

Paraple



TÉMA: NABITÝ ROK 2018

JAK HVĚZDY TANČILY PRO PARAPLE / ŠLACHOVÝ TRANSFER



Actreen® Glyc Set

Actreen® Hi-Lite Set

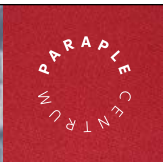
Actreen® Mini Set

Actreen®

INOVATIVNÍ MOČOVÉ KATETRY
SE SBĚRNÝM SÁČKEM

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

INZERCE



HLEDÁME VŠEOBECNOU SESTRU

smysluplná práce na plný úvazek
profesní i lidská podpora týmu
zázemí stabilní neziskové organizace

kontakt: prace@paraple.cz

www.paraple.cz

ROHO®



CZ.TECH
Čelákovice

Antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin
a napomáhají při jejich léčbě.

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

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



Paraple

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o. p. s.
Ovčáská 471/1 b, Praha 10
tel.: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz
www.paraple.cz

Registrace ISSN 2336-7598.

Redakce si vyhrazuje právo
texty krátit a upravovat.
Uveřejňované texty nemusejí
vyjadřovat názory a postoje
redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla:

24. 11. 2017.

Další číslo vychází:

v dubnu 2018,
uzávěrka 16. 2. 2018.

Náklad:

1500 ks.

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10.

Vydání připravili:

Centrum Paraple
David Lukeš - ředitel,
Alexandra Šilhánová -
šéfredaktorka,
Zuzana Joachimsthalová -
produkce, inzerce,
Monika Bartoníčková,
Honza Dolínek,
Zuzana Gregorová,
Iva Hradilová
Alena Kábrtová,
Iva Leszkowová,
Hana Melicharová,
Vendula Starostová,
Václav Uher,
Majka Vydrželová

Další příspěvky

Olga Panenková,
Aneta Sadílková,
Hana Sixtová,
Kateřina Štoková,
Helena Uhlířová,
Marek Váša,
Tomáš Zahrádka

Grafická úprava:

Vít Franta

Ilustrace na obálce:

Tomáš Zahrádka

rok zemského psa

Nejsem typ člověka, který svůj život řídí podle toho, co říkají hvězdy, karty, křišťálová koule či snář. Jsem poměrně racionální.

Přesto k sobě jednou za rok nechávám připlout i informace, které jsou tak trochu z oblasti „mezi nebem a zemí“. Ne, že bych se vydala k vědmě, to ne, ale podívám se, co nám k těm následujícím dvanácti měsícům říká i někdo jiný, než jen politici nebo prognostici.

Loni jsem se snad poprvé začetla do předpovědi podle čínského kalendáře. S odstupem času mohu konstatovat, že byla překvapivě poměrně trefná. Proto jsem ji vyhledala také tentokrát. A jaký nám tedy předvídá rok 2018 (lépe řečeno rok od února 2018 do února 2019)?

Začnu konstatováním, že rok ohnivého Kohouta střídá rok zemského Psa. Už z toho je asi celkem patrné, že jeho dynamika bude trochu jiná. Ve zkratce

lze říct, že to bude rok rušný a bohatý na události. Ve znamení všeobecného zájmu, dobra a odvahy. Jeho symbolem bude spravedlnost a vědění. A to jak osobní, tak společenské. Naučíme se říkat ne a začneme rozlišovat falešné přátele od těch skutečných. Bezohlednost, bezpráví a lidská hloupost nám přestanou být lhostejné a začneme se více zajímat o osudy druhých. Rok zemského Psa slibuje zlepšení sociálních, ekonomických a kulturních poměrů.

Moc bych si přála, aby to tak skutečně bylo. A pokud k tomu každý z nás zvládne přidat ještě trochu více pochopení, tolerance, vstřícnosti, upřímnosti, vzájemnosti a úsměvu na tváři, pak si myslím, že to prostě musí být DOBRÝ ROK. Bez ohledu na to, jaké znamení mu vládne.

Přeji vám do něj vše nejlepší

Alexandra Šilhánová

šéfredaktorka



Obsah



Téma: Nabitý rok 2018



Osobnost: Vladimír Beneš



Příloha: Jak hvězdy tančily pro Paraple



Zdraví: Šlachové transfery



Děkujeme: Pivní lahve opět pomáhaly



O nás: FenkJuFest

- /3/ Editorial
- /6/ Anketa
- /7/ Komentář Davida Lukeše
- /8/ Téma: Nabitý rok 2018
- /13/ Osobnost: Vladimír Beneš
- /15/ Osobnost: Petr Doležal
- /18/ Seriál: Bylinkář
- /20/ Děkujeme: Aukce pro Paraple
- /21/ Děkujeme: Pivní lahve opět pomáhaly
- /24/ Příloha: Jak hvězdy tančily pro Paraple
- /32/ Zdraví: Držet diety
nebo jíst s rozumem
- /35/ Zdraví: Plynatost,
bolesti břicha a jak na ně
- /36/ Zdraví: Konopí a jeho potenciál
při poranění míchy
- /38/ Zdraví: Šlachový transfer
- /42/ O nás
- /44/ Informátor, Kalendář akcí
- /45/ Revue: Moje americká jízda 2
- /48/ CZEPA

Součástí vydání je zvláštní
osmistránková příloha
Cvičení na doma

Tři otázky, tři respondenti



1. Na jaký zážitek z roku 2017 budete nejvíce vzpomínat?



2. Jaká je vaše nejoblíbenější vánoční pohádka či film?



3. Co byste sobě i ostatním přála do nového roku?

OLGA PANENKOVÁ

OBCHODNÍ ZÁSTUPCE B. BRAUN
MEDICAL S.R.O., DIVIZE OPM

1. K zážitkům jistě patří má dovolená na řeckém ostrově Lefkada, kde jsme si s kamarádkou užívaly nejen sluníčka a moře, ale také jsme ho procestovaly křížem krážem autem. Bylo to velké dobrodružství.

Na vzpomínání toho bude určitě mnoho i jinak – výlety po české krajině, pěší či na kole, setkávání s rodinou a přáteli, ale také se zajímavými lidmi, které poznávám v rámci své profese.

2. Jednoznačně to je pohádka Tajemství staré bambitky. Pohádka se v mnohém podobá současnosti, zároveň je veselá, vtipná, s krásnými písničkami a dobro zvítězí nad zlem. Tak to má ve správné pohádce být. Vřele doporučuji.

3. Všem bych v novém roce popřála samozřejmě zdraví a štěstí, ale hlavně dobrou náladu, a abychom neztráceli optimismus.

A ještě bych chtěla popřát své dceři hodně štěstí u maturity. 🍀

KATEŘINA ŠTOKOVÁ

PŘÍPRAVÁŘKA STAVEB,
DOBROVOLNICE CENTRA PARAPLE

1. Zážitek z roku 2017, který se mi nejvíc vybaví? Já jsem takový malý sběratel zážitků, ráda poznávám nové lidi a chodím na super akce.

Nejlepšími zážitky jsou ty, které někomu dokážu pomoci. Jako Běh pro Paraple, školení nových dobrovolníků, Handy Cyklo Maraton apod.

Pro mě bylo největší zážitek pomáhání na "Hvězdy tančí pro Paraple" v Plzni. Jsem milovníkem této akce, ráda se dívám v televizi. Ale být tam přímo na místě, to bylo něco, co mě dobylo energií. Děkuji za tuto možnost.

2. Nevím, jestli je to úplně vánoční pohádka, ale mou nejoblíbenější pohádkou je S čerty nejsou žerty a Lotrando a Zubejda. To jsou moje srdcovky, na které se vždy ráda dívám.

Každé Vánoce se také těším na novou pohádku.

3. Všem přeji do nového roku hodně spokojenosti, lásky a zdravíčka. Člověk si toho může hodně koupit, ale tohle nejde a je potřeba si toho vážit.

Přála bych si, aby lidé byli k sobě více ohleduplní, neřešili malichernosti a užívali života. Je dobré zvednout hlavu od telefonu a rozhlédnout se po okolí, jestli třeba někdo nepotřebuje s něčím pomoci. Protože pomocí druhému vyčarujete úsměv na rtech a ten je k nezaplacení. 🍀

HELENA UHLÍŘOVÁ

DĚTSKÁ KLINICKÁ PSYCHOLOŽKA
A RODINNÁ TERAPEUTKA

1. No, asi na to, jak od února do června probíhala kompletní rekonstrukce naší ulice – vozovky i chodníků – a já mám radost, že to vypadá pěkně.

Pak taky na dovolenou v létě v Poděbradech, kde jsme viděli moc krásnou hru Arnošta Goldflama Dámská šatna – mimochodem, nedávno měla premiéru v Divadle u Valšů, se skvělou Danou Kolářovou a Danou Batulkovou. Vřele doporučuji.

2. Všechny, akorát jsem je v podstatě vždycky jenom slyšela z kuchyně. Tyhle Vánoce jsem si to ale vynahradila.

3. Mě nebaví trysk životem. Takže sobě i ostatním přeji – méně trysku více zisku. A to je zdraví, klid a návrat k obyčejným věcem jako je odpolední procházka, pěkná hudba, kontakt se sebou samým. Nic jiného člověk nepotřebuje. 🍀

TEXT: DAVID LUKEŠ

Vánoční čas mě vždy vrhne do lehce melancholické nálady, která mi dává nahlédnout do mé duše i tam, kam jsem to úplně neplánoval. Pořád se učím a jsem skutečně vděčný všem svým blízkým, že jsou ke mně upřímní a nebojí se mi říci, když něco nezvládnu. Snažím se tyto situace identifikovat sám, ale někdy je můj pohled zastřený. Obzvláště v životně euforických stavech. Avšak ne každý smích lidé vnímají jako ocenění dobrého humoru. Děkuji všem za trpělivost při mém učení a věřte, že je mi skutečně líto, když ublížím.



FOTO: ARCHIV DAVIDA LUKEŠE

UČÍM SE DENNĚ

Člověk se rád nazývá pánem tvorstva. Ale na rozdíl od většiny jiných tvorů mu trvá někdy až desítky let, než se osamostatní, opustí své rodiče, je schopen se sám žít, svede boj o své postavení a začne se dál rozmnožovat. Navíc nečerpá tolik z vlastních zkušeností, ale více ze zkušeností tvorů, kteří s ním tvoří jeho smečku, ať už je jak chce obsáhlá.

Je to zejména z obavy o vlastní život. Od malička jsme upozorňováni na různá možná nebezpečí, která se i reálně vyskytují, a jsme opatrní především proto, že nám to někdo říká. Často upozadíme svou vlastní intuici a naopak nebezpečí, na která nejsme důsledně upozorněni, bereme často na lehkou váhu. Za takovou životní zkušenost potom zaplatíme dost vysokou cenou, třeba poškozením míchy a s ním spojenými doživotními následky.

Z vlastní zkušenosti vím, že se to stává. Avšak i přes to, že jsem kdysi sám vzal na lehkou váhu skok do splavu, nepovažuji tento skok za největší chybu v životě. Respektive v pomyslném žebříčku nerozmyšlených činů, kterých lituji, není ani v top ten, tedy v desítce těch těžce životně načerpaných zkušeností.

Mluví o zkušenostech, kdy vám až poté dojde, že už je vlastně pozdě zachovat se dobře či správně. Pro mě je vůbec nejhorší, pokud ublížím někomu, na kom mi záleží.

Věřím, že jsem se léty v životě hodně posunul. Poslouchám a učím se od lidí ve svém okolí. Bez ohledu na profesi nebo postavení mě každý člověk obohacuje.

Ale zároveň vím, že mě čeká ještě mnoho chyb. Avšak doufám, že se nebudou tlačit do té první desítky.

RADOST V ŽIVOTĚ

Život, který žijeme, a který nám má dělat radost, ovlivňujeme my sami. Ale nesmíme čekat, že je to něco za něco. Rozhodně neplatí, že dobré skutky z nás učiní nesmrtelné. Zejména pokud je právě s touto vidinou děláme.

Mluví o radostném životě, který takový může být, i když nás občas navštíví smutek, či potkají těžké chvíle. To se stává. A stává se to proto, aby bylo vše na světě, nebo chcete-li ve vesmíru, vyrovnané.

Povím vám příběh. Jára je hodný, milý kluk. Je dobrý, skutečně dobrý. Ne, že by byl bezchybný, ale dokáže se nad životem zamyslet a poznat, co mu v něm dělá radost.

Úraz se mu stal ještě jako mladému klukovi, pubertákovi. Od malička miloval sport a pohyb. A stejně tak tomu je i po úrazu. Žije pro svůj sport.

Miluje ho stejně, možná i o kousek více (to je samozřejmě vtip), jako svou holku. Jarda žije radostný život, i když někdy musí poslouchat ty otravné řeči trenéra, že „má na víc, jen kdyby nebyl takovej libovej frajírek...“, nebo od kamarádů jestli je ještě stále na „volné noze“.

Jarda si zvolil svou cestu a je na ní šťastný a spokojený. A i přes to všechno, přes všechnu tu pohodu co z Jardy vyzařuje, přes úsměvy, které roznívá, mu teď není úplně do zpěvu. Nemá cenu ptát se proč. Proč se téměř po dvaceti letech na vozíku bude muset znovu učit první „krůčky“ vozíčkáře.

Život je prostě takový a je mu jedno, jestli je někdo takový, nebo makový. Ale my si ho i tak můžeme užít, když budeme vědět jak na to. Hledejte, co vám dělá v životě radost a toho se držte. Poskládejte si tak svůj den, měsíc, rok.

I já si jdu udělat jednu malou radost - vypít si ten čaj, který se mi už hodnou dobu louhuje, protože jsem chtěl dopsat tento úvodník, který bych zítřka napsal zase trochu jinak.

Mějte se radostně v celém roce. ♥

Nabitý rok 2018

TEXT: MAJKA VYDRŽELOVÁ
FOTA: TOMÁŠ LISÝ A ARCHIV CENTRA PARAPLE



V Centru Paraple podporujeme lidi s poškozením míchy a jejich blízké. Pomáháme jim nejen v období krátce po úrazu, ale i v průběhu dalšího života. Nabízíme přátelskou atmosféru a profesionální přístup mnoha odborníků. Chceme otevírat možnosti pro změny a nacházet cesty k naplněnému životu. I pro tento rok plánujeme poskytovat celou škálu služeb. A které to budou? Věříme, že to bude rok, který bude mít co nabídnout. Škoda jen, že má, jako ty ostatní, pouze 365 dní...

SOCIÁLNÍ REHABILITACE – POBYTOVÁ SLUŽBA S KAPACITOU 20 MÍST

V roce 2018 plánujeme realizovat 15 turnusů sociálně-rehabilitačních pobytů. Klíčovou službu Centra Paraple postupně doplňujeme o další zajímavé vstupy – workshopy a semináře. Některé z nich nám pomáhají zajistit externí spolupracovníci. Klienti tak mohou získat potřebné informace z oblasti výživy, péče o zdraví, práce s bolestí, údržby vozíku a kompenzačních pomůcek a dalších.

Od září 2017 jsou pobyty organizovány turnusově. Klienti tedy přijíždí najednou a po třech týdnech službu zase společně opouštějí. To nám umožňuje lépe plánovat program a pružně reagovat na potřeby klientů daného turnusu.

Společně strávený čas nabízí příležitost k formálnímu i neformálnímu sdílení, „nováčci“ jsou přirozeně vtaženi do dění a v partě se plánuje i řada společných aktivit na večery a víkendy, často za doprovodu našich dobrovolníků.

Pobytovou službu mohou využít klienti nejen krátce po úrazu, ale i kdykoliv potom, pokud se nachází v nepříznivé sociální situaci. Často se s klienty ve službě zabýváme dlouho neřešeným nebo těžko řešitelným tématem, či jim poskytujeme podporu v nové, změněné situaci. Například v období po šlachovém transferu, v období změn v rodině či v případě zhoršeného fyzického či psychického stavu.

Klienti mohou využít pobytovou službu opakovaně, třeba i vícekrát v jednom roce. Rozhodující je vždy zhodnocení nepříznivé sociální situace a možnosti služby na situaci reagovat a poskytnout potřebnou podporu.

Pro využití služby mohou klienti kontaktovat naše sociální pracovníky na telefonním čísle 274 001 318 nebo na adrese paraple@paraple.cz.

PROGRAMY TEMATICKY ZAMĚŘENÉ NA POHYBOVÉ AKTIVITY

V rámci tematicky zaměřených pobytů si s námi klienti mohou vyzkoušet rozličné pohybové aktivity v různých koutech republiky.

Na týdenní pobyty mohou vyrazit s podporou zkušeného a spolehlivého týmu Centra Paraple, externích specialistů a dobrovolníků.

Zajistíme jim kompletní asistenci na pobytu i při sportování, pomůžeme s výběrem vhodných pomůcek, které můžeme zapůjčit či jejich zapůjčení zprostředkovat a nasměrujeme, kde a jak dál sportovat.

LYŽOVÁNÍ

21. 1. – 27. 1., SMRŽOVKA

- pobyt v Jizerských horách pro začátečníky a mírně pokročilé
- seznámení se základy sjezdového a běžeckého lyžování
- lyžování na monoski, biski, dualski, kartski a sledge, dle individuálních možností každého účastníka

TÝDEN POHYBOVÝCH AKTIVIT

14. 5. – 19. 5., NOVÉ ZÁMKY

- seznámení a praktické vyzkoušení velkého množství sportů
- plavání, lukostřelba, střelba ze zbraně, potápění, tenis, stolní tenis, atletika, orientační běh, jízda na handbiku, florbal, rugby, jízda na čtyřkolkách, boccia a další
- probíhá ve spolupráci se sportovními kluby

SPLOUVÁNÍ VLTAVY

11. 6. – 16. 6., JIŽNÍ ČECHY

- sjíždění řeky na nafukovacích kanoích se speciálně upravenými sedačkami pro začátečníky i pokročilé, s vodáckým instruktorem
- spaní ve stanech a spacácích na různých tábořištích

POBYT V PŘÍRODĚ

27. 8. – 1. 9., LIPNO

- seznámení se základy outdoorových aktivit a k tomu potřebným vybavením
- kanoje, kajaky, katamarány, cyklistika, handbiky, jízda na čtyřkolkách

CYKLISTIKA

**11. 6. – 16. 6., NOVÉ ZÁMKY
27. 8. – 1. 9., BUKOVÁ**

- jízda na handbiku v nenáročném terénu po krásných koutech Novohradských hor či v Polabí
- pro začátečníky a mírně pokročilé, účastníci jsou rozděleni do skupin dle výkonnosti

Dále spolupracujeme:

POTÁPĚNÍ

21. – 25. 5., CENTRUM PARAPLE/LEŠTINKA

- základy techniky potápění a zásady bezpečného ponoru
- nácvik v bazénu, závěrečný ponor ve volné přírodě v lomu Leštinka
- ve spolupráci se Sportovním klubem vozíčkářů, pod vedením profesionálních potápěčů RESTART, z.s.

Dále spolupracujeme:

KURZ JÍZDY NA ČTYŘKOLCE

Klienti Centra Paraple se mohou zúčastnit také kurzu jízdy na čtyřkolce, který pořádáme ve spolupráci s Motoklubem vozíčkářů. V tomto roce kurz proběhne v termínu **8. 9. – 11. 9. a 11. 9. – 15. 9. ve Vršově**. Pod vedením instruktorů motoklubu se účastníci seznámí s bezpečnostními pravidly, s různými typy čtyřkolek a jejich základní údržbou, jízdou a základy sebeobsluhy v terénu.

KONTAKT:

Marta Pudilová, pudilova@paraple.cz,
Milan Šlauf, slauf@paraple.cz,
Vladimír Turzík, turzik@paraple.cz,
tel.: 274 001 317

MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU

Ve dnech **26. 1. – 28. 1.** obnovujeme dlouholetou tradici víkendového programu Máma, táta na vozíku.

Zaměříme se na otázky plánování rodičovství, partnerství a výchovy dětí. Přineseme praktické rady z oblasti pomůcek a vychytávek při péči o děti, ale i pohled na rodinu jako systém. Nabídneme také důvěrný prostor pro sdílení ženských a mužských témat.

KONTAKT:

Lenka Honzátková,
honzatкова@paraple.cz, tel.: 274 771 478

VÝTVARNÉ VÍKENDY

V roce 2018 plánujeme v Centru Paraple opět realizovat na jaře a na podzim dva víkendové workshopy zaměřené na rozvoj výtvarných dovedností.

S podporou našich ergoterapeutek, externích lektorů a asistentů může zažít radost z tvoření každý.





O přesných termínech vás budeme informovat prostřednictvím našeho webu.

KONTAKT:

Iva Hradilová,
hradilova@paraple.cz, tel.: 274 001 312

ODBOURNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

V průběhu celého roku poskytujeme lidem po poškození míchy a jejich rodinám a blízkým také informační servis.

Dle charakteru zakázky službu poskytuje daný odborník - sociální pracovník, psycholog, ergoterapeut, fyzioterapeut, pohybový terapeut, zdravotník.

Zájemce o službu nás může kontaktovat písemně, telefonicky nebo po předchozí domluvě osobně.

KONTAKT:

Centrum Paraple, o. p. s.
Ovčácká 471/1 b
108 00 Praha 10 – Malešice
paraple@paraple.cz
tel.: 274 771 478

CVIČENÍ S TERAPEUTEM

Klientům, kteří mají zájem cvičit a nevyužívají naši pobytovou službu, nabízí Centrum Paraple v podvečerních hodinách individuální cvičení s terapeutem.

Služba není hrazena ze zdravotního pojištění, klient ji platí sám. Cena je 400 Kč/hod.

KONTAKT:

Sylvie Dundáčková,
cviceni@paraple.cz, tel.: 607 040 686,
email a SMS kdykoliv,
telefonáty jen mezi 10. a 12. hod.

POSILOVNA

Zlepšit svou fyzickou kondici mohou klienti v moderní posilovně vybavené speciálně navrženými posilovacími stroji, které umožňují posilovat bez nutnosti přisedání a jsou vhodné i pro klienty s vyšší lézí.

