

MAGAZÍN

Paraple



TÉMA: KDYŽ ŽIVOT BOLÍ

DEN V CENTRU PARAPLE / VĚŘÍM V JEDINEČNOST LIDÍ A SÍLU JEJICH ŽIVOTA



Actreen® Glyc Set



Actreen® Hi-Lite Set



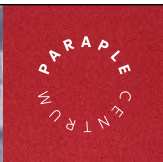
Actreen® Mini Set

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
zájem o 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 2570-8198.
Redakce si vyhrazuje právo texty
krátit a upravovat. Uveřejňované
texty nemusí vyjadřovat názory
a postoje redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla:

23. 2. 2018.

Další číslo vychází:

v červenci 2018,
uzávěrka 18. 5. 2018.

Náklad:

1500 ks.

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10.

Vydání připravili:

Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel,
Alexandra Šilhánová –
šéfredaktorka,
Hana Matoušů –
produkce, inzerce,
Martin Amler,
Monika Bartoníčková,
Honza Dolínek,
Anna Fábryová,
Veronika Formánková,
Zuzana Gregorová,
Lenka Honzátková,
Alena Kábrtová,
Iva Leszkowová,
Alena Sochůrková,
Václav Uher

Další příspěvky:

Veronika Hyšperská,
Jiří Kříž,
Olga Panenková,
Jiří Pácal,
Aneta Sadílková,
Hana Sixtová,
Kateřina Štoková,
Helena Uhlířová,
Marek Váša,
František Vyskočil,
Tomáš Zahrádka

Grafická úprava:

Vít Franta

Ilustrace na obálce:

Tomáš Zahrádka
Dan Verner

Je tohle normální?

Je 18. dubna a já píšu tento úvodník. Venku je na sluníčku 31 stupňů, úplně sucho, vzduch plný agresivního pylu a já se nemůžu zbavit pocitu, že tohle prostě není v pořádku.

Tohle že má být aprílové počasí? Kde je obvyklých 15 stupňů a proč se nestřídá slunce s přeháňkami?

Tak jako byl březen netypicky studený, tak duben je pro změnu netypicky horký. Upřímně musím říct, že počasí mi v posledních letech přijde celé nějaké netypické. Nejvíce mě ale mrzí, že nás tím pádem tak trochu opouští krása a pestrost čtvera ročních dob. A vždycky mě zaskočí, jak ze zimy v podstatě rovnou přejde me do léta a naopak.

Co snad ale nikoho nezaskočí, bude toto vydání Magazínu. A když, tak jen příjemně. Věřím a doufám, že vám v něm opět nabídneme zajímavé a třeba i trochu poučné čtení.

Nechci tu vypisovat vše, co uvnitř najdete, ale ráda bych vypíchla novinky. Tak trochu historický seriál o počátcích rehabilitace v Centru Paraple, o pracovištích a osobnostech, které na ni měli významný vliv. Přípravuje ho pro vás Alena Kábrtová, první ředitelka a jedna ze zakladelek Centra Paraple.

Dále slovo předsedy správní a dozorní rady, zástupců nejvyšších řídicích orgánů centra. Průběžně se s nimi budete setkávat i nadále. Vždy, když bude třeba komentovat nějakou důležitou událost z parapleciho dění.

A pak také originální antistresové omalovánky od ilustrátora Dana Vernera, které najdete na poslední straně časopisu. Ty se přece hodí v každou roční dobu. Úplným závěrem mi ještě dovolu upozornit na tři velké akce, které nás v následujících týdnech čekají. V Parapleti je někdy kryjeme vtipným souslovím „odpal, přihoď, poběž“. Ano, jedná se o Golf, Aukci a Běh pro Paraple. Budeme rádi, pokud se některé z nich zúčastníte, budete ji sledovat či sdílet se svými přáteli a známými. Krásné „jaroléto“ vám přeje

Alexandra Šilhánová

šéfredaktorka



Obsah



8

Téma: Když život bolí



17

Osobnost: Jiří Pokuta



29

Děkujeme: Paraple a Trigema



34

Zdraví: Existuje jedna správná strava?



Příloha: Den v Centru Paraple



O nás: Pro mámy a táty na vozíku

- /3/ Editorial: Je tohle normální?
- /6/ Komentář předsedy správní a dozorčí rady
- /7/ Komentář Davida Lukeše: Díky Bohu za emoce
- /8/ Téma: Když život bolí
- /12/ Historie a současnost: Komplexní rehabilitační péče v Centru Paraple
- /15/ Osobnost: Jiří Ježek
- /17/ Osobnost: Jiří Pokuta
- /20/ Bylinkář: Svěží jako jarní příroda
- /23/ Zveme vás
- /25/ Příloha: Den v Centru Paraple
- /29/ Děkujeme: Paraple a Trigema – společně na cestě
- /33/ Receptář: Zdravě a s chutí
- /36/ Zdraví: Úchop – to je oč tu tetraplegikovi běží
- /38/ Zdraví: Bolesti po poranění míchy
- /41/ O nás: Březnový den otevřených dveří v Centru Paraple
- /44/ Informátor, Kalendář akcí
- /45/ Anketa
- /46/ Revue: Moje americká jízda 3
- /49/ CZEPA



➔ **JUDr. František Vyskočil, Ph.D.**

- Narozen 1965
- Partner advokátní kanceláře Vyskočil, Krošlák a partneři s.r.o.
- Předseda správní rady Centra Paraple
- V řídicích orgánech Centra Paraple
- od roku 2010

Pamatuji si úplně přesně, kdy jsem poprvé vstoupil do Centra Paraple. Bylo to v prosinci roku 2009 a pan Svěrák mne požádal o pomoc při transformaci Centra Paraple na obecně prospěšnou společnost.

Samozřejmě jsem o Centru Paraple slyšel už předtím, věděl jsem, jaké má bohubilé aktivity, že existuje Běh pro Paraple, Dobročinná akademie či podobné podpůrné akce.

Ale jako ostatní jsem Paraple spíše vnímal jako „konto“, subjekt, který shromažďuje peníze, aby mohl podporovat vozíčkáře.

S o to větším úžasem a obdivem jsem pak procházel nově zrekonstruovanou budovou, ve které je možné najít veškerá myslitelná oddělení (ergoterapie, fyzioterapie, psychologie, sociální práce apod.), která pomáhají klientům najít cestu zpět do života. A k tomu kavárna, ubytovací část, tělocvična, opravna vozíků a já nevím co ještě všechno... A všude potkáváte lidi, kteří svoji práci dělají s nasazením a láskou.

Když mě pan Svěrák následně přizval do správní rady, příliš jsem neváhal a skočil jsem do toho po hlavě. V mém případě to dobře dopadlo, a proto se snažím svým dílem přispět těm, kterým to se skokem nevyslo...

Rád bych pozval všechny, kteří Centrum Paraple podporují, nebo o pomoci uvažují, aby se k „nám“ přišli podívat a na vlastní oči se přesvědčili, jak funguje. Jedna krátká návštěva vám dá více, než dlouhé prezentace a vysvětlování.

A právě vaše podpora rozhoduje o tom, jak kvalitní péči a v jakém rozsahu ji bude moci Centrum Paraple poskytovat.

Děkujeme za ni. ♥



➔ **Mgr. Jiří Pácal**

- Narozen 1966
- Ředitel společnosti Central Europe Holding, a. s.
- Předseda dozorčí rady Centra Paraple
- V řídicích orgánech Centra Paraple od roku 2005

Centrum Paraple je výjimečné zařízení, které pomáhá tam, kde stát či jiné instituce chybí. Díky panu Svěrákovi, Dobročinné akademii, StarDance či Běhu ho zná téměř celá naše společnost.

Ale ne každý přesně ví, že jde o sociální a zdravotnické zařízení. Ještě i dnes ho řada lidí zaměňuje za nadaci či bankovní konto. Jde však o konkrétní budovu a všechno a všechny, co jsou v ní.

Centrum Paraple se v průběhu let rozšiřuje ve svých prostorech i činnostech, zaměstnává desítky pracovníků a nutně každý rok potřebuje více než 40 mil. korun (z toho cca 70% na mzdy) na svoji činnost. A další prostředky potřebuje spořit na budoucí rekonstrukce a přístavbu.

Ze státních dotací a grantů, od zdravotních pojišťoven či z komunální sféry doputuje na jeho účet necelá polovina. Větší část potřebných prostředků tak musí být pokryta z darů, příspěvků a vlastní činnosti.

Každá koruna, která na účet přijde, pomáhá v plné výši a přímo Parapleti. Není přerozdělována či konzumována dalšími náklady.

Nakládání s finančními prostředky je po celou dobu činnosti centra pod dohledem správní a dozorčí rady, lidí, kteří mu fandí a chtějí pomáhat.

Hospodaření centra je dlouhodobě velmi stabilní, každým rokem řádně auditováno a kontrolováno. Zdravé finance umožňují nejen dobré fungování, ale i další rozvoj a zkvalitňování služeb.

Jsem hrdý, že jsem již více než 12 let jeho součástí. ♥

Správní a dozorčí rada – nejvyšší řídicí orgány společnosti. Lidé v nich sice nejsou na první pohled tolik vidět, přesto jsou velmi důležití. Ovlivňují totiž chod a směřování organizace. A sami pomáhají. Dnes vás chceme seznámit s Františkem Vyskočilem, předsedou správní rady a Jiřím Pácalem, předsedou dozorčí rady Centra Paraple, o. p. s. Jak se k Parapleti dostali a jak ho vnímají? S jejich komentáři a názory na různá, především „parapleci“, témata, se v budoucnu budete na stránkách Magazínu pravidelně setkávat.

Díky Bohu za emoce

TEXT: DAVID LUKEŠ

Statistiky říkají, že jsme druzí největší pesimisté na světě s největší spotřebou piva. Ve spotřebě alkoholu jsme celkově 6. na světě a žijeme v 8. nejbezpečnějším státu, kde však pokulhává demokracie (34. místo) a ukazatel vnímání korupce nás řadí na 42. místo. O čem to vypovídá? Zejména o tom, že máme rádi pivo, naše české pivo, na které jsme náležitě hrdí, stejně jako třeba na naše sportovce, když se jim daří, jako tomu pivo. A co tedy ty emoce?

EMOCE A PESIMISMUS

Z první věty může vyznívat, že emoce, které jako společnost zažíváme, nejsou moc pozitivní. Že u nás převládá pesimismus, nebo chcete-li krásně česky škarohlídství.

Naše společnost se domnívá, že věci jsou špatné nebo zlé a budou patrně ještě horší a že zlo nakonec převládne nad dobrem. To jsou sdělení, která se dozvídáme dnes a denně z médií.

Říká se, že nám tady převládá blbá nálada. Sice nejsem přehnaný optimista, ale nevěřím tomu, že blbá nálada je celospolečenský jev. Napětí ve společnosti je částečně uměle přiživováno.

Lidé, kteří zde žijí pohromadě, stále dokáží vytvářet hodně radosti a pozitivní nálady, jen je třeba se o ně více dělit. Jen nesmíme podlehnout tlakům a vážit si jeden druhého, i přes odlišné názory.

Od malička posloucháme pohádky, které končí dobře. Jako děti tomu přirozeně věříme, chováme se tak a vyjadřujeme naše emoce neskrytě. Tak, jak jsou.

Proč to neděláme i v dospělosti? Vždyť emoce, a nemusí být jen radostné, to je ten lidský rozměr všeho, co naplňuje naše bytí. A myslím, že netoužíme žít prázdný život...

EMOCE A KONZUMACE ALKOHOLU

Tolerance konzumace alkoholu je v našich končinách velmi vysoká. Málomocné téma sebou nese takové emoce, jako když se začnete bavit o alkoholu v souvislosti se závislostí.

Jeho pití považujeme za naprosto normální a abstinenty spíše za exoty. Za někoho, kdo je v lepším případě těhotná žena, nebo řidič z povolání, v tom horším musí být nemocný.

A stejně jako mnoho lidí ještě v nedávné době překvapovalo, že si vegetarián



nedá ani kuřátko a dokonce ani rybu, tak lidi stále překvapuje, že si někdo nedá ani pivo nebo skleničku vína.

Avšak často přihlížíme, jak se naši blízcí topí v alkoholu a tolerujeme jim to, protože jde přeci jen o „pár piv“. Ale bohužel denně. A tak ve statistikách uvádíme, že je v naší společnosti 12,5 % lidí, kteří pijí alkohol rizikově, tedy pravidelně nebo denně.

Jsmo ale stále velmi opatrní tento problém pojmenovat. Bojíme se totiž emocí. Těch negativních.

A v současném populistickém pojetí řízení společnosti to rozhodně není téma, kterému by se chtěl někdo věnovat. Jednodušší je útočit na u nás neexistující ilegální migranty.

EMOCE A DEMOKRACIE

Téma demokracie vyvolává v poslední době emoce naopak málo. Tedy na můj vkus. To, že se v žebříčku, který ukazuje míru, respektive index, demokracie propadáme o fakt, který by nás měl zalarmovat.

Jde o velké téma nás všech, ale klidně se na to můžeme podívat pohledem lidí s poškozením míchy.

Základem demokracie, tedy v konsensu dvou nejpoužívanějších moderních

teorií, je většinové pravidlo vlády se základní právní ochranou menšin.

A stejně, jako je nyní nesmyslná nenávisť nasměrovaná vůči menšině islámských migrantů či romských spoluobčanů, může se snadno přehoupnout na handicapované. Tak, jako se to již stalo za minulého režimu.

Tedy může se přímo dotýkat všech lidí, kterým se snažíme svou činností, která je označována našim nejvyšším ústavním činitelem za „na společnosti parazitující“, pomáhat.

Občas se s tím setkáváme už i nyní – že ti „handicapovaní“ žijí z našich peněz, mají příspěvky, platíme je za jejich blbost (v případě poúrazových stavů) a ještě nadávají...“

Nenadávají, jen chtějí žít srovnatelně se svým okolím. V demokratické společnosti, která jim umožní žít dále v rámci možností plnohodnotně a bude se snažit přizpůsobit jim k tomu životní prostřední.

A CO TEDY S TÍM VŠÍM?

Nekoukejme na věci tak černě. Na rozdíl od třetiny celosvětové populace žijeme v blahobytu a s přístupem k pitné vodě.

Zajímejme se více o lidi ve svém okolí. V Čechách totiž, i přes zmiňovaný blahobyt, žije téměř sto tisíc lidí bez domova a téměř deset procent pod hranicí příjmové chudoby.

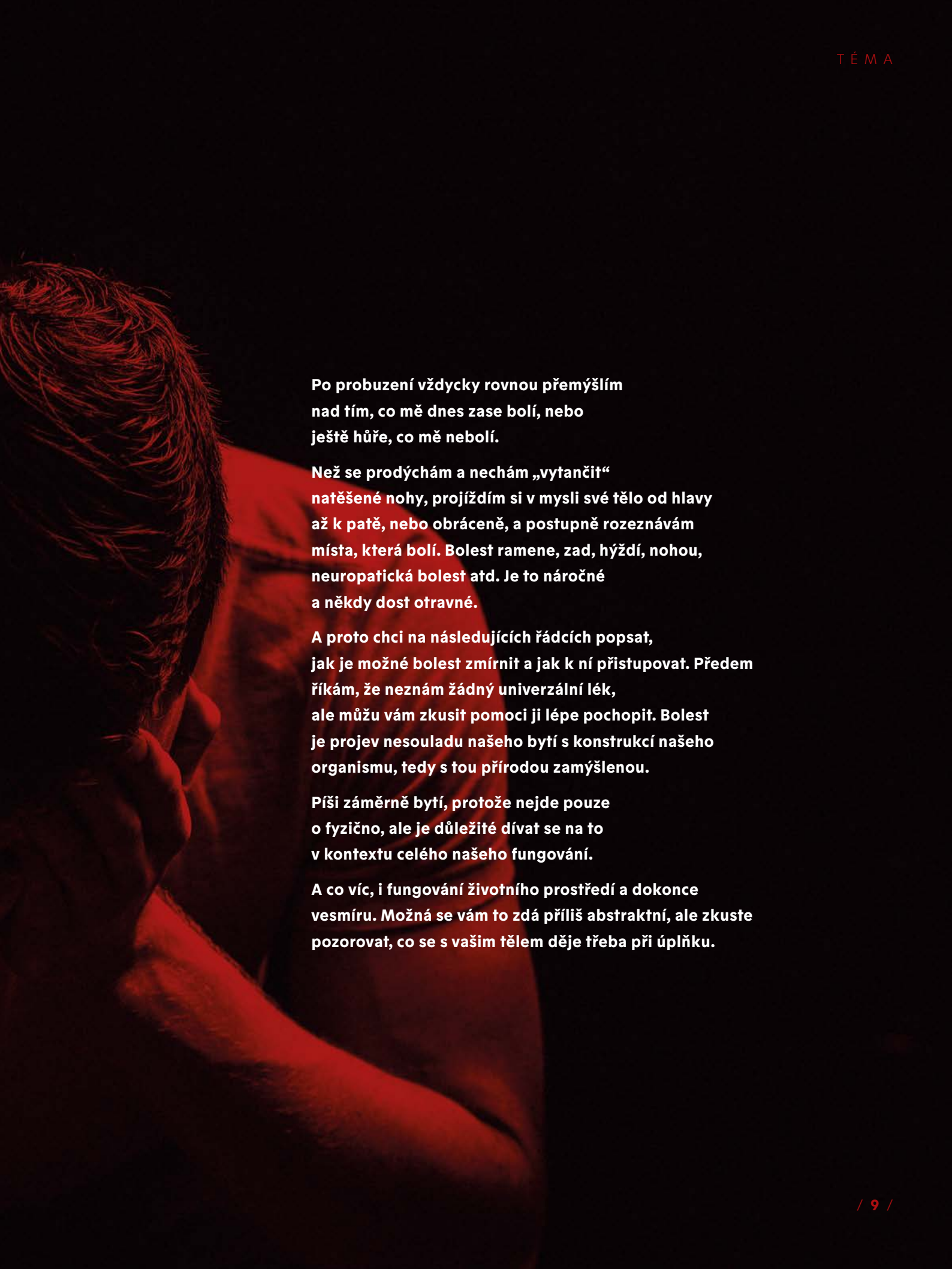
Uzavřeme spolu ve společnosti mír a chtějme po politické reprezentaci, aby řešila naše palčivá témata.

Nerezignujme na naši těžce vydanou demokracii a nedovolme, aby se nám tady opakovala poválečná doba.

Buďme k sobě vlídní, není nutné si stále dokazovat, kdo z nás je lepší. Protože jak hezky řekl John Lennon: „Největším vítězstvím je nepotřebovat žádné vítězství.“

Když život bolí

TEXT: DAVID LUKEŠ



Po probuzení vždycky rovnou přemýšlím
nad tím, co mě dnes zase bolí, nebo
ještě hůře, co mě nebolí.

Než se prodýchám a nechám „vytančit“
natěšené nohy, projíždím si v mysli své tělo od hlavy
až k patě, nebo obráceně, a postupně rozeznávám
místa, která bolí. Bolest ramene, zad, hýždí, nohou,
neuropatická bolest atd. Je to náročné
a někdy dost otravné.

A proto chci na následujících řádcích popsat,
jak je možné bolest zmírnit a jak k ní přistupovat. Předem
říkám, že neznám žádný univerzální lék,
ale můžu vám zkusit pomoci ji lépe pochopit. Bolest
je projev nesouladu našeho bytí s konstrukcí našeho
organismu, tedy s tou přírodou zamýšlenou.

Píši záměrně bytí, protože nejde pouze
o fyzično, ale je důležité dívat se na to
v kontextu celého našeho fungování.

A co víc, i fungování životního prostředí a dokonce
vesmíru. Možná se vám to zdá příliš abstraktní, ale zkuste
pozorovat, co se s vaším tělem děje třeba při úplňku.

IDENTIFIKACE BOLESTI A DENÍK BOLESTI

Akutní a chronická bolest. Ke každé přistupuji jinak.

U té akutní se vždy snažím zamyslet nad tím, co jí předcházelo. S tím a se znalostí sebe samého většinou pracuji, protože si myslím, že sami sobě jsme nejlepšími lékaři.

Většinou postačí krátká léčba a úprava režimu, během kterého dochází ke zlepšení až úplnému odstranění bolesti. Chce to hlavně dostatek odpočinku a doplnění stravy o vhodné nebo chybějící látky.

Jiné je to s bolestí chronickou. Tou, co přetrvává delší časové období, klidně i více měsíců, nebo se často vrací.

K té přistupuji úplně jinak, komplexně. Obcházím jí ze všech stran, jako umělecké dílo sochaře a přemýšlím nad všemi souvislostmi.

Tento přístup mě ale občas zavede i do slepé uličky, a tak jsem začal přemýšlet nad deníkem bolesti. Možná bych měl říci spíše nad deníkem života, či chcete-li bytí. Protože pro pochopení a následnou léčbu bolesti je velmi důležité znát co nejvíce vstupů, které ji ovlivňují.

Takový deník má obsahovat popis bolesti a subjektivní hodnocení její intenzity (např. 1–10), má být zasazený do běžného kalendáře (zejména pro sledování ročního období, lunární fáze, změny počasí, teploty, tlaku apod.) a doplněn o harmonogram stravování, vyprazdňování, fyzické námahy (cvičení apod.), duševní námahy (náročné období v práci, škole, osobní problémy atd.) a délky spánku.

Je to podobné přípravě podkladů pro nutriční terapeutku. Již během zapisování konzumované stravy dokážeme často rozeznat, kde může být základ problému, který chceme řešit.

Zatím jsem ve fázi rozmyšlení struktury deníku. Bohužel na něj nemám momentálně dost času a tak zatím dál funguji s bolestí.

Pokud vás zajímá
příprava Deníku života,
napište nám na
adresu redakce
silhanova@paraple.cz

BOLEST TĚLA

Poškození míchy sebou přináší různé bolesti pohybového aparátu nebo vnitřních orgánů.

Mnohé komplikace však mají svůj prapůvod už ve vývoji – od prenatálního období, přes příchod na svět, až po přístup lidí, kteří mě provázeli do doby, než jsem se o své tělo začal zajímat sám. Jsou to tedy věci, které jsem nemohl vědomě ovlivnit.

A mimo poranění páteře a míchy ve dvaceti letech, jsem stihl ještě spousty jiných menších i větších úrazů. Tělo si je pamatuje.

Bolest těla je námaha, zátěž, se kterou příroda původně nepočítala. Dlouhodobě se mi jí daří zmírnit, či dokonce odstranit vyváženým pohybem a kompenzací nesprávných stereotypů. To by mělo být přirozenou součástí našich životů, pokud toužíme žít co nejvíce bezbolestně.

A CO DALŠÍHO JSEM VYPOZOROVAL, ŽE MI POMÁHÁ?

