rozhodli jsme se, že založíme organizaci, která bude pomáhat vozíčkářům s poškozením míchy. V únoru 1990 jsme svolali ustavující schůzi do restaurace

Beseda v Karlíně. Já jsem byl vystrčen na pódium a měl přesvědčovat přítomné, proč bude dobré mít takovou organizaci. Bylo to obtížné. Někdo navrhoval méně specifickou organizaci, další spíše regionální, no prostě mazec. Tenkrát mě z toho vysvobodil Honza, který se na pódium nechal také vyvézt, pomohl obhájit naši rodící se vizi a tak vznikl Svazu paraplegiků.“

V prosinci 1993 Honza přivolal své přátele na pomoc čerstvě založenému Centru informací a pomoci Svazu paraplegiků, kterému hrozila výpověď z teprve nedávno pronajatých a upravených prostor, a proto i zánik.

Už v lednu 1994 Zdeněk Svěrák navrhl založení Centra Paraple, v květnu pak uspořádal s Českou televizí první Dobročinnou akademii a koncem října jsme s ním a s paní Olgou Havlovou Centrum Paraple slavnostně otevírali.

Honza, jeden z hlavních strůjců, byl u toho, ale většinou v zákulisí. Málokdy chodil na schůze, kromě divadla nerad vystupoval na pódii, nedostával ceny za to dobré, co dělal pro ostatní. Dokázal ale vždycky pomoci. Pro Centrum Paraple znamenal oporu a jistotu při každém závažném problému nebo ohrožení. Přivedl mezi nás Zdeňka Svěráka, Olgu Havlovou, Pavla Štingla, Andreje Kroba, Jana Rumla, své kolegy z Divadla Jára Cimrmana a mnoho dalších. Byl jedním z přátel, se kterými jsme se nepotkávali často, ale mohli jsme se na ně spolehnout.



ARCHIV ROBERTA BÁRTY

OČIMA PŘÁTEL

Honza dělal to, co považoval za potřebné a dělal to důsledně a naplno. S pocitem, že je třeba osobně se snažit o změnu starých pořádků v nové a lepší, šel na nějaký čas na žádost svých přátel pracovat na Ministerstvo vnitra. Vyzkoušel jízdu na čtyřkolce a cítil, že mu dává svobodu pohybu. Chtěl to umožnit i dalším, a proto založil Motoklub vozíčkářů. Říkal: „Představte si, jak na vozíku zvládáme jízdu lesním terénem nebo polní cestou! V podstatě je to nemožné. Čtyřkolka nám dává možnost podívat se do přírody, kam bychom se jinak nedostali!“ S partou nadšených čtyřkolkařů podnikal i výpravy do divokých rumunských hor. A bylo toho ještě mnohem víc.



ARCHIV CENTRA PARAPLE



ARCHIV ZDEŇKA ŠKRDLANTA

DOUBRAVKA SVOBODOVÁ, DĚKANKA DAMU

„Fascinoval mě tím, v jak širokém spektru se angažoval. Měl takový až absolutní vztah ke spravedlnosti. Pohyboval se mezi mnoha lidmi, často přáteli už z 80. let. Žil tím, že když se děje nějaká nespravedlnost, něco je jinak, než má být, je potřeba s tím něco udělat. Přitom vytvářel taková spojení, pavučiny mezi lidmi.“

JAN RURL, MINISTR VNITRA ČR V LETECH 1992 – 1997

„Honza byl velmi citlivým člověkem, který hledal obyčejnou spravedlnost a choval se neokázale statečně. V roce 1992 u mě pracoval na ministerstvu vnitra v protidrogovém oddělení. Měl hodnotu a pistolí, což tehdy bylo porušením předpisů, protože byl ochrnutý. Jako spolupracovník byl přesný a spolehlivý. Byl mým přítelem, a i když už mezi námi pět let není, mívám pocit, že je se mnou pořád.“

ANDREJ KROB, REŽISÉR

„Kolem Jana Kašpara se pohybovalo mnoho přátel. Byli to zajímaví lidé, výrazné osobnosti. Spojovala je potřeba žít podle vlastních zásad, morálních pravidel, která považovali za správná, neochota nechat si pro sebe myšlenky a názory, které upozorňují na špatný stav věcí a žádají nápravu. Prostředí kolem nás ovlivňovalo a inspirovalo, byla v nás tížádost být lepšími a rádi jsme se nechávali inspirovat. Potkat takové lidi je velké životní štěstí. Upřesňujeme si způsob své existence, své komunikace. Průměrnost v nás dostává zabrat.“

Co znamenal Honza pro Paraple, je jasné. Ale mnohokrát jsem o něm přemýšlela v širší souvislosti. Proč se nám tak zadřel pod kůži a chybí nám?

Asi proto, že lidé jako on, kteří tu snahu o spravedlnost někdy dovádějí až k extrému, jsou pro nás důležití. Ukazují nám, jak to má být. Nenechávají nás dojít ke kompromisu, který by už byl ústupkem. Abychom z pohodlnosti nebo jiných důvodů nepřehlédli, že jdeme někam, kam už jít nechceme, kde to je za hranou.

Děkuji všem přátelům Jana Kašpara za to, co mi o něm řekli, i za fotografie, které dali k dispozici. ✓

NESKÁKEJ DO VODY, SKÁKEJ GUMU!

**NENÍ SKOK JAKO SKOK,
NĚKDY JE DNO BLÍŽ, NEŽ SI MYSLÍŠ.**

POŠKOZENÍ MÍCHY JE JEDNÍM Z NEJTĚŽŠÍCH PORANĚNÍ S TRVALÝMI PSYCHICKÝMI
I FYZICKÝMI NÁSLEDKY. KAŽDÝ TÝDEN PŘIBÝVÁ 5 TAKOVÝCH PŘÍPADŮ.

60 % Z NICH JE ZPŮSOBENO ÚRAZY. VĚTŠINĚ LZE PŘEDEJÍT.

MYSLI O SKOK DÁL!



V Centru Paraple pomáháme lidem s poškozením míchy a jejich blízkým zvládnout těžkou životní situaci a zároveň jsme oporou pro ty, kteří již na vozíku žijí dlouho, ale narazili na problém, se kterým si nevědí rady. Své služby poskytujeme od roku 1994 klientům starším 16 let z celé České republiky v areálu Centra Paraple v Praze 10 Malešicích. Sociální rehabilitaci, odborné sociální poradenství i další doplňkové služby tu zajišťuje multidisciplinární tým odborníků.

Skvělý výtěžek opět „doputtoval“ do Centra Paraple

TEXT: HONZA DOLÍNEK
FOTO: TOMÁŠ LISÝ

Květnová golfová neděle pro Paraple se náramně vydařila. Turnajem golfistů a paragolfistů letos znovu provázal a svým jménem ho zaštitil herec a moderátor Marek Eben, který Centru Paraple pomáhá už mnoho let. Na překrásném hřišti v resortu Cihelny nedaleko Karlových Varů se po necelém roce setkala 52 hráčů a hráček. K nim se přidalo ještě deset začátečníků v golfové akademii.

David Lukeš, ředitel Centra Paraple, po skončení turnaje spokojeně konstatoval: „Jsem rád, že se z Golfu pro Paraple stala již tradiční záležitost, a že se díky tomu každoročně setkávám se známými tvářemi. Zároveň mě těší, že do skupiny hráčů vždy přibude někdo nový. Letos to byla Česká zemědělská univerzita v čele se svým rektorem prof. Petrem Skleničkou. Je potěšující, že se tato forma filantropie stává přirozenou součástí i univerzitního prostředí.“

Kromě rektora ČZU se na greenu objevilo několik dalších golfistů zvaných jmen – např. herec Jiří Bartoška, výkonný ředitel MFF Karlovy Vary Kryštof Mucha, fyzioterapeut a člen správní rady Centra Paraple prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D. či paragolfista a paralympionik Pavel Bambousek, který turnaj

absolvoval na paragolferu – speciálním vozíku, který handicapovanému člověku umožňuje vertikalizaci a tím vykonávání nejrůznějších činností ve stoje, např. právě hraní golfu.

Paragolfer si na konci turnaje mohli vyzkoušet všichni hráči a zasoutěžit si v něm v odpalování na jednu jamku. Mužské účastníky sice paragolfer velmi zaujal, ale spíše z technického pohledu. Odvahu vyzkoušet tak trochu jiný vozík našla nakonec jako první žena, Darina Muchová, která pak již tradičně převzala také ocenění pro nejlepší hráčku vložených soutěží.

Závěrem byli vyhlášeni a oceněni vítězové turnaje. První místo obhájil flight společnosti PASSERINVEST GROUP, a.s., druhé místo patřilo složenému flightu z hostů a přátel golfového resortu Cihelny a na třetím místě se

umístil jeden z týmů firmy DB Schenker, dlouholetého významného partnera Centra Paraple.

Ale chtěli jsme potěšit i další. A proto jsme připravili ještě několik balíčků se zajímavými produkty od partnerů turnaje. Aby jejich rozdělení bylo co nejspravedlivější, využili jsme možnost losování. Jeho objektivitu zajišťoval přítelý Jindra, nejmladší účastník a vítěz golfové akademie, který svou skvělou hrou ohromil všechny přítomné.

Golf pro Paraple je filantropie se vším všudy. Hráči přijíždí dobře naladěni a odchází ponejvíce s pocitem, že motto turnaje *Na handicap nehrajeme* má přesah i do každodenního života.

Všem, kteří se letošního turnaje zúčastnili, nebo ho jakkoliv podpořili děkujeme říci: „Děkujeme, že jste s námi!“ 🍷

Výtěžek letošního turnaje činí 244 943 Kč. Celkově se za devět ročníků podařilo pro Centrum Paraple vybrat přes 4 milióny korun.

Máte v rodině, v okruhu svých přátel nebo třeba v práci golfistu začátečníka, pokročilého či profesionála, který by rád podpořil dobrou věc? Propojte nás. Už nyní totiž začínáme plánovat další Golf pro Paraple. Bude se opět konat v Golf Resortu Cihelny a my uděláme vše pro to, aby byl tak skvělý, jako ty předcházející.
Kontakt: Honza Dolínek, dolinek@paraple.cz nebo 724 825 933.



1



3



4



5



2

- 1) Darina Muchová odpaluje z paragolferu za pomoci Milana Turka.
- 2) Rektor České zemědělské univerzity prof. Petr Sklenička.
- 3) Společnost innogy podpořila Paraple nákupem tří flightů v hodnotě 100 tisíc korun.
- 4) Golfová akademie a paragolfer.
- 5) Jiří Bartoška, prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D., Marek Eben a generální manažer Golf & Spa Resort Jan Mořlík.
- 6) Na handicap nehrajeme aneb Odpal paralympionika Pavla Bambouska.



6

DĚKUJEME



LORETA GOLF CLUB
PYŘELY

25

Spolu s důvěrou – Nadační fond Avast a Centrum Paraple



nadační fond avast

TEXT: HONZA DOLÍNEK

Nadační fond Avast založili v roce 2010 spolumajitelé společnosti Avast Software Pavel Baudiš a Eduard Kučera a správu fondu svěřili svým manželkám Jarmile a Miladě.

Společnost Avast Software se specializuje na ochranu PC a mobilních zařízení a její produkty užívá více než 400 milionů jednotlivců a firem po celém světě.

Firma se z iniciativy zakladatelů zavázala každoročně přispívat do rozpočtu svého nadačního fondu procentuální částí ze zisku a rozhodla se dlouhodobě podporovat obecně prospěšné organizace, projekty a nápady v České republice a v jiných místech světa, kde má své kanceláře.

Nadační fond od svého vzniku podporuje také Centrum Paraple.

„Celá naše rodina je velkým fanouškem Centra Paraple snad už od doby jeho vzniku. Pamatuji se, jak jsme se pravidelně účastnili Běhu pro Paraple s oběma dcerami, když byly ještě docela malé, dokonce i s naším psím oříškem. Také charitativní večer pro Paraple jsme nikdy nevynechali a vždy jsme přispěli alespoň menší částkou.

Bylo proto docela samozřejmé, že hned po založení nadačního fondu se jedním z našich prvních velkých partnerů stalo právě Paraple.

Naše vzájemné partnerství trvá již 8 let a je pro nás velkým potěšením sledovat, co všechno se za tu dobu v Centru událo, posunulo a vylepšilo. Máme radost, že i náš pravidelný příspěvek těmto změnám může napomáhat, a těšíme se na další spolupráci,“ říká Jarmila Baudišová, předsedkyně Nadačního fondu Avast.

Ten se věnuje především charitativní filantropii a za ústřední téma si zvolil paliativní péči. V roce 2014 získal za své aktivity ocenění Via Bona. Nadační fond je nedílnou součástí společenské odpovědnosti společnosti Avast Software a systematicky zapojuje do své práce a aktivit její zaměstnance, kterých je přes 1700.

Kromě paliativní péče se ve svých programech zaměřuje také na další, spíše opomíjená, témata. Jejich společným motivem je právo každého člověka prožít

kvalitní život a svobodně o něm rozhodovat v otevřené občanské společnosti.

Česko je domovem Avastu 30 let a tato firma na to nikdy nezapomněla. Své zemi vděčí za mnoho. Chce pomáhat tam, kde je to nejvíce potřeba, a proto prostřednictvím programu **Spolu s důvěrou** dlouhodobě podporuje několik neziskových organizací, jejichž činnosti plně důvěřuje. Každý rok ještě přidává originální či potřebné projekty, které zaujmou správním radu v otevřené výzvě.

Centrum Paraple čerpá podporu právě z tohoto programu.

„Program Spolu s důvěrou vznikl vlastně hned na začátku činnosti našeho fondu. Pokud se rozhodneme někoho podporovat, a to někdy i velkou finanční částkou, musíme mu věřit. Proto jsme hned od počátku vybrali k podpoře partnery, jejichž práce dává smysl, a kterým můžeme důvěřovat. Nejdůležitější na tomto programu je pro mě pocit partnerství a sounáležitosti, spoluúčast na mnoha skvělých projektech, které by bez naší podpory třeba nepoznaly světlo světa. Je krásné být partnerem „nelehkých“ témat, která někdy mohou měnit svět k lepšímu,“ dodává Jarmila Baudišová v poslední výroční zprávě NF Avast.

V posledních letech podporuje Nadační fond Avast službu sociální rehabilitace Centra Paraple významnou částkou 1 milión korun ročně, což z něj činí jednoho z nejvýznamnějších partnerů.

Hlavním nebo nejviditelnějším nadačním programem je v posledních letech **Spolu až do konce**. Cílem tohoto programu je, aby měl každý člověk k dispozici kvalitní informace a mohl se na konci svého života svobodně rozhodnout, kde a jak chce zemřít, jaký způsob péče zvolí a koho chce mít nejbližku. Paliativní péče by měla být dostupná co největšímu množství pacientů a stát se samozřejmou součástí života nás všech.

Program **Spolu do života** se zaměřuje na rodiny s dětmi se zdravotním znevýhodněním. Usiluje o to, aby měly vždy přístup ke všem potřebným informacím i službám, a mohly tak co nejdříve žít běžný rodinný život a svobodně o něm rozhodovat.

Podpora cílí na rodičovské skupiny i aktivity organizací, které rodiny na jejich cestě provázejí a jsou jim oporou.

Dalším programem je **Spolu se zaměstnanci**. Jeho koncept je postavený na tom, že zaměstnanci sami nominují projekty a dobrovolně se zapojují a podporují aktivity, které rezonují s vizí Nadačního fondu Avast.

V loňském roce Nadační fond Avast navíc odstartoval nový program **Spolu se učíme**, jehož záměrem je vyhledávání kvalitních existujících projektů v oblasti vzdělávání a vytváření efektivních společenství za účelem dosažení skutečné změny. Kvalitní a moderní vzdělávání považuje NF Avast za stěžejní pilíř otevřené společnosti a cestu k tomu, aby byly děti schopné čelit výzvám 21. století.

Petr Koubský, asi nejznámější český publicista, analytik informačních a komunikačních médií a pedagog nedávno přirovnal úspěch pánů Kučery a Baudiše k jednomu z důvodů k české národní hrdosti. „Svět je stále softwarovější a software je stále více základní infrastrukturou světa. Softwarová bezpečnost je základem bezpečí nás všech, všude a pořád. V ČR máme nejvýznamnější firmu světa v tomto oboru. Přemýšlejte o tom; zapomeňte na politiku a na fotbalisty a vychutnejte si pár minut národní hrdosti,“ napsal pro deník E15.

Pokud vás příběh manželů Baudišových a Kučerových zaujal, více se o nich i jejich nadačním fondu můžete dozvědět v jednom z dílů dokumentárního cyklu České televize s názvem Filantrop - <http://www.ceskatelevize.cz/porady/11116733650-filantrop/215562261000002-baudisovi-a-kucerovi/>. 📺

Běh pro Paraple 2018

FOTO: TOMÁŠ LISÝ, MARTIN SALAJKA, IRENA VANIŠOVÁ, MARKÉTA VERNEROVÁ

19. ročník Běhu pro Paraple nabídl v neděli 10. 6. v pražském parku Ladronka sportovní, zábavný i charitativní program. Tradičně ho zahájil zakladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák. Trénovaní běžci závodili na trati 5,1 km, ostatní si mohli zaběhnout symbolickou stometrovou trasu.