Cvičení probíhá pod vedením pohybového terapeuta a podle sestaveného individuálního plánu.

Vstup je zpoplatněn 80 Kč za jeden vstup (60 minut), případně lze zakoupit permanentku na 10 vstupů za 700 Kč.

V posilovně lze využít:

- motomed
- 4 speciální posilovací stroje
- veslovací, lyžařský, kanoistický, cyklistický trenažér
- kladku, žebřiny, boxovací pytel, míče, žíněnku
- handbikový trenažér (možno jen s vlastním asistentem)

KONTAKT:

Marta Pudilová,
pudilova@paraple.cz, tel.: 274 001 317

AMBULANTNÍ FYZIOTERAPIE

Na základě lékařského poukazu mohou klienti opět využít službu ambulantní fyzioterapie. Služba probíhá následujícími formami:

- rehabilitace s fyzioterapeutem
- mechanoterapie (vertikalizace, motomed, pneuven)
- elektroléčba, vířivka

Dle kapacitních možností nabízíme obvykle celkem 10 návštěv, rozložených do 1–2 návštěv týdně.

KONTAKT:

Richard Franta,
franta@paraple.cz, tel.: 274 771 478

PROJEKT POD PARAPLETEM

Cílem projektu je vytvořit z Centra Paraple místo kulturního a společenského dění. Chceme propojit lidi na vozíku a komunitu v okolí prostřednictvím zajímavých volnočasových aktivit.

Připravujeme akce pro děti i dospělé - např. setkání se zajímavými hosty, filmové večery, koncerty a divadelní představení, výtvarné, muzikoterapeutické a pohybové workshopy, cvičení pro veřejnost a další. Průměrně jde o 6–10 aktivit měsíčně.

Kalendář akcí a více informací o projektu na www.podparapletem.cz.

KONTAKT:

Michaela Weinertová,
podparapletem@paraple.cz,
tel.: 274 001 327

V Centru Paraple mohou klienti i v roce 2018 využívat celou škálu doplňkových služeb. Nadále provozujeme půjčovnu kompenzačních a sportovních pomůcek a provádíme servis vozíků a pomůcek. V odpoledních hodinách opět nabízíme masáže.



Ať už jste se ocitli v nepříznivé životní situaci, potřebujete poradit, chcete zažít radost z pohybu v přírodě, nebo máte zájem účastnit se zajímavých kulturních a společenských akcí atd., využijte služby, které pro vás chystá zkušený, odborný a přátelský tým Centra Paraple.

I v roce 2018 se na vás těšíme.

Vladimír Beneš

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ
FOTO: TOMÁŠ LISÝ



V minulém čísle Magazínu jsme slíbili vrátit se ještě k osobnosti prof. MUDr. Vladimíra Beneše, DrSc. Zářijová Zahradní slavnost v Centru Paraple byla příležitostí osobně mu poděkovat za celoživotní přínos v péči o lidi s míšním poškozením a společně s ním si připomenout vývoj paraplegiologie v Československu a později v České republice. Představme si nyní alespoň krátce tohoto výjimečného člověka a odborníka.

STRUČNÉ CURRICULUM VITAE

Vladimír Beneš se narodil v roce 1921 v Plzni. V letech 1945 – 1949 studoval na lékařské fakultě. Nejprve v Praze, později přešel na nově otevřenou lékařskou fakultu do Plzně.

Poté nastoupil na neurochirurgické oddělení Ústřední vojenské nemocnice v Praze k prof. Kuncovi a strávil tu následujících 28 let svého profesního života.

V roce 1971 byl hlavním organizátorem celosvětového neurochirurgického sjezdu v Praze, na kterém byla zároveň založena Evropská asociace neurochirurgických společností.

V letech 1978 – 1992 pracoval jako přednosta neurochirurgie ve Fakultní nemocnici v Praze-Motole a založil zde oddělení dětské neurochirurgie.

V roce 1992 byl prezidentem Kongresu světové společnosti dětské neurochirurgie v Praze.

I přes povolání neurochirurga byl vášnivým hráčem volejbalu a v neposlední řadě je i autorem novel v žánru sci-fi.

S manželkou Zdeňkou, magistrou farmacie, kterou si vzal v roce 1948, má syna Vladimíra, který je také světově uznávaným neurochirurgem. A i jeho vnuk Vladimír je úspěšným neurochirurgem.

MIMOŘÁDNÝ ODBORNÍK

V čem je prof. Beneš tak výjimečný? V době své aktivní profesní kariéry byl světově uznávaným neurochirurgem. Byl prvním, kdo u nás založil pracoviště dětské neurochirurgie. Stal se zakladatelem paraplegiologie, oboru, který prosazuje komplexní přístup v péči o lidi s míšním poškozením.

Ačkoliv je lékař a dokonce neurochirurg, zabýval se problémy svých pacientů s míšním poškozením z mnoha hledisek, bez ohledu na hranice svého oboru.

Kromě otázky, jak napravit poškození míchy ho také zajímalo, jak předejít nebo vyléčit komplikace, které ohrožují život pacientů a významně snižují jeho kvalitu. Ať už se jedná o proleženiny, urologické komplikace a další.

U nás zřejmě jako první prosazoval myšlenku, že pro úspěch složitého a nákladného léčení člověka s míšním poškozením je zásadním předpokladem dobrá organizace zdravotní péče o tuto skupinu pacientů.

Své zkušenosti a názory v této oblasti shrnul v monografii „Poranění míchy“, vydané u nás celkem třikrát. Poprvé v roce 1961 a brzy poté velmi úspěšně i v anglickém překladu v Anglii a v USA.

Také tady upozorňuje na nutnost soustřeďovat pacienty s čerstvým poškozením míchy do „akutních“ center, technicky i personálně na léčení pacientů s míšní lézí vybavených.

První centralizaci pacientů s touto diagnózou na neurochirurgická pracoviště prosazoval společně s prof. Kuncem, tehdejší přednostou neurochirurgie ve Vojenské nemocnici v Praze, už počátkem 60. let!

„Myslím,
že se nemusím
stydět za to,
že jsem ve svém
šíleném století
prožil krásný
život.“

Poznání důležitosti správné ošetrovatelské péče po poranění míchy inspirovalo prof. Beneše k od té doby mnohokrát opakovanému tvrzení: „Proleženina není známka přerušení míchy, ale špatného ošetřování.“

Zajímala ho také sociální situace jeho pacientů. Poukazoval na to, co všechno v republice chybí – vozíky, výtahy, bezbariérové přístupy, adekvátní zaměstnání pro lidi se zdravotním postižením atd.

Zájem měl i o další život svých pacientů po poškození míchy. Z mnoha z nich se stali jeho přátelé.

AKADEMICKÁ DRÁHA

Protože v roce 1969 vystoupil z komunistické strany, měl zapovězen kariérní a akademický postup. Habilitoval se a docenturu získal v r. 1962, profesorem byl ale z politických důvodů jmenován až v roce 1992.

Působil v mnoha evropských, amerických a světových organizacích a společnostech, publikoval řadu odborných prací.

OSOBNÍ VZPOMÍNKA

Ráda vzpomínám na všechna setkání s prof. Benešem. Jedno takové se událo kolem roku 1985. V té době jsem pracovala jako psycholog v rehabilitaci, často s lidmi s poškozením míchy.

Z tehdejšího Sovětského svazu se k nám začaly šířit informace o úspěšných operacích páteře s návratem funkce míchy. Kdo by nevěřil, když ho jeho stav dostal až na dno sil a je mu slibován zázrak?

Zprávy o skutečném stavu věcí, o neúspěšných operačních zákrocích a strašných ošetrovatelských podmínkách, které ohrožovaly životy pacientů, ale říkaly něco jiného. Na radu několika přátel, které vesměs operoval po poškození míchy, jsem prof. Beneše jako velkou autoritu v oblasti míšních lézí tehdy požádala o přednášku na setkání lidí s poškozením míchy. O vysvětlení, proč nemá smysl a je ohrožující nechat se operovat v Rusku.

Pan profesor přišel a vzal to, jak se říká, „z gruntu“. Svědomitě, s rázností a přímostí sobě vlastní, nám osvětlil situaci v Rusku, jak to tam všechno ti komunisté vedou, že slibované zázračné výsledky operace páteře a míchy jsou bublina, resp. spíš podvod, a taky proč je životu nebezpečné se takové operaci podrobit. Mezinárodně politickou situaci přidal jako bonus. Byla to medicínsky i politicky velmi kvalitní a v té době neobvyklá přednáška.

V závěru knihy „Mozek nad mozem“, ve které popisuje svůj život a současně vývoj neurochirurgie, svého milovaného oboru, Vladimír Beneš říká: „Myslím, že se nemusím stydět za to, že jsem ve svém šíleném století prožil krásný život.“

A my víme, že prožil i život velmi plodný. V jeho průběhu, podobně jako později jeho syn a po něm dnes i jeho vnuk, všichni stejného jména Vladimír Beneš, pilně posouval hranice znalostí a dovedností ve svém oboru – neurochirurgii. ♥

Petr Doležal

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ / FOTA: ARCHIV PETRA DOLEŽALA

Snad se naši ostatní dobrovolníci neurazí. Ale vždycky musí být někdo nejlepší. A v uplynulém období to byl prostě Petr. Za pár měsíců, nebo třeba za rok, to může být zase někdo jiný, protože „výkonnost“ dobrovolníků jde zcela pochopitelně ve vlnách. Petr má mimo ostatních, pro dobrovolníka důležitých, dovednostní, ještě jednu navíc. A tou je umění „vytrhnout nám trn z paty“. Někdy se totiž stane, že je pro klienta strašně důležité např. překonat obavy a konečně

vyrazit na vozíku ven. Mimo komfortní prostředí - ať už domova či Centra Paraple. Konečně se odhodlá, ale zrovna jako naschvál žádný z dobrovolníků nemá čas. Nebo třeba pořádáme některou z našich veřejných akcí a personální pokrytí z řad zaměstnanců nestačí. A tak dále. V takové situaci naše koordinátorka vyše SOS volání a v 99% se přihlásí Petr. Máme v něm zkrátka zkušeného a spolehlivého parťáka a dnes už i kamaráda.

Petře, řekni nám, prosím, na začátek něco ze své osobní historie.

Dobře, zkusím takové své stručné CV (úsměv). Narodil jsem se v roce 1980 a vyrůstal jsem na malém městě, v Čelákovících. Když mi bylo asi 10 let, přestěhovali jsme se do Prahy.

Se školou to u mě bylo trochu složitější. Teď už by to do mě lidi asi neřekli, ale byl jsem poměrně nezodpovědný student. Střední školu jsem ve věku, který tomu přísluší, nedostudoval a maturitu jsem si dodělal až před pár lety.

To bych do tebe vůbec neřekla. Co bylo tím důvodem?

Bylo toho víc, ale tím nejpodstatnější bylo asi to, že jsem nějak nezapadnul. To se pak se mnou trochu táhlo i dál.

Byl jsem dost introvert, držel jsem si odstup od lidí. Pak jsem navíc začal pracovat na živnost, což tomu taky neprospívalo. Sám sebe jsem izoloval, až to došlo do bodu, kdy jsem pochopil, že se sebou musím něco dělat.

Předpokládám, že jsi na sobě začal nějak pracovat. Jak?

Nechci zabíhat do větších podrobností, ale prostě jsem se rozhodnul, že musím vyřešit své vyhoření. Jak osobní, tak pracovní.

Nebylo to vůbec jednoduché, ale podařilo se. A pak jsem začal hledat také nové životní impulzy.

A jedním z nich bylo dobrovolnictví?

Ano. Náhodně jsem narazil na nějaké články o neziskovkách a dobrovolnictví a oslovilo mě to. Řekl jsem si, že to by mohlo být pro mě to pravé. Pomáhat, ale i poznat jinou oblast činnosti, nové lidi atd.

Proč sis vybral dobrovolničení zrovna v Centru Paraple?

Já jsem v podstatě neměl moc představu, jak do toho. Nikdo v mém okolí nic takového nedělal. Nejprve jsem přemýšlel o nějakém domově pro seniory. Ale na to jsem si netroufal, protože jsem předpokládal, že tam to bude hodně o mluvení nebo předčítání a na to jsem se zpočátku necítil.

Pak jsem zvažoval mentálně postižené, ale to jsem si přiznal, že na to bych neměl. Přemýšlel jsem i o Světlušce a pak jsem, v podstatě náhodou, narazil na webovky Paraplete.

Tím rozhodujícím faktorem pro mě na konec bylo to, že jste v sekci o dobrovolnictví měli uvedeno, že pořádáte školení.

Splnilo tvé očekávání, měl jsi pocit, že z něj odcházíš dostatečně vybavený?

Měl. Zprv jsem měl pocit, že jsem se dostal do fakt dobré společnosti. Lidi, kteří to školení vedli, mě nadchli.

Dostali jsme spoustu užitečných informací, hodně jsme si zvládli vyzkoušet i prakticky. Dozvěděli jsme se, jak s klienty komunikovat a mnoho dalšího.

Já jsem se do té doby osobně s žádným vozičkářem nepotkal, nikdy jsem s žádným nemluvil.

Pro mě byl vozičkář někdo, kdo nehýbe nohama. Ta spousta dalších souvislostí, zdravotních i sociálních, mě vůbec nenapadla.

Co bylo po výcviku?

Čekání (úsměv). Asi týden jsem čekal na potvrzení, zda mě opravdu budete chtít, zda se ze mě ten dobrovolník skutečně stane. To, jak to děláte důsledně a že si dobrovolníky vybíráte, mi přišlo sympatické. Byl jsem moc rád, když jsem se dozvěděl, že jsem prošel.

Pak přišly na řadu nějaké formality jako smlouva a tak a pak jsem zase čekal. Tentokrát na svého prvního klienta.

Jak tvé první „tétéčko“ (pozn.: dobrovolnický program se jmenuje Toulky terénem) probíhalo?

První přidělená akce byla jednoduchá. Tak, jako u všech nováčků.

Paní Marie si chtěla kousek od Paraplete vyřídit online bankovníctví. Měl jsem však trochu smůlu. Ten rok napadnul v Praze sníh myslím dvakrát a jednou samozřejmě v den, kdy jsem byl poprvé na „tétéčkách“... Ale i tak to bylo fajn.

To, jakou paní Marie měla radost, že jsme to zvládli zařídít, pro mě byl zážitek. A jasná zpráva, že i pouhá hodina věnování času někomu jinému má smysl.

A následovaly další akce a setkání...

Jo, pak už se to rozjelo. Přišla návštěva Národního divadla, kde jsem mimo chodem do té doby nikdy nebyl a další a další akce.

Potkával jsem se s úžasnými lidmi – klienty i zaměstnanci a zjistil jsem, že mě to opravdu baví a naplňuje.

Co ti tedy dobrovolničení dává?

Smysl a dobrý pocit. A taky možnost změnit na chvíli obor, odreagovat se od mých každodenních povinností a starostí.

Díky dobrovolničení jsem se navíc seznámil se skvělými lidmi, se kterými bych asi jinak neměl šanci se vůbec potkat. Z některých z nich se stali mí přátelé. To je obrovská přidaná hodnota.

A taky dost velkou osobní změnu.

Jakou?

Už jsem zmínil, že jsem byl dost introvertní, nemluvný a tak trochu izolovaný. To už je minulost. Paraple bylo jednou z věcí, kterými jsem završil svou snahu o určitou životní změnu.

Jsme moc rád, že jsem do toho šel. Kdybych se mohl vrátit v čase, rozhodnul bych se stejně.

O dvě odpovědi výše jsi zmínil slovo obor. Dovolím si na to navázat. Ty pracuješ jako programátor. Cítíš dobrovolničení i jako jisté vyvážení specifického životního stylu?

Určitě. Programování je hodně individuální záležitost. Kompenzovat to prací s lidmi mi přijde velmi užitečné.

Pomáháš ještě někde jinde, než v Parapleti?

Ano. V organizaci, která se jmenuje Cesta za snem a která pořádá skvělé, především sportovní, akce, jejichž cílem je propojit zdravé a handicapované.

A když zbyde ještě trochu času, tak občas pomůžu i na powerchairhockey, což je hokej na elektrických vozících. K tomu jsem se dostal taky přes Paraple (úsměv).

Když tě tak poslouchám, tak se nemohu nezeptat – kolik ti to všechno zabere času?

Jak kdy. Když je toho víc, tak třeba 20 hodin měsíčně. Ale teď mám takové „slabší“ období.

Jak hodnotíš pojetí dobrovolnické činnosti v Parapleti? Přístup k ní může být v různých organizacích rozdílný a ty už máš přeci jen možnost trochu srovnávat...

Tak už na začátku jsem zmínil, že oceňuji kvalitu výcviku nových dobrovolníků.

A i jinak jsem tady strašně spokojený. Z velké části je to zásluha Veroniky, která nás dobrovolníky koordinuje. Skvěle s námi komunikuje, přemýšlí o tom, kterého dobrovolníka přiřadí ke kterému

klientovi, upozorňuje nás na jejich individuální specifika, na každou akci nám dělá perfektní „jízdní řád“. A taky od ní dostáváme zpětnou vazbu, což je taky hodně důležité.

Příjemné je i to, že jednou za čas zorganizujete setkání nás dobrovolníků, kdy spolu můžeme sdílet naše zkušenosti a zážitky, ale upřímně, většinou si povídáme o docela obyčejných věcech.

Měl bys nějaké doporučení, co by šlo v paraplecím dobrovolnickém programu vylepšit?

Z toho, co jsem říkal asi plyne, že moc ne (úsměv). I když jedna věc mě vlastně napadá. Myslím, že by bylo fajn posílit víkendové akce pro klienty se zapojením dobrovolníků. Především ty hromadné.

Ty nám nepomáháš jen v přímé činnosti s klienty, ale i při zajištění různých akcí. I to tě baví?

Určitě. Třeba do zákulisí StarDance bych se jinak podíval asi těžko (úsměv).

Co bys označil za nejsilnější zážitek z tvé dobrovolnické činnosti?

Asi by se nabízela nějaká akce s takovým tím wow efektem. Třeba když jsme s klienty letěli na Letecký den do Hradce Králové armádním letadlem. To byla bomba. Nebo třeba Shakespearovské slavnosti na Pražském hradě.

Super je taky to, když se povede udělat akci pro víc klientů najednou. Ten společný zážitek to celé posouvá ještě o level výš.

Nejvíce na mě ale působí zážitky, jako jsem měl třeba se svou první klientkou, jak už jsem vyprávěl. Nebo když jsem byl s jednou mladičkou klientkou na koncertu ve velké hale. Skvěle se tam k nám zachovala ochranka. Všimli si, že z místa, kam jsme měli lístky moc nevidíme, tak nám zařídili vstup do VIP zóny a i tam nám ještě udělali prostor. Tohle bych třeba normálně od „bouchačů“ s holou hlavou asi nečekal. Prostě takový ten lidský rozměr toho všeho.

Jak už jsem naznačila v úvodu, ty jsi tak trochu náš dobrovolník-záchranář...

Snažím se. Někdy přijde email s nabídkou akce, na kterou se nikdo nepřihlásí. Mně se to třeba taky úplně nehodí, ale nabídnu se Veronice jako tzv. KáPéZetka (úsměv).

Ale nerad bych, aby to celé vyznělo tak, že já jsem tady jediný skvělý dobrovolník. Tak to rozhodně není. Za všechny ostatní

mohu zmínit třeba Kateřinu Štokovou nebo Martinu Martinovou. Dvě úžasné ženy, které pomáhají s ohromným elánem.

Myslíš, že se dá dobrovolnictví v sociální oblasti dělat dlouhodobě? A teď nemyslím jen s ohledem na čas, ale i na možnou psychickou zátěž. Dokážeš „odclonit“ mnohdy těžké životní příběhy klientů, které se při jejich doprovázení dozvídáš?

Dokážu. Možná je to i tou mou trochu zvláštní povahou.

Já se klientů na jejich příběh nikdy sám aktivně neptám. Je ale pravdou, že zhruba polovina z nich mi ho poví sama.



Za tu dobu, co v Parapleti dělám dobrovolníka (cca 2 roky), jsem něco těžce rozdýchával asi dvakrát. Takže když budu mluvit pouze za sebe, tak ano, dá.

Co tě na dobrovolničení nejvíce překvapilo?

Asi to, že mě tolik baví (úsměv).

A vidíš na něm i něco negativního?

Mrzí mě, že se klienti mnohdy zdráhají možnost vyrazit s dobrovolníkem využít.

Ovlivnilo tě nějak to, že jsi nahlédl do světa vozíčkářů? Jsi třeba ve svém osobním životě opatrnější, než jsi býval?

Přiznám se, že ne. Ale já obecně nejsem člověk, který nějak riskuje, takže v tomhle ohledu nebylo moc co upravovat.

I když v dětství a dospívání jsem vyváděl takové věci, že jsem místo dobrovolníkem mohl být klidně vaším klientem.

Ale zkušenost z Paraplete mě rozhodně neuvrhla v nějakou zvýšenou ochranu sebe sama (úsměv).

Co na tvou dobrovolnickou činnost říká okolí? Byli překvapení, že ses pustil do něčeho takového?

Já jsem o tom ze začátku s rodinou ani přáteli v podstatě nemluvil. Nechtěl jsem, aby to vyznělo jako nějaké vychloubání. A taky jsem nevěděl, jestli to zvládnou.

Trvalo docela dost dlouho, než to prosáklo (úsměv). Všichni, kteří to vědí, vyjádřili překvapení a obdiv. S žádnou negativní reakcí typu – ty jsi blázen, že cpeš čas do takové věci, jsem se nesetkal.

A jsem rád, že i formou sdílení mých zážitků s ostatními, mohu předat nějaké informace o životě lidí na vozíku. Protože tak, jako jsem měl já na začátku velmi omezenou představu o tom, co obnáší, tak je na tom, alespoň myslím, velká část společnosti.

Čím ještě, mimo dobrovolničení, žije Petr Doležal?

