

MAGAZÍN

Paraple



TÉMA: ROBOTIKA A VIRTUÁLNÍ REALITA

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA SVĚTĚ JE PRAVDA A LÁSKA / REFLUX NENÍ JEN NEPŘÍJEMNOST



Doporučuje David Drahonínský,
paralympijský medailista v lukostřelbě

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

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ
A KATÉTRŮ SE SBĚRNÝM SÁČEKEM

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



Actreen® Hi-Lite Cath

- Bezpečný, zdravotně a ekologicky nezávadný katétr
- Snadné zavádění, složitelnost, nezalamuje se
- Připraven ihned k použití
- Garance lubrikace katétru 60 min od jeho otevření

Actreen® Hi-Lite Set

- Sběrný močový sáček s kapacitou 1l a s anti-refluxní chlopní
- Lehký, skladný, jednoduché zavádění
- Diskrétní balení

PARAPLE CENTRUM

HLEDÁME OSOBNÍ ASISTENTKU

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

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

Kavárna pod Parapletem

DLOUHODOBÁ BRIGÁDA V KAVÁRNĚ CENTRA PARAPLE

- SPOLEHLIVOST A ÚSMĚV NA TVÁŘI PODMÍNKOU
- ODPOLEDNE (12:00 - 21:00) A VÍKENDY
- VHODNÉ PRO STUDENTY VŠ
- ODMĚNA 120 Kč/HOD.

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

Paraple

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o. p. s.

Ovčáská 471/1 b, Praha 10

tel.: 274 771 478

e-mail: paraple@paraple.cz

www.paraple.cz

Registrace ISSN 2570-8198.

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

Uzávěrka tohoto čísla byla 24. 8. 2018.

Další číslo vychází:

v prosinci 2018,

uzávěrka 31. 10. 2018.

Náklad:

1500 ks.

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsava 6, Praha 10.

Vydání připravili:

Centrum Paraple

David Lukeš – ředitel,

Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka,

Hana Matoušů – produkce, inzerce,

Monika Bartoníčková,

Anežka Beranová,

Honza Dolínek,

Jan Formánek,

Zuzana Gregorová,

Petra Hladíková,

Lenka Honzátková,

Alena Kábrtová,

Iva Leszkowová,

Hana Melicharová,

Magda Nováčková,

Alena Sochůrková,

Václav Uher

Další příspěvky:

Vít Janovský, Roman Kloubec,

Alena Kyselová, Tomáš Pertlík,

Ondřej Ruml, Aneta Sadílková,

Hana Sixtová, Lucie Šídová,

Olga Štěpánková, Veronika Valentová,

František Vyskočil, Tomáš Zahrádka

Grafická úprava:

Vít Franta

Ilustrace na obálce:

Tomáš Zahrádka, Dan Verner

Jsme tu pro vás

Když jsme se před časem rozhodli začít dělat Magazín Paraple trochu jinak, jedním z našich hlavních cílů bylo, abychom se jeho obsahem pokusili oslovit širší spektrum čtenářů.

Stále chceme, aby v něm naši klienti našli užitečné informace, ale stejně tak chceme, aby se pobavili, zamysleli nebo třeba inspirovali. A s nimi i jejich rodiny, přátelé, známí...

Mám tu výhodu, že všechny články vidím se značným předstihem. Dává mi to prostor pro to otestovat si, jestli náš záměr funguje.

A jak to bylo s tímto číslem? Většinu svých známých jsem již vyzvala ke sledování pořadu Hvězdy StarDance tančí pro Paraple, který bude Česká televize vysílat 24. listopadu, své kamarádce a velké fanynce divadla v Celetné jsem převyprávěla úryvky z rozhovoru, který s hercem Janem Potměšilem vedla Alena Kábrtová, zeptala jsem se své sestry, zda si nechce pročistit slezinu a slinivku, protože je s nástupem podzimu hodně

unavená a má oslabenou imunitu, doma jsem připravila tortillu s marinovaným tempehem a rýžový nákyp s meruňkovým šmakounem (díky, Aleno, byl to úspěch!) a naší sousedku jsem upozornila na možnost zajištění domácí fyzioterapie pro její dlouhodobě nemocnou maminku.

Myslím tedy, že pro toto číslo máme splněno.

Najdete v něm ale ještě více. V hlavním článku se věnujeme tématu robotiky a virtuální reality, dále se ohlížíme za zářijovou Zahradní slavností, David Lukeš zaznamenal své povídání s Tomášem Zahrádkou, který pro nás rok ilustroval titulní strany Magazínu, zjistíte, že pálení žáhy byste určitě neměli přehlížet, díky fotopříloze s námi strávíte týden na pobytu zaměřeném na pohybové aktivity a cestovatelé najdou tip na výlet do španělské Andalusie. A ještě pořád mnoho dalšího.

Doufám, že vás tohle podzimní číslo bude bavit.

Zajímavé a inspirativní čtení vám přeje

Alexandra Šilhánová

šéfredaktorka



Obsah



8

Téma: Robotika a virtuální realita



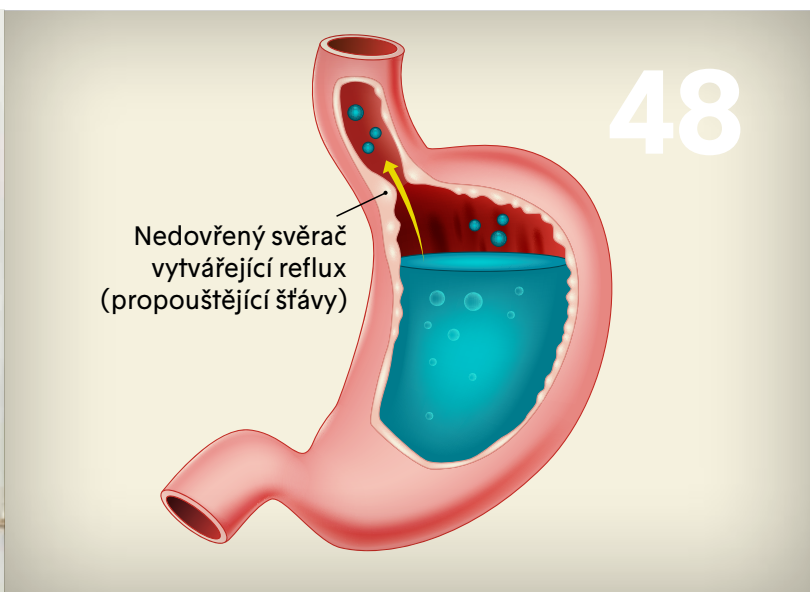
13

Osobnost: Jan Potměšil



41

**Návazné služby:
Fyzioterapie v domácím prostředí**



48

**Zdraví: Reflux není
jen nepříjemnost**



Příloha: Týden pohybových aktivit



**Revue: Andalusíí
na elektrickém vozíku II.**

- /3/ Editorial: Chceme tu být pro všechny
- /7/ Komentář Davida Lukeše:
Nemít péči, jó to vadí
- /8/ Téma: Robotika a virtuální realita
- /13/ Osobnost: Nejdůležitější na světě
je pravda a láska (Jan Potměšil)
- /17/ Příloha: Podzimní oslava
- /22/ Osobnost: Každý impuls dělat
něco nového a jinak přináší další věci
(Tomáš Zahradka)
- /24/ Bylinkář: Vplujte do podzimních
dnů v plné síle
- /26/ Zdraví: Přichází podzim.
Přijde s ním i deprese?
- /29/ Děkujeme: Centrum Paraple
využije výhod GFI Unlimited
- /31/ Příloha: Týden pohybových
aktivit s Centrem Paraple
- /35/ Zdraví: Nepotlačujte svou sexualitu
- /36/ Zdraví: Aby se z akutní rány nestala
rána chronická
- /38/ Zdraví: Ruce vám dávají možnost
pohybu a nezávislost. Vraťte jim to
- /43/ O nás: Kolik energie do skupiny
vložíš, tolik se ti jí vrátí
- /46/ Receptář: Zdravě a s chutí,
tentokrát bez masa
- /51/ Příloha: Den poranění míchy –
opět zajímavě, opět v Parapleti
- /55/ Zveme vás: Hvězdy StarDance
tančí pro Paraple
- /60/ Revue: Komiks – O pánovi, který byl
- /62/ CZEPA

František Vyskočil

- 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

Vážené přátelé,
léto je za námi a Centrum Paraple uzavírá neuvěřitelný dvacátý čtvrtý rok své činnosti.

A z mého pohledu to byl dobrý rok, což jsem si potvrdil při listování výroční zprávou za rok 2017.

Mám radost z toho, že se podařilo udržet vyvážený rozpočet, i když to pro Centrum Paraple znamená – chce-li zachovat rozsah a kvalitu poskytovaných služeb – každoročně zajistit více než 40 milionů korun. A to už dá hodně práce...

O to více mě zarmoutily poznámky některých politiků, že by bylo vhodné si na neziskový sektor více posvítit, protože ty různé spolky a obecně prospěšné společnosti čerpají ze státního rozpočtu příliš mnoho peněz a bůhví, co s nimi vlastně dělají.

Člověku by se chtělo nad těmito marnými větami mávnout rukou, ale bohužel, skutečnost je taková, že na nepoučeného diváka či posluchače mohou mít zásadní dopad – pod jejich vlivem se rozhodne „svoji“ neziskovku dále nepodporovat, nebo zatím nedeslanou DMS sympatické nadaci raději vymaže.

A díky tomuto neuváženému nácpaní všech neziskovek do jednoho „příživnického“ pytle dojde k nešťastné synergii, že subjekty, které se na poli pomoci potřebným poctivě snaží dlouhá léta, přijdou o nezanedbatelný objem peněz. A to díky pár nešťastným větám politiků, kteří neziskovou oblast vnímají jen okrajově.

Jistě, určitě existují nonprofitní organizace, které jsou založeny za účelem ne právě kalým. Jejich činnost lze ale poměrně rychle ověřit ve sbírce listin, kterou vede obchodní rejstřík.

Ty podezřelé snadno poznáte, povětšinou totiž vůbec nezakládají výroční zprávy či účetní závěrky a jejich historie je nepřezkoumatelná.

Ale takové Centrum Paraple není. Z výroční zprávy i veškerých volně přístupných listin můžete snadno zjistit, že ani koruna není vynaložena marně, či k obohacení kohokoliv, kdo se na činnosti Paraplete podílí.

A kdokoliv, politiky nevyjímaje, se do Centra Paraple může přijít podívat a na vlastní oči si ověřit, jakým způsobem desítky zaměstnanců a dobrovolníků v Parapleti poctivě pracují na zlepšení kvality života vozíčkářů.

Tedy přál bych si, aby všichni politici a mocní tohoto státu uvážlivěji a pečlivěji volili svá slova. Nestříleli od boku, jak to často činí ve snaze efektivními „výkřiky“ zaujmout své potencionální voliče, protože jedna neuvážená věta může spustit domino efekt neblahých následků, na jehož konci bude méně peněz na účtech organizací, které mnohdy suplují činnost státu, pro který je konkrétní oblast pomoci pod hranicí rozlišení.

A jak lze opět ověřit ve výroční zprávě, příspěvky soukromých dárců tvoří více než polovinu příjmů Centra Paraple, jsme tedy na štědrosti donátorů přímo životně závislí. Každé hloupé slovo potom ve vý-

sledku může znamenat omezení poskytovaných služeb. Což si, doufám, žádný zodpovědný politik nepřeje.

Mám radost i ze všech akcí, která Parapleti pomáhají a jsou pevně zapsány v diáři každého příznivce Centra. Ať už je to golfový turnaj, Běh pro Paraple, aukční den s Galeríí KODL, StarDance v České televizi či dražbu uměleckých pivních lahví.

Každá akce má svůj vlastní „typ“ dárce. Jedna golfového nadšence, druhá celé sportující rodiny či zapálené běžce, třetí milovníky umění a štědré dárce z řad umělců, čtvrtá široký národ televizních diváků, kteří mají rádi dobrou zábavu a není jim cizí ochota pomáhat a pátá milovníky plzeňského piva s citem pro design.

Jednotlivá dárcovská zpráva, odeslaný platební příkaz, zvednuté dražební číslo či smělý odpal tak naplňuje konto Centra Paraple, které tuto částku může přetavit do pomoci klientům.

A že se jedná o nezanedbatelné částky naznačuje prostý součet výnosů za minulý rok: z Golfu pro Paraple 221 748 Kč, z Běhu pro Paraple 486 000 Kč, z Aukcí pro Paraple 2 478 000 Kč, z pořadu Hvězdy tančí pro Paraple 10 320 930 Kč a z dražby uměleckých pivních lahví 1 683 145 Kč.

Doufáme, že i v letošním roce a letech následujících nám naši dárce a podporovatelé zachovají přízeň.

Tedy alespoň touto cestou všem velkým díky a těším se s vámi na viděnou v tomto či příštím roce na některé z akcí, které Centrum Paraple pořádá. ☺

Nemít péči, jó to vadí

FOTO: ARCHIV DAVIDA LUKEŠE

Celý týden okolo Mezinárodního dne poranění míchy se točil kolem tématu péče o lidi s poškozením míchy. Pro mě je to však otázka posledních sedmnácti let. Přemýšlím o ní denně a s kolegy v Centru Paraple se snažíme vymyslet co nejpoužitelnější „návod“ pro všechny, kdo tuto péči potřebují. Před nějakou dobou jsem tady v Magazínu, v článku o osobní asistenci, psal, že ideální stav je co nejméně zatěžovat rodinné příslušníky a čerpat externí asistenci. Za tímto názorem si stojím stále, ale zároveň vím, že v současné době mnoho lidí funguje právě jen díky péči svých blízkých. A zaplat' pánbůh za ni. Jen je potřeba na ně alespoň stále myslet a motivovat je, aby o sebe také nechali pečovat, neřku-li nechali se hýčkat.

ROZHOVOR S NIJAKEM

Vendelínek nedávno dostal panáčka ponožkáče. Donesli jsme ho domů a já se Vendy zeptal, jak se bude jmenovat. Podíval se na mě a řekl: „Nijak.“ Tohle skvělé jméno už mu zůstalo.

Nijak zapadl k masožravému Kiwi a plyšovým „bulíkům“ Slowie a Pinkie a stal se členem Vendovy pohádkové rodiny.

Nijak je hodně empatický a zvědavý. Poznává, když mi není do zpěvu, nebo když jsem zadumaný. Taky si se mnou i s Vendou rád povídá.

Někdy mě dokáže i dost překvapit. Jako tuhle, 5. září, právě na Mezinárodní den poranění míchy.

„Vstávej, vstávej, musíš zjistit, jestli už je Vojta už na cestě,“ říká mi a plácá mě svojí plyšovou rukou po tváři.

Kouknu na telefon, je na něm 5:07. Napíšeš tedy krátkou SMS Vojtovi, jestli už

vstává a jede. Přichází odpověď, která mě uklidní – Vojta vstává. Za chvíli přijde další, že bude mít 15 minut zpoždění.

Už neusnu, vím to... Nijak to vycítí, koukne na mě a řekne: „Víš, co dělají asistonauti, když ty ráno spíš? Startují svoje rakety, aby letěli pomáhat svým lidem.“

Nevěděl jsem, jestli se mi to ještě zdá, ale Nijak mě píchнул do oka a pokračoval. „Aby byli včas na místě a aby vám udělali, co vám na očích vidí. Víš, vy lidé, kteří potřebujete pomoc, jste jako Slunce, kolem kterého se točí planety jejich potřeb a jediný, kdo se v tom vesmíru vyzná, jsou asistonauti. A taky musí prozkoumávat vesmír, jestli v něm nejsou další lidé, nebo zvířátka, která potřebují jejich pomoc.“



Ujistil jsem se, že opravdu nespím a potom jsem se Nijaka zeptal: „Myslíš asironauty?“ „Ne, myslím asistonauty, kteří jsou vycvičení pro přežití v těch nejtěžších podmínkách, pomáhají vám ve všech situacích, skoro vás nosí na rukách, musí být u vás včas..., a to vše s minimálním uspokojováním vlastních potřeb. Myslím, že astronauti tak těžký výcvik nepodstupují, nebo co myslíš ty?“

Popravdě já si myslím, že astronauti mají těžký výcvik a taky skvělé zuby. Ale asistonaut se, na rozdíl od astronauta, pro nás do vesmíru vrhá denně, aby proletěl všechny potřebné galaxie a vše fungovalo v harmonii.

Upřímně si vážím každého jednoho asistonauta.

JEDNOU JSI DOLE, JEDNOU NAHOŘE

Prožil jsem dva krásné dny a každý úplně jiný.

V jednom jsem si užíval svobodu pohybu a s ní spojený pocit nezávislosti, v druhém jsem navštívil krásná místa, na kterých bych ale byl bez pomoci druhých „v pytlí“.

V pátek jsem se z Paraplete vydal na oběd do centra města. Těšil jsem se, protože s Monikou si vždycky rád povídám.

Jel jsem autobusem, který jsem stihl na poslední chvíli a mou dobrou náladu nespláchno ani pár kapek letního deštěku.

Oběd byl moc fajn a byla to předzvěst pokračování příjemného zbytku dne. Navštívil jsem totiž Future Port Prague v Holešovicích, projel město, zažil Manifesto, dal si dobrou večeři, potkal spoustu nových zajímavých lidí, ale i starého přítele, viděl objímající se dredaře a mnoho dalšího. Zkrátka byl jsem v pohodě, protože takto pestrobarevné dny mám rád.

Navíc jsem vše zvládl bez pomoci a den mě nabil dojmem, že dokážu cokoliv.

V sobotu jsem ráno vstal, oblékl se, došel do Paraplete pro auto a zajel pro Vendelínka s Clowie, abychom společně mohli jet na Běh Třebotovem, který se konal ve prospěch Centra Paraple.

Byl skutečně krásný den a Třebotov je nádherné místo v přírodě. Avšak čím blíže jsem přírodě, tím více potřebuji pomoc. Nicméně s tím jsem počítal.

S čím jsem ale nepočítal vůbec, to mě potkalo po cestě na další akci. Měl jsem totiž „skvělý“ nápad, že na koncert Pražského filmového orchestru v Zahradě Kinských dojedeme s Vendou sami, bez pomoci. Myslel jsem, že zaparkuji z boku parku a pak už to „nějak“ sjedu.

Byl to fakt super nápad. Celá cesta byla po kostkách a navíc, když jsem se ze své výchozí pozice podíval dolů, tak bylo jasné, že to bude opravdu pořádný sešup.

A taky, že jo. Chvilkami to bylo dost na hraně, ale věřil jsem, že to dám.

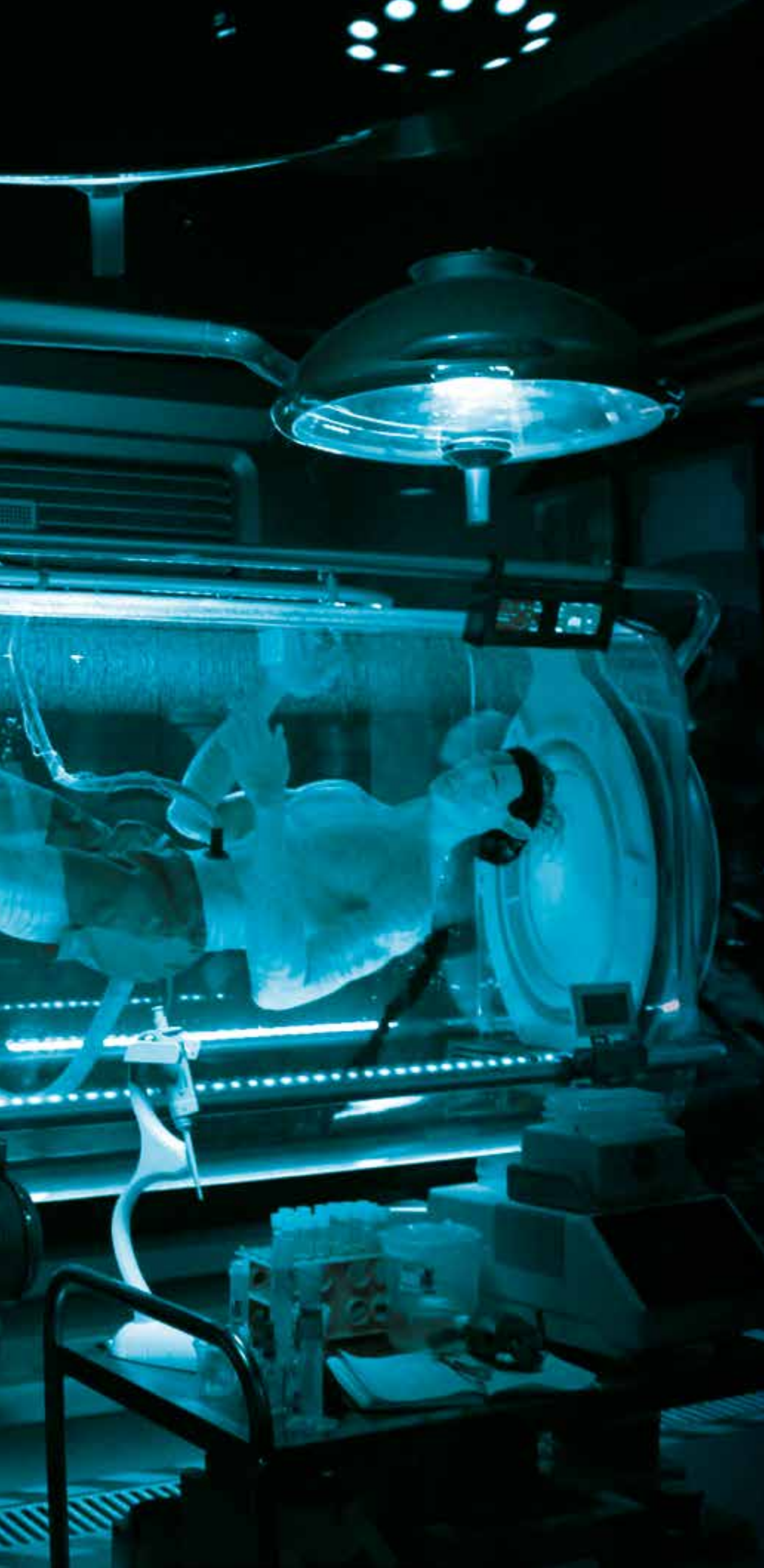
Čím níže jsem však klesal, tím více bylo jasné, že zpátky se sám nikdy a za žádných okolností nedostanu. A taky ne. Celý koncert jsem myslel na to, jak mě Terežky táta bude tlačit a nebylo mi to příjemné. Ale byl jsem za pomoc velmi vděčný, i když mi to bylo hloupé.

Později večer jsem pak doma Vendovi uvařil ravioli. A už s opět příjemným pocitem, protože vařit zvládnou úplně sám. ✔

Robotika a virtuální realita

TEXT: DAVID LUKEŠ





„Myslím, že na biologické cestě je velká blokáda. Já si spíš myslím, že to půjde cestou nějakých technických neuroprotéz,“ uvedl prof. MUDr. Vladimír Beneš, DrSc. pro časopis Xantypa při rozhovoru o neurologii a rekonstrukcích mozku.

A podobně je na tom poraněná mícha. Bohužel, biologická léčba zatím žádné prokazatelné úspěchy neslaví. Zato robotika a asistivní technologie ano.

„What can I help you with (s čím ti mohu pomoci)?“

„No, bodlo by mi, kdybys vyndala peřinu z pračky, pověsila jí, vyndala umyté nádobí z myčky, uklidila a potom se mnou napsala článek o robotice.“

„Sorry, could you say that again (promiň, můžeš to zopakovat)?“

Takhle vypadal můj rozhovor se Siri, virtuální asistentkou, která je součástí operačních systémů iOS, watchOS, macOS a tvOS společnosti Apple.

Samozřejmě jsem věděl, že s tímhle mi Siri nepomůže, ale přišlo mi to vtipné, když se ozvala z hodinek zrovna v momentě, kdy jsem se snažil dostat vypranou deku z bubnu pračky.

Ale ono to zase tak velké sci-fi není...



Více
o robotu RIBA
např. na [https://
www.youtube.com/
watch?v=59a-
RxSXStM](https://www.youtube.com/watch?v=59a-RxSXStM)

ZDROJ: WWW.FLICKR.COM

V úvodu jsem zmínil technické neuroprotézy. Tyto neuroprotézy zatím nefungují jako ve filmu Upgrade, kde kvadruplegik, s pomocí implantovaného švába (slangový výraz pro integrovaný obvod), vstane a navíc získá superschopnosti.

Ale třeba kochleární implantáty dobře slouží už dlouhou dobu.

Již několik let se také testují nanoboti, kteří by měli v těle účinněji donést léčivé látky na dané místo.

Nicméně nečekejte, že takový šváb tu bude brzy, ani že rozchodí všechny lidi s poškozením míchy.

ROBOT ASISTENT

RIBA – první robot na světě, který zvedne člověka do náruče. Tento robot, který vypadá jako medvídek, již před téměř deseti lety dokázal zvednout a přesunout člověka.

Jeho pilotní komerční výroba byla zahájena v roce 2016.

Aktuálně je testován v nemocnicích v Japonsku a v Kanadě a jeho cena je 77 tis. amerických dolarů.

Dále společnost Honda testuje svého robota Asima, který se již naučil hrát

fotbal a Toyota zase Human Support Robot, který může asistovat lidem na lůžku a podávat jim, co potřebují.

Roboti, kteří se i vzhledem podobají člověku, se již využívají v recepcích hotelů a začínají být vybaveni i sofistikovaným hlasovým rozpoznáváním a rovněž úroveň jejich (počítačového) hlasu je na vzestupu. Také Google testuje svůj umělý hlas, který má hned několik variant.

Tedy humanoidní roboasistent je reálná budoucnost pro usnadnění péče o lidi s pohybovým omezením.