Pro dospělé i děti bylo připraveno odpoledne plné zábavy, s vystoupením Magdaleny Reifové a Petra Vacka, představením divadla Loutky bez hranic, kreativní dílnou a mnoha stánky s občerstvením. Na velkém pódiu se vystřídali Ondřej Ruml, Petr Horejš, Ester Kočíčková a další. Program uzavřela vystoupení kapel Support Lesbiens a Circus Brothers.

Návštěvníky celým odpolednem provázeli moderátoři České televize Jakub Voříšek a Jan Smetana a bubenická show kapely Tam Tam Batucada. Podpořit účastníky a hlavně Centrum Paraple přišlo několik známých osobností, mezi nimi zakladatel Běhu Michal Horáček, Miroslav Táborský, Petr Brukner, Pavel Nový, Karel Šíp, Jan Onder, nebo youtubeři Kovy a Bé Hã Stylewithme.

Děkujeme všem partnerům, účastníkům i organizátorům akce!

Pohled přímého účastníka na průběh i nástrahy letošního Běhu pro Paraple nám na následující dvoustraně poskytl pan Jaroslav Čuban.

Výtěžek akce v hodnotě půl milionu korun použije Centrum Paraple na svou činnost – poskytování služeb sociální rehabilitace a odborného sociálního poradenství lidem s poškozením míchy.

Více informací o Běhu pro Paraple i o Centru Paraple najdete na www.paraple.cz a www.behproparaple.cz.



Jak jsem běžel pro c



TEXT: JAROSLAV ČUBAN

Stojím na startu 19. ročníku Běhu pro Paraple a není mi dobře. Nejsem sám. U startovací čáry se o sloup opírá pobledlá běžkyně. Naštěstí už přichází Zdeněk Svěrák se startovacím revolverem, aby ukončil naše trápení...

PŘED TŘEMI HODINAMI

„... vítejte do rodiny... můžete si dát meloun nebo zmrzlinu pro dobrou věc,“ zaslechnu z hlavního pódia, když kolem jedné hodiny přicházím na pražskou Ladronku. Je neděle a chci udělat dobrou věc. Dám si meloun i se zmrzlinou. Jak zjišťuji o pár minut později u registrace do dnešního běhu, nebyl to úplně dobrý nápad. Naštěstí neprší.

STARTÉR NEBĚHÁ

Chci omrknout běžeckou konkurenci, a tak postávám u startovací brány, kde právě probíhají stometrové závody. S překvapením zjišťuji, že moje startovní číslo vypadá jinak než u ostatních. Při podrobnějším zkoumání objevuji u spodního okraje svého startovního čísla nápis vyvedený drobným písmem: „Běh na 5,1 km“. To nemůže být pravda. Špatná fronta při registraci.

Karel Šíp právě vystřídal herce Pavla Nového na pozici startéra. Moderátor se ho ptá, zda dnes také poběží. „Mě nevyděláte, já už jsem na Běhu poněkolkáté, takže vím, že startér neběhá,“ odpovídá s klidem slavný konferenciér. Neúspěšně mu nabízím úplatek, aby mě nechal startovat. Asi opravdu poběžím. Proč neprší?

BĚŽECKÁ STRATEGIE

„Nesmíš přepálit začátek, hlavně nesmíš přepálit začátek,“ vybavují se mi slova mého dědy, když mě v dětství zasvěcoval do výroby domácí slivovice. Dnes bude každá rada drahá. Snažím se okoukat, jak se ostatní běžci připravují na závod. Většina mužů ladí formu speciálním iontovým nápojem s pěnou, zatímco ženy dávají přednost upíjení nápojů svých partnerů. Všichni ale působí nepochopitelně vysmátě. Jako by ani neměli běžet 5100 000 milimetrů.

Zastavuji ředitele Centra Paraple a ptám se ho, proč jsou občerstvovací stanice pro pětikilometrový běh umístěny zcela nevhodně v prvních sto metrech trati. „To jsou stánky pro všechny návštěvníky. Pro běžce nemáme žádné speciální občerstvovací stanice, protože celou trať zvládnou do půl hodiny,“ vysvětluje mi David Lukeš. Cože?!

POSLEDNÍ VÝSTŘEL

„Dělám to pro dobrou věc, dělám to pro dobrou věc...“ opakuji si v duchu, zatímco mé srdce i žaludek už vyrazily napřed. Všude kolem mě stojí natěšené běžci – malí, velcí, krátkí, dlouzí, širocí i bystrozrací. Jako ve zpomaleném filmu



Občerstvovací stanice, na které skončilo zhruba pět promile závodníků.



Svačinka na mezičase – všežravcům přišla k chuti, vegetariánům pomohla zrychlit.



Diskvalifikovaný soutěžící, v zabudovaný čtyřválcový nepřípustné množství

deštník

vidím Zdeňka Svěráka, jak zvedá ruku s revolverem. Výstřel neslyším, ale tsunami běžců se dává do pohybu a první kilometr mě v podstatě nadnáší. Běžíme. Okolní svět přestává existovat.

MEZIČAS

Jsem zhruba ve třech čtvrtinách trati, počítám tak na patnáctém kilometru. Předbíhá mě populární youtuber Kovy, pronásledovaný davem nezletilých fanoušků toužících po společném selfíčku. V těsném závěsu za nimi se módní blogerka Bé Hà snaží dohnat a přesvědčit Kovyho, že se rozhodně nemůže fotit v tom, co má na sobě, protože letos letí svislé puntíky a kulaté pruhy. V dálce vidím cílovou rovinku.

V CÍLI

Netuším, kolikátý ani za kolik jsem ten maraton uběhl. Ale musel jsem být mezi nejlepšími, protože v cíli mi na krk větší medaili. Sedím pod hlavním pódiem, poslouchám Support Lesbiens, doplňuji hladinu iontů v krvi a koupu se v záplavě endorfinů. Příští rok to určitě zkusím znovu. Tedy pokud se mi podaří dnes vstát a nějak se dostat domů. Začíná poprchávat. Pomalu poběžím. Pro paraple. 🏆



LETOS PRO PARAPLE BĚŽELI

Hlavní partneři akce



Partneři akce



Mediální partneři akce



Za podporu děkujeme



Hlavní partneři Centra Paraple



Běh pro Paraple se v parku Ladronka konal s laskavým svolením starosty Prahy 6 Mgr. Ondřeje Koláře.



jehož koloběžce byl objeven motor a v krvi naměřeno čokoládové zmrzliny.



Pořadatelé nezapomněli ani na kardiaky a vozíčkáře s nízkým tlakem v pneumatikách.



Bramborové medaile se letos předávaly smažené.



250
OSOB SE
ZAREGISTROVALO
K BĚHU NA 100 M

292
BĚŽCŮ STARTOVALO
V ZÁVODU
NA 5,1 KM





Pracovní den trochu jinak

TEXT: HONZA DOLÍNEK

Dárcovství firem má zpravidla povahu finanční, a je to pro nás důležité. Existují ovšem i případy nebo situace, kdy potřebujeme další ruce a nohy a pak velmi rádi přijmeme pomoc firemních dobrovolníků, kteří do Paraplete zamíří na tak trochu jiný pracovní den.

Svou běžnou pracovní agendu vymění za práci s koštětem nebo hráběmi či za umývání okenních tabulek.

Během tohoto jara se u nás vystřídalo kolem 150 dobrovolníků a dobrovolnic ze společností Veolia, Raiffeisen stavební spořitelna, FLEETCOR, Aon Central and Eastern Europe a L'Oréal, kteří nám pomohli s údržbou a úklidem zahrady, natřením plotů kolem celého pozemku Paraplete a také venkovního dřevěného altánu a dalšího mobiliáře. Dále také s mytím a vysáváním aut našich klientů, drhnutím podlahy velké tělocvičny, přesazením desítek květináčů, leštění oken a tak dále a tak dále.

Někteří odcházeli „jen“ s úsměvem a naším poděkováním, jiní si u nás udělali ještě malé grilování a posedli na terase.

Na podzim bude budova a zahrada opět potřebovat naši péči. Co myslíte, není to výzva třeba právě pro váš tým či firmu? Přijďte nám pomoci? Pár termínů máme ještě volných.

Kontakt: Honza Dolínek, dolinek@paraple.cz.



Žluté lázně a plný kornout zmrzliny

TEXT: HONZA DOLÍNEK

První květnová sobota byla pro Centrum Paraple pozoruhodná z několika důvodů. Přijali jsme pozvání od společnosti Kaufland na zmrzlinový festival s názvem Léto je skoro tady!

Na vlastní chuťové pohárky jsme tak mohli porovnat přes 100 druhů zmrzlin z kompletního sortimentu, který Kaufland pro letošní léto připravil – od točených, přes kopečkové, škrábané až po klasické „cuc na kládě“.

Ale především?! Především jsme společnost Kaufland přivítali mezi hlavní partnery Centra Paraple, mezi které oficiálně patří právě od letošního května. Pět let dosavadní spolupráce tak vyvrcholilo tímto významným společným počinem.

Kaufland už mnohokrát prokázal, že umí pomáhat potřebným a jeho partnerství s Parapletem má mnoho poloh. Daruje peníze na sportovní aktivity a potřeby Centra, díky kterým v Parapleti vznikla např. první venkovní posilovna pro vozíčkáře v ČR, patří mezi dlouholeté podporovatele

Běhu pro Paraple a do filantropie zapojuje i své zaměstnance a obchodní partnery.

Jako např. ve Žlutých lázních, kde z každé padesátikoruny vstupného bylo věnováno 15 korun na podporu Centra Paraple. Celkem se tak během jediného dne podařilo vybrat částku přesahující 66 tisíc korun.

Děkujeme!



Na O2 Pražské štafetě vyběhlo 36 týmů pro Centrum Paraple

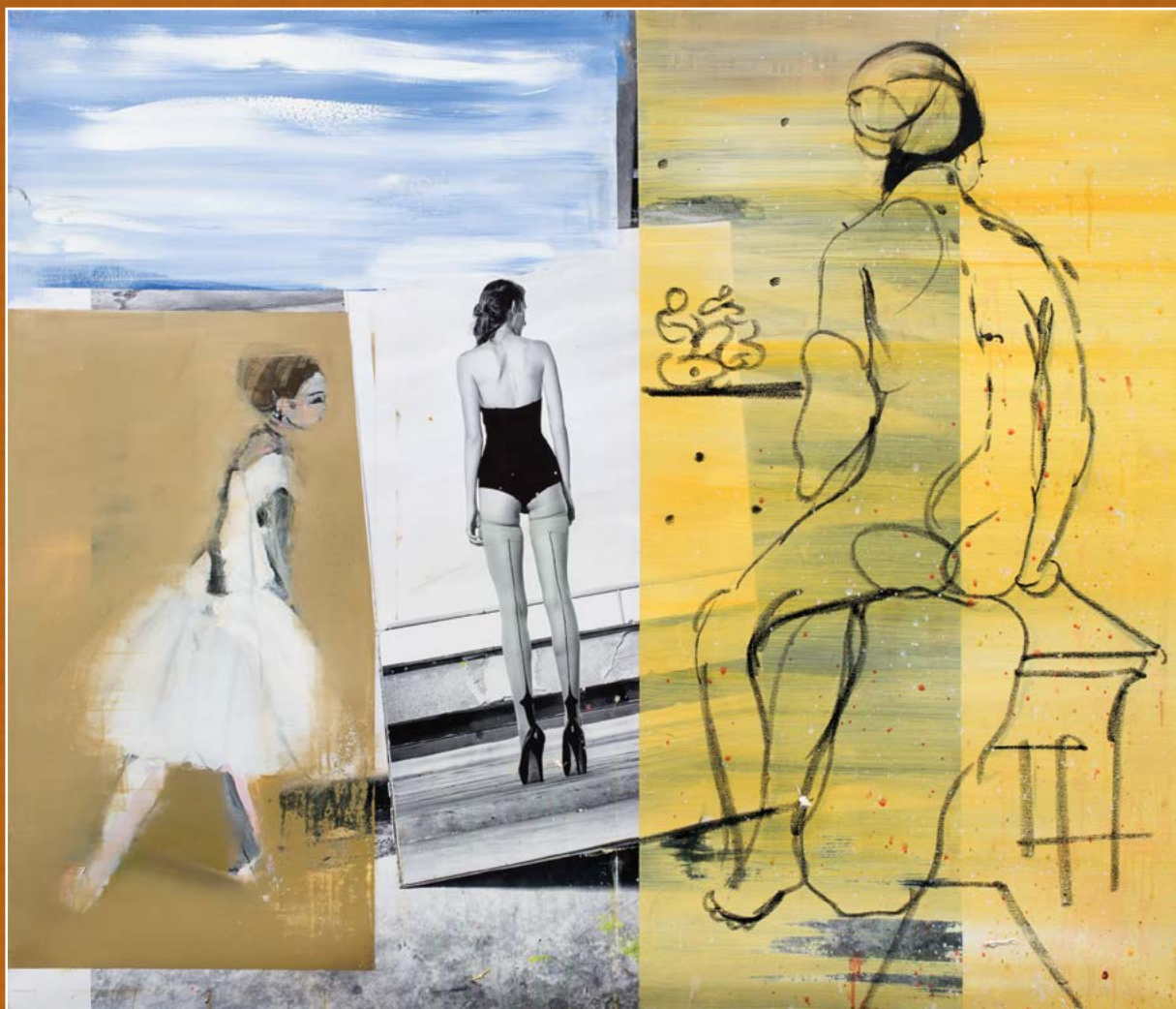
TEXT: MONIKA BARTONÍČKOVÁ

Soutěživost, běžecká vášeň a především týmový duch! Taková byla atmosféra letošní štafety. V polovině června se během dvou dnů sešlo v pražské Stromovce celkem 7 732 běžců, aby poměřili své síly v O2 Pražské štafetě. Třicet šest čtyřčlenných týmů vyběhlo i pro Centrum Paraple. Děkujeme všem našim běžeckým partnerům – B.Braun Medical, DB Schenker, Asklepion, Active 24, Euler Hermes, Galerie KODL, OKsystem, Advokátní kancelář Vyskočil, Krošlák a partneři, Business for Breakfast, Raben Logistics Czech, spinální jednotka KNL a Coloplast. Díky vám jsme získali krásných 120 000 Kč. Jsme moc rádi, že vás máme.

Jak se dělá aukce

TEXT: JAROSLAV ČUBAN
FOTO: ARCHIV GALERIE KODL

Galerista Martin Kodl má za sebou hektické období, kdy zařizoval a ladil poslední detaily 80. aukčního dne Galerie KODL, který proběhl 27. května v pražském Paláci Žofín. Důležitou součástí tohoto dne byla již sedmá Aukce pro Paraple.



Za nejvyšší cenu bylo v květnové aukci vydraženo dílo s názvem Primabalerína autorů Martina Krajce a Alžběty Jungrové.

Jak dlouho takový aukční den připravujete?

Naše galerie pořádá aukce dvakrát do roka – na jaře a na podzim. Jakmile skončí jedna aukce, začne se pracovat na přípravě té následující. Obrazy pro květnovou aukci jsme přijímali od podzimu. Po výběru děl začíná práce na přípravě katalogu, předaukční výstavě a na aukci samotné.

Jak probíhá výběr děl do Aukce pro Paraple?

Všechna díla do našich aukcí, tedy i do Aukce pro Paraple, vybírá odborná komise. Cílem je mít v této aukci jednu třetinu významných umělců a kombinovat je se začínajícími, které tímto způsobem představujeme širší veřejnosti. Před časem jsme kupříkladu do aukce zařadili obraz velice mladé autorky Anny Kodešové. Vybrali jsme jí, protože je nesmírně talentovaná.

Jste vy sám s volbou spokojený?

Osobně považuji za nesmírně důležité, že při Aukcích pro Paraple máme stoprocentní úspěšnost v prodejích. Překvapují a těší mě i ty velké sumy, za které se díla vydraží. Dokonce u významných výtvarníků padají autorské rekordy.

Lze říci, jaká jsou kritéria výběru do aukcí obecně?

Rozhodující pro výběr obrazů do aukce je jejich kvalita bez ohledu na jejich cenu. Důležitá je pro nás vyváženost, tedy aby v aukci byla rovnoměrně zastoupená díla z 19. a 20. století. Snažíme se také nedražit současně příliš mnoho obrazů od jednoho autora nebo se přinejmenším musí jednat o různé motivy či různá období vzniku děl.

Vybrat ty pravé není zřejmě nic lehkého.

Snad nejtěžší je nabízené práce odmítnout. Poslední dobou bývá velká nabídka, ale pro celý aukční den máme pevně stanovený počet uměleckých děl, který nelze překročit. Není pro nás lehké zamítnout a vysvětlovat proč.

Co určuje vyvolávací cenu obrazu?

U nás všechna díla posuzuje odborná komise, která cenu stanovuje na základě posudků znalců. Do aukčního katalogu se pak uvede nejen cena vyvolávací, ale též cena odhadní. Stává se, že některé obrazy dosáhnou neuvěřitelné konečné ceny. Kupříkladu se objeví dosud nepří-

Vydražili jsme 587 000 Kč. Děkujeme Martinu Kodlovi a jeho týmu, autorům i dárcům děl a dražitelům 7. ročníku Aukce pro Paraple. Vydražená částka pomůže Centru pokrýt náklady: na elektrickou energii za celý rok nebo na mzdy sociálních pracovníků a osobních asistentů u 3týdenního sociálně-rehabilitačního pobytu 20 klientů nebo na vzdělávání všech zaměstnanců za celý rok.

liš známý autor, například Alén Diviš či Josef Ullmann, a na aukci cena jeho díla překoná i naše odhady. Někdy se i u velmi známých autorů, jako je Antonín Slavíček, Josef Lada, Václav Špála či Emil Filla, prodá obraz za nečekaně vysokou sumu.