Já mám rád kulturu – galerie, kina, divadla. A taky různé výlety. U všeho je pro mě ale podstatnější, s kým na tu akci jdu, než na co jdu. Já jsem člověk, který si v dobré společnosti dokáže užít v podstatě jakoukoliv událost.

A asi i proto mě dobrovolničení baví a snad i jde. S klienty chodím na místa a akce, kam by mě samotného nenapadlo vyrazit a prostě si to užijeme. Rozšiřuju si tím obzory. Ale to už jsme zase zpátky u dobrovolničení... ✓

Bylinkář Abychom v zimě ne(z)mrzli



NOHY JAKO LED

Také máte v zimě problém s promrzáním končetin? Důvodem může být fakt, že chladné počasí stahuje cévy. Prsty následně začnou být bolavé, zkřehlé a strnulé. Ve velkém mrazu potom může dojít až k zástavě výživy tkání.

Naštěstí ale nemusíme tento jinak krásný čas přečkat celý jen doma pod peřinou. Existuje totiž celá řada způsobů, jak organismus vnitřně zahřát.

Většina z nás si jako první pravděpodobně představí horký grog, punč či svažené víno. Alkohol však, i přes svá jistá pozitiva a oblíbenost, není nejvhodnějším kandidátem na zahřívací nápoj, jelikož žene teplou krev od vnitřních orgánů na periferii a tím zvyšuje únik tepla z těla.

Mnohem bezpečnější a zdravější metodou jak předcházet promrznutí, je konzumace potravin či bylin, které dokáží zvýšit cirkulaci krve v celém těle a tím i tělesnou teplotu.

ZÁZVOR PRAVÝ (ZINGIBER OFFICINALE)

Jednou z takových bylin je známý a hojně užívaný **zázvor pravý**.

O užívání oddenku zázvoru se objevují zmínky již ve starověké Číně a Indii. Zázvor je bohatý na vitamíny A, B1, B2 a E a na minerální látky (sodík, hořčík, fosfor, draslík, vápník, železo). Jednou z léčivých složek je také gingerol, způsobující specifickou pikantní chuť.

Účinky oddenku zázvoru jsou vcelku rozsáhlé. Lze ho užívat preventivně proti rýmě a chřipce a na zmírnění jejich příznaků. Má antibakteriální a protizánětlivé účinky, působí pozitivně na trávicí trakt, podporuje chuť k jídlu, využívá se při migrénách a nevolnostech a v neposlední řadě také zpomaluje některé druhy rakoviny.

Nejefektivněji funguje čerstvý zázvor, ze kterého lze jednoduše připravit nálev. Postačí nám asi 2 cm oddenku, který oloupeme a nastrouháme či nadrobno nakrájíme. Zalijeme asi 0,5 l vroucí vody a necháme alespoň 5 minut vyluhovat. Scedíme a popijíme nejlépe ještě teplý nápoj.

Ale pozor, čerstvého zázvoru denně neužívejte více než 4 gramy. Jeho nadměrné dávkování často vede k nežádoucím účinkům jako je nevolnost, pálení žáhy či průjem. Užívání zázvoru by se měli úplně vyvarovat diabetici a osoby s podrážděným žaludkem či se žaludečními vředy.

Pokud nejste zrovna zastáncem čajů, můžete zkusit zázvor například v některém z lahodných jídel orientální kuchyně.

Ta velmi často používá i další ze „zahřívacích“ potravin, **chilli**.

Chilli papričky jsou plody exotických druhů křovitých paprik, původem rostoucích v Asii, Africe a Střední a Jižní Americe.

Chilli obsahuje kapsaicin, který se rychle vstřebává v trávicím traktu a způsobuje zvýšenou cirkulaci krve v rukách, nohách a hlavě. Svým složením a účinky je podobný již zmíněnému gingerolu v zázvoru.

Tato žhavá kombinace vás jistě zahřeje i v nejmraživějším dni.



TEXT: IVA LESZKOWOVÁ

Zima už je v plném proudu. A jako každý rok mnoho z nás v tomto ročním období řeší, jak se ubránit chřipce, rýmě, nepříjemnému mrznutí nohou a rukou nebo věčně studeným a prokřehlým prstům. Proti těmto nepříjemnostem se však dá elegantně bojovat, pomůže nám s tím matka příroda.

Poradna

TEXT: VENDULA STAROSTOVÁ

Dobrý den, jsem necelý rok po úrazu míchy a rád bych si pořídil auto. Slyšel jsem, že se podmínky ohledně nároku na příspěvek na koupi vozidla mají měnit. Jak mám postupovat? Děkuji za odpověď.

Pro přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovatelného na pořízení motorového vozidla musí žadatel splňovat několik podmínek.

Při splnění zdravotního hlediska se dosud posuzoval ještě příjem a majetek osob, včetně osob žijících ve společné domácnosti. Další podmínkou je samotná nutnost přepravy žadatele.

Od ledna 2018 se podmínky pro přiznávání příspěvku do jisté míry zjednodušují. Již není nutné dokládat majetek, ovšem povinnost doložení příjmů žadatele a dalších společně posuzovaných osob zůstává.

Nově se také stanovuje výše příspěvku na nákup vozidla podle příjmu společně posuzovaných osob tak, že při příjmu do 8 násobku životního minima činí příspěvek 200 000 Kč. Při příjmu, který překračuje 9 násobek životního minima se příspěvek snižuje na 180 000 Kč. A takto je příspěvek na nákup vozidla postupně snižován, v závislosti na rostoucí výšce násobku životního minima. Nejméně však bude příspěvek činit 100 000 Kč.

Životní minimum a jeho násobky lze snadno vypočítat podle kalkulaček dostupných na internetu, například na portálu www.penize.cz.

O příspěvek si můžete požádat na místní příslušné pobočce Úřadu práce. Zde vám poskytnou i další informace, včetně formulářů pro podání žádosti. ✓



LÍPA SRDČITÁ (TILIA CORDATA)

Ale teď už z exotických koutů světa zpět do české kotliny. I na našich lukách a v našich hájích najdeme rostliny, které nám v zimním čase skvěle pomohou.

Mezi mé nejoblíbenější patří lípa srdčitá, též malolistá (*Tilia cordata*). Z tohoto krásného majestátního stromu se sbírají květy včetně blanitého listu, a to v období po rozkvětu. Sbíráme je přímo ze stromu, bez ulamování větviček. Samozřejmě na vhodném, čistém stanovišti, daleko od frekventovaných silnic.

Sušený lipový květ lze běžně pořídit i v lékárně. Stejný efekt má také květ z lípy velkolisté (*Tilia platyphyllos*).

I přes všeobecnou oblíbenost lipového květu není dodnes detailně prozkoumáno jeho složení. Určitě však obsahuje například rutin (složku známou hlavně z pohanky), který má za následek, mimo jiné, i zvýšení elasticity cév a zesílení účinku vitamínu C.

Lipový čaj skvěle funguje při chřipce, neboť snižuje teplotu, působí potopudně a pomáhá nemocným průduškám zbavit se hlenu. Dále také ředí krev, čímž preventivně působí proti zánětu žil, angině pectoris a infarktu.

Lipový čaj doporučuji pít preventivně po celou zimu, jelikož její všestranné léčebné účinky se ukáží až po delším užívání.

Čaj opět nejlépe chutná dochucený medem a šťávou z čerstvého citronu. Jen pozor, abyste tyto suroviny nepřidávali do příliš horkého nápoje. Tím by se totiž znehodnotily. Přidejte je až ve chvíli, kdy se nápoj dá pít.

A nyní už mi nezbývá, než vám popřát tu nejkrásnější zimu prožitou nejlépe bez zdravotních problémů a zmrzlých nohou a úspěšný start do nového roku! ✓



SKOŘICE

Mezi další rostliny stimulující krevní oběh patří **skořice**.

Skořice je aromatická kůra získávaná ze skořicovníku ceylonského (*Cinnamomum zeylanicum*) nebo čínského (*Cinnamomum cassia*). Obsahuje vitamíny A, B6, B12, C a D, hořčík, vápník a železo.

Má dezinfekční, antimikrobiální a antibiotické účinky. Podporuje chuť k jídlu, pomáhá při nadýmání, reguluje hladinu cukru v krvi, snižuje příznaky artritidy, hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání před infarktem.

Ve výčtu příznivých účinků skořice by se dalo pokračovat ještě dlouho. Je však nutné zmínit, že léčebný efekt se dostaví až po dlouhodobějším užívání, alespoň 40 dnů.

Účinky skořice mohou být ještě umocněny medem, neboť tyto dvě složky se navzájem podporují. Med smíchaný s mletou skořicí je zdravou variantou snídaně namísto džemu nebo marmelády.

Aukce pro Paraple - pošesté a opět rekordní

TEXT: DAVID LUKEŠ

Loňský listopad byl opravdu bohatý na akce spojené s Centrem Paraple. Všechny byly velmi dobře připravené, vytvářené srdečnými lidmi, kteří chrlili tucty nápadů, jak každou jednu ještě vylepšit. Jedním z takových chrličů je i Martin Kodl. Jsme velmi potěšeni, že Aukce pro Paraple je již pevně spojena s tradičními aukčními dny Galerie KODL.

JAK TO CELÉ VLASTNĚ VZNIKLO?

Přátelství Martina Kodla a Františka Vyskočila, současného předsedy správní rady Centra Paraple, bylo základem vzniku Aukce pro Paraple.

První impulsem pro zrod této akce byla idea Františka Vyskočila udělat velkou aukci čítající větší počet děl, která by společně s Martinem Kodlem sháněli a poté by využili jeho zkušeností a uspořádali klasickou aukci.

A právě zkušenosti Martina Kodla daly Aukci pro Paraple směr. S podporou dobré rady Jana Kačera, navrhnul Františku Vyskočilovi vybrat deset kvalitních a zajímavých děl a ta dražit v rámci tradičních aukčních dnů Galerie KODL, vždy na začátku aukce.

A tak se v roce 2015 odehrála první Aukce pro Paraple. Jak pánové později sami přiznali, netušili, o jak významnou událost půjde, a to nejen, co se získaných prostředků týká. Do aukce jsou vždy darována skutečně velmi kvalitní a krásná díla, jejichž autoři při Aukci pro Paraple dosahují aukčních rekordů.

A to byla jedna ze základních myšlenek Martina Kodla. Poukázat nejen na potřebu pomáhat, ale také představit mladé autory, kteří rozvíjí umění a chtějí nezištně pomoci.

Tuto pomoc mnozí z nich považují za samozřejmost. Jako Ondřej Basjuk, nebo třeba Pasta Oner. Ten si myslí, že by všem, co dělají umění, neuškodilo, aby tak „splatili“ privilegium být umělcem. „Darovat svou tvorbu je skutečně to nejmenší, co můžu udělat, není to přímá pomoc. Něco vytvořím, někdo mé dílo promění v peníze a ty pomůžou tam, kde je potře-

ba. Tím, že pomáháme někomu jinému, pomáháme vlastně sami sobě. Funguje to samozřejmě jen, když je pomoc nezištná. Ten pocit, co se vrací, je příjemný a může být i motivací pro toho, kdo se rozhoduje, zda pomoci, nebo ne.“

PŘEDAUKČNÍ SNÍDANĚ

Listopadové Aukci pro Paraple již podruhé předcházela předaukční snídane v Galerii KODL, sídlící v reprezentativních prostorách bývalého Topičova salonu na Národní třídě.

Kurátoři galerie v jejím průběhu představili účastníkům všech deset děl určených k dražbě ve prospěch Paraplete.

Bylo připraveno i skvělé občerstvení a celou akci podpořil svou přítomností a milými slovy také prezident Centra Paraple, pan Zdeněk Svěrák.

Dárcům obrazů poděkovali Martin Kodl a František Vyskočil, kteří také všechny přítomné pozvali na samotný aukční den.

VŠE PRODÁNO A V NOVÉM REKORDU

Českému trhu s uměním se i přes vysoké ceny uměleckých předmětů daří. Češi v roce 2017 utratili za umění v aukcích téměř o třetinu více peněz, než v roce předcházejícím. Prodávají se jak velmi drahá díla v řádech milionů korun, tak i díla začínajících umělců.

Palác Zofín, kde se Aukční den s pořadovým číslem 79 v neděli 26. 11. 2017 konal, žil od rána pohybem mnoha lidí. Na listopad to byl opravdu krásný den. Podobně příjemná atmosféra, jako bylo venku počasí, vládla i v sále, kde aukce probíhala.

Sál byl téměř plný. Bylo cítit napětí. Zaměstnanci galerie s mírnou nervozitou, ale s úsměvem na tváři, čekali, až vše vypukne.

Každá aukce musí být započatá povinnými informacemi o průběhu dražby, včetně té, že při Aukci pro Paraple, jde veškerý výtěžek (bez dražební příirážky) z prodaných děl Centru Paraple.

Aukce pro Paraple mívají vždy rychlý průběh. Napětí je při nich ale stejně vysoké, jako při dražbě těch nejvýznamnějších děl. Tedy alespoň já to tak vnímám.

Konečná částka za všechna vydražená byla úžasných 1 300 000 Kč.

Martin Kodl neskrýval nadšení z úspěchu a radost z kvality darovaných děl.

Před samotnou aukcí řekl: „Když vidím ta nádherná díla, jejich rostoucí kvalitu, mám upřímnou radost a mým přáním je zachovat tuto úroveň a být tak součástí krásné filantropie.“

Věřím, že dražitelé ocení i výběr šesté Aukce pro Paraple a to, že tím přispějí na blahodárné účely, berou jako umocnění celkové radosti.“

Dražitelé podpořili Centrum Paraple v roce 2017 ve dvou aukcích souhrnnou částkou bezmála dva a půl miliónu korun. Všem zúčastněným moc děkujeme! 🙌

👉 Martin Krajc (autor)

„Z mého pohledu se jedná o časem prověřenou organizaci, která má svoje specifické zaměření. V oblasti, na kterou se specializuje, dokáže propracovaným způsobem efektivně pomoci. Navíc je hospodaření centra transparentní.“

Centrum Paraple i Galerie Kodl jsou špičky ve svém oboru, synonymem tradice a naprosté záruky důvěry. Motto aukce by tedy mohlo znít – S tradicí a důvěrou.“

👉 Ondřej Basjuk (autor)

„Umělec nemůže darovat nic menšího, než svůj vlastní obraz, který, když to umí, namaluje jako nic. A nic většího než svou duši a energii, kterou ukotví do svého díla a přenesení jí tím na diváka.“

Je to ta nejjednodušší forma, jak darovat všechno co umělec má a tím dokonce pomoci druhým lidem. V tomto případě nejen vizuální obrodou myslí, ale i penězi.“

Pivní lahve znovu pomáhaly

TEXT: HONZA DOLÍNEK

Prosincová, v pořadí již šestá, charitativní aukce uměleckých lahví Pilsner Urquell vynesla Centru Paraple rekordních 1683145 Kč.

Dražilo se celkem deset lahví ze speciální edice vyrobené u příležitosti 175. výročí uvaření první várky plzeňského ležáku. Každá lahev měla zcela unikátní design, který symbolizoval jednotlivý milník v bohaté historii plzeňského piva.

Nejdražší kousek, podle návrhu uměleckého ředitele sklárny Moser Lukáše Jabůrka, byl vydražen za 250 000 korun.

Lukáš Jabůrek navrhl lahve v designu inspirovaném tvarem sudu. „Snažil jsem se, aby ta láhev byla minimalistická. Absolutně čistá tvarově, aby vynikla dekorace a to řemeslo,“ řekl serveru iDNES při prezentaci lahví několik dní před samotnou dražbou.

„Za výrobou aukčních lahví jsou desítky hodin ruční práce, ať už u pece se sklovinou při teplotě 1150 °C, u vydlabávání dřevěných forem, nebo ručního broušení dekoru symbolizujícího sladovnický ječmen,“ popsal proces umělecký ředitel sklárny Moser.

Dražba uměleckých pivních lahví je dlouholetým předvánočním projektem značky Pilsner Urquell na pomoc Centru Paraple.

„Tradici pomáhat potřebným v předvánoční době začali v našem pivovaru už jeho zakladatelé, plzeňští právováreční měšťané. Tento zvyk zůstal v pivovaru zachován a my na něj takto opět navazujeme. Všem účastníkům dobročinné dražby bychom chtěli srdečně poděkovat. Velice



nás těší, že můžeme tímto způsobem již po šesté pomoci lidem, kteří se dostali do těžké životní situace,“ uvedl Grant McKenzie, marketingový ředitel Plzeňského Prazdroje.

Zdeněk Svěrák pak v poděkování směřovanému našim skvělým partnerům z Plzně uvedl: „Mám velkou radost, že se dobrý nápad Plzeňského Prazdroje už 6 let setkává s takovým úspěchem. Dražba krásných pivních lahví tentokrát Parapleti přinesla peníze na sportovní pomůcky a na mzdy asistentů, kteří jsou po ruce, když našim klientům chybí vlastní síly.“

Martin Toth, který vydražil jednu z lahví za nejvyšší částku, popsal samotnou dražbu a pocity z ní takto: „Byl to zážitek. V průběhu dražby jsem musel řešit s iDnes technický problém, protože suma 250 tisíc nešla chvíli zadat jako příhoz. Do dražby jsme nastoupili s mojí paní, která mne donutila cestou z Vídně do Bratislavy na hodinu zastavit. Dražili jsem totiž z iPadu a chvílemi jsme trochu honili signál.“

Majitel podniku Srdcovka U Drsných ještě dodal: „Lahev vystavíme v naší restauraci, kterou otevíráme 1. února 2018 v pražských Stodůlkách. A už teď dumáme o taktice pro příští rok.“

Lahve budou novým majitelům slavnostně předány na společenském setkání v polovině února 2018. Všichni vydražitelé obdrží také osobní pozvání Zdeňka Svěráka k návštěvě Centra Paraple, aby se mohli kdykoliv přesvědčit o tom, kde a jak jejich peníze pomáhají. ✓

📍 Srdcovka U Drsných se otevírá 1. února 2018 v pražských Stodůlkách. Děkujeme za podporu Centra Paraple ve výši 250 000 Kč.





FOTO: ARCHIV JANY KUCHYŇKOVÉ

☎ DÁREK ZA GIVING TUESDAY

Děkujeme zaměstnancům společnosti Valeo Compressor Europe, s. r. o. za finanční dar ve výši 5662 Kč. Oslavili tak s námi loňský Giving Tuesday a Den obdarování.

Vše by se neobešlo bez nápadu a laskavé spolupráce Jany Kuchyňkové, koordinátorky komunikace, která napekla bábovku a koláče a motivovala své kolegy k adventní filantropii.

Na naše poděkování odpověděla: „Věřím, že tohle byla první vlaštovka. Příště se mi třeba zadaří pomoci dobré věci zase trochu více.“



FOTO: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

☎ VÁNOČNÍ DÁRKY PRO TÝM PARAPLETE

Mezi významné partnery Centra Paraple patří již několik let společnost Kaufland, která nám významně pomáhá při velkých akcích jako Běh pro Paraple, ale současně také podporuje naši hlavní činnost, tj. služby a programy pro naše klienty.

Před Vánoci nás kolegové z Kauflandu obdarovali úžasnými dárkovými balíčky a domácí vánočkou, které jsme mohli rozdat všem zaměstnancům a poděkovat jim i takto za jejich celoroční profesionální péči o lidi s poškozením míchy.



FOTO: ARCHIV GYMNÁZIA VODĚRADSKÁ

☎ POTLESK V DIVADLE U HASIČŮ

Těsně před Štědrým dnem jsme díky studentům Gymnázia Voděradská zažili v Divadle U Hasičů nádherné chvíle plné nadšení, umění a štědrosti.

Zúčastnili jsme se zde tradiční Vánoční akademie, která trochu symbolicky končila písní Svaz Bohémů od skupiny Wahnout. Mladí gymnaziální bohémové sestavili zábavné hudebně dramatické pásmo, jehož vyvrcholením bylo divadelní představení Mrazík.

Součástí Vánoční akademie bylo také předání šeku ve výši 52 662 Kč ve prospěch Centra Paraple. Peníze se podařilo získat z neméně podařené předvánoční dobročinné akce studentů a učitelů gymnázia. Studenti si vybrali jako cíl své filantropie Centrum Paraple také proto, že mezi absolventy Gymnázia Voděradská patří jeho zakladatel Zdeněk Svěrák.

Pour féliciter



FOTO: ABALON

☎ DO NOVÉHO ROKU OPĚT S ABALONEM

Společnost Abalon pro nás již potřetí vyrobila dobročinné novoročenky s motivy od našich klientů. Díky firmám, které si novoroční přání na webových stránkách www.pf.cz zakoupily, jsme tak na podporu naší činnosti získali 13 451 Kč.

Děkujeme všem příznivcům Centra Paraple a společnosti Abalon za milou spolupráci. Je pro nás potěšením jednat s lidmi, kteří mají srdce na pravém místě, a do nového roku vám všem přejeme minimum deštivých dní.



FOTO: ARCHIV CZECH PRESS PHOTO

Dražba fotografií pro Centrum Paraple

TEXT: DAVID LUKEŠ

Vyhlášení oceněných v rámci Czech Press Photo 2017 proběhlo 21. 11. 2017 v krásných prostorách Staroměstské radnice. Avšak výstava všech soutěžních fotografií zde probíhá až do konce ledna 2018.

S nápadem spojit vyhlášení nejlepších dokumentárních fotografií s dobročinnou dražbou přišla Veronika Souralová, ředitelka Czech Photo Center a manželka Marcela Sourala, který je nejen členem správní rady Centra Paraple, ale i jeho dlouhodobým mecenášem.

Celým večerem provádl Vladimír Kroc z Českého rozhlasu, který je hlavním mediálním partnerem celé výstavy.

Ceny za vítězství v jednotlivých kategoriích předávaly významné osobnosti, včetně členů správní a dozorčí rady Centra Paraple.

V průběhu večera vystoupil primář Spinální jednotky FN Motol Jiří Kříž se svým jazzovým triem Kokeš band a poté také promluvil o Centru Paraple, stejně jako na konci programu jeho ředitel David Lukeš.