NÁHRADNÍ NOHY ANEB EKSOSKELETON V AKCI

Eksoskeleton, neboli vnější kostra, jsou robotické nohy, které slouží jako rehabilitační pomůcka nahrazující chůzi, nebo pomocník pečovateli při polohování nepohyblivých pacientů.

Tyto nohy mají ve světě několik výrobců. V mnoha zemích se ale vedou diskuze o zařazení této pomůcky mezi podporované kompenzační pomůcky.

Je důležité si říct, že ani jedna ze současných verzí nemůže v kompenzaci chůze nahradit vozík a že i její použití jako rehabilitační pomůcky je nutné pečlivě konzultovat s lékaři a fyzioterapeuty.

Při rehabilitaci je vhodná zejména pro lidi, kteří mají zachovanou částečnou hybnost dolních končetin.

Píší to záměrně, protože pohyb s eksoskeletonem je pro lidi s úplně nepohyblivými nohama velmi náročný a dlouhodobě nezdravý kvůli přetěžování zbytku těla.

Není to tedy zatím pomůcka, která nás každodenně postaví na nohy, ale pomůcka vhodná pro vertikalizaci a nácvik chůze.

V současné době je ve vývoji i první český eksoskeleton a my věříme, že se nám podaří v Parapleti vytvořit zázemí pro jeho testování, i pro testování jiných obdobných zařízení, která by zlepšila životní úroveň lidí s poškozením míchy.



FOTO: MICHALA RUSÁNUKOVÁ

Odpovědi na tři otázky nám poskytla prof. RNDr. Olga Štěpánková, CSc., vedoucí oddělení biomedicínského inženýrství a asistivní technologie Českého institutu informatiky, robotiky a kybernetiky.

Kde vidíte největší úskalí biologické léčby poškozené míchy?

Biologická léčba se ubírá dvěma směry – buď se snaží podpořit regeneraci poškozené tkáně, nebo přistupuje k její náhradě pomocí biologického materiálu.

V posledních letech se podařilo dosáhnout slibných výsledků při použití materiálu získaného z nervových buněk čichového aparátu, o nichž je známo, že mají mimořádné regenerační schopnosti.

Zdá se, že aktuální metody naznačují existenci nových nadějných cest. Pro jejich úspěšné použití bude ještě třeba dořešit řadu problémů. Například takových, jaké se vyskytují v souvislosti s transplantacemi.

Jaký je váš názor na neuroimplantáty, je to cesta dál?

Stimulační neuroimplantáty se výborně osvědčily například u těch pacientů s Parkinsonovou chorobou, jejichž příznaky neodpovídají na žádnou farmakologickou léčbu.

Proběhly už i pilotní experimenty s vhojenými čipy, které dokáží rozpoznat aktivitu přiléhajících nervových vláken. Ale od takových experimentů je ještě dlouhá cesta k tomu, aby se podařilo najít spolehlivé technické řešení pro problémy spojené s poškozením míchy.



Implantát, jako typicky invazivní řešení, představuje pro organismus značnou zátěž, které je lépe se vyhnout, pokud existuje i jiná možnost.

Co myslíte, že může v současné době nejvíce pomoci lidem s poškozením míchy v oblasti asistivních technologií?

Jistě kolikoliv, co pomůže zajistit samostatnost a podpoří mobilitu. Nemusí jít jen o nové, lehčí a lépe ovladatelné elektrické vozíky. Může jít i o sofistikované rehabilitační postupy, které smysluplně kombinují zdánlivě nesourodé přístroje či metody nebo o nové typy protéz, které člověk ovládá myšlenkou.

Skvělých výsledků se podařilo dosáhnout například při obezřetně vedené dlouhodobé rehabilitaci využívající současně eksoskeleton (typ asistivní technologie) a neinvazivní neuroprotektiku, s cílem efektivně stimulovat regeneraci poškozené míchy.

Jedná se o metodiku, kterou v posledních deseti letech úspěšně navrhl a otestoval projekt Walk Again vedený dr. Miguelem Nicolelisem.

Do náročného projektu bylo zařazeno osm paraplegiků, z nichž pět se po ročním intenzivním programu rehabilitačního cvičení podařilo alespoň částečně ovládat paralyzovanou končetinu.

Bylo by třeba tento nadějný rehabilitační směr dále zkoumat a rozvíjet tak, aby se podařilo charakterizovat podmínky pro jeho úspěšné nasazení a vytvořit technické prostředky pro jeho širší využití.

ASISTIVNÍ TECHNOLOGIE - POMOC V DENNÍM PROVOZU

Pod tímto názvem si můžete představit technologie běžně dostupné, které můžete koupit v normálních obchodech, a které nepomáhají pouze lidem s handicapem, ale i specializovaná řešení ušitá na míru konkrétním jednotlivcům.

Otevřít okno, rozsvítit světlo, nastavit klimatizaci nebo zapnout spotřebič. Většina z nás s těmito úkony nepotřebuje pomoc, ale například pro lidi s omezenou hybností mohou být problematické.

Vědci z Univerzitního centra energeticky efektivních budov ČVUT (UCEEB) v Buštěhradu předvádí zjednodušené ovládání bytu v Laboratoři personalizované telemedicíny. Zjednodušeně řečeno jde o chytrý byt, které umí výrazně usnadnit každodenní život třeba i zcela paralyzovaným lidem. A navíc díky principu telemedicíny mohou být tito lidé pod průběžným lékařským dohledem a podmínky v bytě mohou reagovat na jejich aktuální situaci.

„Laborať odpovídá reálným podmínkám bydlení osoby se sníženou soběstačností. Celý byt je postaven bezbariérově a je vybaven inteligentní elektroinstalací, kdy pomocí webového rozhraní můžeme ovládat celý byt,“ popisuje Vít Janovský z UCEEB.

Podmínky v laboratoři se dají upravit podle potřeb jakékoliv osoby a tak před samotnou realizací u klienta doma vše otestovat. Klienti tu běžně tráví i týden, než si vše důkladně vyzkouší a sžijí se s technologiemi tak, aby je mohli posoudit z hlediska každodenního používání.

Princip telemedicíny, tedy měření a následného zobrazování hodnot na přenosném zařízení nebo ve webovém rozhraní, už celkem běžně používají pacienti s diabetem.

Budťo si hladinu cukru v krvi změřil několikrát denně glukometrem sami, nebo jim kontinuální monitor glykémie měří hladinu každých pět minut a výsledky odesílá do přijímače.

Stejný princip se využívá u všech nemocných, kteří potřebují znát pro svou léčbu aktuální hodnoty.

A protože je potřeba zajistit bezpečí uživatele i mimo domov, jsou v dnešní době využívány také dohle-

dové systémy. Ty uživateli dodávají jistotu, že i kdyby měli jakýkoliv problém, tak se jim dostane pomoci.

Většina dnešních dohledových systémů pracuje na principu využívání osobních jednotek, což jsou ve své podstatě zjednodušené telefony s jedním SOS tlačítkem doplněné o GSM, GPS a Wi-Fi lokalizaci. Osobní jednotky v pravidelných několikaminutových intervalech komunikují se serverem a posílají mu základní informace o poloze, stavu baterie, fyzické aktivitě uživatele apod.

Na základě nepřetržité datové komunikace tak systém odhalí i potenciální krizovou situaci bez nutné interakce uživatele. Nonstop dispečink se v případě potřeby spojí telefonicky s klientem prostřednictvím právě jeho osobní jednotky.

Nevýhodou zařízení, která využívají GSM komunikaci, je, že na baterii vydrží v provozu maximálně 3 až 5 dní.

Ale s příchodem nových komunikačních kanálů v oblasti IoT (https://cs.wikipedia.org/wiki/Internet_v%C4%9Bc%C3%AD) se již objevují přístroje, které dokážou taktéž posílat data se základními informacemi a vydrží pracovat na jednu baterii řádově až 5 let. Avšak neumožňují hlasovou komunikaci.

Vědci z UCEEB by ve spolupráci s Centrem Paraple rádi vyvinuli systém šitý na míru potřebám vozíčkářů. Předpokládáme, že dnes dostupné jednotky pracující na sítích IoT budou součástí vozíku a hlasovou komunikaci bude zajišťovat mobilní telefon.

Co říci závěrem? Již nyní máme možnost si pomocí dostupných technologií více automatizovat domácnost a třeba jí i ovládat hlasem. Nicméně je to oblast, která se může rozvíjet i nadále.

Pokud se týká eksoskeletonu, tak by bylo skvělé, kdyby se podařilo vyvinout pro usnadnění života tetraplegiků i robotickou vnější kostru ruky.

A telemedicina by nám mohla pomoci sjednotit komunikaci v péči o lidi, kteří se snaží žít co nejvíce samostatně.

To vše je reálné a Centrum Paraple bude na realizaci těchto projektů rádo spolupracovat. ✓

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA SVĚTĚ JE

pravda a láska

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ / FOTO: RICHARD KLÍČNÍK A ARCHIV JANA POTMĚŠILA

Jan Potměšil se stal pro mnoho lidí symbolem. Toho, že něco nového, lepšího, nepříjde samo. Že pro to musíme něco udělat a často i obětovat. To druhé se v případě mladého, nadaného a v roce 1989 už úspěšného herce naplnilo vrchovatě. V září Centrum Paraple uspořádalo již poněkoličkáte Zahradní slavnost. Pozvání nejen jako hosté, ale i jako spoluaktéři programu, přijali právě Jan Potměšil a také redaktor Českého rozhlasu a moderátor Vladimír Kroc. Jejich hodinový rozhovor byl zajímavý. Jsem ráda, že mnohé z toho co v něm zaznělo Jan uvedl i v odpovědích na mé otázky pro Magazín. Je to jeho pohled na život.

Letos uplynulo 50 let od jara 1968.
Tehdy se atmosféra v naší zemi po nástupu
komunistů k moci v únoru 1948
a následujících letech nesvobody začala
konečně trochu uvolňovat.

A je to i 50 let od srpna 1968, kdy v noci
na 21. na pražském ruzyňském letišti přistávala
vojenská letadla a tanky sovětské armády
a dalších zemí Varšavské smlouvy překračovaly
bez souhlasu našich vládních představitelů
československé hranice.

Potom nastalo dlouhé období okupace
a postihu všech, kteří usilovali
o svobodu a demokracii.

Honzo, tvůj život ovlivnil boj za svobodu a demokracii. Přesto, že v době, kdy nás okupovala vojska tehdejšího Sovětského svazu s podporou dalších zemí spojených Varšavskou smlouvou ti byly jen dva roky. Kdy jsi začal vnímat společenské a politické klima následného období takzvané normalizace? Jaké máš na tu dobu vzpomínky?

Naše rodina byla odjakživa soudržná a na pravidelných nedělních obědech u babičky a dědečka, kde jsme se scházeli, jsem poslouchal kritiku poměrů.

Rok 1968 byl pro mé rodiče velkým traumatem, nikdy se s ním nesmířili. Tatínek učil na vysoké škole a po roce 1968 musel odejít.

Někteří z mých spolužáků už na gymnáziu emigrovali. Normalizace nám rozhodně nepřípadala jako normální stav věcí. Chtěli jsme poslouchat muziku, která se nám líbila, číst knížky, které byly zakázané, cestovat. Nic z toho jsme nemohli.

Proto bylo přirozené, že jsme se na konci 80. let připojili ke všem aktivitám, které začaly demonstrací 21. srpna 1988, přes Palachův týden na začátku roku 1989, petici Několik vět, kterou jsme roznášeli mezi lidi, všechny demonstrace roku 1989 až k 17. listopadu 1989.

Bylo to přirozené, už jsme nechtěli žít v umělé vytvořeném a uměle udržovaném světě, který byl i v samotném Sovětském svazu před kolapsem. Chtěli jsme mít odpovědnost sami za sebe.

Pak přišel rok 1989. Všude kolem nás, v zemích ovládaných sovětským Ruskem, se uvolňovala atmosféra. I v Sovětském svazu samotném probíhala tzv. perestrojka.

U nás byly takovým posledním impulsem, po kterém začaly masové demonstrace lidí požadujících změnu poměrů, události 17. listopadu.

Manifestace studentů a dalších lidí, která měla hlavně připomenout 50. výročí událostí roku 1939 a smrt studenta Jana Opletala, byla velmi brutálně zastavena a zmasakrována tehdejším vedením naší republiky s nasazením zvláštních policejních oddílů, bitím demonstrantů, kteří marně volali: „Máme holé ruce.“ Nebyl jim umožněn ani odchod, ani útěk, byli sevřeni do uličky a bití, v některých případech skoro do bezvědomí.

„Brzy jsem pochopil,
že jakou energii
vyzažují, taková se
ke mně dostane
zpátky.“

Hned následující den se veřejnost začala bouřit. Velký význam tenkrát měly aktivity studentů, herců a dalších osobností z oblasti kultury. Důležitou roli samozřejmě hráli lidé aktivní v tehdejším disentu.

V těchto událostech ses tenkrát veřejně angažoval a nesoustředil se jen na svou profesi, na sport, zájmy, rodinu. Rozhodl ses jít mezi lidi a mluvit s nimi. Proč? O čem? Jak tě přijímali?

Už jsem mluvil o tom, že bylo úplně přirozené postavit se na stranu „normálního“ života tak, jak ho našťestí už dlouho známe teď, oproti „normalizaci“, která pokřivila život všech lidí. Chtěl jsem z celého srdce a vší silou přispět ke změně zvráceného režimu.

Měl jsem krátce po promoci na DAMU, byl jsem čerstvě v angažmá v Divadle na Vinohradech, takže jsem byl přirozenou spojkou mezi studenty a herci. Věděli jsme, že musíme informace o nesmyslně brutálním masakru rozšířit mezi co nejvíce lidí a oficiální státní média se na stranu změn stavěla jen váhavě a postupně.

Tak vznikly takzvané spanilé jízdy. Většinou na ně vyjížděli herci, kteří byli známí z televize.

V prosinci 1989, v období sametové revoluce, kdy vůdčími aktéry naší velké společenské změny byli studenti a umělci, se Jan společně s několika dalšími kolegy vrátil do Prahy z výjezdu do Ostravy, mezi tamní horníky.

Horníci v komunistickém státě patřili mezi elitu a dostat je na stranu změn bylo mimořádně důležité. Byla to doba, kdy se divadla a další veřejné prostory stávaly místem diskusí o dalším vývoji v naší zemi, ➔



prostorem sdílení myšlenek a názorů na nutnost změny.

V praxi se tenkrát potvrzovala stará pravda, že předat „oheň“ nadšení, uvědomění, ochoty a síly podpořit tak potřebné změny, prostě rozsvítit a ukázat cestu, mohou jen ti, kteří sami „hoří“. Janu Potměšilovi, který tehdy do Ostravy jel s Janem Kačerem, se to podařilo.

Jeich auto však při zpáteční cestě vinou mikrospánku řidiče havarovalo a vyjelo těsně před Prahou z dálnice. Jediný Jan, který z auta vypadl a skončil pod ním, utrpěl těžké zranění. Z kómatu se probрал po dlouhých týdnech s verdiktem, že už nikdy nebude chodit.

Honzo, měl jsi po úrazu pocit, že všechno skončilo, že to, co se ti stalo nejde napravit a že není možné se s tím smířit?

Při havárii jsem utrpěl především velmi těžké zranění hlavy, takže doktoři mi dávali jen velmi malou naději na přežití. To, že hematom v místě bederní páteře utlačil míchu, se stalo postupně až v nemocnici.

Už to, že jsem se někdy v únoru probрал z kómatu byl zázrak, ve který nevěřili snad ani mí rodiče.

Návrat do života byl velmi pomalý a velmi postupný. Strávil jsem v nemocnici skoro dva roky a každý den se mi povedlo něco nového – nejdřív jsem jen ležel a koulel očima, pak jsem se dokázal posadit, přesednout na vozík, obout si boty, ale mezi tím uběhly dlouhé měsíce. Ale pořád bylo co se učit, zlepšovat, objevovat. Neviděl jsem na konec té cesty.

Díval ses po úrazu dál dopředu, nebo jsi žil hlavně tím, co je „tady a teď“?

Byl jsem vděčný za život, který jsem znovu dostal, to převážilo všechny ostatní pocity.

Můj svět byl dlouho omezený na jeden nemocniční pokoj, ven jsem se poprvé dostal až po roce a půl.

Nikdy mě nenapadlo, proč se to stalo zrovna mně. A proč ne zrovna mně? Navíc jsem velmi brzy pochopil, že jestli chci zpátky do plnohodnotného života, nesmím se zabývat minulostí. Žít můžete jen tady a teď, všechna kdyby ubírají sílu.

Co ti v prvních letech po úrazu pomáhalo a co tě naopak sráželo?

Brzy jsem pochopil, že jakou energii vyzařuji, taková se ke mně dostane zpátky. Když budu svým chováním říkat, že jsem chudák, který se trápí svou situací, budou se ke mně všichni také tak chovat. Když se budu chovat normálně, budou se ke mně normálně chovat i ostatní.

Situaci trochu komplikovalo to, že na začátku 90. let byli lidé na vozíku, stejně jako jiní lidé s handicapem, na veřejnosti úplní exoti. V komunistických dobách byli většinou soustředěni v nějakých ústavech uprostřed lesů a společnost na ně nebyla nijak připravená. Ale i v tomto případě jsem pochopil, že jediná cesta, jak to prolomit, je chovat se normálně.

Je něco, co bys doporučil lidem v podobné situaci?

Necítím se povolán k tomu, abych uděloval nějaké rady. Každý člověk je jiný. Jediné co můžu je ukázat svůj život a říct: „Jde to i tak.“

Jak v takové situaci může pomoci rodina? Co naopak nedělat? A rodina - nepotřebuje i ta pomoc k tomu, aby mohla všechno zvládnout a být svému členu oporou?

To je spíš otázka na mé rodiče a tehdejší přítelkyni. Mně nejvíc ubíralo sílu, když jsem viděl, že se tou situací trápí víc než já.



„Žít můžete jen tady a teď, všechna kdyby ubírají sílu.“

A jaká byla další léta? Tvůj život po úrazu jsem měla příležitost sledovat jen z dálky. Vypadal náročně a hekticky. Hrál jsi, sportoval, asi ses moc nešetřil. Co ti ta léta dala?

Zásadní bylo, že za mnou někdy v létě 1991 přišel můj bývalý spolužák Jakub Špalek a řekl: „Hele, konečně mám to svoje divadlo, jak jsme si vždycky plánovali, tak pojď začít.“

Byl jsem z toho zděšený. Do té doby jsem si uměl představit, že budu třeba namlouvat audioknihy nebo účinkovat v rozhlasu, ale divadlo...?

Postupně jsem se vrátil k profesi, což byl zcela zásadní moment v mém poúrazovém životě. Začal jsem sportovat, zjistil jsem, že to jde. Před úrazem jsem závodně hrál fotbal a lyžoval, potom jsem se naučil lyžovat na monoski, plavat, objevil jízdu na kole. Nevím, jestli žiju hekticky nebo náročně. Prostě žiju.

Po úrazu a rehabilitaci ses vrátil k herectví. Tvůj projev je možná ještě silnější než předtím. Je to, že jsi na vozíku jen komplikace, nebo je to někdy jinak?

Někdo potřebuje brýle, někdo vozík. Postupně se stal mojí součástí tak, že teď už to málokdo řeší.

Jak se ti žije teď? Společně s manželkou Radkou vychováváš dva syny, hraješ v divadle...?

Žiju úplně normálně jako každý, kdo má práci, rodinu, dospívající děti. Někdy je to náročné, ale jsem za to moc vděčný.

Co v tobě vyvolává vzpomínka na ideály sametové revoluce?

To přece není vzpomínka. My ty ideály žijeme, i když si to někdy neuvědomujeme nebo nechceme uvědomit. Co je na světě silnějšího a důležitějšího, než pravda a láska?

Děkuji za rozhovor. ☺

Pokud je smyslem zahrady vytvořit přívětivé, klidné a současně inspirující prostředí pro obnovu sil, pak tento úkol plní naše zahrada dokonale. Máme ji rádi a často ji využíváme. Letos v září jsme na ní už počtvrté uspořádali pro své přátele a podporovatele, pro klienty a samozřejmě taky pro nás Zahradní slavnost. Jako dárek ve formě setkání.

Podzimní oslava

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ / FOTO: TOMÁŠ LISÝ



O Zahradní slavnosti a hlavně o Centru Paraple jsem si pro ty, kteří se slavnosti nemohli zúčastnit, ale i pro ty, kteří si ji třeba rádi připomenou, povídala s jeho ředitelem Davidem Lukešem.

Davide, proč vlastně Zahradní slavnost? Čím pro tebe a pro Paraple je?

Jak vznikl název si už nepamatuji. Ale určitě je to i proto, že se akce odehrává převážně na zahradě.

Když se řekne zahradní slavnost, představím si něco pěkného a současně významného, kam se lidé hezky oblečou, rádi se tam vidí. Mám to spojené třeba s Menzelovými filmy.

My děláme Zahradní slavnost proto, abychom se potkali, poděkovali našim přátelům a taky jim řekli, co je u nás nového a co připravujeme.

Děláváme ji v září. Tedy v době, kdy už pomalu vyhlížíme do dalšího roku. Proto je to i příležitostí seznámit ty, kteří jsou s námi a pomáhají nám, s našimi dalšími plány.

Vždycky po takové akci máme hodně informací o tom, že si to lidé užili, někdy se u nás i vzájemně seznámí a začnou spolupracovat. Líbí se mi, že to je akce opravdu pro všechny. Možná i proto má příjemnou, neformální atmosféru.

Při takových setkáních, jako je Zahradní slavnost, se hodí trochu bilancovat. Centrum Paraple vedeš už třetí rok a řadu let předtím jsi byl členem jeho správní rady. Jistě jsi do Paraplete přicházel s vlastními plány a představami. Jaké byly? Vydržely?

Do Paraplete jsem přicházel s velkým respektem. Kdybych to měl přirovnat k autům, tak pro mě bylo Paraple vždycky třeba Rolls Royce nebo Bentley. Jede, šlape, všechno tam funguje a ještě to voní. Jsou tam příjemní lidé, nikdo nepředpokládá, že by se tam něco rozbilo. Přicházel

jsem v okamžiku, kdy ten Bentley potřeboval jenom nějakou opravu...

Když už jsem použil příklad s autem, dalo by se to přirovnat třeba k situaci, kdy chvíli, mezi lety 2013 – 2015, byli za volantem toho auta řidiči, kteří si s ním moc nerozuměli, bylo pro ně cizí. Ale v Parapleti pořád současně byli lidé, kteří mu obětovali velkou část svého života.

Věděl jsem, že přijít sem není jako přijít kamkoliv jinam. To bylo asi to nejtěžší.

Měl jsem samozřejmě představy, které se postupně proměňovaly. Chtěl jsem zlepšit prezentaci Paraplete navenek – web, logo, Magazín... I jako člen správní rady jsem cítil, že se najednou vytrácí snaha motivovat lidi ke vzdělávání a vytvářet jim k tomu prostor, ochota přijímat odborně kvalifikované lidi.

Hrozilo, že bude upadat profesní kvalita služby, kterou Paraple poskytovalo. Souvisí s tím asi i to, že byla tendence redukovat služby klientům Paraplete na respitní péči neboli odlehčovací službu a zrušit hlavní náplň jeho činnosti, což je sociální rehabilitace.

Tenkrát, v tom období, kdy se ve vedení Paraplete na krátkou dobu vystřídali dva manažeři, kteří si s jeho činností příliš nerozuměli, lidé, kteří tu pracovali, jeli sice dál, ale trochu setrvačností, začínali být bezradní a skleslí, projevovalo se to i na celkové atmosféře. Bylo to tu šedé, když jsem sem přišel, měl jsem pocit, jako by ten dům umíral...

Tohle dát zase do pořádku byl jeden z mých cílů.

Povedlo se ti to? Můj pocit je, že ano, ráda sem chodím, cítím tu zase radost lidí z práce, to, že Paraple zase žije pro své klienty a věřím, že oni to cítí taky. Jsi spokojený?

Jsem v životě spokojený, když jsou lidé v pohodě. Víím, že nelze žít bez konfliktů a občas to drhne i v té nejlaskavější společnosti. Takže něco se povedlo, něco ne. Věřím, že se kolegové mohou v práci navzájem si vyhoví a jsou plní elánu a nápadů.

Na druhou stranu je dobrá nálada občas pokažená přílišnými emocemi. Ale použiji slova našeho supervizora dr. Stanislava Háší: „Zaplať pánbůh za emoce.“

Za svého působení v Parapleti se intenzivně věnuješ formě i obsahu služeb, které Paraple poskytuje lidem s poškozením míchy. Můžeš krátce shrnout, v čem došlo k zásadnějším změnám?

Velmi důležitá je motivace a aktivní nastavení samotného klienta. Rozšířili jsme pohled na klienta z roviny pouze odborné a multidisciplinární i na rovinu existenciální. Snažíme se s ním podívat na jeho život jako na celek. Pomoci mu odkrýt a otevřít cesty k takovým změnám, které mu umožní být zase sám sebou, přes handicap a omezení, která mu jeho situace přináší, a tak jako dřív zase naplňovat svůj život a představy o něm.

Jako velký posun vnímám, že to, co teď děláme jinak, se nám podařilo popsat, stanovit si pro to pravidla. A snad i vysvětlit lidem, kteří o naši pomoc mají zájem, jak naše služby vypadají, o co v nich jde, na čem a proč spolu s nimi chceme pracovat.

My teď klienty motivujeme k tomu, aby nerezignovali, zamýšleli se nad svým životem, jaký ho chtějí dál mít a o tu změnu usilovali. Jako zásadní vnímám to, že klienti k nám jedou a skutečně si stanovují cíl, v čem by se ve svém životě chtěli posunout. Důležité je mít životní plán a být s ním v souladu. Život po poranění míchy totiž je o plánování – asistence, koupání, vyprazdňování...