- Udělejte ze cvičení součást každého dne – nemusí to nutně znamenat návštěvu posilovny, či nějaké sportovní výkony, lze si zacvičit doma, pouze se svým tělem, věnovat se dechovým cvičením nebo jít na procházku. V tomhle mi hodně pomáhá pes, který mě na procházku dostane vždy. Navíc je to ten nejvěrnější přítel.
- Naučte se odpočívat – zejména dostatečně spát. Je to sice velmi individuální, ale to nejmenší, co můžeme udělat, je jít spát dříve a svou postel mít zařízenou jako své dokonalé relaxační místo. Důležité je mít kvalitní matraci, na které rozhodně nemá smysl šetřit. Při jejím pořízování také zvažte míru rizika vzniku dekubitů.
- Zajistěte si kvalitní kompenzační pomůcky – dobře nastavené hole, vozík, kvalitní sedací polštář a zádovou opěrku. To by měl být základ. Nesmíte se s tím, že máte něco napsané na nějakou dobu. Pokud vám váš vozík nevyhovuje, poříďte si nový. Požádejte nadace a sponzory. Příspěvek ze zdravotního pojištění není jediná možnost financování.
- Sežeňte si „vlastního“ fyzioterapeuta – rehabilitovat nestačí pouze jednou či párkrát do roka v Parapleti, důležitá je pravidelnost. Předpis na cvičení mi

píše praktický lékař, který může napsat i službu domácí fyzioterapie, pokud jí nějaká služba domácí péče ve vašem bydlišti nabízí.

Pojišťovny lékaře nelimitují, jde jen o to, umět si léčbu obhájit. A u lidí s poškozením míchy se potřeba fyzioterapie obhájit dá.

Má praktická lékařka se také zdráhala a mému fyzioterapeutovi dokonce řekla: „Skočil si, skočil, tak co by chtěl.“ Nakonec ale předpis napsala, protože jsem si sice skočil, ale to přesto nijak nesnižuje můj nárok na fyzioterapii hrazenou ze zdravotního pojištění.

BOLEST DUŠE

S bolestí duše je to mnohem složitější, ať už s její identifikací, nebo samotnou léčbou.

Navíc se s ní spojuje nastartování mnohých chemických procesů, které mohou navenek působit jako problém pohybového aparátu, nebo nějakého vnitřního orgánu.

U mě je základní indicií pozbývání radosti ze života. Taková ta špatná nálada, která vede k nechuti cokoliv začít. Nervozita, která se projevuje i zvláštní pachutí. Mám vypořádáno, že je to hodně spojené s pocitem kdesi v nitru, v břišní oblasti.

Úzkost se postupně proměňuje, sílí a jsou chvíle, kdy bych bral nějaké fláčítko na vypnutí. Velké, červené.

Od psychoterapeutů jsem dostal mnoho dobrých rad, ale i tak se v tom někdy topím dost hluboko.

Je to jako když se potopíte do velké hloubky třeba v oceánu, kde začíná být tmavá voda a zima. Tak se v těch nejhorších chvílích cítím. I fyzicky se mě často zhostí zima. Naštěstí jsem ale ještě nikdy nedosáhl na úplné dno.

MIMO KONZULTACE S ODBORNÍKEM VÁM MOHU DOPORUČIT:

- Dělejte si radost – zkuste vyvážit své starosti stejnou dávkou radosti. Pomohou i malé drobnosti. Příjemná kniha, film, oblíbené jídlo, chvíle s blízkými apod. Já si třeba rád uvařím čaj, nebo si popovídám s někým milým a uvědomím si krásu prostého bytí.
- Věnujte se sami sobě – meditace a dechová cvičení pomáhají zklidnit duši a uvolnit napjaté tělo. Umět relaxovat

je potřeba, i když máte pocit, že jste v podstatě nic nedělali.

U mě to nemá předepsanou formu ani místo. Občas mi stačí i to, že se po cestě do práce či z práce zastavím a pozoruji dění kolem sebe.

- Vyjádřete to nebo to vysportujte – zkuste se z bolesti vypsat, vymalovat, vytančit... Je mnoho druhů terapií, které vám udělají radost a uvolní duši. Mně hodně pomohl sport, který skvěle funguje na uvolnění duše i těla. Navíc v partě blízkých lidí.

- Nedržte to v sobě – prožívejte své emoce. Není normální být stále šťastný a radostný. Nepotlačujte smutek či pláč. Zkuste ho přijmout a brát tak, že je u vás na návštěvě. Je to host, který může přicházet nečekaně a který neřká, jak dlouho se zdrží. Jen mu nedovolte vás pohltnout. Neříkejte, že jste smutní, ale že vás potkal či navštívil smutek. Být smutný je stav, kde nemusíte vidět konec. Pokud prožíváte smutek jako návštěvu, tak víte, že návštěva jednou odejde. Nejsem v tom zrovna mistr, ale snažím se. Myslím na tibetské umění života, podle kterého jsou problémy jen tak velké, jaké moc si je připouštíme.

ZÁHADNÁ BOLEST, BOLEST NEUROPATICKÁ

Neuropatická bolest je typ bolesti přímo spojené s neurologickým poškozením, v našem případě s poškozením míchy.

Já tuto bolest pociťuji od samotného úrazu. A zhoršuje se. Na některou jsem si už zvykl, třeba na brnění prstů na ruce. Připomíná mi to stejnou bolest, jakou jsem kdysi cítil, když jsem po lyžování strčil zmrzlé prsty pod horkou vodu. Na jinou se mi zvyká jen těžko.

Pro tuto bolest nemám žádnou radu, jediné zkoušet, co vám uleví. Tady jsem spíše zastáncem možných alternativních forem léčby – např. i cannaterapie (léčba pomocí léčebného konopí).

NEPODCEŇUJTE SIGNÁLY TĚLA

Chápu, že mě tělo bolestí upozorňuje, když se mu něco nelíbí. Komplikuje to ale tím, že často přesně neřká, o co jde.

A tak se potom stává, že mě například bolí břicho, ale přitom s ním nic není.

Někdy mě vegetativní systém upozorní

na bolest části, kterou necítím. Pocením či mražením. Byl jsem tak třeba schopný zjistit, že mně nehet na jedné noze řeže do prstu na druhé noze. Po odstranění příčiny došlo k okamžité úlevě.

Velká bolest těla, například po úrazech (poznal jsem tak zlomenou nohu), či při vznikajících proleženinách u mě bývá spojena ještě s nevolností, vysokými teplotami a zimnicí.

Úplně nejjednodušší je nechat si udělat alespoň základní krevní testy, které odhalí zánětlivé onemocnění či chybějící látky.

Bolest mě provází téměř každý den. A když se potom objeví den bezbolestný, nebo skoro bezbolestný, tak si ho vědomě třeba ani nevšimnu. Ale najednou mám ze života větší radost. ✓

Více k tématu bolesti po poškození míchy v článku dr. Hyšperské a doc. Kříže z FN Motol na stranách 38 – 40.

PORADENSTVÍ V CENTRU PARAPLE

Bolest se dá ovlivnit různými způsoby, záleží však na jejím původu. V Centru Paraple nabízíme klientům poradenství i v této oblasti.

Bolest vzniklou na základě funkční změny pohybového aparátu lze řešit pomocí fyzioterapie a ergoterapie. Principem je najít její příčinu (např. špatná funkce svalů, kloubů, vnitřních orgánů).

FYZIOTERAPIE

Metody:

- manuální terapie (např. měkké techniky, mobilizace)
- elektroterapie (ultrazvuk, rázová vlna, různé druhy elektrických proudů, magnetoterapie)
- cvičení na neurofyzilogickém podkladě
- zaškolení rodinných příslušníků a osobních asistentů v terapii

ERGOTERAPIE

Metody:

- ovlivnění postury sedu, správné nastavení vozíku
- ergonomie pracovního místa
- úprava domácnosti a výběr pomůcek
- zlepšení pohybových stereotypů

Speciálním typem bolesti je **bolest neuropatická**, která vzniká na základě poškození nervových struktur. Je důležité odlišit ji od bolesti funkční. Je poměrně špatně ovlivnitelná, nicméně i s ní pracujeme.

Metody:

- cannaterapie – léčba konopnými produkty (řeší ošetřovatelský úsek)
- autogenní trénink – meditace a relaxačních techniky (řeší úsek psychologie)
- vodoléčba – vířivé vany, podvodní masáže (řeší úsek fyzioterapie)

V rámci poradenství také předáváme kontakty na spinální jednotku.



KLINIKA REHABILITAČNÍHO LÉKAŘSTVÍ FN KRÁLOVSKÉ VINOHRADY

Klinika výrazně ovlivnila důležitou složku rehabilitačního programu Centra Paraple – fyzioterapii. V roce 1970 ji založil prof. MUDr. Vladimír Janda, DrSc. Pod jeho vedením se stala centrem československé rehabilitační medicíny a pojmem i v celosvětovém měřítku.

Z tohoto pracoviště vzešlo několik mezinárodně akceptovaných a vysoce ceněných postupů léčebné rehabilitační péče, jako je technika senzomotorické stimulace, principy svalové nerovnováhy (dysbalance), učení o klinickém významu základních pohybových stereotypů atd.

Několik let stál v čele kliniky MUDr. Jan Vacek, Ph.D. Pod vedením prof. Jandy tu také pracovala Zdeňka Faltýnková, která později využívala získané zkušenosti při vytváření koncepce fyzioterapeutické péče a vedení fyzioterapie (a ergoterapie) v Centru Paraple.

MUDr. Jan Vacek na klinice stále pracuje a spolupracuje také s Centrem Paraple.

Jan Vacek

ODBORNÍK, LÉKAŘ A PEDAGOG

Jan Vacek, úspěšný a vyhledávaný odborník na bolesti pohybového aparátu, osobnost ovlivňující vývoj a výuku oboru rehabilitace.

V letech 2000 - 2007 přednosta Kliniky rehabilitačního lékařství Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Vedoucí Katedry rehabilitační a fyzikální medicíny IPVZ Praha, řadu let předseda a nyní člen výboru Společnosti rehabilitační a fyzikální medicíny ČLS JEP, člen výboru Společnosti myoskeletální medicíny, vedoucí redaktor časopisu Rehabilitace a fyzikální lékařství, lékař Kliniky rehabilitačního lékařství FNKV a pedagog 3. LF UK.

A také už dlouhou řadu let lékař a odborný garant zdravotní péče v Centru Paraple.

Komplexní rehabilitační péče v Centru Paraple – inspirace a zdroje

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ / FOTA: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

Hlavní činností Centra Paraple je od samého začátku rehabilitace v nejširším významu slova. Na její vývoj působily především tři pražské kliniky rehabilitačního lékařství (FN Královské Vinohrady, VFN v Praze a FN v Motole) a zejména významné osobnosti české a světové rehabilitace, které se podílely na vzniku, formování a práci těchto klinik. Rádi bychom vám je svým pohledem postupně přiblížili a představili. V tomto čísle představíme ty, kteří inspirovali a odborně podporovali přípravu a rozvoj léčebné rehabilitace v Centru Paraple.

SYN, ŽÁK A POKRACOVATEL

Chceme-li se pokusit poznat a pochopit člověka, pomohou nám k tomu také informace o prostředí, ve kterém vyrůstal, o rodině, která ho ovlivňovala. Důležité je i pracovní prostředí a osobnosti, se kterými spolupracoval.

Jan Vacek je syn, respektive pokračovatel dvou charismatických a ve svých oborech uznávaných a úspěšných mužů.

Je synem prof. MUDr. Václava Vacka, DrSc., bývalého přednosty Infekční kliniky 3. LF UK, který zavedl v infekčním lékařství intenzivní péči a v roce 1965 se zasloužil o otevření Septické stanice na Infekční klinice FN Bulovka. Pracoviště se stalo vzorem pro další dvě podobná oddělení v republice a díky tradici zahájené prof. Vackem pak r. 1991 vznikla na pražské Infekční klinice moderně pojatá jednotka intenzivní a resuscitační péče.

Současně je pokračovatelem prof. Vladimíra Jandy, pod jehož vedením řadu let na klinice pracoval a po kterém se také ujal vedení kliniky.

Toto dvojí dědictví může znamenat výhodu i zátěž.

Požádala jsem Jana Vacka o rozhovor. Nebylo to lehké. Měla jsem trému. Věděla jsem, že volného času má málo a nerad s ním plýtvá. Předpokládala jsem, že rozlišuje činnosti na smysluplné a na ty, které jsou zbytečnou ztrátou času.

Nad několika rozhovory s ním, které jsem našla na internetu, jsem začala tušit, kam zrovna tuto činnost řadí... Přesto souhlasil.

Pane doktore, jste jednou z významných osobností Kliniky léčebné rehabilitace FN Královské Vinohrady. Vedení kliniky jste v roce 2000 převzal po prof. Jandovi, který ji založil a učinil z ní známé pracoviště. Jaká to byla úloha? Promiňte, ale připomíná mi to situaci, kdy nadaný a schopný syn pracuje ve stejném oboru, jako jeho otec. Nebo je to trochu jinak?

Co mně zbylo? Kliniku jsem, s trochou nadsázky řečeno, zdědil. Pan profesor Janda kliniku předal pod vlivem okolností, v době, kdy mu už zdravotní stav nedovolil ji dál vést.

Měnilo se pod vaším vedením směřování kliniky?

No, směřování, jak se to vezme. Pan profesor Janda byl člověk geniální v oboru, ale na praktický život moc nebyl.

Když já jsem to zdědil, tak jsem si hned schytl od paní ředitelky, jaká je produktivita a organizace práce, že totálně proděláváme, že jsme černou dírou špitálu.

Takže první co bylo, tak jsme rekonstruovali organizaci práce a získali titul skokan roku, když jsme se stali třetí nejvýdělečnější klinikou.

Ale to bylo všechno o tom, dát to nějak dohromady. Pan profesor byl v oblacích. Ať už fyzicky – pořád někde poletoval po světě, nebo jaksí duševně.

A byl ze staré školy. Když posílal mého pacienta na vyšetření, řekl: „Řekněte jim, že ho posílám já, mé jméno je dostatečnou žádankou.“ Což nebyla tak úplně pravda, takže žádanku jsem pak psal já.

Takže on byl hodně v oblacích, no a já jsem se neodpoutal, já jsem zůstal na té zemi a na mě to dopadlo. Tudíž první rok byl hodně organizační.

Vždycky jsem měla dojem, že i v práci je pro vás důležitá svoboda a určitá volnost. Důležitější, než například moc, kterou poskytuje řízení instituce. Že pokud můžete, dáváte přednost svobodě a tvůrčí práci nad povinnostmi i právy spojenými s vedením a rozhodováním. Je to tak?

No rozhodně. Člověk by měl dělat to, co ho baví a těší, neměl by se pouštět do něčeho, na co nestačí, pak žije v neustálém stresu. Dělat něco, co nebaví, to se mi zdá jako nesmysl.

Ale to asi souvisí i s výchovou profesora Jandy. On nás vedl k velmi demokratickému pojetí. On například neuznával kontrolu docházky, nějakou kontrolu přítomnosti. Říkal, že když má člověk nějaký důležitější úkol, tak ať dělá ten důležitější úkol, tím spíš pak udělá něco pořádného v práci. Jeho heslo bylo: „Když máte hotovo, tak jděte někam ven, je to zdravější,“ což by dneska narušilo pracovní právní vztahy.

To mu ale nebránilo v tom, aby v pátek ve 3 hodiny po pracovní době nezačal velkou vizitu, když se mu chtělo.

Byl neskutečně demokratický, nikdy po mně nechtěl neschopenku, ale člověk musel odvést to, co on po něm chtěl.

Jaký je váš vztah k akademickým hodnotám? Dlouhá léta se mi zdálo, že se nevejdou do vašeho seznamu priorit. Zpočátku mě to překvapovalo, potom jsem zjistila, že moje přítelkyně, jedna z našich nejlepších a v praxi i výuce nejžádanějších klinických psychologek,

mimochodem vaše vděčná pacientka, to má podobně, snad jen ještě striktněji. Jak to je dnes?

Já si myslím, že člověk má dělat to, co má rád. Jestli někoho baví běhat po fakultě a splňovat nejrůznější kritéria, která se neustále posouvají k vyšší dokonalosti, tak když to někoho baví, ať to dělá. Aby člověk dělal vědu pro vědu... Čtu to, co mě baví, co mě zajímá.

Jste vysokoškolský učitel. Pracujete s lékaři, fyzioterapeuty, seznamujete je s oborem i metodami. Považujete to za automatickou součást své práce, nebo spíš za poslání? Baví vás učit?

Výuku považuju za základní předpoklad toho, že člověk nezblbne. Protože komunikace s mladými, se studenty, je důležitá reflexe. Nemají zábrany dát najevo, že člověk žvaní...

Jsou schopni přivést člověka k tomu, aby o něčem přemýšlel. A ty děti dnes jsou strašně chytré. A to, co řeknete, neberou jako svatý grál, člověk to musí obhájit. A tím, že učíte, se taky sám učíte.

Tím, že něco opakuje, tak vám leccos dojde, co by vám nedošlo normálně.

Stává se mi, že nějakou zažitou pravdu přednáším opakovaně studentům, a když se snažím to uchopit z jiného úhlu pohledu, najednou vidím díru či nějaký protimluv ve sdělované informaci. A protože nemám rád falešné proročky, jdu hledat do literatury, jak to vlastně je a snažím se to sám v sobě nějak přebrat a pochopit.

Co je vaše oblíbené rehabilitační téma a proč?

Jednak jsou to bolesti pohybového aparátu, to mě opravdu baví. Je to hádanka, taková dobrá detektivka. Ovšem často pachatel na konci případu uniká.

A pak mě baví vozíčkáři, člověk k nim za ta léta přirostl.

Co považujete za zajímavé v současné rehabilitaci u nás? A ve světě?

Asi největší téma jsou změny CNS, plasticita, tam objevujeme věci, o kterých jsme neměli ani tušení. Medicína bude za 10 let úplně jinde, než teď.

To mě zajímá, ale nejsem lékař. Můžete mi to trochu přiblížit?

Zjistilo se, že mozek a mícha nejsou definitivně tkáně, že dochází ke změnám, které mohou vést k nepříjemným následkům, jako je spasticita.



Na druhou stranu mohou při správné stimulaci, například ergoterapií a fyzioterapií, vést k určité reparaci poškozené tkáně.

A poznání, co za těmito pochody stojí a co je může ovlivnit žádoucím směrem, to je věc budoucnosti.

Od prvních kroků Centra Paraple jsme v oblasti fyzioterapie čerpali z odborného know how vaší kliniky. Vy sám jste se stal už před více než 15 lety odborným lékařským garantem Centra Paraple pro zdravotní péči a jste jím stále. Jak vy vidíte Paraple? Jeho úlohu?

Já jsem zažil už ty první výjezdy s klienty, když se o Parapleti pouze snilo. Vždycky mi to přišlo úžasné. Já vždycky říkám, že to je naše jediná komplexní, úplná a funkční rehabilitace v Čechách. Tak, aby tam klient dostal všechno, co potřebuje. Od sdružování, přes informace, právní poradenství, sociální poradenství, pracovní poradenství, kurzy k práci...

Do Paraple by měly sypat peníze úřady práce, dotovat ho sociální odbory, protože Paraple dělá fúru práce za ně. Kdyby takových center bylo víc, tak je to u nás lepší. Co se týče péče o pacienty, Paraple má dneska nezastupitelnou úlohu.

S jednou kolegyní jsme si taky dělali průzkum, kolik klientů má dostupnou fyzioterapii. Dobrá polovina klientů nemá dostupnou fyzioterapii, jen jednou za rok, když se dostanou do Paraple.

Tam není nic, co bych mohl vytknout. Dokonalá ergoterapie. Kde by se k tomu lidé na periferii dostali? Kdybych se uměl modlit, tak bych se modlil, aby to tak zůstalo.

Zdá se vám, že za ta léta, co spolupracujete s Centrem Paraple a sledujete naše klienty, se zdravotní (a taky rehabilitační) péče o ně v České republice změnila?

No rozhodně. Dřív jsem měl pocit, že vyprávím příhody z druhého konce galaxie, když jsem přednášel o míšních lézích.

Ted' už mají lékaři ve vzdělávacích kurzech takhle témata automaticky, takže o tom mnohé vědí. Rehabilitační lékaři vědí o vozíčkářích, o systému péče, ta informace se k nim dostane v rámci vzdělávání.

Dlouhé období jste byl předsedou Společnosti rehabilitační a fyzikální medicíny, jste členem jejího výboru. Jistě tedy vidíte některé problémy, které nás trápí, v širších souvislostech.



Jedním, kterým trpí řada našich klientů, jsou dekubity, nebo také proleženiny. Často je trápí ne týdny, ale měsíce a dokonce roky, a je možné na ně i zemřít. Stává se, že počínající defekt není dostatečně odborně léčen, běžné chirurgie nebo praktičtí lékaři tuto problematiku příliš dobře neznají a nevědí, kam pacienta s problémem poslat. Tyto pacienty téměř nikdo „nechce“. Pracovišť, která jsou schopna a ochotna takového pacienta včas operovat je minimum, často je čekací doba řada měsíců i víc než rok, kdy už může být pozdě.

➔ Komplexní rehabilitaci (ve smyslu znovuzískání) můžeme definovat jako proces, jehož cílem je umožnit lidem se zdravotním postižením dosažení a zachování optimální fyzické, smyslové, intelektové, psychické a sociální úrovně funkcí a poskytnout jim prostředky pro změnu jejich života tak, aby dosáhli co nejvyšší úrovně nezávislosti. A motivovat je a podpořit v tom, aby naplnili své potřeby seberealizace.

V průběhu let se postupně mění a doplňuje obsah a forma, kterou společně s našimi klienty v Centru Paraple pracujeme.

Stálým cílem všech členů týmu zůstává svoboda klienta určovat směr a formu svého dalšího života po poškození míchy a schopnost a možnost zajišťovat si pro to potřebné podmínky.

Už mnoho let na tento problém poukazujeme a nic. Je chyba v systému péče o spinální pacienty? Mohlo by pomoci zřízení centrálního registru spinálních pacientů, který by např. i četnost těchto problémů monitoroval? Co by mohlo podle vašeho názoru pomoci?

Chyba je v systému péče o pacienty. Můj tatínek řídil velkou infekční kliniku, většinu sester tam měl po celou tu dobu, co to vedl. Neměnil se mu personál, protože byl ochoten kvůli sestrám i běhat po úřadech, shánět místa ve školkách a jeslích.

Vždycky říkal, že bez kvalitních sester to nejde. A taky mu tam zůstávaly. A on věděl, že ke zbytečným komplikacím nedojde. To je celá péče o pacienty.

Bohužel, zdravotníků je málo, chybějící se doplňují různým způsobem, jak to jde. Nemůžou pak stíhat stálou péči o pacienta, prevenci dekubitů. Určitě by pomohl vámi navrhovaný centrální registr vozíčkářů, ale musela by být k dispozici i nasmulovaná pracoviště, která by pomohla dekubit okamžitě řešit.

Já opakovaně cituji na přednáškách starou informaci ze Spojených států, že v roce 1986 průměrná cena dekubitu v USA dosahovala 50 000 dolarů. To vedlo tamější pojišťovny k tomu, aby plně platily okamžitou péči a diagnostiku při podezření na dekubitus. Prostě se jim to vyplatí a pacientovi taky.

Co v životě považujete za nejdůležitější?

Radost z práce, že se daří, že lidem pomůžete. K tomu zdraví, to každý ví. No a v neposlední řadě zázemí - vědět, že jste mezi svými, že k nim patříte a že vás berou a záleží jim na vás.

Co vám naplňuje čas, který nevěnujete léčení a výuce?