K samotné aukci pěti fotografií vyzval předtočenou zdravici Zdeněk Svěrák. Dražba proběhla pod taktovkou zkušeného kurátora z Galerie KODL a Centru Paraple vynesla krásných 53500 Kč.

Děkujeme Veronice Souralové za skvělý nápad a doufáme, že tímto počínem započala nová tradice. ♥

📍 O CZECH PRESS PHOTO 2017

Dohromady se soutěžilo v devíti různých foto a třech video kategoriích.

Jednotlivé fotografie a videa se do soutěže již podruhé přihlašovaly pouze elektronicky.

Mezinárodní porota hodnotila práci 482 fotografů, kteří do soutěže poskytli 7277 fotografií. Videosekce se zúčastnilo 26 autorů s celkovým počtem 56 videí.

Z pohledu dosavadní historie Czech Press Photo se tak jedná o rekordní počet přihlášených prací.

Fotografií roku se stal silný reportážní snímek Martina Bandžáka s názvem Vítěz, který zaujal výraznou autorskou invencí a fotografickou kvalitou. Rovněž valná část ostatních snímků a videí si zaslouží pozornost.

Vánoční koncert v Rožďalovicích byl překrásný

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ

Město Rožďalovice s podporou společnosti AZ Elektrostav v době adventu pravidelně pořádá koncerty v rožďalovickém kostele sv. Havla. Tentokrát šlo o koncert skupiny Spirituál kvintet.

Už samotná návštěva barokního kostela je zážitkem. V předvánoční době si tu uvědomíme, že nastal čas zklidnění, zamyšlení, setkávání, společného očekávání a radosti z nového začátku.

Pak začal koncert a hudba naplnila celý prostor. Při poslechu této fenomenální skupiny, která spolu se svým zakladatelem Jiřím Tichotou působí na české hudební scéně už neuvěřitelných 58 let, mě znovu napadlo, že nejkrásnějším hudebním nástrojem je lidský hlas. A melodie i slova mohou být kouzelným prostředkem k předání poselství.

Podobně jako v letech minulých měl koncert i tentokrát cíl – přinést pomoc lidem, které potkalo neštěstí a přerušilo jejich životní dráhu, lidem na vozíku s poškozením míchy. Výtěžek ze vstupného věnovalo město Rožďalovice Centru Paraple a další dar na jeho činnost k tomu přidala společnost AZ Elektrostav.

Děkujeme!

📍 ROŽĎALOVICE, TO NENÍ JEN VÁNOČNÍ KONCERT

Městečko leží přibližně v polovině cesty mezi Nymburkem a Jičínem.

Kolem lesy, několik rybníků a na břehu jednoho z nich stylový penzion Bučický mlýn. Ve městě zámek, barokní kostel a dům s knihařskou dílnou, kde ve své době působil známý umělecký knihař Jenda Rajman (1892–1965) a která nyní funguje jako muzeum knihařství – to všechno jsou Rožďalovice.

Při prohlídce muzea se seznámíte s dřívějšími způsoby vazby knih a jednodušší knihařské práce si dokonce můžete sami vyzkoušet. Muzeum navíc pořádá knihtiskařské kurzy a tvůrčí dílny.

Tradice řemesel spojených s výrobou knih se v Rožďalovicích zrodila už dávno. Právě tady se roku 1511 narodil Jiří Melantrich z Aventina, významný český renesanční tiskař a nakladatel. Mezi nejznámější díla, která vydal patří Herbář italského lékaře a botanika Pietra Andrey Mattioliho a Bible Melantrichova, zvaná též Melantriška. Tiskaře a jeho dílo připomíná Galerie Melantrich, která sídlí v patrovém roubeném domě s podloubím. ♥

Více na www.rozdalovice.eu.

Jak hvězdy tančily pro Paraple



TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ
FOTO: TOMÁŠ LISÝ

Loni v listopadu se konaly dvě benefiční akce ve prospěch Centra Paraple. Pořadem Hvězdy tančí pro Paraple, vysílaným z pivovaru Plzeňský Prazdroj, Česká televize navázala na charitativní díly taneční soutěže StarDance v minulých dvou letech. Také Benefiční tančírna, kterou Česká televize společně s Centrem Paraple uspořádala v pražském Obecním domě, připomněla oblíbenou taneční soutěž StarDance. V obou případech to pro Centrum Paraple byla velká příležitost oslovit veřejnost, požádat ji o podporu a prostřednictvím umění profesionálních tanečníků, známých osobností, našich tančících klientů a také dvou pracovníků Centra Paraple na vozíku poděkovat za pomoc.

TANEČNÍ PARKET V PLZEŇSKÉM PIVOVARU

V sobotu 11. listopadu večer se návštěvnické centrum Plzeňského Prazdroje na chvíli změnilo v taneční parket. Česká televize odtud vysílala zábavný benefiční pořad „Hvězdy tančí pro Paraple“.

Ve vtipných a odvážných choreografiích se představily osobnosti a profesionální tanečníci z minulých ročníků StarDance společně s osmi tanečníky na vozíku. Pořadem provázeli Tereza Kostková a Marek Eben.

Na melodie známých evergreenů tančili Jolana Voldánová, Jan Tománek, Roman Vojtek, Kristýna Coufalová, Adam Musil a Tereza Brandtlová, Jan Onder, Dana Batulková, Kateřina Baďurová a Majka Nahodilová, Anna Polívková, Michal Kurtiš, Eva Krejčířová a Hana Kulhavá, Lukáš Pavlášek, Radek Banga, Veronika Lálová a Petr Hubalovský, Dana Morávková, Michal Paděvět a Roman Charvát, Alice Štodůlková, Matěj Ruppert, Marek Dědík, Nina Křehotová a Petr Fila.

Taneční skupiny společně vytvořily nádherné taneční kreace, při kterých vozík přestal být kompenzační pomůckou a stal se doplňkem taneční figury. Jsou motivací pro naše klienty, kteří jsou teprve na začátku namáhavé a dlouhé cesty k samostatnosti, sebevědomí, uplatnění.

Tanec ale nebyl jediným tématem večera. Zdeněk Svěrák ve třech vstupech přiblížil význam Járy Cimrmana pro vývoj vozíku a jeho snahu zpříjemnit vozíčkářům život.

České televizi, účinkujícím i firmám a lidem, kteří nás při této příležitosti podpořili, patří naše velké poděkování. Děkujeme také hostiteli akce, společnosti Plzeňský Prazdroj.

BENEFIČNÍ TANČÍRNA OTEVŘELA PLESOVOU SEZÓNU 2017

Benefiční tančírna, kterou uspořádala 23. listopadu v pražském Obecním domě Česká televize společně s Centrem Paraple, potěšila všechny milovníky tance a hudby. Byla v podstatě charitativním plesem. V krásném prostředí a se zajímavými hosty.

Průvodkyní večerem byla Jolana Voldánová. K poslechu i k tanci hrál Moon Dance Orchestra Martina Kumžáka.

V průběhu večera tančilo pět tanečních dvojic známých z taneční soutěže StarDance - Dana Batulková a Jan Onder, Olga Šípková s Markem Dědíkem, Leona Machálková s Michalem Necpálem, Roman Zach s Andreou Třešířkovou a Anna Polívková s Michalem Kurtišem.

Taneční choreografii „Žiji, tančím, doufám“ představily Anna Krátká s Eliškou Komorovou a Terezou Vaďurovou.

Působivé tango „Mackie Messer“ z pořadu ČT „Hvězdy tančí pro Paraple“ zatančili Anna Polívková, Eva Krejčířová, Michal Kurtiš a Hana Kulhavá.

Probíhalo také losování tomboly a tichá dražba. Jedním z dražených předmětů byla pivní lahev podle návrhu Maxima Velčovského, kterou Centru Paraple věnovala společnost Plzeňský Prazdroj. Vítězem, který lahev získal a Centrum Paraple významně podpořil, se stal jeho pracovník, instruktor nácviu soběstačnosti Petr Hubalovský. Za všechno, co pro lidi na vozíku dělá, za vztah, který má ke své práci i k Parapleti, mu upřímně děkujeme!



TEREZA



ADAM

Televizní pořad a Paraple očima našich tanečníků

TEREZA

**31 let, na vozíku
je po autonehodě 13 let**

Říká, že tréninky i vysílání pořadu pro ni byly úžasnou zkušeností, při které poznala spoustu skvělých lidí.

Co pro ni znamená Paraple? „Znamená pro mě moc! Jezdím tam už dlouho a tak vím, co vše pro vozíčkáře dělá. Pracují tam úžasní lidé, kteří dokáží pomoci snad úplně se vším, co vozíčkář nebo jeho okolí potřebuje. Mně osobně úplně změnilo život. Díky němu vím, že vozíkem život nekončí.“

ADAM

**28 let, na vozíku
je po úrazu 3 roky**

Hraje rugby na vozíku, rád cestuje, pracuje jako grafik v tiskárně triček. Na tréninky i pořad vzpomíná jako na zajímavý a hodně intenzivní zážitek.

Říká, že se svou účastí v pořadu souhlasil proto, aby Parapleti trochu oplatil to, co pro něho udělalo: „Paraplíčko, to je taková velká rodina.“

ROMAN

**47 let, na vozíku
je po úrazu 9 let**

Sport a pohyb k jeho životu patří. Lyžuje, hraje florbal, plave. Také pro něj bylo natáčení a přípravy na pořad velkým zážitkem a příležitostí k seznámení s lidmi, kteří ho překvapili svou vstřícností a kamarádstvím.

O Parapleti říká: „Znamená pro mě oporu. Když mám nějaký problém, ať zdravotní, technický, sociální, tak se mám na koho obrátit o pomoc a radu. Když chci někam vyrazit, třeba na lyže, na kolo, na vodu, na čtyřkolky, tak můžu s Paraplíčkem a skvělými lidmi vyrazit a opravdu si to užít. Ke sportu, který mi hodně na vozíku pomohl hlavně psychicky, ale samozřejmě i fyzická stránka je důležitá k celkovému zdraví, tak k tomu mě přivedli a ukázali mi ho právě v Parapleti – za to velké díky.“

PETR F.

**43 let, na vozíku
je po úrazu 11 let**

V televizním benefičním pořadu pro Paraple vystupoval už potřetí. V roce 2015 tančil se soutěžní dvojicí, loni se účastnil úvodní exhibice a letos byl členem taneční skupiny znovu. Také on chválí kamarádství a atmosféru, která vládla při trénincích i při vysílání pořadu.

O Parapleti říká: „Paraple pro mne znamená strašně moc, je to jako moje druhá rodina, která pomáhá lidem na vozíčku začlenit se do běžného života. Naučili mě jak se oblékat, jak se umýt a hlavně začít zas nějakým způsobem žít plnohodnotným životem jako před úrazem. Měl jsem velikou radost, že mohu pomoci dobré věci, tomu, co dělá Paraple pro nás vozíčkáře.“



PETR H.



HANA



ROMAN



PETR F.

PETR H.
36 let, na vozíku je po autonehodě 14 let

Původně klient Centra Paraple, je v něm už mnoho let zaměstnaný jako instruktor nácviku soběstačnosti. Je zapálený a úspěšný fotograf a hráč boccii. O své účasti v benefičním pořadu říká: „Byl jsem osloven a řekl si, proč ne? Hlavně aby to bylo prospěšné pro Paraple a zábavné pro lidi. Těšil jsem se na fajn atmosféru, zábavu a spoustu nových zkušeností.“

HANA
36 let, na vozíku je po autonehodě 14 let

Svou účast v loňském pořadu StarDance i v letošním benefičním pořadu hodnotí jako úžasný zážitek a zkušenost, příjemnou a zajímavou

spolupráci a možnost poznat nové lidi.

A co pro ni znamená Paraple? „Paraple mi dalo do života opravdu hodně. Pomáhá především lidem těsně po úrazu dostat se zpátky do běžného života a přesně tak to bylo i u mě. Ze začátku jsem tam jezdila často - na rehabilitace, různé kurzy (sportovní, lyžařské, Máma, táta na vozíku...) atd. V současné době už jeho služeb tolik nevyužívám, ale vždy se do Paraplete ráda vrátím.“

NINA
33 let, na vozíku je po operacích páteře 15 let

Pochází z Litvínova. Po onemocnění dostudovala gymnázium a potom i VŠ báňskou v Mostě. Má ráda divadlo, hudbu, ale také sport. Říká, že má ráda život a ráda poznává

nové lidi. Nedávno začala pracovat v Centru Paraple pro projekt Pod Parapletem. Tančení pro Paraple se zúčastnila už v minulých letech a považuje to za báječnou zkušenost, kterou by přála poznat i dalším lidem na vozíku.

Co pro ni znamená Paraple? „Dostala jsem se tam v roce 2014, kdy už jsem byla na vozíku přes deset let. Ale zároveň to pro mě bylo v období, které bylo velice náročné psychicky i fyzicky. Lidé v Parapleti mi byli oporou, kterou jsem tenkrát potřebovala. Paraple mi zas a znovu proslapává cesty na místa, na která bych nečekala, že se dostanu a otevírá dveře k lidem, které bych nevěřila, že poznám osobně a zprostředkovává nezapomenutelné okamžiky. Paraple je o těch lidech tam, kteří nám dávají část sebe, ať už to jsou lidé, kteří nám

pomáhají fyzicky či psychicky nebo ti, kteří jsou většinu času zavření v kanceláři a zajišťují, aby Paraple fungovalo a mělo dostatek financí. V současné době jsem v Parapleti zaměstnaná a jsem neskutečně moc ráda, že mohu být součástí tohoto týmu a dělat něco, v co skutečně věřím.“

MARIE
45 let, na vozíku je po úrazu 9 let

Má ráda pohyb, cvičí jógu, plave. Její láskou je také hudba - zpívá ve sboru a před dvěma lety se začala učit hrát na klavír. Je zdravotní sestra a pracuje v příjmové ambulanci jihlavské nemocnice.

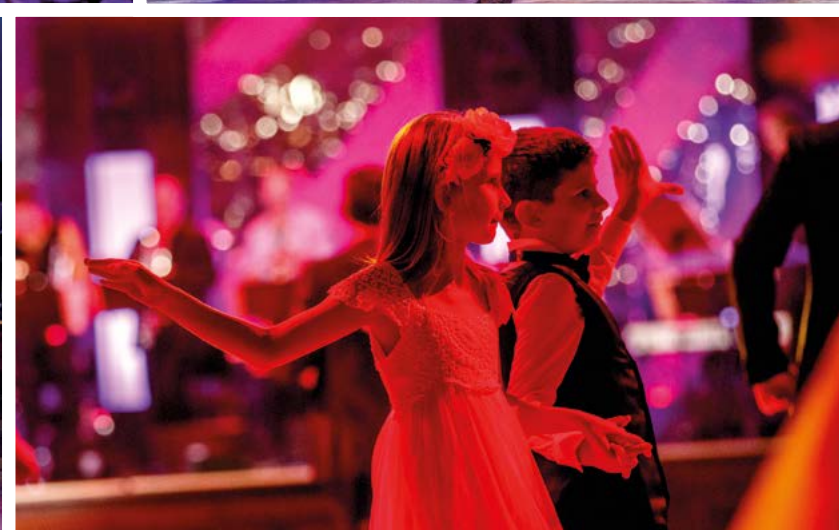
O Centru Paraple říká, že jí po úrazu pomohlo k proměně z člověka nejistého v rozhodnou, samostatnou a silnou osobnost.



NINA



MARIE



V Benefiční tančírně byla také příležitost ke krátkému rozhovoru s Janem Onderem a Radkem Bangou. Oba Paraple znají, podporují ho a tak jsem využila příležitost požádat je o odpovědi na několik otázek.

RADEK BANGA

Jaký bude rok 2018?

Já chci věřit, že bude pozitivní, že dojde k pozitivním změnám ve společnosti, že takové to období napětí – já bych si přál, aby konečně pominulo. Otázkou je, jestli se nám to podaří, nebo ne. Uvidíme. Jak teď dopadly volby, třeba se z toho ponaučíme a třeba nakonec z toho bude něco dobrého.

Z vašeho spojení s Parapletem mám osobně moc dobrý pocit a jsem za něj ráda. Po několika setkáních a rozhovorech s vámi přemýšlím o věcech, které jsem dřív třeba registrovala, ale některé souvislosti si neuvědomovala. Přinesl kontakt s Parapletem něco vám?

Bezespornu musím říct, že skvělé přátele mezi vozíčkáři. Já si myslím, že jsem člověk hodně motivovaný, jsem milovníkem života, ale tihle lidé vás často motivují ještě víc.

Myslím si, že jsem mezi nimi získal opravdové přátele, se kterými se vždycky rád vidím a kteří poskytnou další pohled na život, hrozně důležitý. Protože když člověk jako vozíčkář, který zažil něco opravdu kritického, nehodu, když se naučí nejen přes to přejít, ale najít to pozitivní na životě, to je strašně silný. Samozřejmě to, že je člověk vozíčkář neznamena, že ho to automaticky zlepší, posílí, jsou i někteří, kteří to třeba vzdávají, nejsou tak pozitivní. Já jsem ale měl to štěstí, že jsem v Parapletu potkal podle mě ty nejlepší lidi a vždycky strašně rád s nimi něco udělám, podpořím, protože vidím, že to má smysl, a tahle vzájemná pozitivní motivace, ta je přínosná pro nás i pro ně.

Na co se těšíte v roce 2018?

Já se především těším na natáčení dalších písniček. Věřím, že dospějeme k novému albu.

JAN ONDER

Česká televize v roce 2015 poprvé zařadila do své taneční soutěže StarDance benefiční díl ve prospěch Centra Paraple. Tančil jste někdy předtím s vozíčkáři?

Nikdy předtím jsem s vozíčkáři netančil, ale přiznám se, že jsem po tom pokukoval, protože jeden můj kolega ze Slovenska se tomu dost intenzivně věnuje, dokonce dělá takový klub pro vozíčkáře. Zajímal mě to, trochu jsem to sledoval, ale nikdy jsem s tím zkušenost neměl, až právě ve StarDance.

Ted' mě začíná mrzet, že jste tak vytížený a známý člověk, protože jinak byste se tomu třeba mohl trochu věnovat?

Abych řekl pravdu, já už jsem nad tím přemýšlel, určitě by to za to stálo. Protože tady to nikdo v takové míře, profesionálně, nedělá. Myslím, že ten tanečník nejdřív musí získat zkušenost a musí mít pro to citění. Je to specifická disciplína, ale je to hezký...

Uvidíme vás v roce 2018 zase v Parapletu?

Paraple mám rád, skoro bych řekl, že to je srdcovka, takže když budete potřebovat, přijdu, to je jasná věc. Že bychom tam udělali takový kurz? Nebál bych se toho...

Dáváte si novoroční předsevzetí?

Já si nedávám předsevzetí. Já si vždycky říkám, Pane Bože, aby to takhle dobře vydrželo ještě chvíli, abychom byli zdraví, abych měl někoho rád a někdo měl rád mě.

Ale abych si na konci roku řekl, co všechno změním, to se mi moc nestává. To mám v průběhu roku. Já nad sebou docela hodně přemýšlím a říkám si, tohle bys měl zlepšit, na tomhle bys měl pracovat, ale není to koncem a začátkem roku, spíš v průběhu.

Předsevzetí si nedávám. Spíš třeba přání – koncem roku, byl bych rád, kdyby...

Jaké máte koníčky kromě tance?

To nejste první, kdo se mě na to ptá. Vždycky odpovídám ne, žádné jiné koníčky nemám, protože na ně nemám čas. Mě ta moje práce tak baví, tak pohlcuje, že na nic jiného nemám čas.

Ted' se mi naštěstí zase podařilo tancovat soutěžně, takže denně chodím na trénink, ale ona to je vlastně zase trochu práce. Ale baví mě to, udržím se ve formě, v kondici. Ale chtěl bych teď víc žít normálně, takže určitě nějaký koníček přijde. Možná je to trochu takové předsevzetí, nenechat běžet život kolem sebe... 😊

Díky benefičnímu pořadu Hvězdy tančí pro Paraple a Benefiční tančírň získalo Centrum Paraple na svou činnost celkem 10 600 002 Kč.

Zdeněk Svěrák, Česká televize a veřejnost – lidé, firmy i instituce, se zasloužili o to, že má Centrum Paraple podmínky k pomoci lidem s poškozením míchy. V roce 1994 podpořili jeho vznik a od té doby každoročním benefičním pořadem i finanční podporou pomáhají zajistit prostředky na jeho činnost. Vážíme si toho a děkujeme.









Držet diety nebo jíst s rozumem?

TEXT: ANETA SADÍLKOVÁ

Dieta, dieta a zase ta dieta. Život některých lidí (a není jich málo) se točí kolem myšlenky, že by měli zhubnout. V české populaci je téměř 60 % osob s nadváhou a obezitou, proto není divu, že redukce hmotnosti představuje tak žhavé téma.

Ovšem jak dosáhnout toho, aby nutná změna byla trvalá? Držení diet není tím správným řešením, dieta totiž ve většině případů drží vás, ne vy ji.

Centrum Paraple již několik let spolupracuje s nutriční terapeutkou Anetou Sadílkovou. Aneta zde vede pravidelné skupinové nutriční workshopy pro klienty a také jim poskytuje individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do 6 měsíčního programu s využitím on-line sledování jídelníčku. Dále spolupracuje s vedoucí stravovacího provozu při výběru a sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem. Klienti oceňují Anetiny rady a doporučení, ale i lidský a chápavý přístup. S jejími články z oblasti stravování a zdravého životního stylu se budete v našem Magazínu v rubrice Zdraví setkávat i v roce 2018. Věříme, že vás minimálně inspiroují k zamyšlení.

V ZÁPLAVĚ DIET

Slovo dieta pochází z řeckého diaita a znamená strava. U nás je však toto slovo vnímáno spíše negativně, ve smyslu určitého omezení, nejčastěji omezení energetického příjmu. Většina lidí považuje dietu za jediný prostředek, díky kterému je možné dosáhnout požadovaného cíle, ať už je to redukce hmotnosti nebo zlepšení zdravotního stavu.