Další oblast, která vyžaduje mnoho tvého času a energie je získávání podpory pro činnost Centra Paraple. To je velmi důležitý úkol. Paraple od počátku pomáhá lidem na vozíku díky solidaritě lidí a firem. Bez ní bychom to nedokázali. Kdybys mohl vyslovit přání, něco, co by ti to usnadnilo, co by sis přál?

Vážím si naší autonomie. Toho, že nejsme závislí výhradně na státní podpoře. My ji potřebujeme a dostáváme, ale velkou část své činnosti děláme díky soukromé podpoře lidí a firem.

A to nám dává svobodu rozhodnout se, jestli to, co děláme, je pořád zapotřebí, přesně v té formě a kvalitě. Pokud dojdeme k názoru – a máme třeba signály od našich klientů, že se situace mění a měli bychom pro ně dělat něco trochu jiného, co by potřebovali víc, pak záleží hlavně na nás, jak rychle zareagujeme. To považuji za důležité.

Bylo by skvělé mít alespoň s hlavními partnery domluvenou podporu jako víceletou. Dalo by se lépe plánovat.

A přání? Aby podpora zůstala přinejmenším na stejné úrovni, aby se nezhoršovala. Aby lidé víc pochopili naši činnost a věřili jí. I když je jejich důvěra podpořena tím, že důvěřují panu Svěrákovi, tak aby prostě víc důvěřovali i té činnosti samotné.







Jak se v současné době Parapleti daří?

Pořád máme mnoho plánů. Hodně nás zaměstnávají úvahy o budoucnosti. Dochází ke stárnutí populace, k vývoji asistivních technologií a mnoha dalším změnám. Paraple chce na tento trend reagovat a zabývá se strategií služeb v následujících letech, i potřebnými změnami.

To je v poslední době předmětem konzultací i se správní radou. Také si myslím, že máme skvělé know-how a měli bychom ho předávat dál.

V příštím roce oslaví Centrum Paraple už 25 let činnosti. Znamená to 25 let pomoci mnoha lidem na vozíku a jejich rodinám, a současně 25 let podpory veřejnosti, lidí a jejich solidarity. Rádi bychom si to v průběhu roku připomínali.

Taková trochu soukromá otázka. Jak dobíjíš baterky?

Mám rád ragby vozíčkářů, i když to jsou pro mě taky starosti, jsem i trenér národního týmu a organizátor turnaje Rugbymania. A baterky dobíjím taky

cestováním, pobytem v přírodě, pěkným kulturním zážitkem.

Dělí se to na dobíjení baterek o samotě, dny, kdy jsem sám se sebou, maximálně s fenkou Clowie a dny, kdy jsem s milovanými lidmi – ať už cestuju i se synem Vendelínem, jsem na kávě s Terezkou, nebo můžu uvařit pro přátele.

Nabíjí mě i Centrum Paraple, pohodová atmosféra, setkávání se zajímavými lidmi a spousta úžasných projektů.

Otázka na závěr - jaká z tvého pohledu byla letošní Zahradní slavnost? Jaký z ní máš pocit?

Zdá se, že se povedla. Paraple i zahradu naplnili naši přátelé.

Potěšila mě jejich chvála prostředí, cateringu i hudebního doprovodu. Pro mě osobně mělo velký význam setkání s Honzou Potměšilem. Poselství, které tady při rozhovoru s Vladimírem Krocem zanechal, o radosti ze života a zdánlivě běžných chvil, které přináší, i o nutnosti podílet se na dění kolem nás, nebyť ve

společnosti jen konzumentem, ale také tvůrcem, se mě, a myslím, že nejen mě, hluboce dotklo. Už teď se těším na další příležitost k setkání.

Rád bych upřímně poděkoval všem, kteří se Zahradní slavnosti zúčastnili i těm, kteří se na jejím uspořádání a průběhu podíleli.

Jmenovitě tady alespoň Janu Potměšilovi a Vladimíru Krocovi, kapele Jazz Efterrätt, společnosti Foodway Catering za výborné jídlo, další občerstvení a nápoje věnovaly Pilsner Urquell, Vinné sklepy Lechovice, SodaStream, La Lorraine a Ovocný Světozor. Vynikající servis zajistili hostům pod vedením svých pedagogů studenti Středního odborného učiliště gastronomie U Krbu z Prahy 10 a drobné dárky věnovaly společnosti Adore, AVIKO TIME a Abalon.

Davide, děkuji ti za rozhovor a připojuji se k poděkování za krásný podvečer a za všechna milá setkání. 🍷



Humans of Paraple^{of}

TEXT: Alexandra Šilhánová

Seriál, který zaznamenává portréty a příběhy lidí vyskytujících se v Centru Paraple. Seznamte se s klienty či zaměstnanci a pronikněte hlouběji do životů nás všech.

Takto každý měsíc začínáme jeden příspěvek v newsletteru, který zasláme našim firemním partnerům a individuálním dárcům. Tyto články ale pro všechny ostatní umísťujeme také na naše webové stránky a o několik dní později zpravidla i na facebookový profil. A chtěli bychom na ně upozornit i zde. Objevuje se v nich všechno – síla, zklamání, smíření, štěstí, bolest, láska, inspirace a mnoho dalšího. Prostě život. Zkuste si někdy některý vyhledat a začíst se do něj. Žádný zatím nebyl stejný a každý mě něčím chytil za srdce.

Velmi si lidí, zatím především klientů, kteří se s námi nebojí podělit o svůj osud, vážím a chtěla bych jim i na tomto místě poděkovat.

Nedovedete si úplně představit, o čem mluvíme?

Tady je několik úryvků...

Pozn.: Inspirováno blogem Humans of New York.



Milan

Úraz se mi stal v Itálii. Bylo to na sjezdovém kole. Takovém, co se na něm pěkně nadřeš, když chceš normálně jezdit. Nepustil jsem řídítka, potom záklon a bylo to. Byl jsem při vědomí než mě naložili do vrtulníku, potom do mě něco pustili. Šel jsem přímo na sál, operace, deset dní na ARU, potom mě převezli.

...

S tím dušením se mi to potom stalo ještě na ARU na Vinohradech. Odpojili mě od dechacíku a nechali jen balónek a potom mě museli nahazovat. Byl jsem dvě minuty mrtvej (nešlo mi srdce), ale žádnéj tunel jsem neviděl. A naštěstí to nezasáhlo hlavu.

...

Mamka nevyřídila jen startovací bydlení, ale i byt na Hornomlýnské, kde teď bydlím. Původně mě chtěli poslat na Čerňák, tam jsem ale nechtěl. Hornomlýnská byla nakonec taková osudová. Je to krásné místo, u největšího a hlavně bezbariérového lesa v Praze, s dobrou dostupností pro rodinu, přátelé i asistentku. A hlavně jsem tam potkal svou partnerku, která bydlí na stejném patře jako já, tři byty ode mě. Spíme u mě, vaříme u ní. Je to ženská, kterou potřebuji – chytrá, vtipná, chce jít dopředu a nebojí se toho. Chceme dítě. Hodně mě zvedla. Předtím jsem žil s rodiči. Teď je to úplně jiný život, pomohla mi s návratem do normálního života a s tím cítit se důstojně. Motivuje mě a nechává žít. Musel jsem se přerazit, abych našel nejlepší ženu. ✔



Lucka

S naším příjmením jsme jediní v republice. Praděd byl Ital, ale nám už zůstalo jen to jméno, bohužel.

...

Jsem rok a měsíc od operace, po které už jsem necítila nohy, měla jsem ischemie a zasáhlo to hrudní míchu. Ve své podstatě to dopadlo ještě dobře. Říkala jsem si, že je to průšvih, ale víc jsem nad tím nepřemýšlela. Horší bylo, že jsem byla sedm měsíců mimo domov, bez dětí. Mám jich pět. Čtyři celkem rychle po sobě a nejmladší osm let od nich, jen tři a půl roku.

...

Máme barák, starou hospodu. Funguji tam zatím pouze v přízemí, kde jsme udělali koupelnu a vyrovnali jsme to, byly tam různé schůdky. Nahoře jsem rok nebyla.

...

Povoláním jsem sestra, v podstatě nic jiného neumím, ale na sestru na ARO to není úplně ideální stav.

Kolegové mě chtějí dostat do práce, na nějakou administrativu. ARO bylo a je má srdeční záležitost.

...

A úžasné bylo, co pro mě udělaly spolužačky ze zdravotky. Vybraly mi peníze na novou vozejk. Nebo mi Samík jednou přinesl dvě stovky, že jsou na moje nové kolo – handbike, abychom mohli zase jezdit spolu. Rodiče mi bohužel umřeli před čtyřmi lety, oba v rozmezí jednoho dne. ✔



Jarda

Dělal jsem dvacet let auta, ale stalo se mi to na motorce. Závodil jsem, jezdil motokros a motorka se mi stala osudnou. Během závodu starých pánů mi před skokem vypadla rychlost... Byla to Suzuki 250.

...

S bývalou ženou mám dva kluky. Když měl jeden z nich sedm roků, měl nehodu na Kawasaki 60. Lekl se, když jel z kopce dolů. Týden byl v bezvědomí a se závoděním byl konec. I když jsem si chvíli říkal, že to není takový problém, že se to stává. Teď je mu čtrnáct a jezdí BMX. Ten starší objevil vzprání a to ho teď baví.

Z prvního manželství mám ještě 32letou holku. Navštěvujeme se a už se těším na vnoučata. S manželkou jsme se rozvedli, jsem o sedm let starší. Víme, že jsem jí zatavil, bylo té péče o mě hodně a ona to dělala všechno. Stejně by to nemělo dlouhého trvání. Teď má přítele a vede penziony. Rozloučili jsme se ale v dobrém. O mě starají osobní asistenti, mám nastavený svůj týden a funguje to, za to jsem rád.

...

Musím Paraple pochválit, je to dobře zařízené. Uvede tě to do obrazu, co se má, jak se posunout. Musím pochválit i lidi tady – Petra, Šárku, Martina, Iva, Lukáše..., prostě všechny. Jsou to lidi, kteří tady mají své místo. ✔

Na Tomáše jsem narazil náhodou, i když vlastně náhody neexistují. Na facebooku jsem viděl jeho tvorbu, která mě oslovila. A teď už je to rok, co nám Tomáš připravuje obálky našeho Magazínu a také komiks.

Marně přemýšlím, co by ilustrovalo jeho život v jedné větě. Je to empatický člověk, má klidné vystupování a určitě nerad v životě zahálí. Je to pohledný kluk, který má smysl pro humor a umí mluvit se ženami. Je schopný a ví to, ale není nezdravě egocentrický, prostě je odhodlaný. Jasně, mám to - Tomáš je člověk, který ví, co chce.

Naše povídání jsme začali vyprávěním o animovaných filmech, protože se právě vrátil z tábora, kde na nich s dětmi pracoval.

Tento tábor pro animátory se konal poprvé?

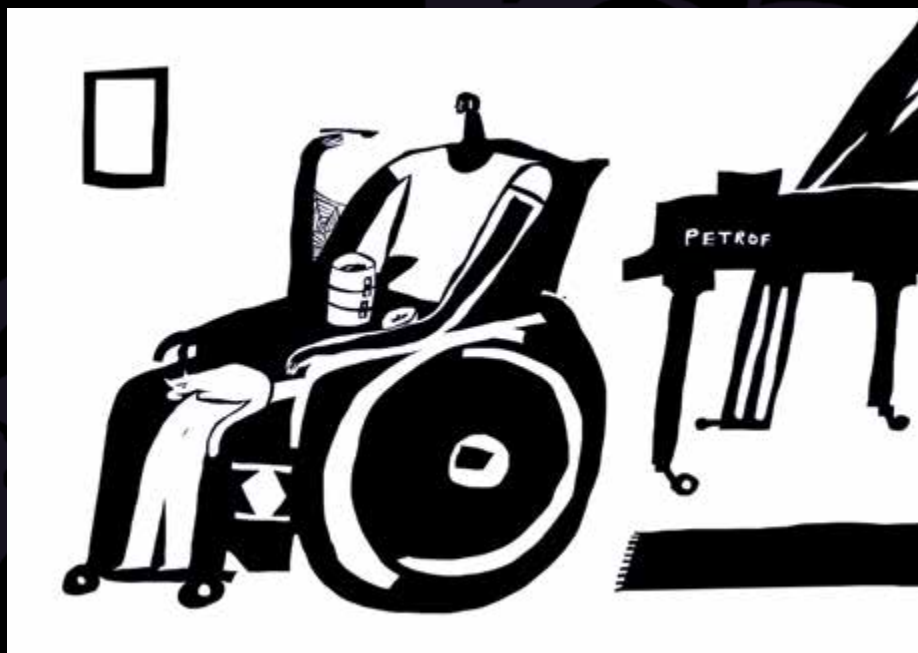
Pro mě jo. Dříve jsem jezdil do Domaslavi s plzeňskou Animání, což jsou podobní jedinci, kteří dělají s dětmi animované filmy na nejrůznějších workshopech, kurzech, výjezdech či táborech.

Tábor v Domaslavi byl ale více „výtvarkověj“. S dětmi jsme procházeli nějaký příběh, na rozdíl od Aertěku, který pořádá Aeroškola a který je určený pro děti, které se chtějí věnovat animaci a chtějí se jí vyjadřovat.

Aeroškola má filmový a animační tábor pro různé věkové skupiny. Vypadá trochu

Každý impuls dělat něco nového a jinak přináší další věci

TEXT: DAVID LUKEŠ / FOTO A ILUSTRACE: ARCHIV TOMÁŠE ZAHŘÁDKY



jinak. Děti většinu času tráví u počítačů a moje role tady nebyla lektorská, měl jsem na starosti jiné aktivity, aby se také odlepily od počítače a šly třeba běhat na louku, nebo hrát na kytaru.

Vy hrajete na kytaru?

(V tu chvíli si uvědomuji, že jsem to vlastně viděl na facebooku, když Tomáš odjížděl pryč a svou kytaru dal na tu dobu do Knihovny věcí. A tak mu skáču do odpovědi a otázku doplňuji o další dotaz, a to, zda hraje i na jiný hudební nástroj.)

Ano hraji na kytaru, celý život. Trochu hraju i na piano a na ukulele. Byl jsem

rok v Londýně, kde jsem chodil na kurzy angličtiny, abych si zlepšil jazyk a poznal nové lidi, ale hlavně se staral o děti, tak tam bylo piano a tak jsem si to tak zkoušel.

Vím, že jste napsal knížku Dědeček. Proč se člověk po vytvoření prvotiny rozhodne zmizet do Londýna?

Dělal jsem práci, která mě nebavila a potom, co knihu nominovali na objev roku v Magnesia Litera mi zároveň všechnu dovolenou spolykalo natáčení medailonků a čtení v Praze. Potřeboval jsem udělat nějakou zásadní velikou změnu.

A kniha nakonec vyšla?

Trvalo rok, než vyšla. Knížku jsem napsal jako závěrečnou práci studia scenáristiky na konzervatoři Jaroslava Ježka a sám jsem jí i ilustroval.

Když se pak knížky ujal Meander, oslovili pana Jiřího Stacha, což je starý pán, co toho má už hrozně moc za sebou. Tak to bylo jako najít dalšího dědečka do svojí knížky.

Přijde mi zajímavé, že i když Jiří Stach pojmenoval ilustracemi mnoho detailů a podrobností z knížky, ani jednou nenakreslil samotného dědečka. Toho si musí každý dovymyslet sám.

Vraťme se ještě k vaší práci a životě v Londýně?

Byl jsem u rodiny, která bydlela v části Chiswick, což je bohatší část města. Oni své děti měli moc rádi a jejich matka pracovala na poloviční úvazek, aby jí na ně zbýval čas. Pracoval jsem proto jen asi tři dny v týdnu, ale za kapesné týdne celého, a tak jsem měl možnost dělat i jiné věci.

Začal jsem dělat kurzy mozaiky s mladými delikventy a výtvarné kurzy s autisty. Zapojil jsem se i do akcí organizace Café Art, která vystavovala v kavárnách fotografie a výtvarná díla od lidí bez domova. Také jim např. rozdávala fotoaparáty na jedno použití a pak z jejich fotografií vytvářeli kalendáře s názvem MyLondon.

V Londýně jsem objevil i skupinu Urban Sketchers.

Takže odtud nápad na Urban Sketching v Čechách? Původně tedy pochází z Londýna?

Nápad pochází od Gabiho Campanaria, španělského ilustrátora žijícího v Seattlu. Vytvořil online fórum, které pojmenoval: „for all sketchers out there who love to draw the cities where they live and visit, from the window of their homes, from a cafe, at a park, standing by a street corner..., always on location, not from photos or memory.“

Tady to nebylo, tak jsem to založil, což znamenalo vytvořit skupinu a potkat se s lidmi. Nejdrive přes aplikaci Meetun a později přes facebook.

To první setkání bylo já a pár cizinců. Navštívili jsme Jelení příkop, pili burčák, bylo to super. Díky skupině Urban Sketchers jsem i více poznal Prahu.

Plánujeme teď pár workshopů.

Do několika let bychom chtěli uspořádat v Praze sympozium Urban Sketchers, což by sem mohlo přivést stovky kreslířů a ilustrátorů z celého světa.

Zahraniční členové skupiny Urban Sketchers nás oslovují často a opakovaně se do Prahy vrací a chodí s námi kreslit.

Řeknete nám více o projektu Knihovna věcí, který už jsem zmínil dříve?

Inspirace přišla zase z Londýna. Asi šest lidí, kteří se ani moc neznali, si řekli, že by bylo prima, aby i Praha měla svou Knihovnu věcí.

Potkali jsme se a nejdříve mluvili o tom, co by pro nás znamenalo vytvořit v Praze podobný projekt.

Teď už máme svůj vlastní prostor v Kampusu Hybernská, sto padesát předmětů, z nichž většina je od dárců, ale podařilo se nám dostat i nějaké věci od různých firem, jako třeba vodní cestovní dýmku, slackline, nebo aeropress.

Ceny půjčovného stanovujeme různě. U nových věcí například na desetinu ceny. Než o výdělek nám jde o to, aby si lidé vypůjčených věcí vážili. Jsme zcela nezisková, půjčovné nám ale pomáhá platit nájemné, organizovat workshopy, lektory a náklady na údržbu věcí.

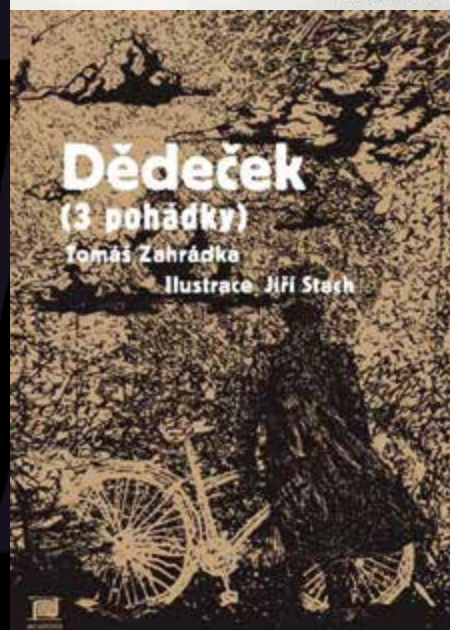
Ale rozvíjíme i myšlenku členství, abychom posílili pocit, že je to vlastně nás všech. Chceme tím taky podpořit Kampus Hybernská, kde mají skvělou kavárnu a jsou tam super akce. Také jsme tam nedávno otevřeli cirkulární dílnu.

Nakonec jsem si nechal otázku na téma ilustrace. Musím se zeptat - proč mají všechny vaše postavy malé hlavy?

Nevím, to je asi jen taková manýra. Baví mě v tom ten minimalismus, líbí se mi končetiny, gesto je pro mě důležité a ta hlava, tam už se jenom musí někde natlačit oči a pár prvků, které řeknou je smutný, veselý, něco zažívá...

Mně stačí hieroglyficky říct - má to prsa a dlouhé vlasy, je to holka. Vlastně maluji všechny postavy dost podobně, je to takový piktogram.

Poděkuji za rozhovor, vypínám nahrávání a dál už se bavíme o normálních věcech, jako je třeba neuvěřitelné plýtvání vodou. Byl to příjemně strávený čas. ☺



Vplujte do podzimních dnů v plné síle

TEXT: IVA LESZKOWOVÁ

Léto je za námi a nám nezbyvá, než se rozloučit s jeho hřejivými paprsky a přivítat podzim. Podzimní rovnodennost sebou přináší kratší dny, chladnější počasí a úbytek energie. A i když se to na první pohled může zdát nevlídné, není důvod k panice či smutku.

Klid, který začne prostupovat přírodu, má regenerační účinek, obnovující rytmus a řád.

A stejně tak jsme ovlivněni i my. Je tedy dobré zvolnit tempo, obrátit pozornost do sebe a vytvořit tak vnitřní prostor pro regeneraci a revitalizaci těla i duše.

Z pohledu čínské medicíny jsou na podzim nejvíce ohroženými orgány slinivka břišní a slezina. Pojďme se tedy podívat, jak těmto dvěma neúnavným pracovníkům ulevit a pomoci.

ČISTIT A CHRÁNIT

Oba zmíněné orgány jsou často opomíjeny a přitom si doajista zasluhují naši pozornost.

Slezina slouží k obranyschopnosti organismu, vytváří protilátky, čistí krev (likviduje poškozené krevní buňky), podílí se na recyklaci železa z krve a tím na naší vitalitě a chuti do života.

Stejně tak slinivka břišní je velmi důležitá pro celkovou vitalitu organismu. Má mnoho nepostradatelných funkcí, hlavně však ovlivňuje všechny sliznice v těle, které při správném fungování umí čistit, zvlhčovat, hojit a odstraňovat z nich záněty.

Dále také produkuje velké množství enzymů a je tak nezbytná pro správné trávení.

A v neposlední řadě do těla vylučuje hormony inzulin a glukagon, zajišťující optimální hladinu cukru v krvi.

JAK POZNÁTE, ŽE JE NĚCO ŠPATNĚ?

Pokud slezina či slinivka nefungují dobře, může se to zpočátku projevit nepříliš alarmujícími příznaky, jako tvorbou oparů, poruchami zažívání, říháním, nadýmáním, průjmem, náchylností k modřinám, sníženou imunitou, oteklými nebo studenými nohama, zvýšenou únavou, problémy s pamětí nebo neschopností koncentrace.

Z pohledu celostní medicíny může docházet také k psychickým projevům, jako třeba opakujícím se negativním myšlenkám, přehnané starostlivosti, nadměrnému přemýšlení nad problémy bez

vyhlídky na řešení, neklidu nebo nejistotě.

V těchto symptomech se v dnešní době najde mnoho z nás a tak jsou mnohdy bagatelizovány. Příčinu však můžete objevit právě v porušené funkci sleziny či slinivky. Pro nastolení rovnováhy tedy doporučuji zkusit slezině a slinivce věnovat potřebnou péči.

CO JÍTE JE DŮLEŽITÉ

Tyto dva orgány můžete podpořit dokonce jen úpravou stravovacích návyků. Přitom platí staré české rčení „jez do polosyta, pij do polopita“.

Nepřejídejte se, jezte vsedě, pomalu, v klidu, dlouho žvýkejte, ať se do potravy dostane co nejvíc trávicích enzymů již v ústech a může tak co nejdříve začít proces trávení.

Ze svého jídelníčku vynechte bílou mouku, živočišné tuky, cukr, smažené potraviny a alkohol. Také není vhodná doba pro syrové potraviny a šňávy.

Naopak mezi velmi vítané potraviny patří dýně, pastiňák, sladké brambory, kukuřice, cibule, rýže nebo luštěniny. Jako koření zkuste skořici, muškátový oříšek, zázvor, kardamom, badyán, hřebíček, fenýkl nebo česnek.

DÝŇOVÁ BOMBA

K dýni bych se kvůli jejím léčivým účinkům ještě ráda vrátila. Možná totiž ani netušíte, co máte na zahradě za poklad.

Tak například známá dýně hokaido vás potěší svými antioxidačními vlastnostmi,



sníží krevní tlak a vysokou hladinu cholesterolu, odvádí přebytečnou vodu z těla, upravuje zažívání, formuje stolicí a dokonce zabraňuje některým druhům rakovinového bujení.

Mezi další velká plus patří její nízká kalorická hodnota a velké množství minerálů a vitamínů (A, B, C).

Je tak vhodná pro všechny strávnicky – lidi s nadváhou, diabetiky, alergiky na lepek a ideální je i pro těhotné ženy (obsahuje kyselinu listovou).

Pokud máte zahrádku hnojenu přírodním kompostem, hokaido se odvděčí bohatou úrodou vám a mnohdy i vašim sousedům.

A co s ní v kuchyni? Osobně mám nejraději jednoduchou a velmi chutnou dýňovou polévku.

BYLINNÍ POMOCNÍCI

Pokud jste se rozhodli, že chcete slezině i slinivce dopřát celkovou očistu, přidejte ještě, krom úpravy stravovacích návyků, bylinné čaje.

V obou případech se mi osvědčily čajové směsi bylin od Bohumila Jukla, které lze koupit v některých bylinkových obchodech nebo přímo na e-shopu pana Jukla na www.jukl.cz.

Polévka z dýně hokaido

Stačí jedna dýně, trocha olivového oleje, cibule, česnek a zázvor.

Celou dýni omyju, rozkrojím a vydlabu z ní semínka.

Slupku není třeba loupat.

Nakrájím ji na kostičky.

Na oleji osmahnu cibulku

do zlatova, přidám dva

stroužky nakrájeného

česneku a trochu čerstvého

zázvoru. Zaliji horkou

vodou a přidám nakráje-

nou dýni. Dochutím solí

a kari kořením a vařím do

měkka. Na závěr rozmixuju,

přidám trochu dýňového

oleje a opražená dýňová

semínka. Pro labužníky je

možno přidat ještě lžičku

smetany.

A zdravá a chutná svačinka

je na světě.