Já jsem workoholik, dělám na vícero pracovištích a občas jdu ráno z domu v sedm a přicházím večer po osmé. Asi je to praštěné, ale mě práce s pacienty baví, pořád a je mi i koníčkem.

Ale hrozně rád odjíždím na Moravu, vezmu si montérky a jdu do vinohradu rýpat se v hlíně, aplikovat postřiky a vůbec vše, co k vinohradnictví patří. Těším se celý rok na vinobraní, na chvíle, kdy nové víno začíná nabírat svou chuť.

Rád cestuji, moc rád na kole. Rád chodím lesem a kochám se zelenou a tichem.

Děkuji vám za rozhovor. ☑

Věřím v jedinečnost lidí a sílu jejich života

TEXT: DAVID LUKEŠ / FOTO: PETR HUBALOVSKÝ

V životě vás každý člověk, kterého potkáte, může něčím obohatit. Setkání s doktorem Ježkem vás vždy donutí se zamyslet - hlouběji nebo jiným způsobem. Je to spojené se vzácnými chvílkami, kdy jste skutečně sami se sebou, na cestě a jen někdo kráčí spolu vámi.

Jiří Ježek otevírá s klienty v Parapleti životní otázky.

Ale jaký je on sám a jak se k Parapleti dostal?



Jak to všechno začalo?

Hezká otázka. Nutí člověka vzít to všechno od začátku... Koneckonců, vždyť s tím i pracuji, že život je jeden velký celek...

Tedy - narodil jsem se rodičům, kteří oba studovali medicínu a oba tu možnost brali jako velkou nesamozřejmost, protože v té době nebylo běžné, aby lidé z prostředí, odkud pocházeli, takovou školu mohli studovat. Z důvodů jak sociálních, tak politických.

Na svoji profesi pak byli díky tomu celý život hrdí. Doma jsme měli pravou lidskou lebku, různé atlasy a knihy a k mámě jsem chodil denně ze školy do ordinace. Takže jsem se tím vším samozřejmě nakazil a od školky jsem všude tvrdil, že až budu velký, budu doktorem.

Po střední škole jste tedy šel automa- ticky na medicínu?

Ano, šel jsem na medicínu a vystudoval ji. A musím říci, že studium medicíny bylo skutečným dobrodružstvím a zážitkem, a pro veškeré mé další působení položilo pevné základy myšlení.

Život na koleji navíc skýtal i všechny další věci - hudbu, knížky, filmy, neoficiální filosofické semináře.

Díky tomu všemu se také někde vzadu stále živilo vědomí, že tehdejší „materialisticko-biologický“ přístup, který v medicíně převažoval, není moc v soula-

du s mou představou o celistvém člověku. A ani v psychiatrii, na níž jsem po studiu nastoupil, nebylo tehdy moc prostoru pro „psyché“.

Stručně shrnuto, začínalo mi být čím dál víc zřejmé, že medicína je nádherný obor, snad dokonce opravdu královna věd, ale pro mne tudy cesta nepovede.

To muselo být závažné poznání...

Nakonec to bylo v mém případě vlastně dost jednoduché. Přišla revoluce a náhle bylo všechno jinak.

Na pražských fakultách začali humanitní obory učit lidi z disentu a pro mne to byla šance ochutnat skutečné obory, které mne vždy přitahovaly – především filosofii.

Vrátil jsem se jako asistent zpátky na lékařskou fakultu, na Katedru dětí, dorostu a psychologie, a paralelně začal navštěvovat přednášky osobností, které mi zahýbaly životem - Zdeněk Pinc, Ladislav Hejránek, Miroslav Petříček, Zdeněk Neubauer, Václav Bělohradský...

Paradox té doby byl, že v tomto oboru náhle chyběli „neideologičtí“ pedagogové, takže z mnoha z nás „studentů“ rovnou udělali učitele a během pár měsíců jsme začali jezdit do regionů na různé školy a fakulty.

Bylo to úžasné období opravdové svobody, improvizace a inspirace.

Opustil jste tehdy definitivně myšlen- ku na praktickou medicínu?

Ano, ocitl jsem se v pro mne fascinující oblasti vzdělávání a nakonec skončil jako ředitel vzdělávací neziskové organizace AGNES.

Školili jsme neziskovky v celé republice, jak mají pracovat, aby byly profesionální, etické a zodpovědné ve své práci pro klienty i za svůj vliv na veřejný život.

Téměř patnáct let jsem lektoroval nej-
různější témata v této oblasti, a čím dál víc se jednalo o kazuistickou a supervizní práci.

Byla to brána zpátky k individuální práci s lidmi?

Máte pravdu, nakonec mne tahle práce přivedla až k organizacím s přímou péčí o klienta a otevřela se mi tak opět možnost pracovat terapeuticky. S klienty a také s jejich rodinami.

Vlastně by se dalo říct, že jsem se téměř dvacetiletou oklikou dostal k práci s lidmi, která je „lčením“ – tedy vlastně zpět k podstatě mého původního vzdělání.

Inspiroval vás při tom nějaký konkré- tní směr či přístup?

Zásadním zlomem v mém vidění celé terapeutické problematiky pro mne bylo setkání s prací terapeutů rodinných a systémických konstelací.



Systém rodinných vazeb pro mne vyvstal jako pilíř nějakého antického chrámu.

To, že se podstata různých vztahových zápletek doslova „vyjevovala“ na místě, tady a teď, zcela vyhovovalo mému „fenomenologickému“ myšlení a dávalo mi to praktický smysl.

Tenhle přístup jsem si pak osvojil ve výcviku německého lektora Wilfrieda Nellese, jehož přesná a jemná práce s lidmi a metoda tzv. „procesu životní integrace“ pro mne byly velkým vzorem a inspirací. Odnesl jsem si z něj tři pro mne zásadní věci.

Za prvé jsem nahlédl nenahraditelný význam přijetí všech lidských životních etap a jejich peripetií pro zaujetí dospělého a odpovědného postoje k životu. Pochopil jsem, že každá má v řádu života své místo a dočasnost a na žádné nelze ulpět. Život jde prostě dál.

Za druhé jsem si ujasnil, že terapie se musí dít tady a teď, že v práci s klientem je možno nastolit jasný a přímý prostor důvěry, bez dlouhého přešlapování a ztráty času.

A za třetí jsem pochopil, že k tomu, aby člověk prohlédl své získané bloky a naučené úhyby a zahlédl svůj vlastní životní pohyb, si nevystačí sám, ale potřebuje pohled „zvenku“, průvodce.

A jak do toho všeho přišlo Paraple?

Paradoxně se to stalo velkou náhodou. Tehdejší krátkodobě fungující ředitel si mne našel na internetu a požádal mne o facilitaci procesu strategického plánování. Byla to jen zakázka, nikdo mě neznal.

Ale je zřejmé, že s Parapletem jsme si nějak okamžitě padli do noty, takže i když proces záhy skočil, já zůstal. Postupně jsem zde začal spolupracovat na práci s týmy, poskytoval individuální supervize a nakonec, jako již několikrát v životě, jsem dostal možnost „být u toho“.

Jak se zdá, otevřel se tu nový prostor, kde mohu přispět svým přístupem – jak v práci s pracovníky a s klienty, tak i při soustavném hledání celkové filosofie organizace.

Máte na mysli přístup, kterému jsme tu začali pracovně říkat „existenciální“?

Ano, ačkoliv doufám, že časem objevíme lidštější název.

Jak pro pracovníky a terapeutů, tak pro klienty je to vlastně jakýsi „rozšiřující modus“ myšlení.

Paraple nabízí péči a řešení řady konkrétních situací, hledá cestu pro lidi

s míšní lézí, jejich plnohodnotný návrat do společnosti a do běžného života. A já zkouším jít ještě o stupeň výše, za odbornost a za „problém“ – na jakousi „lidskou“ či „existenciální“ úroveň.

Jednoduše řečeno, jde o téma napojení se na „svůj život“ – na tu jedinečnou životní energii nebo sílu každého člověka, která jde dál, ať se děje, co se děje, která se nezastaví v čase a valí se od narození, přes dětství a dospělost až ke stáří a smrti.

Ať se nám v životě stalo cokoli, jsme to pořád my a je na nás, zda se chytíme, nebo nám život proteče mezi prsty.

Nemůžete se s takovými tématy ocitnout na až příliš tenkém ledě?

Nemám strach z práce s lidmi. Život přece není žádný tenký led ani ohrožující prostor a životní síly jsou nám z principu nakloněny.

Samozřejmě, pracujeme-li s „životními tématy“, pohybujeme se v intimní zóně, a naprostým základem takového přístupu je jakási „lidská rovnost“. Nemyslím to formálně nebo jako frázi. Jde o společné vědomí, že jsme na tom všichni stejně – narodili jsme se, žijeme a umřeme.

Na začátku každého setkání s klientem potřebuji být „vynulovaný“, čistý, absolutně přítomný. A pak už prostě jen citlivě následuji jeho pohyb. V tu chvíli nepřemýšlím, kam jdeme.

Vlastně se to těžko vysvětluje. Možná je to podobné, jako když malíř tvoří obraz nebo skladatel hudbu.

V kontaktu s klientem si všímám jemností, náznaků a zamlčených motivů. Ty nejčastěji ukazují k autentické životní cestě.

Nemáte obavy z toho, kam až to může zajít, co se může otevřít?

S oblibou říkám, že největší boj máme za sebou tím, že jsme se prosadili a narodili. To vyžaduje neskutečnou vůli a sílu k životu a ta je tím potvrzená. To je víc, než nějaké strachy.

A zároveň, ještě jsem se nesešel s tím, že by se otevřelo něco, o čem daný člověk dávno vnitřně neví, že to tam je. A otevře se to vždycky právě tehdy, kdy je potřeba s tím pracovat nebo to řešit.

Myslíte na budoucnost?

Tuhle otázku do mého života závažným způsobem přinesly až děti. Rodičovství vás nezvratně uvrhne do myšlenek na budoucnost – lepších či horších.

Ale chci-li si udržet důvěru v život,

pak se myšlením o budoucnosti nesmím nechat strhnout. Život se děje tady a teď, proto je třeba se z myšlenek o budoucnosti, ale zrovna tak o minulosti, vždy včas vrátit zpátky, do přítomné reality, lidově řečeno „nohama na zem“. Vyžaduje to vědomé úsilí a sebereflexi. Snažím se...

Ale my jsme celý život zvyklí se připravovat na budoucnost i vrtat se v minulosti. Jak to lze skloubit?

Mně pomáhá, že přítomné dění se mi zdá stále dost podnětné. Pořád se učím. A často mne to dost překvapuje. Např. zcela nedávno jsem díky fyzioterapeutce Petře v Parapleti zjistil, že vlastně vůbec neumím vnímat své tělo. A že se to budu muset naučit, chci-li ještě nějakou dobu fungovat.

Je to až absurdní, dojít k tomuto objevu na místě, kde lidé díky svému postižení často tělo skutečně necítí, ale já na to opravdu přišel až zde.

Možná je na tom hezky vidět, že Paraple je obrovský prostor na to se učit. A myslím, že klienti se sem jezdí „učit“ – kromě konkrétní odborné pomoci sem jezdí sdílet, objevovat a vnímat život.

Co máte rád v osobním životě?

Většinu mého volného času naplňuje rodina a děti. Děti dávají mému životu radost a smysl, řekl bych absolutní smysl. Vědomí, že nic lepšího než tyhle nádherné děti v životě neudělám, je úžasné naplňující a zároveň osvobozující pocit.

Kromě toho, když mohu, rád se ponořím do světa hudby a nebo jen do ticha procházky v přírodě.

Ovšem nejvíc ze všeho miluju číst si v hospodě. Pražské hospody jsou v tomto směru nádherné čtenářské koutky a já mám mezi nimi pár léty prověřených stálů. Člověk je tu mezi lidmi a zároveň má naprosté soukromí.

A pak mám samozřejmě přátele. Bez nichž si život neumím představit.

Nějaké přání Parapleti?

Přál bych si, aby mé působení tady pomohlo přinést sem prvek toho „existenciálního“, tedy „životního“ rozměru, který se stane běžnou součástí poskytovaných služeb.

Aby se zde klienti mohli bezpečně potkat se svými opravdu životními otázkami a aby to byl standard. Aby to byla pro lidi, kteří jedou do Paraplete, běžná a očekávaná disciplína a stala se součástí jejich očekávání a zakázky. ☺

Chci Paraple 21. století

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ / FOTO: TOMÁŠ LISÝ



Jirkovi se do našeho povídání moc nechtělo. Až tak, že mě to trochu znervóznilo. Nakonec z toho ale byl můj dosud nejdelší magazínový rozhovor. Velmi příjemný, zajímavý a otevřený. Trochu mě mrzí, že vám z něj mohu předložit jen zlomek.

Vždycky mi přišlo, že jsi hodně aktivní a máš spoustu energie. Bylo to tak odjakživa? Jaké jsi byl dítě?

Byl jsem hodně energické dítě, které se potřebovalo především vybit. To, že jsem trénoval 5 i 6 hodin denně pro mě byla normální věc.

Nejdřív jsem chodil do Sokola, pak jsem prošel různými fotbaly a podobně, a asi od 10 let jsem se začal věnovat veslování. Nejdřív s velkým odporem, protože to znamenalo odloučení od naší klukovské party, ale nakonec mě to chytlo a drželo až do 27 let.

To ale nebylo jen tak nějaké veslování. Zavedl jsi na docela vysoké úrovni, ne?

No... Ale tak asi trochu ano. Byl jsem v klubu, účastnil se různých mistrovství a tak.

Pro mě na tom všem ale byla podstatná ta parta lidí kolem, jsem týmový hráč. Vždycky jsem potřeboval, aby spolu se mnou rostli i lidé kolem mě a zároveň jsem chtěl být mezi nejlepšími.

Možná i proto jsem měl raději větší posádky - dlouho jsem jezdil na dvojskifu s bráchou, nebo párovou čtyřku.

Ke konci jsem se věnoval i nepárovému veslování, ale taky pořád čtyřce bez kormidelníka a osmě. A právě osma mi ukázala, že úspěch netkví v sestavení posádky z těch nejlepších, ale že jde především o vzájemnou souhru, důvěru a motivaci.

Co se týká studia, rozhodl ses tedy pro nějakou sportovní školu a později pro fyzioterapii?

Tohle bylo trochu složitější. Já jsem se při tom sportu moc nezabýval tím, co ze mě bude, že si také budu muset něčím vydělávat. To mi došlo až o dost později.

Původně jsem uvažoval o nějaké škole s uměleckým zaměřením. Rád jsem maloval. Od mala jsem chodil do různých kroužků a chtěl se tomu věnovat i dál. Pak

Srdcař, parťák, pracovitý, poctivý. Tohle všechno podle mě Jirka je. Myslela jsem si to před tímto rozhovorem a po něm ještě o něco víc. Co mě ale překvapilo je, jak strašně málo přímočará byla jeho cesta k tomu, co dělá a čím je dnes. Některé okamžiky jeho života bych ze svého pohledu označila jako zvraty. On to tak ale nevidí, přijde mu to jako přirozený běh věcí. Prostě se úplně normálně propracoval od kluka s uměleckými sklony, přes práci v potravinářském průmyslu a profesionální veslování až do Centra Paraple na pozici pohybového terapeuta a nyní manažera provozu.

jsem chtěl jít na hotelovku. Ale ani v jednom mě tenkrát rodiče nepodpořili.

Nakonec jsem se na jejich nátlak vyučil řezníkem. Od začátku jsem ale věděl, že u téhle profese nezůstanu. Po vyučení jsem nastoupil na potravinářskou průmyslovku, kterou jsem úspěšně dokončil. Jenže co dál?

Už mi bylo víc jak 18 let, pořád jsem denně trénoval a čekala mě vojna. Tak jsem se ale přihlásil na VŠCHT v Praze a ačkoliv jsem se musel během asi 2 měsíců doučit celou gymnaziální matematiku, tak mě nakonec vzali. Vybral jsem si obor obalové technologie, což pro mě tenkrát znamenalo i nějaké propojení se sportem. Bylo to hodně o materiálech, propustnosti, membránách a tak. Přišlo mi, že to má budoucnost.

Musel jsem se ale rozhodnout, jestli vojna, nebo škola. Nakonec mě i bráchu lidi kolem nás přemluvili, ať dál vesluje a jdeme na vojnu na Duklu. Tohle období se nám ale zrovna moc nepovedlo a já si po vojně musel začít hledat práci.

A co to bylo? Už něco se sportem?

Ještě ne. Nastoupil jsem do firmy Le & Co, velké potravinářské firmy. Strávil jsem tam 5 let. Byla to dobrá škola. Během těch let se společnost z asi 40 zaměstnanců rozrostla na 250, ten vývoj byl zajímavý. Věděl jsem ale, že u toho zůstat nechci.

Pořád mě lákalo jít studovat. Udělal jsem si rekvalifikační kurs na maséra a začal jsem se vedle práce věnovat masážím a regeneraci a dál přitom vybíral vysokou. Bylo ale jasné, že už to bude muset být dálkový obor.

Zajímalo mě, jak správně kompenzovat zátěž, proč sport často vede k tomu, že ho musíme ze zdravotních důvodů opustit, jak podpořit tělesné zdraví tak, abychom byli úspěšní, šťastní a spokojení.

Má volba byla fyzioterapie na FTVS, ale bohužel, zrovna ten rok dálkovou formu studia zrušili.

Takže jsem si vybral obor tělesná a pracovní výchova pro zdravotně postižené, který mi skladbou předmětů přišel hodně podobný. Tenhle obor mě zajímal, ale ty vědomosti, které jsem tam sbíral mi nepřišly v dostatečném rozsahu, což mě mrzelo. Ale průběžně jsem si vzdělání ještě rozšiřoval mnoha různě zaměřenými kurzy.

Co na tvé studium říkali v práci? Přeci jen to bylo v dost odlišném oboru.

Moc se jim to nelíbilo, takže jsem se musel začít poohlížet jinde.

Přes kamaráda jsem se dostal k biatlonové reprezentaci. Využil jsem svou praxi od veslařů v masážích a rehabilitačních technikách. Přestěhoval jsem se do Jablonce a začal žít biatlonem. Pořád jsem byl u sportu, jen jsem přešel z pozice aktivního sportovce do pozice člena realizačního týmu. Měl jsem možnost poznat i sportovní zákulisí, poznat to z druhé strany. Také jsem se potkal se spoustou skvělých lidí a získal zajímavé kontakty.

S biatlonisty jsem strávil celou školu. Bylo to krásný, jezdili jsme po světě, pracoval jsem s těmi nejlepšími...

To musela být určitě hrozně zajímavá zkušenost. Proč jsi skončil?

Po OH ve Vancouveru jsem měl pocit, že už musím. Byl jsem 7 měsíců z roku pryč. Chtěl jsem se oženit, založit rodinu. Nemyslím, že by to šlo s tímhle skloubit.

Potřeboval jsem dokončit magisterské studium a najít si práci v oboru v Praze. To v oboru je pro mě důležité. Vždycky mě totiž zamrzí, když někdo studuje jen pro titul.

Tuším, že teď už přijde na řadu Paraple.

Pomalu se blíží. I vysokou jsem vystudoval jako premiant. Možná také proto se mi podařilo dostat blíž k docentu Janu Hrušovi. I díky němu jsem přemýšlel, že bych chtěl nějak přiblížit veslování lidem s handicapem.

Ve spolupráci s fakultou jsem chtěl založit loďnici. Mimo veslování mě totiž od malička bavilo i plachtění, surfování a vše, co se motalo kolem vody.

Přes fakultu, Honzu Potměšila, jeho tatínka a dění kolem vody jsem se nakonec potkal i s Lenkou Honzátkovou, která tehdy v Parapleti vedla sportovní úsek. Sháněla dalšího sporťáka a Honza Hruša jí doporučil právě mě.

Trochu to na mě tehdy navlíkli. První část pohovoru jsem absolvoval v loďnici, druhou už standardně.

Do Paraplete jsi se dostal a stal se jeho nedílnou součástí. Nejprve ovšem jako sportovní terapeut.

Je to tak. A přímá práce s klienty mě celých 6 let velmi těšila.

Je fajn, když člověk za svojí prací vidí výsledky. Výsledky, které jsou prospěšné. S klienty jsme si vždycky společně nastavili cíl, kterého jsme chtěli dosáhnout a začali na něm pracovat.

I malý posun pro ně může být velká věc, která jim umožní žít lépe a kvalitněji. Bavilo mě ukazovat jim, co všechno je, i přes jejich handicap, možné.

Sport člověku vyčistí hlavu, ty úspěchy i neúspěchy ho posilují a zároveň motivují k další práci na sobě. A málokdy už není co zlepšit.

S Lenkou Honzátkovou jsme se opravdu snažili oblast sportu v Parapleti rozvinout v širším slova smyslu – přišli jsme s programem Zdravý životní styl, individuálním měřením klientů, specializovanou posilovnou, novými kurzy apod.

Také jsme rozvíjeli spolupráci s dalšími zařízeními – fakultami, odborníky v oboru, spinální jednotkou atd.

A otevírali témata, kterým se dosud nikdo nevěnoval.

S FTVS jsme navázali i vědeckou spolupráci. Klienty jsme brali na různá měření do tamní laboratoře, která fungovala pod vedením profesora Václava Bunce. Cílem bylo data, která jsme za 5 let v Centru Paraple nasbírali, vyhodnotit a udělat z nich obecné závěry pro naše klienty. To se bohužel úplně nepovedlo. Zatím.

Jak se přihodilo, že jsi se ze „sporťáka“ stal provozním manažerem?

Po odchodu první ředitelky Aleny Kábrtové, se v této funkci vystřídal další dva lidé a v té době Paraple procházelo obdobím určitých změn. Já jsem se tu v té době necítil ani profesně ani lidsky moc dobře. Bylo to trochu takové buď a nebo. Nechtěl jsem být u toho, jak půjde Paraple dolů. Něco zbourat jde snadno, ale postavit to zpátky už hůř a obvykle to už nebývá stejné jako dřív...

Nastoupil ale nový ředitel, David Lukeš, a začal hledat nové lidi do vedení. A oslovil i mě. V pátek odpoledne mi dal nabídku, která mě trochu zaskočila, takže jsem si vzal čas na rozmyšlenou, ale už v sobotu jsem mu volal, že to беру.

Byla to pro mě další meta, šance posunout se ještě někam dál.

Na začátku jsem si naivně myslel, že budu moci být jednou nohou ve vedení a druhou pořád na sportu. No, to byla trochu lichá představa.

Chápu. Přeci jen, Paraple se během let rozrostlo ve velkou organizaci s poměrně komplikovaným provozem.

Je to tak. Já navíc rád dělám věci dobře, nejen na půl. Takže to prostě nešlo.

Jaký byl první rok v nové pozici?

Náročný. Paraple si totiž registrovalo zpátky službu sociální rehabilitace, což znamenalo spoustu věcí, takže ten tlak tu byl všeobecně poměrně velký.

Mimo to jsem se musel rychle rozkoukat, seznámit se spoustou věcí, načíst stohy dokumentů...

A určitě si také stanovit nějaké cíle. Jaký je pro tebe ten nejdůležitější?

Je to věc, na které pracuji průběžně od svého nástupu. Jde o navázání kontaktu se všemi dodavateli a zhodnocení našich vzájemných vztahů. Některé bylo nutné i ukončit.