Na internetu a v časopisech lze najít nekonečné množství nejrůznějších módních a alternativních diet, jako je dieta proti překyselení, detoxikační, tukožroutská, paleodieta, dieta podle krevních skupin a další. Každá z nich je označována za tu jedinou fungující. Jak je tedy možné, že držení těchto diet končí dříve či později opětovným nárůstem hmotnosti (tzv. jojo efektem), a že se nám stále nedaří udržet si optimální hmotnost dlouhodobě?

Základní problém všech módních redukčních diet tkví v tom, že představují příliš dramatickou změnu dosavadních stravovacích zvyklostí, zakazují konzumaci jedné či více skupin potravin, které jsme do té doby měli rádi, a jsou tím pádem dlouhodobě neudržitelné.

SPOLEČNÉ PRVKY MÓDNÍCH DIET:

- slibují zázračné výsledky během krátké doby – nabízejí jednoduché „černobílé“ řešení
- bývají časově ohraničené – dny až týdny
- jsou koncipovány jako předpis
- bývají spojeny s prodejem doplňků stravy, bez kterých dieta nefunguje

ÚSKALÍ A RIZIKA MÓDNÍCH ČI ALTERNATIVNÍCH DIET:

- mají často nevyvážený poměr hlavních živin, mohou tedy představovat zdravotní riziko
- energetický příjem je při nich zpravidla velmi nízký, hrozí tedy adaptace organismu na dietu s následným jojo efektem po návratu k původnímu způsobu stravování
- nezohledňují aktuální zdravotní stav
- nerespektují individuální stravovací režim a chuťové preference
- představují finanční zátěž
- každý další neúspěšný redukční pokus vede k prohlubování frustrace, pocitu selhání a snižuje šance na úspěch do budoucna
- držení diet může vyústit v rozvoj některé z poruch příjmu potravy

JAK NASTAVIT ROZUMNÝ REDUKČNÍ REŽIM?

Podmínkou dosažení redukce hmotnosti je snížení příjmu energie ze stravy a navýšení výdeje energie vhodnou pohybovou aktivitou. Není žádoucí zvolit příliš přísnou redukční dietu, při které budete mít hlad a budete si odpírat vše, co máte rádi. To zpravidla vede k selhání takové diety a opětovnému nárůstu hmotnosti. Proto je třeba redukční stravování nastavit tak, aby nebylo určeno pouze na omezené časové období, ale aby se stalo přirozenou součástí života. Cílem je pozvolná redukce hmotnosti (0,5–1 kg/týden).

Pro nastavení úspěšné a trvalé změny životní správy je nutné nejprve podrobně analyzovat vaše stravovací návyky, a to prostřednictvím zapisování jídelníčku po dobu minimálně 7–14 dnů. Zápisem jídelníčku si už sami uvědomíte některé chyby či prohřešky, kterých se vědomě i nevědomě při svém každodenním stravování dopouštíte.



PRAVIDLA PRO SPRÁVNÝ ZÁZNAM JÍDELNÍČKU

	Pravidlo	Důvod
1.	Zapisovat vše dle zásady „co do pusy, to na papír“, a to okamžitě po konzumaci	Pozdější záznamy vedou k podhodnocování příjmu stravy.
2.	Zapisovat čas konzumace jednotlivých jídel	Rozložení jídel během dne hraje důležitou roli.
3.	Zapisovat přesnou hmotnost konzumovaných potravin	Při odhadech dochází k velkému podhodnocení porcí, v důsledku čehož mohou být následná doporučení neadekvátně přísná. Pokud nelze potraviny přesně zvážit (např. obědy v restauraci), je možné hmotnost odhadnout – dobrý odhad lze získat zvážení různých potravin v domácích podmínkách (např. porci brambor či těstovin, plátek masa, krajíc chleba či další potraviny); množství je také často možné určit z údajů na obalu.
4.	Zapisovat i nápoje	Alkoholické i některé nealkoholické nápoje mohou obsahovat značné množství energie.
5.	Zapisovat pocity a nálady při jídle (hlad, chuť, stres, radost, smutek)	Impulzy vedoucí ke konzumaci konkrétních potravin mohou napovědět, co brání úspěšné redukci hmotnosti. Pokud je vliv psychologického či emočního stavu na příjem stravy značný, může být vhodné poradit se s psychologem.
6.	Zapisovat i místo konzumace a okolnosti	Příležitosti ke konzumaci méně vhodných potravin a nápojů je mnoho (oslavy, návštěvy, pracovní akce, večerní posezení u televize). Uvědomění si těchto situací může velmi pomoci při plánování redukčního režimu.

NA CO SE ZAMĚŘIT V ZAPSANÉM JÍDELNÍČKU?

Při analýze zapsaného jídelníčku se zaměřujeme na dvě hlavní oblasti – rozložení jídel během dne a složení stravy.

ROZLOŽENÍ JÍDEL BĚHEM DNE

Pokud ve svém jídelníčku vidíte některou z níže uvedených rizikových skutečností, zaměřte se na ni:

- vynechávání snídaní
- bohatý příjem stravy v odpoledních a především večerních hodinách
- sklony k jedení po večeři, velmi pozdě večer nebo dokonce v noci
- ujídání mezi jídly

Snídaně tvoří základ každého dne. Pokud vynecháte snídaní, ovlivní to následně přísun stravy v odpoledních a večerních hodinách. Snídaní zkuste zařadit do 2 hodin po probuzení.

Jako při realizaci všech změn ve stravovacím režimu platí i v případě zavádění snídaní pozvolný postup. V první fázi postačí, když si ke snídaní dáte např. neochucený jogurt s ovocem, nebo kus pečiva se sýrem. Postupně si můžete dělat snídaní bohatší, například přidáním sypaného müsli do jogurtu s ovocem.

Oběd může být největším jídlem dne, večere by už měla být menší. Tendence k vysokému příjmu energie ve večerních hodinách je velmi častá a bývá spojena s povolením psychické i fyzické zátěže či stresu po celém dni, kdy jídlo má jakýsi uklidňující efekt. Typická je v těchto situacích konzumace chuťově výrazných tučných slaných či sladkých jídel, případně alkoholu. Zkuste večeřet nejpozději kolem 19. hodiny. Připravte si lehkou večeři s nízkým obsahem tuku a k tomu si vždy dejte zeleninový salát nebo nakrájenou zeleninu. Po večeři už nic nejzte.

Pokud vám nestačí jíst jen tři hlavní jídla (snídaní, oběd a večeři), zařadte maximálně jednu dopolední a jednu odpolední svačinu. Na svačiny vybírejte potraviny s nízkým obsahem energie (ovoce, zelenina, neochucené mléčné výrobky). Vyvarujte se ujídání mezi jednotlivými jídly a konzumaci sušenek či jemného sladkého pečiva na svačiny (moučníky, koláče).

SLOŽENÍ STRAVY

S cílem snížit celkový energetický příjem se v jídelníčku zaměřte především na potraviny s vysokým obsahem tuku. Tuk totiž představuje ze všech hlavních živin největší zdroj energie. Z hlediska vysokého obsahu tuků jsou nejvíce rizikové dvě následující skupiny potravin:

Slané tučné potraviny

- uzeniny (tvrdý salám, paštika, párky, klobásy apod.)
- tučné vepřové a hovězí maso
- tučné mleté maso (sekaná, karbanátky apod.)
- sýry s více než 40 % t. v s.
- slané pochutiny (chipsy, křupky, slané pražené ořechy, slané tyčinky apod.)
- smetanové omáčky, smažená jídla

Sladké tučné potraviny

- sušenky, plněné sušenky, čokoláda
- moučníky, dorty
- trvanlivé jemné pečivo (listové těsto, croissanty, koblíhy)
- tučné mléčné výrobky (nad 5 g tuku/100 g)

Pokud se vám podaří omezit konzumaci těchto potravin, pak velmi jednoduše dosáhnete požadovaného snížení vstupního energetického příjmu – v první fázi přibližně o 1500 – 2000 kJ na den. To bohatě postačí k tomu, aby vaše hmotnost pozvolna klesala.

Zkuste při pohledu na váš zapsaný jídelníček alespoň částečně nahradit vysoce energetické potraviny (levá část tabulky) za méně energeticky náročné varianty (pravá část tabulky).

UKÁZKA MOŽNÝCH KOMPROMISŮ

Méně vhodné potraviny	Energie na 100 g	Tuky	Vhodnější alternativy	Energie na 100 g	Tuky
trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	37 g	šunka kuřecí/vepřová	440 kJ/105 kcal	2 g
paštika jádrová	1300 kJ/311 kcal	30 g	tuňák ve vlastní šťávě	471 kJ/113 kcal	< 1 g
kachna průměr	1600 kJ/384 kcal	37 g	kuřecí prsa (bez kůže)	630 kJ/150 kcal	3 g
vepřová tlačenka	1050 kJ/251 kcal	20 g	vejce	630 kJ/151 kcal	10 g
párky průměr	1300 kJ/311 kcal	28 g	filé z tresky	320 kJ/76 kcal	< 1 g
sekaná domácí	1100 kJ/266 kcal	19 g	žervé	745 kJ/178 kcal	16 g
řavený sýr	1100 kJ/266 kcal	22 g	cottage sýr	455 kJ/108 kcal	6 g
pomazánkové máslo	1370 kJ/327 kcal	33 g	ricotta	530 kJ/126 kcal	9 g
anglická slanina	1553 kJ/371 kcal	35 g	zavináč	749 kJ/179 kcal	12 g
niva	1600 kJ/382 kcal	34 g	mozarella light	689 kJ/164 kcal	8,5 g
hermelín	1400 kJ/334 kcal	28 g	stříbrňák	850 kJ/203 kcal	11,5 g
eidam 45 %	1434 kJ/342 kcal	26 g	olomoucké tvarůžky	524 kJ/125 kcal	< 1 g



Na závěr je třeba zdůraznit, že žádná potravina není zakázaná, a to ani při snaze o redukci hmotnosti. Důležité je znát přibližnou energetickou hodnotu potravin, což vám dá svobodu v jejich výběru. Jídelníček by měl být složen

převážně z potravin s nižší energetickou hodnotou (příklady v pravé části tabulky). Neznamená to ovšem, že si nemůžete dát i něco s vyšším obsahem energie. Vždy záleží na množství a četnosti konzumace.

Nezapomeňte také, že pokud má být redukční režim správně nastaven, nesmí v něm chybět pohybová aktivita. Ta vám také následně pomůže dosažený váhový úbytek udržet a vykompenzuje občasné „zahřešení“ v jídle. ✓

Plynatost, bolesti břicha a jak na ně

TEXT: HANA MELICHAROVÁ

Někteří z vás možná v průběhu loňského jara zaznamenali náš online dotazník na téma Plynatost a bolesti břicha. Co nás vedlo k jeho vytvoření?

U našich klientů se tyto obtíže objevují stále častěji. Kvůli jejich projevům se však stále jedná o poměrně tabuizované téma, které ale rozhodně není radno podceňovat. I proto jsme se rozhodli ho zmapovat.

V tomto článku vám chceme problematiku „břicha“ představit jak obecně, tak vám nabídnout jedno z možných řešení, kterým můžete plynatost a bolesti břicha pozitivně ovlivnit.

Při plynatosti dochází k nadýmání, které způsobuje pocit dyskomfortu v oblasti dutiny břišní. Tím se zvyšuje napětí břišní stěny, jednotlivých vazů a orgánů. Tlak v dutině břišní se stupňuje, vede k bolestem a někdy až křečím. Následkem je

flatulence, neboli nadměrný únik plynu. Pokud ovšem k uvolnění plynů nedojde, bolesti se stupňují, zvyšuje se spasticita a objevují se další příznaky.

Plynatost a bolesti břicha jsou bráně spíše jako dyskomfort běžného života, nikoliv jako ohrožující stav, kterým se ale mohou stát. A to zejména v případech, kdy má klient poruchu citlivosti a nemusí být schopen rozlišit, zda se jedná o plynatost nebo o celou řadu dalších obtíží – např. zánětlivý proces, poruchu funkce orgánů či jiný proces v dutině břišní, který se projevuje nespecifickou bolestí břicha.

Inspirací pro upozornění na tento problém nám byla také příhoda jednoho klienta, která se mu stala při pobytu v Centru Paraple. „Měl jsem nafouklé břicho, bolelo mě, ale to je takový klasický problém. Dlouhodobě trpím zácpou. Jednou odpoledne se mi začaly zvětšovat spasmy, šly hodně vysoko, až nahoru pod prsa. Večer jsem měl pocit na zvracení, ale myslím jsem, že se jen nemohu vyprázdnit. Následně mě z terapie odeslali na kontrolu k lékaři a odsud mě už vezli rovnou do nemocnice. Když mě položili po několika hodinách čekání na tvrdý stůl, měl jsem tak silné spasmy, že jsem nemohl dýchat a omdlel jsem. Pak začal maraton po špitálech – stomie kvůli špatné průchodnosti střev, zánět varlat a močového měchýře, dekubit, odstranění žlučníku... Trvalo to skoro tři čtvrtě roku. Původně to vypadalo jako běžné obtíže

s vyprazdňováním a místo toho to byl velmi závažný problém.“

Chvilí poté, co jsme dotazník rozeslali, přišel email s popisem obdobných problémů. Opět citujeme: „Váš dotazník zastihl moji manželku zrovna v období, kdy jsme chodili po různých vyšetřeních. Problémem byly stále častěji se vyskytující bolesti břicha, následně problémy s močením, pravděpodobně i s výkyvy krevního tlaku, křeče v břiše, problémy s vyměšováním atd. Sono objevilo žlučové kameny, které ale nebyly příčinou problému a gastroskopie také neodhalila závažnější příčiny. Následovat měla kolonoskopie pro zjištění možných příčin. K tomuto kroku však nedošlo pro mnohem dynamičtější průběh. Během cca 6 hodin došlo k rapidnímu zhoršení zdravotního stavu. Bolesti břicha, nadýmání a pocity na zvracení. Následovala velmi náročná operace, při níž byl odhalen srůst střev. Chci touto zprávou upozornit na jednu možnou závažnou příčinu bolesti břicha.“

CO JSME Z DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ ZJISTILI?

Online dotazník vyplnilo celkem 189 respondentů (149 mužů, 40 žen), nejvíce z nich (celkem 97) s rozsahem míšní léze C2 – Th1. S rozsahem Th1 – L1 pak odpovědělo 75 respondentů, dalších 17 s rozsahem L1 – S1.



Respondenti byli nejčastěji 3 - 17 let na vozíku a mezi jejich nejobvyklejší přidružená onemocnění patřila cukrovka, srdeční onemocnění, onkologická onemocnění, chronické záněty močových cest apod.

Z dotazníků jsme zjistili, že bolestmi břicha trpí 110 dotázaných. Mezi nejčastější projevy těchto bolestí patří pocení a husí kůže, zvýšení spasticity, bolest, tlak či řezání kolem pupku, dále pocit brnění a pálení, pocity těžkosti a nafouknutí či hlasité zvukové projevy. Dalšími příznaky jsou sevření, zhoršená kvalita dýchání nebo pocity na zvracení.

Obtížemi s plynatostí trpí 102 respondentů. Jejich obtíže začaly v polovině případů až po několika letech, přičemž se u většiny z nich nestala žádná zásadní změna, která by k těmto obtížím měla vést.

Vliv na rozvoj obtíží měla např. i změna zdravotního stavu, stravovací a pitný režim, případně operace.

V 35 případech přichází bolest břicha několikrát za týden. Alarmující jsou ale každodenní bolesti nebo neustále (i několikrát denně) se opakující bolesti břicha. Intenzita bolesti je v 78 případech nižší (0 - 5), ve 24 vyšší (5 - 10), přičemž 0 je minimum a 10 je maximum.

Respondenti uvádějí, že jim plynatost přináší jistá omezení v oblasti fyzické, psychické i sociální. Pro někoho banální problém, který však může způsobovat strach např. z docházení do práce či z pobytu ve společnosti.

Poslední otázka byla nasměrována na vyprazdňování a jeho pravidelnost. Získaná čísla jsou alarmující – četnost vyprazdňování je u 12 respondentů pouze 1x týdně, u 75 2x týdně a u 66 3x týdně.

JAK JE MOŽNÉ OBTÍŽE ŘEŠIT?

Základem řešení je dobrý vztah, diskretnost a důvěra mezi klientem a terapeutem. Především proto, aby klient tyto obtíže vůbec zmínil a nehodil je za hlavu.

Fyzioterapeut může klientovi s bolestmi břicha a obtížemi s plynatostí pomoci. Využívá totiž znalosti vzájemného vztahu mezi vnitřními orgány a pohybovým systémem, tzv. viscerosomatické a somato-viscerální vztahy.

V případě obtíží se na těle objeví reflexní změny (zvýšené napětí kůže, svalů apod.). Ty jsou nejvýraznější v rámci příslušného míšního segmentu. Reflexní změny se v těle řetěží a reaguje na ně celá postura. Říkáme tedy, že každý orgán má

svůj vlastní viscerální vzorec, díky kterému si jeho obtíže můžeme vysvětlit.

V praxi viscerální masáž obnáší působení na změnu v napětí vnitřních orgánů, mobilizuje jejich závěsy a působí na bolestivá místa. Celkově tedy pomáhá posunu tráveniny, vede k usnadnění vyprazdňování, uvolnění plynů a následně úlevě od bolesti.

Fyzioterapeut na pomoci klientovi od obtíží úzce spolupracuje s celým multidisciplinárním týmem. Monitoruje se zdravotní stav, pravidelnost vyprazdňování moči i stolice, pitný a stravovací režim, pohybový režim, možné způsoby úlevy od bolesti atd.

Dále je klient zacvičen v autoterapii. Její způsoby, vč. základů teorie, najdete ve zvláštní příloze tohoto vydání.

Závěrem považuji za nutné ještě uvést, že pokud se vám bolesti břicha začnou objevovat častěji a ve větším rozsahu než obvykle, případně se k nim přidávají ještě i výše popsané další příznaky, je na čase navštívit lékaře!

Věnujte pozornost svému tělu, ono vám to vrátí. Bude v pořádku a vy se tak budete cítit lépe. 🍷

Konopí a jeho potenciál při poranění míchy

TEXT: SAŠA VIDOVIČ

Tisícileté zkušenosti s léčebným využitím konopí získaly své vědecké odůvodnění teprve v posledních třech desetiletích. Díky vědcům z Hebrejské univerzity byl objeven a popsán endokanabinoidní systém. Na jeho odhalení a pochopení se významně podílí i český vědec Lumír Ondřej Hanuš.

CO JE ENDOKANABINOIDNÍ SYSTÉM?

Najít jednoduchou a srozumitelnou odpověď je dost obtížné. Zkuste si představit chemickou laboratoř a řadu sloučenin v ní, z nichž některé fungují jako receptory (příjemci signálů), jiné jako posli (přenašeči signálů) a další se podílí na tvorbě nebo rozkladu těch předchozích.

Funkce receptorů je nám obecně známa např. díky receptorům tepla a naší reakci, když se dotkneme rukou třeba rozpálené plochy. Rychlé cuknutí ruky je zcela mimovolně a odpovídá za něj schopnost receptorů přijmout a vysloužit rychlostí poslat informaci do mozku a následně rovněž ohromnou rychlostí vyvolat mechanickou odpověď ruky.

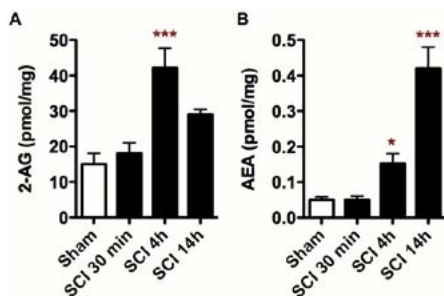
Endokanabinoidní systém je jeden z evolučně nejstarších řídicích systémů v těle a jeho funkce se odráží především v oblasti metabolické rovnováhy a činnosti nervové a imunitní soustavy.

Skládá se z více typů receptorů, z nichž nejlépe popsány jsou receptory 1. a 2. typu. Kanabinoidní receptory 1. typu (CB1) jsou umístěny především v mozku a centrální nervové soustavě, zatímco receptory 2. typu (CB2) periferně, v tkáních a podílí se hlavně na imunologických reakcích.

Umístění a množství receptorů není stálé. V případě potíží se na postiženém místě vyskytnou, i když tam obvykle nejsou. Stejně tak se zvyšuje i jejich množství a aktivita.



Rovněž posílá (odborně ligandů) je několik druhů, ale pro zjednodušení se budeme věnovat výhradně dvěma – anandamidu a 2AG. Oba se totiž významně podílí na přirozené obranné reakci těla při poranění míchy, jak můžeme vidět na následujícím obrázku.



Hladina 2AG, posílá CB2 receptorů zodpovídajícího za imunitní odpověď, se mírně zvyšuje už 30 minut po poranění míchy. Během prvních 4 hodin od poranění a ještě 14 hodin po poranění je dvojnásobně vyšší.

Anandamid, posílá CB1 receptorů, který v tomto případě plní roli v ochraně a regeneraci nervů, stoupá pozvolněji, ale i jeho hladina se zvyšuje několikanásobně.

Zvýšená hladina obou kanabinoidů produkovaných naším tělem pak zůstává zvýšená i 14 dnů po úrazu.

Asi si říkáte, že už jste skoro v polovině článku a zatím jsem o konopí a jeho léčebném potenciálu po poranění míchy nenapsal ani slovo. Nicméně, na začátek je důležité pochopit, že nebýt vnitřního kanabinoidního systému, užívání konopí by nemělo žádný význam.

JAK NÁM TEDY KONOPÍ MŮŽE POMOCI?

Čínská medicína, která nám zachovala první psaný důkaz o léčebném užití konopí, používala k léčbě výhradně konopné semínko. Tato část rostliny má vysokou výživovou hodnotu, je výborným zdrojem bílkovin, včetně všech esenciálních aminokyselin, vlákniny (především nestravitelné) a některých vitamínů. Ale jejím zásadním přínosem je ideální poměr omega 3 a omega 6 mastných kyselin.