Každou ze směsí doporučuji užívat po dobu tří týdnů a mezi užíváním si dopřát dva týdny pauzu.

Užívání jednodruhových bylinek se pro slinivku ani slezinu příliš nehodí.

Na závěr už vám přeji jen krásný vstup do podzimního období a hodně radosti v životě.

Vaše Ivča

Poradna

TEXT: MAGDA NOVÁČKOVÁ

Dobrý den, už od hospitalizace na spinální jednotce beru antidepresiva, konkrétně Citalec 10 mg, v dávkování 1-0-0. Od úrazu jsem už skoro dva roky a začátky pro mě byly psychicky opravdu dost náročné, ale nyní mám pocit, že už jsem celkem v pořádku. Rád bych prášky vysadil, ale slyšel jsem, že to s antidepresivy není tak jednoduché. Jak bych tedy měl postupovat?

Děkujeme za váš dotaz. Antidepresiva by se skutečně neměla vysazovat ze dne na den, ale postupně, během několika týdnů. Při rychlém vysazení je totiž možné riziko návratu nepříjemných stavů subjektivní nepohody a rozvoj dalších příznaků z vysazení. Vždy ale záleží na konkrétním léku, který užíváte, dávce a celkové době užívání.

Existuje několik druhů antidepresiv s různým účinkem. Obecně lze ale říci, že tyto léky fungují tím způsobem, že ovlivňují receptory v mozku, které zajišťují takové látky, které regulují naše psychické funkce jako například prožívání a emoce.

Náročná životní situace nebo traumatický zážitek může být pro naši psychiku enormně zatěžující. Pak může být vhodné pomoci si na určitou dobu právě psychofarmaky, která upraví naše emoční prožívání tak, aby pro nás bylo jednodušší nejnáročnější fázi překonat.

Po odeznění traumatického zážitku je důležité antidepresiva vysazovat a zvolit pak jinou formou podpory, např. psychoterapii.

Vysazovat antidepresiva doporučuji rozhodně po dohodě s psychiatrem, který nastaví způsob snižování dávky a dohlédne na celkový průběh ukončování léčby.

Kontakt na psychiatrickou ambulanci získáte např. od svého ošetřujícího lékaře, nejsnadněji ale na internetu. Doporučení od praktického lékaře není třeba. Je vhodné se vždy předem objednat. Psychiatři mají zpravidla smlouvy s pojišťovnami, takže u nich nic neplatíte.

V Centru Paraple zajišťuje konzultace z oblasti psychiatrie Jan Beneš, náš externí spolupracovník, který po domluvě dochází vždy jednou za týden.

Psychoterapeutickou a poradenskou činnost poskytuje pobytovým i ambulantním klientům tým psychologů a psychoterapeutů. Ambulantním klientům můžeme nabídnout emailové, telefonické ale i osobní konzultace.

Přichází podzim. Přijde s ním i deprese? Nemusí to tak být!

TEXT: JAN FORMÁNEK

Vždy, když na zemi vidím barevné listy, vybaví se mi jedna z mých oblíbených písní z doby, kdy jsem se ještě považoval za hiphopera. Tehdy jsem z magnetofonových pásků poslouchal kapelu Špatnej wliw. A jeden verš z jejich poetické skladby Podzim (<https://www.youtube.com/watch?v=0KJXzFk6FSM>) se mi nesmazatelně zapsal do paměti a je vlastně klíčový i pro tento článek. Je to tenhle: „Byl podzim, to je ten čas, co krátí dny, co dá ti trochu světla a pak velkou dávku tmy.“

Během podzimu nebo v zimě na mnohé z nás dopadá takzvaná sezónní deprese (odborněji sezónní afektivní porucha), v anglickém jazyce též dobře známá pod „smutnou“ zkratkou SAD (seasonal affective disorder).

Vyznačuje se hlavně dlouhodobě sníženou náladou po dobu alespoň 14 dnů a ztrátou potěšení z dříve naplňujících činností.

Celá záležitost je poměrně dosti složitá, ale jedním z hlavních důvodů, proč se nástup sezónní deprese projevuje právě v (pod)zimním období, je určitě snížené množství světla, kterému jsme vystaveni.

K ČEMU POTŘEBUJEME SVĚTLO?

1. Produkci serotoninu v našem organismu stimuluje právě jasné světlo. Serotonin je neurotransmiter (přenašeč

vzruchů mezi mozkovými buňkami), který pomáhá tlumit stresovou reakci a přispívá k pocitu pohody, čímž ovlivňuje přímo naše prožívání a chování.

2. Naše těla jsou naladěná na určité rytmy. V podstatě v sobě máme zabudované velmi přesné hodiny, které řídí regulaci hormonů, spánku, využití energie a také ovlivňují naše chutě. Tyto hodiny ovšem nejsou nezávislé na prostředí. Potřebují každodenní dotahování – aktualizaci, jinak se začnou „zpožďovat“.

Tuto aktualizaci provádí speciální senzory na sítnici našeho oka. Ale k tomu, aby ji mohly uskutečnit, potřebují dostatečné vystavení jasnému světlu. Pokud k uvedeným aktualizacím nedochází, tělo se rozladí a může se propadnout až do chaosu, který vyústí v depresivní epizodu.

Ke druhému bodu ještě dodám, že tělo má pak někdy tendenci reagovat zvýšeným příjmem jednoduchých cukrů, jelikož ty rychle a krátkodobě zvýší produkci serotoninu a vedou tak k chvilkovému zvýšení nálady. Nicméně tato „terapie“ nefunguje, neboť zvýšené požívání jednoduchých cukrů podporuje vznik zánětů v těle, které následně napomáhají rozvoji depresivní nálady.

TROCHA TEORIE

Jasnost světla se udává v jednotkách lux. Ačkoliv se to tak na první pohled nemusí zdát, je ohromný rozdíl mezi tím, jste-li venku anebo v osvětlené místnosti. Venkovní světlo totiž nabývá intenzity 10 000 – 100 000 lux, je-li jasno a zhruba 100 – 1000 lux, když je zataženo. V místnosti se setkáváme s jasností pouze

10 – 100 lux. Rozdíl mezi místností a slunečným dnem je tedy stonásobný! Jednoduše řečeno, pokud jste celý den zavření v místnosti, vaše vnitřní hodiny nemají šanci se dostatečně aktualizovat.

Mezi dubnem a zářím je venku často hezky a svítí slunce. V takových dnech nám stačí pouhých 15 až 30 minut pobytu venku. V zimě a na podzim je obvykle zataženo a my bychom pro stejný efekt potřebovali být venku několik hodin, což je pro mnohé z nás obtížně dosažitelné.

PROČ TO PO NÁS TĚLO CHCE?

Naše těla se vyvíjela miliony let. Miliony let jsme žili venku, v přírodě. Uzavírat do místností na převážnou část dne jsme se začali až s nástupem průmyslové revoluce.

Z evolučního pohledu je to tedy naprosto „žhavá novinka“, na kterou jsme ještě nemohli nijak zareagovat. Prostě jsme byli zvyklí na dostatečný přísun světla (i v oblastech naší a vyšší zeměpisné šířky), kterého se nám teď, díky našemu způsobu života, nedostává.

KAM NECHODÍ SLUNCE, TAM CHODÍ PSYCHOLOG

Z dnešní perspektivy se zdá, že deprese je nemoc životního stylu – nemocného, nepřírozeného, který vytvořila naše „moderní“ civilizace.

Změnit životní styl a návyky je opravdu velmi obtížné, ale věřím, že tento článek může vést alespoň k prvotnímu zamyšlení a reflexi.

Východiskem tedy nepochybně může být návrat k přirozenějším formám života, nebo alespoň vyhrazení několika hodin denně na pobyt venku – procházky, hry atd.





Pokud však nejste připraveni provádět takto významné změny, pak se jako řešení „uvnitř systému“ jeví využití fototerapie - terapie jasným světlem.

Obzvlášť při sezónní depresi se jedná o rozumnou alternativu k antidepresivům. U fototerapie nejsou známy žádné vedlejší účinky, což rozhodně o antidepresivech říci nemůžeme, a tato léčba také zabírá nesrovnatelně rychleji. Často je nástup prvních pozitivních účinků patrný již za dobu kratší než 1 týden (u antidepresiv se jedná obvykle o 2-4 týdny). Někteří lidé však prožívají pocit zlepšené nálady již při samotné aplikaci fototerapie.

FOTOTERAPIE

Jedná se o léčbu s pomocí lampy, která produkuje bílé světlo o intenzitě 10 000 lux. Taková lampa se nyní v České republice dá na internetu sehnat za zhruba 2-4 tisíce Kč.

Je však vysoce důležité terapii provádět ve správný denní čas, protože jinak riskujete, že si své vnitřní hodiny ještě více rozhodíte!

Pokud byste zvažovali nákup této pomůcky, doporučuji vám nejdříve si pozorně pročíst kapitolu o jejím využití v knize „Jak vyléčit depresi“, případně se neváhejte obrátit na mě na adrese formanek@paraple.cz. Poradit se ale samozřejmě můžete i s dalšími odborníky.

Bohužel, tato metoda se u nás zatím k léčbě deprese příliš nevyužívá.

NEJDE VŠAK JEN O TO JEDNO (SVĚTLO)

Podle moderních výzkumů je deprese skutečně onemocněním životního stylu.

Například u kmene Kaluli z Papuy-Nové Guiney je deprese defacto neznámým jevem. Během celého života jí onemocní 1 člověk z 1000, kdežto v USA postihne asi 300 lidí z 1000.

Příslušníci kmene Kaluli, na rozdíl od obyvatel „vyspělého“ světa, žijí v souladu s tím, jak to s lidmi příroda asi původně zamýšlela. Žijí pohromadě, věnují se smysluplným činnostem, jsou hodně venku, dostatečně se pohybují, jedí vyváženou stravu a spí tolik, kolik potřebují.

5 VÝZKUMNĚ OVĚŘENÝCH FAKTORŮ, KTERÉ NAPOMÁHAJÍ ROZVOJI DEPRESIVNÍHO ONEMOCNĚNÍ:

1. Nedostatek pohybu

Rada - 3× týdně 30 minut aerobního cvičení.

2. Sociální izolace

Rada - buďte s lidmi, nezavírejte se doma.

3. Chybný poměr omega 3 a omega 6 mastných kyselin ve stravě

Rada - jezte pestře, zvyšte příjem omega 3. Jako akutní řešení může posloužit užívání potravinových doplňků, např. kapslí s rybím tukem.

4. Nedostatek spánku

Rada - spěte tolik, kolik vaše tělo žádá. Jde o vysoce individuální záležitost, norma se pohybuje mezi 6 a 9,5 hodinami.

5. Ruminace (přílišné omílání myšlenek produkujících špatnou náladu - např. nezdary a křivdy z minulosti, obavy z budoucnosti)

Rada - uchte se být „tady a teď“, hledejte aktivity, které vás baví a dávají vám smysl.



Musím říct, že všechny uvedené rady jsou dobré, ale hodně zjednodušující! Pokud se o této problematice chcete dozvědět více, pořídte si skvělou a již zmiňovanou knihu doktora Stephen Ilardiho „Jak vyléčit depresi“, nebo se, pokud vládnete anglickým jazykem, podívejte na jeho přednášky na Youtube. A pro osobní konzultaci se neváhejte obrátit na kohokoliv z psychologického týmu Centra Paraple.

A proč jsem vybral zrovna toto téma pro náš Magazín? Domnívám se, že lidé na vozíku jsou vznikem depresivního onemocnění ohroženi ještě více, než běžná populace. Pro mnoho z nich je na podzim a v zimě o dost obtížnější dostat se z domácího prostředí, tudíž častěji trpí nedostatkem pohybu a slunečního světla, sociální izolací a ruminacemi.

Sdělení je tedy jasné - zkuste se zamyslet nad tím, co pro sebe můžete udělat, abyste nadcházející období zvládli tak, aby vám i vašim blízkým bylo dobře, případně neváhejte vyhledat pomoc. ☺

D Ě K U J E M E

Produktová filantropie

TEXT: HONZA DOLÍNEK

Jedním z hlavních finančních zdrojů Centra Paraple je veřejná sbírka. Na Městském úřadu Prahy 10 poměrně často pečujeme sbírkové kasičky, které pak míří na nejrůznější akce. Cestují mnohdy stovky kilometrů, aby do nich mohly nasypat drobné mince či prostrčit papírové bankovky někdy nemotorné dětské ručičky nebo naopak jisté prsty našich dospělých dárců.

Letos jsme po mnoha letech potřebovali celý „vozový park“ sbírkových kasiček obměnit. Pro tuto akci jsme našli skvělého partnera, a to až ve Smržovce. Firma TITAN - Multiplast, s. r. o. nám darovala 12 krásných, na míru vyrobených kasiček.

Centrum Paraple hospodaří velmi transparentně a proto i sbírkové kasičky mají dokonale průhledný design.

Všechny vybrané peníze se stále snažíme směřovat do přímé péče o naše klienty.

Přesto občas potřebujeme kromě např. kompenzačních pomůcek pořídit i nějaké ty propagační.

Ale i zde jsme opět měli štěstí. Pražská společnost SÁRA, s. r. o. nám totiž darovala zbrusu nové reklamní stojany a nástěnné systémy a my nemuseli ze získaných darů investovat ani korunu.

Do nových stojanů a nástěnek připravíme plakáty a informační letáky, které budou rozmístěny v rehabilitačních ústavech a na spinálních jednotkách. Chceme totiž výrazně posílit naši komunikaci s potenciálními klienty, protože se jasně ukazuje, že čím dříve se dozvědí o možnosti pokračovat v rehabilitaci a terapiích také v Centru Paraple, tím lépe jsou pak připraveni na samostatný život.

Jsme moc vděční za každý dar, který nám pomáhá pomáhat.

Nešel by i váš produkt zapojit do filantropie? Pojdme se o tom poradit. Stačí, když nám dáte vědět na e-mail dolinek@paraple.cz.

Gymnázium Čakovice obulo běžecké boty

TEXT: MONIKA BARTONÍČKOVÁ

Myšlenka běhu pro dobrou věc není novinkou, ale funguje stále. Úspěšného konceptu se již několik let drží i v Gymnáziu Čakovice a každoročně si zde běžecké boty obouvá hned několik tříd.

Letos na jaře se v zámeckém parku opět běhalo pro Centrum Paraple. Pro všechny účastníky je běh malou výzvou – záleží totiž jen na nich, jaký obnos do společné kasičky vyběhají.

A jak to celé funguje?

Studenti si předem dojednávají své „sponzory“ z řad rodičů a přátel a vyjednávají si s nimi, jaký finanční příspěvek za jeden uběhnutý kilometr získají. A pak už je jen otázkou,

kolikrát čakovický zámecký park oběhnou.

Loni se v Čakovicích vyběhala částka 99 000 Kč. V tomto roce byla nejen pokořena hranice 100 000, ale studentům se dokonce podařilo získat neuvěřitelných 130 300 korun!

Vybrané peníze budou použity na provoz Centra Paraple, a to především na poskytování služeb sociální rehabilitace a odborného sociálního poradenství lidem s poškozením míchy.

A aby studenti měli názornější představu, na co všechno budou vybrané peníze sloužit, mohli si během běžeckého dopoledne vyzkoušet jízdu na vozíku i speciálně upraveném kole pro vozíčkáře – handbiku.

Celou akci vymyslela Štěpánka Marková, která na tamním gymnáziu vyučuje zeměpis a tělesnou výchovu. Její motivace je jednoduchá. Chtěla by, aby se dobročinnost stala přirozenou součástí života jejích studentů, kteří prostřednictvím pomoci druhým obohacují i sami sebe.

Život je jízda, tak jezdíme

TEXT: HONZA DOLÍNEK

Do Centra Paraple míří klienti z celé České republiky. Ale nás velmi těší, že se nám v letošním roce daří vyjízdet s naším červeným stanem také do regionů a přibližovat tak naše služby a také trochu preventivně působit na různých sportovních, kulturních nebo jinak zábavných akcích.

Těch se zpravidla účastníme na pozvání pořadatelů. Přijíždíme rozdávat úsměvy, předávat informace a samozřejmě také s kasičkami naší veřejné sbírky hledat nové a nové dárcy. Počátkem července jsme se objevili na X-Jumpu. V lomu nedaleko Srní, kde závodní skokani předváděli akrobatické skoky do vody.

Bylo pro nás příjemné vidět, jak moc pořadatelé téhle adrenalinové zábavy dbají na jejich bezpečí.

A kvůli upozornění na důsledky rizikového chování nejen při letním koupání si na akci pozvali právě nás.

V srpnu jsme na výzvu našich přátel z Whisky & Kilt Golf Clubu zavítali na 18. ročník festivalu skotské kultury na zámku Sychrov u Turnova, kde jsme přihlíželi golfové akademii, jejíž účastníci přispívali na sbírku Centra Paraple a všichni ostatní nakupovali naše trička, kloboučky a i parapleta, protože v silném žáru slunce se ukázalo, že dobrý deštník může perfektně posloužit i jako slunečník.

V září jsme pak už tradičně proběhli Třebotovem a společně s námi ve dvanácti kategoriích i děti, teenageři, dospěláci a senioři. A letos dokonce jako (zatím) jediný handbiker i Martin Kolář.

Poděkování míří také do Hlinska, kde žáci místní školy uspořádali u příležitosti 25. výročí vzniku divadelního kroužku školy a 100. výročí vzniku ČSR sbírku ve prospěch Centra Paraple. Na počest Zdeňka Svěráka nacvičily děti z divadelního kroužku hru „Ať žijí duchové“ a předvedly ji v místním multifunkčním centru. Naše letní a „baboletní“ cestování celkem Centru Paraple vyneslo přes 85 000 Kč.

Děkujeme!





TEXT: HONZA DOLÍNEK

Spojení se světem prostřednictvím internetu je pro většinu z nás jen doplněním každodenní komunikace.

Ve chvíli, kdy člověka zaskočí vážný úraz či nemoc a změní se způsob jeho dosavadního fungování, se komunikace prostřednictvím internetu stává zásadní.

Proto se v Parapleti snažíme, aby byl tento nástroj funkční a uživatelsky přívětivý pro všechna spektra uživatelů – ať již jde o naše klienty, pracovníky či partnery a abychom ho zároveň měli co nejlépe ošetřený z bezpečnostního hlediska.

V současnosti v Centru Paraple používáme systém Kerio Connect. Během podzimu přejdeme na nový licenční model GFI Unlimited, který umožní využívat až 12 produktů GFI Software za jedno předplatné.

Dodavatelem řešení je společnost GFI Software, proces migrace zrealizuje její prodejní partner, firma Gaia Connections.

HISTORIE

Systém Kerio Connect se v minulosti ukázal být skvělou alternativou předchozího řešení Microsoft Exchange, které nebylo zcela vyhovující. Jedním z velkých problémů bylo například značné množství spamů, které se muselo řešit externí službou nadřazenou nad Microsoft Exchange.

Společnost Gaia Connections nabídla Parapleti nejdříve řešení Kerio Connect s lepší ochranou právě proti spamu, což výrazně pomohlo při odbourání nevyžádané pošty.

Uživatelé zároveň začali využívat užitečné groupwarové funkce Connectu, včetně například sdílených kalendářů, chatovacích možností apod.

Kerio Connect se díky integrovanému antiviru, vestavěné archivační funkci a automatické záloze ukázalo jako vhodnou alternativou. Další výhodou řešení byla jeho multiplatformita, kdy bylo možné ho používat na MS Windows, Linuxu i MacOS a na počítačových i mobilních zařízeních.

V roce 2015 došlo v souvislostech s manažerskými změnami v Centru Paraple ke změně IT strategie a systém Kerio Control byl nahrazen jiným. Ten se však neosvědčil a v polovině roku 2017 bylo rozhodnuto o návratu k původnímu řešení.

Jedním z důvodů této změny byla i nutnost podpo-

rovat uživatele prostřednictvím vzdáleného přístupu do systému Centra Paraple přes VPN síť.

SOUČASNOST

V souvislosti s potřebou zabezpečené VPN sítě doporučila firma Gaia Connections Centru Paraple, na základě zkušeností i u jiných společností, instalovat řešení Kerio Control.

To kromě možnosti využití vzdáleného přístupu do systému Centra Paraple umožnilo navíc vytvoření bezpečného Wi-Fi přístupu pro hosty, odděleného od vnitřní Wi-Fi sítě pro pracovníky a zabezpečení proti webovým útokům. To je velmi důležité s ohledem na citlivá data, která Paraple schraňuje a zpřísněné regulační požadavky (např. GDPR).

Honza Dolínek, manažer fundraisingu Centra Paraple, plánovaný přechod na nový licenční model GFI Unlimited vítá: „V Parapleti již k naší spokojenosti provozujeme řešení Kerio Control a Kerio Connect, a proto vítáme nabídku GFI Software výhodně rozšířit ochranu IT struktury o další nástroje. Vnímáme stále složitější situaci v oblasti kybernetické bezpečnosti a zvyšující se regulační požadavky na ochranu dat. GFI Unlimited v kombinaci s kvalitními službami Gaia Connections jsou přesně tou nabídkou, která nám umožní omezit čas spojený s řešením případných technických problémů, a o to více se věnovat našim klientům.“

GAIA CONNECTIONS

Společnost Gaia Connections je na trhu od roku 1990. Zaměřuje se na komplexní správu IT, včetně dodávek hardwaru a softwaru. Klade důraz na individuální přístup a její prioritou je také ochrana a zabezpečení dat.

GFI

Společnost GFI Software vyvíjí špičková IT řešení umožňující podnikům monitorovat, spravovat a chránit své sítě s minimálními potřebami administrace.

Od roku 2017 jsou součástí produktového portfolia GFI řešení Kerio Connect, Kerio Control, Kerio Operator a Kerio Cloud. ✓

ŽIVOT JE JÍZDA!

VYJEĎTE DO ROKU 2019 S CENTREM PARAPLE

JAK NA NOVÝ ROK, TAK PO CELÝ ROK. PŘÍSLOVÍ NAŠICH BABIČEK MÍVAJÍ PRAVDIVÝ ZÁKLAD. ZAČÍT NOVÝ ROK DOBRÝM SKUTKEM JE NEJEN SYMBOLICKÉ GESTO, ALE DÍKY DOBROČINNÝM NOVOROČENKÁM I SKUTEČNÁ FILANTROPIE, KTERÁ POTĚŠÍ HNED NĚKOLIK LIDÍ NAJEDNOU.



Ukázka dobročinných novoročenek z pf.cz

Centrum Paraple společně se studiem Abalon již tradičně připravili sérii novoročenek s motivy, které vytvořili klienti Centra Paraple. Jejich zakoupením **podpoříte profesionální služby poskytované lidem s poškozením míchy.**

Klasické papírové novoročenky mají stále své kouzlo a úplně jinou energii než „péeefka“, která si posíláme virtuálně přes internet. Otevřít obálku, držet v ruce přání, které někdo vytvořil a ručně podepsal, je zážitek. V případě dobročinných novoročenek je zážitkem i vědomí, že přání, které posíláte nebo dostanete, je samo o sobě dobrým skutkem.

Nákupem novoročenek na adrese **www.pf.cz** můžete v čase adventu zajímavě obohatit svou firemní komunikaci, popřát svým obchodním partnerům či zákazníkům úspěšný rok 2019 a společně podpořit **Centrum Paraple.**

Týden

pohybových aktivit s Centrem Paraple

14. – 19. 5. 2018 | Sport relax hotel Na kopečku Nové Zámky

TEXT: MONIKA BARTONÍČKOVÁ / FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE

V jarním čísle Magazínu jste společně s Petrem Filou strávili jeden den jeho sociálně-rehabilitačního pobytu v Centru Paraple.

Kromě pobytů v budově Centra nabízíme našim klientům i tzv. tematické programy zaměřené na pohybové aktivity.

Jejich cílem je vyzkoušet si pohybovou aktivitu s podporou našeho týmu a externích specialistů, kteří pomohou s asistencí i výběrem vhodných pomůcek.

V rámci těchto programů jezdíme na různá místa České republiky a zkoušíme

třeba cyklistiku, lyžování, ale i splouvání Vltavy nebo stanování v přírodě.

A právě na jeden takový program se podíváme s Martinem Kolářem, kterému nikdo neřekne jinak než Brumla.

Konal se na jaře, a jak už jeho název napovídá, byl zaměřený na různé druhy sportů. Účastníci si na něm mohli vyzkoušet širokou škálu sportovních aktivit a najít si tu, které by se chtěli dále věnovat.

PROGRAM TÝDNE

	dopoledne	odpoledne	prezentace po večeři
pondělí	příjezd a ubytování	tenis	Cesta za snem, z. s.
úterý	basketbal	potápění/handbike	
středa	lukostřelba	atletika	Sportovní klub vozíčkářů Praha, z. s.
čtvrtek	orientační běh	golf	Černí koně, z. s.
pátek	Motoklub vozíčkářů ČR	střelba	
sobota	odjezd		

Každý pobyt má svého vedoucího a tým je tentokrát pohybový terapeut Milan. Hned po příjezdu a ubytování nás seznamuje s plánem celého týdne. Pravidla jsou jasná - každý den před snídaní společná rozcvička a pak nás čekají alespoň dvě aktivity denně. Jedna dopoledne a druhá po obědě. Máme před sebou týden doslova nabitý sportem a začínáme už za chvíli.



MARTIN KOLÁŘ

alias Brumla

- Věk: 30 let
- Místo narození: Sušice
- Místo bydliště: Klatovy
- Stav: zadaný, bezdětný
- Zaměstnání: administrativní pracovník ve stavební společnosti
- Diagnóza: paraplegie
- Příčina poškození: autonehoda (květen 2014)
- Poprvé v Parapleti: září 2015
- Počet sociálně-rehabilitačních pobytů: 5

Když se řekne Brumla, většině lidí se vybaví hlavně jeho neustálý úsměv.