Stalo se vám někdy, že se nepodařilo u díla určit autora?

Stává se to nejen u nás, ale i v zahraničí. Většinou se jedná o výtvarné umění 16. a 17. století. Pokud někdo nabídne obraz do aukce, máme omezený čas na získání všech informací. Odborník samozřejmě pozná, zda se jedná o dílo hodnotné. Zařadí je časově, ale nemusí se mu podařit zjistit autora. Pokud je však dílo kvalitní, do aukce se zařadí.

Nedávno k nám do galerie přišla s obrazem jedna paní, která před námi už byla na třech místech. Nabízeli jí za něj kolem deseti tisíc. Nikdo nedokázal rozluštit autora. Byl ruský, ale podepsaný latinkou, ne azbukou. Kdo perfektně nezná ruské malíře, nedovedl to rozpoznat. Paní chtěla sedmnáct tisíc. Přemluvil jsem ji, ať dá obraz do aukce. Dostala kolem čtyř set tisíc. A opravdu omdlela. Dodnes mi nosí štrůdl.

Jak mám postupovat, když bych chtěl na příští Aukci pro Paraple přijít a koupit některé z děl?

Vstupenkou na aukci je zakoupení aukčního katalogu. Pokud chcete i dražit, musíte se nejpozději 30 minut před zahájením aukce dostavit k registraci s dokladem totožnosti. Za vratnou kauci ve výši 500 Kč pak obdržíte dražební číslo, kterým během aukce komunikujete s licitátorem. Je tu i možnost, že na aukci nemusíte být osobně přítomen. Stačí pověřit plnou mocí zástupce galerie nebo jinou osobu. Dražit můžete také po telefonu prostřednictvím některého ze zástupců galerie. ☺



PHDR. MARTIN KODL (56)

Pochází z rodiny s dlouholetou sběratelskou tradicí sahající až do 19. století. Vystudoval Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze.

Od roku 1992 vede Galerii KODL. Působí jako soudní znalec se specializací na české malířství 19. a 20. století. V rodinné tradici pokračují i jeho dva synové Matyáš a Jakub, kterým pomáhá sestra Adéla.

Horka už vás nezastaví

TEXT: IVA LESZKOWOVÁ

Také přemýšlíte, jak si užít léta plnými doušky, ale bez omezení, která přicházejí s tropickými teplotami? Anebo jak vůbec léto přežít ve zdraví? Pokud patříte k těm, které letní horka tíží anebo jen hledáte inspiraci, jak se svlažit a správně předcházet přehřívání organismu, pak je dnešní psaní určeno právě vám.

S vysokými letními teplotami se každý vyrovnává po svém. Ovšem ne všechny na první pohled ochlazovací techniky jsou opravdu účinné. Některými si naopak ještě pohoršíte. Pojďme se tedy podívat na některé z nich.

OROSENÉ PIVO? ŠKOLÁCKÁ CHYBA

Během léta je nejdůležitější správné a dostatečné zavodnění organismu. Celkem často totiž může vlivem pocení docházet k nadměrné ztrátě tekutin a tím k dehydrataci těla.

Jako první se při přemýšlení nad osvěžením a doplněním tekutin v horkém létě asi většině z nás vybaví korbel vychlazeného pivečka. Bohužel, tento lahodný nápoj není na osvěžení a hydrataci vůbec vhodný.

Alkohol všeobecně se v létě nedoporučuje, jelikož sám o sobě organismus dehydratuje, což je nežádoucí. To samé platí pro kávu a jiné povzbuzovače.

Studené pivo má potom ještě další velké mínus, a to právě nízkou teplotu. Naše tělo totiž neumí chladné nápoje přímo zpracovávat, ale nejprve je musí zahřát. Vypitím chladného nápoje tak dochází ke zvýšení teploty v organismu a výsledkem je ještě větší pocit tepla. Při rychlém užití si navíc můžete přivodit žaludeční křeče nebo teplotní šok.

Pokud tedy rádi relaxujete na zahrádce

své oblíbené hospůdky, poručte si raději vodu z kohoutku a sklenku kvalitního červeného vína, čímž prokážete službu i vašemu srdci, které je v létě dost zatížené. V hroznech, a též v červeném víně, jsou totiž obsaženy polyfenoly, které brání tvorbě bílkovin způsobujících zúžení cév a omezení zásobení srdce kyslíkem.

ŠÁLEK ČAJE NA OSVĚŽENÍ?

Jak tedy v letním období vhodně zahnat žízeň? Hlavní složku pitného režimu by měla tvořit čistá neochucená nesycená voda.

Doplnit ji můžete ředěnými ovocnými a zeleninovými šťávami a bylinkovými čaji, které je nejlepší pít vlažné, při teplotě kolem 16 stupňů. Vlivem vyšší teploty nápoje se totiž tělo mírně zapotí, čímž se ochladí a vy se budete za okamžik cítit mnohem lépe.

A Z ČEHO SI „CHLADÍCÍ“ ČAJ UDĚLAT?

IBIŠEK SÚDÁNSKÝ (HIBISCUS SABDARIFFA)

Jako velmi osvěžující složku bylinného čaje mohu doporučit květ z ibišku súdánského, ze kterého se připravuje nálev na zahrnutí žízně v mnoha tropických zemích světa.

Jak již napovídá druhové jméno, ibišek pochází z Afriky, kde čaj z jeho květů nazývají karkade.

Pod tímto názvem ho naleznete na pultech ruských obchůdků, nebo jej lze pořídit také v některých lékárnách.

Ibišek obsahuje rostlinné kyseliny (především citronovou a ibiškovou), vitamín C, vitamíny skupiny B (thiamin, riboflavin, niacin), karoten a flavonoidy.

Kromě osvěžující nakyslé chuti má čaj ze sušených květů i své léčebné účinky. Pomáhá při nachlazení, katarech dýchacích cest, žaludečních potížích a problémech s krevním oběhem, za což jsou zodpovědné flavonoidy, napomáhající zpevňování cévních stěn. Flavonoidy podporují také celkovou regeneraci orga-

nismu tím, že stimulují enzymy účastné na antioxidačních procesech.

Ibišek dále pomáhá správnému růstu kostí, zubů a vaziv, zlepšuje funkci žlučníku a také vstřebávání železa z potravy.

Jen pozor na užívání ve větším množství, potom může docházet k průjmům.

MÁTA PEPRNÁ (MENTA PIPERITA)

Čaj z lístků máty peprné je pro svou osvěžující chuť další chladivou alternativou do horkého dne.

Máta je jednou z nepopulárnějších a neužívanějších bylinek, která se těšila pozornosti již u pradávných Arabů, pro které představovala symbol přátelství a lásky.

Možná to souviselo s tím, že máta dokáže povzbudit a posílit organismus, zvyšuje tělesnou kondici a údajně pomáhá i při frigiditě a impotenci.

Její hlavní léčebné využití však patří trávicím obtížím. Máta z účinných látek obsahuje éterické oleje – 30–55 % mentholu jakožto hlavní složky, dále třísloviny, flavonoidy a jiné.

Právě menthol působí proti křečím trávicího ústrojí a povzbuzuje tvorbu žluče a její vyměšování do střev.

Máta dále dokáže zastavit zvracení, zlepšuje chuť k jídlu a odstraňuje plynatost.

Hojně je využívána i zevně, jelikož menthol působí dezinfekčně, analgeticky a chladivě. Lze jej použít ve formě masti proti bolestem hlavy či kloubů, nebo jako kloktadlo při potížích se zuby a dásněmi.

Máta je při zevním užití také skvělým přírodním repelentem. Stačí, když do lahvičky s rozprašovačem nalijete 50 ml převařené vody a přidáte 10–30 kapek éterického mátového oleje.

Před použitím je vždy důležité repelent řádně protřepat, jelikož účinné silice jsou ve vodě nerozpustné.

POZOR – přímo na kůži je účinek neředěného oleje toxický, vždy ho tedy nejprve zředte dostatečným množstvím vody.

SRDCE JAKO ZVON

Jak jsem již zmínila, v létě je více než vhodné podpořit správnou funkci srdce a celého oběhového systému. Zajišťuje



totiž správnou termoregulaci organismu a vlivem vysokých teplot dostává někdy hodně zabrat.

Pokud chcete udělat svému srdíčku radost, není na to lepší bylinka než hloh.

HLOH OBECNÝ

(CRATAEGUS LAEVIGATA)

V první řadě působí preventivně při různých srdečních onemocněních, jelikož pomáhá již při průvodních chorobách. Reguluje krevní tlak a celkově zlepšuje krevní oběh tím, že čistí vápenaté usazeniny v cévách.

Hloh dále posiluje a prokrvuje srdeční sval, pomáhá proti silnému bušení srdce a arytmiím a rozšiřuje věnčité tepny, které vyživují srdce. Výrazně také zlepšuje a stabilizuje srdeční činnost a působí blahodárně při angině pectoris.

Sušené květy hlohu lze pořídit v každé lékárně. V tomto případě je však lepší variantou tinktura, která má přeci jen praktičtější způsob užívání a můžete jí mít stále po ruce.

Při léčbě touto bylinkou je důležité pamatovat na to, že působí velmi pomalu a je potřeba ji užívat dlouhodobě a pravidelně. Za to se vám však odvděčí překvapivě dobrými a dlouhotrvajícími účinky.

Pokud již ovšem užíváte nějaké syntetické léky na srdce, hloh raději vynechte.

Mezi další preventivní i léčivé substance pro naše srdce patří láska, radost, optimismus a pohoda.

Přeji vám tedy, ať vás nejen létem provází toto vše a ať máte srdce otevřená a krásně se vám žije.

Vaše Ivčule 🍀



Poradna

TEXT: LUCIE BRANDTLOVÁ

Dobrý den, brzy budu muset jít na dlouhodobější pobyt do nemocnice kvůli zákroku a potom budu potřebovat pomáhat při každodenních činnostech – bude se mnou doma hlavně manžel, kterého občas vystřídá moje sestra. Zajímá mě, zda a jak mohou získat dlouhodobé ošetřovné.

Od 1. června 2018 lze žádat o novou dávku nemocenského pojištění, tzv. dlouhodobé ošetřovné. Smyslem této až 90denní dávky je usnadnit péči o vážně nemocné a zdravotně postižené osoby, u kterých nastalo závažné akutní zhoršení zdravotního stavu.

Minimální délka hospitalizace musí činit alespoň 7 po sobě jdoucích kalendářních dnů a zároveň je nezbytné, aby ošetřující lékař příslušného zdravotnického zařízení poskytujícího lůžkovou péči rozhodl, že zdravotní stav ošetřované osoby bude vyžadovat celodenní péči alespoň dalších 30 kalendářních dnů.

Doporučuje se požádat lékaře o tiskopis Rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče (RPDP) vždy, když jsou výše zmíněné podmínky splněny, protože lékař nemůže vystavovat rozhodnutí zpětně.

Ošetřující osoba následně předloží svému zaměstnavateli Žádost o dlouhodobé ošetřovné obsahující i souhlas s ošetřováním potvrzený podpisem ošetřované osoby a připojí kopii III. dílu tiskopisu RPDP, který získá od ošetřujícího lékaře.

Zaměstnavatel doklady odešle na OSSZ. Ošetřující osoba, která je OSVČ, předá doklad OSSZ, u které je registrována.

Základní podmínkou pro vyplacení dávky je účast ošetřující osoby na nemocenském pojištění, tedy např. studenti nebo osoby vedené v evidenci na úřadu práce nárok na dávku nemají.

Dávku může čerpat příbuzný, druh nebo družka anebo osoba žijící s ošetřovanou osobou v domácnosti, přičemž osoby bez přímého příbuzenského vztahu musí mít stejné místo trvalého pobytu jako ošetřovaná osoba.

V ošetřování je možné se vystřídat např. s jiným členem rodiny, avšak vždy pouze po celých dnech. V takovém případě je zapotřebí k žádosti o dávku přiložit rozpis péče, na kterém musí být souhlas ošetřované osoby.

Další nárok na dlouhodobé ošetřovné může vzniknout nejdříve po uplynutí 12 měsíců.

Výše dávky činí 60 % redukovaného denního vyměrovacího základu za kalendářní den.

Podrobné informace o podmínkách pro nárok na dlouhodobé ošetřovné včetně formulářů najdete na webu ČSSZ, který je i zdrojem tohoto článku - http://www.cssz.cz/NR/rdonlyres/B46D0282-9CB1-451D-B420-ED11ABC8C489/0/2018_Letak_dl_ose.pdf.



Redukce hmotnosti. Mýty, omyly a skutečnost

TEXT: ANETA SADÍLKOVÁ

ŘÍDTE SE PŘEDEPSANÝM JÍDELNÍČKEM

Není zdánlivě nic jednoduššího, než se řídit konkrétním předpisem stravy. Ovšem jak dlouho to vydržíte? Týden, měsíc, půl roku. A co pak?

Říkáte si: „Zhubnu a pak už to nějak udržím.“ To je omyl. Zázračná dieta neexistuje a honba za ní je vyčerpávající.

Dokud nepřevzmete odpovědnost za vlastní hubnutí, dlouhodobě se vám dařit nebude. Jedinou cestou je pochopení principu redukčního stravování, kdy si předpis svého každodenního jídelníčku tvoříte sami, s ohledem na jeho dlouhodobou udržitelnost.

KRABÍČKOVÁ DIETA JE IDEÁLNÍ ZPŮSOB HUBNUTÍ

Komu z nás by se nelíbilo dostávat každý den přímo pod nos již hotové pokrmy a nemuset si tedy dělat starosti s řešením redukčního jídelníčku. Zní to ideálně, ale je tomu skutečně tak?

Krabičková dieta za nás řeší plánování i přípravu jednotlivých jídel, na druhou stranu nás ale zbavuje svobody rozhodování o tom, co a kdy budeme konzumovat. Dieta v krabičce nás rovněž nenaučí skládat si pestrou redukční stravu, přestože mnozí si ji právě s touto vizí objednávají.

Dodaná jídla přece garantují optimální příjem energie i živin, tak proč se tím zabývat? Proč bychom se měli zajímat o energetické hodnoty jednotlivých pokrmů nebo hledat zdravější varianty našich oblíbených dobrot, když nám stravu někdo předem sestaví?

Pokud si tedy nechystáte platit krabičkovou dietu do konce života, raději s ní ani nezačínajte.

Po jejím skončení bude totiž zodpovědnost za to, co jíte, opět na vás a vy se pravděpodobně postupně vrátíte k původnímu způsobu stravování a znovu přiberete.

Nejlepší je tedy domácí „krabičková dieta“, taková, kterou si vytvoříte sami. Je to sice méně pohodlné, ale z dlouhodobého hlediska velmi účinné.

BEZ PŘÍSNÉ REDUKČNÍ DIETY NEZHUBNETE

Je jasné, že přísná dieta bude fungovat. Ovšem jak dlouho jste schopni ji držet? Odříkat si většinu svých oblíbených potravin a jíst porce, které by nezasytily ani křečka? Při takové dietě trpíte častými pocity hladu a hlad není dlouhodobě udržitelný stav, proto dříve či později začnete dietu porušovat.

Většina přísných redukčních diet není nastavena na denní energetický příjem vyšší než 5 000 – 6 000 kJ a nepokryje tedy ani velikost klidového energetického výdeje organismu, což je množství energie, které naše tělo potřebuje na udržení základních životních funkcí (činnost svalů, orgánů, mozku).

Pokud takovou dietu držíte, organismus je nucen se na výrazně snížený příjem energie postupně adaptovat, a to zredukováním množství svalové tkáně, která je náročná na přísun energie.

Zdánlivě úspěšná redukce hmotnosti je tedy zčásti docílena ztrátou svalů, ale hlavně je vykoupena sníženou zdatností.

Po porušení takové diety můžete zcela jistě očekávat neblaze proslulý jo-jo efekt.

NEJLÉPE ZHUBNETE HLADOVKOU

Při jednodenní hladovce můžete zredukovat až 2 kg, z toho je však přibližně 1,5 kg voda, kterou po prvním větším jídle opět zadržíte a dostanete se tak na stejnou hmotnost, jakou jste měli před hladovkou.

Na tomto principu funguje většina „zázračných“ redukčních diet. Při opakovaných hladovkách navíc riskujete, že se vaše tělo na snížený příjem energie adaptuje a může se vám stát, že velmi snadno opět přiberete. Navíc každý další pokus o hubnutí už bude obtížnější.

Z JÍDELNÍČKU VYŘAĎTE PEČIVO A PŘÍLOHY

Přílohy a běžné pečivo jsou zdrojem složených sacharidů (stejně jako ovesné vločky či další obiloviny, luštěniny atp.), které organismu poskytují energii pro

každodenní činnosti, proto není žádoucí je z jídelníčku vyřazovat.

Není k tomu důvod ani z hlediska energetické hodnoty – sacharidy totiž v 1 gramu obsahují 17 kJ (4 kcal), zatímco tuky mají ve stejném množství 38 kJ (9 kcal).