Právě jejich vyrovnaný příjem je základem pro tvorbu vnitřních kanabinoidů. Pokud našemu tělu zajistíme dostatečný přísun omega 3 a omega 6 mastných kyselin, pak mu dodáme zdroj pro tvorbu

jak anandamidu, tak 2AG, a tím následně zajistíme správnou funkci celého endokanabinoidního systému.

Konopné semínko lze konzumovat celé, oloupané nebo ve formě panenského, za studena lisovaného, oleje. Při dlouhodobém užívání (6 – 8 týdnů) konopného semínka (30 g/den) nebo konopného oleje (2 polévkové lžíce/den) dochází ke stabilizaci endokanabinoidního systému. Kromě toho je, z dosavadních zkušeností z práce s klienty s poškozením míchy, při použití neloupaného konopného semínka popisován také pozitivní efekt při vyprazdňování stolice.

Nyní se zaměříme na květ a list konopí. Tyto části rostliny obsahují kanabinoidy – látky charakteristické pro rostliny konopovité, schopné vázat se na kanabinoidní receptory a/nebo ovlivňovat hladinu tělem produkovaných kanabinoidů.

Nejznámějším z nich je tetrahydrokanabinol (THC). Výše jeho obsahu je, pro svoji schopnost působit na psychiku, rozhodujícím faktorem pro to, zda je konopí, které užíváme, legální či nikoliv. Obecně platí, že konopí s obsahem THC do 0,3% je považováno za technické a je zcela legální.

Navzdory rozšířenému názoru, že čím více THC v konopí je, tím vyšší jsou jeho léčebné účinky, nelze toto tvrzení považovat za pravdivé. Kromě nesporné účinnosti proti spasmům, může takové konopí vyvolávat i některé nežádoucí účinky. I proto je léčba konopím s vyšším obsahem THC svěřena do rukou lékařů a přísně kontrolována. K předepisování konopí jsou oprávněni například lékaři se specializací v neurologii nebo léčbě bolesti.

Avšak legální (technické) konopí obsahuje komplex více než tisíce účinných látek. V případě klientů, se kterými pracuji, je jeho užívání vhodné pro zmírnění bolesti, prevenci a léčbu močových infekcí, snížení stresu a lepší spánek.

Je třeba brát na vědomí, že účinnost a potřebné množství konopí, se pro dosažení žádoucího efektu liší jak individuálně, tak i podle formy.

Nejvíce kanabinoidů, ale i jiných účinných látek, obsahuje květ. O něco méně list a jiné části rostliny, jako například semínka, obsahují jen jejich stopy.

K dostání jsou i extrakty z celé rostliny, nebo izolovaných kanabinoidů jako jsou kanabidiol (CBD) nebo kanabigerol (CBG). Zde platí, že účinnější je extrakt z celé rostliny, než izolované kanabinoidy,



a to pro společný účinek všech látek obsažených v konopí.

Účinnost se liší i podle způsobu užívání. Jako nejúčinnější se jeví aplikace ve formě čípků. Vaporizaci, tedy inhalaci účinných látek z konopí pomocí speciálního inhalátoru, lze považovat za standard. Širšímu využití vaporizace ovšem brání vysoká cena kvalitních přístrojů a potřeba osvojení si její techniky. Dobře využitelnou metodou je i podání konopného extraktu pod jazyk. Ale i s touto metodou jsou spojeny vysoké náklady na nákup extraktu. I proto je stále nejrozšířenějším způsobem konzumace sušeného konopí, ať už ve formě čaje nebo koláčků.

Způsob užívání ovlivňuje i rychlost nástupu účinku. Od několika vteřin do několika minut v případě čípků, vaporizace či podání pod jazyk, až po dvě hodiny při konzumaci čaje nebo potravin.

Se zlepšením stavu vnitřního kanabinoidního systému může kromě konopí pomoci i řada jiných aktivit. Jóga nebo autogenní trénink snižují hladinu stresu a prokazatelně pozitivně ovlivňují hladinu vnitřních kanabinoidů. Obdobně pozitivně působí i masáže a fyzická aktivita.

Přes všechno výše uvedené je důležité si uvědomit, že jde stále pouze o podpůrnou formu léčby a že je nezbytné dodržovat základní léčbu předepsanou ošetřujícím lékařem. Zároveň je potřeba u této formy léčby počítat také s určitou časovou náročností, než se projeví první viditelné výsledky. A to v řádu týdnů až měsíců. Jde však o nadějnou a přírodní možnost, jak dosáhnout významné úlevy při zdravotních potížích.

Závěrem – chcete-li zkusit využít konopí pro zlepšení svého zdravotního stavu, je na místě poradit se s někým, kdo má potřebné znalosti a zkušenosti. Taková poradna funguje již několik měsíců pro klienty Centra Paraple, a to jak osobně, tak i prostřednictvím internetu. Pokud máte zájem ji využít, obraťte se na vedoucí úseku ošetřovatelské péče Petru Hladíkovou. ✓

Šlachový transfer – rekonstrukční chirurgie horní končetiny

TEXT: ZUZANA GREGOROVÁ

Kvalitní úchop je pro tetraplegika, společně s funkcí ramene a lokte, zcela zásadní. Závisí na nich kvalita života – od schopnosti samostatně vykonávat běžné denní úkony, po schopnosti s určitým sociálním přesahem. Uchopení hrnku s kávou, podání ruky na pozdrav, intimnosti s partnerem, péče o děti a v neposlední řadě schopnost vykonávat zaměstnání. To vše hraje roli v uspokojování základních lidských potřeb. Proto může být i drobné zlepšení funkce ruky velkým přínosem. Tuto možnost nabízí rekonstrukční chirurgie horní končetiny pomocí metody šlachových transferů. V aktuálním vydání a následujících několika číslech se vám pokusíme tuto problematiku přiblížit podrobněji.



KRÁTKÝ POHLED DO HISTORIE

Šlachový transfer se prováděl již v době první světové války. Tehdy ovšem na dolních končetinách.

O řadu let později, v roce 1944, tuto metodu použil u tetraplegických pacientů na horních končetinách Sterling Bunnell (obr. č. 1).

V minulém století byl v této oblasti nejvíce aktivní švédský chirurg Eric Moberg, na kterého navázal profesor Jan Fridén.

V České republice se problematikou šlachových transferů zabývá již více než 15 let docent Igor Čížmář, přednosta Traumatologické kliniky FN Olomouc a odborný zástupce IC Kliniky Brno, ve spolupráci se specialistkou na spinální problematiku Zdeňkou Faltýnkovou z České asociace paraplegiků.

O CO VLASTNĚ JDE?

Podstatou těchto rekonstrukčních výkonů je využití zbylých funkčních svalů, které jsou použity k obnovení aktivního pohybu horní končetiny, případně úchopu.

U míšní léze C6 a nižší existuje díky zachovalým svalům zápěstí možnost využívat tzv. tenodézní efekt. Tento princip umožňuje při zvednutí zápěstí automatické ohnutí prstů a palce, což je výhodné pro úchop předmětu (obr. č. 2, 3).

U míšní léze od C5 výše tato schopnost chybí. Úchopová funkce ruky u C5 je možná pouze prostřednictvím úchopu oběma rukama, což klade vyšší nároky na úpravu pozice sedu ve vozíku s ohledem na zajištění stability.

V rámci problematiky šlachových transferů se nejčastěji setkáváte s pojmy aktivní tenodéza (přemístění šlachy funkčního svalu na plegický sval, tzn. s úplnou ztrátou hybnosti) a pasivní tenodéza (přemístění šlachy plegického svalu do pevného bodu, nejčastěji kosti, za účelem jeho zkrácení).

CO MŮŽE ŠLACHOVÝ TRANSFER NABÍDNOUT?

Obnovu pohybu v lokti, obnovu pohybu v zápěstí, obnovu pohybu prstů nebo korekci jejich postavení.

Pro efektivní funkční výsledek je nezbytné některé zákroky realizovat ve fázích, které funkci ruky zlepšují postupně (obr. č. 4, 5).

Efekt operace není okamžitý, pro dobrý výsledek je nutná dlouhodobá rehabilitace.

KOMU JE ŠLACHOVÝ TRANSFER URČEN?

Indikační spektrum je široké. Obecně mohou rekonstrukční zákroky pomoci tetraplegikům s výškou míšní léze C5 a níže. Každý případ však vyžaduje individuální posouzení přínosů, popřípadě rizik.

KDY JE TA SPRÁVNÁ DOBA?

Aktuálním světovým trendem u horních končetin jsou časné rekonstrukční zákroky. Tedy zákroky realizované po ustálení neurologického obrazu, co nejdříve od vzniku postižení.

Výhodou takového provedení je dobrá kondice a zchovalost struktury svalů a nervů, které časem podléhají patologickým změnám.

Rekonstrukční chirurgie se však může pokusit řešit i mnohaleté postižení.

PŘÍBĚH HONZY

Honza přijíždí na pobyt do Centra Paraple. Na základě úvodní konzultace s ergoterapeutem definuje jako svůj hlavní cíl zlepšení funkce horních končetin.

Opakované testování v rámci standardizovaného dotazníku však potvrdilo dosažení již maximální možné motorické úrovně, vzhledem k výšce míšní léze C5.

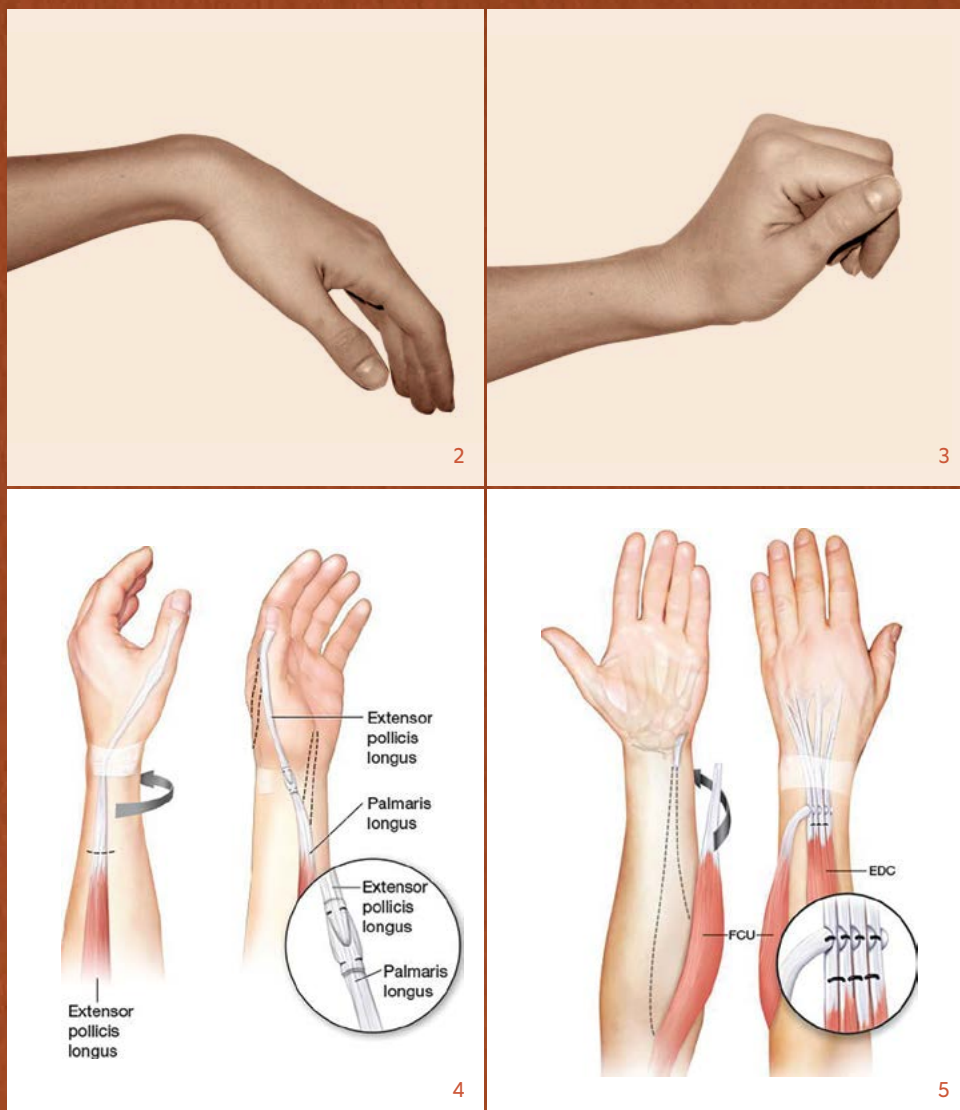
Honza má však na předloktí silný sval (m. brachioradialis), který mu může nabídnout ještě další zlepšení.

S klientem jsou probrány všechny možnosti a je informován i o metodě šlachových transferů. Konkrétně o obnově pohybu v zápěstí a rekonstrukci úchopu mezi palcem a ukazovákem. Takto by Honza mohl dosáhnout funkčnosti ruky, která je běžná u lidí s výškou míšní léze C6.

Klient od terapeuta obdržel kontakt do ambulance chirurgie ruky v Brně, kam se záhy objednal. U lékaře absolvoval několik vyšetření, po jejichž vyhodnocení a konzultaci obdržel termín operace. Již v této fázi si Honza zajistil návaznou rehabilitační péči, aby nevznikla žádná prodleva a aby šance na pozitivní výsledek zákroku zvýšil.

O dva měsíce později podstoupil samotný zákrok a následně časnou rehabilitaci. Po několika měsících intenzivní fyzioterapie a ergoterapie již zapojuje ruku do běžných denních aktivit.

Na dotaz, jaké činnosti nyní nově zvládá, odpovídá: „Jsou to drobnosti, ale ve výsledku velké věci. Odemknu sám zámek do bytu, zapnu si konečně zip na mikině, sám se vycévkuji. Drobné věci už mi nepadají z ruky jako dřív a můžu třeba zatahat dcerku za copánek, když jí chci poškádlit... Nakonec mi to dalo víc, než jsem si původně myslel.“



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



CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE
PARAPLEGIKŮ

ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ

Zdeňka Faltýnková
+420 607 453 501
faltynkova@czepla.cz



Podpora mladých klientů v osobním rozvoji

TEXT: HANA MELICHAROVÁ



Centrum Paraple se v uplynulých měsících zapojilo do Ceny vévody z Edinburgu (DofE). Tuto cenu zaštiťuje britská královská rodina již od roku 1956.



CO JE DOFE?

Jedná se o mezinárodní vzdělávací program pro mladé lidi ve věku 16 - 25 let, který je podporuje v osobním rozvoji a získávání dovedností uplatnitelných v budoucím životě a práci. V jeho rámci se dlouhodobě a pravidelně věnují aktivitám ve 4 oblastech - rozvoj talentu, dobrovolnictví, sport a dobrodružná expedice. Program je aktuálně rozšířený do 140 států a po celé světě se do něj zapojilo už přes 8 milionů mladých lidí.

ZAPOJENÍ CENTRA PARAPLE

Centrum Paraple se rozhodlo podporovat a pomáhat se rozvíjet svým mladým handicapovaným klientům i ve výše uvedených oblastech. Národní kanceláři DofE se tento návrh velmi líbil a ihned ho podpořili.



V listopadu se v Praze konala International Gold Event, setkání 100 účastníků z celého světa. Centrum Paraple na 2 dny připravilo program pro 10 z nich.

Byli zde zástupci Keni, Gibraltaru, Skotska, Severního Irska, Indie, Sri Lanky, České republiky a s nimi také dva vedoucí z Velké Británie a česká dobrovolnice. Cílem setkání a všech aktivit bylo ukázat, jak fungují lidé po poškození míchy a co vše Centrum Paraple dělá a nabízí.

V programu, mimo úvodní přednášky ředitele a prohlídky Centra Paraple, byly různé workshopy, které návštěvníkům pomohly proniknout do světa lidí na vozíku. „Dofáci“ si, krom vyzkoušení jízdy na vozíku a různých pomůcek, zkusili také zahrát quadrugby s naší reprezentací. Dále se ještě o něco více ponořili do sebe při workshopu s psychologem a ředitelem Centra Paraple, kteří se jim snažil přiblížit, co všechno se v životě s vozíkem změní.

Jedním z našich klientů, kteří se aktivně zapojili je např. Honza Š., který se po listopadovém setkání do programu zaregistroval. Díky tomu nyní pravidelně dochází do posilovny, kde zvyšuje svou fyzickou kondici a také navštěvuje tréninky quadrugby. Dále se začal vzdělávat v angličtině a pomáhá jako dobrovolník v psím útulku. 🐾

Vozíku se nebojíme – nový kurz pro fyzioterapeuty

TEXT: HANA MELICHAROVÁ

V listopadu loňského roku se uskutečnil první odborný kurz pro fyzioterapeuty s názvem Fyzioterapie u pacientů s míšní lézí.

Cílem kurzu bylo uceleně představit problematiku míšní léze, upozornit na její specifika a nabídnout inspiraci, jak s pacienty po poškození míchy pracovat. Neméně podstatným záměrem pak bylo navázat spolupráci a získat terapeuty v regionech, kteří nebudou mít ostych před pacienty na vozíku. Mnohdy se je totiž, a nejen oni, obávají vzít do péče.

Kurz vznikl na popud a ve spolupráci Spinální jednotky FN Motol a Centra Paraple. Garantoval jej primář SJ Motol Jiří Kříž a obsahově jej připravily a školily na něm Zuzana Hlinková, Veronika Michálková (SJ Motol), Lenka Honzátková a Hana Melicharová (Centrum Paraple) a se zajímavou přednáškou plnou zkušeností z praxe vystoupila také specialistka na spinální problematiku Zdenka Faltýnková (CZEPA).

První běh kurzu absolvovalo 6 terapeutů z ambulance a 2 terapeuti ze spinální jednotky.

Kurz trval od pátku do neděle.

Páteční program byl plný zajímavých přednášek i praktických ukázek.

Sobotní ráno si účastníci zpestřili návštěvou posilovny uzpůsobené pro lidi s míšním poškozením a štafetou na vozících. Poté již opět usedli k prezentacím a poznámkám.

Následovalo seznámení, porovnávání a testování různých druhů vozíků a sedacích polštářů na vlastní kůži.

Odpoledne bylo zaměřené prakticky. Zde je nutné poděkovat čtyřem klientům Centra Paraple – Šárce Čechové, Tondovi Branišovi, Michalu Břetenářovi a Adamu Musilovi, kteří účastníkům poskytli možnost vyzkoušet si vyšetření pacienta a následně stanovit cíl terapie.

Při neformálním večerním setkání byl prostor i na diskusi o místních poměrech a možnostech jednotlivých ambulancí a o dostupnosti a předepisování rehabilitace v daném regionu.

V neděli program pokračoval exkurzí po Centru Paraple, a to na vozících a dále aktivním vyzkoušení stojanů, stavěcích stolů a motomedů.

Poté následoval kratší blok přednášek a pak už se všichni opět plně věnovali praxi. Jak může vypadat terapie? Co má

být jejím obsahem? Na co si dávat pozor? Na to a ještě mnohem více přednášející odpovídali.

Terapeuté měli možnost si některé praktické věci ukázat sami na sobě, ale hlavně si je mohli opět vyzkoušet na reálných klientech s rozdílným klinickým obrazem.

Seznámili se i s tím, jak klienty na vozíku přesouvat a jak z ukázek terapií poskládat funkční terapeutickou jednotku.

Děkujeme všem organizátorům a přednášejícím, klientům, kteří byli ochotni se tohoto kurzu zúčastnit jako modelové i samotným účastníkům. Teď už „jen“ zbývá, aby nabyté vědomosti a dovednosti uvedli do praxe.

Všichni účastníci si odnesli nálepku „Vozíku se nebojíme“, kterou si mohou vylepit na svých pracovištích.

Velmi pozitivní ohlasy nás motivují k další práci a přípravě pokračování tohoto kurzu.

Věříme a doufáme, že se nám touto cestou podaří v dohledné době rozšířit řady fyzioterapeutů, ke kterým budeme moci naše klienty z různých koutů republiky odkazovat. 🍀

ISCoS 2017

TEXT: DAVID LUKEŠ

Multidisciplinární setkání lékařů, fyzioterapeutů, ergoterapeutů, zdravotních sester, psychologů, výzkumných pracovníků, zástupců filantropických organizací, pedagogů, uživatelů služeb a dalších, to je každoroční zasedání ISCoS (The International Spinal Cord Society). To zatím poslední se konalo na podzim 2017, tentokrát v irském Dublinu. Zájem o účast byl velký, akreditováno bylo 743 delegátů z 52 zemí světa. A byli jsme tam i my.

Všechny tři dny byly plné zajímavých přednášek a workshopů. Bylo však znát, že se napříč kontinenty v této oblasti řeší obdobné problémy – proleženiny, spasticita, vyprazdňování, mobilita a bolest. Tato témata a jejich zásah do běžného ži-

vota lidí s poškozením míchy se následně odráží i v jejich hodnocení kvality života.

Téma měření kvality života zahrnuje i hodnocení samostatnosti člověka. Bohužel, všechna stávající hodnocení jsou stále zaměřena zejména na zdravotní oblast a jsou někdy těžko aplikovatelná v realitě běžného života, v přirozeném sociálním prostředí.

Důsledkem toho lze následně sledovat paradox, kdy se na kulatém stole řeší smysl předepisování rewalku (robotických nohou) jako alternativní pomůcky k pohybu, zejména u nekompletních míšních lézí (tedy s alespoň částečným zachováním pohybu v dolních končetinách) a na straně druhé se dozvíte, že

80% lidí na světě, kteří nemohou chodit, nemají svůj vozík. Tedy buďto leží, nebo se pohybují jinak.

Velký posun (nejen) k reálnějšímu hodnocení kvality života lidí na vozíku by měla přinést tematická setkání s peery. Odborně proškolenými lidmi na vozíku, kteří předávají své osobní zkušenosti dál. Přímou v regionu, v místě bydliště. Projekt tzv. peerů, či chcete-li regionálních zástupců aktuálně realizuje s podporou evropských fondů Česká asociace paraplegiků.