Dalším poznávacím znamením může být i plyšák, kterého má stále mezi koleny. Není to jen tak z rozmaru. Esesáček, jak mu Martin říká, má čistě praktický význam. Pomáhá mu při spazmech. Když se mu totiž dostanou kolena k sobě, „zamkne se“ a nemůže se pohnout.

S klienty jezdí na pobyt multidisciplinární tým z Paraple. Na místě jsou tak kromě pohybových terapeutů i osobní asistenti, fyzioterapeut, psycholog, ergoterapeut, instruktor nácviku soběstačnosti, nebo třeba zdravotní sestra. Tento tým je doplněn ještě o dobrovolníky tak, aby měl každý klient svého asistenta.





5) V úterý dopoledne si přichází na své příznivci kolektivních sportů. Máme totiž návštěvu z Wheelchair Basketball Studánka Pardubice, která nám ukazuje, jak basket hrají profíci. Kdo má odvahu, přeseď do speciálního vozíku a stříl s nimi na koš.

„Na první kurz se mi moc nechtělo, protože jsem se neuměl převléknout na rovné posteli. Doma jsem měl polohovací a věděl jsem, že to bude problém, až někam pojedou.“

A takových situací bylo víc. Báł jsem se toho, že přijdou. Pak jsem si ale uvědomil, že právě proto se tam jede. Člověk si může vyzkoušet věci v prostředí, které nezná, a má u sebe lidi, kteří to neřeší a se vším mu pomohou, takže se to jednoduše naučí.

Stanete se víc soběstačnými a příště můžete vyjet třeba sami. Já se teď díky tomu nebojím cestovat.“



6) Na úterní odpoledne se Martin těší asi nejvíc. Je totiž připraveno potápění v jičínském bazénu. Bohužel, zdravotní stav mu jeho plány hatí, a tak se společně s Milanem a Jirkou vydává na výlet k Bučickému mlýnu. Taky dobrý!



7) Střední dopoledne je vyhrazeno pro lukostřelbu pod vedením těch nejpopulárnějších - paralympijského medailisty Davida Drahonínského a jeho svěřenkyně Terezy Brandtlové.



8) Zatímco ostatní zkouší lukostřelbu poprvé, Martin už svůj dřevěný reflexní luk má. Koupil si ho před dvěma lety a je to teď jeho koníček.



9) Oproti původnímu plánu musíme odpoledne trochu improvizovat, a tak se scházíme v tělocvičně...



„Je super, že si můžete vyzkoušet plno věcí a zjistit, co byste chtěli dělat. Třeba já jsem si tak na cyklistáku zkusil handbike a pak se rozhodl, že si ho koupím. Chtěl jsem pro sebe něco udělat, víc se hýbat a trávit čas s kamarády. Teď můžu jet vedle nich, povídat si...

Mám z toho radost! A navíc, je to znát i na fyzice. Třeba přesuny jsou pro mě teď o hodně jednodušší a nevádí mi, že musím přeseďat víckrát, když si něco zapomenu...”





10



11



12



14



3 4



10) Ve čtvrtek vyrážíme směr Praha, kde nám Bohuslav Hůlka z pražského Sportovního klubu vozíčkářů vysvětluje základy orientačního běhu. A i když všechny sporty zvládneme bez ztráty kytičky, dešti zatím poručit neumíme. Ani ten nás ale nezastaví! Plní odhodlání se všichni na 30 minut rozutíkáme po sídlišti Rohožník hledat kontrolní stanoviště...

11) ...a jde se na to!

12) Svůj výsledek kluci publikovat nechťejí, ale radost z každého objeveného stanoviště je velká!

13) Po návratu z Prahy na nás čeká další vzácná návštěva - paragolfista Pavel Bambousek. Pod jeho dohledem si zkusíme odpaly z paragolferu.



13

„Loni jsem byl s Parapletem na Lipně, kde jsem viděl úplně nové sporty. Zkoušeli jsme katamarán, jízdu se psím spřežením, terénní čtyřkolku Cimgo pro downhill...

Byla to pro mě výzva! Člověk se dostane do jiného prostředí, které třeba ani není bezbariérové. Když ale vidíte, jak to ostatní zvládají a jak se vzájemně hecují, chcete to dát taky.

Zjistil jsem, že je důležité potkávat se s lidmi, kteří jsou aktivní, protože si uvědomíte, že to můžete dělat taky.

Ale neděláte...

Strhne vás to.“

14) Ačkoliv je celý týden pečlivě naplánovaný, dopolední program musíme pozměnit. Hrajeme badminton, florbal, oblíbenou boccii... a celý týden pak zakončujeme střelbou na střelnici Sadská.



flexi
životní pojištění

Za podporu tohoto tematického programu děkujeme FLEXI životní pojištění, jednomu z hlavních partnerů Centra Paraple.

Nepotlačujte svou sexualitu

TEXT: DAVID LUKEŠ / SPOLUPRÁCE: LUCIE ŠÍDOVÁ / ILUSTRACE: MICHAL BAČÁK

Otázka intimního života je zpravidla jednou z nejčastějších a nejčasnějších, na kterou se lidé po poškození míchy ptají.

Člověk sám vnímá změny, které se dotkly jeho těla – ať už jde o změnu citlivosti, nebo změny týkající se vyprazdňování, mobility apod. Učí se s tím žít, poznává své „nové“ tělo a vytváří si vlastní program, ve kterém mu je pohodlně – v dané situaci a v rámci možností. A není důvod nefešit či ignorovat také oblast sexualitu.

Sám si pamatuji, že i pro mě to byla už krátce po úrazu velmi důležitá věc. Nešlo však pouze o sex jako tělesný akt. Ačkoliv mé tělo bylo v té době téměř nepohyblivé, necitlivé a samo nedýchající (byl jsem zaintubovaný), přesto mě neopouštělo vědomí, že jsem stále sexuální bytost, která má ráda své soukromí a svou intimitu.

Mozek byl v pořádku, srdce také a chemické reakce fungovaly nadále. Pamatuji si, jak pro mě bylo příjemné zažívat milé úsměvy pečujících sestřiček, jejich vlídná slova, občas přes dezinfekci ucítit vůni parfému, zažívat terapie s fyzioterapeuty, kamí nebo návštěvy kamarádek.

Na druhé straně si ještě stále přesně vybavuji i pocity studu, když jsem ležel, jak mě pánbůh stvořil a byl jsem polohován, myt, nebo jsem vleže vykonával potřebu, o čemž jsem z počátku neměl vědomí ani potuchy.

Na své další cestě jsem se postupně setkával nejdříve s materiály k této problematice, které jsem pročítal a později

s mazáky, kteří mi dávali cenné rady. A přišly i první zkušenosti, které byly díky pohodovému přístupu partnerek vždy příjemné.

Začal jsem toto téma zkoumat v širších souvislostech, protože mi přišlo zajímavé, že i když je člověku nejhůře, tak svou sexualitu stále pociťuje. A to bez ohledu na handicap.

Jsem přesvědčený, že každý člověk je krásná bytost, která může prožít svou sexualitu a najít si spřízněný protějšek.

V Centru Paraple tuto otázku řešíme v celkovém kontextu života a chceme lidem dodávat motivaci i v této velmi citlivé záležitosti. Oblast sexualitu je, podobně jako jiná klíčová témata, řešena multidisciplinárním týmem, kde nechybí jak naši odborníci, tak externí spolupracovníci (sexuálních terapeutů).

Důležité je také to, jak na své okolí působíte, jak se oblékáte, voníte, komunikujete atd. Tím vším vysíláte signál – ano, jsem tu, chci být součástí společnosti, chci navázat vztah.

Nepotlačujte svou sexualitu. Může to vést k velké frustraci ustící např. v nadměrné užívání nevhodné substituce, jakou je třeba sledování pornofilmů na internetu. Hledejte řešení, existuje.

ORGANIZACE FREYA – S ČÍM VÁM MŮŽE POMOCI?

Freya, z.s. se zaměřuje na poradenství a vzdělávání pracovníků pomáhajících

profesí a pečujících osob, jimiž mohou být rodiče či jiní opatrovníci, v oblasti sexualitu a vztahů osob se zdravotním postižením a seniorů.

V České republice rozvíjí službu sexuální asistence.

FREYA O SOBĚ

„Především bychom chtěli pokračovat v propagaci nejen myšlenky, ale i samotné služby sexuální asistence pro lidi se zdravotním postižením a dále rozvíjet téma důležitosti sexualitu a prožívání vztahů zejména u těchto osob. V neposlední řadě považujeme za důležité nezapomínat na ty, jež jsou závislí na péči jiných osob a žijí např. v pobytových zařízeních,“ říká Lucie Šídová, spoluzakladatelka Freyi.

SPOLUPRÁCE CENTRA PARAPLE A FREYI

Centrum Paraple spolupracuje s Freyoi v několika oblastech. Jednou z nich je školení sexuálních asistentů tak, aby mohli člověku čerpajícímu službu i mírně asistovat.

Aktuálně spolupracujeme také na vytvoření publikace věnující se oblasti sexu lidí po poškození míchy a také plánujeme zorganizování několika workshopů.

V neposlední řadě našim klientům doporučujeme poradenství, které v oblasti sexualitu poskytuje právě Freya. ♥

CO JE SEXUÁLNÍ ASISTENCE?

Sexuální asistent nabízí podpůrné aktivity pro lidi s handicapem a seniory.

Jedná se například o poradenství v oblasti sexualitu a vztahů, možnost mluvit o svých tématech v této oblasti, hledání intimního prostoru, možnost znovu se dotýkat svého těla, nácvik masturbace, doteky, společnou nahoťu, koupel, nákup erotických pomůcek, masáže (od klasických po erotické), sexuální interakci atd.

Sexuální asistence je určena lidem se zdravotním či mentálním postižením a seniorům. Ale i párům, kde oba dva partneři mají nějaké fyzické postižení a je pro ně těžké mít sexuální styk. Sexuální asistent jim může pomoci najít vhodnou polohu tak, aby např. byli schopni mít sexuální styk.

Aby se z akutní rány nestala rána chronická



TEXT: PETRA HLADÍKOVÁ, ALENA KYSELOVÁ

Péče o kůži je u lidí s poškozením míchy samostatnou disciplínou a měla by být i každodenním rituálem. Lidé na vozíku jsou totiž mnohem více ohroženi tím, že se jim z rány akutní stane rána chronická. Důvodem je zhoršené hojení pod úrovní míšní léze a časté nedodržování léčebných postupů, které jsou založeny především na odlehčování místa s poškozenou tkání.

Říznutí nožem či neopatrnému sáhnutí na horký pekáč se občas nevyhne asi nikdo. Avšak lidé na vozíku by, s ohledem na zvýšenou celodenní zátěž na pokožku, měli dbát především na kvalitní prevenci, která není tak složitá a z dlouhodobého hlediska se rozhodně vyplácí.

TADY JSOU JEJÍ ZÁKLADNÍ BODY:

- důkladné vysušení pokožky po každé koupeli (vč. záhybů, např. třísel, ve kterých by se vlhko mohlo udžovat),
- každodenní zvláčňování pokožky, a to zejména míst, která jsou víc náchylná ke vzniku dekubitů,
- kontrola uvedených míst nejméně dvakrát denně - buď za pomoci zrcátka anebo asistující osoby,
- časté změny polohy - jak ve vozíku, tak na lůžku,
- pořízení vhodného antidekubitního sedáku a matrace.

A teď už k samotným ranám a možnostem jejich hojení.

Akutní rány vznikají na zdravé kožní tkáni, hojí se obvykle v krátkém čase a bez komplikací.

K nejčastějším typům akutních ran vznikajících u klientů po spinálních poškozeních patří:

Mechanické a traumatické rány

Řezné (např. poranění nožem), tržné (např. po neopatrných přesunech), nebo vzniklé zhmožděním (např. pádem z vozíku).

Termické rány

Popáleniny - rána má podle stupně závažnosti vzhled zarudnutí, puchýřů, bílých skvrn nebo zuhelnatění kůže.

Omrzliny - poškození provází změna barvy kůže a ztráta citlivosti až odumření postižených tkání.

Chemické rány

Poleptání - vzhled rány závisí na druhu chemické látky. Objevuje se svědění, zbělení, nebo naopak ztmavnutí kůže a odumření postižených tkání.

Jak tedy předejít tomu, aby se akutní rána do chronického stadia vůbec nedostala?

Nejprve je nutné si uvědomit, že v případě, že nebudeme k jakékoliv ráně přistupovat vhodným způsobem, což znamená s použitím vhodné dezinfekce, vhodného hojícího materiálu a krytí, tak bude reagovat přesně opačným způsobem, než si přejeme a postupně se z ní stane rána chronická.

Pouze dodržování správných hygienických návyků a postupů, jak ránu ošetřovat, vede k urychlení jejího hojení.

Dále je také důležité pochopit, že v případě, že rána vznikne v místě, které je rizikové pro vznik dekubitu (chronické rány), tak je nezbytné ihned odstranit tlak, který je na dané místo vyvíjen.

Rizikovými oblastmi pro vznik dekubitu jsou lopatky, lokty, trny kostí kyčelních, sedací hrboly, kostrč, kotníky a paty.

CO OVLIVŇUJE HOJENÍ?

Hojení ovlivňuje velké množství faktorů, které dělíme na vnitřní a zevní.

Vnitřní

Sem patří stav výživy (podvýživa, nedostatek vitamínů či stopových prvků, obezita...), prokrvení poškozené tkáně, náchylnost k zánětům a zánětlivým reakcím organismu a v neposlední řadě i věk.

U spinálních klientů je důležitým faktorem i to, zda se akutní rána stala pod úroveň míšní léze. Vlivem snížení citlivosti, svalového tonu, prokrvení a otoků, které vznikají pod úroveň míšní léze, se totiž často setkáváme s horším hojením akutních ran a tudíž s vyšším výskytem ran chronických.

Zevní

Podmínky hojení zhoršují lokální infekce, některé léky, mechanické vlivy (imobilita, nadměrný tlak), diabetes, nežádoucí vlivy lokálně používaných antiseptik či antibiotik, nehojící se tkáň ponechaná na spodní ráně, její vysychání při aplikaci nevhodného krytí či celkově nevhodná péče o ránu.

Běžnou příčinou zpomaleného hojení je raná infekce. To, zda-li vznikne raná infekce, záleží na vnímavosti organismu klienta, bakteriální zátěži (množství kontaminujících bakterií) a agresivitě bakteriálních toxinů.

VLHKO JE NA HOJENÍ NEJLEPŠÍ

Již v 60. letech 20. století bylo prokázáno, že rána, která se hojí ve vlhkém prostředí, má až o 40 procent kratší dobu hojení ve srovnání s krytím suchým obvazem.

Proč? Protože tekutina, kterou rána vylučuje, obsahuje řadu růstových faktorů a výživných látek, které přispívají k úspěšnému hojení.

Moderní materiály užívané k ošetřování ran jsou proto uzpůsobeny k tomu, aby vlhké prostředí v ráně udržovaly.

ČÍM HOJIT?

Na českém trhu je široké portfolio firem, které nabízejí produkty na vlhké hojení ran. Zorientovat se v jejich nabídce není vůbec jednoduché.

Abychom vám trochu pomohli se tím vším prokousat, představíme vám produkty, jejichž účinky máme z vlastní praxe vyzkoušené a které by, podle nás, neměly ve vaší lékárnice chybět.

Protosan roztok

Oplachový roztok na akutní a chronické rány, jehož výhodou je, že zabraňuje vzniku biofilmu¹.

V případě, že ten je již na ráně přítomen, umí ho dobře odstranit.

Biofilm je přítomen v 95 procentech chronických ran, a pokud není odstraněn, pak se rána nemůže dobře hojit a přípravky, které na ni aplikujeme, nemohou dostatečně účinkovat.

Proto je důležité ránu pro samotné hojení správně připravit.

Braunol

Dezinfekční roztok PVP jódu na vodní bázi se širokým spektrem účinnosti. Při aplikaci neštípe.

Prontosan Wound gel X

Primární krytí přímo na ránu, které se ještě překrývá filmovým obvazem (fólií), aby se gel nevsákl tak rychle do čtverečku a rána tak nezůstala na suchu.

Přes fólii je vhodné dát ještě mulový čtverec pro případ, že by gel pod ní podtýkal.

Gel aplikujeme po oplachu roztokem a na ráně ho necháváme působit minimálně 24 hodin, pro snadnější odstranění biofilmu. Pokud je stále přítomen, aplikaci opakujeme.

Argogen

Zástupce přípravků se stříbrem, které se používají na infikované rány nebo v případě, že infektu chcete předejít.

Výhodou tohoto preparátu je i jeho balení (nádobka pod tlakem), aplikujete ho krátkým přerušovaným stiskem přímo na ránu.

Můžete ho použít bez dalšího krytí např. na odřeniny.

Křemičitý prášek se stříbrem ulpí na ráně a vytvoří tam ochrannou bariéru. Pokud je potřeba ránu překrýt, tak je to samozřejmě možné.

Z rány přípravek odstraníte pomocí roztoku Prontosan.

Askina Dressil Border

Sekundární krytí na ránu, ale i preventivní krytí na místa, která jsou riziková pro vznik dekubitů. Jedná se o samolepící pěnový obvaz s přílnavou vrstvou z měkkého silikonu na jedné straně a folii nepropustnou pro vodu a propustnou pro páru na straně druhé.

Kombinuje absorpční kapacitu pěny s měkkou přílnavostí silikonové kontaktní

vrstvy. S touto variantou se můžete bez obav i osprchovat.

Linovera

Pokud na svém těle objevíte začervenalé místo nebo jste právě dohájili ránu, můžete použít tento prostředek, který dané místo krásně prokrví a zvláční.

Jedná se o roztok hyperoxidovaných mastných kyselin, určený k prevenci a léčbě dekubitů I. stupně. Hlavní ochranný a hojivý účinek na kůži mají rostlinné extrakty – z aloe pravé (Aloe Vera) a pupečníku asijského (Centella asiatica), které jsou v ní obsaženy.

Všechny tyto přípravky můžete získat přes svého praktického nebo kožního lékaře či v chirurgické ambulanci. Jsou i poměrně běžně dostupné v lékárnách.

Závěrem ještě jedna důležitá věc – v tomto článku jsme upozornily pouze na to, jak lze hojit rány akutní.

U ran chronických, především dekubitů, je naprosto zásadní konzultace a nastavení léčby odborníkem a především odlehčení!

¹ Biofilm je povrchová vrstva, která komplikuje diagnostiku a léčbu infekce v ráně. Jedná se o společenství bakterií žijící v ráně, které poskytuje bakteriím fyzickou ochranu.

Bakterie v rámci biofilmu mohou vzájemně komunikovat, což může vést ke zvýšení jejich obranyschopnosti.

Chronická rána představuje ideální podmínky pro vznik biofilmu, protože přítomné bílkoviny (kolagen, fibronectin) a poškozené tkáně umožňují jeho uchycení.

Bylo zjištěno, že biofilm se nachází u 70 až 80 % pacientů s chronickou ránou. 🟢

Nevíte si rady s péčí o kůži? Váháte, jestli vybrané prostředky správně používáte? Nejste si jisti, zda je rána, kterou máte na kůži ještě „neškodná“? Při jakýchkoliv nejasnostech se neváhejte obrátit na vedoucí ošetrovatelského úseku Centra Paraple. Ráda vám poradí a doporučí vhodný postup.

KONTAKT:
hladikova@paraple.cz,
274 771 478



Ruce

vám dávají možnost pohybu a nezávislosti. Vraťte jim to

TEXT: ZUZANA GREGOROVÁ

FOTO: ARCHIV ZUZANY GREGOROVÉ,
TEREZY BRANDTLOVÉ, JIŘÍHO ČELOUDA
A PETRA HUBALOVSKÉHO

V poslední době se často zamýšlím nad bolestmi, defekty na kůži nebo jinými komplikacemi jako jsou deformity (trvalé změny tvaru a uspořádání kloubů) a omezení rozsahu pohybu na horní končetině.

V odlišné míře a intenzitě se s nimi potýká snad každý tetraplegik. Je možné jim předcházet? Proč člověk vyhledá odbornou pomoc až ve chvíli, kdy je kvůli bolesti nebo omezení tzv. vyřazen z provozu?

Pokud se tento problém týká i vás a rozhodli jste se pro sebe něco udělat, máme pro vás pár užitečných rad a tipů, jak o své ruce pečovat.

DBEJTE O DOBRÝ KOSMETICKÝ VZHLED RUKY

Ruka je součástí tělesného schématu. Zprostředkovává sociální kontakt, má velký význam v nonverbální komunikaci a účastní se i intimní stránky života.

Proto je důležité pečovat o kůži rukou každý den a předcházet tak omezením, která mohou vyplynout například z porušené kůže.

Defekty na kůži rukou vznikají z velké většiny při jízdě na vozíku. Dále také při přesunech nebo manipulaci s předměty (např. při nakládání vozíku do automobilu). Zpravidla se jedná o drobné prasklinky, ranky, mozoly nebo již strupy v dlani a na hřbetu ruky.

Každodenní činnosti, jako jízda na vozíku, přesuny, oblékání a další jdou pak ruku v ruce s bolestí a myšlenkami na to úplně se aktivitě vyhnout, což zásadně omezuje fungování v běžném životě.

STAREJTE SE O SVÉ RUCE

- Dodržujte základní hygienické zásady.
- Při jízdě na vozíku používejte ochranné rukavice.
- Pravidelně ruce mažte ochrannými krémy.
- Pokud nemáte na promazávání přes den čas, aplikujte noční zábaly.
- Dopřejte si čas od času bylinnou lázeň.
- Pokud nemáte problém s precitlivělostí na teplo, nebojte se parafinových zábalů, které vám změkčí hrubou kůži a mozoly.
- Pokud máte defekty a samoléčba se nedaří, neváhejte kontaktovat odborníka.
- Využijte také poradenství v oblasti výživy, která má na kondici pokožky velký vliv.

◀ Defekty na kůži a oděrky od obruče či od rámu vozíku.

PRACUJTE NA VYTVOŘENÍ NÁHRADNÍHO ÚCHOPU

Schopnost náhradního úchopu má u tetraplegika přímý vliv na výkon běžných denních činností. I těch složitějších, jako je např. líčení u žen.

Pokud budete mít dobrý úchop, kvalita vašeho života vzroste.

- Využijte poradenství ergoterapeuta. Společně zmapujete vaše možnosti a limity, nastavíte plán nácviku úchopů, najdete nové strategie nebo vyberete vhodné pomůcky, které náhradní úchop podpoří.
- Dle doporučení ergoterapeuta použijte vhodné kompenzační pomůcky, např. polohovací dlahy pro udržení rozsahu pohybu, nebo pomůcky, které úchop nahradí.

PŘEDCHÁZEJTE KONTRAKTURÁM A DEFORMITÁM A UDRŽUJTE FYZIOLOGICKÝ ROZSAH POHYBU

Omezení, které vyplývá z kontraktur (= trvalé zkrácení svalů bez možnosti natažení do normálního postavení, např. natažení lokte, prstů) nebo deformit (= trvalé změny tvaru a uspořádání kloubů) má negativní vliv na schopnost horní končetiny fungovat v běžných denních činnostech, jako je jízda na vozíku, přesuny a další.

- Zajistěte si pravidelnou rehabilitaci. Vhodné jsou zejména tzv. techniky měkkých tkání, při kterých je terapie zaměřená na zajištění pružnosti a posunlivosti kůže, podkoží, fascií a svalů majících vliv na plnou pohyblivost



Dlahování pro zajištění úchopu.



Náhradní úchopy při líčení.

kloubu, který obklopují. A dále techniky mobilizace drobných kloubů ruky, polohování, pasivní protahování a další.

- Po poradě s ergoterapeutem pravidelně používejte polohovací dlahy, které podpoří fyziologické postavení ruky nebo lokte a minimalizují vznik dalších negativních změn, které mohou nastat.
- Pokud je rehabilitace bez efektu, konzultujte další možnosti léčby s lékařem.

PODPORUJTE SCHOPNOST PLNÉ EXTENZE (ZVEDNUTÍ) ZÁPĚSTÍ A EXTENZE/FLEXE (NATAŽENÍ/ OHNUTÍ) V LOKTI

Možnost volného pohybu zápěstí a lokte je důležitá v mnoha ohledech.

Závisí na ní také možnost kvalitní opory o horní končetinu při přesunu.

Představte si, že máte při přesunu pokrčený loket a kvůli omezení v zápěstí

se o ruku neopřete. Přesun je za těchto podmínek buď zcela nemožný, nebo značně ztížený a vyžaduje asistenci druhé osoby, která končetinu zajistí a pomůže se samotným přesunem.

V případě omezení rozsahu pohybu v lokti je obtížná i jízda na vozíku.

- Poradte se s ergoterapeutem nebo fyzioterapeutem. Najděte společně optimální postupy jako je např. protahování v případě zkrácených svalů a způsob a režim polohování/dlahování/ortézování. Zjistíte tak své možnosti nebo omezení pro zvyšování svalové síly nebo ovlivňování spasticity.
- Řiďte se doporučeným režimem a výsledky průběžně sdílejte s fyzioterapeutem nebo ergoterapeutem, který tak může reagovat na vývoj a upravit režim dle vašich aktuálních potřeb.
- Pokud jsou rehabilitační postupy bez efektu a omezení přetrvává, pak je opět na místě navštívit lékaře a konzultovat další možnosti léčby.



PODPORUJTE FUNKČNÍ POLOHU RUKY A CELÉ HORNÍ KONČETINY

Funkční polohou horní končetiny je myšleno takové postavení, které nabízí možnost maximálně využít zbylý svalový potenciál.

Jedná se o souhru funkce lopatky, ramene, schopnost natažení lokte, zvednutí zápěstí a vhodného postavení prstů.

Pokud některá z uvedených složek chybí nebo je omezena, pak je vhodné zamyslet se nad možnostmi, jak tento deficit řešit.