Chci mít kolem Paraplete síť dodavatelů a firem, kteří ho nebudou jen finančně „vysávat“, ale kteří také pochopí, že spolupráce s ním je do určité míry i projev společenské zodpovědnosti, ale také smysluplná věc a mnohdy i radost. To je něco, co myslím umím docela dobře přenést, mám v tom dost praxe už ze sportovního úseku.

S financemi totiž musí Paraple nakládat opravdu opatrně. Nezískáváme je lehko a všechny jdou zpátky do naší služby, do lidí.

A také chci hledat řešení problémů kolegů a vytvářet podmínky pro jejich rozvoj, aby stále zvyšovali svou odbornost a kompetence.

Už nějakou dobu jsi ve vedení Paraplete. V čem je podle tebe největší rozdíl mezi „sportákem“ a manažerem provozu.

V rozšíření zodpovědnosti. Už neřeším jen svůj odbornost, ale má rozhodnutí mají dopad na celou organizaci.

Musím myslet i na to, že všechny úseky v Parapleti jsou rovnocenné a musí mít zajištěné kvalitní podmínky pro svou práci.

V čem jsi na sobě musel nejvíc zapracovat?

V tom netahat emoce do práce a práci domů.

Určitě musíme zmínit i jednu velkou věc, která Paraple čeká a která bude z velké části spadat pod tebe. Jde o jeho přestavbu.

Já jsem do Paraplete nastoupil v době, kdy se akorát čerstvě přistavilo nové křídlo. Měli jsme tehdy pocit, že budova je opravdu velké a prostorná.

Ale po docela krátké době, když jsme zřizovali posilovnu, jsem si uvědomil, že je to dost relativní. Měli jsme pro ni vymezený prostor 5x5 metrů. Jak tam poskládat

všechny stroje, aby obsáhly komplexní cvičení, budou v ní moci být najednou alespoň 4 vozíčkáři...? Tyhle a další otázky vyvstávaly.

A takhle bych mohl pokračovat po jednotlivých odbornostech. Životní prostor samozřejmě mají, ale další pro rozvoj už chybí. Navíc jsou některé odbornosti v suterénních prostorech, které typově odpovídají spíše technickému zázemí.

Také potřebujeme upravit prostor kuchyně, abychom mohli opět začít sami vařit a ne obědy a večeře dovážet. Vaření jsme před nějakou dobou z ekonomických důvodů přerušili. Znovuzavedení této služby si už ale žádá určité úpravy. Kvůli tomu byl vlastně utlumen i program Zdravý životní styl. My ale potřebujeme reagovat na stav našich klientů i stravou, a to dodavatelsky nikdy nezvládneme tak, jak chceme.

Vlastně celý ten nápad s přestavbou začal právě u kuchyně. Pak jsme zjistili, že když vysuneme kuchyň, bude třeba upravit i chodbu, také kapacitu kavárny by bylo třeba zvýšit atd. Brzy bylo jasné, že nejde jen o tyhle jednotlivosti, ale že se budeme muset podívat na rozvoj budovy nějak celkově.

A vznikl projekt...

Je to tak. Museli jsme si sednout a říct si, kde je budova nyní a kde jí vidíme třeba v horizontu 10, 15 let. Co nám zde chybí, aby mohla vůči klientům i zaměstnancům fungovat na 100%. Abychom služby poskytovali na co nejvyšší úrovni a mohli si ve výsledku říct, že je poskytujeme tak, jak odpovídá 21. století.

Ubytovací kapacity máme díky postupnému vývoji budovy ve dvou křídlech. Z mnoha důvodů je ale účelnější mít ubytování a prostory pro služby a zázemí pro personál ve dvou síce propojených, ale oddělitelných budovách.

Touhle optikou jsme se dopracovali k celkové přestavbě. Přístavbě dvou pater na novou část budovy a totální rekonstrukci starší části budovy. Cílem je samozřejmě také snížit provozní náklady. Potřebujeme řešit chlazení budovy, vytápění...

Už máme návrh Ing. arch. Smítky a vypadá moc dobře. Moderně, ale hlavně vysoce funkčně.

Je na tom ale ještě spousta práce. Potřebujeme vymyslet, aby na sebe jednotlivé provozy co nejlépe navazovaly. A pak ještě tu nejpodstatnější věc – jak to celé nafázovat tak, aby se nepřerušil provoz, což prostě není možné.

Těším se na to, ale zároveň mi dělá vrásky to, jak v průběhu celé akce zachová nějaký komfort a standard jak klientům, tak zaměstnancům. Na to teď hodně soustředíme naše plánování.

Pokud na sebe budou jednotlivé fáze dobře navazovat, bude to celé trvat zhruba 5 let. Ovšem určitě do toho vstoupí i otázka financí. Osobně si myslím, že mezi etapami budou nějaké prodlevy. Uvidíme.

Byl bych rád, kdyby mě má životní cesta tady v Parapleti dovedla k moderní, kompletně zrekonstruované, funkční budově, která bude skvěle sloužit klientům, zaměstnancům i veřejnosti.

Ty ale nežiješ jen prací. Máš také krásnou rodinu – manželku a dva malé kluky.

Je to tak. Jsem šťastný, že mám takovou rodinu, jakou mám. Moc to pro mě znamená. I přes nějaké problémy, které samozřejmě přicházejí, se nám daří a všechno dobře funguje. Můžeme se na sebe spolehnout.

Kvalitní zázemí je podle mě jedna z nejdůležitějších věcí. Když tohle není, všechno se sype. To jsem viděl právě i v přímé péči.

Tvoje práce vždycky byla a i nadále je nadstandardně časově náročná. Navíc ses před krátkou dobou ještě částečně vrátil i na úsek pohybové terapie jako garant této odbornosti a máš zde pomáhat s jejím rozvojem. Jak se ti jí tedy vůbec daří kloubit s rodinným životem?

Těžko. Ale jak jsem říkal, rodina je pro mě nejdůležitější, takže se snažím nechávat práci v kanceláři. Jakmile dorazím domů, chci se maximálně věnovat rodině.

A sobě? Zbyde ti na to vůbec nějaký čas? Kdy třeba sportuješ? Předpokládám totiž, že sport je i nadále nějakým tvým ventilem a motorem.

Večer, v noci. Ale jsem na tom bitý, to je jasné. Den má prostě jen omezený počet hodin a čas se nedá zastavit.

Takže si třeba v 11 nasadím čelovku a jdu si zaběhat. Tak trochu cvičím vlastní vahou. A jednou týdně chodím do parapleci posilovny. Vždycky sebou vezmu pár klientů. Tak mě to baví víc.

Můj sen je, že se ještě někdy vrátím k veslování. Mám v hlavě obrázek, jak v 6 ráno přijdu do loděnice, vezmu loď a vyrazím na vodu. Hladina je jako zrcadlo, všude je klid a já slyším jen cvakání vesel v záseku. Třeba se to ještě někdy podaří. ✓

Svěží jako jarní příroda

TEXT: IVA LESZKOWOVÁ

Kopřiva, smetanka, vavřín – skvělé přírodní prostředky pro jarní očistu. Cítíte, že si o ni vaše tělo říká? Pak rozhodně čtěte dál.

Častým tématem diskusí těchto dní bývá, jak zotavit tělo a ducha po prodělané zimě. V průběhu zimních měsíců nám totiž schází mnoho důležitých faktorů, jako je sluníčko, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu nebo příjem potřebných látek z ovoce a zeleniny. Pokud k tomu přičteme ještě častá nachlazení a nemoci a třeba i vánoční přejídání, tak není divu, že je naše tělo unavené a potřebuje regeneraci.

Navíc se s nástupem jara, a tedy s prodlužováním dnů, mění také náš spánkový rytmus, což u mnoha lidí může vést k nespavosti a vyčerpání. Proto tedy termín jarní únava nemusí být jen výmluvou lenošivých jedinců.

Všeobecně se proti jarní únavě doporučuje zvýšit aktivní pobyt na čerstvém vzduchu. Už jen malá procházka vám může od únavy a vyčerpání pomoci. Dojde k lepšímu oxygenci buněk, zrychlení metabolismu a navíc aktivnější pohyb stimuluje mozek k produkci endorfinu, hormonu štěstí.

K pohybu je dobré přidat také lehčí a zdravější stravu, která organismus tolik nezatěžuje, ale naopak mu dodá potřebné látky. Do jídelníčku je vhodné zařadit čerstvé ovoce a zeleninu, omezit kon-

zumaci masa a těžko stravitelných jídel a zvýšit příjem vlákniny.

ČÍM TEDY ZAČÍT? OČISTOU STŘEV

Základním kamenem pro celkovou detoxikaci organismu je očista střev. S tou nám skvěle pomůže již zmiňovaná vláknina.

Jedním z jejích výborných zdrojů je například psyllium, rozpustná vláknina, složená z vyčištěných obalů semen **JITROCELE INDICKÉHO** (PLANTAGO OVATA).

Psyllium funguje ve střevech na principu bobtnání (dokáže až 40× zvětšit svůj objem), kdy pohlcuje přebytečnou tekutinu a prostým mechanickým posouváním zbavuje střeva škodlivých usazenin.

Následkem toho dojde ke zlepšení vstřebávání živin do organismu a k posílení imunitního systému, který z 80% sídlí právě ve střevech.

Jen pozor na dodržování dostatečného pitného režimu. U některých jedinců totiž může zvýšená konzumace vlákniny způsobovat zácpu.

A DÁL? ZAMĚŘTE SE NA ORGÁNY

Po očistě střev je vhodné věnovat pozornost dalším důležitým orgánům. Příroda nám nabízí spoustu bylinek, které nám mohou být s pročištěním vnitřního prostředí nápomocny.

Z osobní zkušenosti mohu doporučit geniální, avšak nepříliš oblíbenou, **KOPŘIVU DVOUDOMOU** (UTRICA DIOICA).

Mladé lístky kopřiv se objevují hned po roztání sněhu a dají se tedy sbírat od časného jara. Přidané do jarního salátu skvěle poslouží jako první zdroj vitamínů B2, B6 a C. Jejich sběr je sice možné provádět až do podzimu, ale nejlepší je to do konce května, kdy je množství účinných látek nejvyšší.

Pokud si kopřivu nechcete sami nasbírat, je možné ji pořídit prakticky v každé lékárně v sušené formě.

Hlavní účinek má kopřiva na krev, kterou dokáže skvěle čistit a ředit, čímž zlepšuje krevní oběh. Dále také léčí mnoho

kožních chorob, jako je lupénka, akné či těžké vyrážky různého původu.

Kopřiva je také výrazně močopudná a působí zvýšené vylučování kyseliny močové z těla. Je tak vhodná pro všechny, které trápí revmatismus.

Obecně lze říci, že je to univerzální bylinka skvělá nejen pro léčbu, ale především pro prevenci mnoha neduhů.

A navíc, jedna z mých oblíbených bylinkářek, Aurélie Dugasová, uvádí, že kopřivu je vhodné pít preventivně jako prostředek pro udržení zdraví a krásy. Myslím tedy, že není nad čím váhat.

Dopřejte si třítydenní jarní kúru čajem ze sušených mladých lístků v kombinaci s čerstvými lístečky v pokrmec.

Další skvělou bylinkou, kterou lze užívat již od časného jara a která má blahodárný vliv na mnoho vnitřních orgánů, je pampeliška, neboli **SMETANKA LÉKAŘSKÁ** (TARAXACUM OFFICINALE).

I u této rostlinky můžeme na jaře sesbírané čerstvé lístky přidávat do salátů, čímž si opět doplníme, mimo jiné, tolik potřebný vitamín C.

Největší uplatnění v léčitelství má však kořen pampelišky, který obsahuje mnoho hořčin, tříslovinu, inulin, aminokyseliny a minerální látky.

Kořen se sbírá taktéž na jaře, ještě před rozkvetem (březen, duben) a rychle se suší (při umělém sušení do 50 °C). Nedostatečné nebo nadměrné usušení je nežádoucí, avšak této alchymii se dá naštěstí vyhnout nákupem drogy (léčiva) v lékárně.

Pampeliška podporuje správnou funkci metabolismu a povzbuzuje činnost životně důležitých žláz. Má příznivý vliv na trávicí systém, játra, slinivku, ledviny, střeva a podporuje krve tvorbu. Napomáhá při cukrovce, vysokém krevním tlaku, žaludečních a žlučových problémech a při chronické únavě.

Užívá se formou odvaru – jedna lžička sušeného kořene zalitá 100 ml vody se povaří asi 1 minutu a odvar se pak užívá 2 – 4 x denně.



NEMÁTE RÁDI ODVARY? JDE TO I JINAK

Dalšími možnostmi, které ušetří čas a které dokáží ozdravnou kůru zjednodušit, jsou tinktury či přírodní tablety.

Užívání tinktur se všeobecně uplatňuje u většiny bylinek a kromě nesporné úspory času má i další výhody.

Tinktury jsou připravovány z čerstvých rostlin a obsahují tak více účinných látek, než bylinky sušené, připravené formou klasického nálevu či odvaru.

Navic si je můžeme celkem snadno připravit doma. Potřebujeme k tomu pouze dostatečné množství dané bylinky, vhodné rozpouštědlo (nejméně 50%, nejčastěji líh) a trochu trpělivosti při luhování.

Podle bylinkáře Josefa A. Zentricha postačí přelít 1 díl bylinky 5 díly líhu a nechat 7 - 14 dní vyluhovat při pokojové teplotě s tím, že směs je potřeba alespoň jednou denně protřepat. Poslední den ji přefiltrujeme a tinktura je na světě. Obvykle se užívá 20 - 25 kapek, a to zpravidla 3x denně.

VĚDĚLI JSTE, ŽE JE DOBRÉ PROČISTIT TAKÉ KLOUBY?

Po očistě střev, krve, jater a dalších důležitých orgánů nám pak zbývá už jen poslední krok k dosažení dokonalé harmonie těla, a to detoxikace kloubů.

Na kloubní očistu skvěle poslouží **VAVŘÍN PRAVÝ** (LAURUS NOBILIS), známý též jako bobkový list. Vavřín pochází z oblasti malé Asie a již ve starém Řecku a Římě byl považován za významnou rostlinu, hlavně z hlediska obřadního.

Díky své nezaměnitelné chuti se mu dostalo nena-hraditelného místa také v kuchyni. Listy vavřínu se však kromě kulinářství dají užít i v bylinkářské praxi.

Vavřín podporuje trávení, má antiseptické účinky, zevně ho lze užít ve formě oleje na bolavé a ztuhlé svaly. ☑

K očistě kloubů postačí povařit 5 minut hrstku bobkových listů, odvar pak nalít do termosky a nechat 2 - 3 hodiny vyluhovat. Po scezení se pije po doušcích po dobu 12 hodin.

Na jaře střídá podle pověstí na pomyslném trůnu královnu zimy Morenu bohyně jara Vesna, která přináší životodárný oheň celé přírodě a probouzí ji k životu. Přeji vám všem, aby i ve vás rozdmýchala plamen energie, který přes zimu jen doutnal, a tím probudila vaši kreativitu, radost ze života a lásku, která je základem všeho. Mějte se rádi.

Poradna

TEXT: ANNA FÁBRYOVÁ

Dobrý den, potřebuji poradit s financováním vozíku. Jsem kvadruplegik, pojišťovna mi zapůjčila elektrický vozík, ale doma používám hlavně vozík mechanický.

V minulosti jsem na mechanický vozík využil příspěvek z projektu Nový Start (Charta 77). Tento vozík ale nadále nemohu používat a na nový nejsem schopen našetřit plnou částku, protože s úpravami stojí kolem 60 tisíc.

Na koho se můžu obrátit? Jaké nadace aktuálně na vozíky přispívají?

Nadační příspěvky na kompenzační pomůcky, zejména na vozíky, poskytuje několik nadačních fondů.

Doporučujeme vám oslovit Konto Bariéry, přes obecnou individuální žádost. Podmínky a postup najdete na jejich stránkách <https://www.kontobariery.cz/Projekty/Konto-Bariery/Potrebuji-pomoci.aspx>. Jako přílohu připojte čestné prohlášení o výši příjmů (ke stažení), lékařskou zprávu, kopii ZTP nebo ZTP/P a občanského průkazu a cenovou kalkulaci. Kompletní žádost zašlete poštou na adresu Nadace Charty 77. Nejbližší termíny uzávěrky žádostí má nadace vypsane na svých stránkách.

Dále můžete oslovit Nadaci Agel. Formulář žádosti a postup najdete na webových stránkách <https://nadace.agel.cz/zadosti/zadam-za-jednotlivce>. Žádost a její přílohy (lékařskou zprávu, průkaz ZTP/P, cenovou kalkulaci, vyjádření zdravotní pojišťovny o částečném financování, fotografie věci apod.) zašlete poštou na adresu nadace. Její správní rada zasedá a posuzuje žádosti průběžně.

Obrátit se můžete i na Nadaci Agrofert, která má také formulář žádosti ke stažení na svých stránkách <https://www.nadace-agrofert.cz/projekty/obecne-individualni-zadosti/>.

Požadovanou přílohou je lékařská zpráva, kopie průkazu ZTP/P, předběžná faktura či kalkulace, případně fotodokumentace. Žádost lze poslat poštou, ale také e-mailem na adresu zadosti@nadaceagrofert.cz. Žádosti jsou projednávány 1x měsíčně.

Na ortopedické vozíky a jejich příslušenství přispívá také Výbor dobré vůle, Nadace Olgy Havlové v rámci programu Cesty k integraci. Formulář žádosti pro fyzické osoby najdete zde <http://www.vdv.cz/programy/cesty-k-integraci/>. Jako povinné přílohy vyžaduje tato nadace lékařskou zprávu, cenovou kalkulaci a doklady o příjmech. Žádost musí být zaslaná poštou na adresu nadace. Její správní rada zasedá 1x měsíčně.

Na již zakoupené pomůcky nadační fondy nepřispívají, zpětně žádat tedy není možné.

S žádostí o sponzorský dar můžete oslovit také firmy, které si ho poté mohou odečíst z daní. Jak v takovém případě správně postupovat zjistíte na stránkách <http://ligavozick.skynet.cz/ip/pomucky.php?oblast=900001>. ☑

UVEDEME VÁS DO POHYBU

HANDICAP TOUR 2018

www.opel-handycars.cz

Opel Handycars a jeho partneři Vás zvou na představení možností mobility – Handicap tour 2018. Akce se pořádá pod záštitou Národní rady osob se zdravotním postižením a ředitele Hamzovy odborné léčebny, pana Václava Volejníka.

Seznámíte se s programem Opel handycars, vozy Opel, úpravami vozů od společnosti Josef Hurt – ruční ovládání.

- 19. 4. 2018 – Salón Vozickar Senec
- 21. 4. 2018 – Mistrovství Slovenska v Boccie Bratislava
- 17. 5. 2018 – Salón Vozickar Košice
- 26. 5. 2018 – Open Day Praha
- 1. 6. 2018 – Hrabynský desetiboj RÚ Hrabyně
- 7. 6. 2018 – Den bez bariér Dolný Kubín
- 10. 6. 2018 – Běh pro Paraple
- 14. 6. 2018 – Sportovní den NRC Kováčová
- 28. 6. 2018 – Open Day Obchodní akademie Olgy Havlové Janské Lázně
- 24. 7. 2018 – Letní den Hamzovy léčebny Košumberg
- 11. – 19. 8. 2018 – Mistrovství Evropy v para lukostřelbě
- říjen 2018 – Kultura bez bariér Dunajská Streda
- 10. 10. 2018 – Slet bubeníků Smržovka

Srdečně zvou:



PARAPLE
CENTRUM

POBĚŽTE PRO NÁS!

RunCzech – O2 Pražská štafeta
13. ČERVNA 2018

nákup registrací: bartonickova@paraple.cz

Support Lesbiens na Ladronce

**Večerním koncertem kapely vyvrcholí již
19. ročník Běhu pro Paraple, který se
uskuteční v neděli 10. června odpoledne.**

BĚH PRO PARAPLE

neděle 10. června 2018
park Ladronka
www.behproparaple.cz

Park Ladronka s nádherným výhledem na Prahu najdete na rozhraní Břevnova, Vypichu a Motola.

Ocení jej jak návštěvníci, kteří vyhledávají pohodu a klid, tak sportovci, kteří zde najdou ideální místo pro procházky a běh, plážový volejbal, jízdu na kole, ale především in-line bruslení.

Areál je protkaný asfaltovými cestami, které se sbíhají k usedlosti umístěné uprostřed parku. Zde návštěvník najde restauraci, bufet, hernu bowlingu a půjčovnu sportovního vybavení – od bruslí přes koloběžky a longboardy až po frisbee či petanque. Den či odpoledne strávené pohybem tak každý může zakončit příjemným posezením.

„Chci srdečně pozvat nejen každého běžce, ale i všechny, kteří se rádi dívají,

jak druzí běhají, na naše přátelské sportovní odpoledne,“ říká David Lukeš, ředitel Centra Paraple. „Naše Centrum potřebuje kontakt s lidmi a Běh je skvělá příležitost pro setkání, podporu a porozumění, které jsou základním smyslem této akce.“

Hlavní závod na 5,1 kilometrů odstartuje jako tradičně Zdeněk Svěrák. Jednotlivé běhy na 100 metrů pak přijdou čestně odstartovat hosté a umělci, kteří vystoupí v odpoledním a večerním programu.

„Dorazte v neděli i v případě, že dáváte přednost spíš relaxu než aktivnímu odpočinku,“ vysvětluje David Lukeš. „I pro vás a vaše děti máme připravené odpoledne plné muziky, her, fandění a zábavy. Jen si s sebou nezapomeňte vzít piknikovou deku.“

Umění pomáhat

**Již 7. ročník Aukce pro Paraple proběhne
v neděli 27. května v paláci Žofín na Slovanském
ostrově v Praze. Pořádá ji Galerie KODL.**

AUKCE PRO PARAPLE

neděle 27. května 2018
palác Žofín
www.aukceproparaple.cz

Zakladatel rodinné sběratelské tradice Jan Kodl se narodil 25. srpna 1855 v Březnici u Příbrami v rodině koudelníka a obchodníka s provazy. Proslul nejenom jako stavitel, sběratel a mecenáš, ale i jako politik. Přičinil se o zvolení svého přítele T. G. Masaryka za poslance Říšské rady ve Vídni.

Úspěšným nástupcem a pokračovatelem rodinné sběratelské tradice byl jeho syn, akademický malíř Jiří Kodl (1889–1955).

V totalitní době se o zachování a rozšiřování rodinné sbírky výrazně zasloužil uznávaný expert na české malířství, třetí z generace, Pavel Kodl (1934–1994).