Jestliže po vyřazení pečiva někdo zhubne, bývá to spíše tím, že si nemá na co namazat vysoce energetické potraviny jako paštiku, majonézový salát nebo máslo a nemá si co obložit trvanlivým salámem, hermelínem nebo jinou tučnou pochoutkou. Snižuje tím přirozeně jejich spotřebu, čímž ušetří i mnoho energie.

HLAVNĚ NESLAĎTE A OMEZTE KONZUMACI OVOCE

V první řadě je třeba rozlišovat mezi jednoduchými cukry přidanými a cukry přírodními, obsaženými v ovoci.

Ovoce by rozhodně nemělo být „zakázané ovoce“. Pravidelná konzumace ovoce (a zeleniny) je spojována se sníženým rizikem rozvoje řady civilizačních onemocnění, včetně cukrovky 2. typu.

Po zelenině je navíc ovoce nejméně energetickou potravinou. Přináší energii v podobě přírodních cukrů, je však současně zdrojem vlákniny, vitamínů, minerálních, stopových a antioxidačních látek.

Neplatí ani to, že by se ovoce nemělo jíst odpoledne a večer – je mnoho horších variant potravin, které si můžete dát v tuto denní dobu. Za zmínku stojí například uzeniny, tučné sýry, pizza, zmrzlina, čokoláda, koláč...

Ale ani cukr, který si přidáváme do nápojů, nemusí být vždy špatný. Vždyť jedna kávová lžička rozpuštěného cukru má přibližně 100 kJ. Zato sušenka či moučník, který si dáte k neoslazené kávě, má 700 – 2000 kJ, jelikož obsahuje nejen cukr, ale hlavně tuk. Mírně oslazené nápoje konzumované občas a v rozumném množství mohou osvěžit, uspokojit chuť na sladké a zmírnit pocit hladu.

JEZTE KAŽDÉ 2 HODINY

Toto se doporučuje především těm, kteří v důsledku dlouhých mezer mezi pokrmami snědí velké porce jídla najednou.

Každý by si však měl optimální počet jídel na den určit sám podle toho, jaký má denní režim a jak mu to vyhovuje.

Většinu lidí mohou bohatě stačit tři vhodně sestavená a dostatečně velká hlavní jídla. Každopádně ale platí, že bychom se do dalšího jídla neměli pouštět dříve, než máme prázdný žaludek po jídle předchozím.

Více než 5 porcí jídla za den však nelze doporučit téměř nikomu. Je třeba si uvědomit, že sečtením všech svačinek může vzniknout značný příjem energie, aniž bychom si to uvědomili. Stravovací režim vedený heslem „málo, ale často“ se tak nakonec může podobat umělé výživě podávané v nemocnici za účelem pacienta co nejvíce vyživit.

POSLEDNÍ JÍDLO MUSÍ BÝT NEJPOZDĚJI V 17 HODIN

V případě, že chodíte spát v osm hodin večer lze s tímto pravidlem souhlasit. Většina z nás však ulehá nejdříve v deset nebo jedenáct hodin. V tom případě by po příliš brzké večeři hrozil nástup hladu v pozdějších večerních či nočních hodinách a následný útok na lednici nebo spíž.

Určitě však platí, že bychom se měli všichni snažit směřovat večeři nejpozději na sedmou hodinu. Večeře by zároveň neměla představovat největší jídlo dne, měla by být dobře stravitelná a ne příliš tučná. ✓

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ V CENTRU PARAPLE

Aneta Sadílková vede pro klienty Centra Paraple pravidelné skupinové nutriční workshopy a také jim poskytuje individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do programu s využitím on-line sledování jídelníčku.

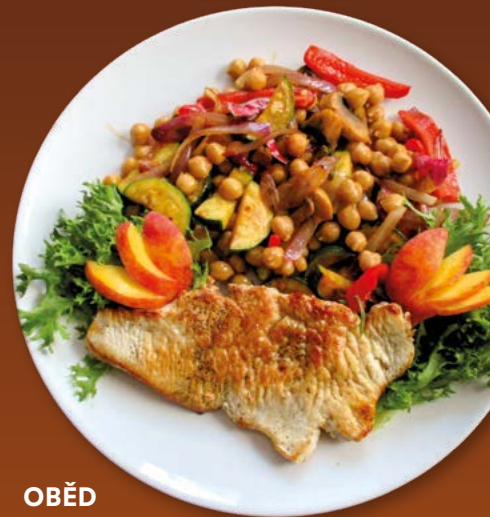
Chcete se dozvědět víc?

Pište na adresu
pudilova@paraple.cz.

Zdravě a s chutí

TEXT A FOTO: ALENA SOCHŮRKOVÁ

Tipy na chutná a nutričně vyvážená jídla ověřená v provozu Centra Paraple. Gramáž je uváděna vždy na jednu porci a pro běžný denní režim. Přejeme vám dobrou chuť!



SNÍDANĚ

Dýňová bulka se sýrovou pomazánkou s ořechy

1 ks	dýňová bulka (60 g)	720 kJ
75 g	lučina linie	496 kJ
30 g	niva 50 %	479 kJ
10 g	vlašské ořechy	289 kJ
50 g	hroznové víno	154 kJ
100 g	červená paprika	147 kJ
	stroužek česneku	
Celkem		2 285 kJ

Nivu nastrouháme najemno, přidáme lučinu, nasekané vlašské ořechy a dle chuti česnek.

Bulku namažeme, ozdobíme hroznovým vínem a červenou paprikou.



OBĚD

Grilovaný krůtí steak s cizrnovým salátem

130 g	krůtí prsa	572 kJ
130 g	cizrna v nálevu	653 kJ
40 g	červená cibule	95 kJ
30 g	paprika	45 kJ
50 g	cuketa	42 kJ
35 g	žampiony	38 kJ
25 g	gervais	198 kJ
10 g	řepkový olej	376 kJ

sůl, pepř, chilli, citronová šťáva, pažitka

Celkem 2 019 kJ

Krůtí prsa naklepeme, osolíme, opepříme, lehce potřeme olejem a dáme na 30 minut do lednice. Zeleninu očistíme, omyjeme a nakrájíme na hranolky, které osolíme, opepříme, můžeme přidat i chilli. Dobrou variantou je také ochucení směsí koření na grilovanou zeleninu (pozor, může obsahovat sůl).

Vše vložíme na rozpálenou pánev s olejem a restujeme „na skus“, nebo můžeme zprudka ogrilovat v troubě.

Cizrnu scedíme, přidáme teplou grilovanou zeleninu, pažitku a zakápneme citronem.

Salát můžeme podávat jak za tepla, tak za studena. Dozdobíme sýrem gervais.

VEČEŘE

Pečené brokolicevce placičky se šmakounem, bramborem a fazolovými lusky s mrkví

100 g	šmakoun Mexico	436 kJ
20 g	parmezán, nebo Gran Moravia	313 kJ
1 ks	vejce	379 kJ
140 g	brokolice	221 kJ
100 g	mrkev	148 kJ
100 g	zelené fazolky	109 kJ
100 g	brambor	280 kJ
4 g	řepkový olej	150 kJ
sůl, pepř, tymián		
Celkem		2036 kJ

Uvařenou brokolici rozmačkáme a smícháme s nastrouhaným šmakounem a parmezánem. Přidáme vejce, sůl a pepř a z hotové směsi vytvoříme placičky, které pečeme v troubě na pečicím papíru při teplotě 180 °C zhruba 15-20 minut.

Mrkev nakrájíme na nudličky a orestujeme spolu s fazolkami na oleji, přidáme tymián a špetku soli.

Podáváme s vařeným bramborem.



A NĚCO K MLSÁNÍ, TENTOKRÁT PRO CELOU RODINU (4 ks)

Pohankové palačinky s jahodovým tvarohem

75 g	pohanková mouka	1019 kJ
200 ml	mléko polotučné	396 kJ
1 ks	vejce	379 kJ
10 g	hnědý cukr	125 kJ
100 g	tvaroh netučný	264 kJ
100 g	čerstvé jahody	146 kJ
10 g	mandlové lupínky	261 kJ
6 g	olej	376 kJ
špetka soli		
Celkem		2966 kJ

Vejce rozšleháme v mléce, přidáme špetku soli a pohankovou mouku. Umícháme řidší těsto, které necháme 20 minut odpočívat v lednici a potom z něj na pánvičce upečeme palačinky.

Tvaroh, cukr a jemně nakrájené jahody smícháme a poté namažeme na palačinky, které přeložíme a posypeme lehce opraženými mandlovými plátky. ♥

Pozn.: Použité recepty vycházejí z receptur programu Zdravý životní styl, který Centrum Paraple realizovalo v letech 2010 – 2015.



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

Centrum Paraple obdrží 89 Kč.
Více na www.darcovskasms.cz

PARAPLE
CENTRUM

Spánek je většinou považován za pasivní část dne a jeho význam se značně podceňuje. Nedostatek spánku vede k ospalosti přes den, činí člověka zapomětlivým a zpomaluje reakce a koncentraci, což může vést např. ke zhoršení výkonu v práci nebo škole či nárůstu různých nehod.

Je prokázáno, že člověk, který dlouhodobě kvalitně nespí, strádá psychicky i fyzicky. A je také více ohrožen civilizačními chorobami, jako je obezita, cukrovka, infarkt nebo je náchylnější na kolísání nálad a vznik deprese. Lidé, kteří spí v omezeném množství, mají kratší život.

TROCHA TEORIE O SPÁNKU

Všechno živé na této planetě potřebuje ke svému životu spánek. O jeho blahodárných účincích na tělo není pochyb.

Zdravý spánek umožňuje regeneraci každé buňky lidského těla. Pro lidi i jiné živočichy je natolik důležitý, že někteří bez něj umírají. Je tedy nezbytnou součástí života.

Spánek považujeme za fyziologický stav vědomí, jehož hlavní funkcí je energetická úspora a regenerace. Je to jedna ze základních biologických potřeb organismu.

Průměrný jedinec prospí celou jednu třetinu života. Potřeba spánku je však u každého velice individuální. Zdravý člověk spí denně v průměru 6-8 hodin. V populaci jsou ale také někteří jedinci, kteří spí dokonce déle než 9 hodin, ale rovněž ani nanejvýš 5hodinový spánek není výjimkou.

Důležitou roli hraje věk, neboť potřeba spánku se během života výrazně mění. Zatímco kojeneček potřebuje spát 18-20 hodin, dítě předškolního věku již jenom 12 hodin a u dospívajícího by délka spánku měla činit cca 8 hodin denně.

Pokud bychom chtěli přiřadit délky spánku jednotlivým věkovým skupinám, pak bychom museli konstatovat, že se zvyšujícím se věkem potřeba spánku klesá.

Co je
nejsladší
na světě
?

Spánek

TEXT: PETRA HLADÍKOVÁ, LENKA HONZÁTKOVÁ

FÁZE SPÁNKU

Spánek za normálních okolností probíhá v určitých cyklech. Každý cyklus trvá asi hodinu a půl a skládá se ze dvou fází – REM a NREM (non REM).

Tyto fáze od sebe můžeme snadno odlišit pomocí vyšetření EEG (elektroencefalografie). Můžeme je ale také vidět prostým pozorováním spícího člověka.

REM fáze

Poznáme ji podle toho, že dotyčný nepravidelně dýchá a pohybuje očima. Srdeční frekvence se zvyšuje na hodnoty blízké se bdělému stavu, stejně jako dýchání však i tepová frekvence může být nepravidelná.

Během REM fáze se zdají „živé“ sny, a pokud dotyčného probudíme, s velkou pravděpodobností si bude sen pamatovat.

REM fáze je důležitá pro obnovení duševních sil a u zdravého člověka se během noci objeví minimálně třikrát.

NREM fáze

Fáze, která není tak „aktivní“, se skládá ze čtyř dalších stadií, která na sebe navazují a během kterých se spánek stále více prohlubuje. Během NREM fáze je aktivita mozku poměrně nízká a dochází spíše k obnově fyzických sil.

V průběhu noci dochází ke zkracování třetího a čtvrtého stadia NREM fáze a prodloužování REM fáze. Tuto změnu můžeme interpretovat tak, že v první polovině noci dochází zejména k načerpání fyzických sil, kdežto druhá polovina noci obnovuje více síly duševní.

KVALITA SPÁNKU PO PORANĚNÍ MÍCHY

Studii o kvalitě spánku lidí po poranění míchy je mnoho. Výzkumníci, kteří se touto problematikou zabývají a kteří testovali stovky klientů po míšním poranění potvrdili, že spánek lidí s poraněním míchy je častěji méně kvalitní, než spánek populace bez neurologických problémů. Narušení fyziologického spánku uvádí 60 % jedinců s tetraplegií.

V ČEM JE TO JINÉ

PORUCHY SPÁNKU SPOJENÉ S PORUCHOU AUTONOMNÍHO SYSTÉMU

Krční míchou procházejí kromě senzitivních a motorických drah také autonomní nervové dráhy ovlivňující činnost orgánů a produkci hormonů, také spánkového.

Poruchy spánku spojené s poruchou autonomního systému jsou nepříliš známou problematikou jedinců po poranění míchy v krční oblasti, projevující se problémy s cirkadiální rytmitou (přirozený denní rytmus).

Produkce spánkových hormonů

Nejčastějším problémem tetraplegiků spojeným s poruchou autonomních funkcí je porucha produkce spánkového hormonu melatoninu.

Po poranění míchy v krční oblasti se uvolnění melatoninu v těle snižuje, případně se neuvolňuje vůbec.

Tato změna v biologickém neboli cirkadiálním rytmu těla vede k tomu, že jedinec náležitě necítí únavu a potřebu spánku. Častým problémem je prodloužené usínání a nespavost.

Hladinu melatoninu rovněž snižují některé léky, zcela paradoxně i prášky na spaní (např. Diazepam), nebo antidepresiva.

Regenerace a udržení svěžesti díky melatoninu

Melatoninu se někdy přezdívá spánkový hormon. Jeho produkce začíná kolem 22. hodiny a ustává nad ráno.

Bývá ale nazýván i hormonem mládí. A to plným právem, jelikož jeho produkce s přibývajícím věkem klesá.

Pro správnou tvorbu melatoninu je důležité, aby byla v místnosti, kde spíte, co největší tma a aby vás nic nerušilo (hovor lidí ve vedlejší místnosti, zvuky televize, světlo pouličních lamp apod.).

Vymizení fyziologického kolísání teploty

Porucha kolísání teploty má na spánek také vliv. Fyziologicky je teplota těla nejvyšší v pozdních odpoledních hodinách, kolem čtvrté ránní klesá na minimum a před probuzením opět stoupá.

Porušení fyziologického rytmického snižování teploty souvisí také s poruchou autonomního systému u tetraplegiků a může ovlivnit kvalitu spánku.

Zvýšené noční močení

Bylo prokázáno, že u tetraplegiků je produkce moči nižší vsedě než vleže.

Během polohy vleže totiž dochází k rozložení tekutiny, zvýšenému objemu krve v oběhu, zvýšení tlaku a poklesu antidiuretického (snižujícího tvorbu moči) hormonu. Tento mechanismus tak zapříčiňuje zvýšené noční močení.

Navíc vyšší odchod moči přes noc může mít významnou spojitost s ranními hypotenzemi, které komplikují vstávání a celkové fungování v dopoledních hodinách.

Bolest

Jednou z nejčastějších příčin narušujících spánek je bolest, která může být různého charakteru. Může jít o nespecifické viscerální (útrobní) bolesti břicha, bolesti vznikající z přetížení horních končetin, neuropatické bolesti atd.

Je dokázáno, že lidé, kteří často trpí bolestí, mají prodloužené usínání, kratší délku spánku a jeho horší kvalitu.

Z nevyspání může být člověk méně odolný vůči bolesti a naopak bolest může způsobovat nevyspání. A je tu začarovaný kruh, který je ale důležité narušit, aby dlouhodobě nezpůsoboval psychické i fyzické vyčerpání.

Noční můry

Noční můry nebo extrémně živé sny jsou dalším příkladem problémů vyplývajících ze stresového syndromu souvisejícího s prožitím těžkého traumatu.

Člověka o nich většinou informuje asistent nebo rodina, často poté, co hledá příčinu ranní únavy či vyčerpání.

Spánková apnoe

Apnoe (lapání po dechu) je jedním z nejzávažnějších spánkových problémů klientů po poranění míchy. Člověk při ní v podstatě přestává dýchat. Následkem toho se budí – probíhá tzv. mikroprobuzení, při kterém se dech obnoví.

Za hodinu se tento proces může zopakovat i více než stokrát. A člověk se pak ráno cítí unavený.

Toto onemocnění narušuje přísun kyslíku, kvalitu spánku i celkové zdraví (zvyšuje např. výskyt diabetu, infarktu apod.).

Spánkovou apnoí často trpí lidé, kteří chrápou.

Toto velmi specifickému a obsáhlému tématu a jeho možnému řešení věnujeme samostatný článek v příštím vydání Magazínu. Těšit se můžete na příspěvek neurologa, MUDr. Martina Pretla.

CO UDĚLAT PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Nalezení pomoci při poruchách spánku bývá, bohužel, často poměrně obtížné.

Podstatnou roli má ale jistě úprava životosprávy. Tak, jak se chováme přes den, tak budeme usínat a spát.

Je prokázáno, že pravidelný pohyb, vyvážená strava či snížení stresu jsou faktory, které dobrému spánku prospívají.