Závěrem chci uvést, že i po tomto setkání musím konstatovat, že program péče o spinální pacienty je v České republice na vysoké úrovni. Přesto je jeho další rozvoj společným zájmem České společnosti pro míšní léze, Centra Paraple a České asociace paraplegiků. 🍀

Ergoterapie slavila

TEXT: IVA HRADILOVÁ

V průběhu listopadu se v Centru Paraple konaly hned dvě významné ergoterapeutické akce.

Setkání ergoterapeutů u kulatého stolu předcházela ještě oslava Dne ergoterapie.

Hlavními pořadateli byla Česká asociace ergoterapeutů a sdružení Ergoterapeutů všem. Centrum Paraple bylo osloveno s prosbou o pomoc při zajištění jako pracoviště, které má oblast ergoterapie na vysoké úrovni a neustále ji rozvíjí.

Zaměření akce bylo orientované především na spinální ergoterapii, její možnosti a rozsah. Mezi přednášejícími byla

prezidentka ČAE Jana Jelínková, která informovala o stavu ergoterapie v České republice, o aktivitách ČAE a která také přítomné motivovala k rozšíření členské základny ČAE.

Další přednášející byla Zdeňka Faltýnková z CZEPA, specialistka na spinální problematiku, která v historickém okénku seznámila účastníky s vývojem a rozvojem ergoterapie ve spinální oblasti, o který se velkou měrou zasloužila.

Za Centrum Paraple přednášeli Iva Hradilová, vedoucí úseku ergoterapie, která představila koncepci ergoterapie v centru, její úlohu a rozsah. V rámci přednášky došlo i na fotografie s praktickými ukázkami „parapleci“ ergoterapie.

Odlehčené zamyšlení nad tím, že život na vozíku nekončí a že skoro vše jde, když má člověk kolem sebe dobré lidi, představil Jiří Čeloud, instruktor návniku soběstačnosti Centra Paraple. Ten publikum uchvátil prezentací své cesty po Islandu, kterou se dvěma přáteli uskutečnil na handbiku.

Na závěr došlo i na zajímavou a důležitou diskuzi, která se zabývala palčivými momenty běžné ergoterapeutické praxe.

Akce se zúčastnilo bezmála šedesát hostů a byl mezi nimi i doc. MUDr. Jiří Votava, CSc., jeden ze zakladatelů ergoterapie v České republice. Hlavním smyslem setkání byla podpora oboru ergoterapie a ukázka toho, jak zásadní význam má v péči o lidi s poškozením míchy, a to se víc než podařilo.

Zkrátka, byla to oslava, jak má být! ♥



FOTA: ARCHIV CENTRA PARAPLE

Ergoterapeutky u kulatého stolu

TEXT: ZUZANA GREGOROVÁ

Koncem loňského listopadu se v Centru Paraple sešlo u jednoho stolu deset ergoterapeutek ze sedmi pracovišť z celé České republiky. Konkrétně z Centra Paraple, Centra Křižovatka, České asociace paraplegiků, Rehabilitačního ústavu Hrabyně, Rehabilitačního ústavu Kladruby, Fakultní nemocnice Motol – spinální jednotky a Fakultní nemocnice Ostrava – spinální jednotky při neurochirurgii.

Hlavní myšlenkou tohoto setkání bylo navázání bližšího kontaktu ergoterapeutů napříč republikou a nalezení společných komunikačních prostředků, které pomohou jednotlivá pracoviště propojit.

V rámci setkání proběhla živá diskuze o aktuálních tématech – např. autonomní dysreflexii, sexuální problematice, ergoterapeutickém vyšetření spinálního pacienta, doporučených postupech v péči o horní končetinu ad.

Touto cestou bychom rádi poděkovali všem zúčastněným za aktivní přístup a již nyní se těšíme na následující setkání, které je naplánováno na přelom února a března tohoto roku do Fakultní nemocnice v Ostravě. Zvláštní poděkování patří Zdeňce Faltýnkové z České asociace paraplegiků za velmi poutavou prezentaci o historickém vývoji ergoterapie u lidí po poškození míchy v České republice. ♥

Pod Parapletem pořád jede

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ

My s vámi, vy s námi, všichni dohromady Pod Parapletem. To byl a stále je hlavní cíl a záměr tohoto projektu.

Moc nás těší, že si nejen klienti, ale i veřejnost zvykli na naše akce chodit a že se jim u nás líbí.

Důkazem toho je například prosincová Mikulášská, kdy zájem převyšoval možnosti a kapacitu našeho centra, nebo lednové představení pro děti Kouzla skřítků, na kterém byla návštěvnost přes 100 diváků.

Obě setkání byla velmi příjemnými podvečery s krásnou atmosférou, kterou si všichni užili.

Také v novém roce pro vás i vaše ratolesti chystáme spoustu zajímavých aktivit. Které to budou?

➡ HOST POD PARAPLETEM – CAMINO NA KOLEČKÁCH

29. 1. od 18:30 hod.

Setkání s Honzou, který se snaží ukázat druhým, že život na vozíku prostě nekončí. Třeba i tím, že se se svým synkem Jendou vydal na svatojakubskou cestu, která sama o sobě přináší neuvěřitelnou atmosféru.

➡ ŠACHOVÝ KLUB MAT

30. 1. 2018 od 16:30 hod.

Pravidelný (1x za 14 dní) klub pro všechny příznivce této deskové hry. Víťazství jsou i naprostí začátečníci.

➡ FILMOVÝ KLUB – DÍTĚ BRIDGET JONES

5. 2. 2018 od 19 hod.

Třetího dílu slavné filmové série napovídá, že tím hlavním malérem bude tentokrát neplánované těhotenství hlavní hrdinky...

➡ TANEČNÍ WORKSHOP S SKV

7. 2. 2018 od 17 hod.

Taneční lekce pod vedením lektorky Terezy Vaďurové určená všem, kdo mají chuť tančit.

➡ DIVADLO PRO DĚTI – DESET ČERNOUŠKŮ

12. 2. 2018 od 17 hod.

Detektivka pro nejmenší o chytré žirafě a deseti černoušcích, kteří na ní strojí past...

➡ HUDEBNÍ WORKSHOP

14. 2. 2018 od 16 hod.

Nový zážitek – hra na roury bobtubes.

Připraveno toho pro vás máme ale mnohem více. Sledujte nás na webu www.podparapletem.cz, kde najdete kompletní kalendář akcí i s podrobnostmi. **Těšíme se na vás.**



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



Na FenkJuFestu se děkovalo i veselilo

TEXT: DAVID LUKEŠ

FenkJuFest – tradiční akce, na které se děkuje všem lidem podílejícím se na rozvoji spínáčního programu v České republice. A to zejména těm, kteří jsou v přímé pomoci, ať už terapeutické, asistenční či dobrovolnické.

Letos se akce konala opět v prostorách holešovické La Fabriky a již podruhé ji společně organizovali CZEPA a Centrum Paraple.

Akcí všechny přítomné s lehkostí a vtipem provedl Václav Uher. Moderátor, který, mimo jiné, uvádí i Hosty pod Parapletem v Centru Paraple.

Na samotném začátku večera pomluvila ředitelka CZEPA Alena Jančíková a předseda představenstva CZEPA a ředitel Centra Paraple David Lukeš k aktuální situaci kvality života lidí s poškozením míchy. Jejich pohledy byly sice různé, ale obsahově

se shodli – situace se neustále zlepšuje, ačkoliv především na legislativním poli je stále co dohánět. Bohužel, stále tak není možné mluvit o rovných podmínkách pro všechny, a to někdy ani v zajištění základních potřeb, tedy konkrétně kvalitní osobní asistence.

Poté byla promítána videa z cest Václava Uhera a jeho kamaráda, elektrického vozíku, do Španělska a Jirky Čelouda, který se svými přáteli podnikl na hanbicích již několik dobrodružných výprav, např. do Maroka nebo na Island. Oba kluci mohou být inspirací pro všechny.

Následovala ještě také prezentace videa k problematice zaměstnávání osob s poškozením míchy, které vzniklo k příležitosti Mezinárodního dne poranění míchy 2017.

Po promítání už byl čas na veselí, které obstarali kapela Cactus a DJové Wind & Hoffmann.

Večírek se vydařil a mně nezbývá než říci: „Fenk jů ól.“ ☺

➤ Prohlédněte

si díla Josefa Lady

Rozsáhlá retrospektivní výstava díla Josefa Lady, která připomíná výročí 130 let od narození a 60 let od úmrtí tohoto významného českého malíře. Expozice Sedmičky Josefa Lady zobrazuje ve čtyřech podlažích Tančícího domu téměř 400 děl. Některé obrazy a ilustrace byly k vidění naposledy v roce 1957. Výstava je unikátní také interaktivními exponáty, které jsou součástí Ladovy přehlídky zcela poprvé. Osoby se ZTP a děti do 3 let mají vstup zdarma. Výstava je přístupná do 1. dubna 2018.

➤ Výstava „Založeno 1918“ ke 100. výročí vzniku ČSR

Výstava představuje zlomové okamžiky ve vývoji českého státu od 10. století do současnosti. Je zde možné shlédnout pohřební insignie Přemysla Otakara II., obdi-

vovat se originálům svazků zemských desek pražských, brněnských, olomouckých a opavských. Po delší době bude opět vystavena v originále tzv. Zlatá bula sicilská, či Rudolfův majestát pro evangelické stavy. Výstava je umístěna v Císařské konírně Pražského hradu a trvá od 10. ledna do 1. července 2018.

➤ Lyžařské akce SKV Praha

Lyžování pro pokročilé

i začátečníky – Orlické hory, 21. – 25. února 2018.

Cena akce je 4500 Kč a zahrnuje poplatky za vleky a ubytování s polopenzí. Zajištěna je i asistence a zkušený instruktor.

Lyžování pro pokročilé –

Rakousko, Hochficht, 28. 2. – 4. 3. 2018.

Cena akce je 6500 Kč a zahrnuje ubytování se snídaní a poplatky za vleky. Asistence je zajištěna.

➤ Nová mapa přístupnosti – Mapy bez bariér

Konto bariéry spustilo nový projekt bezbariérové mapy České republiky. S 15 000 záznamy a propojením na Mapy.cz a Maps.google.com máte k dispozici skvělého pomocníka na cesty. www.mapybezbarier.cz

➤ Nabídka pro nezaměstnané z jižní Moravy

„Práce – součást aktivního života“ je název projektu Svazu tělesně postižených pro lidi se zdravotním postižením z jižní Moravy.

V regionech Hodonín, Zlín a Znojmo mohou získat podporu při hledání pracovního uplatnění osoby s postižením ve věku 50 – 64 let nebo s nízkým vzděláním. Účastníci projektu budou mít k dispozici poradenství, bilanční a pracovní diagnostiku, rekvalifikační kurzy a podporu při hledání zaměstnání.

Podívejte se na <http://svaztp.cz/projekty/projekty-eu/prace-soucast-aktivniho-zivota/> a zkontaktujte se s lokálním koordinátorem.

➤ Zatočte se stresem a podpořte své zdraví

Na www.reknistres.cz sídlí váš antistresový guru. Zjistěte, jak jste na tom se stresem a jak s ním zatočit. Inspirujte se, jak žít život spokojeněji a zdravěji. Dozvíte se užitečné tipy a chcete-li, můžete přispět na rehabilitaci lidí se získaným poškozením mozku v Centru moderní rehabilitace ERGO Aktiv.

➤ Epilepsie?

Hlavně žádnou paniku!

Společnost E se zabývá podporou lidí s epilepsií. Jak se zachovat v případě, že někdo ve vašem okolí dostane epileptický záchvat? Podívejte se na video www.spolecnost-e.cz.

Kalendář akcí

Také na 1. čtvrtletí roku jsme připravili mnoho aktivit a akcí. Chcete vědět více? Sledujte naše webové a facebookové stránky.

➤ Pod Parapletem

Cvičení pro veřejnost

– PILATES S POMŮCKAMI

Termín: každý čtvrtek
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: rusinova@paraple.cz, 274 001 325

➤ Pod Parapletem

Herní workshop

Termín: 1. 2. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Filmový klub

– DÍTĚ BIDGET JONES

Termín: 5. 2. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Taneční workshop s SKV

Termín: 7. 2. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Divadlo pro děti – DESET ČERNOUŠKŮ

Termín: 12. 2. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Hudební workshop

Termín: 14. 2. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Host – IVONA BŘEZINOVÁ

Termín: 19. 2. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Výtvarný workshop – KERAMIKA II.

Termín: 22. 2. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Šachový klub

Termín: 27. 2. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: formanek@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Herní workshop

Termín: 1. 3. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Filmový klub – POUTNÍK

Termín: 5. 3. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

➤ Pod Parapletem

Hudební workshop

Termín: 7. 3. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

...

Moje americká jízda 2

TEXT A FOTO: MAREK VÁŠA

Na jaře 2017 vyrazil Marek Váša se svou přítelkyní Petrou Hladíkovou na měsíční trip po USA. Mimo spousty zážitků si přivezl i poznání, že vozík nemusí být a není překážkou ani při cestování za oceán. S Markem jsme se domluvili, že se s námi o své zkušenosti a tipy pro ostatní cestovatele podělí na stránkách našeho Magazínu. Minule nás ve svém vyprávění vzal na americký severozápad, tentokrát se s ním vypravíme na západní pobřeží.

Takže jak to chodí na americkém severozápadě už z minulého čísla víte. Tentokrát popojedeme trochu níž.

Nedílnou součástí západního pobřeží USA je Kalifornie, která je opravdovým rájem volnomyšlenkářů a místem, kde se zrodilo hnutí hippies. Ale postupně! Cestou z nespoutaného severu k teplému jihu bychom se měli stavět ještě v Oregonu, konkrétně ve městě Portland.

PORTLAND

Sem se můžete z Washingtonu, kde jsme byli minule, vydat po dvou cestách. První je přímá a rychlá mezistátní dálnice I5. Ta druhá je delší, za to ale malebnější kalifornská silnice 101. Jak se rozhodnete je na vás. Portland však ze své trasy určitě nevynechte.

Hlavní město Oregonu nabízí jedinečnou atmosféru a několik obdivuhodných železničních mostů. Navíc nedaleko najdete unikátní vodopády Multnomah Falls, které fascinují svou výškou 189 metrů. Trasa Pacific Unionu, která se táhne jen pár desítek metrů od vodopádů, pak celkový dojem ještě umocňuje.

CESTOU DO KALIFORNIE

Oregonem jsme tedy prolítli a teď už je čas na slibovanou Kalifornii. Tento stát neodmyslitelně patří k USA. Rozprostírá se podél pacifického pobřeží a nabízí rozmanitou paletu zážitků. Jestli by západ měl někde svou zahrádku, byla by určitě právě v Kalifornii.

Pokud budete sjíždět dolů k San Franciscu, a to jistě budete, udělejte si pauzu v některém z menších měst na severu tohoto rozlehlého státu. Jednak si zde odpočínáte a navíc budete mít příležitost ochutnat místní víno, zeleninu nebo marihuanu. To vše se zde totiž v místních úrodných údolích pěstuje. Pokud tedy během cesty zavětríte známý pach zakázané byliny, nebojte se, vše je v pořádku. A stejně tak je tomu i v případě drtivé většiny západních států.

SAN FRANCISCO

Už jsem se zmiňoval o San Franciscu? Určitě ano. Město je proslulé slavným mostem Golden Gate Bridge, bývalou federální věznicí Alcatraz, strmými kopci a skvělými bary. Je škoda, že tak krásné město je pro vozíčkáře na mechanickém vozíku tabu.

Pokud si tedy chcete tuto krásnou metropoli užít, budete potřebovat vozík elektrický, jinak se tu nikam nehnete. Na druhou stranu, pokud už ho budete mít, můžete toto unikátní město směle objevovat. Já jsem elektrického pomocníka měl a prožil jsem zde jeden z nejkrásnějších týdnů v USA.

Kdysi prokomunistické město je fascinující přehlídkou toho, na jakých základech je vybudován západní svět. V jednom městě lze totiž vidět nepřeborné množství kultur a národností, z nichž většina zde má svou čtvrť. Když pak budete procházet ulicemi např. čtvrti čínské, budete mít pocit jako byste v Číně opravdu byli.

YOSEMITE VALLEY

Myslím, že město už bylo na chvíli dost. Přejdeme tedy k jedné z největších perel západních národních parků, k Yosemite Valley. Tento park je údolím, které obklopují majestátní hory vykreslující úžasnou scenérii uprostřed rozlehlé divočiny.



Yosemite jsou doslova protkány spleť různých stezek, které vás provedou celým údolím. Některé trasy jsou dobře sjízdné i na mechanickém vozíku. Které to jsou, se dozvíte v centru pro turisty, které se nachází uprostřed údolí a pohodlně tam dojedete autem.

V parku kromě zmiňovaných skal naleznete taky úchvatné vodopády a plno zvířat.

Pokud chcete v parku strávit noc, je téměř nutné si ubytování rezervovat. Pro náročnější jsou tu dva hotely, pro pankáčské chatky.

DEATH VALLEY

Když horské prostředí Yosemite vyměníte za pouštní růži zvanou Death Valley, budete v údivu. Jde o až neuvěřitelnou změnu klimatu, kdy se z příjemných 12 °C stane o pouhých 450 km jižněji 35 °C.

Tzv. Údolí Smrti leží na hranicích s Nevadou a je jedním z nejteplejších míst na planetě. Roku 1913 zde bylo naměřeno ohromujících 56,7 °C.

Pokud se ale vyhnete letním měsícům, je Death Valley překrásným národním parkem s jedinečnou pouštní krajinou. Kromě dvou nebo tří stezek, které jsou sjízdné i na mechanickém vozíku, zde budete muset jezdit jen autem. Stojí to však za to i tak. Dá vám to možnost prozkoumat křížem krážem celý národní park. Limitem budou jen možnosti vašeho auta.

SAN DIEGO

A na závěr trošku pohody u Mexických hranic. San Diego. Tohle městečko je megacool. Pěkný holky, pobřeží plné surfařů, jedničkový transportéry a luxusní margaritu, to všechno najdete právě tady. Na místě vzdáleném co by kamenem dohodil od mexických hranic a Tijuany.

V San Diegu nenajdete atrakce, široké bulváry nebo extravagantní městské parky. Je to ale destinace, kterou byste neměli na cestě po západním pobřeží minout a místo, které je příjemnou zastávkou v putování za zážitky.

Zdržte se zde chvíli a vyhodte si z kópy, stojí to za to. A když už vás to nebude bavit, můžete vyrazit do Tijuany. Ale raději pěšky, vyhnete se tak brutální celní kontrole. 🚫

Skvělý Nohavica

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ

Rozhodně výjimečný zážitek. Tak bych stručně popsala koncert Jarka Nohavici, který se na podzim konal v pražské O2 areně.

Ten samý týden měl koncert i v pražském Lucerna Music Baru. Musím říct, že mě zpočátku trochu mrzelo, že jsem nesehnala lístky právě tam, protože komornější prostředí mi pro Nohavicu, jeho hudbu a originální práci s textem přišlo tak nějak patřičnější.

Navíc do areny nezamířil, tak jako před několika lety, v doprovodu symfonického orchestru, ale jen dvou (skvělých) hudebníků – Roberta Kusmierského, který hrál na akordeon a piano a Pavla Plánka, který ho doprovázel na bicí a perkuse. Sám Nohavica se nejvíce držel kytary a heligonky.

Nakonec se ale ukázalo, že jeho charisma a osobitý přístup je daleko podstatnější než prostor, ve kterém se koncert odehrává. Veškerá pozornost

diváků se soustředila jen na podium, ostatních 15 tisíc návštěvníků v tu chvíli jakoby neexistovalo.

Skvělá byla i příjemně reagující světelná kulisa, ale především hudební dramaturgie celého koncertu. S velkým rozmyslem se střídaly velmi intimní písně s těmi rozjařenými, klasické „lidové“ s těmi například s jazzovým nádechem. Všechny však spojovala velká lidskost a intenzita podání.

Navíc na koncertě poprvé zazněly i některé písně z nového alba. Alba, které, stejně tak, jako své koncerty, Nohavica v podstatě nepropaguje. A přesto se (vy)prodávají.

Při poslední písni měl slzy v očích nejen Nohavica, ale i mnozí návštěvníci.

Pokud tedy oceníte hudbu s melodií, slova s poetikou a podání s emocemi, tak určitě neváhejte a navštivte některý z dalších koncertů Jarka Nohavici, stojí to za to. ☺

➡ PŘÁTELSKÁ O2 ARENA

O2 Arena je moderní zařízení, které bylo vybudováno v duchu bezbariérovosti.

Celkem disponuje 48 místy pro vozíčkáře a jejich průvodce. V každém ze sektorů 103, 104, 120, 121 se v úrovni 20. a 21. řady a v sektorech 117, 118 v úrovni řady 17. a 18., nachází platforma umožňující pohodlné sledování představení osmi vozíčkářům a členům jejich doprovodu. Ne vždy je však z důvodů varianty uspořádání sálu pro jednotlivé akce možné plně využít kapacitu míst určených pro vozíčkáře.

Do objektu mohou lidé se ZTP/P pohodlně vstoupit severním vstupem z ulice Ocelářská, od stanice metra Českomoravská a od tramvajových zastávek z ulice Sokolovská.

Samozřejmostí je pak zázemí v podobě bezbariérových toalet.

Více na www.o2arena.cz.

Mám rád Semafor

TEXT: VÁCLAV UHER

Popravdě řečeno, dlouho jsem si lámal hlavu, jakým titulkem uvést toto psaní. Napadlo mne říci: „Mám rád divadlo!“. Hned jsem se ale zastyděl. Kdo jsem, abych tvrdil, že mám divadlo rád? Ten, kdo má rád divadlo, ho dělá, píše, režíruje nebo hraje. Ten, kdo má rád divadlo chodí do divadla, rád a chytře o něm hovoří nebo píše recenze. Ten, kdo má rád divadlo se těší na premiéry a nezapomíná na derniéry. Ten, kdo má rád divadlo častěji než občas divadlem žije. S povzdechem musím říct, že takový člověk nejsem. Ačkoliv tvrdit, že divadlo rád nemám, by také nebylo pravdivé.