„Na samém počátku našich dobročinných aukcí byl jeden příjemný večer

přímo v Centru Paraple s předsedou jeho správní rady Františkem Vyskočilem a hercem a režisérem Janem Kačerem,“ uvádí Martin Kodl, současný majitel Galerie Kodl, čtvrtý v rodinné tradici. „Finanční dar mi připadal všední a bez nápadu. Protože je můj život spojen s obrazy, hledal jsem cestu tímto směrem. František dodal impuls a Jan vymyslel současnou podobu. Nejlepší nápady většinou přicházejí ve společnosti dobrých kamarádů.“

„Tradice Aukcí se stala jednou z výrazných finančních a společenských opor naší činnosti,“ uvádí David Lukeš, ředitel Centra Paraple. „Umění, které pomůže lidem na vozíku, získává ještě další význam.“

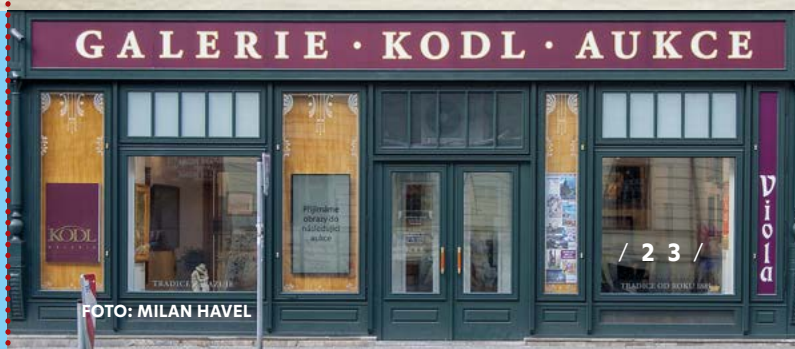


FOTO: MILAN HAVEL

Marek Eben puttuje

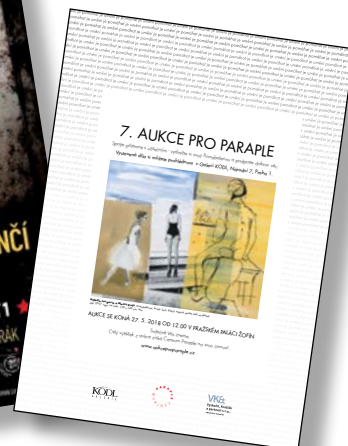
Hráči 9. ročníku charitativního turnaje
Golf pro Paraple budou mít v neděli 20. května
jedinečnou příležitost – na vlastní oči vidět
laskavého a distingovaného herce
a moderátora Marka Ebena s holí v ruce.

GOLF PRO PARAPLE

neděle 20. května 2018
Golf & Spa Resort Cihelny
www.golfproparaple.cz

Golfový resort Cihelny se nachází jen sedm kilometrů od Karlových Varů uprostřed slavkovského lesa. Vedle moderní restaurace, bazénu a několika saun nabízí především špičkové 18jamkové hřiště, které navrhla jedna z největších postav golfové historie – Gary Player.

„Všechny golfisty chci pozvat do překrásného údolí řeky Teplá, kde pod patronací a za účasti Marka Ebena proběhne další ročník Golfu pro Paraple,“ říká ředitel Centra Paraple David Lukeš. „Kromě srdečné a uvolněné atmosféry během celého turnaje na vás čekají také setkání s výjimečnými lidmi.“



MARTIN KYSELA

SUNSET DRIVE

„S Parapletem jsem poprvé navázal vztah, když jsem v něm před mnoha lety absolvoval civilní službu... a od té doby jsem vlastně nikdy úplně neodešel,“ říká zakladatel grafického studia Sunset Drive Martin Kysela. Od roku 2003 pomáhá Centru při přípravě propagačních materiálů, vše pro bono. Děkujeme, Martine.

www.sunsetdrive.cz



1300 OTUŽILCŮ PŘEŽILO DESÍTKU

V sobotu 3. března se v Kbelích běžel už 32. ročník tradičního silničního závodu Palestra Kbelská 10. V mrazivém počasí se sešlo 1300 odvážlivců, z nichž několik desítek podpořilo Centrum Paraple částkou 130 Kč za nákup registrace do závodu. Děkujeme pořadatelům akce a všem běžcům.

www.palestrakbelska10.cz



TEXT A FOTO: MONIKA BARTONIČKOVÁ

Den v Centru Paraple

TŘETÍ TURNUS 2018 (19. 2. – 9. 3.)
DRUHÝ TÝDEN TURNUSU, ČTVRTEK 1. BŘEZNA

Žádný pobyt v Centru Paraple není stejný. Vše záleží na tom, jaké si klient stanoví cíle, a ty mohou být opravdu různorodé – zvýšit soběstačnost, naučit se konkrétní věc (přesun, oblékání...), upravit sed na vozíku, vystoupit z životního stereotypu, sdílet zkušenosti a být mezi lidmi... Někdo chce zlepšit svůj fyzický stav, jiný klient potřebuje pomoci zvládnout těžkou životní situaci, jakou je třeba rozchod. Ať už řeší cokoli, jeho pobyt v Parapleti je vždy maximálně přizpůsoben jeho potřebám.

Prostřednictvím fotoreportáže vám chceme přiblížit, jak v Parapleti vše probíhá. Den jsme tentokrát strávili s Petrem Filou. Hlavním cílem jeho posledního sociálně-rehabilitačního pobytu bylo kompenzovat zvýšené pravostranné zatížení, proto byl z velké části zaměřený na rehabilitační a pohybové aktivity.

V příští reportáži to ale může být úplně jinak...



Petr Fila

Věk: 43 let

Místo narození: Chomutov

Bydliště: Žatec **Stav:** svobodný

Děti: syn Petr, 18 let

Diagnóza: tetraparéza v oblasti 3. krčního obratle

Příčina poškození: skok do vody v bazénu v roce 2006

Poprvé v Parapleti: 2007

Počet návštěv v Parapleti: více než 17 sociálně-rehabilitačních pobytů

Při úrazu nedošlo u Petra ke kompletnímu poškození míchy a díky tomu má částečně zachovanou hybnost v rukou i nohách. Při přesunu na vozík se tak může postavit. Když si ale navléká triko, musí si pomáhat zubama, protože mu dělají problém úchopy a má omezený rozsah pohybu ramene.



Petr začíná svůj den pravidelně v 6:30. Probouzí se sám, bez budíku. Ještě si chvíli poležá, zkontroluje mobil a vstává v 6:45...

Po přesunu na vozík následuje oblékání a asi 20 minut v koupelně, kde ladí svůj pověstný účes. Chodí do ní ještě před svým spolubydlícím, se kterým v Parapleti na tři týdny sdílí dvoulůžkový pokoj. Ranní přípravy mu dohromady zabere asi tři čtvrtě hodiny.

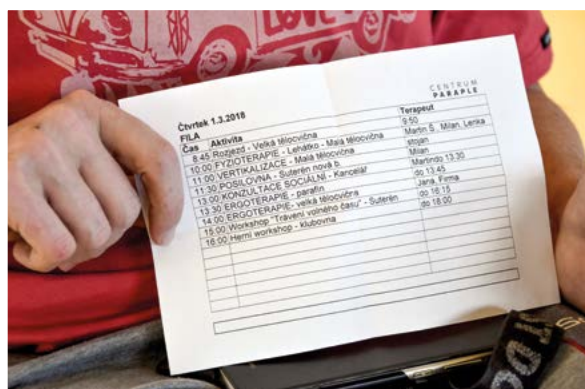


V Parapleti už je známý tým, že chodí na snídani jako první. Čeká před zavřenou kavárnou a těší se, až mu Bára odemkne.

Snídat u velkého stolu začíná sám. Houska se salámem, ovocný čaj... Po osmé hodině postupně začínají přicházet ostatní, se kterými se dává do řeči.



Ve velké tělocvičně začíná společná rozvíčka. Tělo je po ránu potřeba nastartovat - rozproudit krev, zahřát svaly, protáhnout se a připravit na celý den.



Při cvičení s Thera-Bandem potřebuje Petr pomoc. V levé ruce totiž nemá dostatečně velkou sílu, aby mohl tento pohyb udělat sám.



Po rozvíčce se rozdávají rozpisy a Petr se dozví, co ho přes den čeká...

Hned v 10 hodin má ve cvičebně individuální fyzioterapii s Martinem. Schází se konzilium. Za účasti Martina, pohybového terapeuta, metodický spinální problematiky a studentky fyzioterapie, která je v Parapleti na praxi, společně kontrolují správné zapojení Petrovy lopatky. Cílem konzilia je vytvořit pro něj vhodné cvičení na doma, při kterém bude posilovat, ale zároveň nebude docházet k jednostrannému přetěžování.



Martin při terapii pracuje s konceptem, že lopatka je pomyslným stavebním kamenem, od kterého se odvíjí všechny svalové řetězce. Tzv. pasivní centrace ramenního kloubu a lopatky je proto pro Martina naprostým základem. Informuje tak tělo, že se s touto částí bude nyní pracovat.

Ke cvičení využívá Martin závěsný systém Redcord, který podpoří Petrovy slabší svaly a ve kterém může míru jednostranné zátěže snadno regulovat.

Důležité je, aby byl Petr při cvičení stabilní. To mu v této pozici umožňuje, pokud má svoji levou ruku danou v pěst. Při natažení prstů by došlo k napětí a spazmům (reakci svalů na rychlé protažení). Cvičení by pak bylo obtížné.



Na závěr fyzioterapie je zařazen ještě nácvik vzpřímené chůze s míčem a na schodech. Doma Petr trénuje chůzi každý den, sám ujde asi 100 m.

Pod schody ho povzbuzují fanoušci a společně se přesouvají do malé tělocvičny, kde Petra čeká půlhodinová vertikalizace.



Vertikalizace je pro lidi na vozíku důležitá jako prevence osteoporózy a zkracování svalů, kromě kardiovaskulárního systému podporuje i správné trávení. Díky tomu, že Petr může chodit, dostává se do této pozice denně.





Těsně před obědem ještě na skok do posilovny... Pomocí přístroje Rothen zapojuje Petr svaly celého těla.

Polohovací lavice slouží k odlehčení páteře a protažení paží a hrudníku.

I muži mají své dny... Po obědě chvilka odpočinku a parafinový zábal na ruce, který prohřeje a uvolní svaly.

Ve 14 hodin si mohou klienti v rámci ergoterapie vyzkoušet jízdu na vozíku Freee, obdobě Segwaye, díky kterému se dostanou třeba na pláž.



Relax v kavárně. Šálek kávy, zákusek a jak jinak než Magazin Paraple. Petr si tak krátí chvíli, než všichni dokončí své terapie a pojedou na hokej.

Když zrovna nenasněží a neklouže to, dává si Petr vozík do kufru sám. Dnes ale potřeboval pomoc asistenta.

Ještě před půlnocí je Petr vzorně připraven ke spánku, aby načerpal síly na pátek. Dobrou noc Petře a děkujeme, byl to bezva den!



*Fandíme!
A to pivo je samozřejmě nealko...*





FOTA: ARCHIV TRIGEMA

Paraple a Trigema – společně na cestě

TEXT: DAVID LUKEŠ

V roce 1994 Zdeněk Svěrák společně s Olgou Havlovou slavnostně otevřeli Centrum Paraple, poradenské a rehabilitační centrum pro vozíčkáře po poškození míchy. V pronajaté části přízemí budovy bývalých jeslí v Praze 10. Ve stejném roce založil Marcel Soural společnost Trigema. Cesty Trigemy a Centra Paraple se propojily v roce 1998, kdy se podařilo pro činnost Centra Paraple získat budovu do vlastnictví Svazu paraplegiků, jednoho ze zakladatelů. Nic už tak nebránilo vybudování komplexního centra.

„Spolupráce začala v momentu, kdy jsme se zúčastnili výběrového řízení na dokončení rekonstrukce původní budovy. Původní dodavatel rekonstrukci I. etapy nezvládl a tak musela zasahovat Trigema. Následně jsme realizovali i dalších pět etap postupné rekonstrukce objektu. Přestavba probíhala od roku 1998 do roku 2000 a vybudovalo se nové rehabilitační i kancelářské zázemí, devět pokojů, kavárna, bazén, dílna a klubovna pro klienty spojená s PC učebnou,“ říká Marcel Soural.

„V roce 2009 se vypisovala soutěž na přístavbu zcela nového křídla centra. Vyhráli jsme tehdy výběrové řízení s nejnižší cenou a následně jsme Centru Paraple neúčtovali režijní náklady firmy a vzdali jsme se veškerého zisku z akce,“ dodává dále.

Tehdy k původní budově přibýlo dalších pět pokojů, velká tělocvična, nová dílna na úpravy a opravy pomůcek a údržbu domu, posilovna, samostatná PC učebna, konzultační místnosti, sklady a další prostory. Provoz centra nebyl po celou dobu rekonstrukce přerušen.

V únoru 2010 proběhlo slavnostní otevření Centra Paraple po rekonstrukci a ve stejném roce byla založena i obecně

prospěšná společnost Centrum Paraple.

„Od té doby jsem také členem správní rady Centra Paraple. Jednou za čtvrtletí máme zasedání, kde řešíme strategické záležitosti. Například vize, rozpočet a financování organizace, která dnes má roční rozpočet kolem 42 milionů korun.“

Klienti Paraple jsou lidé jako my. Dneska jsou v běžném životě a zítra se jim stane úraz a probudí se na spinální jednotce. Následně je v Kladruzech stabilizují a zde péče státu končí. Jako by stát předpokládal, že se o ně postará pan Svěrák a lidi z Paraple.

Tady začíná ta úporná práce vracet lidi se zraněním míchy do života, aby zvládli psychicky situaci, že se něco v životě změnilo a jinak to nebude. Posláním centra je naučit takto postižené lidi dělat úplně jiné věci a činnosti tak, aby se o sebe sami dokázali postarat. Vrátit je zpátky do života.

V Parapleti působím současně jako poradce pro rozvoj investic, protože pořád roste a potřebuje se zvětšovat. Kromě toho, že každoročně věnujeme Parapleti zhruba milion korun, pomáháme s přípravou zmiňovaných investic a s ekonomikou,“ doplňuje Marcel Soural.



Trigema, to ale není jen Centrum Paraple. Je to významná developerská společnost, jejíž tržby v posledních několika letech převyšují jednu miliardu korun.

Projekt SMART Byty se stal v roce 2017 vítězem kategorie Cena časopisu Stavitel v rámci soutěže Stavba roku. Tento projekt se zároveň dostal do užší nominace 15 nejlepších projektů Stavby roku.

Rezidenční development zůstává pro společnost Trigema hlavní činností, avšak mimo něj provozuje a rozvíjí i vědeckotechnické parky, sportovní areál Monínec a připravuje areál Samoty na Šumavě v Železné Rudě. Jedním z nejnovějších projektů je vlastní středně velké vinařství ve Veselí nad Moravou, které by mělo stát na slepém rameni Bažova kanálu.

„Přáli bychom si jednou produkovat až okolo 150 tisíc lahví ročně. V Bílých Karpatech bychom tak chtěli vysadit až 20 hektarů nových vinic a víno distribuovat i ve vlastní vinárně. Vedle sochy Trifot v pražských Butovicích chceme udělat s Davidem Černým první vinárnu, kde budou hosty obsluhovat roboti. Taková velká robotická ruka vám nalije víno a posadí ho na stoleček, který k vám sám přijede. Věříme, že to bude zábava,“ říká s úsměvem Marcel Soural.

Klíčovou pro Trigemu ale zůstává stále Praha. Zde v různých městských částech připravuje několik developerských projektů. Další projekty však chystá i v jiných větších městech. Vedle Plzně by chtěla bytové domy připravit například i v Brně. Celkově připravuje bytové projekty, které dohromady nabídnou zhruba 2500 bytů.

„Baví mě vymýšlet nové věci. Konkrétně například do jakých staveb se pouštět. Mimo jiné v rámci našich projektů chceme dělat veřejný prostor opravdu kvalitně. I proto jsme se spojili se známým výtvarníkem a sochařem Davidem Černým. Jeho talent se neodrazil pouze v soše Trifot, ale i u dvou dalších staveb, redesignu projektu Zlatý lihovar na Smíchově a řešení fasád na projektu Bytový dům Invalidovna. Davida jsme zapojili do architektonického týmu, díky čemuž jsme dali zajímavý vzhled relativně velkým stavebním projektům,“ doplnil ještě Marcel Soural. ✓

➔ Více o aktivitách společnosti Trigema a celý rozhovor s Marcelem Souralem v časopise 3GEMA (http://www.chytre-bydleni.com/docs/3GEMA_2017-03.pdf).

Po svém otevření v roce 1994 pracovalo Centrum Paraple na 160 m². Od roku 2010 je to již na ploše větší než 2 600 m².

ING. MARCEL SOURAL (*1965)

Vystudoval Stavební fakultu ČVUT a po absolutoriu pracoval ve Vodních stávkách Praha. Po listopadové revoluci působil v Německu.

V roce 1994 založil společnost Trigema, která se nyní věnuje zejména developementu. Její tržby v posledních několika letech převyšují jednu miliardu korun. Nyní je předsedou představenstva společnosti a jediným akcionářem.

Marcel Soural je členem správní rady Asociace pro rozvoj trhu nemovitostí, členem České komory autorizovaných inženýrů a techniků činných ve výstavbě a členem Vědecké rady Fakulty stavební ČVUT.

Dlouhodobě podporuje Centrum Paraple, pro které Trigema zrekonstruovala a dostavěla sídlo v Praze Malešicích. Je

rovněž členem jeho správní rady.

Je ženatý a má dvě děti.





RYBÍ POVÍDKY
OTA PAVEL

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

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

www.radioteka.cz

Křesadlo

– cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci

TEXT: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

FOTA: ARCHIV CENTRA PARAPLE A HESTIA

Centrum pro dobrovolnictví HESTIA uděluje od roku 2001 dobrovolníkům za jejich práci ve prospěch druhých cenu s názvem Křesadlo. Ta slouží jako symbolické poděkování za nezištné věnování času, dovedností a energie obecně prospěšným činnostem. Hlavním cílem je ocenit práci dobrovolníků, zviditelnit jejich příběhy a především podpořit další lidi k zapojení do dobrovolnických aktivit. Dobrovolníky nominují neziskové organizace i sami občané. O tom, komu bude ocenění náležet, rozhoduje komise složená ze zástupců neziskových organizací, novinářů, zástupců státní správy a samosprávy a komerčních firem. Jsme hrdí, že letos je jedním z oceněných i dobrovolník Centra Paraple Petr Doležal, nominovaný Cestou za snem. Své Křesadlo si převzal ve středu 4. dubna za účasti patrona ceny, pana Tomáše Töpfera. Všechny oceněné osobnosti jsou příkladem a inspirací pro své okolí.

DOBROVOLNÍCI CENTRA PARAPLE

V Centru Paraple si spolupráce s dobrovolníky velmi vážíme, protože i díky nim můžeme rozšiřovat nabídku služeb pro klienty, a to zejména v oblasti naplňování volného času.

Poděkování by mělo patřit všem, ale z těch nejaktivnějších zmíníme alespoň Kateřinu Štokovou, Martinu Štančíkovou, Hanku Markovou, Dominiku Čermákovou, Kláru Varmužovou a Elišku Sedláčkovou.

Dobrovolníci Centra Paraple jsou skvělí lidé se srdcem na správném místě. Děkuje! ☺



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

TROUFÁŠ SI NA DOBROVOLNICTVÍ?

V dobrovolnictví nezáleží na věku, zkušenostech ani původní profesi. Všechny zájemce důkladně proškolíme. Pokud tedy hledáš novou výzvu, nebo jen máš zájem o další informace, ozvi se Veronice Formánkové, koordinátorce dobrovolnického programu Centra Paraple na emailovou adresu formankova@paraple.cz.

Zdravě a s chutí

TEXT A FOTA: ALENA SOCHŮRKOVÁ

Každý člověk je jiný a měl by si najít svou vlastní cestu, na které mu bude dobře. To se týká i přístupu ke stravování. V rubrice RECEPTÁŘ vám chceme ukazovat, co by do toho „dobře“ mohlo patřit. Najdete zde tipy na chutná a nutričně vyvážená jídla ověřená v provozu Centra Paraple. Gramáž je uváděná vždy na jednu porci a pro běžný denní režim. Přejeme vám dobrou chuť.

SNÍDANĚ

OVESNÁ KAŠE S MEDEM, LESNÍM OVOCEM A OŘECHY

250 ml	polotučné mléko	496 KJ
45 g	ovesné vločky jemné	727 KJ
5 g	med	70 KJ
120 g	lesní ovoce (mražená směs)	180 KJ
10 g	vlašské ořechy	290 KJ
Celkem		1 763 KJ

Mléko nalijeme do kastrůlku, přidáme ovesné vločky a přivedeme k varu. Do uvařené kaše vmícháme med. Lesní ovoce povolíme v mikrovlnné troubě a nasekáme si ořechy. Kaši dáme na talíř. Na půlku porce dáme lesní ovoce, druhou posypeme ořechy.



OBĚD

FILET Z LOSOSA S OŘECHOVOU KRUSTOU S BRAMBOREM A ČERVENOU PAPRIKOU

150 g	čerstvý losos	1 413 KJ
5 g	drcené vlašské ořechy	145 KJ
5 g	slunečnicové semínko	122 KJ
5 g	strouhanka	74 KJ
7 g	řepkový olej	263 KJ
150 g	brambor	480 KJ
100 g	paprika červená	130 KJ
sůl		
citronová šťáva		
rozmarýn		
petrželka		
Celkem		2 627 KJ

Lososa očistíme, omyjeme a osušíme, lehce osolíme a pokapeme citronovou šťávou. Ze strouhanky, drcených vlašských ořechů, slunečnicových semínek, rozmarýnu, petrželky a řepkového oleje připravíme směs, kterou nanese na fileť. Pečeme v troubě na pečicím papíru při teplotě 170–180 °C, 15–20 minut.

Brambory uvaříme, červenou papriku nakrájíme na proužky.

Pečeného lososa podáváme s bramborem a čerstvou paprikou, můžeme posypat zbylou petrželkou.



VEČEŘE

HOUBOVÁ OMELETA SE ŠPENÁTEM, PEČIVO, SALÁT Z BÍLÉHO ZELÍ

150 g	čerstvé žampiony	159 KJ
150 g	špenát mražený, sekané listy (ne drcené)	157 KJ
2 ks	vejce	632 KJ
10 g	řepkový olej	376 KJ
50 g	cibule	91 KJ
20 g	eidam 30% strouhaný	220 KJ
50 g	chléb	505 KJ
česnek		
sůl		
pepř		
bílé zelí		
Celkem		2 140 KJ

Omeleta

Nejprve si připravíme náplň do omelety. Na rozehřátou pánvičku dáme lžičku řepkového oleje, přidáme nakrájenou cibuli a česnek, lehce orestujeme, přidáme očištěné nakrájené žampiony. Do zarestovaných žampionů přidáme špenátové listy, osolíme, opepříme a podusíme.

Vejce rozšleháme se špetkou soli, nalijeme na další rozehřátou pánvičku a opečeme.

Na polovinu pečené omelety dáme směs žampionů a špenátu, posypeme strouhaným eidamem, překlopíme druhou polovinou omelety a dáme na talíř.

Zelný salát

Zelí nakrájíme na slabší nudličky, lehce osolíme a přidáme malinko olivového oleje. Promícháme a necháme 10 minut odležet - zelí povolí a zkréhne.

Potom můžeme dle chuti přidat trochu cukru a octa, nebo nechat jen tak.

Do zelí se hodí většina čerstvé zeleniny, kterou také můžeme ještě přidat. ✓



Existuje jedna správná strava?