Doporučována bývá i pravidelnost, takže můžete zkusit změnit své spánkové návyky tím, že budete chodit spát a vstávat ve stejnou dobu. Navíc se zdá, že to pomáhá i s produkcí zmiňovaného melatoninu.

Před spaním se rozhodně vyvarujte kouření a konzumaci kávy a dalších nápojů s obsahem kofeinu, jelikož nikotin a kofein jsou látky, které, mimo jiné, snižují hladinu melatoninu. Stejně tak ale i některé vitamíny, zejména vitamín B12.

Využijte i jiné, např. relaxační, metody podporující spánek, poslouchajte hudbu, čtete si. Avšak pozor - světlo, které vydávají elektronické přístroje, jako jsou tablety, mobily, televize apod., brání hladině melatoninu v přirozeném stoupání a tím pádem narušuje spánkový režim. Tím, že tyto přístroje sledujete těsně před spaním, si způsobujete problémy. Ať už obtíže s usínáním či horší kvalitou spánku.

Zvýšené noční močení je důležité řešit pravidelným cévkováním. Zadržení moči totiž může způsobit autonomní dysreflexii (zvýšení krevního tlaku na podkladě dráždivého impulsu pod místem míšního poranění, velmi nebezpečný stav).

Pokud máte pocit, že vás noční močení omezuje příliš, nebo máte výrazné ranní hypotenze, konzultujte tento problém se spinálním urologem kvůli nastavení vhodné léčby.

Pro řešení bolestivých stavů je důležité odhalit jejich příčinu a snažit se jí odstranit. Bolest, obzvláště ta neuropatická, je velmi speciální oblast, kterou je potřeba konzultovat s odborníkem, nejčastěji neurologem.

Bolest je důležité individuálně mapovat a zjišťovat, jak kvalitu spánku ovlivňuje.

Tématu *bolest* jsme se věnovali v minulém vydání našeho Magazínu.

Přetrvávající problémy s nočními můrami je vhodné řešit s psychologem či psychoterapeutem.

Dalším nočním specifíkem osob s poraněním míchy je nutnost pravidelného polohování, aby se předcházelo otlakům.

Je dobré snažit se plánovat dobu polohování tak, aby co nejvíce kopírovala spánkový rytmus a aby vznikalo co nejméně přerušení.

Pro kvalitní spánek je také velmi důležitá vhodná matrace.

Doufáme, že jsme vám vysvětlili význam spánku a jeho kvality pro zdravý a spokojený život a také jinakosti, se kterými se v této oblasti potýkají osoby s poraněním míchy.

Budeme velmi rádi, pokud podpoří a motivuje ty, kteří se spánkem bojují, aby tento problém začali řešit.

PORADENSTVÍ V CENTRU PARAPLE

**Chcete lépe a kvalitněji spát
a stále se vám to nedaří?**

Konzultujte svůj stav s námi.

**Řešení můžeme hledat i v rámci
vašeho sociálně-rehabilitačního
pobytu. V případě zájmu se
obracejte na Lenku**

**Honzátkovou na e-mailu
honzatkova@paraple.cz nebo
Petru Hladíkovou na e-mailu
hladikova@paraple.cz.**

SPÁNKOVÁ LABORATOŘ

Svůj stav můžete konzultovat také přímo na specializovaném pracovišti. Říká se mu spánková laboratoř. Existují dva typy.

1. Screeningová

Zde se poruchy spánku vyšetřují základním přístrojem, tzv. polygrafem. Ten vyšetřuje nasycenost krve kyslíkem, frekvenci tepu pacienta a proud vzduchu směřující ústy.

Dále zaznamenává frekvenci a délku trvání apnoických pauz (kdy pacient ve spánku nedýchá).

V místnosti je také mikrofón, který sleduje zvukové projevy chrápání.

Vyšetření se absoluuje přímo v laboratoři, nebo si klient může přístroj odnést do domácího prostředí. Tím se pro něj vyšetření stává mnohem komfortnějším.

2. S vyšším vybavením

V tomto typu laboratoře jsou sledovány i další ukazatele. Vybavení se používá například i pro tzv. polysomnografii, tedy vyšetřování neurologickými senzory (EEG a EMG). Snímají se také pohyby končetin a očí a celé vyšetření se doplňuje i záznamem na video.

Ambulantní vyšetření ve spánkové laboratoři stojí obvykle mezi 600 a 800 Kč a většinou není hrazené pojišťovnou. Pokud má ale klient doporučení od lékaře (neurologa), pojišťovna ho proplácí.

Kompletní polysomnografie, včetně analýzy výsledků, kontrolního vyšetření a doporučení terapie, pak vyjde na několik tisíc korun. Tato vyšetření jsou opět s doporučením lékaře hrazena pojišťovnou.

Objednací doba do je různá. Pohybuje se od 3 týdnů až po dobu několika měsíců.

Seznam spánkových laboratoří najdete na <http://operativa.cz/akreditovana-centra-diagnostiky-a-lecby-poruch-spanku/>. 

ZDROJE:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5102283/>
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2848672
<https://www.omicsonline.org/open-access/sleep-disturbances-in-patients-with-spinal-cord-injury-2161-0533-3-1000164.php?aid=30767>
<http://www.spinalcordinjury-paralysis.org/forums/viewtopic/11775/55103>

Obnova pohybu lokte

u tetraplegiků?

Ano, díky chirurgické rekonstrukci

TEXT: ZUZANA GREGOROVÁ

Právě začínáte číst poslední příspěvek z 3dílné série na téma Chirurgická rekonstrukce tetraplegické ruky. V prvním díle jste se dozvěděli všeobecné informace o tom, co tato technika obnáší a komu může pomoci. V díle následujícím jsme vám nabídli rozhovor s operátorem, dr. Igorem Čižmářem a zprostředkovali zkušenost klienta, který rekonstrukční výkon pro zlepšení úchopu podstoupil. Sérii nyní zakončujeme článkem s informacemi o jedné ze specifických možností obnovy pohybu v lokti a nabídkou dalších užitečných tematických odkazů. Do konce tohoto roku vám pak v jednom z vydání představíme ještě volně navazující téma – Rehabilitace a péče o ruku u tetraplegika.

VÝZNAM AKTIVNÍHO POHYBU LOKTE PRO TETRAPLEGIKA

Stabilita trupu, kontrola nad posturou sedu ve vozíku, kontrola pohybu paže a ruky. Mluvíme tu o schopnostech, které

jsou z velké části podmíněny volností pohybu a aktivitou v loketním kloubu, tedy aktivním ohnutím a natažením lokte.

U lidí s míšní lézí C5, C6 je aktivní pouze ohybač lokte (m. biceps brachii). Aktivita natahovače lokte (m. triceps brachii) chybí.

Snaží-li se tetraplegik (C5, C6) o zvednutí předloktí a ruky vleže na zádech směrem ke stropu, končívá jeho snaha pádem ruky do obličeje. Zvednutí předloktí proti gravitaci je nemožné.

Tuto chybějící funkci natažení lokte může díky chirurgickému rekonstrukčnímu výkonu částečně nahradit delto-vý sval.

PROČ DELTOVÝ SVAL?

I přesto, že existuje několik typů chirurgických zákroků, pro obnovu pohybu v lokti je nejčastěji využíván delto-vý sval.

Jeho výhodou je velikost a umístění. Svým klidovým napětím udržuje hlavici ramenního kloubu v jamce. Přední část se podílí na předpažení, rozpažení a vnitřní rotaci paže. Střední část zajišťuje upažení a zadní část se účastní zapážení a zevní rotace horní končetiny.

Z důvodu zachování zmíněných funkcí deltového svalu je pro obnovu pohybu v lokti použita pouze jeho část (1/3 zadní části).

JAK VÝKON PROBÍHÁ SE PTÁME OPERÁTERA DOC. MUDR. IGORA ČIŽMÁŘE, PH.D.

V první fázi výkonu oddělíme 1/3 zadní části deltového svalu tak, aby nebyl porušen axilární nerv, který se v této oblasti nachází (obr. A, B, C, D).

Dále je třeba odebrat šlachový štěp, který slouží k propojení deltového svalu (m. deltoideus) s trojhlavým sva-lem pažním (m. triceps brachii).

Nejčastěji je použita šlacha z dolní končetiny – svalu tibialis anterior nebo fascie lata (obr. E). Tuto šlachu pak našíváme na úpon trojhlavého svalu pažního (obr. G). Její druhý konec sešíváme s úponem zadní části deltového svalu (obr. F). V některých případech volíme ukotvení šlachy do okovce (obr. H).

Funkční sval, v tomto případě část deltového svalu, pak zajišťuje aktivitu lokte do natažení.

PRO KOHO JE TENTO ZÁKROK VHDNÝ?

Výkon je obecně vhodný pro tetraplegiky s výškou míšní léze C5, C6. Každý případ však vyžaduje individuální posouzení stavu, předpokladů, možností a rizik.

CO JE CÍLEM ZÁKROKU?

Vytvořit bilanci mezi ohybačem a natahovačem lokte. Jejich synchronizace má pozitivní vliv na kontrolu pohybu horní končetiny v prostoru a tak přináší zvýšení soběstačnosti pro klienta.

Zárok může nabídnout:

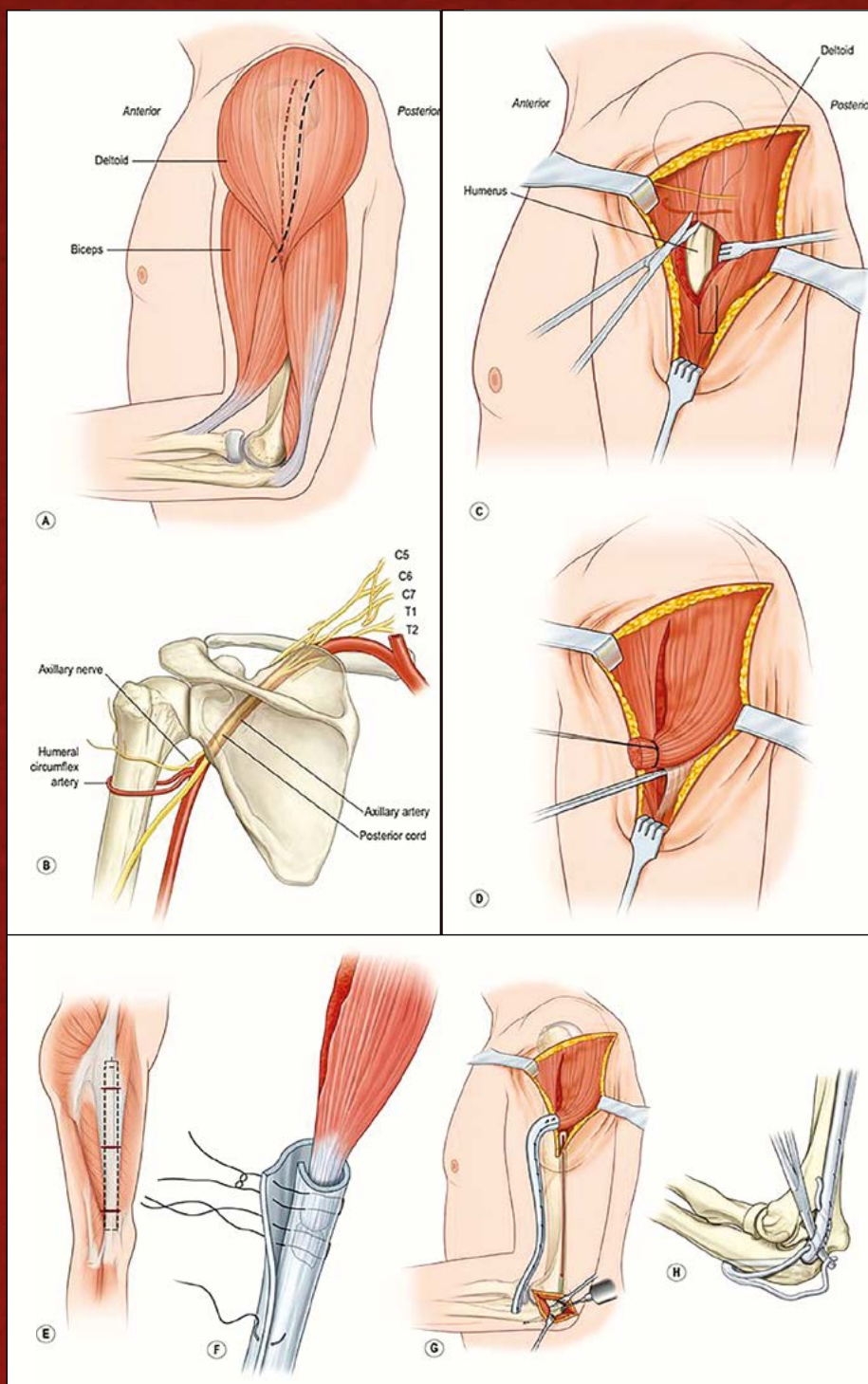
- zlepšení postavení celé horní končetiny,
- aktivní pohyb předloktí do natažení,
- zlepšení podávání a manipulace s předměty ve vertikále,
- možnost zlepšení nastavení opory o horní končetinu při přesunu,
- schopnost umístit ruku do natažení samostatně,
- svobodu v některých aktivitách všedního den a snížení potřeby asistence,
- zlepšení kvality jízdy na vozíku, plavání a házení míče.

UŽITEČNÉ ODKAZY:

- Pořad *Diagnóza - Obnova pohybu horní končetiny*, 2009 (dostupné na www.ceskatelevize.cz)
- Edukační film *Když nemáš nic i trochu je hodně*, 2013, Ministerstvo zdravotnictví České republiky (dostupné na vimeo.cz)
- Brožura *Vše okolo tetraplegie*, Zdeňka Faltýnková, 2012, str. 26 - 27 (dostupné na www.czepa.cz)

POUŽITÉ ZDROJE:

- <https://plasticsurgerykey.com/restoration-of-upper-extremity-function-in-tetraplegia/>
- <http://www.achot.cz/detail.php?stat=407>
- Tendon transfer in reconstructive hand surgery, Jan Friden, Federation of the European Societies for Surgery of the Hand, 2005, ISBN 9781841845142 ✓



**Kdo vám poskytne
bližší informace,
kde můžete svůj
stav konzultovat?**



IC KLINIKA BRNO

doc. MUDr. Igor Čižmář, Ph.D.

+420 774 050 154

ruka@icklinika.cz



CENTRUM PARAPLE

Mgr. Zuzana Gregorová

+420 274 001 325

gregorova@paraple.cz



ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ

Zdeňka Faltýnková

+420 607 453 501

faltynkova@czepa.cz

Seminář Chirurgická rekonstrukce tetraplegické ruky - již 21. 9. 2018 v Centru Paraple

Zvažujete výkon, ale potřebujete získat více informací? Využijte možnost individuální konzultace v poradně doc. MUDr. Igora Čižmáře, Ph.D., která je naplánovaná jako součást semináře Chirurgická rekonstrukce tetraplegické ruky. Bližší informace naleznete na webových stránkách Centra Paraple.

Jak si zajistit pomoc na doma

TEXT: ANDREA PRECLÍKOVÁ, TEREZA VYBÍRALOVÁ

Potřebujete-li ke svému životu asistenci jiných osob, případně nějaké pravidelné zdravotnické úkony, zřejmě vám doma pomáhá někdo z rodiny. Pokud chcete péči členů vaší rodiny nahradit jinými osobami, případně rodině odlehčit nebo se plně osamostatnit, můžete si objednat službu osobní asistence a/nebo domácí zdravotní péče. Vysvětlíme vám, jaký je mezi nimi rozdíl. O tom, jak může rodinnému prostředí podpora externích asistentů prospět, se dočtete v rozhovoru s jedním z našich klientů, kterému využívání osobní asistence přineslo do života mnoho pozitivního. A v poslední části článku pak naleznete názornou ukázkou toho, jak služby osobní asistence a domácí péče vyhledat na internetu.

OSOBNÍ ASISTENCE

Je službou, která poskytuje péči osobám s chronickým onemocněním, se sníženou soběstačností nebo zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc druhých osob. Osobní asistence je terénní **sociální služba** a je poskytovaná v domácím prostředí klienta za úhradu, která je stanovena Zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, a to v rozmezí 80–130 Kč za hodinu.

Hlavním cílem osobní asistence je, aby lidé mohli žít plnohodnotný život s rodinou ve svém přirozeném prostředí

a nemuseli žít v zařízeních sociální péče nebo být dlouhodobě hospitalizováni.

Osobní asistent přichází do domácnosti klienta a dle vzájemné dohody s poskytovatelem osobní asistence zajišťuje každodenní podporu a péči při běžných činnostech, při nichž obvykle pomáhá někdo z rodiny.

Lze mít domluveného asistenta například jenom na ranní vstávání a hygienu, nebo jako doprovod do školy či do práce, na nákupy nebo návštěvu lékaře či úřadů. Asistent také může pomáhat s vařením, úklidem a celkovým zajištěním chodu domácnosti. Může doprovázet na kulturní či sportovní akce nebo na návštěvy ke známým.

Na úhradu osobní asistence je určen příspěvek na péči od úřadu práce.

Jestliže v okolí není dostupná profesionální služba osobní asistence, je možné si asistenta najít jiným způsobem (např. inzerátem, domluvou se známým apod.), dohodnout se společně na podmínkách, sepsat je do smlouvy a na úřadu práce nahlásit tzv. asistenta sociální péče. Člověk, který klientovi asistuje a bydlí s ním ve společné domácnosti, pak může mít od úřadu práce hrazeno sociální a zdravotní pojištění.