- Konzultujte s fyzioterapeutem a ergoterapeutem vaše individuální možnosti. S fyzioterapeutem připravíte individuální plán cvičení na doma, ergoterapeut vám pomůže vybrat vhodné pomůcky a naučí vás správně je používat.
- Věnujte čas rehabilitaci. Již zmíněné techniky měkkých tkání, pasivní protahování, polohování/dlahování/ortézování či tejpování jsou jedny z mnoha přístupů, které můžete, po poradě s ergoterapeutem, v rámci péče využívat.

Vzhledem k odlišnosti každého jedince je nastavení péče o horní končetiny zcela individuální. Proto nečekejte a konzultujte s lékaři, ergoterapeuty a fyzioterapeuty.

Každé ruce si zaslouží péči a příležitost pro zlepšení funkce, i kdyby měla být sebemenší.



Postup dlahování pro podporu fyziologického postavení ruky.

JAK TO VIDÍ PETR

(INSTRUKTOR NÁCVIKU SOBĚSTAČNOSTI CENTRA PARAPLE, TETRAPLEGIK)

Co se ti vybaví jako první pod pojmem fungující ruka tetraplegika?

Pohyb, život.

S čím se u svých rukou nejčastěji potýkáš?

Mívám mozoly a vysušenou kůži. Často praská a tvoří se mi boláky. Celkově se pak všechno dělá hůř - oblékání, přesuny, jízda, řízení auta...

V poslední době jsem kvůli tomu musel vyměnit obruče, protože na nich byly trhliny, které mě dřely.

Stalo se ti někdy, že jsi musel kvůli bolesti ruky nebo jiným obtížím změnit svůj denní režim či plány?

Když mám náročnější den s množstvím jízdy, bolí mě palce, protože je strkám mezi obruč a ráfek. To pak třeba musím nějakou aktivitu vynechat.

A hodně jsem musel překopávat plány, když jsem měl tenisový loket.

V čem tě to omezovalo?

Hlavně v přesunech. Nemohl jsem se o tu ruku vůbec opřít.

Byla to levá, takže jsem měl omezení i při řízení auta. Nezvládal jsem točit volantem doprava.

Nějakou dobu jsem otálel s návštěvou lékaře a stav se horšil.

Co jsi dělal?

Nakonec jsem k tomu lékaři jel. Pak jsem ledoval, mazal, používal kompresní návlek a samozřejmě odlehčoval a odpočíval.

Celkově jsem snížil zátěž a upravil stereotypy pohybu. Musel jsem také na několik týdnů změnit své plány.

Myslíš, že má význam prevence?

Určitě ano. Je důležité hlídat se a vnímat své tělo.

Používáš nějaké pomůcky pro úchop, např. při sportu?

Mám úchopové rukavice, které používám v posilovně. Je to fajn věc. Neřeším problémy s úchopem a můžu se věnovat jen protažení a posilování.

Co pro své ruce děláš? Jakou péčí jim věnuješ a jak často?

UVědomuji si, že málo. Ale snažím se je pravidelně na noc mazat krémem. A když to jde, nechám si dát parafínový zábal. Kůže pak není tak hrubá a nepraská tak často.

Navíc mám tu výhodu, že mám kolem sebe ergoterapeutky, které mi pomohly upravit pracovní místo. Při práci na počítači si hlídám zátěž. A používám ergorest (pozn.: zdravotní opěrka pro předloktí) - dokud jsem ho nezkusil nevěděl jsem, jak moc pomůže od zbytečného přetížení. ✓

Fyzioterapie v domácím prostředí? Ano, jde to



TEXT: LENKA HONZÁTKOVÁ / FOTO: MONIKA BARTONÍČKOVÁ

Zajištění fyzioterapie v domácím prostředí může být vhodnou možností, jak pokračovat ve zlepšování fyzického stavu - např. po chirurgických a ortopedických výkonech, ale také třeba po dlouhodobé nemoci (léčba dekubitu ad.) Využití zdravotnické domácí péče je vhodné i pro ty, pro které je z nějakého důvodu obtížné opustit „své“ prostředí - mají například problém s dopravou. Fyzioterapeut této služby využívá stejných odborných postupů jako v běžné ambulanci. Zda jí právě ve vašem regionu někdo zajišťuje můžete vyhledat pomocí Národního registru poskytovatelů zdravotních služeb (více ve vydání z letošního června).

Tomáše Pertlíka známe mnoho let. Do Paraplete nastoupil kdysi jako „civilkář“. Prostor a služba ho tenkrát inspirovaly k tomu, aby vystudoval fyzioterapii. To se mu povedlo a na pozici fyzioterapeuta poté u nás v Centru působil mnoho let.

Je to člověk, který se neustále rozvíjí – odborně i lidsky. Učí se jazyky, dále studuje na vysoké škole, trénuje malé ragbisty, sám hodně jezdí na kole atd.

Paraple před několika lety opustil, protože se se svou ženou, taktéž fyzioterapeutkou, vystřídal na rodičovské dovolené s prvním

synem, ke kterému po čase přibyl ještě synek druhý.

Nyní pracuje v homecare KDP Naděje, s. r. o. a dochází za klienty cvičit s nimi v jejich domácím prostředí.

Mezi jeho kamarády patří mnoho lidí na vozíku.



Nyní vám v krátkém rozhovoru představíme jak Tomáše, tak službu domácí fyzioterapie.

Proč ses rozhodl vyměnit výškově nastavitelné lehátko a krásně vybavené cvičebny za práci v „terénních“ podmínkách?

Cítil jsem, že potřebuji změnu, a tak jsem se rozhodl jít na rodičovskou dovolenou. Ale i při ní jsem chodil dvakrát týdně pracovat, právě do KDP Naděje.

Po skončení rodičovské dovolené jsem se rozhodl nevracet do Paraplete, ale zůstat právě v Naději. Především kvůli klouzavé pracovní době a lepším platovým podmínkám.

V Parapleti jsi dlouhou dobu pracoval pouze s jednou cílovou skupinou, kdežto nyní se setkáváš s různorodými diagnózami. Rozšířilo ti to obzory?

Ano obzory jsem si rozšířil, setkávám se totiž s opravdu různými diagnózami, ale stále i s klienty s míšním poškozením. Jsem za tuhle zkušenost upřímně rád.

Jaký je pro tebe jako terapeuta rozdíl, když jdeš ke klientovi domů, než když on přijde za tebou do vybavené cvičebny?

Rozdíly jsou v samotném cvičení. Musím si poradit s daným prostředím, kde se terapie provádí, které bývá různé. A také je rozdíl ve vztahu terapeut-klient, protože já vstupuji do klientova soukromí.

Jaké jsou z tvého pohledu výhody služby, ve které nyní pracuješ?

Domácí fyzioterapie je primárně určena klientům, kteří se nemohou dopravit na ambulantní rehabilitaci. To samo o sobě je velkou výhodou.

Další výhodou je to, že v domácím prostředí se dá lépe vymyslet plán na samostatné cvičení, který je nastavený na konkrétní prostředí.

Pokud má klient polohovací postel přístupnou ze všech stran, nebo zvedák či stropní systém, pomocí kterého se dostane na zem na žíněnku, pak terapie probíhá v podstatě stejně jako v běžné péči.

Podle potřeb klienta využívám odborné fyzioterapeutické metody, například

cvičení na neurofyziologickém podkladu, mobilizační měkké techniky, protahování atd.

Výhodou je i skutečnost, že se může zapojit rodina. Rád jim poradím, jak například vhodně udělat přesun.

Tato služba může být poměrně intenzivní. Předepisuje ji praktický lékař a pokud nevymezí délku poskytované péče jinak, může trvat dvakrát týdně až tři měsíce.

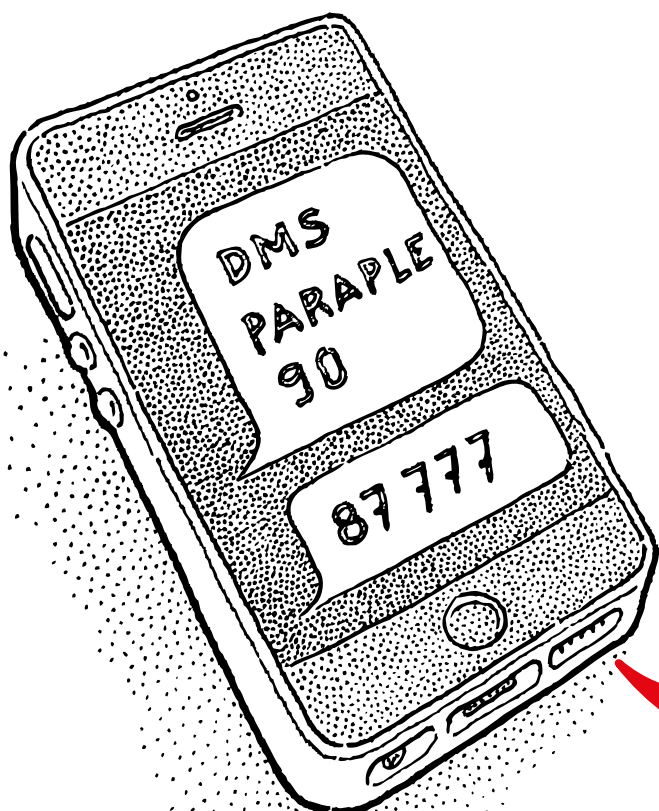
Dáváš klientům domácí úkoly?

Ano. Vždy se snažím klientům poradit a doporučit nějaký způsob, jak mohou sami na sobě dále pracovat a zlepšovat svůj stav.

Myslíš, že v domácích službách vydržíš? Nebo už tě opět láká klasická cvičebna?

Nyní nevím, jestli a jak dlouho v domácích službách ještě zůstanu. Od nového roku mám totiž znovu jít na rodičovskou dovolenou. A pak prostě uvidím.

Na cvičebnu si občas vzpomenu, ale co mi chybí nejvíce, tak to je denní kontakt s pracovním kolektivem v Parapleti. ☺



**Život je jízda,
Dej Mu Směr!**

odeslat DMS PARAPLE 90
na číslo 87 777
cena DMS je 90 Kč

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



Kolik energie do skupiny vložíš, tolik se ti jí vrátí aneb Rok v Suterénu

TEXT: ANEŽKA BERANOVÁ
FOTO: MARKÉTA VERNEROVÁ

Na začátku loňského léta se zrodil Suterén – odpolední psychoterapeutická skupina, která, jak už to s podobnými světy bývá, nějakou dobu hledala svůj tvar, rozpínala se a smršťovala, pulsovala a zrála. A to nejen co se týká jejích členů, ale i důvěrnosti, odvahy a pravdivosti. Ve skupině se sešlo deset lidí. Osm účastníků na vozíku a dva terapeuti bez něj. Lidí, kteří se rozhodli po nějakou dobu trávit čas společně. A jaký ten rok vlastně byl?

V průběhu života skupiny jsme se nořili do hlubin svého bytí a někdy společně, někdy každý sám, prozkoumávali (su)terén sebe sama.

Plátno skupiny nám zobrazovalo mnoho zajímavého. Žili jsme samotou, smrtí, mocí a nemocí, nadějí, láskou, svobodou...

Učili jsme se dát volný průchod emocím a nehlédět na ně optikou soudce. A také připustit, že každá emoce je v pořádku. Pátrali jsme po jejich zdrojích, některé pohřbené jsme pustili ven a dovolili si je znovu prožít.

Když zde hovořím o plátnu skupiny, mám tím na mysli skupinový prostor, který je natolik jedinečný a jemnocitný, že je schopen zachycovat podstatu životních příběhů svých členů.

Jsem přesvědčena, že každého účastníka osloví to, co je důležité právě pro něj a co unese. Záleží na něm, zda bude téma, které jím nějak rezonuje následovat a rozhodne se ho víc prozkoumat, čímž může objevit skutečně velké věci, které mívají zásadní vliv na jeho život mimo skupinu.

Psychotherapeuti jsou připraveni zahlédnout mnohé fenomény, které skupina ukazuje a umí na tyto cenné výjevy reagovat a účastníky citlivě provázet na jejich cestě sebepoznáváním.

Jakkoliv je tato cesta zajímavá, bývá často bolestivá a je tak naprosto v pořádku, když se někdo rozhodne, že ještě nepřišel jeho čas. Věřím, že respekt k vlastnímu tempu, osobní svobodě a možnosti volby jsou základní atributy každé dobré psychoterapeutické skupiny.

A protože to jsou principy natolik cenné, dá se na nich dobře stavět. I proto Suterén pokračuje dál. Někteří stávající členové odešli, jiní pokračují, noví začínají.

A jak připomněl na posledním setkání prvního běhu Suterénu můj terapeutický partner Pepa – skupina je úžasná v tom, že kolik energie do ní vložíš, tolik se ti jí vrátí.

Já už se na tu další moc těším. 🍷

Suterén je pro mě přesun z běžného života, prostor, kde se zklidním, vypovídám a popřemýšlím o sobě a svých „spolubojovnicích“ v naší komunitě.

Domů odjíždím uvolněná, nabitá a posílená vědomím, že je fajn mít takovou partu. (H.M.)

Suterén je pro mě o sdílení. Nejen o sdílení společného času a prostoru, ale o sdílení našich životních příběhů. V naší skupince jsme si časem vybudovali vzájemnou důvěru a místo bezpečí, kde bez studu a ostychu můžeme řešit cokoliv.

Je to o setkávání se s lidmi, které mám ráda a na kterých mi záleží a díky jejich otevřenosti je poznávám čím dál tím lépe. A díky tomu poznávám lépe i sama sebe. (N.K.)

Pro mě je psychoterapie vlastně už ta cesta sem – to, že se zvednu z postele, naložím se na vozejk, vyrazím na autobus a pak do Paraplete... (D.J.)

Jíst či nejíst (maso)?

Vegetariánství se řadí mezi alternativní výživové směry. Pojem alternativní zahrnuje v souvislosti s výživou různé způsoby stravování, které se liší od běžného, či odborníky doporučeného stravování. Obecně nelze říci, zda je takový způsob stravování vhodný nebo nikoliv. Vždy záleží na formě takové diety a především na konkrétní skladbě stravy, tedy na spektru konzumovaných potravin.

TEXT: ANETA SADÍLKOVÁ

Popularita vegetariánské stravy stále roste. Kromě důvodů etických a ekologických i z důvodů zdravotních.

Řada klinických studií dává vegetariánskou stravu do souvislosti s nižším rizikem srdečně cévních onemocnění, cukrovky 2. typu i některých druhů rakoviny.

Vegetariánství bývá zpravidla spojeno se zdravějším stravováním a celkově lepším životním stylem (nekouření, pravidelná pohybová aktivita...).

Není tomu tak ale u všech vegetariánů. Mnozí z nich konzumují značné množství zpracovaných potravin s vysokým obsahem energie, tuku, cukru a sodíku. Mohou mít zároveň nedostatek ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a potravin s obsahem kvalitních bílkovin a vápníku. Taková strava se nedá z dlouhodobého hlediska považovat za plnohodnotnou a může spíše škodit.

Pouze vyloučením masa z jídelníčku nemusí dojít ke zdravotním benefitům bezmasé stravy, a proto je důležité dbát na jeho vyváženost. Existuje mnoho bezmasých pokrmů, které za součást racionální stravy považovat nelze. Jsou to například smažené pokrmy (smažený sýr, květák, hranolky), dorty, sušenky, alkohol a další.

Základním principem vegetariánství je vyřazování potravin živočišného původu. Vegetariáni se vyhýbají červenému masu, drůbeži, rybám, mořským plodům, želatíně, sádlu i masovým vývarům.

Vegetariánství je však způsob stravování, který zahrnuje několik forem.

ZÁKLADNÍ DRUHY VEGETARIÁNSTVÍ

Lakto-ovo-vegetariánství	Vylučuje maso, drůbež, ryby, mořské plody a potraviny, které je obsahují.	Z živočišných produktů zahrnuje vejce, mléko, mléčné výrobky a mléčný tuk.
Lakto-vegetariánství	Vylučuje maso, drůbež, ryby, mořské plody, vejce a potraviny, které je obsahují.	Z živočišných produktů zahrnuje mléko, mléčné výrobky a mléčný tuk.
Ovo-vegetariánství	Vylučuje maso, drůbež, ryby, mořské plody, mléko, mléčný tuk a potraviny, které je obsahují.	Z živočišných produktů zahrnuje vejce.
Veganství	Vylučuje maso, drůbež, ryby, mořské plody, mléko, vejce, mléčný tuk a potraviny, které je obsahují.	Nezahrnuje žádné živočišné produkty, jde o striktně rostlinnou stravu (obiloviny, luštěniny, ořechy, ovoce, zelenina).

KROMĚ TĚCHTO ZÁKLADNÍCH FOREM VEGETARIÁNSTVÍ EXISTUJÍ JEŠTĚ DALŠÍ PŘIDRUŽENÉ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Semivegetariánství

Nejmínější forma vegetariánství, která zahrnuje konzumaci drůbeže, ryb, mléka a vajec, vylučuje pouze tmavé druhy masa a masné výrobky.

Flexitariánství

Primárně vegetariánská strava s občasnou konzumací menšího množství masa.

Peskatariánství (pesceitariánství)

Kromě konzumace vajec, mléka a mléčných výrobků zahrnuje i konzumaci ryb.

Vitariánství (raw strava)

Zahrnuje konzumaci pouze syrové rostlinné stravy, která nebyla upravena při teplotě vyšší než 42 °C.

Frutariánství

Striktní forma veganství, která zahrnuje pouze ovoce, ořechy, semena a další plody rostlin. Při jejich sběru však nesmí být rostlina zraněna, tudíž je povoleno konzumovat pouze plody, které se již samy od rostliny oddělily.



Vegetariánství má na jedné straně kladný vliv na lidské zdraví z pohledu prevence civilizačních chorob, ale na straně druhé může vést k nedostatečnému příjmu některých živin.

Rizika vyplývající z jejich nedostatku se, stejně jako u ostatních alternativních výživových směrů, týkají především dětí, adolescentů a těhotných a kojících žen, jejichž organismy mají zvýšené požadavky na příjem konkrétních živin.

Dobře sestavená vegetariánská strava zahrnující mléčné výrobky a vejce (lakto-ovo-vegetariánství) vede ke splnění výživových potřeb organismu, a to i u výše zmíněných rizikových skupin.

Naproti tomu striktně rostlinná strava (veganství) nemůže ani při dobře sestaveném jídelníčku pokrýt všechny potřeby organismu a většinou se při ní nelze obejít bez užívání doplňků stravy. Veganství nelze doporučit těhotným a kojícím ženám, dětem ani adolescentům, jelikož u nich hrozí reálné negativní zdravotní důsledky plynoucí z nízkého příjmu některých živin, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků (viz níže).

Výhody vegetariánské stravy:

- vysoký příjem vlákniny,
- vysoký příjem vitaminů (zejména B1, C, E, A) a minerálních látek,
- vyšší příjem antioxidantů,
- nižší příjem nasycených mastných kyselin a cholesterolu.

Možná rizika vegetariánské stravy (více hrozí u striktnějších forem, především u veganství):

- nedostatečný příjem živočišných bílkovin,
- nedostatečný příjem železa a vitamínu B12,
- nedostatečný příjem vápníku, zinku a selenu,
- nedostatečný příjem omega-3 mastných kyselin,
- u dětí může být strava bohatá na vlákninu příliš zasycující a vést tak k nižšímu energetickému příjmu a tím k nedostatečnému růstu.

Význam vybraných nutrientů, jejichž nedostatečný příjem je typický především pro striktnější formy vegetariánství:

- živočišné bílkoviny – nezbytné pro stavbu a udržení svalové hmoty, tkání a orgánů, pro správné fungování imunity, tvorbu hormonů, dobrý stav kůže a hojení ran,
- omega-3 mastné kyseliny – nezbytné pro správný vývoj mozku a zraku u dětí, působí ochranně proti onemocnění srdce a cév, mají protizánětlivé účinky,
- vápník – nezbytný pro stavbu kostí a zubů, pro svalovou činnost a srážení krve,
- vitamín B12 – nezbytný pro tvorbu červených krvinek a tvorbu nukleových kyselin,
- železo – nezbytné pro krvetvorbu a správné fungování imunity,
- vitamín D – nezbytný pro stavbu kostí a správné fungování imunity,
- zinek – nezbytný pro syntézu DNA, antioxidant, zajišťuje dobrý stav kůže, vlasů a nehtů,
- selen – nezbytný pro funkci velkého množství enzymů, antioxidant, nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy, vývoj spermií, dobrý stav kůže, vlasů a nehtů.

Pozn.: Železo, vápník a zinek jsou navíc z rostlinných zdrojů obtížněji využitelné.

Čím je u vegetariánské stravy spektrum konzumovaných potravin širší, tím méně hrozí nedostatečný příjem živin.

Pravidelným zařazováním vajec a mléčných výrobků do jídelníčku lze velmi dobře nahradit příjem masa.

V případě omezování či vyřazování vajec a mléčných výrobků je potom nutné zaměřit se na potraviny, které mohou do značné míry příjem živočišných produktů nahradit (viz níže). Tyto potraviny je nutné konzumovat každý den a vhodně je kombinovat. Potenciálně tím lze u dospělého zdravého člověka dosáhnout dostatečného příjmu bílkovin i dalších živin.

Významné zdroje rostlinných bílkovin a dalších živin:

- luštěniny (čočka, hrách, cizrna, fazole),
- sójové boby a výrobky z nich (tofu, tempeh, miso),
- seitan (náhrada masa získaná z pšeničného lepku),
- quinoa (neboli merlík chilský, obilovina neobsahující lepek),
- tmavá rýže,
- pohanka,
- pšeničné klíčky,
- ořechy (vlašské, lískové, mandle, kešu, para a další),
- semena (dýňová, slunečnicová, lněná, konopná a další).

Ne každý je schopen se ve svém jídelníčku zcela obejít bez masa a ani to není nutné. Případnou změnu způsobu stravování je třeba provádět postupně, s ohledem na dlouhodobou udržitelnost. Proto by se měl každý rozhodnout sám.

Na tomto místě je ještě nutné zmínit sekundárně zpracované maso, které není vhodné pro nikoho a nelze jej srovnávat s masem nezpracovaným. Potraviny jako jsou salámy, párky, klobásy, paštiky a výrobky z mletého masa mají prokázaný negativní dopad na naše zdraví, takže nehledě na způsob našeho stravování bychom je měli mít v jídelníčku jen opravdu výjimečně.

K lepšímu zdraví, a pro někoho i k dobrému pocitu, může vést i pouhé omezení konzumace masa. Užijte si kvalitní a dobré maso 3-4x týdně.

Vaše zdraví a spokojenost navíc nezávisí pouze na samotném stravování, ale na celkovém životním stylu, který by měl zahrnovat také dostatečný spánek a relaxaci, nekouření, střídmost konzumaci alkoholu, pravidelnou pohybovou aktivitu a pobyt na čerstvém vzduchu. ☺



Zdravě a s chutí, tentokrát bez masa

TEXT A FOTO: ALENA SOCHŮRKOVÁ

Tipy na chutná a nutričně vyvážená jídla ověřená v provozu Centra Paraple.
Gramáž je uváděná pro jednu porci a běžný denní režim.

PESTRÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU A HERMELÍNEM

80 g	sedlčanský hermelín (figura)	800 kJ
100 g	červená řepa	189 kJ
100 g	jablko	238 kJ
15 g	vlašské ořechy	434 kJ
5 g	olivový olej	188 kJ
55 g	tmavá bulka	844 kJ
citronová šťáva		
sůl		
pepř		
polníček a římský salát		
Celkem		2 693 kJ

Červenou řepu oloupeme, nakrájíme na tenčí plátky (dle velikosti je můžeme přepůlit) a dáme péct do trouby na 15-20 minut na 200 °C. Po upečení je posolíme.

Hermelín a jablko nakrájíme na menší hranolky a smícháme. Okyselíme citronem, osolíme, opeříme, přidáme olej a necháme 10 minut odležet.

Vše servírujeme na talíř vyložený polníčkem a římským salátem. Navrch přidáme vlašské ořechy.

Jako přílohu podáváme tmavé pečivo.

TORTILLA S MARINOVANÝM TEMPEHEM

1 ks (60 g)	tortilla	774 kJ
70 g	tempeh – dle chuti marinovaný, uzený nebo natural	994 kJ
50 g	rajčata	46 kJ
50 g	červená paprika	74 kJ
1 ks	vařené vejce	316 kJ
70 g	gervais s paprikou a rajčaty	546 kJ
česnek		
polníček a rukola		
Celkem		2 750 kJ

Uvaříme vejce, oloupeme ho a nakrájíme na drobné kousky.

Připravíme si směs (nátěrku) ze sýra gervais a lisovaného česneku.

Rajčata a papriku nakrájíme na tenké proužky.

Tempeh nakrájíme na asi půlcentimetrové plátky, které lehce na sucho prohřejeme na pánvi.

Taktéž nasucho krátce opečeme tortillu, potřeme jí připravenou nátěrkou, posypeme hrstí polníčku a rukoly, krájeným vejcem a zeleninou, poklademe tempehem a vše zabalíme do ruličky.

RAJČATOVÁ POLÉVKA S ČERVENOU ČOČKOU A SÝROVÝMI NOČKY

Polévka		
30 g	červená čočka (syrová)	443 kJ
150 g	rajčata loupaná se šťávou	184 kJ
150 g	rajčata čerstvá	139 kJ
5 g	olej	188 kJ
25 g	cibule	45 kJ
60 g	čerstvá mrkev	74 kJ
30 g	chléb lámankový	315 kJ
sůl		
pepř		
čerstvá bazalka		
Nočky		
30 g	niva	479 kJ
50 g	tvoroh netučný	144 kJ
30 g	eidam	330 kJ
10 g	vlašské ořechy	289 kJ
česnek		
Celkem		2 630 kJ

Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku, přidáme oloupaná čerstvá rajčata a nahrubo nastrouhanou mrkev, orestujeme.

Zalijeme loupanými rajčaty i s nálevem a zhruba 1,5 dcl vody. Osolíme, opeříme a vaříme 10 minut.