TEXT: ANETA SADÍLKOVÁ

Jíst maso nebo nejíst maso? Pít mléko nebo nepít mléko? Vyřadit lepek nebo nevyřadit lepek? Jíst dvakrát, třikrát nebo pětkrát denně? Co je vlastně správné? Nejste z toho zmatení? Z tohoto chaosu je jediné východisko – jít vlastní cestou. Důležité je zorientovat se sám v sobě, poslouchat své tělo a zjistit, co mu dělá dobře a co mu naopak škodí.

Každý máme různý životní styl, zaměstnání, vstáváme a chodíme spát v odlišnou dobu. Máme také různé chuťové preference a naše trávení má různou sílu. Někomu dělají dobře tučnější jídla, někomu silně kořeněná a někomu lehce stravitelná.

I naše psychika je různá, někdo je emočně labilnější, někdo odolnější.

Toto vše je třeba přijmout, poznat a respektovat své vnitřní nastavení a potřeby, řídit se svou intuicí.

STEJNÁ STRAVA PRO KAŽDÉHO?

Univerzální předpis správné stravy neexistuje. Platí sice určitá základní pravidla, která nám mohou ukázat směr, kterým se vydat, cestu k cíli si ale musí najít každý sám.

Obecná doporučení:

- jíst pravidelně
- další jídlo jíst až po vyprázdnění žaludku po jídle předchozím – neujídat mezi jídly
- nepřejídat se
- poslední jídlo jíst minimálně 2-3 hodiny před spaním
- v průběhu dne dostatečně pít, předcházet pocitům žízně

Mnoho lidí věnuje značnou energii neustálé honbě za tou správnou a fungující dietou, hledají zázrak a stále ho nenacházejí. Neúnavně se pouštějí do diskuzí na

internetových fórech, nakupují speciální drahé „superpotraviny“, nebo dokonce koktejly či doplňky stravy. Jsou schopni vyzkoušet nejrůznější diety a doufají, že ta další už bude konečně ta pravá.

Je totiž podstatně jednodušší řídit se slepě předpisy a konkrétním návodem, než se zamyslet nad svým způsobem stravování v celkovém kontextu životního stylu a postupně ho měnit ke své vlastní spokojenosti. Zázraky se nedějí a nic dobrého nepřichází samo od sebe.

Nejrůznějšími výživovými směry se můžeme inspirovat, ale nemělo by se z nich stát dogma nebo fanatismus. A proto se místo neustálých debat o tom, zda jsme všežravci, masožravci nebo býložravci, zda máme jíst paleostravu nebo raw stravu, zkuste zaměřit na to, co aktuálně vy-

hovoje právě vám. Ne co byste měli nebo neměli jíst, ale co skutečně chcete jíst a co vám přináší radost a dobrý pocit.

Žádná potravina není sama o sobě nezdavá, zdravý nebo nezdravý může být jen přístup. Co pro někoho není vhodná potravina, může být pro jiného zcela vyhovující. Někomu vyhovuje syrová zelenina, pro někoho je příliš ochlazující, a proto tihne k zelenině dušené. Někdo potřebuje snídat velmi málo, pro jiného je nutné začít den poctivou snídaní. Maso může někoho dobít energií, jinému ji ubírá.

Platí, že žádná potravina není zakázaná a jakákoliv potravina v jídelníčku vyloučeně neuškodí, pokud se v něm vyskytuje občas a v malém množství a je vykompenzována dostatečným množstvím prospěšných potravin (ovoce, zelenina, obiloviny, rostlinné oleje).

Přesto jsou potraviny, které prokazatelně našemu zdraví neprospívají, a proto je třeba je konzumovat s mírou a jen pokud nám opravdu stojí za to je v jídelníčku mít:

- sekundárně zpracované maso (salám, paštika, párky, klobásy)
- smažená jídla, fast food
- kupované jemné trvanlivé pečivo, sladkosti
- alkohol ve větší dávce

CO KDYŽ NEVÍM, CO JE PRO MĚ SPRÁVNÉ? POMŮŽE MI NUTRIČNÍ TERAPEUT?

Pokud naleznete takového nutričního terapeuta, který je schopen vnímat výživu s nadhledem a bude respektovat vaši individualitu s ohledem na všechny výše zmíněné faktory, může se stát dobrým průvodcem v začátcích nebo občasným konzultantem.

Správný nutriční terapeut vám nikdy nebude nabízet jídelníček sestavený na míru, ani žádnou konkrétní dietu a nebude vám ani slibovat, že dosažení cíle bude snadné a rychlé.

Rozumný nutriční terapeut se bude zajímat o to, jaký máte denní režim, jak spíte, jak se cítíte. Bude také chtít vidět váš zapsaný jídelníček, aby vám mohl lépe poradit.

ZKUSTE SI ZAPISOVAT, CO JÍTE A JAKÉ POCITY Z TOHO MÁTE

Na cestě k vašemu individuálnímu nastavení stravování může být skvělým pomocníkem váš osobní „stravovací deník“.

Pokud si k zapsanému jídlu budete zaznamenávat i důvod, proč jste se do něho pustili (hlad/chuť/stres/nuda...) a prožitek, jaký jste z jídla měli (příjemné nasycení/přejedení/pocit těžkosti/nadýmání/únava...), nastavíte tím svému stravování to správné zrcadlo, které vám pomůže ke změně.

Bez zaznamenaného jídelníčku si totiž nevpomenete, co jste včera jedli, natož jak vám po jídle bylo a nebudete tedy schopni posoudit, co by mělo ve vašem jídelníčku zůstat a co spíše ne.

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ V CENTRU PARAPLE

Aneta Sadílková vede pro klienty Centra Paraple pravidelné skupinové nutriční workshopy a také jim poskytuje individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do programu s využitím online sledování jídelníčku. Chcete se dozvědět víc?

Pište na adresu pudilova@paraple.cz.

VĚDOMÉ JEDENÍ

Vědomí znamená soustředit se na současný okamžik, zatímco klidně zaznamenáváme a přijímáme své pocity a myšlenky.

Vědomé jedení znamená věnovat pozornost jídlu, které jíme – už při jeho nákupu, přípravě, servírování a následně i jedení.

Zkuste splnit několik kroků, které vám pomohou postupně se propracovat k vědomému jedení:

1. Rozmyslete si, které potraviny potřebujete koupit a sepište si nákupní seznam. Při nákupu se řiďte seznamem a vyhněte se tak impulsivnímu rozhodování. V obchodě se, pokud možno, vyhýbejte uličkám s nabídkou vysoce zpracovaných, sladkých či slaných potravin a pochutin.
2. K jídlu usedejte s mírným hladem a chutí k jídlu, ne však s kručícím žaludkem. Pokud vynecháte některé jídlo nebo bude doba od předchozího jídla příliš dlouhá, pravděpodobně potom sníte neadekvátně velkou porci. Vaší prioritou bude co nejrychleji naplnit prázdný žaludek čímkoliv, místo toho, abyste si jídlo užili.
3. Zkuste si každé své jídlo vychutnat. Před začátkem jídla se na minutu zastavte a vnímejte jeho vůni, barvu a strukturu. Uvědomte si, co bylo třeba udělat pro jeho přípravu.
4. Jezte jídlo po malých soustech a každé sousto dobře rozžvýkejte. Uvědomte si chuť každého sousta, z jakých ingrediencí je složeno, jakým kořením bylo dochuceno.

POSTUPNÁ ZMĚNA PŘÍSTUPU KE STRAVĚ

Pozměnit způsob stravování, na který jste byli dlouhá léta zvyklí, není jednoduché. Postupnými kroky se to však může podařit.

Pokud již o svém stravování nějakou dobu přemýšlíte, nejste zcela spokojeni a cítíte, že určitá změna by vám prospěla, je na ni ten správný čas. Změnu neplánujte do budoucna, řekněte si, že změna se již stala a konejte. 🍏

Úchop

– to je oč tu tetraplegikům běží

TEXT: ZUZANA GREGOROVÁ

FOTA: ARCHIV CENTRA PARAPLE

„Ruce jsou jako tvář - stále odhalené a velmi osobní. Jsou pojátkem člověka se světem a znakem síly, dovednosti, sexuality a citlivosti.“

Poškození horních končetin nebo omezení jejich funkce se každého člověka velmi dotýká. Proto je pro většinu tetraplegiků hlavní prioritou zlepšení funkce ruky, zejména úchopu. Metodou, která ji může pomoci zlepšit je chirurgická rekonstrukce ruky. V tomto čísle navazujeme na článek z minulého vydání, ve kterém jsme o zmíněné metodě uvedli některé základní informace. Nyní vám nabízíme bližší vhled do oblasti možné obnovy pohybu zápěstí a palce ruky. Škála operačních zákroků je široká. Mohou se kombinovat, doplňovat. Vše vždy záleží na individuálním posouzení případu.

Na nejčastěji kladené dotazy nám odpoví operátor doc. MUDr. Igor Čižmář, Ph.D. a svou zkušenost s námi bude sdílet klient, který zákrok již absolvoval.

Nejprve ale trochu teorie k samotnému zákroku...

O CO JDE?

Jedná se o kombinovaný chirurgický zákrok skládající se z několika kroků.

1. Transfer vřetenního svalu (m. brachioradialis, označovaný též zkratkou m. BR) na dlouhý ohybač palce (m. flexor pollicis longus - m. FPL) - obrázek č. 1.
2. Transfer dlouhého zevního natahovače zápěstí (m. extensor carpi radialis - m. ECR) na hluboký ohybač prstů (m. flexor digitorum profundus - m. FDP) - obrázek č. 2.
3. Zpevnění kořenového kloubu palce titanovou dlahou - obrázek č. 3

KOMU JE URČEN?

Obecně je zákrok vhodný pro člověka po poškození míchy s míšní lézí C5, C6, u kterého je slabá síla svalů, které zdvihají zápěstí a který není schopen uchopit předměty mezi palec a ukazovák (klíčový úchop) a má neaktivní úchop prstů směrem do dlaně (válcový úchop).

CO TRANSFER PŘINESE?

Předpokládaným výsledkem je vytvoření válcového a klíčového úchopu. V běžných denních aktivitách to znamená schopnost uchopit a manipulovat s předměty běžné denní potřeby a vyko-



návat činnosti, které dříve nebyly možné - např. podat si sklenici, nalít vodu a následně se napít s pomocí jedné ruky.

PTÁME SE OPERÁTERA DR. IGORA ČIŽMÁŘE

Kdy klienta indikujete k tomuto zákroku?

Vhodná doba z mého pohledu je čas, kdy si pacient uvědomí, že klinický vývoj se nemění, regenerace nepostupuje nebo jen zcela minimálně, a tak rekonstrukční výkon může jen pomoci zlepšit situaci...

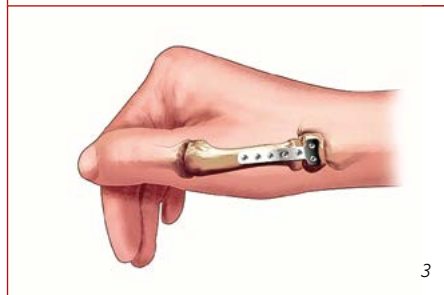
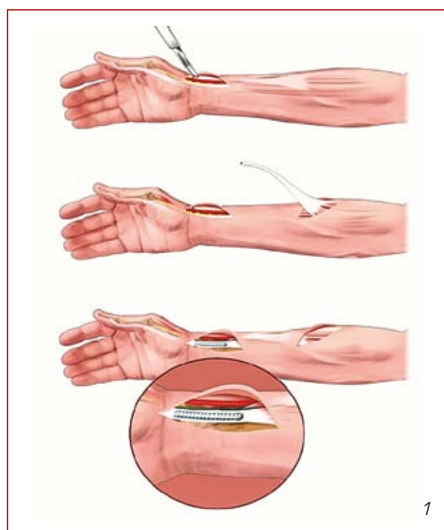
Co obecně obnáší příprava na zmíněný zákrok?

Principiálně mít v dobré kondici fungující svaly, mít volné klouby ruky, případně lokte, ale nejdůležitější je mít pozitivní mysl a vůli něco změnit.

Pokud jsou svaly či klouby, které plánujeme pro rekonstrukci použít, slabé, resp. s nedostatečným rozsahem pohybu, pak předoperační cvičení je zaměřeno cíleně tímto směrem.

Kdy je klient po zákroku propuštěn do domácího léčení?

Většina výkonů probíhá v tzv. bloku. Tedy anesteziolog „uspí“ pouze ruku, pacient při výkonu spí jen povrchoвым spánkem.



Vzhledem k této bloádě není nutná celková anestezie a výkon lze provést formou jednodenní chirurgie, kdy se pacient ráno dostaví a večer odchází.

Jak dlouho po zákroku je ruka fixována v dlaze/sádře?

Pooperační fixace výrazně limituje pohyb ruky, a proto se snažím stále více operačních výkonů provést tak, aby bylo omezení, které z fixace plyne, co nejmenší.

Jaká jsou pooperační omezení a režimová opatření?

Omezení vychází především ze způsobu fixace, jak jsem uváděl výše. Často je potřeba dbát v oporách na to, aby nedocházelo k přetěžování kořenového kloubu palce.

Další dílčí omezení vychází konkrétně z daného výkonu a probírám je s pacienty individuálně.

Kdy může být zahájena rehabilitace?

Časná rehabilitace je zahájena většinou 2 týdny od výkonu. Pokud

je nutná fixace, pak je rehabilitace, ve smyslu aktivity transferu, prováděna po 5.–6. týdnu.

Co si můžeme představit pod pojmem rehabilitační protokol, který je součástí světově uznávané časné aktivní rehabilitace a komu je tento protokol určen?

Rehabilitační protokol je soubor doporučení k časně mobilizaci končetiny a jeho rozsah se řídí typem provedeného výkonu. Má své etapy, podle kterých se terapeut i pacient řídí v rehabilitačním programu.

Co může ruka po zákroku a absolvování cílené intenzivní rehabilitace nově zvládnout?

Cíle zákroku si s pacientem vždy stanovím před výkonem a detailně se mu vše snažím vysvětlit tak, aby si již před ním zhodnotil, zda do rekonstrukce vůbec jít.

Nelze tedy paušalizovat efekt výkonu, ale principem je zlepšení úchopové funkce ruky a tím i soběstačnost pacienta.

ŠLACHOVÝ TRANSFER OČIMA LUKÁŠE

Proč jste se rozhodl podstoupit zákrok?

Důvodem bylo, že jsem v levé ruce neměl žádný úchop a to mě velmi limitovalo. Než jsem se rozhodl tento zákrok podstoupit, konzultoval jsem to nejprve s panem primářem Křížem, který mi tento transfer doporučil.

Co vám zákrok přinesl?

Tento zákrok mi přinesl funkční úchop v levé ruce. Nyní si mohu pomoci této ruky podávat věci, které předtím nebylo možné uchopit. Nebo také držet sklenici, či vidličku při jídle.

Co všechno jste musel udělat, aby byl výsledek co nejlepší?

Každý den jsem musel ruku cvičit. Využil jsem pomoci Centra Paraple, kde jsme ruku dvakrát denně rehabilitovali, a když jsem byl doma, tak jsem si objednal fyzioterapeuta, který s ní cvičil.

Co vás v průběhu celého procesu (příprava na operaci, pooperační období, období rehabilitace) limitovalo nebo překvapilo?

Pan docent Čižmář mi před operací vše vysvětlil a všechno tak přesně probíhalo.

Hodně mi vadilo, že jsem se po operaci vrátil do doby po úrazu, kdy jsem nic nemohl a byl jsem odkázán na pomoc ostatních (polohování, přesuny, vyprazdňování a hygiena). V tu dobu jsem si říkal, proč jsem na ní vůbec chodil.

Rekonvalescence byla delší než jsem očekával.

Nyní jsem ale moc rád, že jsem operaci podstoupil a všem, pro které jsou transfery vhodné, ji doporučuji. ☑

Zdroj a více na:
<http://www.icklinika.cz/cz/nas-tym/?doctor=55>

POUŽITÉ ZDROJE:

1. Brand PW, Hollister AM (1999) *Clinical Mechanics of the Hand*. 3rd Ed, St. Louis, Mosby Inc.

Zdroj obrázků 1, 2, 3: Reinholdt C, *Surgical Resoration of Grasp Control in Tetraplegia 2013*, Institut od Clinical Sciences, Sahlgrenska Academy at University of Gotheburg

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



IC KLINIKA BRNO

doc. MUDr. Igor Čižmář, Ph.D.
+420 774 050 154
ruka@icklinika.cz



CENTRUM PARAPLE

Mgr. Zuzana Gregorová
+420 274 001 325
gregorova@paraple.cz



ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ

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

DOC. MUDR. IGOR ČIŽMÁŘ, PH.D.

Chirurg, traumatolog, přednosta Traumatologické kliniky a vedoucí Traumacentra FN Olomouc a koordinátor projektů společnosti ECPA-CZ, o. p. s.

Absolvent postgraduálního vzdělávání a stáží na renomovaných zahraničních klinikách (Francie, Německo, Švýcarsko, Švédsko, USA).

Organizátor a lektor vědeckých seminářů. Autor a spoluautor odborných a pedagogických publikací, článků a přednášek v rámci mezinárodních konferencí v ČR i zahraničí. Koordinátor vědecko-výzkumných projektů.

Bolesti po poranění míchy

TEXT: VERONIKA HYŠPERSKÁ, JIŘÍ KRŽÍŽ
SPINÁLNÍ JEDNOTKA PŘI KLINICE
REHABILITACE A TĚLOVÝCHOVNÉHO
LÉKAŘSTVÍ 2. LF UK A FN MOTOL

Každého člověka občas trápí nějaká forma bolesti. Může obtěžovat pouze krátkodobě, když se o něco udeří nebo přetíží určitou část těla. Může se ale také opakovat, např. když má zažitě špatné stereotypy pohybu, nebo přirozeným stárnutím spojeným s opotřebením organismu. Pokud se bolesti vracejí často, mohou výrazně zhoršit kvalitu života. Na vozíku navíc dochází k takovému opotřebení dřívě, protože horní končetiny nebyly uzpůsobené k celodennímu pohánění vozíku a neustálým přesunům. Ještě mnohem úpornější se ale zdají být bolesti neuropatické, které vycházejí z poranění míchy. Takové bolesti mohou člověka zcela pohltit, takže není schopen se soustředit na žádné aktivity a může se u něj rozvinout i těžká forma deprese.

Definice popisuje bolest **jako nepříjemnou vjemovou a emocionální zkušenost související se skutečným nebo potenciálním poškozením tkáně, případně jako takové poškození popsanou**. Bolest je vždy subjektivní.

S bolestí se u jedinců s míšní lézí setkáváme jak v akutní, tak v chronické fázi po míšním poranění. Nejčastějším typem bolesti, zvláště v poúrazovém období, je bolest muskuloskeletární. V delším časovém období se však stále více objevuje bolest neuropatická.

Před nasazením léčby musíme správně odlišit, o jaký typ bolesti se jedná. Pro spinální pacienty byla navržena Siddalova klasifikace bolesti, dle které rozlišujeme dva základní typy bolesti. Bolest **nociceptivní** a **neuropatickou**.

Nociceptivní bolest vzniká drážděním receptorů bolesti na periférii. Je to bolest ochranná, která mizí po odeznění poškození tkáně, je dobře ohraničená a není obvykle spojená s poruchami hybnosti nebo citlivosti.

Dělí se na **muskuloskeletární a viscerální typ**. Tato bolest vychází nejčastěji z přetížení svalů či kloubů nebo z poruchy vnitřních orgánů.

Muskuloskeletární bolest bývá vázána na polohu či pohyb. Nejčastěji se jedná o bolest tupou, pálivou či bodavou. Pokud se správně diagnostikuje její příčina, obvykle se dobře léčí.

Neuropatická bolest je definovaná jako bolest způsobená poruchou funkce nebo poškozením nervového systému. Tato bolest tedy vychází z poranění samotné míchy nebo míšních kořenů.

Nachází se v oblasti, kde je částečně či úplně porušena citlivost, nemá ochranný charakter, není dobře ohraničená, je stálá či přerušovaná, může být závislá i nezávislá na stimulaci, bývá pálivá, palčivá, vystřelující.

Neuropatickou bolest rozlišujeme na bolest **nad úrovní léze, v úrovni a pod úrovní míšního poranění**.

Neuropatická bolest se může objevit časně i v jakémkoliv odstupu od vzniku míšního léze. Jedná se o bolest dlouhotrvající, úpornou a často obtížně léčitelnou, která může vést i k psychickým poruchám. Její léčba je dlouhodobá a výsledky nejsou často zcela uspokojivé.

Před zahájením terapie bolesti je třeba vždy stanovit, o který typ bolesti se jedná, jelikož se mohou zásadně lišit možnosti jejího ovlivnění.



Při vyšetření a hodnocení typu bolesti je zcela zásadní anamnéza, protože již ta nás může vést k určení typu bolesti.

Ptáme se na lokalizaci bolesti, její kvalitu a intenzitu, na to, kdy začala, jaký má průběh v čase, co ji zhoršuje nebo co ji vyvolává, jak se mění během dne, zda ruší spánek, co ji zmírní, jaké léky pacient užívá. Pro kvantifikaci bolesti používáme vizuální analogovou škálu (VAS).

Při klinickém vyšetření hodnotíme neurologický a muskuloskeletární nález. Zásadní je vyšetření všech kvalit cití – dotyku, bolesti, teploty a vibrace.

Pokud se domníváme, že se jedná o neuropatickou bolest, tedy je-li bolest lokalizována do oblasti s neurologickým deficitem, pak je nutné se zaměřit na přítomnost allodynie (bolestivé vnímání podnětu, který u zdravého jedince bolest nevyvolává, např. pouhý dotyk, pohlázení či oděv na těle je vnímám bolestivě), hyperestézie (zvýšená citlivost), hyperalgie (přecitlivělost na bolest) nebo dysestézie (neadekvátní vnímání podnětu, např. dotyku jako pálení).

Dále je důležité hodnotit i celkový zdravotní stav – přítomnost infekce či dekubitů, spasticitu. Tedy jevy, které mohou neuropatickou bolest zhoršovat.

PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH TYPŮ BOLESTI

NOCICEPTIVNÍ MUSKULOSKELETÁRNÍ BOLEST

Akutní muskuloskeletární bolest souvisí s poraněním kostí, vazů, svalů, páteře. Chronická muskuloskeletární bolest vzniká nejčastěji z důvodu přetížení horních končetin, zejména ramen, u tetraplegiků nebo starších aktivních paraplegiků.

Dále se muskuloskeletární bolesti vyskytují při mechanické instabilitě páteře, kdy se bolest často zhoršuje pohybem. Někdy se může projevovat bolestí i těžká spasticita.

Pod úrovní poranění se muskuloskeletární bolest vyskytuje pouze u osob s nekompletní míšní lézí a její intenzita je závislá na míře zachovalé citlivosti.

NOCICEPTIVNÍ VISCERÁLNÍ BOLEST

Vzniká drážděním receptorů bolesti vnitřních orgánů. Nejčastější příčiny jsou z oblasti močového traktu (močové kameny, záněty) a trávicího traktu (žaludeční vřed, zácpa, neprůchodnost střevní, zánět slepého střeva nebo žlučníku, žlučové kameny).