DOMÁCÍ PÉČE (HOME CARE)

Jako domácí péče či Home Care je označována **zdravotní péče** poskytovaná v domácím přirozeném prostředí klienta, kvalifikovanými zdravotními sestrami. Tato služba je určena všem, kteří potřebují krátkodobé ošetření (např. po úrazu či operaci) nebo lidem s chronickým onemocněním.

Domácí zdravotní péče umožňuje léčbu chronických zdravotních obtíží, lepší dostupnost zdravotní péče osobám hůře pohyblivým a může zkrátit či předejít hospitalizaci.

Domácí péče je indikovaná praktickým lékařem na dobu až 3 měsíců (lékař může indikaci opakovaně prodlužovat, ale vždy

na dobu maximálně 3 měsíců) a je plně hrazena ze zdravotního pojištění.

Ošetřující lékař v nemocnici může indikovat domácí zdravotní péči po propuštění pouze na dobu 14 dnů.

Poskytování péče by mělo být započato ihned po předepsání lékařem a maximální denní doba péče zdravotní sestry jsou 3 hodiny, které je možné čerpat jednorázově i ve více návštěvách.

Pokud však jde o klienta v terminálním stádiu nemoci, je možné předepsat návštěvy hrazené ze zdravotního pojištění až do výše 6 hodin denně.

V rámci domácí zdravotní péče je možné využít také ošetrovatelskou rehabilitaci – péči o pacienta po chirurgických a ortopedických zákrocích v době rekonvalescence, kondiční rehabilitaci, cvičení na lůžku, procvičení velkých kloubů, nácvik chůze s holí, berlemi, či chodítkem, dechová cvičení a komplexní péči o imobilního inkontinentního pacienta.

PŘÍKLADY PÉČE, KTEROU MŮŽE VYKONÁVAT POUZE ZDRAVOTNICKÝ PERSONÁL:

- měření krevního tlaku a tepové frekvence,
- podávání medikace,
- měření a kontrola glykemie,
- odsávání,
- kontrola dietního a pitného režimu,
- nácvik soběstačnosti,
- zácvik pacienta a rodinných příslušníků k samostatnému zvládnutí některých výkonů (např. aplikace podkožních injekcí, ošetřování stomií atp.),
- odběry biologického materiálu,
- aplikace injekcí,
- podávání infuzí, podávání tišících prostředků s použitím lineárního dávkovače,
- zavádění permanentních žilních katetrů a péče o ně,
- péče o pacienty na umělé plicní ventilaci,
- podávání enterální výživy,
- prevence proleženin a jejich ošetřování,
- podávání klyzmatu,
- provádění bandáží,
- péče o permanentní močové katetry u žen, včetně jejich výměny
- výživa sondou – péče o gastrostomie
- zdravotní péče o dialyzované pacienty
- ad.

JAK MI ASISTENCE ZMĚNILA ŽIVOT – PŘÍBĚH FILIPA MANSFELDA

Proč jste začal využívat osobní asistenci, co vás motivovalo k této změně?

Asistenci mi roky po úrazu zajišťovala moje žena. S partnerkou, teď už sedm let manželkou, jsme spolu byli ještě před úrazem, který náš vztah řádně prověřil.

Moje žena se postupně dostala do všech rolí – byla tedy partnerka, asistentka ale i pracovní kolega.

Postupem času se náš vztah dostal do slepé uličky, proto jsme využili podporu Paraplete, potřebovali jsme psychologa. Po několika sezeních, naslouchání různých doporučení a zkušeností jiných lidí jsem si uvědomil, jak je sobecké vázat se v asistenci pouze na jednu osobu. Je to v podstatě i nezodpovědné.

V čem vám to změnilo život, co vám to přineslo?

Určitě to muselo přinést ohromnou úlevu mojí manželce, na které do té doby ležela veškerá zátěž s tím související. Musela pomáhat, i když jí třeba nebylo dobře, nebo když jsme se třeba zrovna předtím pohádali. Znatelně se uvolnilo napětí v rodině. Je to úleva a přínos pro všechny.

Uvažujete o tom, že byste ještě zvýšil rozsah využívané asistence, ať časově nebo z hlediska činností, při nichž budete asistenci využívat?

S manželkou plánujeme další posun v pomoci zvenčí. Rád bych si vybudoval systém pomoci, který by byl právě na mé ženě co nejméně závislý.

Zatím mám jednu asistentku, která mi pomáhá při koupání dvakrát v týdnu. Chtěl bych mít ale kompletně zajištěnou ranní asistenci, pomoc při vstávání, hygieně a se snídání. Do práce mě vozí moje kolegyně, která mi tam také pomáhá.

Jak by podle vás měla být asistence zajištěna v ideálním případě? Mohou profesionální asistenti zastat veškerou asistenci, kterou potřebujete nebo musíte oslovovat i rodinu, neformální pomocníky, sousedy či kamarády?

Profesionální asistenti mohou zastat velkou část činností, které jsou třeba, ale určitě to nestačí.

Často je potřeba asistenci pokrýt třeba celý víkend, a to už může být pro profesionální službu problém. Proto je dobré mít k dispozici třeba ještě souseda, někoho z kamarádů a určitě nějakého rodinného příslušníka, kteří jsou takzvané znalí věci a asistenci zvládnou.

Nestydě se o asistenci požádat. Počáteční ostych okolí podle mě pramení spíše z toho, že ze začátku neví jak na to. ✓

Potřebujete podporu při vyhledávání služeb osobní asistence či domácí péče? Váháte, jak si služby vhodně rozplánovat? Potřebujete další informace? Pak se neváhejte obrátit na sociální pracovníky Centra Paraple, kteří vám budou rádi nápomocni.

Vyhledání zdravotnické domácí péče – Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb

Do vyhledávače zadejte adresu **nprzs.uzis.cz**

a klikněte na odkaz

Pro veřejnost, pak rozklikněte odkaz **rozšířené vyhledávání**.

(Obr. 1)

Zadejte požadovaný **okres**, formu péče **domácí**. (Obr. 2)

Vyhledání sociální služby osobní asistence, případně odlehčovací služby nebo pečovatelské služby – Registr poskytovatelů sociálních služeb

Do vyhledávače zadejte adresu **iregistr.mpsv.cz**

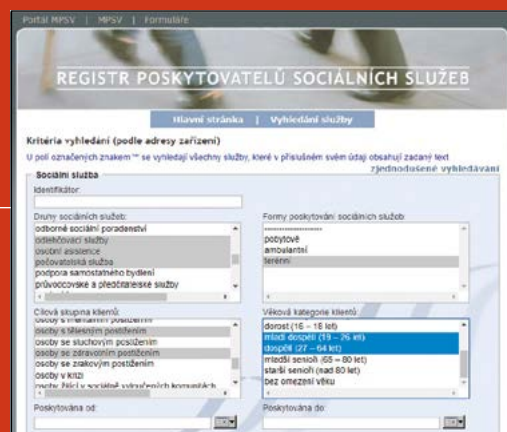
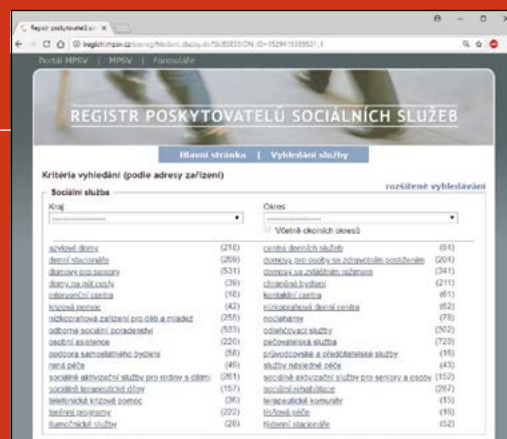
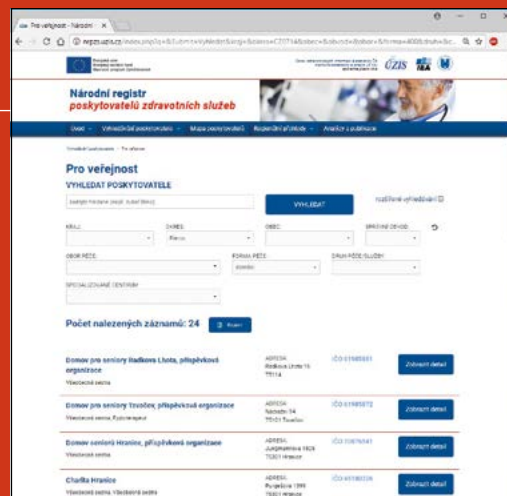
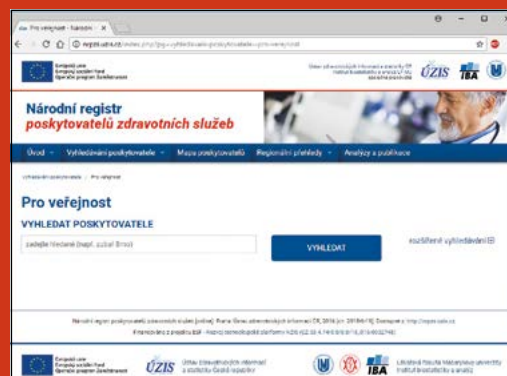
a klikněte na

odkaz **vyhledání služby a rozšířené vyhledávání**.

(Obr. 3)

Zadejte **druh sociální služby**. Současným držením tlačítka Ctrl a klikem myši můžete označit více služeb. Zadejte **formu poskytování služeb** – **terénní** a **okres** nebo **obec** poskytování služby. Můžete také zadat **cílovou skupinu** – **osoby s tělesným** nebo **osoby se zdravotním postižením**, případně **věkové omezení** – **dospělí, senioři** apod.

(Obr. 4)



Hurá! Máme nové dobrovolníky

TEXT: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

Díky komu se mohou klienti Centra Paraple podívat do míst, kam se bez pomoci druhých nedostanou? S kým vyráží na kulturní, sportovní či jiné akce? Kdo jim asistuje např. na výtvarných workshopech...? Naši skvělí dobrovolníci.

A proto, že „ruce a nohy“ navíc jsou potřeba stále, pořádáme v průběhu roku několik dobrovolnických výcviků.

Zájemce o dobrovolnictví pečlivě proškolujeme – seznamujeme je s nejčastějšími zdravotními a společenskými aspekty života na vozíku, vhodným přístupem k lidem na vozíku, manipulací s vozíkem atd.

Zatím poslední výcvik jsme uspořádali v dubnu. Sešla se na něm parta čtyř skvělých lidí, o které jsme stávající skupinu dobrovolníků rozšířili.

Chceme se s vámi podělit o dojmy Emy a Sáry, dvou nových dobrovolnic, které jarní výcvik absolvovaly:

EMA

Nejprve bych se chtěla zamyslet nad tím, proč se lidé jako já vlastně vůbec do dobrovolnictví používají. Někomu třeba chybí rodina – děti jsou již velké a vylétnou z hnízda, někdo je třeba rozvedený, je sám, a tak hledá společnost lidí, kterým by mohl pomoci, chce být užitečný. Mlad-

ší dobrovolníci se zase většinou chtějí realizovat a možná tím získat větší sebe-důvěru. Každý, s kým jsem na výcviku byla, měl svůj zvláštní důvod.

Výcvik pod vedením Majky a Veroniky byl připravený tak, abychom pochopili, co lidé na vozíku potřebují, v čem jim můžeme pomoci a také abychom se nebáli, že něco zkusíme, nebo popleteme.

Mně hodně dala jízda venku a v MHD, kdy jsem sama seděla na vozíku. Před mnou se najednou objevila mezera v chodníku, ani ne moc hluboká, ani ne moc široká. Kdybych šla, prostě bych si jí ani nevšimla. Ale zapadla mi do ní přední kolečka a já jsem s tím nemohla nic dělat. Překvapilo mě, jak malá překážka mě může zastavit, předtím jsem si něco takového neuvědomovala.

Vlastně spoustu věcí jsem nevěděla – že jsou chodníky hrbolaté, že cítím každý otřes, že nemohu dosáhnout na různé věci, že musím spoléhat na jiné lidi...

Jsem ráda, že jsem se výcviku zúčastnila – byl vedený velmi profesionálně. Poznala jsem nové přátele a děkuji celému týmu, který se nám ty dva dny věnoval. Byli jste skvělí.

SÁRA

Ačkoliv by ti pověřivější asi trnuli hrůzou z data, ve kterém výcvik dobrovolníků začínal, ano, v pátek 13., tak náhodný pozorovatel by v naší skupině jen těžko cítil paniku.

Přivítala nás Veronika, Majka a Petr. Stačilo pár minut a myslím, že jsme všichni cítili, že máme k Centru Paraple každým vyřčeným slovem blíží.

Dozvěděli jsme se cenné informace – od vzniku Centra až po průběh dlouhé cesty vozíčkářů, než se do něj dostanou.

Když už bylo sezení a povídání příliš, vyměnili jsme ho za soutěžení. Přípraven byl slalom na vozíku. Pomalu jsme zjišťovali, že to asi nebude taková legrace...

Po krátké pauze jsme sdíleli poznatky a obavy, týkající se zejména budoucí asistence v terénu: Zvládnou to fyzicky?

Co když budu špatně reagovat? Jakému tématu se při konverzaci raději vyhnout?

Na co jsme si nestačili odpovědět v pátek, to jsme si dopovídali a také prakticky vyzkoušeli druhý den. Páteční program zakončilo setkání s Pavlínkou, která nás seznámila se svým životním příběhem a pohledem na život na vozíku. Zjistili jsme, že i přes veškeré komplikace je možné být spokojenou ženou a maminkou paraplegičkou, ze které sálá pozitivní energie.

V sobotu za námi přišel Petr, zdejší aktivní dobrovolník a vlastník ceny Křesadlo. Zaslavil nás do role dobrovolníka a možností řešení případných komplikací při výjezdu do terénu. O dobrovolničení mluvil velmi radostně, a nám ze srdce odpadly některé kameny.

Pak už jsme se zase pustili do vozíků. Seznámili jsme se s jejich různými typy i manipulací.

Jak si dát pozor, aby se klient neporanil nám přišla vysvětlit zdravotní sestřička Petra.

Po obědě jsme vyjeli na výlet, po svých i MHD. Postupně jsme se střídali v pozici asistenta i klienta a zkoušeli vše, co šlo.

Nikoho jsme nevyklopili, nikdo neupadl a v plném počtu a v pořádku jsme se vrátili zpět do Paraple.

A jaké že jsou mé postřehy, vjemy a poznatky? No přece – to byla jízda! ☺

Troufáš si na dobrovolnictví? Chceš získat nové zkušenosti a rozvíjet sebe i své okolí? Zajímá tě život z jiného pohledu?

V dobrovolnictví nezáleží na věku, zkušenostech ani původní profesi. Všechny zájemce důkladně proškolíme.

Pokud tedy hledáš novou výzvu, nebo máš zájem o další informace, ozvi se Veronice Formánkové, koordinátorce dobrovolnického programu Centra Paraple na e-mailovou adresu formankova@paraple.cz.

Žádný učený z nebe nespádí...

TEXT: HANA MELICHAROVÁ
FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE

..., to vždycky říkávala moje babička. Vzali jsme si to k srdci a na jaře Centrum Paraple otevřeli dvěma zajímavým kurzům určeným pro fyzioterapeuty. Na prvním jsme se vzdělávali, na druhém jsme s kolegy z motolské spinální jednotky zkušenosti naopak předávali.

Oba byly tak zajímavé a přínosné, že už nyní plánujeme jejich pokračování.

VÍKEND NABITÝ ELEKTŘINOU

Elektroléčba může být velmi účinnou součástí fyzikální terapie. Všichni fyzioterapeuti v Centru ji v základu znají a využívají, ale tohle téma nás dlouhodobě zajímalo víc.

Proto jsme se domluvili se školitelem a zkušeným fyzioterapeutem Josefem Urbanem na tom, že nám ušije kurz tzv. na míru a zúží ho na léčbu klientů se spinálním poškozením.

O víkendu 21. – 22. 4. nás tak pan Urban provedl zajímavým světem impulzů,

frekvencí a amplitud. Zabývali jsme se především možnostmi léčby bolestivých syndromů horních končetin, otoků, obštipace, spasticity a možnostmi ovlivnění neuropatických bolestí.

Kurz jsme nabídli i kolegům z jiných pracovišť spinálního řetězce. Setkali jsme se tak s terapeuty z ParaCENTRA Fénix, Rehabilitačního ústavu Kladruby a Spinální jednotky z FN v Motole a Brně.

Zpětná vazba na kurz byla velmi kladná, a proto ho v příštím roce rádi zopakujeme v rozšířené podobě.

VOZÍKU SE NEBOJÍME 2

Uprostřed května jsme ve spolupráci se Spinální jednotkou FN Motol zrealizovali 2. ročník kurzu zaměřeného na nové fyzioterapeuty na spinálních jednotkách či v rehabilitačních ústavech nebo na fyzioterapeuty z ambulancí.

Jeho hlavním cílem je rozšířit počet pracovišť, která budou schopna poskytnout odpovídající péči klientům se spinálním poškozením.

Odborným garantem kurzu je doc. MUDr. Jiří Kříž, Ph.D., primář pražské Spinální jednotky. Celým kurzem prováděly Zuzana Hlinková a Veronika Gallusová (FN Motol) a Lenka Honzátková a Hana Melicharová (Centrum Paraple).