Poté přidáme červenou čočku a vaříme do měkka, asi 7 minut.

Nivu a eidam nastrouháme najemno, přidáme nasekané ořechy, prolisovaný česnek a tvoroh. Vše dobře promícháme a lžičkami vytvoříme menší nočky, které vložíme do talíře s polévkou.

Dozdobíme nasekanou bazalkou.

RÝŽOVÝ NÁKYP S MERUŇKOVÝM ŠMAKOUNEM (3 PORCE)

100 g	rýže syrová	1566 kJ
300 ml	mléko	595 kJ
20 g	rama	445 kJ
6 g	med	84 kJ
200 g	meruňkový šmakoun	789 kJ
300 g	meruňky sterilované (bez nálevu)	999 kJ
3 ks	vejce	948 kJ
30 g	cukr krupice	756 kJ
10 g	mandle	261 kJ
skořice		
kokos		
Celkem		6 443 kJ

Omytou rýži uvaříme v mléce doměkka spolu s medem a ramou. Necháme vychladnout.

Šmakouna nastrouháme najemno, přidáme uvařenou rýži, špetku skořice a žloutky. Vše dobře smícháme.

Menší pekáček vyložíme pečícím papírem.

Rýžovou hmotu rozdělíme na dvě části. Jednu dáme na dno pekáčku a na ní poklademe nakrájené sterilované meruňky. Přidáme druhou část rýžové hmoty, kterou navrch posypeme plátky mandlí.

Vše pečeme v troubě na 160 °C zhruba 25 minut.

Bílky vyšleháme do tuha, přidáme cukr a opět šleháme, dokud se cukr nerozpustí. Sněhem pak zakryjeme předpečený nákyp, lehce posypeme kokosem a pečeme dále při stejné teplotě ještě asi 10 minut. Potom troubu zmírníme na 125 °C a dolehujeme dalších 15-20 minut. ✓



TEXT: HANA MELICHAROVÁ

V posledních desetiletích bylo zaznamenáno zvyšující se procento pacientů s gastroezofageálními onemocněními (gaster=žaludek, ezofagus=jícen).

Tento nárůst souvisí nejen s rozvojem vyšetřovacích a zobrazovacích technik, ale také s životním stylem. Tyto obtíže se totiž často váží na západní způsob života, tzn. na množství a kvalitu přijímaných potravin a na nízkou denní pohybovou aktivitou.

Původ těchto onemocnění je multifaktoriální a jsou považována za jedna z nejnákladnějších, kvůli množství a dlouhodobosti léčby.

Aktuálně se tato onemocnění objevují u 30% dospělých.

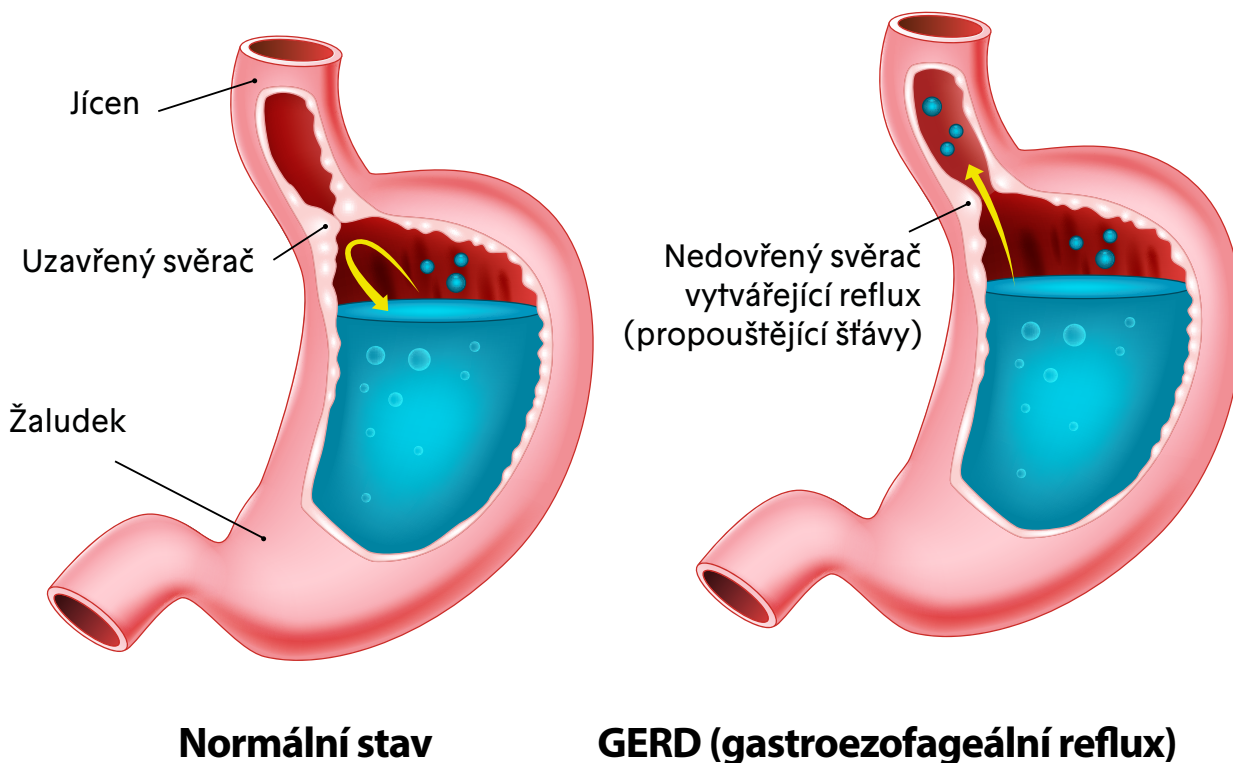
Reflux není jen nepříjemnost

Také u našich klientů přibývající obtíže spojené s trávením pozorujeme.

V lednovém vydání jsme vás seznámili s problematikou nadýmání a plynatosti a dnes vás chceme informovat o dalších možných komplikacích, které s trávením souvisí a představit vám i jiné možnosti jejich řešení, než jen pomocí léků.

Běžná praxe totiž ukazuje, že když člověka pálí žáha, zajde si do lékárny pro antacida a tím má problém „vyřešen“. On ale vyřešen není. Při déle trvajících obtížích je potřeba konzultace lékaře, následně případně fyzioterapeuta.

Vše výše uvedené nás vedlo k tomu, abychom se obrátili na Petra Bitnara, uznávaného odborníka na tuto problematiku, s prosbou,



aby v Centru Paraple uspořádal jednodenní kurz nazvaný Terapie bránice se zaměřením na léčbu gastroezofageálního refluxu jícnu.

Podarilo se. Kurz se na začátku září uskutečnil a my jsme ho opět otevřeli i pro kolegy z ostatních pracovišť.

Dozvěděli jsme se na něm mnoho zajímavých vstupů, které se určitě poměrně výrazně promítnou do terapií s našimi klienty.

REFLUX JÍČNU. CO TO JE?

Jedním z nejčastějších gastroezofageálních onemocnění je právě gastroezofageální refluxní choroba (GERD). Jedná se o stav, kdy dochází k zpětnému návratu obsahu žaludku, dvanáctníku či tenkého střeva zpět do jícnu.

Většina z nás tyto obtíže částečně zná jako tzv. pálení žáhy. Avšak může jít o hlubší problém. Při takovýchto opakovaných neléčených obtížích může docházet k obtěžujícím komplikacím jako je již zmíněné pálení žáhy, návrat spolknuté potravy zpět do úst bez zvracení, ale i ke změnám sliznice nebo dokonce vzniku adenokarcinomu jícnu či Barrettova jícnu (prekanceróza).

Pyróza (pálení žáhy) se vyskytuje až u 83% pacientů. Kromě toho jsou popsány i jisté mimojícnové symptomy jako například laryngitida (zánět hrtanu), „žaludeční astma“, chronický kašel, zvýšená kazivost zubů nebo třeba tinnitus (zvonění v uších). To vše dokáže způsobit kyselá šťáva, která se dostává zpět do jícnu a výše.

A aby diagnostika této choroby nebyla tak jednoduchá, tak existuje mnoho pacientů bez těchto příznaků. Může se ale projevit i např. pocitem tělesa v krku, chraptivostí, chronickým kašlem nebo pocitu bolesti na hrudi nekardiálního původu.

Lidské tělo má antirefluxní bariéru, což je jakási skupina anatomických a mechanických prostředků, které brání sliznici jícnu před kyselým obsahem žaludku. Konkrétně se jedná o dolní jícnový svěrač, ostrý Hissův úhel a krurální část bránice.

V celé této problematice hraje hlavní roli bránice. Jde o plochý sval, který má v těle několik důležitých funkcí – působí jako hlavní dýchací sval, dále plní roli posturální a v neposlední řadě pracuje jako svěrač.

Bohužel, v dnešní době bývá bránice, v důsledku snížené kondice, případně i jiných obtíží, poměrně často oslabená.

A s jejím oslabením přichází oslabení všech jejích funkcí. Především s dopadem na změnu dechu (člověk používá spíše horní typ dýchání a přetěžuje tak pomocné dýchací svaly, nežli abdominální dýchání důležité pro udržení kvalitní postury) a posturální funkci s důsledky na pohybový aparát. Všechny tyto dysfunkce se odrážejí i na zhoršené činnosti dolního jícnového svěrače, který pak špatně plní svůj úkol a propouští tekutinu zpět.

EXISTUJE ŘEŠENÍ?

Terapie je ve většině případů symptomatická (zaměřená na příznaky) a jsou při ní podávána určitá farmaka. Základem této léčby je potlačení kyselosti tekutiny dostávající se zpět do jícnu. Mezi nejčastější léky předepsané lékařem patří tablety působící jako inhibitory protonové pumpy (PPI). Jejich předepsané množství se za poslední roky zdvojnásobilo. Nadužívána jsou i volně prodejná antacida, léky, které si jdete koupit při pocitu pálení žáhy.

Dále je zde i možnost léčby kauzální (zaměřené na příčinu). Ta bývá většinou chirurgická. Nicméně kauzálně vám v určitých případech může pomoci i fyzioterapeut, který vychází ze somatoviscerálních a viscerosomatických vzorců (soma=tělo, viscera=vnitřnost).

Mezi vnitřními orgány a pohybovým systémem totiž existují úzké vazby. Jedná se o vzájemný funkční vztah, kdy jeden systém může ovlivňovat druhý a naopak. Onemocnění orgánů se tak promítá do pohybového systému konkrétním, tzv. viscerálním, vzorcem. Tyto poruchy jsou indikací k viscerální terapii s následnou léčbou na muskuloskeletálním (svalovo-kosterním) systému.

Špatně vyvážené tlaky mezi hrudní a břišní dutinou, narušení rovnováhy bránice, pánevního dna a dutiny ústní se většinou podílí na nesprávné funkci dolního jícnového svěrače a následně na zvýšeném napětí některých orgánů. S tím se

současně blokuje nejčastěji hrudní páteř, která souvisí s uložením orgánů a jejich projekcí (blokády Th 6, Th 7 atd.). Proto je často potřeba doplnit terapii i o mobilizaci kloubů.

Dalším přístupem k řešení obtíží s refluxem může být i respirační fyzioterapie. Trénink dechového stereotypu totiž příznivě ovlivňuje příznaky GERD.

DŮLEŽITÝ JE I REŽIM

Z režimových opatření je pacientům doporučována změna životního stylu. Co se týká dietních opatření, je vhodné vyloučení stravy, která ze zkušenosti vyvolává příznaky, potom také čokolády, kávy, citrónové šťávy, alkoholu a cigaret.

Další radou je zvýšení pohybové aktivity. Při cvičení, ale i pracovní aktivitě dochází k přechodu od hrudního dýchání k dýchání abdominálnímu (tzv. do břicha), více se zapojuje bránice, zlepšuje se funkce svěrače a následně dochází ke zlepšení pH v jícnu.

Pacientům je často doporučováno i výraznější podložení hlavy při spánku. To ale přináší výsledky jen pacientům s nočním refluxem. Většina pacientů však trpí refluxem přes den, kdy jsou ve vzpřímené poloze a podkládání hlavy v noci je tak pro ně bez efektu.

Rizikovým faktorem refluxu je krátký čas mezi večeří a spánkem. Obecná doporučení udávají, že vhodné je jíst poslední jídlo zhruba 3 hodiny před spánkem. ✓

POUŽITÁ LITERATURA:

VELA F. M., RICHTER E. J., PANDOLFINO E. J. et al, Refluxní choroba jícnu-GERD, Grada, 2015, ISBN 978-80-247-4063-8

BITNAR P., Viscerosomatické somatoviscerální vztahy in P. KOLÁŘ, Rehabilitace v klinické praxi, Galén, 2009, ISBN 978-80-7262-657-1

BITNAR P., Terapie bránice se zaměřením na léčbu gastroezofageálního refluxu jícnu, poznámky z kurzu, 9/2018



Neházejte bolesti břicha a problémy s trávením či vyprazdňováním za hlavu! Mluvte o nich se svým lékařem, případně fyzioterapeutem. Konzultovat je můžete i v Centru Paraple.

Konference ESCIF 2018

TEXT: JAN FORMÁNEK / FOTO: MAREK VÁŠA



ESCIF (European Spinal Cord Injury Federation) je evropská organizace pro míšní poranění, která každý rok pořádá konference na rozdílná témata. Tento rok setkání odborníků pracujících s lidmi se spinálním poraněním zavítalo díky České asociaci paraplegiků - CZEPA do Prahy. Pro zajímavost, jednalo se o již 12. kongres a historicky druhý v České republice, v roce 2015 se totiž konal v Brně.

Letošním společným tématem všech přednášek a workshopů byla peer podpora. Anglické slovo peer ponechávám bez překladu, jelikož nenacházím vhodný český ekvivalent.

Peer je někdo, kdo se nachází ve stejné situaci jako člověk, kterému se snaží pomoci. V našem případě tedy člověk na vozíku. Peer má ale letité zkušenosti s tím, jaké to je být na vozíku a již se na tuto situaci dobře adaptoval.

Jako psycholog v Centru Paraple se někdy setkávám s názorem: „Tomu vy, jako chodáci, nemůžete rozumět...“ Ačkoliv si jako profesionál dovoluji trochu oponovat - domnívám se, že díky empatii se prožitkům našich klientů dokážeme přiblížit, rozumím této potřebě probírat těžká nebo velmi osobní téma-

ta raději s někým, kdo je zná doslova na vlastní kůži.

Na konferenci jsem se dozvěděl, že vyspělé země jako Finsko, Německo, Velká Británie či Holandsko již rozsáhlé programy peer podpory mají.

Například v Holandsku je od roku 2013 pro tamější rehabilitační ústavy povinností zaměstnávat peery, aby pomáhali v procesu adaptace těm, kteří jsou na vozíku teprve krátce.

Nicméně se také ukázalo, že žijeme tak trochu v období renesance těchto programů. V západních zemích existovaly už od 70. let, ale řekněme, že postupně upadaly a nebyly v příliš dobrém stavu. Větší důraz na tento typ práce a jeho systematická organizace se i tam začala dynamicky rozvíjet až v posledních zhruba pěti až deseti letech.

Jsem rád, že ani my zde nezahálíme a že CZEPA nyní spouští pilotní program peer podpory na území celé České republiky. Více informací naleznete na <https://www.czepa.cz/cinnost/peer-mentoring/>.

Chci také podotknout, že výcvik českých peerů je v rukou zkušených profesionálů a že má zřejmě největší rozsah v celé Evropě, a to 200 hodin.

I u nás v Centru Paraple se nyní snažíme peery a jejich zkušenosti více využívat. Skupinová setkání, kterých se naši klienti mohou účastnit probíhají tak, že je v roli moderátora vede psycholog, který pak využívá především sdílení zkušeností peerů.

Výzva pro naše čtenáře

Jste na vozíku a podařilo se vám vrátit do života? Máte zkušenost s tím, jak jste začali opět pracovat nebo partnersky a sexuálně žít? Cestujete a je to jízda? Našli jste sporty, které vás baví? Objevili jste v životě na vozíku nový smysl? Začali jste využívat osobní asistenci? Žijete samostatně a tak, jak se vám líbí? Podařilo se vám vypořádat se spazmy, bolestmi nebo vyprazdňováním? Případně jste partner či příbuzný člověka na vozíku a daří se vám najít společné štěstí v rodinném životě? Chtěli byste se o tyto zkušenosti podělit s ostatními a třeba je tak inspirovat a ukázat jim, že „to“ jde?

Pokud ano, kontaktujte mě na emailu formanek@paraple.cz a můžeme zkusit najít cestu, jak byste své zkušenosti mohli využít pro dobro ostatních lidí na vozíku.

Nakonec přidám ještě pár zajímavých poznatků z konference. Jako červená nit se všemi přednáškami linulo sdělení, že nejzásadnější dovedností peera je schopnost naslouchat. Výzkum realizovaný v Holandsku pak ukázal, že pro nové lidi na vozíku není ani tak důležité stejné pohlaví nebo věk peera, jako obdobné zájmy a výška léze.

Jako úplně poslední chci ještě dodat, že kongres probíhal ve velmi vřelé a přátelské atmosféře. Organizace ze strany CZEPA byla bezchybná a poděkování patří také hotelu Clarion. ✓

Den poranění míchy – opět zajímavě, opět v Parapleti

TEXT: DAVID LUKEŠ / FOTO: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

Stejně jako v předchozích dvou letech otevřelo Centrum Paraple své brány a připojilo se tak k Mezinárodnímu dni poranění míchy (SCI Day).

Společně s Českou asociací paraplegiků – CZEPA, z.s. a Českou společností pro míšní léze připravilo program, který mohl obohatit každého.

Přednášky a workshopy byly věnovány tématům bolest, domácí péče a osobní asistence, dekubity, ochrana práv a v neposlední řadě také oblastí virtuální reality a jejímu využití při terapii.

Mezinárodní dny jsou vyhlašovány, aby propagovaly důležité aspekty lidského života a historie. Mezinárodní společnost pro míšní léze (ISCoS) se na návrh Preventivní komise rozhodla ustanovit 5. září Dnem poranění míchy. Jeho cílem je zvýšit povědomí široké veřejnosti o problematice míšního poškození a usnadnit tak začlenění lidí s pohybovým znevýhodněním do společnosti a zároveň také zlepšit dopad preventivních programů.



<https://sciday.cz/>

RANNÍ PŘÍSPĚVEK VE STUDIU 6

Den poranění míchy začal velmi časně vystoupením ředitele Centra Paraple Davida Lukeše a primáře pražské spinální jednotky Jiřího Kříže ve vysílání České televize.

Na tento vstup se můžete podívat na <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1096902795-studio-6/218411010100905/video/641624>.

ODBOURNÝ PROGRAM

Úvodní blok

Činnost CZEPA v sociální oblasti prezentovala sociální pracovnice Hana Sixtová. Poté navázala příspěvkem na téma poskytování služeb na sociálně-zdravotním pomezí.

Petra Černá, taktéž z CZEPA, přítomné seznámila s aktivizačním projektem pro lidi s poškozením míchy, tzv. Peer mentoringem.

V tomto projektu budou speciálně vyškolení lidé, kteří si již obdobnou životní zkušeností prošli, poskytovat přímou pomoc a péči klientům s poškozením míchy a jejich rodinám v jednotlivých regionech České republiky. S podporou peerů počítá CZEPA dlouhodobě.

V této části vystoupila také Romana Jakešová s představením činnosti kanceláře Veřejného ochránce práv, která monitoruje naplňování práv osob se zdravotním postižením i místa, kde dochází k jejich porušování. Kancelář dále provádí výzkumy, vydává zprávy a doporučení.

Paní Jakešová všechny přítomné vyzvala, aby se neostýchali své podněty do kanceláře podávat. A zároveň se zapojila i do diskuse o péči o lidi s poškozením míchy.

Péče o lidi s poškozením míchy

První část programu, která byla zaměřena zejména na sociální otázky, byla završena diskuzí na téma péče o osoby s poškozením míchy. Zde měli možnost vyjádřit se všichni účastníci diskusního panelu – hosté z Ministerstva práce a sociálních věcí, Pacientské rady, Výboru pro sociální politiku Poslanecké sněmovny, zastupitelstva Městské části Praha 10 a aktivisté za práva osob se zdravotním postižením.

Výstupem z této diskuse bylo doporučení, aby lidé, kterým se nedostává péče, trvali na jejím zajištění od svých samosprávních celků.

Tento proces však může být zdoluhavý a obtížný.

Podělte se o své zkušenosti a napište o nich na czepa@czepa.cz.

Promítal se také krátký film připravený ve spolupráci Centra Paraple a Davida Rozvalda, který svou činností dlouhodobě zaměřuje na problematiku lidí s poškozením míchy.

Film je ke zhlédnutí na <https://sciday.cz/>.

Dekubity

Na stále přetrvávající problém proleženin poukázaly krátké kazuistiky.

Možnosti a prostředky pro jejich léčbu představila společnost BBraun, se kterou mnoho let spolupracuje také Centrum Paraple.

Díky programu BBraun lze vybrané produkty, například cévky nebo právě přípravky na hojení ran, získat bez doplatku v síti prodejen Zelená hvězda (<http://www.zelenahvezda.cz/>).

Krátké video k jednomu z produktů BBraun najdete na <https://youtu.be/gAw-6cvpWTA>.

Problematiku kožních defektů Centrum Paraple pravidelně konzultuje také s kolegy ze spinální jednotky Fakultní nemocnice Motol, jejíž zástupkyně, Veronika Hyšperská, zdůraznila nezbytnost úplného odlehčení poraněného místa.

Bolest

Teoretický vstup k tématu bolest, opět doplněný o kazuistiky, připravili Jiří Kříž a Veronika Hyšperská z Fakultní nemocnice v Motole.

Z jejich přednášky bylo patrné, že jakákoliv změna v bolestivosti, a to nejen pohybového aparátu, je impulsem pro vyšetření.

Pokud se tento problém týká i vás, kontaktujte spinální jednotku Fakultní nemocnice Motol na e-mailu spinalka@fnmotol.cz s prosbou o konzultaci.

K tématu bolest se konal také workshop vedoucího úseku psychologie Centra Paraple Jana Formánka zaměřený na techniky mindfulness a bodyscan.

Více si k tématu bolest můžete přečíst v dubnovém vydání Magazínu Paraple na <https://www.paraple.cz/file/1918>.

Virtuální realita

Zajímavostí letošního Dne poranění míchy určitě bylo téma virtuální realita a její využití nejen při rehabilitaci lidí s poškozením míchy.

V obecné rovině nám jej představili kolegové ze společnosti AVRAR.

Na večerním workshopu si zájemci mohli pod dohledem Aloise Poláka a Davida Pánka vyzkoušet simulaci chůze ve virtuální realitě.

Více se o problematice můžete dozvědět např. v diplomové práci Aloise Poláka – <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/173717/>.

Stánky

Celou akci doplnily také prezentace na informačních stáncích. Lidé se tak mohli dozvědět více o činnosti ombudsmana, Sportovního klubu vozíčkářů Praha, prohlédnou si publikace CZEPA, výrobky společnosti BBraun a navštívit partnerskou poradnu Freya.

TÝDEN JÍZDY

Dokážete v týmu společnými silami během jednoho týdne našlapat či ujít 1300 km, tedy vzdálenost mezi Českou republikou a Stoke Mandeville – městem, kde byla založená první spinální jednotka? Tak zněla základní výzva nultého ročníku Týdne jízdy pro Den poškozené míchy.

Podařilo se to hned napoprvé. Zajímají vás výsledky snažení sedmnácti týmů, ke kterým se mohli připojit i přátelé, příbuzní ad.?

Stupně vítězů:

1. Spinální jednotka Fakultní nemocnice Motol (4994,4 km)
2. Spinální jednotka Krajské nemocnice Liberec (2701,5 km)
3. Hamzova odborná léčebna, Luže-Košumberk (2487,1 km)

PŘEDÁNÍ TRENAŽERU

Součástí programu bylo také předání cyklotrenažeru zástupci spolku Cesta za snem, který pořídila pro Centrum Paraple společnost Kaufland.

Renata Maierl a Peter Chalupianský z Kauflandu byli také první, kdo si jej vyzkoušeli a ocenili nejen jeho přínos pro zlepšení fyzické kondice, ale také možnost sledovat na displeji profil trati.

Podobnými cyklotrenažery budou postupně vybavena všechna pracoviště spinálního řetězce.







Návrhy témat
a další podněty
pro Den poranění
míchy 2019 nám můžete
zasílat již nyní na e-mail
paraple@paraple.cz.
Těšíme se na ně.



HUDEBNÍ TEČKA

Povedený a nabitý den završil svým vystoupením skvělý britský zpěvák a kytarista Justin Lavash, který organizátory zaskočil dotazem, jestli bude stačit, když bude hrát do půlnoci. Nakonec to stačilo.

PODEKOVÁNÍ

Den poranění míchy 2018 připravilo Centrum Paraple společně se spinální jednotkou Fakultní nemocnice Motol a Českou asociací paraplegiků. / Velké poděkování ale patří i všem dalším, kteří se zajištěním akce jakkoliv pomohli a samotným účastníkům. / Speciální poděkování patří také společnosti Hájek a Boušová, spol. s r. o., La Lorraine, a. s. a Kavárně pod Parapletem za zajištění občerstvení. ✔



HVĚZDY STARDANCE TANČÍ PRO PARAPLE

.....
24. listopadu 2018 od 20.00 hodin na ČT 1
.....