Tak tedy: „Líbí se mi divadlo.“ To už by šlo. Je to trochu kostrbaté, ale je to pravda. Líbí se mi chodit hlavně do Semaforu, do Divadla Na Zábradlí a čas od času také někde jinam. Proč zrovna tato dvě divadla?

Začnu Semaforem. Semafor založil Jiří Suchý společně s Jiřím Šlitrem v roce 1959, když mu bylo 28 let. Dnes je panu Suchému 86 let a je stále jeho ředitelem,

režisérem, grafikem, hercem a především autorem.

O tom, co pan Suchý za svůj život vytvořil, se můžete dočíst v internetové encyklopedii zvané Wikipedia nebo v jeho knihách. Přečtěte si o Semaforu více. O tom, jak obtížné bylo se do něj v šedesátých letech dostat, o tom, kolika hvězdám naší populární hudby pánové Suchý a Šlitr svou jsoucností vdechli život. Čtěte a já budu zatím pokračovat dál.

Před lety se mladičký Jiří bezmezně zamiloval do Jana Wericha a z této lásky se narodil Semafor, kterému je dnes, počítejte se mnou, 2018 - 1959 = svěží 59 let.

Na této malé scéně se setkávám s laskavým humorem, který mi hladí duši.

Žasnu nad hrou s jazykem a slovy ukrytými v něm. Ačkoliv se při poslechu cítím retardovaný, tleskám a slzím. Za plentou hraje živá kapela, i to je neobvyklé.

Krom toho všeho je tu také půvab estetické krásy. Pan Suchý vždycky rád spolupracoval s krásnými mladými herečkami, to víme. Jejich lichořivého vzhledu uměl ve svých hrách náležitě využít.

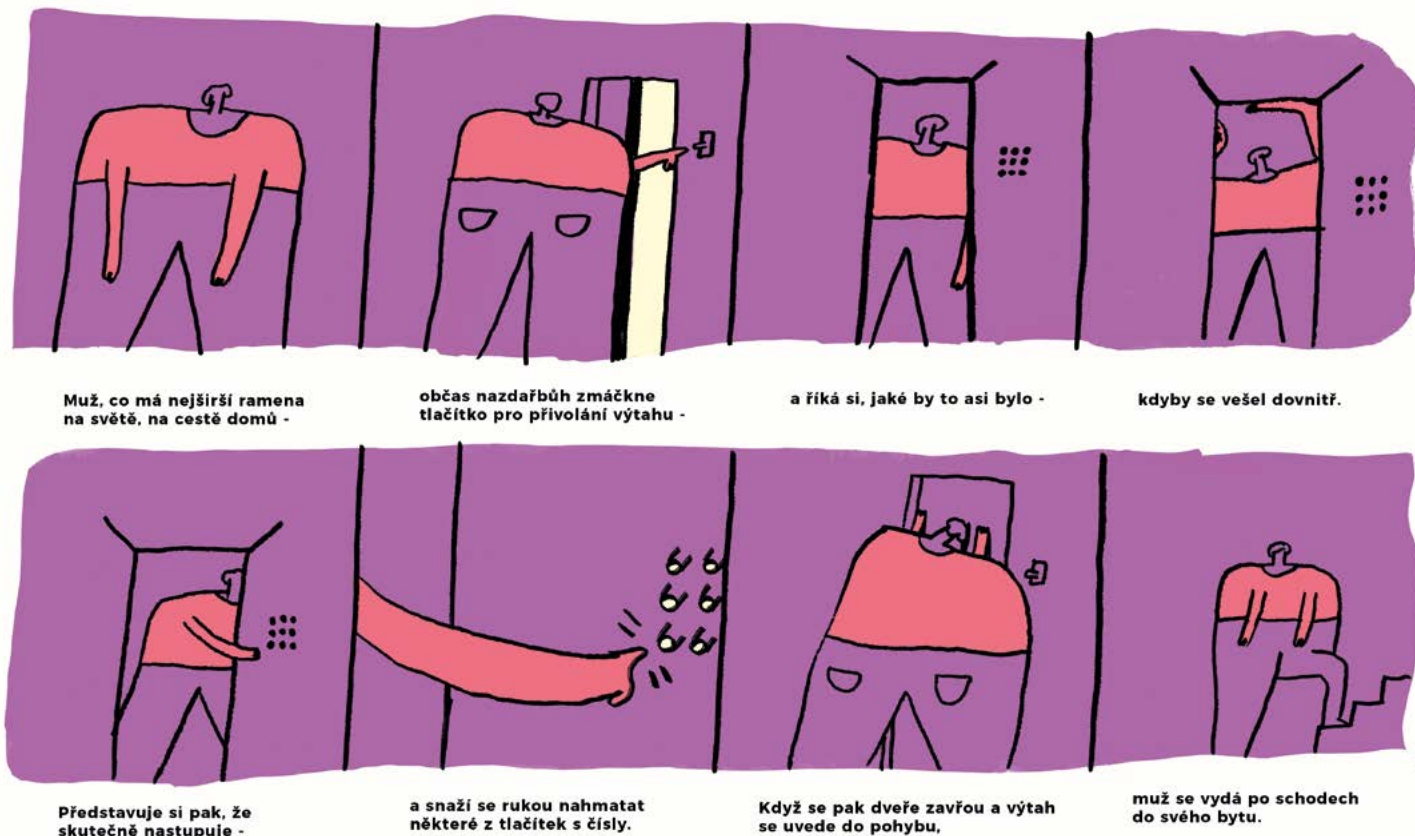
Moje duše chodí do divadla Semafor na nákup. A krom toho, má ho rád i můj vozíček, neboť se vždy těší na chvíli, kdy ho výtah spustí do hlediště.

Pokud bych vám mohl v Semaforu doporučit alespoň jednu hru, jděte na Kytici. Po Právu je to nejhranější kus. Jděte se potěšit a zatleskat Jiřímu Suchému. Jděte do Semaforu. Máte zelenou.

A příště pokračování o „Zábradlí“. ☺



FOTO: WWW.CESKATELEVIZE.CZ



LIGA VOZÍČKÁŘŮ

Liga vozíčkářů vycvičí psího pomocníka i vám

TEXT: LADISLAVA BLAŽKOVÁ

Podat spadlé klíče, otevřít dveře nebo svléct ponožky? Asistenční psi pomáhají lidem s tělesným postižením nenahraditelným způsobem. Kromě praktické pomoci také boří komunikační bariéry mezi svým majitelem a okolím a jsou věrní kamarádi a parťáci.

Asistenční pes doplňuje fyzické schopnosti svého majitele. Výcvik každého psa je navržen podle aktuálních potřeb a požadavků tak, aby v rámci možností pomáhal při činnostech, které klient, vzhledem ke své nemoci nebo postižení, nemůže vykonávat sám.

Náklady na výcvik jednoho asistenčního psa jsou relativně vysoké - pohybují se okolo 250 000 Kč. V ceně jsou zahrnuty i položky jako veterinární vyšetření, výživa, poplatky za zkoušky způsobilosti asistenčního psa a povinné pojištění. Zdravotní pojišťovny na tento výcvik bohužel nepřispívají, proto se Liga vozíčkářů

snaží oslovit různé nadace, firmy i soukromé dárce, bez jejichž pomoci by výcvik nebylo možné realizovat. Klientovi je pes poskytnut zcela zdarma, jeho aktivní zapojení do shánění finančních prostředků na výcvik je však vítáno.

Výcvik asistenčního psa trvá 7 až 9 měsíců. Než se do něj pes dostane, musí projít přísnými zdravotními a povahovými

testy. Cvičení probíhá v přirozeném prostředí rodin trenérů a pes se postupně setkává s klientem tak, aby si dvojice na sebe zvykla. Celý výcvik je pak zakončen zkouškami.

Asistenční pes může být speciálně vycvičen i pro zvládnutí situací například při záchvatu diabetu, epilepsie apod. Takto vycvičený pes může zachránit život i tím, že včas přivolá tlačítkem alarmu pomoc nebo podá potřebné léky.

Podobného pomocníka má doma od loňského září i pan Igor Funta z Brna. Po těžké nehodě na motorce se pohybuje na elektrickém vozíku, potřebuje 24 hodinou péči. Díky asistenční fence Lajle není pan Igor odkázán pouze na pomoc manželky, ale v doprovodu svého psího parťáka může nyní například sám ven.

Myslíte, že by vám asistenční pes také pomohl? Liga vozíčkářů a její výcvik asistenčních psů je tu i pro vás! V případě zájmu se ozvěte panu Ivanu Bendovi na e-mail ivan.benda@ligavozic.cz. ✓





CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE
PARAPLEGIKŮ

Také podzim roku 2017 byl v České asociaci paraplegiků – CZEPA nabitý aktivitami, připomínkováním legislativy i intenzivní přípravou nového projektu Peer mentoring. Zde vám přinášíme informace z činnosti asociace. A do nového roku 2018 vám přejeme jen to nejlepší.



➔ PACIENTSKÁ RADA NA MZ ČR

Zdeňka Faltýnková, fyzioterapeutka, ergoterapeutka, specialista na spinální problematiku CZEPA byla podpořena Centrem Paraple i ParaCENTREM Fenix v nominaci do Pacientské rady – poradního orgánu při Ministerstvu zdravotnictví ČR.

CZEPA prošla náročnými kritérii výběru a Zdeňka Faltýnková byla zvolena mezi 24 zástupců pacientských organi-

zací, které 6. října 2017 ministr Miloš Zeman jmenoval.

Pravidelná setkávání a odborné diskuze v pracovních skupinách usnadní hájení práv pacientů ve vnitřním připomínkovém řízení u projednávání legislativy i celkovou komunikaci s ministerstvem.

I vy můžete asociaci CZEPA předkládat problematická témata, která si podle vašeho názoru zaslouží změnu.

➔ DOHODA O NAROVNÁNÍ VZP ČR

Všeobecná zdravotní pojišťovna od ledna t.r. zrušila tzv. dohodu o narovnání, kterou byly vyřazené prostředky zdravotnické techniky, zejména vozíky, převáděny do vlastnictví uživatele.

CZEPA na tento problém upozornila NRZP ČR a také přímo komunikovala se zástupci pojišťovny.

VZP ve svém stanovisku pro asociaci CZEPA uvedla, že původní dohoda o narovnání neodpovídala legislativním nárokům a proto byla „převedená“ do nově vytvořené smlouvy o převodu vyřazené pomůcky.

Na komunitním portálu Vozejkov.cz najdete k tomuto tématu článek, který obsahuje podrobné informace, včetně vzoru smlouvy a kontaktů na pověřené pracovníky zdravotní pojišťovny.

Upozorňujeme, že pro žádost (smlouvu) o převedení vozíku je třeba znát technické parametry vozíku, včetně výrobních a evidenčních čísel.

➔ PŘIPOMÍNKOVÁNÍ VYHLÁŠKY O ZVLÁŠTNÍCH POMŮCKÁCH

CZEPA jako členská organizace Národní rady osob se zdravotním postižením ČR

připomínkovala v říjnu přílohu vyhlášky č. 388/2011 Sb., která uvádí seznam druhů a typů zvláštních pomůcek, na jejichž pořízení Úřad práce poskytuje příspěvek na zvláštní pomůcku.

Na základě zkušeností z odborného sociálního poradenství, navrhla CZEPA vůči NRZP ČR zařadit do změn bezbariérové úpravy koupelny a WC, včetně sanity a obkladů (nyní pouze stavební práce, bez sanity a obkladů), dále také nové zařazení bezbariérové úpravy kuchyní (významné zejména pro správnou ergonomii při přípravě stravy a pro výkonnostní roli osob se zdravotním postižením) a nové zařazení pomůcek inteligentního ovládání domácnosti (potřeba zejména pro klienty s úplnou závislostí na péči druhých osob).

➔ INFORMAČNÍ LETÁK ZÁKONA O DÁVKÁCH

V souvislosti se změnami zákona č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením CZEPA pro své klienty upravila k tomuto tématu informační leták. Najdete ho na webu czepra.cz v rubrice „ČINNOST/PROJEKTY – Informační materiály“.

➔ DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ

Zcela nová dávka má od 1. června 2018 podpořit ty pracující osoby, které se rozhodly pečovat o svého nemocného rodinného příslušníka až po dobu 90 dnů.

Pokud bude nemocný po dobu 7 dní hospitalizován a lékař vydá potvrzení, že lze předpokládat potřebu celodenního poskytování dlouhodobé péče dalších 30 dní, může někdo z širokého okruhu příbuzných požádat o uvolnění ze zaměstnání a čerpání dávky dlouhodobého ošetřovného.

Zaměstnavatel musí dát k uvolnění svého zaměstnance souhlas. Souhlasit nemusí, pokud tomu brání vážné provozní důvody.

Dávka dlouhodobého ošetřovného odpovídá 60% denního vyměřovacího základu tak, jako v případě krátkodobého ošetřovného.

➔ VÝSLEDKY SOUTĚŽE VOZEJKMAP

VozejkMap je mapa bezbariérových míst, nejen v ČR. Využívat ji můžete prostřednictvím bezplatné aplikace do chytrých telefonů, nebo prostřednictvím

webu www.VozejkMap.cz. Každý uživatel může jednoduše přidávat bezbariérová místa.

Od začátku dubna do konce září loňského roku jste měli možnost soutěžit o hodnotné ceny. Smyslem soutěže bylo přidávat, přidávat a přidávat. Co? No přece bezbariérové objekty, které pomůžou jiným vozíčkářům při orientaci v cizím prostředí.

Soutěž, během které přibýlo na mapě dalších 713 míst, již skončila. Připomínáme, že se hrálo o bezplatné zapůjčení auta s ručním řízením, tablety, telefony a powerbanky. Partnerem soutěže byla společnost Škoda Auto.

Nejúspěšnější v přidávání nových objektů, a tedy výherci, byli - Jitka Burianová, Roman Folvarský, Hana Doležalová, Hana Merunková, Milan Havel, Lenka Žouželková, Michal Břetenář, Pavel Weiser a Šárka Lorencová. Gratulujeme všem, kteří přidávali a vysoutěžili si krásné výhry.

Aktuálně VozejkMap nabízí více než 9600 bezbariérových míst. Pokud víte o dalších, budeme rádi, když své tipy přidáte a nabídnete tak užitečné informace dalším uživatelům.

➔ STUDENTSKÝ DEN NA VOZÍKU

Tři desítky studentů fyzioterapie z různých lékařských fakult z Čech a Moravy si v říjnu 2017 vyzkoušely mobilitu na vozíku.

Ve spolupráci Asociace studentů fyzioterapie s Českou asociací paraplegiků - CZEPA již potřetí proběhl „Den na vozíku“, kdy si studenti naplánovali trasu s využitím různých dopravních prostředků a jízdu na vozíku pražským terénem.

Kromě toho, jak se cítí mezi chodící veřejností vozíčkář a jaké bariéry musí překonávat, si účastníci vyzkoušeli i roli asistenta při manipulaci a komunikaci s uživatelem vozíku.

➔ FIAT DUCATO NA PRODEJ

CZEPA nabízí k prodeji Fiat Ducato 2.2 Multijet L2H2 Combi, včetně úprav pro ruční řízení.

Bližší informace k technickým parametrům, výbavě a ceně minibusu, který CZEPA půjčovala od roku 2011, najdete na portálu Vozejkov, případně volejte do kanceláře asociace na tel.: 775 980 952.

➔ PEER MENTORING

Po dlouholetém úsilí získala asociace CZEPA finanční grant na období let 2018 – 2020 na nový projekt Peer mentoring, který, ačkoliv je v zahraničí osvědčený, zatím není v ČR mezi osobami s tělesným postižením realizován.

Volným překladem jde o provázení osobou, která je ve srovnatelné životní situaci osobně zkušená. Zkušený vozíčkář, který je delší dobu po změně zdravotního stavu a je na náročnou životní situaci již adaptován, může podpořit člověka, pro kterého je srovnatelná životní situace nová.

CZEPA v rámci výběrového řízení vybere 10 aktivních vozíčkářů a poskytne jim 5 měsíční vzdělávání. Během této doby se budou budoucí peeri aktivně věnovat mapování regionu, zajišťování služeb aj.

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

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

Bližší informace k tomuto projektu najdete na webu czepa.cz. 📍



➔ RENÉ KUJAN A KAMPAŇ TO DÁÁÁŠ

Kampaň To dáááš přinesla dechberoucí výkon a obrovskou vlnu solidarity. Ultramaratonec René Kujan uběhl 360 km jen s tím, co pobral nebo si k jídlu a pití našel či ulovil po cestě.

Crowdfundingová sbírka na startovací a podporované bydlení CZEPA pro vozíčkáře s poraněním míchy, kterou svým výkonem podpořil, vynesla 614 204 Kč.

Česká asociace paraplegiků - CZEPA provozuje 5 startovacích bytů. Jsou určeny pro vozíčkáře s poraněním míchy,

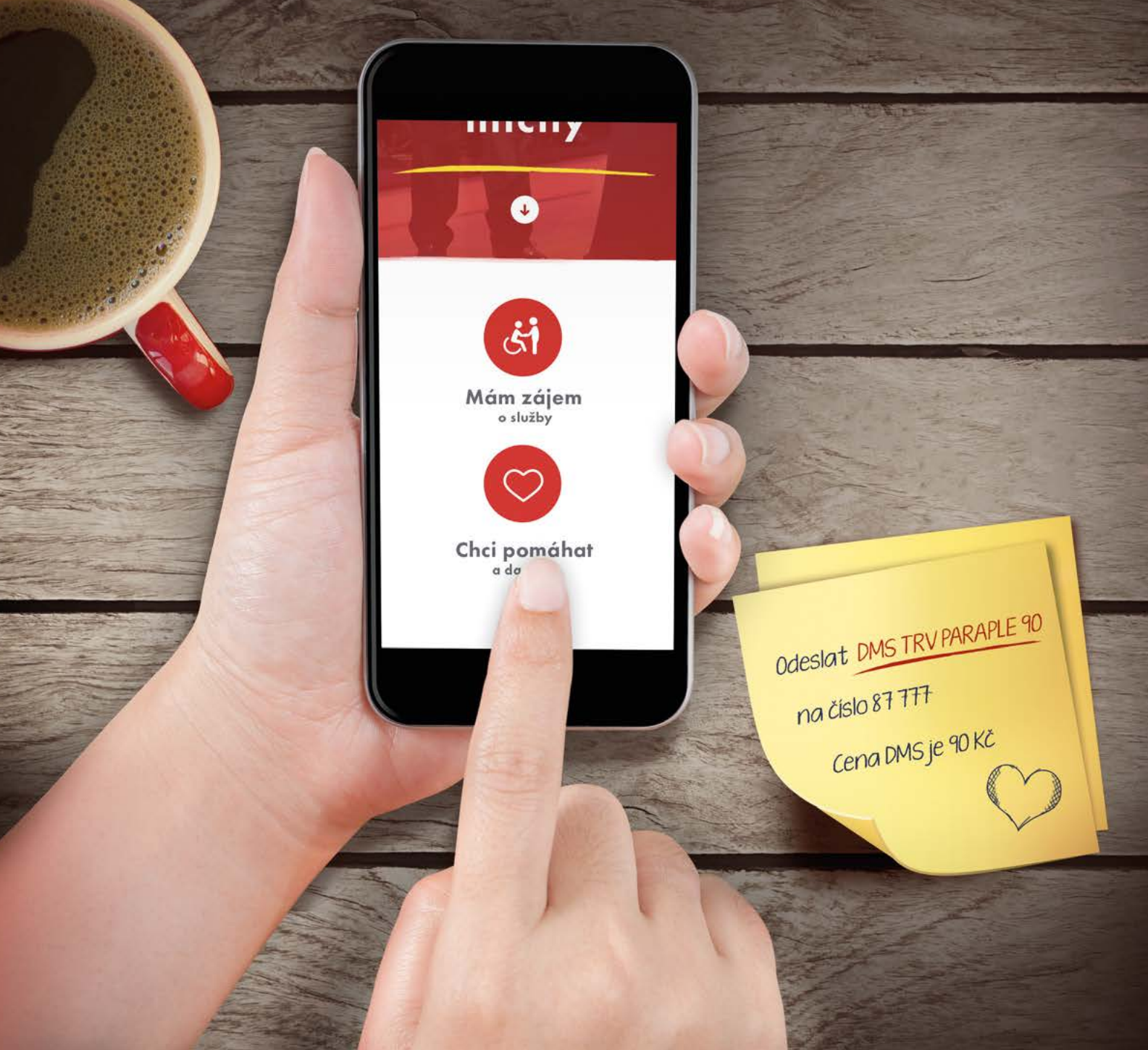
kterí jsou krátce po úrazu, ještě nemají vyřešené vlastní bydlení, ale chtějí od začátku žít aktivně a samostatně.

Zázemí v dalším podporovaném bytě nachází vozíčkáři s postižením i horních končetin, kteří se v něm učí žít samostatně bez závislosti na svých blízkých a zařízeních nemocničního typu.

„Projekt pomáhá v klíčovém okamžiku. Návrat po úrazu do běžného života je tou největší výzvou. Výtěžek sbírky je určen na dovybavení a správu bytů a podpůrné psychosociální a zdravotní služby,“ upřesňuje Alena Jančíková, ředitelka CZEPA.

Kontakt:

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



**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

www.paraple.cz

progeo
ACTIVE DESIGN

COLLECTION 2018



WWW.DMAPRAHA.CZ



Milí přátelé,

rok 2018 je podle numerologů
rokem srdce, soucitu a pravdy.
My vám přejeme, aby byl srdečný
a autentický a také hodně zdraví,
radostných chviliek a dostatek sil
pro řešení případných nesnází.

Vaši lidé z Centra Paraple

PARAPLE
CENTRUM