V pátek všech patnáct účastníků kurzu (z Rehabilitačního ústavu Kladruby, Spinální jednotky v Motole, Liberci a Brně, z ambulancí a vysokých škol) přivítal David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

Následovala přednáška primáře Jiřího Kříže o spinálním řetězci v České republice, příčinách míšní léze a operativě.

Dalším vzácným hostem byla Zdeňka Faltýnková z CZEPA, která účastníkům velmi prakticky představila kompenzační pomůcky, důležitost správného nastavení vozíku a výběru podsedáku a poukázala na důsledky špatně nastavených jednotlivých parametrů.

Sobotu a neděli velmi obohatili klienti Centra Paraple - Adam Musil, Tonda Braniš, Milan Laštůvka a Šárka Čechová, kterým patří velké poděkování.

Díky nim totiž mohli účastníci kurzu přetavit teorii v praxi. Vyzkoušeli si tak reálné vyšetření a terapii s tetraplegikem, paraplegikem i paretikem.

Naším záměrem je, aby tímto kurzem prošlo co nejvíce terapeutů a aby tak měl každý klient možnost najít si toho svého, nejlépe v dosahu bydliště.

Absolventi kurzu obdrželi nálepku „Vozíku se nebojíme“ na dveře svých ordinací.

Kurz opět uspořádáme příští rok. ✓



Pro více informací sledujte stránky www.paraple.cz nebo <https://kurz.spinalcord.cz/>.

Colours of Ostrava

18. – 21. 7. 2018

Hudební festival se uskuteční v unikátním industriálním areálu ostravských Dolních Vítkovic. Držiteli ZTP a ZTP/P zajišťuje nadstandardní úroveň služeb a servisu. Zajímavé služby nabízí nově i lidem se zrakovým a sluchovým postižením. Pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P platí zvýhodněná cena vstupenek. Doprovod osob ZTP/P má vstup zdarma. Dále je možné využít bezbariérovou tribunu či bezbariérovou dopravu v rámci celé Ostravy a také zamluvit si zdarma vyškoleného asistenta. Návštěvníci mohou využít i bezbariérové ubytování v ostravských hotelích nebo rezervaci místa v bezbariérovém stanovém městečku vedle festivalového areálu, včetně parkovacího místa. Hlavními účinkujícími zahraniční scény budou N.E.R.D., Kygo či Jessie J. Z české scény se můžete těšit na MIG 21, Lenny, Gipsy.cz a mnoho dalších. Více na www.colours.cz/prakticke/colours-bez-barier.

Festival Sázavafest

26. – 28. 7. 2018

Světlá nad Sázavou přivítá již 18. ročník hudebního festivalu Sázavafest. Celý areál zámekského leso-parku je bezbariérový a pro osoby na invalidním vozíku jsou vyhrazeny speciální toalety. Držiteli průkazu ZTP a ZTP/P mají vstup zdarma. U osob ZTP platí doprovázející osoba vstupné, doprovod osob ZTP/P vstupné neplatí. Na akci vystoupí např. skupiny NO NAME, Mandrage, Jelen, dále Anna K., Slza nebo Monkey Business. V sobotu 28. 7. 2018 vystoupí Karel Gott. Více na sazavafest.cz/doporucene-informace.

HRADY.CZ

Letní kulturní festival je rozdělen na 2 části - ČESKÉ HRADY.CZ a MORAVSKÉ HRADY.CZ.

Již 14. ročník projektu HRADY.CZ proběhne během léta na významných českých a moravských historických památkách. Těšit se můžete na kapely Divokej Bill, Horkýže Slíže, Jelen, J.A.R., Rybičky 48, Tomáše Kluse a další.

Držiteli průkazu ZTP/P neplatí vstupné a jejich doprovod platí zvýhodněné vstupné - v pátek 210,- a v sobotu 280,-, v případě permanentky 430,-. Osoby s průkazem ZTP/P se musí prokázat na pokladně. Držiteli průkazu ZTP platí vstupné v plné výši. V celém areálu i VIP kempu je k dispozici bezbariérová toaleta. Parkování je možné pouze na vyhrazených parkovištích. Více na www.ceskehrady.cz/o-festivalu/.

Turistická trasa v Hrabyni

Bezbariérová stezka pro vozíčkáře se nachází v severovýchodní části Nízkého Jeseníku a aktuálně má délku 2,5 kilometru. Nabízí třeba zastávku u Památníku 2. světové války, kde je možné navštívit expozici Doba zmaru a naděje, která je věnovaná nejdůležitějším vojenským a politickým událostem 2. světové války se zaměřením na československá vojska. Památník je dle metodiky kategorie přístupnosti objektů z pohledu osob s pohybovým omezením označen za částečně přístupný objekt. Základní vstupné na expozici je 50,-. Trasa zatím končí na Englišově vyhlídce, ale do budoucna by měla být prodloužena. Více na www.hrabyne.cz/organizace-a-sluzby-v-obci/narodni-pamatnik-ii-svetove-valky.

Letní Shakespearovské slavnosti

Jste milovníky divadelní klasiky a oceníte kvalitní kulturní zážitek? Pak je tento festival, který je nejstarší a největší přehlídkou pod širým nebem v Evropě zaměřenou na uvádění děl Williama Shakespeara, právě pro vás. Slavnosti se konají od konce června do konce září v Praze na Pražském hradě, v Brně na hradě Špilberk, v Ostravě na Slezskostravském hradě a v Bratislavě na Bratislavském hradě. Letos si můžete naposledy vychutnat hry Sen noci svatojánské a Romeo a Julie. V repertoáru ale nechybí ani Hamlet a Veselé paničky Windsorské. Novinkou je hra Dobrý konec všechno spraví. Vozíčkáři a držitelé průkazu ZTP/P mají vstup zdarma na představení v Praze. Jedna doprovázející osoba platí 50 % z původní ceny vstupenky. Návštěvu je vždy nutné domluvit předem v pořadatelské AGENTUŘE SCHOK (220 514 275, schok@shakespeare.cz). Více na www.shakespeare.cz/.

Rock for Churchill

24. – 25. 8. 2018

Již legendární festival v přístupném prostředí a s 20% slevou pro držitele průkazu ZTP/P, se zajištěním bezbariérových toalet a vyhrazeným parkováním, se bude konat ve Vrutku v západních Čechách. Radost vám udělá produkce kapel The Subways, Wahnout, Polemic, Houpací Koně nebo Fast Food Orchestra. Více na www.rfch.cz.

Anděl na drátě

Nová služba tísňové péče nejen pro seniory působí v Praze. Máte obavy z pádu, nebo chcete mít jistotu, když zůstáváte sami doma? Pořídte si speciální hodinky nebo tlačítko na krk a v případě potřeby se spojte s dispečinkem a přivolejte si tak někoho z rodiny, záchranou službu nebo asistenta. Tísňová péče je hrazena měsíčním paušálem. Více na www.andelna-drate.cz.

Na kávu v centru Prahy

Bezbariérových restaurací je v centru Prahy jako šafránu. Pokud už některá má bezbariérový přístup, chybí jí zase bezbariérová toaleta. Národní kavárna na Národní třídě je světlou výjimkou, a navíc je to i místo s příjemným personálem a skutečně chutným jídlem. Kavárna nabízí celodenní menu – od snídaně po večeři. Ceny jsou na centrum města poměrně vlídné a parkování je možné na vyhrazených místech v ulici Národní, nebo před nákupním centrem Tesco-Máj. Celé okolí je bezbariérové, takže návštěvu kavárny můžete snadno spojit i např. s návštěvou Národního divadla či procházkou po Václavském náměstí. Cesta je oběma směry vybavena nájezdy a je téměř celá v rovině. Více na <https://www.narodnikavarna.cz/>.

Kalendář akcí

Také na další období jsme připravili mnoho aktivit a zajímavých akcí. Chcete vědět více? Sledujte naše webové a facebookové stránky.

Pod Parapletem Cvičení pro veřejnost – PILATES S POMŮCKAMI

Termín: každý čtvrtek
(v průběhu letních
prázdnin prosím
ověřujte, zda se
lekce koná)
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: rusinova@paraple.cz,
274 001325

Pod Parapletem Sejdeme se na zahradě

Termín: 23. 7. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Muzikohrátky

Termín: 25. 7. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Výtvarný workshop – KORÁLKOVÁNÍ

Termín: 26. 7. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Šachový klub MAT

Termín: 30. 7. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Sejdeme se na zahradě

Termín: 13. 8. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Výtvarný workshop – SCRAPBOOKING

Termín: 16. 8. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Šachový klub MAT

Termín: 20. 8. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Muzikohrátky

Termín: 22. 8. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Divadlo pro děti

Termín: 3. 9. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Herní workshop

Termín: 6. 9. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Šachový klub MAT

Termín: 10. 9. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Muzikohrátky

Termín: 12. 9. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Setkání s odborníkem – doc. Igor Čížmář, téma ŠLACHOVÉ TRANSFERY

Termín: 21. 9. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

Pod Parapletem Host – ROSŤA NOVÁK

Termín: 24. 9. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz,
274 771478

SUTERÉN se znovu otevírá

O N Á S

TEXT: ANEŽKA BERANOVÁ

Chceme vám představit program SUTERÉN. Po roce otevíráme jeho další běh.

O CO JDE?

O psychoterapeutickou podpůrnou skupinu, která bude od září v Parapleti probíhat každý čtvrtek od 17:30 hod. po dobu 1,5 hodiny.

Skupina je určena pro klienty Centra Paraple, anebo jejich rodinu či blízké. Jediným limitem je to, že není možné aby se skupiny účastnilo více členů jedné rodiny.

Pokud máte zájem o rodinnou terapii (tedy setkávat se u terapeuta se svými blízkými), napište nám to, a my vám doporučíme odpovídající službu.

ZAJÍMAVÁ PŘÍLEŽITOST

Skupina nabízí možnost pravidelně se potkávat s dalšími lidmi v podobné životní situaci a společně sdílet starosti i radosti.

Díky podpoře přítomných terapeutů má takové setkávání jiný potenciál, než třeba svěřování se kamarádovi u kávy nebo nad pivem.

Je to možnost potkat se se sebou a druhými nově a uvědomit si tak něco významného – třeba nahlédnout, co se vám v životě opakuje a proč, co vám někam uniká a kam, uspořádat si myšlenky, dát průchod emocím, anebo dokonce najít odvahu k uskutečnění zásadní změny. Jak kdo bude potřebovat, jak kdo bude chtít.

ZAÚJALA VÁS NAŠE NABÍDKA?

Pokud vás nebo vaše blízké myšlenka na účast v takové skupině zajímá, dejte nám vědět nejpozději do 19. srpna 2018 na e-mail beranova@paraple.cz a my vám napíšeme, kdy se můžeme vidět. Po individuálním setkání a dohodě začnete navštěvovat skupinu, která se otevře po prázdninách. ✓

Tešíme se na vás.

V září opět slavíme

TEXT: DAVID LUKEŠ

A to hned dvakrát – ve středu 5. září se v prostorách Centra Paraple uskuteční 3. Mezinárodní den poranění míchy (SCI Day) a o týden později, konkrétně 11. září uspořádáme Zahradní slavnost 2018. Obě akce otevírají naše centrum veřejnosti.

Mezinárodní den poranění míchy bude zaměřen na konkrétní témata spojená s životem po poškození míchy.

Tím hlavním bude tentokrát BOLEST, které bude věnovaná odborná přednáška primáře Spinální jednotky FN Motol doc. Jiřího Kříže, i následná diskuze.

S kolegy ze společnosti AVRAR a s Mgr. Aloisem Polákem se podíváme na možnosti využití virtuální reality v rehabilitaci, podnětná témata z legislativy přinese Alena Jančíková, ředitelka CZEPA a se společností BBraun se

zaměříme na správné vybavení cestovní lékárničky. Program bude doplněn o zajímavé workshopy a celý den pak zakončíme poslechem příjemné hudby.

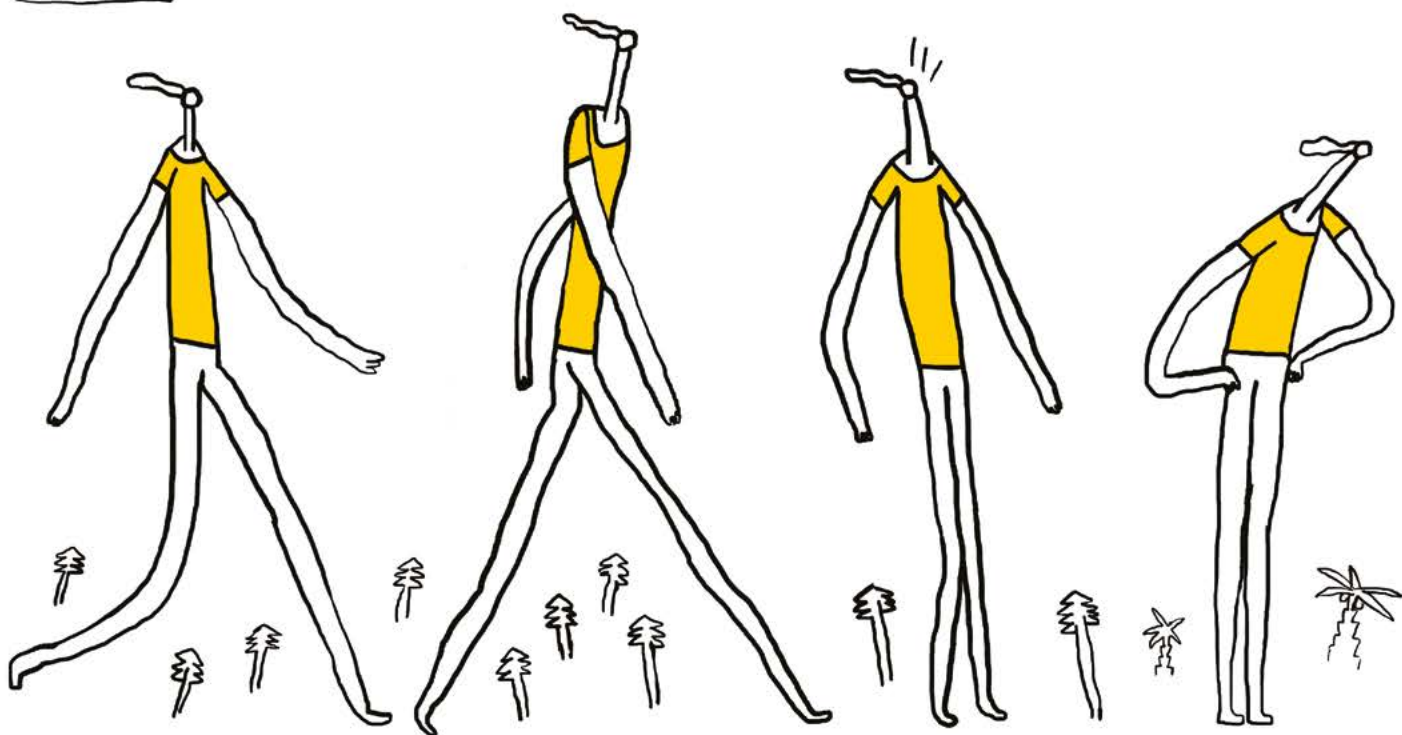
Zahradní slavnost 2018 se ponese v duchu předchozích let. Půjde tedy zejména o milé setkání přátel Paraplete s dobrým jídlem a zajímavým kulturním programem.

V rámci slavnosti představíme strategii Centra Paraple na další období a přítomné seznámíme i s plánem oslav **Paraple 25**, které nás čekají v příštím roce.