SPECIÁLNÍM HOSTEM JE ZDENĚK SVĚRÁK

www.stardanceproparaple.cz



— DĚKUJEME ZA PODPORU —



📍 Výstava T.G.M. Mýty a skutečnost prodloužena

Muzeum T. G. Masaryka v Lánech prodloužilo pro velký zájem výstavu Mýty a skutečnost, která vznikla u příležitosti 80. výročí úmrtí T. G. Masaryka až do konce tohoto roku. Výstava zachycuje, jak byla osobnost prvního československého prezidenta vnímána v různých etapách novodobých dějin a jak toto vnímání bylo a stále je ovlivněno různými interpretacemi i dezinterpretacemi. Expozice zahrnuje prezentaci dobových médií, tisku, rozhlasu a filmových záběrů. Prostory muzea jsou bezbariérové a pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P je vstup zdarma. Více na <http://www.muzeumtgm.cz/kulturni-program/vystavy/prodlouzena-vystava-tgm-myty-a-skutecnost>.

📍 Havířovská desítka H10

Pojďte udělat něco pro své zdraví a dobrý pocit. Benefiční závod v Havířově se bude konat na podporu místních boccistů, kteří jsou na vozíku. Podpořte je během. Z každého startovního poputuje sto korun na zajištění jejich činnosti. Trasy běhu jsou rozděleny na dětský běh, seniorský běh, běh na 5 km, štafetu 4x2,5 km a běh na 10 km. Akce se koná 14. října. Více na www.h10.cz.

📍 Život bez bariér

Od pátku 9. listopadu do neděle 11. listopadu bude v Ostravě na Černé louce probíhat 7. ročník výstavy zaměřené na osoby s handicapem a seniory. Najdete na ní pestrou nabídku firem poskytujících sociální služby, úpravy bydlení a vozidel, ortopedické a kompenzační pomůcky, ale i trávení volného času a cestování. Držitelé TP, ZTP a ZTP/P průkazů a jejich doprovod mají vstup na výstavu zdarma. Více na <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/zivot-bez-barier>.

📍 Bezplatná právní pomoc

Bezplatná právní pomoc poskytovaná advokáty sdružení České advokátní komory je určena všem, kteří si z finančních důvodů nemůžou jinou právní pomoc dovolit. Od 1. července tohoto roku pro ni platí nová pravidla - může trvat až 120 minut za rok. Probíhá formou krátké informativní porady, ale je možné získat pomoc i při řešení složitějších situací, jako například při zahájení soudního řízení. Více na stránkách Veřejného ochránce práv https://www.ochrance.cz/fileadmin/user_upload/Letaky/Pravni-pomoc.pdf.

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

📍 Pod Parapletem
Šachový klub MAT
Termín: 29. 10. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Pod Parapletem
Taneční workshop s SKV
Termín: 30. 10. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Pod Parapletem
Výtvarný workshop – TVORBA PF
Termín: 8. 11. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Pod Parapletem
Divadlo pro děti - KAŠPÁREK NA CESTÁCH
Termín: 12. 11. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Pod Parapletem
Šachový klub MAT
Termín: 12. 11. 2018
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 StarDance pro Paraple
Termín: 24. 11. 2018
Kde: vysílání České televize

Máme pro vás nového



NÁPADNÍK^a

Sborník rad a informací pro život s postižením



objednávejte na

poradna@ligavozic.cz

 **LIGA VOZÍČKÁŘŮ**
Protože každý má svůj potenciál

Tři otázky, tři respondenti



?

1. Jste technický typ? Jaký je váš vztah ke všemožným „vychytávkám“, které nás v dnešní době provází na každém kroku – v práci, doma i kdekoli jinde? Vítáte je, odmítáte, nebo berete jako nutnost?

?

2. Jakého moderního pomocníka máte nejraději, či bez jakého si už nedovedete své fungování představit?

?

3. Jednou z nejoblíbenějších „hraček“ dnešních dětí je asi mobilní telefon, či tablet. Jaká byla ta vaše?

VERONIKA VALENTOVÁ

CSR SPECIALISTKA POJIŠŤOVNY ČESKÉ SPOŘITELNY

1. Technický typ nejsem vůbec. K tomu ještě nenávidím návody k použití všeho druhu. Takže v případě nákupu nové „vychytávky“ vše probíhá formou pokus omyl. Dost se u toho vztekám a mám pocit, že jsem pořád pozadu.

Stejný pocit má i můj syn. Před několika lety přišel od kamaráda z bytu plného moderních technologií a když se podíval na naši 15 let starou televizi, tak se se slovy: „Proč jsme tak chudí?“ rozbřečel.

2. Jsem na mateřské dovolené a jsem nadšená z technologií, které mi umožňují pracovat z domova a vlastně odkudkoliv. Váš dotazník vyplňuji v Itálii na terase s výhledem na moře.

Skvělá věc jsou maily v mobilním telefonu – aktuální záležitosti vyřeším kdykoliv v průběhu dne, aniž bych musela zapínat notebook.

A pak samozřejmě pomocníci v domácnosti.

3. Hrozně jsem toužila po čůrací panence, mončičákovi, céčkách, voňavé gumě a penálu na magnet. To když jsem dostala, byla jsem nejšťastnější na světě.

Ale mojí nejoblíbenější hračkou byli moji bráškové dvojčata, kteří byli mladší než já a prý mě poslouchali na slovo. ☺

ROMAN KLOUBEC

STATUTÁRNÍ ŘEDITEL
SPOLEČNOSTI AZ
ELEKTROSTAV

1. Asi, částečně, ano. Snad se na mne pět let studia na technice a více než čtyřicet let práce v elektroenergetice alespoň trochu podepsalo.

Čím jsem starší, tím více je beru jako nutnost.

2. Dovedu si představit svůj život např. bez auta, bez televize a bez elektronických médií. Nedovedu si však představit fungování americko-evropského prostoru bez elektrické energie. Považuji ji za největší současnou drogu lidstva. Vzhledem k tomu, že její distribuce je stále zranitelnější, stává se z ní droga i nejnebezpečnější.

3. Elektrické mašinky. Hraní přerostlo v železniční modelářství, které mi vydrželo až do dorosteneckého věku. Dokonce jsem se chtěl stát mašinířem.

Dodnes je mou potěchou sbírka modelů československých a českých lokomotiv a jakákoliv jízda vlakem. ☺

ONDŘEJ RUML

ZPĚVÁK A HUDEBNÍK

1. Nemyslím si, že bych byl úplně netechnický typ. Od malíčka jsem pomáhal dědovi v jeho truhlářské dílně, takže vrtat umím, řezat taky, nedávno jsem si sám zapojil a pověsil lustr atd.

Pokud jde o moderní „vychytávky“, jak píšete, tak co se týká třeba nejnovějších aplikací pro chytré telefony, v tom jsem vždycky o krok pozadu.

Taxíka si stále normálně volám, jízdenky na vlak si kupuji na pokladně a donedávna jsem nepoužíval ani navigaci.

2. No, říkám to nerad, ale je to asi ten prokletý chytrý telefon. Ale přiznám se, že bych to zvládl i bez něj, jen... Člověk si velmi rychle zvykne na to, že má u sebe diář, foťák, kalkulačku, navigaci, mail, sociální síť a já nevím co všechno.

Jo a taky mám rád svůj mixér.

3. Úplně nejraději jsem měl vedle horského kola asi auto na vysílačku. Udělalo mi velkou radost, když jsem ho jednoho štědrého večera pod stromečkem našel. To byl dětský sen, který se mi splnil. ☺



Andalusií na elektrickém vozíku II.

TEXT: VÁCLAV UHER

Každý rok navštěvuji svou sestru a její rodinu ve Španělsku, konkrétně v Andalusii. Vždy z toho mám mnoho dojmů a zážitků, o které se chci s vámi podělit. V minulém vydání jsem se pokusil stručně popsat, jak tam probíhá mé cestování na elektrickém vozíku. Okrajově jsem líčil strasti i slasti letecké přepravy, příjemné cestování španělskými rychlovlaky a v závěru jsem vám ještě stihl představit město Cádiz a slíbit, že dnes se podíváme do Córdoby, Málagy a Granady. Tak tady jsou...

CÓRDOBA

Hlavní město stejnojmenné provincie nabízí řadu míst vhodných k návštěvě.

Historické centrum je, jak už to zde tak bývá, pokryto dlažebními kostkami. Na tento nepříjemný povrch jsem ovšem našel profilák. Stačí si vzít o jednu pilulku proti křečím navíc a z drncavých kostek se rázem stává celkem obstojně sjízdný povrch.

K zhlédnutí bych v Córdobě doporučil zejména unikátní katedrálu Mezquita. Do původně středověké mešity byla v 16. století vestavěna ještě katedrála zasvěcená Neposkvrněnému početí Panny Marie

a celkově se zde zajímavě mísí několik architektonických stylů. Katedrála je velmi rozsáhlá, krásná a nadto vše ještě přístupná i pro elektrický vozík. Půvabný pohled na Mezquita je k mání i z protilehlé strany řeky Guadalquivir.

Malebná zákoutí, patia uvnitř domů, v úzkých uličkách snadno přehlédnutelná, avšak uvnitř bohatá muzea, suvenýry nabitě obchody, pouliční umělci, bary překypující vůněmi a chutěmi a nekonečné množství pozoruhodných kolemdoucích – to vše je Córdoba.

Její centrum je tak malé, že ho projedete za pár chvil, ale vše v něm je tak poutavé, že není nic těžkého strávit v těchto místech celý den i víc.

Já si ovšem nocleh v Córdobě dovolit nemohu. Ne kvůli penězům, ale proto, že cestuji sám. Takže ať už jedu ve Španělsku kamkoliv, odpoledne nebo navečer musím pádit vlakem zase hezky zpět na základnu, totiž ke své sestře do Palma del Río, abych druhý den mohl vyletět zase někam jinam. Třeba do Málagy.

MÁLAGA

Mnozí z nás máme svá oblíbená města, kam se rádi vracíme, o kterých sníme, že bychom v nich mohli někdy bydlet, kde nás lechtá v podbřišku a odkud se nám nelehko odjíždí. Pro mě je takovým městem Málaga.

Ačkoliv je to obrovské a turisty hojně navštěvované místo, jeho přitažlivosti to rozhodně neubírá. Na rozdíl od Córdoby je Málaga město ležící u moře, z části položené na strmých přímořských svazích, z jejichž vrcholů je překrásný výhled.

Na kopec nad město vyjíždím bezbariérovým autobusem. Stojí za to uvést, že všechny autobusy, na které jsem v Málaze narazil, byly nízkopodlažní.

Na vrcholku se rozkládá velmi stará pevnost Alcazaba, v jejíž blízkosti naleznete také zbytky hradu Castillo de Gibralfaro.

Na vyhlídce doporučuji oddat se nadhledu a blaženému nekonečnu, ke kterému vybízí daleký obzor.

Hluboko pod svým vozíkem vidím i majestátní Corrida de Torros, kde se konají nejvýznamnější býčí zápasy v celé

Andalusii, kolem ní pár malých domečků, barů a hotelů, autíčka, lidičky a za nimi obrovský přístav.

Nesmím ještě zapomenout na slavné Museo de Picasso, které představuje stovky děl tohoto významného umělce. Byl jsem v něm už dvakrát a šel bych znovu.

Málaga má prostě zvláštní kouzlo a její bezbariérovost je vzorová. Nenarazil jsem zde na chodník, na kterém by nebyl nájezd a povrch cest je hladký, takže i na mechanickém vozíku je courání po městě příjemné.

Den co den míří z Prahy do Málagy přímé lety. Pokud jste tedy v Málaze ještě nebyli, napravte to, opravdu to stojí za to.

A já zatím pokračuji dál. Pod pohoří Sierra Nevada, tam, kde leží Granada.

GRANADA

Do Granady nevedou koleje ani meziměstské bezbariérové autobusy. Proto jsem v ní nikdy nebyl sám.

Abyste se do tohoto hlavního města středověkého Granadského království dostali, musíte tak letět přímo do něj, nebo si například v Málaze půjčit vůz a po ukázkově bezvadných dálnicích tam dojet. Půjčovně vás na tři dny vyjde asi na sto euro, což není mnoho, pokud je vás ve voze více.

Nejkrásnějším objektem je v Granadě bezesporu arabská pevnost Alhambra. Do této jedinečné památky, kterou můžeme obdivovat dnes i přesto, že ji chtěl

kdysi Napoleon vyhodit do povětří, se denně vypravují turisté z celého světa.

Uvnitř nezbyvá než obdivovat vytříbený vkus maurských architektů, přepychovou výzdobu sálů a nádvoří, expozice obrazů či artefaktů maurské epochy a mnoho dalšího. Celý prostor Alhambry, až na pár dílčích zákoutí, je sjízdný na elektrickém vozíku.

Granada je univerzitní město, takže se zde, na rozdíl od ostatních měst, celkem bez obtíží domluvíte anglicky.

V baru dostanete ke každému pívku, vínu nebo tinto con limon tradiční tapas vynikající chuti.

V Granadě lze strávit několik dní - jeden na Alhambře, druhý projížděkami v přílehlé Sierra Nevadě, třetí ve zdejších barech a další třeba v Cathedral and Royal Chapel, místu stínu a odpočinku.

Už jsem u konce, a to jsem vám ani nestihl nic napsat o fériích, flamencu, pomerančích, svátcích a církevních procesích, býcích zápasech a lidech a jejich mentalitě.

Andalusie mi přirostla k srdci. Nejen proto, že zde žije má sestra, ale hlavně tím, jaká je. Je totiž jako bytost, z níž prýští vášeň do všech stran.

Když si vyhradíte dostatek času, zvolíte vhodný měsíc a vyrazíte sem s pokorou k historii a lidem, pak jsem si jist, že se v ní budete cítit stejně dobře, jako já. ✔

Jatka pro vozíčkáře

TEXT: VÁCLAV UHER



Divadlo Jatka78 se nachází v prostorách tržnice v pražských Holešovicích a je zcela přístupné i na vozíku.

Ne, nebojte se. Nezvu vás do podniku pro porážení hospodářských zvířat. Posílám vás na jiná jatka. Do divadla Jatka78.

Naším Hostem pod Parapletem byl totiž v pondělí 24. 10. Rosťa Novák, jeho umělecký ředitel, který v tomto multifunkčním kulturním prostoru působí se svou company Cirk La Putyka.

Tento pozoruhodný soubor se vyznačuje tím, že kombinuje širokou škálu divadelních žánrů s akrobacií, pantomimou nebo moderním tancem.

Kromě toho od roku 2014 uvádí jedno unikátní představení za druhým. Takovým příkladem je třeba představení Risk, ve kterém účinkuje v hlavní roli vozíčkář, který je

nepopsatelným způsobem včleněný do akrobatických kresek.

V současné době má Cirk La Putyka ve svém repertoáru hned několik lákavých kusů. Ať už je to Batacchio plný magických triků, akrobacie a humoru, nebo Honey, který vznikl na základě skutečných událostí a v tvůrčí spolupráci s Dejvickým divadlem.

A to zdaleka není všechno. Rosťa Novák se svým souborem právě připravuje nové představení ADHD, jenž pojednává o takzvané poruše pozornosti a hyperaktivitě. Jak uvádí anotace představení, soubor divákům nabídne „nejnovocirkusovější“ podívanou za několik posledních let.

Zajedte do Jatek i vy. Budete žasnout - z prostoru i z představení. ✔

Toto je komiks : O PÁNOVI, KTERÝ BYL



Jednou se jeden kluk rozhodl, že si už nikdy neostřihá nehty.

Nejprve to oznámil doma.

Později ve škole.

V kolektivu byl oblíbený.



V práci si ho vážili.

Po pracovní době

rád jezdil za město

do přírody.

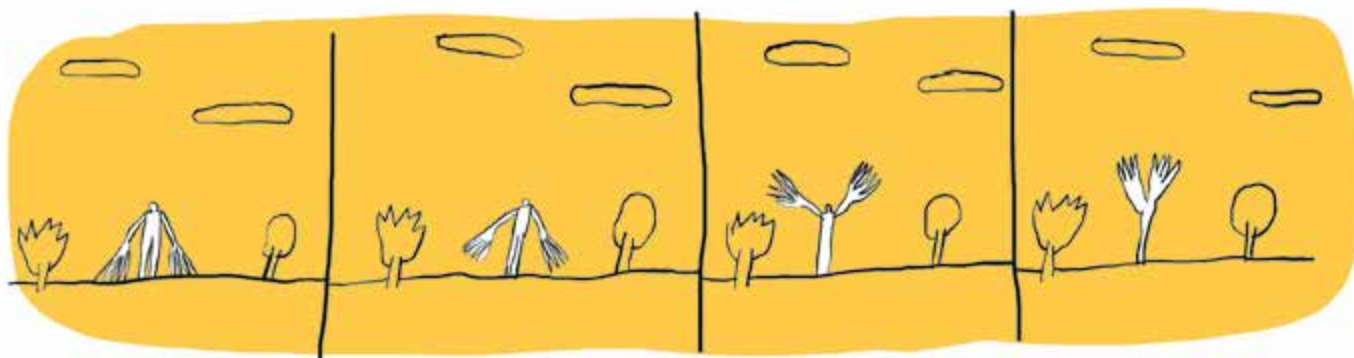


kde

si

představoval,

jako



to

je

být

stromem.

Je libo apartní klobouček nebo tkaničky?

TEXT: HONZA DOLÍNEK

Od letošního Běhu pro Paraple nabízíme nové dárky a propagační předměty, jejichž zakoupením si může kdokoli udělat radost a ještě podpořit Centrum Paraple.



„Cenu kalkulujeme podle osvědčeného modelu „zavěšeného kafe“, kdy zpravidla jednu polovinu, kterou zaplatíte, použijeme na uhrazení nákladů souvisejících s výrobou dárku a druhou polovinu tvoří váš příspěvek pro Paraple,“ popisuje strategii Centra Paraple Honza Dolínek, manažer fundraisingu.

Letošní letní sérii dárků tvoří trička Běh pro Paraple s grafickým motivem od Pasty Onera, skládací i vycházková červená parapla, bílé nebo červené tkaničky

do sportovních bot, červený klobouk s parapleci stuhou a guma na skákání, kterou jsme nechali vyrobit u příležitosti minikampaně „Neskákej do vody, skákej gumu“.

Na akcích v Centru Paraple jsme sice v prodeji úspěšní, ale nejlépe se nám daří, pokud se svou prezentací vyjedeme mimo hlavní město. A proto jsme se rozhodli nabídnout veškeré dárky k prodeji i přes internet formou e-shopu, který v Paraple-ti postupně vzniká.

Zatím samozřejmě nemáme ambice konkurovat Amazonu, a tak objednávky a jejich zasílání zvládneme ve spolupráci s recepčními Centra Paraple, ale do budoucna počítáme, že kapacita i sortiment dárků zakoupených ve prospěch Paraple-te poroste. V předvánočním čase se tak můžete těšit na kvalitní vína, vykrajovátka na cukroví nebo čaj s příchutí filantropie.

Pokud si chcete vybrat a objednat z aktuální nabídky, stačí navštívit stránku www.paraple.cz/eshop. ☺



Ačkoliv je léto symbolem prázdnin a dovolených, v České asociaci paraplegiků – CZEPA jsme v tomto období velmi intenzivně připravovali a realizovali různé akce a projekty. Rádi bychom se za nimi krátce ohlédlí a také vám současně poskytli pohled na aktivity, které nás čekají.

📍 KONGRES ESCIF

V termínu 8. – 10. srpna spolupřadala Česká asociace paraplegiků – CZEPA již třináctý ročník mezinárodního kongresu ESCIF (European Spinal Cord Injury Federation). Kongres proběhl v Clarion Congress Hotel Prague a jeho hlavním tématem byla peer podpora a její jedinečné možnosti.

Projekt peer mentoringu, kde zkušení vozíčkáři pomáhají novým vozíčkářům po poškození míchy v adaptaci na život s postižením, zahájila Česká asociace paraplegiků – CZEPA začátkem roku 2018.

V tomto roce rovněž probíhá vzdělávání a sebezkušenostní rozvoj kandidátů na peer mentory, a to v sídle asociace. Právě vzdělávání kandidátů je jedinečné v porovnání s ostatními členskými státy, kde projekt peer mentoring existuje již řadu let, ale pro výběr mentora často stačí dlouhodobá zkušenost se životem na vozíku.

Kongresu se zúčastnili zástupci z evropských asociací

paraplegiků ze Švýcarska, Švédska, Dánska, Německa, Rakouska, Španělska, Velké Británie, Chorvatska, Finska, Itálie, Litvy, Nizozemí, Slovinska, Srbska, ale také z Bosny a Hercegoviny nebo Ukrajiny.

Kromě prezentací k hlavnímu tématu proběhl v rámci kongresu také workshop na téma peer podpora lidí po poranění míchy.

Inspirací pro náš nový projekt budou dobré zkušenosti ze zemí jako např. Anglie, Švýcarsko, Finsko, Skotsko, Dánsko, Německo či Švédsko.

Organizace ESCIF sdružuje evropské asociace, které se zabývají spinální problematikou, společně usilují o takové zázemí pro vozíčkáře, aby se v co největším možném počtu a za přijatelných podmínek navraceli do běžného života. Díky sdílení zkušeností na mezinárodní úrovni se asociaci CZEPA daří zvyšovat kvalitu života vozíčkářů také v ČR.

Česká asociace paraplegiků – CZEPA velmi děkuje všem dárcům za podporu organizace kongresu.

📍 PEER PROGRAM VE SPOLUPRÁCI S UNIFY

V odborné společnosti Unie fyzioterapeutů (UNIFY) je aktivním členem i fyzioterapeutka a specialista na spinální problematiku Zdeňka Faltýnková. Ta, mimo jiné, dlouhodobě usiluje o mapování a zkvalitňování odborné péče fyzioterapeutů na regionální úrovni.

UNIFY proto podporuje myšlenku regionálních zástupců z řad fyzioterapeutů, kteří by v jednotlivých krajích mapovali dostupná fyzioterapeutická pracoviště a pracoviště s možností rehabilitace v domácím prostředí.

V rámci úzké spolupráce asociace CZEPA a UNIFY jednáme o možnosti propojení zkušených vozíčkářů – peer mentorů, se zmíněnými regionálními zástupci fyzioterapeutů, aby se informace o možnostech poskytovaných fyzioterapeutických služeb v jednotlivých krajích snáze dostaly k potřebným příjemcům – ke klientům s poškozením míchy.

📍 SCI DAY – DEN PORANĚNÍ MÍCHY

Mezinárodní den poranění míchy každoročně připadá na 5. září.

CZEPA se programů pro klienty i veřejnost aktivně účastnila již v předchozích letech. A nejenom tomu bylo i letos, kdy připravila velmi zajímavý diskuzní blok na téma poskytování sociálních a zdravotních služeb v domácím prostředí klienta.



FOTO: ARCHIV CZEPA



FOTO: ARCHIV CZEPA

➔ TRÉNINKOVÝ BYT PO REKONSTRUKCI

Díky podpoře Magistrátu hlavního města Prahy provozuje CZEPA tréninkové bydlení pro tetraplegiky v Hornomlýnské ulici již od roku 2012.

Asociace dává v tomto projektu možnost nácvičku samostatného způsobu bydlení formou spolubydlení dvěma tetraplegikům.

Obyvatelé bytu se tak po dobu až dvouleté podnájemní smlouvy učí fyzické samostatnosti, získání a koordinaci osobní asistence i hospodaření s finančními prostředky. Magistrátní byt poskytl zázemí již devíti klientům, kteří následně přecházejí do vlastního bydlení.

Novinkou v tomto projektu je to, že CZEPA byt významně zrekonstruovala. V loňském roce byly položeny nové podlahové krytiny v pokojích uživatelů a letos bylo primárním cílem nahradit sedmnáct let starou kuchyňskou linku (která měla už dlouho své

nejlepší roky za sebou) za novou - bezbariérovou, včetně myčky, mikrovlnné trouby a digestoře. Během realizace rekonstrukce kuchyně došlo následně na rozhodnutí dát do pořádku celý byt, kvůli jeho zanedbanému stavu a stářím.

V bytě proto byly provedeny zednické práce, jako štukování odpadlých omítek a vyspravení poškozených povrchů tmelením. Dále byly osazeny nové zásuvky a vyměněny poškozené vypínače. Ke vzniklým zásuvkám byly nainstalovány nové elektrické rozvody. A došlo také na výmalbu celého bytu. Některé rohy byly opatřeny krycími lištami, aby nedocházelo k jejich opětovnému poškození. Dále byla nainstalována tři nová světla, opravovaly se sokly podlahové krytiny a na některých místech se doplňovaly sokly chybějící. Dveře byly zaskleny novou nerozbitnou výplní a byla seřizena i okna a dveře.

Tým pracovníků CZEPA dokázal získat potřebné finanční prostředky, odborně konzultoval bezbariérové úpravy i se přímo podílel na realizaci oprav.

Za podporu děkujeme společnosti Nadační fond Lasvit, ČEPS, a. s., Nadace JUST CS a DATART.

Věříme, že provedené úpravy poskytnou obyvatelům bytu ergonomicky vhodné prostředí pro nácvičku vaření a současně celkově příjemné prostředí tréninkového bytu.

➔ ZDRAVÉ SEZENÍ

Zdravotním komplikacím defektů kůže a dekubitů lze předcházet. Mimo jiné i správným výběrem a nastavením vozíku a sedacího polštáře.

Porozumět všem souvislostem můžete na semináři zdravého sezení, který v prostorách Centra Paraple a za podpory společnosti Mölnlycke a Medicco uspořádá specialistka na spinální problematiku Zdeňka Faltýnková v pátek 5. října od 13 hodin.

V rámci semináře lze využít i individuální konzultaci, ke které se můžete objednat předem na emailu faltynkova@czepa.cz či na telefonu asociace 775 980 952. ✓

Kontakt:

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

➔ ABYSTE NÁS LÉPE NAŠLI

CZEPA sídlí na Černém Mostě již tři roky. Praxe však ukázala, že běžné označení naší základny nestačí.

Proto se asociace během tohoto léta oblékla do nového „kabátu“ a polepy sídla v klasickém designu CZEPA nyní usnadňují orientaci. Věříme, že nás díky nim snáze najdete i vy.



FOTO: ARCHIV CZEPA