Pokud neprokážeme, že příčina bolesti vychází z vnitřních orgánů, pak se velmi často jedná o bolest neuropatickou, jejíž terapie je zcela odlišná.

Mezi viscerální bolesti patří i bolest hlavy při autonomní dysreflexii, která se může vyskytnout u pacientů s míšní lézí nad segmentem T6. Jedná se o vážný život ohrožující stav s prudkým vzestupem krevního tlaku, který vzniká jako nepřiměřená reakce na dráždivý podnět pod úrovní míšního poranění. Tento stav vždy vyžaduje neodkladné řešení.

NEUROPATICKÁ BOLEST NAD ÚROVNÍ LÉZE

Nemá přímou souvislost s míšním poraněním a vidáme ji často u chroniků ve formě útlaku periferního nervu (syndrom karpálního tunelu či útlak loketního nervu) při přetížení horních končetin.

NEUROPATICKÁ BOLEST V ÚROVNÍ LÉZE

Tato bolest může vzniknout na podkladě komprese nervového kořene, je jednostranná, vázaná na pohyb, vyzařující do příslušného dermatomu (oblast kůže zásobená příslušným nervovým kořenem).

Příčinou bývá samotné trauma nebo následná instabilita páteře a v pozdějších stádiích výhřez disku. Patří sem také bolesti po poranění kaudy (nervových kořenů v kanálu bederní páteře). Jsou velmi časté a intenzivní.

Další možnou příčinou tohoto typu bolesti je posttraumatická syringomyelie (dutina uvnitř míchy), kterou musíme vyloučit vždy, pokud bolest vzniká za dobu delší než rok od úrazu nebo pokud dochází ke zhoršování neurologického nálezu, zejména k posunu hranice míšní léze. Jestliže máme podezření na syringomyelii, doplňujeme vyšetření o magnetickou rezonanci míchy.

Posledním typem je centrální bolest vzniklá na podkladě míšního poškození úrazem či poruchou prokrvení. Bývá oboustranná a zahrnuje jeden nebo více dermatomů. Velmi často pacient udává pocity stažení hrudníku či obruče.

NEUROPATICKÁ BOLEST POD ÚROVNÍ LÉZE

Objevuje se týdny až měsíce od vzniku míšního poranění, při pozdějším začátku je nutné opět vyloučit syringomyelii či jinou patologii provokující její vznik.

Bolest je špatně lokalizovatelná, bývá spontánní i provokovaná, charakterizo-

vaná pocity pálení, bodání, elektrického impulsu, přecitlivělostí na bolest.

Zhoršuje se únavou, stresem, dekubity, změnami počasí, problémy s vyprazdňováním.

U inkompletních lézí se častěji vyskytuje allodynie.

TERAPIE JEDNOTLIVÝCH TYPŮ BOLESTI

Zásadní pro výběr léčby je stanovení typu bolesti a její možné příčiny. Zde hraje velkou úlohu anamnéza, klinické vyšetření a pomocná vyšetření, včetně zobrazovacích metod.

NOCICEPTIVNÍ MUSKULOSKELETÁRNÍ BOLEST

Akutní muskuloskeletární bolest vzniká zejména na podkladě traumatu a následné operace. Většinou postačí symptomatická léčba neopioidními analgetiky (např. paracetamol, metamizol, nimesulid).

U silných pooperačních bolestí se používají opioidní analgetika (např. tramadol, morfin, fentanyl).

Při chronické muskuloskeletární bolesti, která je důsledkem abnormální postury při sedu na vozíku, přesunu a pohybu na vozíku, je vhodné vyšetření rehabilitačním lékařem, následná fyzioterapie, kontrola pohybových stereotypů při přesunech, eventuálně úprava domácího prostředí či vozíku.

Pokud jsou příčinou bolesti spasmusy, pak se nasazují myorelaxancia (léky snižující svalové napětí), v první řadě volíme baclofen, který při nedostatečném účinku kombinujeme s dalšími myorelaxancii (tizanidin, tetrazepam).

NOCICEPTIVNÍ VISCERÁLNÍ BOLEST

Při viscerální bolesti pátráme po organické příčině, nejčastěji zánět či kameny, a tu se snažíme odstranit – přeléčením močové infekce, odstraněním kamenů.

Přítomnost autonomní dysreflexie může být urgentním stavem a vyžaduje neodkladné zjištění vyvolávající příčiny (nejčastěji přeplnění močového měchýře nebo konečníku).

Pokud po odstranění vyvolávající příčiny nedojde k normalizaci krevního tlaku, pak je nutné podat krátkodobě působící antihypertenzivum (kaptopril 25 mg perorálně).

Bolest hlavy vznikající při dysreflexii na podkladu vzestupu krevního tlaku může ➔

Typ bolesti	Subtyp bolesti	Specifické struktury/patologie
Nociceptivní	Muskuloskeletární	Kostní, kloubní nebo svalové trauma nebo zánět Mechanická nestabilita Svalové spasmy Syndromy přetížení
	Viscerální	Nefrolitiáza, střevní dysfunkce, sfinkterová dysfunkce, atd., Bolesti hlavy z autonomní dysreflexie
Neuropatická	Nad úrovní	Kompresivní mononeuropatie Komplexní regionální bolestivý syndrom
	V úrovni	Kompresie nervového kořene (včetně kauda equina), Syringomyelie Míšní trauma nebo ischémie Trauma míchy i kořene (syndrom dvojité léze)
	Pod úrovní	Míšní trauma nebo ischémie

dle našich zkušeností přetrvávat i několik dní po odeznění ataky a vyžaduje podávání analgetik.

NEUROPATICKÁ BOLEST NAD ÚROVNÍ LÉZE

Nejčastější příčinou tohoto typu neuropatické bolesti jsou úžinové syndromy. Zejména syndrom karpálního tunelu, tedy přetížení středního nervu (nervus medianus) v oblasti zápěstí. Většinou je nutné operační uvolnění nervu.

NEUROPATICKÁ BOLEST V ÚROVNÍ A POD ÚROVNÍ LÉZE

K léčbě neuropatické bolesti se užívají takzvaná adjuvantní (pomocná) analgeti-

ka, léky jsou tedy některá antidepresiva a antiepileptika.

Jako léky první volby podáváme antiepileptika 3. generace - gabapentin a pregabalin. U některých pacientů vede pregabalin k přírůstku hmotnosti, a proto je nutné ho vysadit a zvolit jiný preparát.

Pokud není dostatečný efekt monoterapie antiepileptiky 3. generace, pak volíme kombinaci se SNRI (inhibitory zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu) – venlafaxin a duloxetin.

U převažujících nočních neuropatických bolestí se spasticitou je možno použít kombinaci s antiepileptikem 2. generace klonazepamem. Lze jej však podávat pouze omezenou dobu pro riziko vzniku závislosti.

Pokud se nám výše uvedenými farmaky nepodaří ovlivnit neuropatické bolesti pacienta, pak je nutné přistoupit k léčbě opiáty (např. náplasti s fentanylem). Tato léčba spadá do rukou ambulancí pro léčbu bolesti.

Nedílnou součástí terapie chronické bolesti těchto pacientů by měla být psychologická intervence. Její realizace však často naráží na psychické bariéry ze strany pacienta, ale i na bariéry fyzické a dostupnost (ať již dopravní či finanční).

Bolest svým negativním emočním nábojem výrazně zhoršuje již tak velmi těžký stav pacientů s míšní lézí.

Neuropatickou bolest je důležité včas rozpoznat a léčit, protože čím později se pacient dostane ke specialistovi zabývajícímu se touto problematikou, tím těžší bývá její ovlivnění. I tak **je to léčba dlouhodobá, často velmi svízelná a ne vždy úspěšná.**

Velkým úskalím bývá nepochopení podstaty neuropatické bolesti a obtížnosti její terapie ze strany pacienta. Samozřejmě obrovskou roli zde hraje osobnost člověka a jeho ladění, které je ve velké většině ovlivněno jeho celkovým stavem. Jak v akutní fázi, kdy musí přijmout fakt nevratnosti ztráty hybnosti, tak často v pozdějších stádiích nepoznanou neuropatickou bolestí a na ní nasedající psychické poruchy, zejména deprese.

Při léčbě neuropatické bolesti je důležitá trpělivost ze strany lékaře i pacienta. ✓

🔗 MÁTE BOLESTIVÉ STAVY A POTŘEBUJETE JE ŘEŠIT?

1. Obratě se na neurologa, který problematiku neuropatických bolestí primárně řeší.
2. V případě neúspěšné léčby se objednejte na konzultaci na ambulanci spinální jednotky FN Motol a nově i KN Liberec (zde pouze 1x za 3 týdny). Počítejte s tím, že doporučenou medikaci bude muset i v tomto případě předepsat neurolog.
3. Pokud budou vyčerpány obvyklé terapeutické možnosti, budete odesláni na spádové pracoviště Centra léčby bolesti.



🔊 Moderovaná diskuze věnovaná typům vozíků a jejich vlastnostem | Program Dne otevřených dveří zakončila beseda s oštěpačkou Barborou Špotákovou. 🗣️

Březnový Den otevřených dveří v Centru Paraple

TEXT: HANA MATOUŠŮ / FOTA: MARTIN SALAJKA

Letos se dveře Centra Paraple otevřely všem příchozím v pondělí 19. března. Dopoledne bylo vyhrazené komentovaným prohlídkám pro studenty, odpoledne veřejnosti. Návštěvníci se seznámili s historií a činností centra i s produkty a službami osmi vystavovatelů, kteří se zde prezentovali. Bohatý program zakončila podvečerní beseda s oštěpačkou Barborou Špotákovou.

Během Dne otevřených dveří se neotevřela pouze budova Centra Paraple, ale všichni příchozí měli možnost nahlédnout i pod pokličku toho, co se v Parapleti odehrává.

Zavítali k nám nejen stávající a potenciální klienti, ale také studenti zdravotnických škol, naši spolupracovníci či veřejnost.

Pro nás zaměstnance to byla příležitost pohlédnout na Centrum Paraple jinou, nezaujatou optikou. Názory lidí tzv. zvenku nám často umožňují vidět řadu věcí, které již považujeme za automatické, v jiném světle a získat cennou zpětnou vazbu. A v neposlední řadě je to příležitost k zastavení a společnému sdílení.

Dopoledne patřilo školám. Na komentované prohlídky k nám dorazili studenti oborů Diplomovaná dentální hygi-

enistka a Diplomovaný oční optik z Vyšší odborné školy zdravotnické z Prahy 1.

Během prohlídek je provázeli instruktoři soběstačnosti a ostatní pracovníci, kteří je seznámili nejen s historií Centra Paraple a službami, které klientům s poškozením míchy nabízí, ale také s diagnózou míšních léze, systémem spinálním péče obecně a s příběhy některých klientů.

Odpolední program byl určen široké veřejnosti. Kromě komentovaných prohlídek byla pro všechny příchozí připravena také prezentace partnerů Centra Paraple a vystavovatelů důležitých kompenzačních pomůcek.

Ve velké tělocvičně se s jejich produkty měli možnost seznámit nejen ti, kdo do Centra Paraple dorazili osobně, ale prostřednictvím interaktivních přímých přenosů na

internetu také všichni diváci na Facebooku.

Kamerový systém se streamovací aplikací, který umožňuje televizní kvalitu bez nároků na složitou produkci, věnovaly Centru Paraple společnosti Axis Communications a NetRex.

Během odpoledne se tak všem přítomným i online divákům představila Česká asociace paraplegiků CZE-PA, z.s., společnosti Otto Bock ČR, s. r. o., REPO-RECK spol., s. r. o., MEYRA ČR, s. r. o., MEDICO, s. r. o., B. Braun Medical, s. r. o., SILOU HLASU, z.s. a ERGON, a.s.

Později proběhla také moderovaná diskuze věnovaná typům vozíků a jejich vlastnostem, kterou vedl ředitel Centra Paraple David Lukeš, a během které si všichni přítomní vyměňovali svoje zkušenosti a tipy.

Celý den pak zakončila beseda s oštěpačkou Barborou Špotákovou, která vystoupila v rámci pravidelného formátu Host Pod Parapletem.

S moderátorem Václavem Uhrem si povídala o svých sportovních začátcích, které věnovala sedmiboji, o kariéře oštěpačky i o budoucích výzvách.

Beseda byla i tentokrát skutečně bezbariérová. Díky přenosu se jí totiž opět mohli zúčastnit úplně všichni.

Doufáme, že se všem, kteří na Den otevřených dveří do Centra Paraple osobně zavítali, i těm kteří jej sledovali na dálku, podařilo kromě formy zahlédnout i jeho obsah - poslání a smysl.

A na všechny, kterým to tentokrát nevyšlo, se těšíme příští rok! 🗣️

Pro mámy a táty na vozíku

TEXT: LENKA HONZÁTKOVÁ / FOTA: MARTIN SALAJKA

Program Máma, táta na vozíku vznikl již před třinácti lety. Původně jen pro maminky. Cílem bylo odlehčit jim od každodenních starostí, umožnit výměnu zkušeností, získat důležité informace a vytvořit prostor, kde naběrou síly a budou se moci věnovat jen samy sobě. Postupem času a vlivem zájmu klientů jsme přizvali odborníky z mnoha oblastí, vytvořili program pro celou rodinu, a nabídli ho jak maminkám, tak i tatínkům na vozíku. Do programu se postupně připojovaly i páry teprve zvažující založení rodiny, aby získaly informace, zkušenosti a inspiraci.



V ČEM JE TO NA VOZÍKU JINÉ?

Samotné poškození míchy je stav, který vyžaduje pro celý další život velké osobní nasazení.

Rodičovství je pak další z okolností, která přináší, krom náročné péče o sebe, i péči o malé dítě. Velká motivace rodičů však pomáhá překonat všechny komplikace.

Již početí dítěte bývá pro lidi po poškození míchy složitější, než je běžné. Mnohdy je zapotřebí pomoci specializovaných center asistované reprodukce.

Maminky na vozíku prožívají v průběhu těhotenství většinou zhoršení stavu – zesiluje se intenzita bolesti, spasticity a mnoho dalšího. V tomto období ženy bývají pod zvýšenou kontrolou lékařů a fyzioterapeutů.

Někdy je nutné i přenastavení vozíku a volba nových kompenzačních pomůcek.

Porod je většinou plánovaný a provedený císařským řezem. Je dobré, když porod a následná poporodní péče probíhá v zařízení, které zná problematiku míšního poranění nebo je navázané na spinální centrum.

Kojení a péče o narozené dítě vyžaduje získání spousty nových dovedností, které mohou ulehčit praktické kompenzační pomůcky. Část z nich je v běžném prodeji, případně se jedná o pomůcky, které si rodiče vymyslí a vyrobí sami.

Jsou to hlavně pomůcky na přebalování dítěte, speciální postýlky se snadným přístupem pro vozík a také pomůcky na koupání.

Existuje už i mnoho pomůcek do exteriéru – speciální kočárky či přídavné elektroadaptéry, které je možné připojit k vozíku atd.

Starostí každého rodiče je zajistit dítěti bezpečnost venku i doma. Rodič na vozíku může využít různé pomůcky, jako jsou například „vodítka“ na děti apod. Hodně náročné při zajištění ochrany dítěte je batolecí období, proto je dobré, pokud mohou s hlídáním a péčí vypomoci rodinní příslušníci nebo pokud rodiče využijí osobní asistenci.

Určitě je také dobré mít zmapovanou dostupná bezbariérová hřiště a mateřská centra.

Tak jako v každém vztahu, narození malého dítěte bývá zátěžovou zkouškou. Zvýšený tlak pociťují jak rodiče, tak jejich

partneři. Dochází k mnoha náročným situacím, které často pramení z přetěžování.

Přes všechny složitosti však dětí našich klientů neustále přibývá a rodiče vše statečně a obdivuhodně zvládají, z čehož máme obrovskou radost!

V ČEM MŮŽE BÝT PROGRAM MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU UŽITEČNÝ PŘÁVĚ VÁM?

Program Centra Paraple se snaží rodičům na vozíku poskytnout komplexní podporu pro snazší zvládnutí tohoto radostného, ale velmi náročného období.

Páry v období zvažování rodičovství, ale i celé rodiny zveme na intenzivní třídní pobyt.

Díky dobrovolníkům zajišťujeme hlídání dětí po celou dobu tak, aby se rodiče mohli soustředit především na nabitý program.

Vytváříme pro ně cílený prostor pro komunitní sdílení. Jako instruktory zveme také rodiče na vozíku, kteří již mají odrostlé děti a rádi se o své zkušenosti podělí.

Připravujeme zajímavé přednášky šité na míru konkrétní skupině (na základě

předem zjištěného zájmu) - např. role rodiče v rodině, kompenzační pomůcky pro usnadnění rodičovství, zdravé stravování, zdravotní aspekty těhotenství a porodu u vozičkářů a mnoho dalšího.

Součástí jsou i společné programy pro celou rodinu - herny, cvičení atd.

A JAKÝ BYL LETOŠNÍ PRVNÍ „MÁMA, TÁTA“?

V lednu tento program proběhl po dvouleté pauze. Zúčastnilo se ho 9 rodin, celkem 27 účastníků. Setkání jsme zahájili společným seznámením a představením programu víkendu.

Odpoledne následovala přednáška Role v rodině, na kterou rovnou navazoval praktický workshop.

Večer jsme strávili povídáním a zpěvem s kytarou.

Sobota začínala společným cvičením, po kterém rodiče předali děti „hlídacím“ dobrovolníkům. Dospělí se rozdělili na mužskou a ženskou skupinu, ve kterých se zamýšleli nad různými tématy a sdíleli informace, zkušenosti, pocity...

Odpoledne pak odstartovaly tzv. ergo-tipy - praktické vychytávky pro usnadnění péče o dítě. Rodiče, kteří již děti mají se s ostatními podělili o praktické zkušenosti, někteří své nápady dokonce přivezli a prezentovali. Velký dík patří Pavle Habrdové, instruktorce a zkušené mamince, která přijela s účastníky sdílet zážitky maminky na vozíku při péči o dvě malé děti.

Maminky poté měly možnost si na chvíli oddechnout a využít služeb vizážistky. V tělocvičně zatím probíhala zábava pro děti - měly zde nachystanou překážkovou dráhu a spoustu dalších aktivit. Odpolední blok zakončila malá bojovka v podzemních prostorách Parapleu.

V neděli, po rozsvícení s dětmi, nás svými zkušenostmi obohatila výživová poradkyně Aneta Sadílková, která mluvila o zdravém stravování nejen dětí.

Úplně na závěr jsme se ještě sešli a krátce se zamysleli nad celým programem a naplánovali jeho další pokračování. Ve stejném složení se totiž sejdem i v létě.

Velké poděkování patří všem účastníkům, ale i pořadatelům, přednášejícím, dobrovolníkům a fotografům.

JAK PROGRAM PROBÍHAL VÁM PŘIBLIŽÍ KRÁTKÝ KOMENTÁŘ ÚČASTNÍKŮ A NĚKOLIK FOTOGRAFIÍ

„Poslední lednový víkend jsme měli možnost zúčastnit se programu „Máma, táta na vozíku“, což nám přineslo zajímavé zpestření zimy ve velmi milé a různorodé bandě lidí.

Nelze opomenout perfektní zázemí pro nás rodiče, ale i naše ratolesti. Každé dítě mělo svůj vlastní dohled a my tak měli čas věnovat se sami sobě. Neuvěřitelné.

Diskutovalo se o mnoha oblastech, které souvisejí s rodičovstvím, partnerstvím, ale i s péčí sama o sebe.

Předávali jsme si zkušenosti a zjistili, že nejsme v některých složitých situacích sami a našli návod či jiný úhel pohledu, na jejich řešení.

Samozřejmě zbyl i čas na společné posezení, při kterém došlo i na kytaru.

Nemůžeme jinak, než doporučit všem stávajícím či budoucím mámám a tátům na vozíku a jejich partnerům.

Děkujeme všem, kteří se na kurzu podíleli.“

Honza, Lucie a Rozárka



➔ INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ

V Centru Paraple poskytujeme poradenství klientům, kteří rodičovství plánují, nebo už děti mají i mimo program Máma, táta na vozíku.

Domluvte si schůzku, zavolejte, napište. Nebo s námi tuto problematiku řešte během pobytu.

Budoucím, ale i stávajícím maminkám a tatínkům na vozíku umíme poradit.

➔ KONZULTUJTE S NÁMI:

- sexuální život po poranění míchy, možnosti početí, metody asistované reprodukce
- fyzioterapeutickou a zdravotní péči o ženy v období těhotenství
- porod a období krátce po něm
- péči o malé dítě
- podporu rodičů na vozíku profesionálními asistenčními službami
- psychologickou podporu rodičů a dětí atd.

Informátor

Svět knihy

10. – 13. 5. 2018

Vydejte se na mezinárodní knižní veletrh na Výstaviště v Praze Holešovicích, letošní ročník je zaměřen na knižní tvorbu Izraele. Tematicky se festival zaměří také na komiks a 20. století.
www.svetknihy.cz

Rugby vozíčkářů

12. – 13. 5. a 16. – 17. 6. 2018

Přijďte fandit rugbyistům na vozíku na jejich ligové zápasy do pražské haly TJ Bohemians (Izraelská 6). Hru si můžete také sami vyzkoušet.
www.praguerobots.cz

Vedle jedle

18. – 20. 5. 2018

Víkendový divadelní festival souborů, v nichž hrají lidé se zdravotním či sociálním znevýhodněním, se bude konat v areálu Jedličkova ústavu v Praze. Vzniká tak prostor pro sdílení zkušeností, nápadů a in-

spirace k divadelní tvorbě. Samozřejmostí je bezbariérová přístupnost festivalu.
www.vedlejedle.cz

Mezi ploty

26. – 27. 5. 2018

Těšte se na další ročník festivalu v pražských Bohnicích. Čeká vás mimořádně kvalitní výběr kapel a příjemné inspi-rující prostředí. Návštěvou festivalu podpo-říte jak osoby s duševním onemocněním, tak i zdravou duší české společnosti. Festival je přístupný díky projektu Staropramen Festivaly bez zábran.
www.meziploky.cz

Okolo Prahy napříč handicap

2. 6. 2018

Cyklojízdu na podporu integrace lidí se zdravotním postižením pořádá projekt Cesta za snem. Další cyklojízdy v rámci Týdne s Cestou za snem ná- sledují v Brně, Ostravě, Plzni,

Hradci Králové, v Pardubicích či v Liberci.
www.cestazasnem.cz

Votvírák

15. – 17. 6. 2018

Největší festival u nás slaví letos 15. výročí. V Milovicích mají držitelé průkazu ZTP/P vstup přes VIP akreditaci za standardní cenu.
www.votvirak.cz

Vysmáté léto

30. 6. 2018

Privítejte prázdniny na festivalu v Kadani s oblíbenými českými interprety. Festival je pro vozíčkáře přístupný.
www.vysmateleto.cz

Rock for People

4. – 6. 7. 2018

Nezmeškejte The Prodigy na obřím festivalu Rock for People. Akce na Letišti v Hradci Králové je tradičně přístupná i pro vozíčkáře.
www.rockforpeople.cz

Pomocné tlapky

Přáli byste si mít psiho kamaráda a pomocníka? Organizace Pomocné tlapky se zabývá výcvikem asistenčních a canisterapeutických psů.
www.pomocnetlapky.cz

Poradce v oblasti sociálních dávek

Na stránce <https://portal.mpsv.cz/soc/poradce> najdete užitečný nástroj na vyhledávání a orientační výpočet mnoha druhů sociálních dávek. Zaškrtnutím různých podmínek a životních situací se dozvíte, zda můžete o konkrétní dávku požádat.