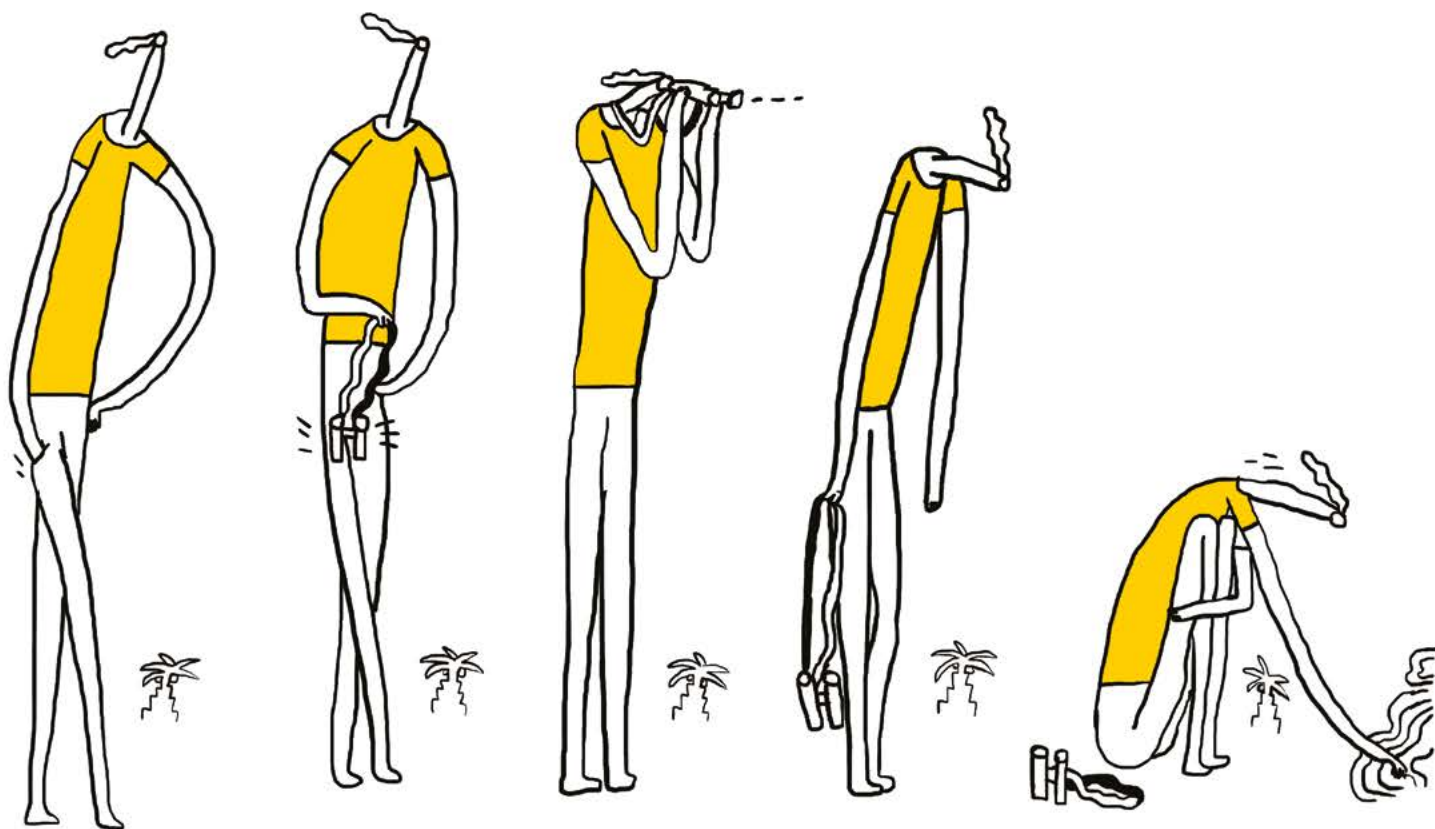
Program obou akcí budeme ještě doplňovat a upřesňovat, rozešleme vám ho e-mailem a zveřejníme na webových a facebookových stránkách.

Ale jejich termíny už si můžete do svých diářů poznamenat nyní. Těšíme se na setkání s vámi!





Nejvyšší člověk na světě — se rozhodl, že půjde — proti rotaci planety Země — a zvrátí tak tok času.



Šel dny a noci — až dorazil na pobřeží oceánu. — Díval se dlouho — do rozbouřených vln — a mrzelo ho, že neumí plavat.



TEXT: VÁCLAV UHER

Přijíždím na pražské letiště. Slečně u check-inu poslušně hlásím, že můj elektrický vozík váží sto kilo, měří metr na metr a ano, má suché baterie. Slečna spokojeně přikyvuje a zapisuje údaje do počítače.

Za chvíli ke mně přichází dva asistenti ve služebních košilích. Berou mě pod paží a pod kolena a hop, sedím na letištním vozíku. Elektrickému vozíku sklápíme zádovou opěrku, pohon přepínáme do manuálního režimu, sundáváme joystick a omotáváme ho igelitem. Joystick je důležitější než peníze, proto ho strážím jako oko v hlavě.

Tunelem přijíždíme ke dveřím letounu. Šup, a sedím na palubním vozíku. Je o něco víc nepohodlný, než ten předchozí. Vozík se se mnou naklání vzad. Tři, dva, jedna, teď, a už jsem na palubě. Pánové ve služebních košilích, na kterých se mezitím objevily propoceně flíčky, mě s velkou námahou přesouvají na sedadlo k oknu.

Letadlo se přesouvá na ranvej. Chvilí
ticha a fííííííí.

Přistávám v Málaze. Z letiště se za cenu dvou eur přesunuji autobusem na vlakové nádraží Maria Zambrano, kde si objednáвам jízdenku do Palma del Rio. Pán za přepážkou má na sobě kravatu a tváří se velmi důstojně. Podává mi lístek a ukazuje, kde mám čekat.

Třicet minut před odjezdem soupravy přichází dvě dámy a odvádí mě na nástupiště. Vlak přijíždí. Z vozu se vysouvá plošina a dveře se otevírají. Pohodlně vjíždím a „beru“ místo. Během minuty uháním andaluskou krajinou.

Koleje vás pohodlně dovedou do všech andaluských měst, která stojí za to vidět. Kromě Granady, kam zatím nevedou, se

vlakem dostanete do Cádiz, Córdoby, Seville, na Gibraltar a do Málagy.

Hodina jízdy v Renfe (vysokorychlostní vlak) přijde asi na 15 €. Jízdenku není možné, na rozdíl od míst ve standardních vlacích, rezervovat přes internet, což je dobré vědět. Výstup ze soupravy je ve většině stanic a zastávek zcela nízkopodlažní a tam, kde není, je na místě připravena pracovnice v kostýmku, která vám pomůže schůdek překonat mobilním nájezdem.

Blížím se k Palma del Rio. Z okénka pozoruji andalusskou polopoušť, nekonečně pláň porostlé olivovníky a pomerančovníky. Na úpatí hory leží malá vesnice a její domečky jsou bílé, jako by je každý den natírali vápnem. Jakkoliv se zdá krajina jednotvárná, v detailu je stále co sledovat.

Jízda je pohodlná a rychle utíká. Vozy jsou vybaveny prostornými bezbariérovými toaletami kruhového půdorysu, které jsem omrknul a mohu doporučit.

Jsem v Palma del Rio, v základním táboře,
odkud budu podnikat jednodenní výlety.

Má první výprava míří do nejstaršího města v jihozápadní Evropě, kterým je Cádiz. Město je obklopeno Atlantickým oceánem a s pevninou je spojeno jen tratí a silnicí. Po hodině jízdy podél pobřeží se k mému překvapení vracím tam, odkud jsem vyjel.

Na pláži se valí veliké vlny, na jejichž hřbetech si lebedí surfaři. Uličky města jsou si tak podobné, že netrvá dlouho a jsem ztracen. Mít v tomto městě sjednané rande, nikdy se neožením. Naštěstí stačí jet chvíli jen jedním směrem a jsem zase u Atlantiku. Vítr fouká, příliv dosahuje svého vrcholu a nad hlavou mi poletuje racek, což mě dojíhá.



FOTA: ARCHIV VÁCLAVA UHERA

Za zvláštní pozornost stojí katedrála Santa Cruz. Bohužel není vybavena bezbariérovým přístupem, ale o to víc je fotogenická a hezká i na pohled zvenku.

Po cestě kolem pobřeží navštěvuji park Genoves. Je to botanická zahrada s bezpočtem krásných dřevin, květin a kaktusů, fontánami a sochami. Uprostřed se nachází malá bezbariérová jeskyně s vodopády.

Mijím také Castillo de San Sebastian, ke kterému vede dlouhé molo, taktéž bezbariérové.

Na každém místě se zastavuji, dlouhé minuty nehnutě čuším, takže den utíká

strašně rychle. Bezbariérovost města je chvalitebná. Po dlažbě v centru by se jelo pohodlně i člověku na mechanickém vozíku. Na každý chodník vede tak hladký nájezd, že k jeho zdolání není třeba pomoci.

Po okružní jízdě městem se vracím zpět ke katedrále. Usazuji se ke stolečku nejmenovaného baru a z nabídky tradičních španělských tapas si objednávám „salmorejo“ (lahodné a osvěžující ochucené rajčatové pyré), ke kterému popíjím červené víno.

Zavírám oči a naslouchám okolnímu

hluku. Dáma v červených šatech uprostřed města tančí flamenco a tleská si do rytmu. Pán od vedlejšího stolu si přeje platit. U dalšího stolu stojí jiný pán, který hraje na harmoniku a od hostů žádá almužnu. Kolem baru projíždí skútr a za ním jde rodina s dvěma nebo třemi dětmi. Slunce mě pálí do tváře. Nacházím se sám se svým vozíkem v neznámém městě na kraji Evropy, daleko od všedních starostí. Platím a vracím se na nádraží. Vlak ze stanice vyjíždí na minutu přesně.

Příště se můžete těšit na cestu do Córdoba, Málagy a Granady. ✓

Do Divadla v Dlouhé

TEXT: VÁCLAV UHER

V závěru května byl naším Hostem pod Parapletem pan Miroslav Táborský. Herec, který v Divadle v Dlouhé strávil dvacet let svého uměleckého života.

Za dobu svého angažmá ztvárnil v tomto divadle role ve dvaceti osmi hrách, z nichž nejúspěšnější byla a stále je Souborné dílo Williama Shakespeara ve 120 minutách.

V této dvouhodinové komediálně laděné inscenaci představují herci divákům všech šestatřicet her a sto čtyřiapadesát sonetů velkého dramatika.

„Je to jako když si dáte bažanta na víně, kterého ovšem dostanete rozemletého v housce,“ naznačil pan Táborský v jednom z rozhovorů.

Já byl na této hře před několika lety, a i když nepatřím mezi znalce Shakespearovského díla, náramně jsem s bavit. Hra měla spád a herci hrnuli do hlediště repliky v neuvěřitelné kadenci. V paměti mi, mimo jiné, utkvěl i brilantní rap v podání Miroslava Táborského.

Zajděte na Souborné dílo Williama Shakespeara ve 120 minutách, nebudete litovat.

A co se týká ceny a přístupu, věnujte, prosím, pozornost následujícímu rozhovoru, který jsem vedl s pokladní Divadla v Dlouhé:

„Pokladna v Dlouhé, prosím?“

„Dobrý den, tady Uher. Já jsem vozíčkář

a zrovna píšu do časopisu Centra Paraple krátké pozvání do vašeho divadla a potřeboval bych si jen něco ověřit, abych nepsal hlouposti. Já u vás byl, ale to už je nějaký čas. Vzpomínám si, že držitelé průkazky ZTP/P měli i s doprovodem vstup zdarma, tak se chci zeptat, zdali to stále platí.“

„To už neplatí. Už to zdarma není. Museli jsme zdrazit.“

„Aha, a kolik tedy dnes stojí vstup?“

„Korunu.“

„Pro vozíček s doprovodem?“

„Ano, dohromady za korunu.“

Vskutku nevidaná částka, se kterou se nesetkáte v žádném jiném pražském divadle.

Ovšem důležitější než cena je repertoár, a i ten je v Dlouhé neméně lákavý! ✓



Těší nás, že i v letním čísle Magazínu Paraple může Česká asociace paraplegiků – CZEPA informovat o části své činnosti a aktuálních projektech. Přejeme vám krásné léto a těšíme se při některé příležitosti na shledanou.

➔ ŠKOLENÍ PEERŮ

Osm mužů a šest žen s poškozením míchy, kteří byli vybráni do nového projektu regionální podpory v pozici peerů (čti pírů), prochází školicí částí.

V březnu, květnu a červnu již absolvovali vždy týdenní školení, zatím na témata sebezkušenost, komunikace a práce s traumatem, spinální problematika a sociálně-právní oblast, která přednáší jak zaměstnanci CZEPA, tak externí partneři projektu.

Do konce léta peeri přijdou do asociace ještě na dvě týdenní školení a současně mapují instituce a služby v přidělených lokalitách.

S nástupem podzimu by již měli poskytovat přímou pomoc lidem s poškozením míchy a jejich rodinným příslušníkům v jednotlivých krajích, aby mohli být maximálně nápomocni při poradenství, aktivitaci a vhodném nastavení služeb.

CZEPA tímto dlouhodobě plánovaným projektem rozšiřuje přímou podporu do jednotlivých krajů.

➔ PŘÍPRAVA KONFERENCE ESCIF

Evropská federace organizací osob ochrnutých po poškození míchy (European Spinal Cord Injury Federation – ESCIF), jejímž členem je i Česká asociace paraplegiků, pořádá každoročně konferenci a setkání delegátů.

V termínu 8. – 10. srpna 2018 se evropské setkání uskuteční v Praze a pořadatelem je právě CZEPA.

Výměnu informací a zkušeností na mezinárodní úrovni považujeme za důležitou a inspirativní. Proto nás těší více než 50 registrovaných zahraničních účastníků.

Věříme, že konference, která je letos zaměřená na téma peer podpory a účast 11 osob z 9 států, které se osobně tématu peer podpory věnují, obohatí svými zkušenostmi nový projekt regionální podpory zkušených vozíčkářů nejen novým klientům s poškozením míchy a jejich blízkým v podmínkách ČR.

➔ ALENA JANČÍKOVÁ V PORADNÍM ORGÁNU OMBUDSMANKY

Úřad Veřejného ochránce práv pro spolupráci při monitorování práv osob se zdravotním postižením zřídil Poradní orgán.

Jeho úkolem je sledovat společně s ochráncem plnění Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a připomínkování legislativních dokumentů.

Poradní orgán má celkem 11 členů – osob se zdravotním postižením či osob, které hájí práva lidí s postižením.

Je nám ctí, že ze 101 nominací byla do Poradního orgánu jmenována ombudsmankou Annou Šabatovou i Alena Jančíková, ředitelka asociace CZEPA.

Asociace tak může k úřadu ombudsmanky přímo předávat vaše podněty a připomínky, neváhejte tedy využít kontaktní e-mail asociace czeпа@czeпа.cz.



FOTO: ALEŠ ČERNOHOUS



FOTO: ALEŠ ČERNOHOUS

➔ KURZ SEXUALITA HANDICAPOVANÝCH

V prostorách asociace CZEPA se na konci května uskutečnil vzdělávací kurz „Sexualita lidí se zdravotním handicapem. Cesta k naplnění potřeb“, který pořádala organizace Freya ve spolupráci se Zdeňkou Faltýnkovou.

Téměř dvacet terapeutů z různých zařízení, včetně dvou osob se zdravotním postižením, se zúčastnilo celodenního programu, ve kterém vyslechli vstupy mj. o dopadu poranění míchy na sexualitu mužů a žen, možnostech sexuálních aktivit a také zhlédli ukázkou vhodných sexuálních pomůcek.

Osobní zpověď poskytli a na otázky přítomných velmi otevřeně odpovídali pozvaní hosté - muž s poškozením míchy a jedna ze sexuálních asistentek.

O besedu a toto stále tabuizované téma byl velký zájem, probíhala interaktivně a v přátelském duchu.

Věříme, že i o další plánovaný kurz bude zájem. Sledujte informace na www.vozejkov.cz nebo na www.freya.live.cz.

➔ SPOLUPRÁCE NA NOVÝCH DVD

Ministerstvo zdravotnictví ČR poskytlo asociaci CZEPA v rámci Programu vyrov-

nání příležitostí pro občany se zdravotním postižením dotaci na natočení dvou nových edukačních programů.

Konkrétně půjde o komplexní téma „Zásady péče o klienta s míšním poraněním v domácím prostředí (vhodné zejména pro pečující osoby)“ a téma „Partnerské vztahy, sex, rodičovství (se zaměřením na osoby s poškozením míchy)“.

Realizátorem projektu je Zdeňka Faltýnková, která pro obě témata připravila scénář a přivítá případnou nabídku těch, kteří by byli ochotni se natáčení programů v tomto roce přímo účastnit.

Zájemci o spolupráci se mohou hlásit na e-mailu faltynkova@czepa.cz.

➔ VOZEJKMAP - TIPY NA DOVOLENOU

Členové CZEPA dostali v minulých týdnech v rámci elektronického zpravodaje Newsletter i speciální vydání na téma letní dovolená v přímořských oblastech, zejména ve Španělsku, Itálii, Řecku a Turecku.

Informace o bezbariérových místech nejen v České republice najdete v bezplatné mobilní aplikaci či na webové stránce www.VozejkMap.cz.

Přidání nového objektu je velmi snadné, budeme proto rádi, když se i vy podělíte o své letní tipy.

➔ CZEPA PIKNIK NA KAMPĚ

Na podporu aktivního života vozíčkářů uspořádala Česká asociace paraplegiků - CZEPA a Hvězdný bazar netradiční piknik v parku Kampa.

Hvězdný bazar - charitativní second-hand, ve kterém CZEPA nabízí tréninková pracovní místa pro vozíčkáře, připravil stánek s nejlepšími módními kousky a dárkovým zbožím (marmelády, čokolády, med, víno a jiné), které jsou v obchodu tradičně v nabídce.

Akci, která proběhla ve středu 23. 5. 2018, podpořili v rámci občerstvení vinařství Foltýn Wine a prodejce kávy Kafe King.

Navzdory nepříznivému počasí, kdy se z nebe opakovaně valily přivaly deště, akci navštívili přátelé a příznivci asociace CZEPA, kandidáti na budoucí peer-mentory i náhodní kolemjdoucí.

Kampa nabízí pohodlný, bezbariérový přístup i hygienické zázemí.

Srdečně zveme na další plánovaná setkání, a to v úterý 24. července a ve čtvrtek 13. září 2018. Těšíme se i na vás!

Kontakt:

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



Omalovánky nejsou jen pro děti. Vezměte do ruky pastelky, fixy, voskovky, vodovky a vymalujte je podle vaší chuti a vašeho vkusu. Užijte si letní atmosféru spolu s „rekreanty“ na obrázku. Pošlete nám fotku vašeho výtvoru a my odměníme ten na našich facebookových stránkách nejvíce „líbítky“ hodnocený. **Vaše Centrum Paraple**