Slovník sociálního zabezpečení

Vyznat se v pojmech sociálního pojištění a dávek může být hodně náročné. Zorientujte se v jednotlivých termínech pomocí slovníku dostupného na <http://slovník.mpsv.cz/>.

Kalendář akcí

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

Pod Parapletem

Cvičení pro veřejnost – PILATES S POMŮCKAMI

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

Víkendový výtvarný workshop

Termín: 11. – 13. 5. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: hradilova@paraple.cz, 274 001 312

Pod Parapletem Filmový klub pro děti – ZPÍVEJ

Termín: 14. 5. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

Tematický program TÝDEN POHYBOVÝCH AKTIVIT

Termín: 14. – 19. 5. 2018
Místo: Nové Zámky
Kontakt: pudilova@paraple.cz, 274 001 317

Kurz fyzioterapie u pacientů s míšní lézí

Termín: 18. – 20. 5. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: melicharovah@paraple.cz, 274 001 311

Golf pro Paraple

Termín: 20. 5. 2018
Místo: Cihelny u Karlových Varů
Kontakt: dolinek@paraple.cz, 274 001 321

Pod Parapletem Host – MIROSLAV TÁBORSKÝ

Termín: 21. 5. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

Pod Parapletem Šachový klub MAT

Termín: 22. 5. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: formanek@paraple.cz, 274 771 478

Aukce pro Paraple

Termín: 27. 5. 2018
Místo: Palác Žofín
Kontakt: dolinek@paraple.cz, 274 771 478

Pod Parapletem Taneční workshop s SKV

Termín: 29. 5. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

Pod Parapletem Muzikohrátky

Termín: 30. 5. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

Pod Parapletem Herní workshop – DESKOVÉ HRY

Termín: 31. 5. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

Tři otázky, tři respondenti



1. Jak pracujete s fyzickou bolestí? Tlumíte ji medikamenty, či spíše nějakými alternativními způsoby?



2. Čas od času se u každého z nás objeví i bolest duševní. Jak jí podle vás co nejlépe čelit a zvládat ji?



3. Jaro, kdy se naopak tělo, duše i příroda probouzí a nadechují, už je tady. Na co se v blízké době těšíte?

OLGA PANENKOVÁ

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

1. Fyzické bolesti se jistě vyhne jen málokdo. Já jsem výjimkou. Bolest se většinou snažím nejprve řešit alternativně. Např. bylinkami, akupunkturou, masážními oleji apod.

Ovšem pokud jde do tuhého, nějakou tu tabletku zobnu. Je to ale velmi zřídka.

2. Zbavit se duševní bolesti bude jistě složitější. Tady bych určitě s léky počkala.

Ale takové posezení u kávy s kamarádkou nebo jinou blízkou osobou je určitě také velmi účinná psychoterapie.

Čelit duševní bolesti se dá dle mého názoru v kruhu rodiny a přátel, tělesnou aktivitou a hlavně relaxací. Najít si čas pro sebe, na sebe, na svoje koníčky.

3. Já se těším hlavně na to jaro. Až začnou kvést magnolie, narcisy, tulipány, šeříky, zkrátka až všechno rozkvetě. Všechno bude vonět, bude teplo, svítit sluníčko.

Mám ráda výlety v přírodě na kole či pěší, hlavně na severu Čech, kde máme chalupu a kde je moc krásně.

A na to vše se těším. 🍀

KATEŘINA ŠTOKOVÁ

PŘÍPRAVÁŘKA STAVEB,
DOBROVOLNICE CENTRA PARAPLE

1. Jsem přesvědčená o tom, že fyzická bolest je projevem té psychické, že tyto dva druhy bolestí spolu působí a tou fyzickou se nám tělo snaží něco říct.

Poslední dobou jsem se začala zajímat i o tradiční čínskou medicínu.

Při fyzické bolesti se snažím hodně odpočívat, ale je-li už hodně nesnesitelná, tak občas nějakou piluli taky slupnu.

Nicméně, pokud mě bolí nohy po běhání nebo po jízdě na kole, je to slast.

2. Jsem zastánce toho, že emoce musí ven a to jak vztek, tak smutek, takže je dobré se pořádně vyřvat nebo změnit prostředí.

Nejvíce mi ovšem jako relax a prevence pomáhá příroda, procházky, kochání se, trocha meditace a tak nějak se uvolnit.

Výborným parťákem je pro mě i sport - kolo, běh, to u mě zažene více méně všechny chmury.

Jo a ještě je dobrá náruč blízkého přítele/kamarádky a dětský smích. Když člověk vidí tu bezstarostnou tvářičku, tak se směje s ní. Vždyť není důvod se chmuřit, žijeme jenom jednou.

3. V zimě je krásná kombinace sluníčko a sníh, hlavně na horách. Už mě ale těší, že můžu konečně „přezout“ z lyží na kolo a do botasek, do bruslí. A šup do přírody. Takže nejvíce se teď těším na sportování venku, na pobyt v přírodě.

Sportu zdar a krásné jaro všem. 🍀

HELENA UHLÍŘOVÁ

DĚTSKÁ KLINICKÁ PSYCHOLOŽKA
A RODINNÁ TERAPEUTKA

1. Když mě bolí zub - a je to třeba po nějakém zákroku, tak se snažím do určitého stupně bolest vydržet. Ale pokud by měla narušovat např. spánek nebo nějakou důležitou činnost, pak nasadím Valetol. Ale jinak se snažím vždy postupovat od jednoduchých doporučení. Takže léky jsou až nejzazším řešením.

Na bolavý kříž nebo namožené svaly je výborný termofoor. Ne elektrická dečka, ale obyčejná gumová láhev s horkou vodou. Nebo solux a u nás mnohokrát osvědčená thajská masť.

Proti zánětům nosohltanu, hltanu, hrtanu a bolestem v krku je výborný zázvor s medem a citrónem. V obdobích, kdy hrozí podobné neduhy, mám pořád v lednici připravený tenhle koktejl a dáváme si s manželem lžičku, dvě. Ale je důležité tu prevenci dodržovat opravdu denně. No, a když krk přesto bolí, není nic lepšího než priessnitz.

Mám pocit, že to dnes mladí už vůbec neznají. Mají tendenci jít na vše razantně - vždyť lékárny hýří nabídkou a reklamy se předhánějí, co funguje lépe a rychleji. Ale jeden oblíbený lék přece jenom mám - Aspirin. Ten zafunguje, když všechno ostatní selže.

2. Duševní bolest - zákeřný stav, co s ním? Nejlepší recept je dělán. Prostě práce všeho druhu. Nic lepšího mě nenapadá.

3. Až toto číslo vyjde, bude už možná jaro v rozpuku. Zatím včera byl sice první jarní den, ale v noci mráz, sníh i v centru Prahy - Velikonoce za dveřmi a počasí si hraje na Vánoce. Je to celé takové obrácené.

Těším se, že až jaro skutečně nastane, že dám do čistírny zimní kabáty, zazimuju kozačky a bude hned veselejší a lehčí vypravování do ulic.

A taky až začne koncertování venku, to mám moc ráda. Když přijdou rodiče či prarodiče s dětmi, všichni společně zpívají, někdy i tančí - to je paráda. A vlastně také výborný lék na všechny bolesti. 🍀



Moje americká jízda 3

TEXT: MAREK VÁŠA
FOTA: ARCHIV MARKA VÁŠI

Loni na jaře vyrazil Marek Váša se svou přítelkyní 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 americké zážitky podělí. Už jsme s ním byli na severozápadě USA, na západním pobřeží a celou sérii nyní uzavřeme vyprávěním především o okázalém Las Vegas a v kontrastu s tím o přírodních krásách, např. Grand Canyonu.

Je na čase naši velkolepou americkou jízdu ukončit. Tento díl je bohužel již závěrečný, ale o to víc nabitý těmi největšími peckami.

Pokud si vzpomínáte, minule jsme si pěkně odpočinuli a nabrali síly v San Diegu, takže jsme pak mohli vyrazit do města hříchu a hazardu, do Las Vegas.

Pokud by vám tahle cesta přišla dlouhá, udělejte si zastávku v Joshua Tree, národním parku, jehož symbolem je právě onen specifický stromček Joshua.

Las Vegas, které se rozprostírá uprostřed vyprahlé nevadské pouště, vás na

100% překvapí. Kdo by řekl, že se Amerika bude každý víkend jezdit bavit právě sem? No a světě div se, je to tak.

Nespočet hotelů, které jsou zároveň i kasiny, neutichající cvakání výherních automatů, zábavní parky, nesnesitelné vedro venku a přepálené klimatizace uvnitř. Las Vegas je přehlídkou přebytku a ošoupané slávy, na jejíž vlně se USA vezly druhou polovinu minulého století.

Určitě bych vám více doporučil navštívit večerní programy hotelů – koncerty a různá cirkusová vystoupení, než trávit čas házením mincí do automatů nebo utrácením za ruletu.

Pokud si rezervujete hotel mimo víkendy, můžete se dostat i na docela příjemné peníze. Navíc je zde hodně levné nakupování různého oblečení, parfémů atd.

Více jak tři noci jsme v Las Vegas nestrávili. Jednak proto, že jsme měli už dost gamblérů a pak na nás taky čekala Arizona.

Pokud budete opouštět Nevadu, musíte se zastavit na Hooverově přehradě. Kolosální stavba na toku řeky Colorado, pojmenovaná po americkém prezidentovi, nabízí výjimečnou podívanou.

Co by kamenem dohodil od hranic Nevady leží skvost jménem Grand Canyon. A je opravdu velký! Tento úžasný útvar, který vyhloubila řeka Colorado, je fascinujícím zážitkem.

Vozíčkáři se bohužel dolů do kaňonu strmými úzkými cestičkami na vozíku nedostanou, ale ti nebojácní to mohou zkusit na mulách, které tu jsou pro turisty připravené. Pro méně odvážné jsou tu kilometry vyasfaltované cesty, která vede kolem římsy kaňonu a nabízí tak pohled na dechberoucí panoramata.

Stejně jako v každém jiném národním parku v USA se i tady vyplatí jako první navštívit návštěvnické centrum, kde vám dají potřebné informace a mapu s vyznačenými bezbariérovými cestami.

Z Grand Canyonu se nám moc nechtělo. Další cíl – Yellowstone, byl totiž hodně vzdálený. K němu jsme se museli prokousat středozápadem.

Cestou jsme velkou náhodou narazili na další skvostné místo, kde jsme jednoduše museli zastavit. Tím místem bylo jezero Powell. Jezero, které je doslova protkané pískovcovými skálami a které je

jedinečné pro sledování západu slunce.

V kempu, který je hned u jezera, jsme strávili dvě romantické noci a pak zase jeli dál.

Sever, to byl náš směr. Do našeho cíle to ale byla ještě dálka jen těžko zvládnutelná na jeden záťah.

Udělalí jsme si proto ještě několik zastávek. Jednou z nich se stalo i Salt Lake City.

Salt Lake je jedním z hlavních měst mormonů. Ve městě tak můžete najít jedinečnou architekturu jejich svatostánků.

A konečně Yellowstone! Byli jsme zde, v asi nejvíce zprofanovaném národním parku, který je proslulý svými teplými gejzíry.

Když jsme sem v půlce května dorazili, na některých místech ještě ležel sníh. Ten už však pomalu tál a postupně tak odhaloval jarní Yellowstone.

Nikdy předtím jsme se nedostali tak blízko divokým zvířatům, jako jsou bizoni, medvědi a kozorozi. Tyto mohutné tvory jsme pozorovali z pár metrů.

Někteří kozorozi odpočívali na krajnicích, před návštěvnickým centrem se pak

zase páslo pár bizonů. Kolem jezdila auta a cvakaly fotoaparáty nadšených turistů.

Díky dřevěným stezkám, které vás dovedou až k pramenům, je park z velké části přístupný i vozíčkářům. Pokud však chcete cestovat po celém parku, využijete auto nebo autobus, park je obrovský.

A dostáváme se na úplný konec naší cesty, která skončila v hlavním městě Minnesoty, v Minneapolis. Ještě předtím jsme ale cestou stihli navštívit Rapid City, Mt. Rushmore a Badlands.

V Minneapolis jsme strávili čtyři noci. Zašli jsme do legendárního hudebního klubu First Avenue, kde vystupovala spousta slavných kapel, opili se v místních barech a prozkoumali okolí jezer.

No, zkrátka vychutnávali jsme si poslední chvíle před odletem do vlasti.

Ameriku jsme si moc užili. Nádherná příroda, velkolepá města, v některých věcech dost odlišný život, jedinečný zážitek – tak by se asi dal charakterizovat čas strávený v USA.

Už teď víme, že jsme zde nebyli naposledy. Nestihli jsme totiž ještě východní a jižní část. ☑

Toto je komiks



Zábradlí je čerstvě natřeno

TEXT: VÁCLAV UHER

Vás, kteří čekáte třesuté humornou historku o pruhovaných hýždích, musím nepatrně zklamat. Minule jsem psal o divadle Semafor, dnes bych vás rád pozval Na Zábradlí.

Před časem mě na zastávce autobusu potěšil jeden půvabný reklamní panel. Bylo na něm napsáno: „Opřete se o zábradlí. Je čerstvě natřeno.“ Přijel jsem blíž a zjistil, že text mě zve do nově zrekonstruovaného Divadla Na Zábradlí.

V hlavě mi vyvstala otázka, kterou si v různém podání jistě pokládají všichni vozičkáři: „A je to tam bezbariérové?“

Teď už ano. To máte tak. Divadlo Na Zábradlí bylo zřejmě jediné pražské divadlo, které se proměnilo z bezbariérového na bariérové a, ke štěstí našich vozičků, po rekonstrukci zase naopak.

Nejraději bych vás sem pozval na inscenaci Korespondence V+W. Já osobně jsem toto představení navštívil již sedmkrát a vždy se na něj těším úplně stejně.

„Korespondenci“ chodím prožít a nacházet v ní hloubky jedné duše ve dvou tělech – pánů Voskovce a Wericha. Poprvé jsem na ní jel vlakem do Brna, do Reduty.

Prožitek to byl vskutku silný. I proto, že po představení jsem čekal na první ranní spoj zpět do Prahy v jakémsi bezbariérovém, leč zakouřeném, nonstopu.

A co vlastně můžete od Korespondence V+W očekávat, pokud se na ní do Divadla Na Zábradlí vydáte? Pokusím se to, ač možná trochu nejapně, v krátkosti popsat.

Divadelní zpracování vychází z dopisů, kteří si výše jmenovaní pánové vyměňovali v období železné opony.

Inscenace, kterou režíroval brilantní Jan Mikulášek, obsahuje prvky klauniády a pantomimy, kterou znáte z Osvobozeného divadla a ze společných filmových děl. Text je složen z vybraných citací z uvedené korespondence.

Herecký projev Václava Vašáka (Voskovec) a Jiřího Vyorálka (Werich), kteří bez alternace role ztvárňují již od roku 2010, mě fascinuje autentičností a troufnu si říct – pravdou.

Korespondence V+W je divadelní hra o moudrosti, srandě, hravosti, tvůrčí genialitě, o Voskovci a Werichovi, kteří nemohli žít spolu ani bez sebe.

Nedokážu přesně vysvětlit, proč jsem na ní byl už sedmkrát. Takže to řeknu pouze takto – Korespondence V+W je hra, kterou byste měli vidět.

Přeji vám silný kulturní zážitek. ✓

87 777

DMS TRV PARAPLE 90

Odeslat **DMS TRV PARAPLE 90**
na číslo 87 777
Cena DMS je 90 Kč

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



Rok 2018 přináší v činnosti

České asociace paraplegiků – CZEPA nové projekty (Peer mentoring), aktivity (konference ESCIF) i inovace ve stávajících projektech (Vozejkov, VozejkMap). Pracovníci asociace CZEPA jsou nadále připraveni poskytovat odborné poradenské služby a hájit práva a zájmy lidí s poraněním míchy. Neváhejte jejich služby využít.

➔ PEEŘI VYBRÁNÍ

Jak jsme již informovali, CZEPA v letošním roce zahajuje nový projekt „Peer mentoring“, ve kterém zkušení vozíčkáři s poškozením míchy budou poskytovat pomoc a poradenství novým klientům se spinálním poškozením a jejich rodinám.

Zájem o spolupráci na pozici peer mentorů projevil téměř třicet vozíčkářů. V průběhu ledna a února v asociaci proběhla výběrová řízení.

Byla vybrána skupina čtrnácti mužů a žen, kteří budou po absolvování vzdělávací části projektu poskytovat podporu v jednotlivých krajích České republiky.

CZEPA tak intenzivně připravuje nový projekt, jehož cílem je pomoci lidem krátce po poškození míchy v klíčovém období adaptace na postižení přímo v regionu a komunitě, odkud pochází.

Peer mentoring je v zahraničí považován za nejefektivnější způsob podpory.

➔ PACIENTSKÁ RADA NA MZ ČR

Pacientská rada - poradní orgán při Ministerstvu zdravotnictví ČR se pravidelně schází a intenzivně jedná o novele zákona o veřejném zdravotním pojištění.

V rámci těchto jednání zástupkyně organizací spinálních pacientů Zdeňka Faltýnková z asociace CZEPA podporuje změny v úhradách pomůcek – například vozíků či cévek pro čistou intermitentní katetrizaci.

Novela zákona musí být legislativně schválena do konce tohoto roku.

➔ VEŘEJNÝ OCHRÁNCE PRÁV

V průběhu roku 2017 CZEPA upozornila úřad veřejného ochránce práv na problematiku krácené nemocenské pro držitele invalidního důchodu ve III. stupni.

Ombudsmanka, Mgr. Anna Šabatová, Ph.D., po podrobném prozkoumání legislativy i zahraničních zkušeností přímo oslovila tehdejší ministryni MPSV ČR.

Ačkoliv ministryně názor ombudsmanky nesdílěla, pro nás všechny je významné stanovisko veřejné ochránkyně práv, která ve svém dopise mimo jiné uvedla:

„S přihlédnutím k výše uvedenému lze mít za to, že právní postavení příjemců starobního a invalidního důchodu pro invaliditu III. stupně v oblasti nemocenského pojištění je výrazně nevýhodnější oproti právnímu postavení osob, které nejsou příjemci zmíněných důchodových dávek, a jsou dočasně práce neschopné po dobu delší 70 dnů.“



➔ NIKDY NENÍ POZDĚ NASTOUPIT DO PRÁCE

„Na vozíku jsem od mládí. Ve 21 letech jsem po nešťastném skoku do vody zůstal na vozíku. Mám ochrnuté ruce i nohy.“

Prvních pár let jsem se pokoušel najít nějakou činnost, kterou bych mohl vyplnit svůj čas. Byl jsem plný elánu a chuti porvat se s životem na vozíku.

Moje odhodlání po čase vyprchalo, jelikož se mi nedařilo nic najít. Zůstal jsem doma a trávil čas hraním her na počítači. Na nějakou dobu jsem si našel práci z domova, ale to mě ještě více uzavřelo.

Koncem loňského roku jsem se ohlédl zpět a s hrůzou zjistil, že jsem promarnil 22 let života. Rozhodl jsem se, že je načase to změnit.

Nabídka práce ve Hvězděném bazaru přišla jako blesk z čistého nebe. Uvědomil jsem si, že to je jedinečná příležitost, jak se vrátit zpět mezi lidi a připravit se na budoucí zaměstnání.

Nyní jsem naplněn novým elánem a vírou, že tentokrát to už vyjde, říká jeden z prodejců Hvězděného bazaru.

Hvězděný bazar, který provozuje CZEPA, nabízí od června 2018 pracovní místa zájemcům s adresou trvalého bydliště mimo Prahu. Pracovní úvazek je částečný, pracoviště bezbariérové, práce pestrá.

Bližší informace k pracovní nabídce najdete na webu www.hvezdnybazar.cz.



FOTO: ARCHIV CZEPA



FOTO: ARCHIV CZEPA

Ombudsmanka současně zmapovala a uvedla platnou legislativu nemocenské v okolních státech – a ta je oproti zákonům v České republice vůči pracujícím invalidním důchodcům férovější.

V současné politické situaci je třeba počkat na stabilní vládní obsazení.

Do budoucna je CZEPA připravena usilovat o změnu zmíněného legislativního ustanovení a současné vyjádření veřejné ochránčyně práv je pro nás významnou podporou.

Počátkem roku 2018 se ředitelka asociace CZEPA, Alena Jančíková, osobně zúčastnila setkání s pracovníky Kanceláře veřejného ochránce práv.

Úřad ombudsmanky se od ledna 2018 stal oficiálním monitorovacím orgánem pro práva osob se zdravotním postižením. Proto ombudsmanka zřizuje jedenáctimístný poradní orgán, do kterého jako zástupkyni osob se spinálním poškozením nominujeme Alenu Jančíkovou.

➤ KONFERENCE ESCIF

CZEPA je členem Evropské federace organizací osob se spinálním poškozením – ESCIF. Toto evropské společenství se každý rok

setkává na konferencích, které jsou příležitostí k mezinárodní výměně zkušeností.

Letošní kongres ESCIF se uskuteční začátkem srpna 2018 v Praze, pořadatelem je CZEPA.

Hlavním tématem budou zkušenosti s poskytováním vzájemné „peer“ podpory mezi osobami s poškozením míchy.

Věříme, že získané informace mohou obohatit nový projekt Peer mentoring asociace CZEPA, a tak i praktickou pomoc v regionech, kterou začnou již koncem letošního roku (po vzdělávací části projektu) čeští peeri poskytovat.

➤ INSPO A NGO MARKET

CZEPA se 7. dubna zúčastnila konference o technologiích pro osoby se zdravotním postižením – INSPO 2018.

Prezentovala zde informace o projektech Vozejkov a VozejkMap, které aktuálně procházejí inovacemi.

Akce se konala v Kongresovém centru Praha.

Stánek CZEPA jste mohli potkat také na tradičním veletrhu neziskových organizací – NGO Marketu, který se konal 11. dubna 2018 v pražském Fóru Karlín.

➤ PONEŠICKÝ SURVIVAL 2018

„Máte kladný vztah k pohybu a sportu? Přijměte výzvu a zúčastněte se 24hodinového závodu dvojic Poněšický survival, který se letos uskuteční v termínu 8. – 10. června.“

Registrace jsou spuštěny na internetové stránce <http://www.survivalponesice.cz/>.

Můžete naplno závodit a usilovat o medaile, ale také akci můžete pojmout jako příležitost pro nevšední možnost si „jen“ vyzkoušet řadu sportovních aktivit.

Pravidelný účastník v kategorii „vozíčkář+choďák“ ke své opakované účasti na závodu řekl: „Na Survival se vždy s nadšením vracím, protože tento závod vyrábí zážitky, na které se nezapomíná...“

Přihlaste se a my se budeme těšit na společný zážitek.

Kontakt:

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

BĚH PRO PARAPLE



NEDĚLE 10. ČERVNA 2018
PARK LADRONKA
WWW.BEHPROPARAPLE.CZ



